

FocusingJournal



Nr. 31

Johannes Wiltschko
Wofür sind wir eigentlich Experten?

Bettina Markones
Eine geschenkte Unterrichtsstunde

Karl Lindenbauer
Bin ich mein Körper oder habe ich einen Körper?

Jörg Pechan und Hans Neidhardt
Beziehungs-Raum-Erfahrung: Focusing meets Aikido

Antje Sommer-Schlögl
Freiraum für Babys

und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor einigen Jahren verglich einmal eine Seminarteilnehmerin den Focusingprozess mit dem Abschmecken eines Gerichts. Dass "getting a felt sense - making a handle on it - resonating - asking - receiving" so etwas ist wie einen Löffel zum Mund zu führen, schnuppern, nippen, innehalten und nachspürend wahrnehmen, ob der Geschmack schon stimmt - diese Analogie hat mir gefallen.

Focusing kann mit einer Zutat verglichen werden, die einen Vorgang (nicht nur, aber auch in der Psychotherapie) mehr nach dem "schmecken" lässt, wie er ohnehin schmeckt oder schmecken soll.

Etwa so, wie eine Prise Kümmel den Geschmack von Pfifferlingen hebt, garam masala ein Linsengericht abrundet und die lustig springenden Senfkörner die ayurvedische Küche beleben.



Speziell dieses Journal ist voll von ganz unterschiedlichen "Speisen", die - garantiert glutamatfrei! - durch die Zugabe* von Focusing besonders gut nach dem schmecken, wonach sie schmecken.

Es ist angerichtet. Wohl bekomm's.

Ihr (Dein)

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Johannes Wiltschko*
Wofür sind wir eigentlich Experten?
- 10 *Kerstin Liesching*
„Gegen den Strom des Machbaren schwimmen ...“
Die Methode Schlaffhorst-Andersen und Focusing
- 13 *Bettina Markones*
Eine geschenkte Unterrichtsstunde
- 19 *Katrin Tom-Wiltschko*
Schreibend spielen - spielend schreiben
Oder: Wie focusingorientiertes Schreiben Heimat und Reise zugleich sein kann
- 20 *Karl Lindenbauer*
Bin ich mein Körper oder habe ich einen Körper?
Über Körper und Ich im Focusing
- 24 *Jörg Pechan und Hans Neidhardt*
Beziehungs-Raum-Erfahrung
Focusing meets Aikido
- 25 *Antje Sommer-Schlögl*
Freiraum für Babys
Wie wir Focusing ins Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) übernehmen können
- 29 *Andrea Scheffler*
Die Sehnsucht ganz zu werden
Oder: Was ist eigentlich spirituelle Therapie?
- 32 *Klaus Renn*
Wie es zum Begriff „Focusing“ kam

*gemeint ist hier natürlich Gendlin's Konzept "crossing"



Wofür sind wir eigentlich Experten?



von Johannes Wiltschko

Für das Themenheft „Patientenautonomie“ der Zeitschrift „Psychotherapie im Dialog“ (Thieme-Verlag) wurde Johannes Wiltschko eingeladen, einen Beitrag aus personenzentrierter und focusingorientierter Sicht zu schreiben – eine Gelegenheit, einem größeren Fachpublikum das Herzstück der Focusing-Therapie näherzubringen

Zusammenfassung¹

Das Thema „Patientenautonomie“ hängt mit der Frage zusammen, inwiefern sich Psychotherapeuten gegenüber ihren Klienten als „Experten“ verhalten und sich so über sie stellen. Personenzentrierte Psychotherapie überlässt den Klienten die Entscheidungs- und Deutungshoheit darüber, was für sie richtig ist. Focusing-Prozesse generieren ganz persönliche Bedeutungen, die auch für andere verständlich sind. Dargestellt wird, wie man Klienten dabei unterstützen kann, Subjekt ihrer „Welt“ zu werden als „autonome“ Person, die immer schon und nur in ständiger Wechselwirkung mit ihrer Mitwelt existiert. Es wird dafür plädiert, sich im Zuge der fortschreitenden Professionalisierung der Psychotherapie zurückzubedenken auf das, was allen fachlichen Bemühungen vorausgeht und sie zugleich übersteigt: den „Patienten“ als Mitmenschen zu sehen und ihn auch so zu behandeln. Dafür werden einige theoretische und praktische Grundlagen geliefert.

Das tägliche Dilemma

Eine in einer psychiatrischen Klinik arbeitende Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung in Focusing-Therapie berichtet in einer Supervision: „Frau A., eine 39-jährige anorektische Patientin, kommt zweimal

pro Woche zu mir in die Physiotherapie. Ihre Kalorienbilanz ist schlecht, deshalb wird ihr nur ein sehr begrenzter Bewegungsraum in der Klinik zugestanden. Man sagt mir, sie würde diese Einschränkung nicht akzeptieren und ich müsse daher in meinen Stunden besonders darauf achten, dass sie sich möglichst nicht bewege, sie würde sonst zu viele Kalorien verbrauchen. Also führe ich mit ihr Gespräche, obwohl das eigentlich die Aufgabe der ihr zugeordneten Psychologin ist. In der letzten Stunde sagte Frau A. zu mir: ‚In der Klinik hört mich keiner an.‘ Und sie weinte lange... Ich mag sie sehr und wir haben einen guten Kontakt. In der Teambesprechung sind sich aber alle einig, dass sie die gesteckten Behandlungsziele nicht erreiche, weil sie nicht einsichtig sei und alle Behandlungsversuche boykottieren würde. Jetzt denkt man über ihre Entlassung nach, aber niemand weiß, wohin man sie noch schicken könnte. Meine Einwände dagegen werden nicht ernst genommen. Jetzt bin ich ziemlich verzweifelt. Alle meinen es gut und ich glaube wirklich, dass alle ihr Bestes tun, aber sie haben nur ihre Behandlungspläne im Kopf und keiner hört Frau A. wirklich zu. Und mir auch nicht.“

Ich erzähle diese bedauerliche Geschichte, weil sie ein allgegenwärtiges Dilemma illustriert: Der institutionelle „Apparat“, dem ein konzeptioneller in den Köpfen der „Behandler“ entspricht, steht dem im Weg, was allen fachlichen Bemühungen vorausgeht und sie zugleich übersteigt, nämlich im „Patienten“ einen Mitmenschen zu sehen, der so wie ich und du ein wenig Zeit und Raum, Aufmerksamkeit und Mitgefühl erhofft und *braucht* – und auch mit ihm so umzugehen! Ohne dieses menschlich Einfache ist

¹ Für die von Carl Rogers grundlegende psychotherapeutische Richtung haben sich im deutschen Sprachraum die Bezeichnungen „Gesprächspsychotherapie“, „Klientenzentrierte Psychotherapie“ und „Personenzentrierte Psychotherapie“ etabliert, für die von Eugene Gendlin begründete Therapieform „Focusing-orientierte Psychotherapie“ und „Focusing-Therapie“.

alles andere nichts. So werden aus eigentlich fürsorglichen, gutmeinenden Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten und anderen psychosozial Tätigen bestens ausgebildete professionelle Fachleute, die viel arbeiten, aber oft wenig bewegen: hilflose Experten.²

Ein irrelevanter Widerspruch

Carl Rogers hat vor gut 70 Jahren einen radikalen Paradigmenwechsel eingeleitet: nicht die Krankheits- und daraus abgeleiteten Therapiekonzepte der Fachleute sollten das psychotherapeutische Vorgehen fortan bestimmen, sondern das Bemühen um Verstehen der *Person* des Patienten und seiner Lebenswelt. Damit hat er dem fürsorge- und behandlungsbedürftigen „Patienten“ die Würde der Person, seine Autonomie, zurückgegeben und ihr oberste Priorität eingeräumt. Und diesen Menschen nicht mehr Patient, sondern Klient genannt.

Man würde aber zu kurz greifen, wenn man meinte, Rogers hätte einer Absolutsetzung der Person das Wort geredet, als wäre sie eine unantastbare, in sich abgeschlossene autonome Einheit, einem unverrückbaren Standbild gleich. Schon er selbst und dann noch entschiedener Eugene Gendlin haben den Menschen (und alles Lebendige) *immer* als ein *nur* in Beziehungen existierendes Wesen verstanden, das in ständiger Wechselwirkung mit seiner Mitwelt, seinen Mitmenschen lebt – und nur so überhaupt lebensfähig ist.

Der besonders in der medizinischen Fachwelt oft diskutierte Widerspruch (siehe z.B. Geisler 2004) zwischen „paternalistischer Fürsorge“ und „Patientenautonomie“ entsteht, so gesehen, erst durch das, was mit den Wörtern „paternalistisch“ und „Patient“ ausgedrückt wird. Denn Angewiesensein auf beziehungsvolle Fürsorge und Streben nach Autonomie gehören gerade wegen ihrer scheinbaren Konflikthaftigkeit unabdingbar zum Wesen menschlichen Lebens. Das Thema „Patientenautonomie“ muss daher im Kontext der Psychotherapie, zumal der klientenzentrierten, wesentlich subtiler wahrgenommen und behandelt werden als dies im gängigen öffentlichen Diskurs geschieht.

Die Frage, die sich innerhalb dieses Konfliktfeldes für die tägliche therapeutische Praxis stellt, ist: Inwiefern lässt der Therapeut den Klienten (wie „gestört“ er auch immer sein mag) im Beziehungsraum, in dem ein sich gegenseitiges Beeinflussen immerfort stattfindet, als einen Mitmenschen da sein, dem die Entscheidungshoheit darüber, was er braucht und was ihm guttut, nicht nur überlassen, sondern auch zugesprochen wird.

Die meisten, nicht nur die „klientenzentrierten“ Psychotherapeuten werden bei dieser Frage wohl für die

² Ich bitte um Nachsicht dafür, dass ich mich aus ausschließlich stilistischen Gründen nicht in der Lage sehe, geschlechtsneutrale Formulierungen zu gebrauchen.

Entscheidungshoheit des Klienten plädieren und auch zugeben, dass die von Rogers herausgearbeitete sog. Grundhaltung, also dem Klienten akzeptierend, einfühlsam und echt zu begegnen, die Selbstbestimmung des Klienten innerhalb der therapeutischen Beziehung unterstützt und fördert und eine Selbstverständlichkeit sei. Sie werden vielleicht auch zu verstehen geben, dass diese Grundhaltung daher längst nicht mehr für Klientenzentrierte Psychotherapie allein spezifisch sei, und hinzufügen, dass Rogers' Dictum, sie wäre nicht nur notwendig, sondern auch *hinreichend*, um therapeutische Veränderungsprozesse zu ermöglichen, unzutreffend und naiv sei.³

Ich will im Folgenden darlegen, dass dem nicht so ist, und damit zeigen, dass das Schlagwort „Patientenautonomie“ in der Klientenzentrierten Psychotherapie auf eine Werthaltung hinweist, deren Einschränkung in keinerlei Hinsicht notwendig ist – im Gegenteil, sie muss in jeder therapeutischen Interaktion zum Ausdruck kommen und gefördert werden.

Ein lebenslanges Bemühen

Es macht nämlich einen entscheidenden Unterschied, ob man die von Carl Rogers formulierte therapeutische Grundhaltung als selbstverständlich voraussetzt, oder ob man sich darum bemüht, sie in jeder konkreten Interaktion mit jedem Klienten zu verwirklichen, zu leben. Dann bemerkt man, wie radikal, wie spannungsgeladen und herausfordernd diese Haltung ist. Sie entfaltet ihre in vielen empirischen Studien erwiesene Wirkungsmacht erst, wenn an sie nicht bloß geglaubt wird, sondern wenn sie sich in jedem Augenblick im konkreten Verhalten ausdrückt. Carl Rogers hat immer gefordert, dass der Wille zur bedingungsfreien Wertschätzung, zu empathischem Verstehen und zu authentischer Präsenz gegenüber anderen Personen (z.B. Klienten) „tief in der Persönlichkeit verwurzelt werden muss“. Als bloße Ideologie oder Verhaltensvorschrift bleibe die Grundhaltung wirkungslos. Sich immer wieder von neuem um sie zu bemühen, sei daher ein lebenslanges Unterfangen.

Einige Fragen an uns Psychotherapeuten mögen verdeutlichen, um welche grundsätzliche Einstellungen, mental wie emotional, es sich hier handelt:

- Wie wichtig ist es mir, dem Klienten gegenüber souverän zu erscheinen? Glaube ich, dass ich vom

³ Dabei wird häufig unterschlagen, dass Rogers die therapeutische Grundhaltung nur dann für hinreichend hielt, wenn gleichzeitig auch der Klient gewisse Grundbedingungen erfülle: ein Mindestmaß an Kontaktfähigkeit, an Selbstwahrnehmung und an der Fähigkeit, die ihm vom Therapeuten entgegengebrachte Grundhaltung wahrzunehmen (Rogers 1957; Stumm, Wiltschko, Keil 2000, 147ff). Zudem werden durch das Attribut „hinreichend“ weitere therapeutische Aktivitäten ja keineswegs ausgeschlossen!

Klienten nur dann respektiert werde, wenn ich ihm ein paar Schritte voraus bin?

- Fühle ich mich nur dann ausreichend sicher, wenn ich Hypothesen zur Hand habe, die angeben, was ich als nächstes zu tun / zu sagen habe?
- Halte ich es für möglich, dass jeder Mensch (auch jeder Klient) immer komplexer ist als meine Konzepte über ihn, ja als alle vorhandenen Konzepte zusammengenommen?
- Halte ich Menschen (auch Klienten) für grundsätzlich verstehbar – so merkwürdig oder seltsam ihr Verhalten und Erleben auch sein mögen?
- Kann ich es mir erlauben, mich angesichts eines Klienten hilflos zu fühlen? Kann ich (auch dem Klienten gegenüber) zugeben, selbst nicht weiter-zuwissen?
- Bin ich bereit, ein Scheitern meiner Bemühungen in Kauf zu nehmen, oder muss ich durch möglichst lückenlose Kontrolle der therapeutischen Situation die Herrschaft über sie erlangen und behalten?

Die letztlich ausschlaggebende Frage in Bezug auf die sog. Patientenautonomie, so schlicht sie klingen mag, lautet daher: *Inwiefern muss ich mich über den Klienten stellen?* Die Antworten hängen nicht nur von unseren Konzepten ab, denn die Frage berührt in tiefer Weise unsere Identität und unser Rollenverständnis, etwa in welchem Ausmaß und in welcher Weise unser „Ego“ bzw. unser „Helfersyndrom“ in die therapeutische Arbeit involviert sind – zwei Seiten einer Medaille, mit der jeder Psychotherapeut ständig zu tun hat. Wie rasch auch immer wir kluge Antworten auf diese Frage parat haben, die echten, „frischen“ Antworten kommen nicht in Sätzen, sondern in unserem Körper als vielleicht nur vages Gefühl, als leibliche Stimmung (im Focusing heißt das „Felt Sense“). Dieses ganzheitliche Gespür ist das, was unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen wird. Es lohnt sich, diesen Felt Sense wahrzunehmen, bei ihm zu verweilen und ihm zuzuhören: Er hat echtere Antworten parat als das, was wir ohnehin schon wissen.

Focusing-Prozesse stiften Sinn

Die Frage nach dem Stellenwert der „Patientenautonomie“ steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der auch in der personenzentrierten Therapeutenzene oft strittigen Frage, inwiefern der Therapeut gegenüber dem Klienten als „Experte“ agieren darf oder sogar muss. Auf den ersten Blick scheint es offensichtlich zu sein, dass ein über lange Zeit ausgebildeter Psychotherapeut selbstverständlich Fachmann sei, der dem hilfsbedürftigen Klienten „voraus“ ist. Wenn diese Frage aus der Sicht des Focusing untersucht wird, stellt sich heraus, dass die Antworten darauf nicht so eindeutig ausfallen können, wie es in der häufig ideologisch geführten Debatte erscheinen mag (Wiltschko 2008b). Im Folgenden werde ich zeigen, wie in der Focusing-Therapie die

„Deutungshoheit“ bezüglich „behandlungsbedürftiger“ Erlebens- und Verhaltensweisen des Klienten an diesen zurückgegeben wird.

Focusing-Prozesse generieren Bedeutung, stiften Sinn. Was für den Therapeuten und für den Klienten selbst zunächst oft unverständlich, selbstschädigend oder dysfunktional erscheinen mag, wird zugänglich und wandlungsbereit, wenn es nicht bloß als explizite Tatsache quasi von außen angesehen (und dann bewertet und behandelt) wird, sondern wenn es zusammen mit all den impliziten Aspekten, mit denen es „innerlich“ und „äußerlich“ verbunden ist, erlebt wird, kurz: wenn ihm die Möglichkeit eingeräumt wird, einen „Felt Sense“ hervorzurufen. Dann öffnet es sich und wird von innen heraus verständlich.

Im Felt Sense, der zu jedem beliebigen „Thema“ entstehen kann, auch zu einem unerwünschten und scheinbar unsinnigem Erleben oder Verhalten, sind alle diese komplexen Verbindungen *als ein gespürtes Ganzes gleichzeitig* da. Verweilt der Klient achtsam und absichtslos mit dem Felt Sense, explizieren (entfalten) sich die darin impliziten (eingefalteten), bisher noch nicht gewussten Aspekte und kreieren so einen erlebten Kontext, in dem das bislang Unverständliche verständlich wird und Sinn macht. Damit verändert sich auch die Einstellung zu dem, was zuvor sinnlos oder inadäquat erschien. Die nun offenere, dem Problem zugewandtere Haltung ermöglicht diesem, sich zu wandeln: *Was erlebt wird, hängt davon ab, wie man dazu in Beziehung steht.*

Das ist aber noch nicht alles. Im Focusing wird davon ausgegangen, dass symptomatisches Erleben und Verhalten eine organismisch sinnvolle Art und Weise ist, den Lebensprozess dort dennoch fortzusetzen, wo diejenigen Interaktionen mit der „Umwelt“, die eigentlich notwendig gewesen wären, nicht stattfinden konnten, um auf „richtige“ (natürliche, vollständige, „gesunde“) Weise weiterzuleben. Der Felt Sense weist auf diese unterbrochenen Stellen hin und „wartet“ und „hofft“ auf diejenigen *Antworten*, die den Prozess an diesen Stellen wiederherstellen und sich fortsetzen lassen würden (Gendlin 1964, Wiltschko 2007). Dieses Warten und Hoffen erfährt der Klient als ein vages Spüren, dass etwas noch nicht stimmt, dass es etwas bräuchte, das noch nicht da ist, aber schon geahnt wird.

Die fehlenden Antworten können von innen und von außen kommen. Von innen kommen sie durch das oben beschriebene Auftauchen bislang nicht zugänglicher „fehlender“ Aspekte und dadurch, dass der Felt Sense *jetzt* die damals ausgebliebenen Antworten impliziert – als Selbst-Antwort des Klienten. Von außen können sie als jene Antwort des Therapeuten kommen, die sich in ihm als Resonanz auf die Situation mit dem Klienten gebildet hat.

(weiter auf Seite 5)

Über das „Mehr“ als wir schon wissen

Für das Lösen von Problemen sind die vorhandenen Informationen nicht ausreichend. Es müssen neue dazukommen. Im Fall von persönlichen, psychischen Problemen kommen diese neuen Informationen, jedenfalls in der personenzentrierten und focusing-orientierten Therapie, nicht aus dem (Besser-)Wissen des Therapeuten, nicht aus seinen psychologischen Konzepten. Die sind viel zu flach und zu allgemein

Und das gilt natürlich auch für den Therapeuten. Indem er sich mit dem Klienten in *einer* gemeinsamen Situation befindet und sie mit ihm zusammen kriert, entsteht in seinem Körper eine gespürte Resonanz, in der er auf subtilere Weise mitbekommt, was „los ist“, als ihm seine Konzepte allein jemals sagen könnten.

Die für das Fortschreiten des therapeutischen Prozesses erforderlichen Informationen kommen also aus dem „Mehr“ als Klient und Therapeut schon wissen, aus dem Mehr, das das schon Gewusste, das logisch und begrifflich festgelegte übersteigt. Es kann Worte und Konzepte (solche, die der Klient gebraucht, um sich selbst zu begreifen, auszudrücken und mitzuteilen, und solche, die der Therapeut in seiner „Intervention“ anwendet) sowohl bestätigen als auch zurückweisen – und es kann neue, für den Augenblick der Situation stimmige Worte/Konzepte hervorbringen.

Dieses „Mehr“ ist das, was Gendlin Felt Sense genannt hat. Was implizit gefühlt, aber noch nicht explizit gewusst wird, ist nicht chaotisch, sondern prozesshaft geordnet. Es folgt einem Lebensprinzip, das seine eigene Fortsetzung auf wohlgeordnete Weise impliziert.⁵

Verstehen und Antworten

In der personenzentrierten Focusing-Therapie ersetzen wir unser zunächst noch fehlendes Verstehen dessen, was der Klient erlebt, sagt oder tut nicht durch unsere eigenen Ansichten (Konzepte, Interpretationen). Stattdessen laden wir den Klienten ein, nach innen zu spüren und nach und nach auszudrücken, was „ihm kommt“, welche Bilder, Gefühle, Bewegungsimpulse und Wörter aus dem „Mehr“ aufsteigen.

Was immer der Klient ausdrückt, heißen wir willkommen und geben es dem Klienten wieder, damit er innerlich, an seinem Felt Sense, überprüfen kann, ob es „stimmt“, ob sein Körper „ja“ dazu sagt. Dieses „Ja“ wird wahrgenommen als körperlich spürbare Evidenz. Drückte sie der Klient in Worten aus, würde er etwa sagen: „Ah, jetzt *verstehe* ich es, jetzt *verstehe* ich mich!“ Dieses Verstehen ist zugleich ein Fortsetzungsschritt, ein Ausatmen, ein Weiterleben, ein Platzmachen für das Nächste, das auftauchen möchte. Und das Überprüfen, dieser vom Klienten moderierte „Dialog“ zwischen dem Felt Sense und seinen aus ihm aufgetauchten „Symbolisierungen“,

Gene Gendlin

auf die Frage, was für ihn in seiner therapeutischen Arbeit am wichtigsten sei (vgl. Gendlin&Wiltschko 1999, 41ff):

1. Das Wichtigste ist, da zu sein. Meine bloße Gegenwart als ein dem Klienten wohlwollend gesinnter Mensch macht einen fundamentalen Unterschied aus. Ich muss nicht gescheit oder souverän sein, ich muss nichts Bestimmtes können oder tun, ich muss keine kompetente Rolle spielen; ich darf mich vom Klienten als Mensch so sehen lassen, wie ich eben gerade bin.

2. Das Zweitwichtigste ist, dem Klienten zuzuhören. Zuhören ist eine Haltung und ein Verhalten. Ich will hören (und sehen und spüren), was der Klient sagen möchte, was er meint, aber in dem, was er gesagt oder getan hat, noch nicht vollständig zum Ausdruck kommt. Was ich verstanden habe, sage ich ihm zurück, so dass er überprüfen kann, inwiefern es das von ihm Gemeinte schon ausdrückt. Ich lade ihn ein, mich zu korrigieren, statt ihm meine Meinung aufzudrängen.

3. Jetzt erst kommt alles andere: meine Erfahrungen und mein Wissen und das, was ich tun kann. Wenn klar ist, dass mein bloßes Dasein immer wichtiger und hilfreicher ist als mein therapeutisches Knowhow, dann kann ich alles sagen und tun, was mir hilfreich erscheint. Psychotherapie ist nicht das Anwenden einer bestimmten Methode, sie ist dazu da, dem anderen zu helfen. Was immer ich dem Klienten anbiete, ist ein Vorschlag. Ob er hilfreich ist, entscheide nicht ich (bzw. meine internalisierten Konzepte), sondern der Klient (d.h. sein Erlebensprozess, der im Rahmen unserer Beziehung vor sich geht). Stellt sich mein Angebot als nicht hilfreich heraus, nehme ich es wieder zurück, statt es (autoritär oder manipulativ) durchzusetzen.

und viel gröber als das subtile, komplexe und unendlich reichhaltige Erleben des Klienten. Der „Körper“⁴ des Klienten hat von Geburt an (und schon pränatal) alle Situationen durchlebt und mitgestaltet, und wenn der Klient seinen Körper *von innen fühlt*, wenn er dem körperlich spürbaren, präkonzeptuellen, präverbalen Erleben Beachtung schenkt, wird er sich eine Informationsquelle erschließen, die weit über das hinausgeht, was er bisher über sich gedacht und von sich gehalten hat.

⁴ Ich setze das Wort Körper in Anführungszeichen, um damit anzudeuten, dass ich es hier und im Folgenden gemäß der Gendlinschen Bedeutung gebrauche, die sich vom herkömmlichen Verständnis des Körpers grundlegend und weitreichend unterscheidet (siehe Gendlin&Wiltschko 1999, 30ff; Wiltschko 2006, 2008a, 112ff).

⁵ Dieses Prinzip, *the order of carrying forward*, ist ein Kernstück des Gendlinschen Philosophierens (siehe Gendlin 1997, Gendlin&Wiltschko 1999, 178ff).

ist ein sich selbst *Begleiten*, ein auf sich selbst *Antworten*, so wie ich es oben schon erwähnt habe.

An diesem im Klienten vor sich gehenden Prozess des Nach-innen-Spürens, Bemerkens und Ausdrückens nehmen wir als Therapeuten teil, indem wir achtsam sind auf unsere körperliche Resonanz, die sich durch das Miterleben mit dem Klienten, durch das Hören und Sehen dessen, was der Klient wie ausdrückt, in uns bildet – als ein „Mehr“ als wir schon vermutet und vorausgedacht haben, als Felt Sense eben. Indem wir unseren Felt Sense auf den Klienten und die gemeinsame Situation bemerken, beginnen auch wir zu *verstehen*, wer der Klient ist, wie es ihm geht, was er erlebt, wie er sich verhält – und dass das alles Sinn macht. Und auch wir haben nicht nur mehr verstanden, sondern in jedem Akt des Verstehens einen Schritt gemacht, einen Fortsetzungsschritt des eigenen (Er-)Lebens, der die gemeinsame Situation weiterführt.

Da das Verstehen eines anderen nicht nur ein intrapersonaler Vorgang ist, muss das, was wir als Therapeuten zu verstehen glauben, mit dem Erleben des Klienten verglichen werden. Verstehen ist ein intersubjektiver Austauschvorgang. Deshalb ist es notwendig, das, was wir in uns als Verstehen erleben, dem Klienten mitzuteilen. Das gibt ihm zum einen Gelegenheit, uns zu korrigieren, zum anderen kann das, was wir verstanden haben manchmal genau die *Antwort* sein, die der Klient braucht, um einen früher unterbrochenen Entwicklungsprozess wiederherzustellen und fortzusetzen.

Verstehen als *der* Wirkfaktor und Motor des therapeutischen Prozesses ist also viel mehr als ein bloß kognitives Nachvollziehen der Geschichten, die Klienten erzählen, viel mehr als das verbalisierbare Zusammenfügen der vom Klienten mitgeteilten Lebensinhalte zu einem plausiblen, einsichtigen „Bild“. Der therapeutische Prozess ist immer auch ein Beziehungsprozess, an dem der immerfort in Wechselwirkung mit der Situation befindliche Körper notwendig beteiligt ist.

Absichtsloses Expertentum

Offensichtlich setzen personenzentrierte Psychotherapeuten auf ein Expertentum, auf eine „Kompetenz“, die sich von den sonst üblichen beruflichen Kompetenzen grundlegend unterscheidet: Es geht nicht um ein möglichst umfangreiches Ansammeln und An-

wendekönnen von Konzepten (Theorien) und Methoden (Techniken), sondern um eine persönliche,

Die drei Basis-„Techniken“ der Focusing-Therapie

1. Listening: dem Klienten zuhören, indem der Therapeut das, was jener ausdrückt, in sich einlässt, sich mitschwingen lässt – und ihm das, was er von ihm hört, mit dessen Worten zurück-sagt („saying back“), damit er a) den Therapeuten korrigieren kann und b), damit er an seinem Felt Sense prüfen kann, ob er schon das ausgedrückt hat, was er meint; führt die inter- und die intrapersonale „Prüfung“ zu einem „Ja“, fühlt sich der Klient a) vom Therapeuten verstanden und hat sich b) selbst mehr verstanden; beides führt zu einem erlebten Fortsetzungsschritt, weitere „Inhalte“ können auftauchen.¹

2. Guiding: dem Klienten Vorschläge machen, die nicht den Inhalt, sondern den Prozess (die Art und Weise, wie er mit seinem Erleben umgeht) betreffen, z.B.:

- „Ich würde es gern noch besser verstehen, können Sie noch ein wenig mehr dazu sagen?“

- „Wenn Sie einen Augenblick innehalten: Was fühlen Sie jetzt gerade in Ihrem Körper?“

- „Bleiben Sie doch noch ein bisschen dabei.“ „Lassen Sie sich ruhig ein wenig Zeit.“

- „Sie brauchen mir nicht gleich in Worten zu sagen, was Sie gerade spüren. Bemerken Sie einfach nur, was in Ihnen vorgeht – ohne Worte.“

3. Responding: das, was der Therapeut in seiner körperlichen Resonanz auf den Klienten wahrnimmt, mitteilen: entweder als Aussage, wie es dem Therapeuten (als Person) mit dem Klienten (als Person) gerade geht, oder als Aussage, welche Bilder, Gefühle, Sätze, Körperempfindungen und -impulse im Therapeuten in Bezug auf das vom Klienten Ausgedrückte entstanden sind.

(Aus: Stumm, Wiltshcko, Keil 2000)

gefühlte, gelebte Haltung sich selbst, anderen Menschen und der „Welt“ gegenüber, die das (Noch-) Nicht-Wissen schätzt, das Noch-nicht-Festgelegte, das Offene sucht, dem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewussten Neugier entgegenbringt. Diese Haltung erfordert Mut und Bescheidenheit zugleich: *Mut*, sich in unsicheres Gelände zu begeben und sich überraschen zu lassen, *Bescheidenheit*, die dem, was man schon weiß und kann, nicht das Feld überlässt.

Und diese Haltung setzt *Vertrauen* voraus, dass es jenseits dessen, was wir schon wissen, unterhalb unserer Konzepte sozusagen, etwas gibt, das seine eigenen „richtigen“ Lebensschritte sucht und findet, etwas, das Psychotherapie überhaupt erst möglich macht. Was das ist, hat Eugene Gendlin untersucht, phänomenologisch beschrieben, empirisch erforscht und klinisch erprobt. Es steckt im Namen „Focusing“ als Praxis einer umfangreichen Theorie des Erlebens, als Praxis einer Psychotherapie, als Praxis des Konzeptbildens (Gendlin 1964, 1992, 1996).

Vier im Focusing enthaltene und miteinander verwobene „Gesetze“

1. Was ist, ist. Was ist, ist jetzt. Das gilt es zu bemerken, dabei zu verweilen, es zu spüren. Es braucht nicht beschrieben, bewertet oder analysiert zu werden. Ihm ist nichts absichtsvoll hinzuzufügen.

2. In jedem Sein liegt schon ein Werden. Was jetzt, in dieser konkreten Situation, ist und gespürt wird, ist kein Ding, kein Begriff. Es ist als Erlebtes lebendig und impliziert sein Nächstes, indem es alles, was schon da ist, mitnimmt und noch einen weiteren Lebensschritt dazu hervorbringt. Es lebt weiter.

3. Annehmen dessen, was ist, ist die Voraussetzung für seinen Wandel. Wir setzen auf das, was ist (alles andere sind bloße Vorstellungen, Begriffe) und schenken ihm absichtslose Aufmerksamkeit. Dann kann es seinen nächsten „ich-syntonen“ Schritt finden. Dagegen zu kämpfen oder es verändern zu wollen, erzeugt Stillstand und Fixierung.

4. Was ist, hängt davon ab, wie wir zu ihm in Beziehung stehen. Erlebnisinhalte sind keine festgelegten Sachverhalte; sie erscheinen so, wie wir zu ihnen stehen. Verändern wir die Beziehung zu ihnen, verändert sich auch ihr Inhalt. Die therapeutisch wirksame Haltung gegenüber den eigenen Erlebnisinhalten entspricht der von Carl Rogers formulierten therapeutischen Grundhaltung gegenüber dem Klienten. Intra- und interpersonale lebensfördernde Beziehungen sind analog.

Focusing ermöglicht, alle Konzepte und Methoden zu benutzen

Wenn wir das implizite Erleben, wenn wir den „Körper“ beachten und mitnehmen, gelangen wir in eine Freiheit, alle Konzepte zu benutzen, nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch im Leben, im Denken, im Entwickeln von Theorien. Jedes Konzept kann dem Klienten (und jedem Menschen) helfen, wenn er sich eingeladen fühlt, es an seinem impliziten Erleben zu prüfen und festzustellen, ob es einen erlebten Fortsetzungsschritt bringt oder nicht. Und das muss auch der Maßstab des Therapeuten sein! Klienten sollen niemals ihr eigenes Erleben durch Konzepte des Therapeuten ersetzen und sagen müssen: „Mein Therapeut sagt, dass ich ...“, und schon gar nicht sollte ihr Wehren gegen eine Interpretation des Therapeuten als „Widerstand“ gedeutet werden, was nichts als eine weitere Bestätigung für ihr dann berechtigtes Gefühl wäre, dem Therapeuten als „Patient“ unterlegen zu sein.

Was immer wir dem Klienten anbieten und aus welchem Konzept auch immer dieses Angebot abgeleitet sein mag, wir sind achtsam dafür, welches Erleben es in ihm bewirkt und laden ihn aktiv ein, seine erlebte Reaktion darauf wahr- und ernst zu nehmen und auszudrücken, statt einfach auf Grund unserer Theorie weiterzumachen. Kreative Prozesse, seien sie therapeutischer oder auch philosophischer Natur,

schreiten immer vom Erleben zum Konzept und wieder zurück zum Erleben voran, niemals von Konzept zu Konzept. Wenn ein Konzept das Erleben des Klienten fortsetzt, kann es sein, dass das Nächste, das in seinem Erleben auftaucht, nicht mehr zu diesem Konzept passt. Dann befinden sich Klient und Therapeut in jener Offenheit, in der wirklich neue Schritte kommen können, auch neue Konzepte.

Focusing „kann das Gebiet der Psychotherapie harmonisieren, weil es erklärt, wie es möglich ist, dass all die verschiedenen Theorien den Klienten weiterbringen können. Welche Interaktion den implizierten nächsten Lebensschritt des Klienten hervorbringt wird, ist nicht vorherbestimmt, weder in Bezug auf den Inhalt (Deutung, Spiegeln, kognitives Reframing etc.) noch auf die Modalität (Worte, Bilder, Körperarbeit, Traumarbeit etc.). Es ist die erlebensbezogene Anwendung jeglicher Theorie in jeglicher Modalität, die es ermöglicht, den implizierten, aber unterbrochenen Prozess fortzusetzen. Das erklärt, warum unterschiedliche Schulen gleichermaßen wirksam sind, und es zeigt auch, wie ein Therapeut bei ein und demselben Klienten viele Theorien benutzen kann“

(Hendricks 2009).

Die eigene Erfahrung dieses Prozesses und das daraus resultierende Wissen über ihn machen, könnte man sagen, den Therapeuten in gewisser Hinsicht zum „Experten“. Diese Art des Expertentums fällt aber auf der Stelle in sich zusammen, wenn es nicht *absichtsfrei* ausgeübt wird. Die Absichtslosigkeit besteht darin, dass Focusing-Therapeuten erfahren haben und wissen, dass ihre prozessleitenden Vorschläge ihre Legitimität nicht aus der Theorie beziehen, sondern aus ihrer Wirkung auf den Erlebensprozess des Klienten. Und die kann ganz anders sein als das, was man aufgrund der Theorie erwarten würde. Diese Art des Expertentums besteht darin, es jederzeit loszulassen und offen zu sein für das, was in jedem Augenblick aus dem Mehr-als-schon-Gewussten kommen kann.

Zwei Leitfragen zum Schluss

In zwei Leitfragen könnte man zusammenfassen, was ich in diesem Artikel versucht habe zum Thema „Patientenautonomie“ auszuführen.

Die erste richtet sich an den Klienten: „Was ist Ihr Projekt?“ Sie fragt nicht nach dem Behandlungsziel, sie fragt überhaupt nicht nach Zielen. Sie lädt den Klienten permanent ein, sich als Person zu bemerken, die etwas *will*, die etwas in sich trägt, das danach drängt, sich auf richtige Weise fortzusetzen. *Wir, der*

Klient und der Therapeut, wollen nur das Richtige, auch wenn wir beide noch nicht wissen, was das ist. Dieses Wollen kriert einen inneren, offenen „Platz“, in dem das kommen kann, was die unterbrochenen Entwicklungsprozesse fortsetzen und die Probleme lösen wird.

Die zweite Frage richtet sich an den Therapeuten: „Will ich dir, Klient, bei allem, was du in der Therapiestunde erlebst, Gesellschaft leisten – ja oder nein?“ Was auch immer im Klienten vorgeht und was er ausdrückt, ist, ist wirklich. Daran gibt es nichts herumzudeuten. Unsere grundsätzliche Entscheidung besteht darin, ob wir ihn damit allein lassen (aufgrund eigener Ängste oder untauglicher Konzepte), oder ob wir mit ihm *da sind* als Menschen, die sich weder im Erleben des Klienten verlieren, noch im eigenen Erleben und den eigenen Konzepten gefangen bleiben.

Würde die im Eingangsbeispiel zitierte Physiotherapeutin diese Frage an ihre Kollegen stellen, würden die vielleicht lachen und die Gegenfrage stellen: „Soll denn das alles sein?“ „Nein“, möge sie dann antworten, „alles ist es nicht, aber ohne dem ist alles andere nichts“. Und vielleicht hilft ihr dieser Artikel, den „Apparat“ von Konzepten in den Köpfen und den „Apparat“ der äußeren Strukturen ein bisschen zu lockern, um ein wenig „Platz“ zu ermöglichen für das Besinnen auf das menschlich Einfache, das die Anstrengung des therapeutischen Arbeitens um so vieles leichter macht.

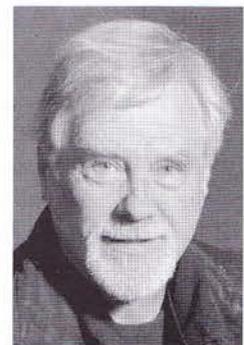
Natürlich kann es Grenzsituationen geben, in denen Psychotherapeuten aufgefordert sind zu entscheiden und zu handeln, unter Umständen auch gegen den Willen des Klienten (z.B. bei ernsthafter Suiziddrohung, Selbst- oder Fremdgefährdung). Aber ich plädiere für einen langen Atem: Man kann Klienten länger „Gesellschaft leisten“ als dies häufig praktiziert oder behauptet wird, auch in sog. Grenzfällen. Wenn wir bereit sind, einen verzweifelten Menschen oder einen, der sich „verrückt“ verhält, in seiner Erlebenswelt zu besuchen und dort mit ihm zu sein, wo er *jetzt* tatsächlich ist – ohne etwas von ihm zu wollen, ohne ihm etwas ein- oder auszureden –, dann ist die Chance seines „richtigen“ Weiterlebens ungleich größer als wenn wir ihm durch Anwendung von Zwang als Menschen den Rücken kehren.

Sollte der Therapeut glauben, dennoch gegen den Willen des Klienten Entscheidungen treffen zu müssen, betritt er ein Feld, das mit ethischen Grundfragen zu tun hat, die über Psychotherapie, welcher Art auch immer, und über seine Funktion und Rolle als Psychotherapeut hinausgehen.

Literatur

- 1 Geisler L S. Patientenautonomie – eine kritische Begriffsbestimmung. Dtsch Med Wochenschr 2004; 129: 453 – 456

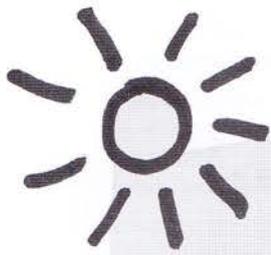
- 2 Gendlin E T. A theory of personality change. In: Worchel P, Byrne D (eds): Personality change. New York: Wiley, 1964: 100 – 148
– deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Studententexte 1. Würzburg: DAF, 2003²: 7 – 19
- 3 Gendlin E T. Thinking beyond patterns: body, language and situations. In: den Ouden B, Moen M (eds): The presence of feeling in thought. New York: Peter Lang, 1992: 25 – 151
- 4 Gendlin E T. Focusing-oriented psychotherapy. New York: Guilford, 1996
– deutsch: Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. Stuttgart: Klett-Cotta, 1998
- 5 Gendlin E T. The responsive order: a new empiricism. Man and World 1997; 30: 383 – 411
- 6 Gendlin E T, Wiltschko J. Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Alltag und Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta, 1999
- 7 Hendricks M N. Research basis of focusing-oriented/experiential psychotherapy. In: Cain D, Seeman J (eds): Humanistic Psychotherapy: Handbook of research and practice. Washington DC: American Psychological Association, 2002
– deutsch: Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Überblick über Theorie, Forschung und Praxis. Focusing-Journal spezial. Würzburg: DAF, 2000
- 8 Hendricks M N. Die Rolle des Experiencing in der Psychotherapie. Die Beachtung des Felt Sense als verfahrensübergreifende Variable. Focusing-Journal 2009; 1: 12 – 22
- 9 Rogers C R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J consult Psychol 1957; 21: 95 – 103
- 10 Stumm G, Wiltschko J, Keil W (Hrsg): Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Klett-Cotta, 2000
- 11 Wiltschko J. Das Einbeziehen des Körpers ins Focusing und in die Focusing-Therapie. PiD – Psychotherapie im Dialog 2006; 2: 180 – 84
- 12 Wiltschko J. Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie. Konzepte und Methoden im Umgang mit strukturgebundenem Erleben. In: Kriz J, Sluneccko T (Hrsg): Gesprächspsychotherapie. Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes. Wien: Facultas UTB, 2007: 95 – 108
- 13 Wiltschko J. (Hrsg): Focusing und Philosophie. Eugen T. Gendlin über die Praxis erlebensbezogenen Philosophierens. Wien: Facultas, 2008a
- 14 Wiltschko J. Focusing-Lektionen für Personenzentrierte Psychotherapeuten – Oder: Was lernt man eigentlich in einer Focusing-Therapieausbildung? In: Tucza M, Stumm G, Kimbacher D, Nemeskeri N (Hrsg): Offenheit und Vielfalt. Personenzentrierte Psychotherapie: Grundlagen, Ansätze, Anwendungen. Wien: Krammer, 2008b: 61 – 76



Dr. Johannes Wiltschko
johanneswiltschko@msn.com

Original in: PiD – Psychotherapie im Dialog. Zeitschrift für Psychoanalyse, Systemische Therapie und Verhaltenstherapie, 2/2009. S. 308-313. Stuttgart: Georg Thieme Verlag

33. Internationale Focusing Sommerschule 2014



Programmorschau

I. Teil: 27. bis 31. Juli 2014

01 Wholebody Focusing
Leitung: Astrid Schillings

02 VoiceMotion - bewegte Stimme wirkt
Leitung: Susanne Schrage und Gabi Heckelmann

03 Freiraum und Frei-Räume in der Arbeit mit traumatisierten Menschen
Leitung: Prof. Dr. Luise Reddemann

04 Eugene Gendlins „Process Model“
Leitung: Dr. Donata Schoeller

Zwischentag: 1. August 2014

05 Einführung in Gendlins Philosophieren
Referentin: Dr. Donata Schoeller

II. Teil: 2. bis 6. August 2014

06 Die heilsame innere Beziehung
Seminar I der Ausbildung in Focusing
Leitung: Matin Gottstein

07 Vom TUN und LASSEN
weibliches und männliches Prinzip im Focusing
Leitung: Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

08 Mich aufmachen zu denen, die ich einmal war
Focusing-Teilearbeit mit jüngeren Ichs, inneren Kindern und in den Schatten geratenen Teilen
Leitung: Michael Helmkamp

09 Jetzt - Liebe - Leben
ein Seminar mit Tanz, Focusing und Bewegung
Leitung: Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister

Das ausführliche Programm der Sommerschule finden Sie ab Dezember auf unserer Website www.daf-focusing.de. Im Februar verschicken wir das Programm per Post.

Sie können sich aber schon jetzt für die Seminare im DAF anmelden. Die Seminare sind erfahrungsgemäß immer rasch ausgebucht.



„Gegen den Strom des Machbaren schwimmen ...“

Die Methode Schlaffhorst-Andersen und Focusing

von Kerstin Liesching

Die Schlaffhorst-Andersen-Arbeit passt gut mit Focusing zusammen. In beiden Methoden wird der Körper „zum Sprechen gebracht“ und, wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise, unter Einbeziehung des gesamten Organismus an der *Echtheit des Ausdrucks* gearbeitet.

Die Ohnmacht des Nicht-machen-könnens

Im Folgenden möchte ich mich mit einem Vortrag von Johannes Wiltschko beschäftigen, den ich unterstützend und wichtig finde. Er ist betitelt: *„Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Oder: Macht Therapie glücklich?“*¹

Die Frage, ob Therapie glücklich mache, beantwortet J.W. mit „nein“, da Glück nicht machbar sei. Eine klare Antwort. Sie führt ihn direkt weiter zu seinem Thema „Hilflosigkeit“, denn etwas zu wollen, aber nichts „machen“ zu können, wiegt schwer. Die Ohnmacht des Nicht-machen-Könnens ist eine Erfahrung, die sicher jede/r von uns in der Therapie und im Alltag schon gemacht hat. Man rennt immer vor dieselbe Wand und kommt nicht weiter. Und jede/r von uns geht dann wohl in der ihr/ihm eigenen, altbewährten Weise damit um. Im Focusing nennt man dies „strukturebundenen Handeln“.

In seinem Vortrag zeigt J.W. an einem Klienten-Beispiel sehr persönlich auf, wie er während der therapeutischen Arbeit mit der Ohnmacht des Nicht-machen-Könnens konfrontiert wird und damit umgeht. Ihm wird klar: *„Personzentriert heißt gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen. Darin liegt nicht Resignation sondern Stärke. Und diese Stärke wächst in dem Maß, in dem ich meiner Hilflosigkeit ins Auge zu sehen bereit bin. Nun, das so auszusprechen und so anzuhören, lässt den Gedanken entstehen, das sei eine Binsenweisheit – und dennoch: im konkreten Handeln, vor einem Klienten sitzend, scheitere ich täglich an dieser Binsenweisheit. So habe ich die Gewissheit, dass es hier um etwas Zentrales und Prinzipielles geht ...“*

¹ Aus: Johannes Wiltschko, *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Focusing als Basis einer Metapsychotherapie*, Band I. S. 268-281. Beziehbar über www.focusing-and-more.de

Als Erstes sei es nötig, sich und dem Klienten einzugestehen, dass die Hilflosigkeit da ist. Noch mehr Konzepte und Übungen zu wissen und anzubieten nütze der Weiterentwicklung des Klienten nichts. Aktionismus mache ihn klein und eine wirkliche Verbindung zwischen Therapeut und Klient ginge verloren. So wird das Eingeständnis der Hilflosigkeit auf beiden Seiten der erste Schritt *„... aber wir bleiben zusammen und fühlen, dass wir nichts machen können. Wir werden schweigen und uns trotzdem verbunden fühlen ... zwei Menschen ...“*.

Klingt einfach. Aber: Es zu tun, bedeutet für den Therapeuten zuerst einmal auch das Eingeständnis einer persönlichen Niederlage. Es reicht ja nicht aus, was sie/er kann und gelernt hat. Da ist etwas, das sich unserem Einfluss entzieht. Sich Hilflosigkeit einzugestehen, ist in der Zeit, in der wir heute leben, sehr unüblich.

„Gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen“, das klingt mir nach Parallelen zur Schlaffhorst-Andersen-Arbeit.

Die erste westliche Atem- und Stimmlehre: Methode Schlaffhorst-Andersen

Für Focusingtherapeuten, die die Schlaffhorst-Andersen-Arbeit nicht kennen, vorab eine Minimalerklärung dieser Methode.

Clara Schlaffhorst (1863 - 1945) und Hedwig Andersen (1866 - 1957) lebten und forschten ihr ganzes Erwachsenenleben lang an den Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Atem, Stimme und Bewegung. Sie entdeckten durch genaues Beobachten dieser physiologischen Vorgänge, dass es bestimmte natürliche Gesetzmäßigkeiten in unserem Organismus gibt - von ihnen „Natur- oder Lebensgesetze“ genannt.

Werden diese respektiert, und in die Gestaltung eines Textes oder Liedes mit einbezogen, kommt es zu einem Zuwachs an Ausdruck. Der Körper gestaltet hörbar mit. Der Sprecher ist mit seinem Inneren in Resonanz und kann von daher mit anderer Authentizität berühren.

Zudem kommt es zu einem Wiederfinden und Ausbau von Lebensenergien und Kraft (Regeneration). Denn über die Stimmfunktion und die Sprachlaute

haben wir einen direkten Zugang und Einfluss auf die inneren Muskeln und Organe, z.B. das Zwerchfell. Äußere Bewegungen werden auf natürliche Weise an die innere Atembewegung mit angeschlossen und beeinflussen so unterstützend die Qualität des Stimm- und Sprechvorganges.

Schlaffhorst und Andersen entwickelten das „Schwingen“. Es ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht (paarweise oder in der Gruppe). Es wirkt atemanregend und damit stimmunterstützend. (In der Ausbildung war das Schwingen vor dem Frühstück verpflichtend. „Zuerst den Lufthunger stillen“, hieß es.) Dass diese Arbeitsweise sich auf die Seele ausgleichend und stabilisierend auswirkt, braucht hier sicher nicht weiter ausgeführt zu werden.

Das Ziel der Lehre Schlaffhorst-Andersen war und ist immer der ganze Mensch, die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. So suchten Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen in jedem Schüler immer „den Kern“ dessen, wie er „gemeint“ war. „Sie suchten in jedem Menschen seine ganz spezielle Anlage, seine Stimme, die nur er alleine erklingen lassen konnte. ... und sie haben nicht geruht, bis über ihre Atem- und Stimmarbeit sein eigentliches Sein verwirklicht werden konnte.“ (Noodt, S.117).

Dass ihre Lehre eine hohe therapeutische Qualität besaß, stand bei den beiden Damen zunächst nicht im Vordergrund. Die künstlerische Arbeit war ihnen das Hauptanliegen.

Zwei Zitate der Begründerinnen spiegeln deren Lebensphilosophie gut wieder: „Die Atmung, die wichtigste Lebenstätigkeit, ist zugleich die einzige, die sowohl dem psychischen, als dem seelischen², sowohl dem geistigen, als auch dem vitalen Gebiet oder wie ich es auch auszudrücken pflege: sowohl dem Menschen, als auch der Natur angehört. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, dass der Mensch sich mit der Natur in sich Verbindung erhält oder sich zu ihr zurückfindet.“ C. Schlaffhorst, H. Andersen 1924), und, wie Hedwig Andersen in einem Brief an eine Schülerin schrieb: ... „Was wächst, macht keinen Lärm!“

Interessant übrigens, dass Psyche und Seele für die beiden Damen Unterschiedliches bedeutete...

Vieles, was damals intuitiv gespürt und erfahren wurde, ist heute wissenschaftlich und medizinisch nachweisbar.

Der dreiteilige Rhythmus

Wiltschkos Satz „gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen“, war der mir wichtige Gedanke, der mich zum Vergleich zwischen Focusing und „meiner“ Schlaffhorst-Andersen-Methode geführt hat. Mit

² Seele und Psyche haben Schlaffhorst und Andersen deutlich unterschieden. „Psyche“ war für sie eher negativ besetzt („Allüren“ haben, „unnatürlich sein“, ich-bezogen sein).

dieser Methode bekommen wir über Atem, Stimme und Sprache in Verbindung mit Bewegung direkten Zugang zu den Organfunktionen in unserem Körper, die nicht „machbar“ sind, weil sie vegetativer Steuerung unterliegen. Die Atmung ist sowohl willkürlich, z.B. beim Sprechen und Singen, als auch unwillkürlich gesteuert, z.B. im Schlaf, und so fällt ihr eine Mittlerrolle zu zwischen Vegetativum, Emotionen, Bewegungssystem und Willen.

Die Erkenntnis des *dreiteiligen Lebensrhythmus* zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Lehre Schlaffhorst-Andersen:

Die *Ausatmung* wird sprechend, tönend, singend hörbar gemacht. Sie ist die *willentliche*, aktive, gestaltende und gestaltete Phase. Die Ausatmungsgestaltung nimmt breiten Raum ein bei Schlaffhorst-Andersen; hier wird die Atmung mit Hilfe der Stimme und Sprache geformt, erzogen, gelockt, hörbar gemacht. Resonanzräume werden geweckt, erweitert, zum Klingen gebracht. Über einzelne Laute werden gezielt verschiedene Körperbereiche angesprochen. Die innere Muskulatur wird gekräftigt und deren Elastizität gefördert. Vitalität wächst. Ich darf „machen“, ich darf *tun*.

Die Ausatmung klingt aus im „*Nachhauch*“, der zeitgleich mit dem Ausschwingen der Atemmuskulatur in die *Pause* stattfindet. Fehlt dieser, ist das häufig ein Zeichen dafür, dass die vorangegangene Leistung überzogen, dass der Ausatembogen/Stimmatem überspannt wurde. Dann habe ich zu viel „gemacht“ und werde vom Organismus schier „gezwungen“, mir dazu auch noch die nächste Einatmung zu „machen“. Denn frischen Sauerstoff braucht der Körper.... Das Überziehen fällt vielleicht nicht beim ersten Mal auf, aber nach einigen Malen wird es mühsam... Ich bin aus dem Rhythmus. Ich komme aus dem Gleichgewicht. Meine Stimme wird eng, meine inneren (Resonanz-)Räume schließen sich. Es schwingt nicht mehr.

Bei rhythmischem Geschehen warten wir auf die *Inspiration!* Sie geschieht, weil wir vorher *losgelassen*, d.h. rechtzeitig eine kleine Pause zugelassen haben. Dies gilt für die Ruhe- wie für die Phonationsatmung. (In der Phonationsatmung geschehen Lösung und Inspiration reflexhaft schnell. Blitzschnell, aber sie existieren.) Stimmliche Qualität wächst, wenn das *Gesetz des Rhythmus* eingehalten wird. Rhythmus ohne die Phase des Nicht-Machbaren ist kein Rhythmus.

Die inneren Haltungen des Therapeuten entscheiden

Wie geht es nun im Vortrag von J.W. nach dem Eingeständnis des Nicht-machen-Könnens weiter? Er sagt: „*Es kommt nur auf die Haltung an.*“ „*Die innere Haltung des Therapeuten entscheidet über den Fortgang der Therapie.*“

Die Grundhaltungen des Focusing benennt J.W. wie folgt:

- Wollen, aber nicht zwingen.
- Wünschen, aber nicht Befriedigung erlangen.
- Tätig sein, aber nicht handeln, um etwas zu erreichen.
- Wahrnehmen, aber ohne Absicht.
- Warten, aber nicht aushalten, einschlafen oder resignieren.
- Absichtsloses Dasein.
- freudiges Erwarten.
- Dem, was ist, ins Auge schauen und ihm entgegengehen.

Was heißt das nun praktisch, wenn man in einer Behandlung oder Therapie an die Grenzen des Machbaren stößt? Es ist wichtig, absichtslos da zu sein. Und zu bleiben. In Verbundenheit mit dem Klienten. Auch ohne eine Lösung zu wissen. Aufmerksam und neugierig, zuhörend, schauend, hin spürend, wach wartend, was geschieht. Achtsam, geduldig und ohne ein Vor-Urteil. Alle „Schubladen“ bleiben geschlossen.

„Die Hilflosigkeit ist wie eine Tür“, schreibt J.W., und weiter: „Diese Haltungen ermöglichen das Erscheinen von etwas Drittem, etwas Neuem, Überraschendem.“ „Etwas Magisches taucht auf.“ „Metaphern für das wirkliche Geschehen. Das wirkliche Geschehen ist nicht in Worten zu beschreiben, es geschieht körperlich ... Es drückt sich nicht nur in Bildern aus. Es zeigt sich auch im Atem, in der Veränderung meiner Stimme. Es ist begleitet von einer Veränderung meiner Stimmung. Meine Stimmung, diese innere Atmosphäre, wird heller, leichter, freier. Mein Daseins-Gefühl hat sich gewandelt. Ich habe mich verändert. Aus meinem veränderten Dasein erwachsen veränderte Handlungen, und ich werde verändern, neue Reaktionen aus meiner Umwelt bekommen.“

Das Neue bringt etwas in Bewegung und führt weiter! Etwas wird lebendig, wenn ich auf diese Weise vorgehe.

An anderer Stelle ermutigt J.W. „... die Pausen zwischen dem Tun und Leisten wahrzunehmen: die Pausen, in denen sich das Nicht-weiter-Wissen und nicht-Weiter-können zeigt, die Leere und das Zittern vor dem Nicht -Sein. Und es braucht Mut, der Ganzen Hilflosigkeit, die darin zum Ausdruck kommt, entgegenzugehen ... dann kann im strukturgebundenen Gefängnis die Tür aufgehen ...“.

Die Hilflosigkeit sei wie „ein Wächter vor dem Tor in die Freiheit.“ Ohne sie würde man die Probleme immer wieder in der altvertrauten Manier zu lösen versuchen und das sei schlicht nicht möglich. In dem Zusammenhang erinnere ich mich, wie fröhlich mein Feldenkraislehrer immer reagierte, wenn jemand sagte, er sei komplett durcheinander. „Chaos ist gut. Es bringt in Bewegung“, lautete seine Antwort. Und auch von Schlaffhorst wird berichtet, dass sie glück-

lich war, wenn Schüler sagten, sie wüssten gar nichts mehr. Denn nur dann könne Neues entstehen.

„Das Dritte“

Im weiteren beschreibt J.W., wie dann dies „*Neue, Frühe, Kleine, Zarte*“ im Klienten ganz scheu auftauchen kann. Der Focusing-Therapeut ist „haltend“ und schützend dabei. Er gibt Halt durch seine Präsenz. In so einer Atmosphäre ist freies Wachstum möglich.

So Vieles erinnert mich dabei an meine Arbeit! Wieder ist von den Pausen und deren Bedeutung die Rede! Und ohne die Pause im Schlaffhorst'schen Sinn gibt es, wie wir inzwischen wissen, keine echte unwillkürliche Inspiration.

Das Wort „Inspiration“ habe ich im Fremdwörterbuch nachgeschlagen. Dort steht: *Inspiration, lt.: „Einhauchung“, 1) schöpferischer Einfall, Gedanke, plötzliche Erkenntnis, erhellende Idee, die jemand besonders bei einer geistigen Tätigkeit weiterführt, Erleuchtung, Eingebung 2) Einatmung.*

Ein großartiges Wort. Es kommt mir vor, wie das „Dritte“, von dem J.W. spricht. Das lateinische Wort sagt alles.

Wieder auf die Atmung bezogen: Ich bekomme ein Atem-Geschenk. Von außen! Mit diesem Geschenk kann ich aktiv werden, singen, sprechen, spielen, Beziehung aufnehmen, kurz: es verwalten. Und wenn es verbraucht ist, kommt nach einer Weile von selbst wieder neue Kraft, die ich lebendig umsetzen kann ...

Wie befreiend der Gedanke, nicht alles nur aus mir heraus wissen und machen zu müssen! Ich lasse in mich „einhauchen“. Ich vertraue – und das ist das Wichtigste! –, dass eine erhellende, weiterführende Idee auftaucht. Denn es gehört eine große Portion Grundvertrauen dazu, wach abzuwarten, dass zur rechten Zeit das Richtige geschieht. Wie sagt J.W.: *„Warten, aber nicht aushalten, einschlafen oder resignieren.“*

Wir Schlaffhorster haben das Privileg, das nötige Handwerkszeug zu besitzen. Wir können diese Haltungen über Atem, Stimme und Bewegung physisch, d.h. konkret spürend, hörend erleben, ausprobieren, einüben. Und immer wieder die Brücke schlagen zum großen Ganzen und/oder zum ganz alltäglichen „Wahnsinn“.

Was ich noch anmerken möchte: Es wäre sicher ein Fehler nun zu meinen, diese Haltungen immer „schaffen“ zu müssen! Mit mir bin ich mir einig: Wenn die *Richtung* stimmt, und die Bewusstheit dafür da ist, ist es schon ein Schritt. Und viele Schritte tragen auch ans Ziel. Hauptsache, ich gehe in diese Richtung (inklusive ein paar „Picknicks“ und sich immer wieder „Verlaufen“).

Es gibt sicher noch mehr Erwähnenswertes in Johannes Wiltchkos Vortrag, ich habe mir für mich Wesentliches herausgegriffen.

Nun möchte ich Johannes Wiltschko das Schlusswort überlassen: „... *Achtsames Absichtslossein ist eine Haltung und ein Handeln, das dem Leben dient und ihm Raum gibt, so dass es uns über das hinausführen kann, was wir schon zu wissen glauben.*“

Wer mehr über die Methode **Schlaffhorst-Andersen** erfahren möchte, hat, abgesehen von einem Blick in Wikipedia, folgende Möglichkeiten, sich zu informieren:
Heidi Noodt: Atem, Stimme und Bewegung.
Antoni Lang, Margarete Saatweber: Stimme und Atmung.

www.Freundeskreis Schlaffhorst-Andersen
www.Deutscher Bundesverband der Lehrervereinigung
Schlaffhorst-Andersen e.V.



Kerstin Liesching
staatl. gepr. Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin nach Schlaffhorst-Andersen, Feldenkraispädagogin
23562 Lübeck
kerstin.liesching@t-online.de
www.kerstin-liesching.de

Eine geschenkte Unterrichtsstunde

von Bettina Markones

Normalerweise schätzen Lehrer Vertretungstunden nicht sehr. Aber manchmal kann so eine Stunde auch etwas ganz Besonderes werden.

Morgens um 8 Uhr herrschte mal wieder Aufregung in der Schule, in der ich an diesem Tag als mobiler sonderpädagogischer Dienst eingesetzt bin. Mehrere Lehrer sind erkrankt und die Kinder sollen aufgeteilt werden. Da gerade mein Termin abgesagt wurde, biete ich an, eine Gruppe von zehn Kindern aus zwei unterschiedlichen dritten Klassen zu übernehmen.

Innerlich breit lächelnd gehe ich ins Klassenzimmer, hatte ich mir doch für diesen Tag eine Focusingstunde mit einer Klasse gewünscht, ohne zu wissen, wann ich sie im vollen Terminkalender unterbringen könnte.

Von den zehn Kindern kenne ich fünf; mit diesen habe ich im vorhergegangenen Schuljahr schon viel Focusing in der Klasse gemacht. Die anderen fünf Kinder kenne ich nur vom Sehen, sie haben auch keine Vorerfahrung mit Focusing.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, geht's ohne große Vorbereitung los. Ich bitte die Kinder, es sich auf dem Stuhl angenehm zu machen und die Füße auf den Boden zu stellen. Wer mag und sich traut, schließt die Augen, den anderen schlage ich vor, auf den Tisch zu gucken. Dann leite ich sie an, in die Füße zu spüren, den Kontakt zum Fußboden, den Kontakt vom Po mit

dem Stuhl. Wie immer kommt hier ein kleines Kichern, aber die nächste Einladung, doch bei der nächsten Ausatmung ein wenig Gewicht abzugeben, lenkt die Aufmerksamkeit vom Kichern zum Atmen zurück. Schließlich schlage ich den Kindern vor, mal zu spüren, ob es grade etwas in ihnen gäbe, was sie wahrnehmen könnten. Bei der kleinen Gruppe ist es gut möglich, dass die Kinder, die Fragen haben oder etwas sagen möchten, einfach etwas sagen und dann geht's weiter. Und so kommen wir gemeinsam darauf, dass man Gefühle, Körperempfindungen, Bilder oder Gedanken wahrnehmen kann. Es fließt mühelos und es braucht nur wenig Erläuterung und Einladung, das Gespürte zu malen, nachdem ich nochmals betont habe, dass es auf die entstehenden Bilder keine Noten geben würde.

Die Bilder, die entstehen, sind ganz unterschiedlich: Abstrakte Gefühlsbilder, konkrete Abbildungen von wichtigen Ereignissen und bunte gestaltete Welten kommen aufs Papier. Immer wieder braucht es die Ermutigung, dass alles richtig ist, was sich fürs Kind richtig anfühlt, dass alles erlaubt ist zu malen, zu schreiben etc. Im schulischen Kontext stelle ich immer wieder fest, dass es diese Versicherungen sehr oft braucht.

In der Abschlussrunde steht es jedem Kind frei, zu erzählen, sein Bild zu zeigen, etwas anderes zu sagen oder zu schweigen. Aber die meisten Kinder sprechen

gerne über das, was sie gemalt haben und über die Bedeutung davon. Bis hierher ist es eine normale Focusingstunde mit Kindern zum Thema „Freiraum schaffen“. Aber es ist noch ziemlich viel Zeit bis zur Pause, und mir kommt so gar keine Idee, was sich spontan noch anschließen könnte. Also bitte ich die Kinder die Lesebücher auszuteilen, denn Lesen finde ich immer gut. Auf der Suche nach einer netten Geschichte blättere ich herum und finde einen Text von Frieder Stöckle: „Wenn ich meine Wut habe“ (Auer-Verlag: Lesebuch 3, S. 24+25). Ich traue meinen Augen kaum: geschriebenes Focusing pur. Ich denke nur „danke“ und lese mit den Kindern den Text. Der Autor beschreibt, wie er Wut erlebt, wie es ist, sie zu haben und was wäre, wenn er sie aus sich herausnehmen könnte.

Auch den Kindern fällt auf, dass es das ist, was wir gerade gemacht haben. Und so haben sie schnell Lust, sich selber an einem ähnlichem Text zu versuchen, eben zu ihren momentanen Gefühlen. Zwei Kinder möchten alleine arbeiten, andere Kinder wollen eine gemeinsame Schreibkonferenz haben.

Zuletzt gibt es eine Dichterlesung, in der jedes Werk gewürdigt wird:

*Wenn ich mal **Freude** habe,
möchte ich Fußball spielen
und Geschenke verteilen
und lachen
und mich wieder wohl fühlen
oder Spaß haben und meine Schildkröten streicheln.
Wenn ich meine **Freude** herausnehmen könnte,
würde ich sie allen schenken
und alle wären glücklich.
(Leon 9J)*

*Wenn ich **glücklich** bin, möchte ich laut schreien
vor Freude.
Und manchmal möchte ich ganz alleine sein,
um mein Glück zu spüren.
Wenn ich mein **Glück** heraus nehmen könnte,
sähe es aus wie bunte Farbkleckse.
Und ich würde die Menschen dazu bringen,
das Glück zu spüren.
(Fabienne 9J)*

*Wenn ich mal **Freude** habe,
möchte ich turnen
und jemanden eine Freude machen,
ich möchte rechnen oder Fußball spielen,
meine Tiere aus dem Käfig befreien,
dann mach ich meinen Mitmenschen eine Freude,
ich lache und mache Spagat!*

*Wenn ich meine **Freude** herausnehmen könnte,
dann wäre sie bunt und hätte viele, fröhliche
Farben.*

*Ich würde sie anderen Menschen schenken,
und dann würden die auch Freude kriegen.
Dann wäre die ganze Welt fröhlich
und es gäbe keinen Krieg mehr.
(Gemeinschaftsarbeit)*

Mein Wunsch nach einer Focusingstunde an diesem Tag hat sich ganz wunderbar erfüllt.

Ein paar Tage später treffe ich die Kinder im Schulhaus und erzähle ihnen von diesem Artikel und bitte um die Erlaubnis, Beispielgedichte zu veröffentlichen. Das beschäftigt sie sehr und weckt ganz unterschiedliche Empfindungen und Überlegungen. Es entsteht ein lebhaftes Gespräch und irgendwie entsteht die Idee, ein Reporter könne dann kommen und sie über diese Unterrichtsstunde interviewen. So spiele ich mit und lasse die Kinder diktieren, was sie dem imaginierten Reporter sagen würden. So unterschiedlich wie die Kinder sind die Antworten. Und doch ist allen gemeinsam, dass sie formulieren, wie schön es war, mal einfach spüren zu können und ihre Gefühle auszudrücken. Ein Junge betont zusätzlich, dass es für ihn ganz wichtig war, dann auch darüber reden zu können mit anderen.

So war wohl diese Stunde nicht nur für mich ein Geschenk.



***Bettina Markones**
Sonderschullehrerin,
Focusing-Therapeutin (DAF),
Focusing-Trainerin (DAF, TFI NY)
Kist*

Schreibend spielen - spielend schreiben

Oder: Wie focusingorientiertes Schreiben Heimat und Reise zugleich sein kann

von Katrin Tom-Wiltschko

Im Alltag ist das Schreiben meist mit einer Notwendigkeit verbunden. Auf Arbeit: „Ich muss noch einen Bericht schreiben.“ In der Schule: „Ich muss einen Aufsatz schreiben.“ In einer Ausbildung: „Ich muss noch eine Abschlussarbeit schreiben.“ Das Schreiben ist mit Widerstand behaftet und fühlt sich alles andere als leicht oder gar wie ein Spiel an.

Wenn wir das ganze Müssen mal eben weglassen und das Schreiben so einsetzen, dass es uns persönlich etwas bringt, dann könnte das Schreiben zu einem Spiel werden. Ein Spiel, bei dem alles kommen darf, was kommen will. Im Sinne von: „Ich schreibe aus mir heraus.“ Vielleicht ist es das, was mich zuweilen zur Vielschreiberin macht. Auf diese Weise komme ich mir selbst nahe und lerne mich besser kennen und verstehen. Inzwischen kann ich es auch immer mehr schätzen, was da aus mir herauspurzeln, stolpern, fließen, kleckern, jammern, spotten, schreien, weinen... kurzum, was sich ausdrücken will. Es fasziniert mich manchmal, was sich da alles einen Weg bahnen will: noch nicht Gedachtes, bestenfalls Geahntes und oft nicht einmal das.

Die Voraussetzung für ein solches Schreiben ist so wie beim Focusing: dass ich mir etwas Zeit nehme und in mich hineinspüre; dass ich das suchen gehe, was noch keine Worte hat, aber nach ihnen verlangt. Voraussetzung ist auch, dass ich es mir wert bin, mir selbst zuzuhören und all das, was kommen mag willkommen heiße. Es für wert erachte und ihm einen Raum oder, einfacher gesagt, einen Platz auf dem Papier einrichte. Dort, wo ich mich (wieder) spüre und interessiert an mir bin, kann jetzt die Reise ins Unbekannte, noch nicht Gesagte beginnen...

Diese offene Form des Schreibens ist der größte Freiraum, den ich mir vorstellen kann. Es ist eine Form von zensurlosem Schreiben. Ich komme meinen Wünschen, Sehnsüchten, Phantasien, Träumen, Ängsten, Begrenzungen, Widerständen, Strukturen, kurzum allem, auf die Spur. Alles findet über das Geschriebene eine Form und bleibt nicht bloß Gedanke oder Gespür. Alles, was ich dann geschrieben sehe, spiegelt sich mir wider: Ähnlich dem *Saying back* steht es, als Zurückgesagtes, auf dem Papier und macht wiederum etwas mit mir. Spürbar. Es wirkt zurück, und etwas Neues kriecht sich schreibend im

Fluss, unmerklich fast. Ein neuer Schritt, der mich belebt und es in mir leichter macht, selbst wenn es schwere Worte sind. Dann sind sie nicht mehr in mir vergraben oder als schwere Nebeldecke zu spüren. Sie haben eine Form gefunden, sich ausgedrückt, und so sind sie endlich draußen. Haben die Macht des Unklaren verloren und werden zu festem Boden unter meinen Füßen. Und nun kann sich auf ihm Neues schreibend formen.

Manchmal braucht es ein längeres Innehalten, Nachspüren, Annehmen...

Schon der erste neue Gedanke ist es wert, geschrieben zu werden. Denn er denkt sich ohnehin unzählige Male von selbst. Und nun wird er ernst genommen. In Sprache geformt aufs Papier gebracht. Von dort kann er weiterwirken, andere Stimmen auf den Plan rufen, und schon geht es los, das Spiel des Schreibens...

Sich schreibend auf den Weg zu machen, bedeutet für mich Heimat und Reise zugleich. Denn ich beginne bei mir und mache mich schreibend auf den Weg.



Katrin Tom-Wiltschko
Dipl.-Sozialpädagogin
Focusing-Trainerin DAF
Künstlerin
katrintom@web.de
www.katrintom.com

Von 18. bis 22. Juni 2014 bieten Karin Schwind (Dozentin für kreatives und biografisches Schreiben) und Katrin Tom-Wiltschko das Seminar

„Lebens Spur – Leben pur“

Focusing und Schreiben:
Wie du dir schreibend auf die Spur kommst

im Landhotel „Moorhof“ bei Salzburg an.
Info und Anmeldung: DAF

Bin ich mein Körper oder habe ich einen Körper?

Über Körper und Ich im Focusing

von Karl Lindenbauer

In einem TAE-Kurs¹ für Kinder wurde Eugene T. Gendlin gefragt: „Bin ich mein Körper oder habe ich einen Körper?“ Eine schnelle Antwort Gendlins lautet: „Weder noch, wie du erkannt hast – sonst würdest du nicht fragen. Und wie gut für dich, dass du das bemerkst hast! Die Antwort ist DIESE Weise, wie du es hier erfasst hast. Wir haben noch keine guten Konzepte dafür.“ (Gendlin, 2012, S. 25; eig. Üb.)

Wenden Sie sich kurz Ihrem Körper zu. Wie immer Sie dies tun, was immer Sie dabei bemerken – es sind zu einfache Beschreibungen zu sagen: Ich bin mein Körper. Oder: Ich habe einen Körper. Gendlins „weder noch“ ist in der eigenen Erfahrung nachvollziehbar. Der bekannte Zen-Meister Shunryu Suzuki Rōshi drückte es so aus: „Wenn ihr denkt, euer Körper und Geist seien zwei, ist das falsch; wenn ihr denkt, sie seien eins, ist das auch falsch.“ (S. Suzuki, 1975, S. 26)

Aber was meint Gendlin mit „DIESE Weise“? Es gibt noch keine guten Konzepte dafür. Doch – zumindest eines: Das Prozess-Modell (Gendlin, 1997). Was lässt sich damit über Körper und Ich sagen?

Der Körper-Prozess

Jeder lebende Körper ist ein Wunderwerk – besonders der menschliche; keineswegs bloß die Maschine aus Fleisch und Blut, als die er heutzutage gewöhnlich betrachtet wird.

Sie können Ihrem Körper hier und jetzt auf zweierlei Arten begegnen: Mit ihren Augen können Sie den Großteil Ihres Körpers von außen sehen; oder Sie können Ihren Körper von innen spüren.

Der von außen gesehene Körper ist durch die Haut begrenzt, eine materielle Struktur mit räumlichen und zeitlichen Koordinaten, der Körper als Füllmaterial der Haut, von einem externen Beobachter aus gesehen. So konzipiert die gängige Wissenschaft den Körper, indem sie mit Wahrnehmungen beginnt.

Der von innen gespürte Körper ist ein lebender Prozess. Sie können beispielsweise Ihren Atem spüren.

Luft strömt durch die Nase in den Brustraum, der sich hebt und senkt. Im Prozess des Atmens sind das Einströmen der Luft und das Ausdehnen des Brustkorbes ein Ereignis, eine Interaktion von Körper und Umwelt. Ein Beobachter kann Luft und Lunge unterscheiden, aber im Prozess sind sie eins, eine Körper-Umwelt-Interaktion. So konzipiert Gendlin den Körper, indem er mit Prozessen beginnt.

Was ist ein Prozess?

Ein Prozess ist etwas Vor-Sich-Geheßendes, eine Abfolge von Ereignissen, die miteinander verbunden sind. Was sich ereignet, ist von einer ungetrennten Vielfalt abhängig, die meist Kontext genannt wird. Doch Kontext und Ereignis sind nicht getrennt: Sie sind beide reale Aspekte des einen Prozesses. Hier heißen diese beiden Aspekte Einfallen und Ausfallen.²

Ein Atemzug ist ein Ereignis: Ausfallen. Dieser Atemzug wird aus einer ungetrennten Vielfalt geformt: Ob man läuft oder steht, aufgeregt ist oder ruhig, ob man viel gegessen hat oder nichts, die Seehöhe, in der man sich befindet und die Kleidung, die man trägt – all das und vieles mehr beeinflusst diesen jetzigen Atemzug. Es ist darin eingefaltet. Vieles ist eingefaltet, nur eines wird ausgefaltet: der Atemzug. Die Unterscheidung wird nicht zwischen Umwelt und Körper (zwei Wahrnehmungs-Aspekten) getroffen, sondern zwischen Einfallen und Ausfallen, also zwei Prozess-Aspekten.

Und so kann ein Prozess verstanden werden: In einer Körper-Umwelt-Interaktion formt sich aus dem vielen Eingefalteten ein Ausgefaltetes, das wiederum das Eingefaltete verändert und es weitertragen kann und daher ein neues Ausfallen ermöglicht. Wenn die Lunge voller Luft ist, wird der Atem-Prozess von alleine auf Ausatmen umschalten. Der Prozess trägt sich selber weiter. Einfallen-Ausfallen und Weitertragen sind zwei Konzepte Gendlins, die das bessere Verständnis von lebenden Prozessen ermöglichen.

¹ TAE: Thinking At the Edge (dt. Wo die Worte noch fehlen): Gendlins Methode, vom Erleben her Konzepte zu formen

² Bei Gendlin: Implying and Occurring, also implizieren und sich ereignen; ersteres leitet sich vom lat. *plicare*, „falten“ ab, daher hier: ausfallen und einfallen

Und so sieht Gendlin den Körper³: als lebenden Prozess und nicht als wahrnehmbare Struktur. Natürlich leugnet er nicht diese konkrete Körperstruktur, die es auch gibt. Aber er reduziert den Körper-Prozess nicht darauf, denn: Der Prozess generiert die Struktur und nicht umgekehrt. So kann die Körper-Struktur als Produkt des vor sich gehenden Körper-Prozesses verstanden werden, als seine selbst gemachte Umwelt (von Gendlin en#3 genannt)⁴.

Der Körper besteht aus Zellen. Eine Zelle ist: eine Struktur, Materie. Aber jede Zelle ist auch ein lebender Prozess, der vor sich geht, sich ständig verändert, produziert und konsumiert, wächst und abstirbt, etc. So sind Prozess und Materie nicht zu trennen. Es ist eine Frage der Sichtweise, des Konzeptes.

Und was ist mit psychischen Prozessen? Mit Gedanken, Gefühlen, mit innerem Erleben und (Selbst-)Bewusstsein? Wie ist all das mit dem Körper verbunden?

Auch hier haben die gängigen wissenschaftlichen Konzepte, die mit Wahrnehmungen beginnen, viel Verwirrung gestiftet. Denken und Fühlen sind natürlich körperliche Prozesse, aber wenn man sie mit Konzepten verstehen will, die mit der Wahrnehmung beginnen, entsteht eine unüberbrückbare Kluft (das sogenannte body/mind-Problem). Aber diese Kluft besteht nicht zwischen tatsächlichem Körper und Gedanken und Gefühlen, sondern wird durch das Konzept erzeugt!

Im Prozess-Modell entsteht der „innere“ Raum durch eine Verdoppelung des Prozesses. Wir sehen dies am einfachsten anhand von Gesten: Eine einfache Handbewegung (z. B. das Ballen einer Faust) wird innerlich von einer Unmenge an Prozessen begleitet (Wut, Angst, schnellerer Herzschlag, uvm.). Aber es ist ein und dasselbe Prozess-Ereignis, nur verdoppelt, also außen die einfache Handbewegung und innen die komplexen Gefühle und Gedanken; beides inhärent miteinander verbunden.

Mit dem Konzept des verdoppelten Einfaltens können sogenannte innere Prozesse besser verstanden werden. Dies wird am Beispiel des Ich-Prozesses deutlich.

Der Ich-Prozess

Die Neurowissenschaften haben die „Fahrtdung nach dem Ich“ (Northoff, 2010) ausgerufen; sie suchen nach den neuronalen Korrelaten des (Selbst-)Bewusstseins. Sie tun dies mit Konzepten des 19. Jahrhunderts. Konzepte, die die erfolgreichsten der Menschheitsgeschichte sind und hervorragend geeignet, Computer und Flugzeuge zu bauen; aber

ungeeignet, lebende Prozesse zu erklären, von denen der menschliche Ich-Prozess wohl einer der komplexesten ist.

Um wieder mit einer Selbstwahrnehmung zu beginnen: Sie können dem Ich als Subjekt des Erlebens nicht direkt begegnen. Wenn Sie dies versuchen, machen Sie es zu einem Objekt, das von einem neuen Subjekt wahrgenommen wird. Sie können aber eine leise Ahnung davon bekommen, wenn Sie im Erleben eines Objektes bemerken, dass Sie es sind, der etwas erlebt. Das ist ein körperliches Spüren. Phänomenologische Neurowissenschaftler haben dies als „pre-reflexive bodily self-consciousness“ beschrieben (siehe z. B. Legrand, 2007).

Die Phänomenologie hat hier den Weg bereitet; Heideggers „In-der-Welt-sein“ wird durch Gendlins Konzepte (z.B. einfalten und ausfalten, weitertragen) weiterentwickelt, um genauere Erklärungen und besseres Verständnis zu ermöglichen.

Der Ich-Prozess ist Teil des Ausfaltens des menschlichen Körper-Prozesses, geformt aus dem Eingefalteten, das weitergetragen wird. Es gibt keine durchgängige Ich-Substanz, wie schon Siddhartha Gautama, der Buddha, vor 2500 Jahren entdeckt hat. Jeden Moment wird ein Ich geformt und löst sich wieder auf. Das Ich ist ein Prozess. Der buddhistische Lehrer Paul Rosenblum nennt es „the forming self“.⁵ Dieses Formen kann mit Gendlins Konzepten beschrieben werden: Aus den vielen eingefalteten Sequenzen formt sich das jetzt ausgefaltete Ich; es ist aber keine getrennte Ausfaltung, sondern entsteht immer nur gemeinsam mit dem jetzigen Erlebens-Moment. „Es gibt nichts nur Subjektives“, sagt Gendlin (1985, S.6). Schon Tiere besitzen in diesem Sinne Bewusstsein – sie fühlen, was sie tun. Beim Menschen ist dieser Prozess noch einmal verdoppelt – wir fühlen, dass wir fühlen, was wir tun. Dies nennt Gendlin Selbst-Bewusstsein. Natürlich ist dies keine umfassende Erklärung des Selbst-Bewusstseins oder gar des Ich-Prozesses. Aber es ist klar, dass beides aus dem einen Körper-Prozess entsteht und mit Gendlins Konzepten beschrieben werden kann.

Auch der Ich-Prozess kann eine Struktur bilden, die ich hier Selbst nenne. Wir erinnern uns: Der Prozess generiert eine Struktur als Produkt, als selbst-gemachte Umwelt (en#3). So wie der äußere Körper die selbst-gemachte Umwelt des Körper-Prozesses ist, so ist das Selbst die selbst-gemachte Umwelt (Struktur) des Ich-Prozesses. Je mehr Struktur, desto strukturgebundener ist der Prozess. Doch wie ausgeprägt diese Struktur auch sein mag, ihr Kern und ihre Basis ist immer der lebende Ich-Prozess, der diese Struktur generiert und verändern kann.

³ Über Gendlins Körper-Verständnis ist schon viel geschrieben worden, siehe u. a. Gendlin, 1992, 1993, 2007

⁴ En#1 („en“ von: environment) ist die Umwelt aus Sicht des Beobachters, en#2 die Umwelt der Körper-Umwelt-Interaktion und en#3 die vom Prozess gemachte Umwelt, in der der Prozess weitergeht.

⁵ In einem Vortrag in Wien, September 2012; siehe auch: www.ryutenpaulrosenblum.com

Das Ich im Focusing

Diese Veränderung geschieht im Focusing. Doch ist es noch derselbe Ich-Prozess wie beim Alltags-Ich? Nein. Das, was ich hier Alltags-Ich nenne, ist die Subjektseite des Erlebens, der verdoppelte „Fühlen-Was-Ich-Fühle-Strang“ eines menschlichen Prozess-Ereignisses.

Das „Ich im Focusing“ ist die Subjekt-Seite eines Felt Sense oder Direct Referent oder (deutsch) eines unmittelbaren Bezugspunktes. Und was ist ein unmittelbarer Bezugspunkt?

Es ist das Spüren der ganzen Situation, des ganzen eingefalteten Interaktionskontextes. Mit dem unmittelbaren Bezugspunkt (der Objekt-Seite) formt sich in einem neuen, viel weitreichenderen Raum das „Ich im Focusing“, das ebenfalls neu und viel weiter ist als unser „übliches“ Ich.

Leider können Sie dieses neue Subjekt wiederum nicht direkt erleben, aber hier können Sie ein „Objekt“ daraus machen und es als unmittelbaren Bezugspunkt fühlen. Dann kann ein Gefühl entstehen, dass ich „zu Hause ankommen“ nenne. Warum ist das möglich?

Der unmittelbare Bezugspunkt zum Ich ist das Fühlen der ganzen Körper-Umwelt-Interaktion in Bezug auf das Ich, also das Spüren der ganzen Kontexte, all dessen, was wir von Beginn an sind. Der Prozess spürt sich selbst. Er kommt zu sich nach Hause.

Focusing ist mehr als bloß eine Psychotherapie-Methode. Die Formung eines unmittelbaren Bezugspunktes ist Kultur-Formung. Kultur kann als die Summe unserer Interaktions-Kontexte gesehen werden: Wie wir unsere Beziehungen leben, unsere Sprache, Rituale und Rollen, all das ist eingefaltet und wird durch das Ausfalten eines unmittelbaren Bezugspunktes weitergetragen. Jeder unmittelbare Bezugspunkt ist eine neue Kreation, die es bisher auf dieser Welt noch nicht gab und die tatsächlich unsere Kultur weiterträgt.

Wie Gendlin bemerkt⁶, befinden wir uns mitten in einer Transformation dieser unserer Kultur (v. a. der sogenannten westlichen). Die alten Rollen (z. B. Vater, Mutter, Sohn, Tochter) haben noch vor 50, 60 Jahren in konkreten Situationen „funktioniert“, d. h. sie haben die menschlichen Interaktionen weitergetragen. Wie ein Vater seine Rolle ausgeübt hat, hat die Situation „getroffen“, d. h. sie weitergetragen. Dies funktioniert heute nicht mehr.

Aber darüber müssen wir nicht traurig sein. Es formt sich gerade etwas Komplexeres. Anstelle der alten Rollen (Strukturen) formt sich ein neues Ich - gemeinsam mit dem unmittelbaren Bezugspunkt einer Situation, also dem Gefühl, was in dieser konkreten Situation „richtig“ ist, was den Prozess weiterträgt. Jene Menschen, die schon vor 20, 30 Jahren nicht durch Rollenmuster, sondern durch das Spüren des-

sen, was für sie „richtig“ war (d. h. durch das Spüren eines unmittelbaren Bezugspunktes) ihren Prozess weitergetragen haben, waren damals die „Komplizierten“, oder die Neurotischen, die Außenseiter. Heute versuchen viele, das für sie Richtige zu leben.

Wir können nicht erwarten, in einer Lebensspanne für alle Situationen die „richtigen“ Lösungen zu finden und sie weiterzutragen. Aber jede tatsächliche Formation eines unmittelbaren Bezugspunktes wird eingefaltet. Da in einer Begegnung unsere Körper nicht getrennt sind, sondern eine Interaktion, ist das, was bei einem Menschen eingefaltet ist, auch bei dem ihm begegnenden Menschen eingefaltet. So können wir gemeinsam neue Wege finden, unsere Situationen weiterzutragen und unseren Welt-Prozess zu formen; jenen Welt-Prozess, den wir leben und der wir gemeinsam sind.

Literatur

- Gendlin, E. T. (1985). Some notes on the Self.
www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html
- Gendlin, E. T. (1993). Über den Körper. Focusing Folio 1993, 12/1. Übersetzung: Dieter Müller
- Gendlin, E. T. (1997). A process model.
www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2161.html
- Gendlin, E. T. (2007). Über das Ich. In Wiltschko, J. (Hrsg.). Focusing und Philosophie. Wien: Facultas
- Gendlin, E.T. (2012). Implicit precision, in Z. Radman (Ed.) Knowing without thinking: The theory of the background in philosophy of mind. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Legrand D. (2007). Pre-reflective self-consciousness: on being bodily in the world. Janus Head, Special Issue: The Situated Body. 9 (1) S.493-519
- Northoff, G. (2010). Die Fahndung nach dem Ich. Eine neuropsychologische Kriminalgeschichte. München: Iri-sana
- Suzuki, S. (1975). Zen-Geist Anfänger-Geist. Berlin: Theseus Verlag



Karl Lindenbauer
 Klientenzentrierter Psychotherapeut
 4810 Gmunden
lindenbauerk@promenteoee.at

Karl Lindenbauer hat eine Master-These mit dem Titel „Das Ich bei Eugene T. Gendlin“ verfasst, in der er sich besonders auch mit Gendlins „Process Model“ beschäftigt. Die Arbeit kann per E-Mail bei ihm angefordert werden.

⁶ vgl. Gendlin, 1997, S. 295

Ein neues Buch

Ann Weiser Cornell:

Die Kunst des Annehmens – Leben und Arbeiten mit Focusing

Norderstedt: Books on Demand GmbH, 289 Seiten, 27,00 Euro

"Focusing – Der Stimme des Körpers folgen" von Ann Weiser Cornell gehört zu den meistgelesenen Focusing-Büchern weltweit. Nun liegt auch ihr zweites Werk, "The Radical Acceptance of Everything – Living a Focusing Life", in deutscher Übersetzung vor: "Die Kunst des Annehmens – Leben und Arbeiten mit Focusing". Das Buch erläutert die Grundzüge des Inner Relationship Focusing, das auf die gemeinsame Arbeit der Autorin mit Barbara McGavin zurückgeht.

Nachdem Ann Weiser Cornell mehrere Jahre zusammen mit Gene Gendlin Workshops gegeben hatte, zog sie 1983 nach Kalifornien, um dort mit Focusing ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Sie sah sich bald mit der ökonomischen Notwendigkeit konfrontiert, ihren Klienten in den ersten Sitzungen etwas bieten zu müssen, was diese als hilfreich erlebten, damit sie wiederkamen. Indem sie sich an dem orientierte, was für die Menschen, mit denen sie arbeitete, förderlich war, entwickelte sie im Laufe der Zeit ihre eigene Form des Focusing.

Anfang der neunziger Jahre stellten Barbara McGavin und Ann Weiser Cornell fest, dass sie ähnliche Erfahrungen gemacht hatten. Sie schlossen sich zusammen und entwickelten innere Schritte, um den Fokussierenden darin zu unterstützen, in Präsenz zu kommen und aus der Präsenz heraus eine Beziehung zu den verschiedenen Aspekten seines Erlebens aufzubauen, die es Felt Senses erleichtert, sich zu formen und sich zu öffnen. Inner Relationship Focusing war geboren.

Das Buch umfasst 290 Seiten und besteht aus 24 Artikeln, die in sechs Abschnitte gegliedert sind und die einen Überblick über die Entstehungsgeschichte, wesentliche Methoden und Anwendungsbereiche des Inner Relationship Focusing geben.

Abschnitt 1, „Die Radikale Annahme von Allem“, stellt die Grundannahme von Ann Weiser Cornells und Barbara McGavins Arbeit vor, nämlich dass wir uns allem Erleben in uns zuwenden müssen, wenn wir erfolgreich Focusing betreiben wollen, und erklärt, wie das bewerkstelligt werden kann. In Abschnitt 2, „Treasure Maps to the Soul“ (Schatzkarten zur Seele), wird die innere Dynamik bei schwierigen Lebensthemen, wie etwa Sucht, Depression oder schwerer Selbstkritik, erläutert. Außerdem werden revolutionäre Prozesse vorgestellt, mit deren Hilfe Handlungsblockaden aufgelöst und innere Kritiker verwandelt werden können.

Abschnitt 3, „Focusing-Partnerschaft“, gibt wertvolle Tipps und Verhaltensregeln für die gegenseitige Unterstützung mit Focusing.

Abschnitt 4, „Die Kunst der fördernden Sprache“, zeigt auf, wie durch den bewussten Einsatz bestimmter linguistischer Formen beim Reflektieren und bei Prozessvorschlägen der Focusing-Prozess ganz erheblich gefördert werden kann.

Abschnitt 5, „Für Focusing-Lehrer“, beleuchtet einige wichtige Aspekte des beruflichen Einsatzes und der beruflichen Vermittlung von Focusing.

Abschnitt 6, „Das letzte Wort“, enthält einen interessanten Artikel zu der Frage, warum Focusing (noch) nicht so bekannt ist, wie es das sein sollte. Fazit: Die Kunst des Annehmens – Leben und Arbeiten mit Focusing ist kein Focusing-Einstiegsbuch. Es wendet sich sowohl an Menschen, die ihr Verständnis des Focusing-Prozesses vertiefen wollen, als auch an Menschen, die Focusing professionell nutzen. All diesen sei das Buch wärmstens empfohlen.

Arno Katz
Mitübersetzer
Focusing Trainer, TFI New York
arnokatz@focusing.me
www.focusing.me

Das Buch ist ab sofort im DAF-Shop und unter www.focusing-and-more.de beziehbar.

Wir gratulieren zum Zertifikat

Focusing-Begleiter (DAF):

Peter Lehmann
Dipl.-Sozialpädagoge, Hannover

Kinder-Focusing-Begleiterin (DAF):

Gabriele Weidlich
Sonderschullehrerin, Höchberg

Focusing-Beraterin (DAF):

Inge Simetzberger
Managementtrainerin, St. Andrä-Wördern

Monika Timme-Hafner
Theaterpädagogin, Alfter

Focusing-Trainer/in (DAF):

Antje Sommer-Schlögl
MA (Pädagogik, Psychologie), Ottobrunn

Gabriele Weidlich
Sonderschullehrerin, Höchberg

Guido Moser
Psychotherapeut (HP), Bozen

Focusing-Therapeut/in (DAF):

Daniela Benz
Physiotherapeutin, Bern

Steffen Hieber
Dipl.-Psychologe, Psychol. Psychotherapeut,
Freiburg

Ursula Kramer
Dipl.-Sozialpädagogin, Würzburg

Anke Opwis
Dipl.-Reitpädagogin, Besenfeld

Mag. Ulrike M. Raich-Trauner
Sportwissenschaftlerin, Psychotherapeutin, Linz

Barbara Schuster
Dipl.-Sozialpädagogin, Nürnberg

Christl Wiedemann-Drobny
Logopädin, Erlangen

Anke Zillessen
Physiotherapeutin, Journalistin, Freiburg

Beziehungsraum erfahrung

von Jörg Pechan und Hans Neidhardt

Jörg Pechan, erfahrener Aikidolehrer und ausgebildet in Focusing, und Hans Neidhardt, Focusing-Ausbilder und Therapeut, gehen in diesem Aufsatz der Frage nach, was Focusing und Aikido eventuell voneinander lernen können. Mit vier Thesen bauen sie eine Brücke zwischen diesen beiden Welten.

Das Entscheidende ist nicht die Technik. Asiatische Kampfkunst, z.B. das japanische Aikido, wird traditionell mit wenigen Worten weitergegeben - und nach einer langen Zeit des Übens ist dann auch jedem klar: Worte können das Wesentliche nicht transportieren. Am Anfang steht schon das Lernen von Techniken im Vordergrund, die werden verfeinert und später kommen prinzipielle Punkte hinzu: Atmung, Haltung, Präsenz, Distanzen, Kontakt.... Das, was offensichtlich ist, wird immer unwichtiger. Im Gegenteil: Die Konzentration auf das Offensichtliche, auf die Technik, also auf das, was man sehen und auch beschreiben kann, verhindert ein Fortschreiten hin zu jener freien und offenen Arbeit, die Aikido eigentlich auszeichnet.

Entscheidend ist Bezogenheit. Aikido ist eine Kampfkunst, die die Angriffsenergie aufnimmt, umleitet und dadurch den Angreifer wirft oder in Hebeln neutralisiert. Im Üben wird der Angreifende als Partner begriffen, das allein ist schon deeskalierend, da es eine innere Haltung des Miteinanders fördert, und auf der technischen Ebene wird dieses Miteinander benötigt.

So beschreibt der Begründer des Aikido, Uyeshiba Morihei (*1883 - †1969), die Essenz seiner Kampfkunst.

„Aikido ist nicht die Auseinandersetzung zwischen zwei materiellen Kräften, bei der die stärkere naturgemäß gewinnt, sondern die vollkommene Vereinigung zweier völlig entgegengesetzter Geisteshaltungen, bei der die eine, die Gütige, siegen wird, indem sie den Gegner erleuchtet.“

Das mag zunächst sehr anspruchsvoll klingen. Im konkreten Tun ist es das eigentlich nicht. Die „vollkommene Vereinigung von Gegensätzen“ bedeutet praktisch: Wenn du geschoben wirst, ziehe zurück; wenn du gezogen wirst, schiebe vorwärts.

Warum ist es für uns Menschen aus dem westlichen Kulturkreis dennoch nicht so einfach, die Tiefe einer asiatischen Bewegungskunst zu erfassen?

Wie nehmen wir den Raum zwischen uns wahr? August Nitschke beschreibt in einem kurzen Artikel zu Körpererfahrung und Raumerfahrung² einen tiefgreifenden kulturellen Unterschied zwischen „westlicher“ und „östlicher“ Raumwahrnehmung und -erfahrung:

Im Westen wird der Raum einerseits in seiner Struktur (Höhe, Breite, Tiefe und auch Ausstattung, Farbe etc.) und andererseits in seiner polaren Funktion (Arbeitsraum/Freizeitraum; ent-

sprechend auch mit einer Wertung) gesehen. Es scheinen eher die äußerlichen Gegebenheiten, die „Gegen-Stände“ zum Tragen zu kommen, wenn wir uns im Raum bewegen.

In Asien wird der Raum durch die Beziehungen untereinander wahrgenommen, es ist der Zwischen-Raum, der maßgeblich einen Raum zu definieren scheint. Raum ist Beziehungs-Raum. Für Praktizierende asiatischer Kampfkunst ist diese Erfahrung grundlegend. Im Focusing ist das im Prinzip nicht anders.

„Freiraum“ im Focusing ist immer Beziehungs-Raum: Ich mit mir, ich mit dir, du mit mir.

Was bedeutet „Freiraum“, wenn auch die kleinste Bewegung von mir bei dir eine Bewegung auslöst, und wenn meine Bewegung schon vorher durch deine Bewegung ausgelöst worden war? (Gendlin: „interaction first“).

Genau dieses unmittelbare ganzheitliche Fühlen von „Ich-im-Raum-mit-dir-und-mit-euch“ wird im Aikido durch vielfältigste Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen immer wieder trainiert, bis diese Erfahrung selbstverständlich geworden ist. Im Focusing und im menschlichen (Zusammen-)Leben brauchen wir genau diese Selbstverständlichkeit auch.

Haltungen gestalten Beziehung. Außerdem geht es beim Begleiten von Focusingprozessen um die Fähigkeit, eine flexible, nachgiebige und rezeptive Haltung zu verbinden mit Präsenz, Stabilität, der Fähigkeit zu halten („holding“) und dabei zu bleiben („staying with“) - in der Aikido-Welt: „tenkan“ (aufnehmendes Prinzip) und „irimi“ (aktives Prinzip).

Aikido kennt dann noch das Prinzip von „Kimusubi“, die „Verknotung“ der Energie. Im Resonanzkontakt entsteht eine Verbindung, die den Partner „anbindet“. Aus Zwei soll Eins werden, um sich als Einheit bewegen zu können. Auch hier wird dem Partner nicht die Technik aufgezwungen, sondern Techniken ergeben sich aus den Bewegungen und Energien der Partner im Beziehungs-(Frei-)Raum.

Weit über Focusing und Aikido hinaus geht es hier um Haltungen, die ein freies und situationsangemessenes Handeln im alltäglichen Leben ermöglichen.

¹ André Noquet: Der Weg des Aikido S. 19, Kriskeitz Verlag

² August Nitschke: Raum und Körpererfahrungen in den Weltkulturen, in: Helmut Milz/ Matthias Varga von Kibéd (Hrsg): Körpererfahrungen, Walter Verlag

Focusing meets Aikido

10.-13. April 2014, Heppenheim/Bergstr.

In diesem Workshop werden viele Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen aus der Aikido-Tradition angeboten, die dann im Partnerschaftlichen Focusing weiter vertieft und mit Passagen aus dem „Process Model“ von Gendlin in Verbindung gebracht werden. Kampf- und Verteidigungstechniken wer-



mehr Informationen auf www.hans-neidhardt.de

den nicht geübt, wir arbeiten in dem Bereich, wo Focusing und Aikido sich treffen. Es wird (außer der Fähigkeit, auf den eigenen Beinen zu stehen) daher auch keine besondere Fitness vorausgesetzt. Erfahrungen im Begleiten von Focusing-Prozessen sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Freiraum für Babys

Wie wir Focusing ins Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) übernehmen können

von Antje Sommer-Schlögl

Focusing und PEKiP

Da Focusing seit 22 Jahren als „roter Faden“ ein wichtiger Teil meines Lebens geworden ist, ist es mir ein großes Anliegen, es in alle Lebensbereiche zu integrieren bzw. neue Lebensbereiche daraus erwachsen zu lassen.

Vor 16 Jahren habe ich als Teilnehmerin mit meinem Sohn, der damals neu geboren war, PEKiP kennengelernt. Ich habe mich dort mit meinen Sorgen und Nöten in meiner neuen Rolle als junge Mutter gut begleitet gefühlt. Seit 14 Jahren gebe ich nach der Ausbildung zur PEKiP-Gruppenleiterin selbst PEKiP-Gruppen in Familienbildungsstätten und an der Volkshochschule.

Die große Nachfrage nach diesem Angebot hat meines Erachtens eine Ursache in der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung. Das Leben in der Kleinfamilie, insbesondere in Großstädten, ermöglicht kaum noch Modelllernen und Erfahrungsaustausch. Hier bietet die PEKiP-Gruppe einen Ort, das Bedürfnis nach Kontakten zu anderen jungen Familien sowie nach Erfahrungsaustausch zu decken.

Eine weitere Ursache dürfte der Leistungsdruck innerhalb unseres Gesellschaftssystems sein, der dazu führt, dass sich viele Eltern übermäßig darum bemühen, dass schon der Säugling „gut funktionieren“ und bestmöglich gefördert (gefordert) werden soll. Der Zeitraum, in dem sich die Eltern ausschließlich der Familie widmen, wird immer kürzer, da auch die Frauen oft schon nach wenigen Monaten wieder in das Berufsleben zurückkehren.

Mein Schwerpunkt liegt daher darauf, bei den Eltern und Babys den Druck zu verringern, mehr die Individualität der Säuglinge hervorzuheben und die Freude am Miteinander in den Vordergrund zu rücken. Bei diesem Tun ist mir Focusing eine große Bereicherung.

Die TeilnehmerInnen der regelmäßigen Gruppentreffen sind überwiegend die Mütter mit dem Baby, in Einzelfällen der Vater, der die Elternzeit nutzt. Einmal pro 10er-Block biete ich samstags ein Treffen nur für die Väter mit den Babys an

Im Folgenden werde ich erklären, was PEKiP ist und was die Möglichkeiten und Grenzen sind, darin Focusing zu integrieren.



Was ist PEKiP?

Das PEKiP-Konzept

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (mit seinen Wurzeln bei dem Psychologen Dr. Jaroslav Koch in Prag) ist seit 1973 ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziele des PEKiP sind:

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Die PEKiP-Standards

- Die Gruppenarbeit beginnt mit Müttern/Vätern und ihren Babys im Alter von vier bis sechs Wochen.
- Zu einer PEKiP-Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihren Babys.
- Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche statt und dauern 90 Minuten.
- Die Gruppe bleibt während des ersten Lebensjahres der Kinder zusammen.
- Die Babys sind während der Spielzeit nackt (ausgehend von der Erkenntnis Kochs, dass nackte Babys aktiver und zufriedener sind).
- Die Gruppenarbeit wird in einem genügend großen, warmen, sauberen Raum durchgeführt.
- Die PEKiP-Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Sie ermöglichen eine entwicklungsadäquate Begleitung der Kinder und handlungsorientierte und situationsbezogene Bildungsarbeit mit den Erwachsenen.
- Als Demonstrationsmittel wird eine Puppe eingesetzt.
- Eine PEKiP-Gruppe wird von einer PEKiP-Gruppenleiterin mit PEKiP-Zertifikat durchgeführt.

Mein eigener Freiraum in der PEKiP-Arbeit

Für den äußeren Freiraum Sorge ich, indem ich vor Beginn der PEKiP-Gruppenstunde den Raum so vorbereite, dass ich mich darin weitgehend wohlfühle und die TeilnehmerInnen auch: Ich lege dicke,

weiche, isolierende Matten großflächig aus, verteile darauf Sitzkissen, um einen bequemen Platz anzubieten. Meinen Platz, an dem ich mich niederlassen will, markiere ich mit einer Puppe, die ich zur Demonstration der Anregungen benutze.

Außerdem heize ich den Raum frühzeitig, damit die Temperatur von 25-27 °C erreicht wird, bei der sich die Babys nackt wohlfühlen können. Ich ziehe selbst leichte, bequeme Kleidung an, in der ich mich in dieser Hitze möglichst wohl fühle. Ich stelle Wasser und eine Brotzeit für mich bereit. Innerlich nehme ich eine wohlwollende, absichtslose Grundhaltung ein, bemerke meinen wohlbekannten inneren Kritiker, der mir sagt: „Du bist nicht gut genug“ und schicke ihn in Focusing-Manier nach draußen, wo er es angenehm kühl hat. Ich rufe mir meine Haltung mir selbst gegenüber in Erinnerung, die ich in der Focusing-Trainer-Weiterbildung als hilfreich erfahren habe: „Ich bin gemocht“. Beides lässt mich Freiraum spüren.

Während der Gruppenstunde nehme ich wahr, wie sich mein Kritiker immer wieder zu mir schleicht und mir sagt: „Du machst zu wenig, es ist nicht gut genug, was Du tust; manche TeilnehmerInnen schauen so kritisch, Du machst es nicht allen recht.“ Ich frage innerlich: „Was macht das mit mir?“, und merke: Längst bin ich unter Druck geraten und fühle mich abhängig vom Urteil der TeilnehmerInnen; gut, es wieder zu bemerken. Dann lehne ich mich bewusst innerlich und körperlich zurück, atme tief, spüre meinen Atem, meinen Körper, erinnere mich daran, dass es mindestens den Babys und vermutlich auch den Frauen gut tut, weniger und langsam zu tun und achtsam zu sein. Ich lade auch mal zum Schweigen, Schauen und Spüren ein. Dann fühle ich mich wieder freier.

Eine besondere Herausforderung ist es für mich, eine Feedback-Runde einzuleiten. Dabei passiert es mir ebenfalls leicht, in meine Strukturgebundenheit hineinzuwutschen. Und auch hier hilft es mir, neben dem Zuhören, bewusst bei meiner Eigenwahrnehmung zu bleiben, somit gut mit mir umzugehen, in meinem Freiraum und auf Augenhöhe mit den TeilnehmerInnen zu bleiben und zugleich das Feedback wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Gelingt mir das, ermöglicht mir das einen wertschätzenden Umgang mit den TeilnehmerInnen und einen konstruktiven Umgang mit Kritik.

„Freiraum“ – ein hohes Gut und erstrebenswerter Luxus für frischgebackene Eltern

Die TeilnehmerInnen werden dazu eingeladen, ohne Stress anzukommen. Dies wird durch die Vorgabe erleichtert: „Du darfst später ankommen und früher gehen; schau, dass Du es für Dich und Dein Baby möglichst entspannt gestaltest.“ Es ist ein fließendes Ankommen ohne Zeitdruck. Daher singe ich mit der Gruppe auch kein „Begrüßungslied“ o.ä., wie es in

anderen „Spielgruppen“ und auch in anderen PEKiP-Gruppen üblich ist.

Ich mache es mir in den PEKiP-Gruppenstunden zur Aufgabe, die Eltern in ihrem Freiraumschaffen zu unterstützen, sowohl ganz konkret vor Ort als auch als Vorschlag für den Alltag zu Hause. Zudem geht es darum zu lernen, dem Säugling seinen Freiraum zu erhalten oder zu schaffen und dennoch im eigenen Freiraum zu bleiben. Das ist angesichts des oft vorherrschenden Themas „Schlafmangel“ ein hohes Ziel, das manchmal unerreichbar scheint. Ich thematisiere diese Art von Freiraum immer häufiger – eine wertvolle Ergänzung des PEKiP-Konzeptes.

Der Geräuschpegel in der Gruppe ist oft enorm groß: Einzelne Babys schreien, weil sie etwas brauchen (sie sorgen damit gut für sich); andere Babys lassen sich vom Schreien anstecken oder erschrecken davon. Bis die jeweilige Mutter das Bedürfnis ihres Babys herausfinden und eventuell befriedigen kann, dauert es meist eine Weile.

Der Geräuschpegel steigt auch dadurch an, dass die Mütter / die Väter ihrem Bedürfnis folgen, brennende Fragen des Alltags untereinander, aber nicht als Gruppe zu besprechen. Hier begleite ich in der Form, dass ich ein Thema (auch aus den Nebengesprächen) für die ganze Gruppe öffne, einerseits um viele Nebengespräche auf einen gemeinsamen Austausch zu konzentrieren, andererseits, um etwas mehr Ruhe einkehren zu lassen.

In dem Zusammenhang lade ich auch öfter dazu ein, etwa fünf Minuten die Babys in ihrem Sein schweigend und absichtslos zu beobachten und währenddessen darauf zu achten, ob sich dazu eine Resonanz im Inneren meldet, die auch etwas Unklares oder scheinbar Unsinniges sein darf, oder ein Gefühl oder ein Etwas, das schwer zu beschreiben ist. Daran anschließend bietet sich eine Blitzlichtrunde an. Dabei ist es ab und zu möglich, prozesshafte Fragen dazu zu stellen und dem Erleben dabei die Chance zu geben, sich zu entfalten, anzureichern oder zu zentrieren. Und bei dieser Gelegenheit sage ich kurz dazu, dass diese „Übung“ aus dem Focusing stammt.

Die Rahmenbedingungen einer PEKiP-Gruppe lassen focusingartige Prozesse nur in Grenzen zu; ein Schutz vor „Störungen“ ist meist schwierig bis unmöglich und eher Glückssache – ein Geschenk.

Weitere Chancen für Freiraumschaffen und Mini-Focusing

Erst einmal Freiraum für die Babys: Durch die vorbereitete Umgebung, die anderen Babys und das angebotene Spielmaterial sind die Babys nach Ankunft und Entkleiden meist zufrieden. In dieser Anfangszeit ergreife ich die Gelegenheit, entweder eine Befindlichkeitsrunde einzuleiten oder die Einladung an die Mütter/Väter auszusprechen, sich mal zurückzulehnen, einen Moment innezuhalten oder sich

hinzulegen, während sich das Baby selbst beschäftigt.

Dies eröffnet dann auch eine Chance, ein kurzes *Mini-Gruppenfocusing* anzuleiten, bei dem ich v.a. auf den äußeren Freiraum aufmerksam mache („Vielleicht magst Du es Dir bequem machen, Dich sogar hinlegen...“) und den inneren Freiraum anspreche und zum Spüren einlade: „Achte doch eine Weile darauf, wie Dein Atem gerade geht, ohne ihn verändern zu müssen“, „Wo in Deinem Körper bemerkst Du einen wohligen Ort“, „Was ist so wohlig daran?“, „Vielleicht magst Du das Wohlige daran einen Moment genießen.“

Die Erfahrung zu machen, dass auch andere TeilnehmerInnen ähnliche Themen zu bewältigen haben, den Rückhalt der Gruppe zu spüren und aus dem Erfahrungsaustausch zu schöpfen – auch das schafft Freiraum von Druck und Belastungen.

Die Sicherheit der Frau in ihrer Rolle als Mutter bzw. des Mannes in seiner Rolle als Vater im Umgang mit dem Baby wächst auch durch Anerkennung bzw. Spiegeln ihrer/seiner Kompetenzen. Und auch das entlastet sie/ihn (und mich) von dem Druck, es vielleicht „besser machen“ zu müssen. Hierbei ist mir hilfreich, von vornherein eine ressourcenorientierte Haltung einzunehmen: Mit der Vorannahme, dass alle Mütter/Väter instinktiv kompetent in ihrer Rolle sind, fällt mir das leichter.

In der Regel sind die TeilnehmerInnen in erster Linie am „richtigen“ Umgang mit dem Baby interessiert. Ein achtsames Zurücksagen („Ah, es ist Dir sehr wichtig, alles richtig zu machen“) bewirkt oft schon ein kleines Aufatmen und eröffnet einen Austausch über den Druck, über dessen Ursachen und darüber, was diesbezüglich wieder Freiraum schaffen könnte. Ich rege den Austausch in der Gruppe an durch Fragen wie: „Wo/wann/wie erlebst Du Freiraum in Deinem Alltag mit dem Baby?“, „Was bräuchtest Du, um Freiraum zu erleben?“

Manchmal werde ich parteiisch für das Kind und dessen Freiraum: Wenn das Baby quäkt, gehe ich davon aus, dass dies Ausdruck seines gerade gespürten Felt Sense ist. Hier begleite ich mit Bemerkungen wie: „Dein Baby meldet sich deutlich, wenn es etwas braucht. – Magst Du mal nachspüren, wie es Dir damit geht, wenn Dein Baby jetzt quäkt? Was macht das mit Dir?“ Manchmal wird dann deutlich, dass die Mutter / der Vater dadurch unter Druck gerät, alles tun will, um das Schreien abzustellen, auch um eine „gute Mutter“ / ein „guter Vater“ zu sein. Als nächste Frage bietet sich vielleicht an: „Was brauchst Du jetzt?“ (mit Betonung auf „Du“), vor dem Hintergrund, dass die Mutter / der Vater sich auch um sich kümmern darf, während sie/er sich dem Kind zuwendet, besonders auch dann, wenn das Beruhigen des Kindes nicht gelingt. Dies alles beruht auf der Annahme, dass das Kümmern bzw. Wahrnehmen an sich wertvoll ist.

Ab und zu schlage ich kleine *Körper-Wohlfühl-Gruppenübungen* vor, z.B. hintereinander zu sitzen und den Rücken der Vorderfrau achtsam-genussvoll zu „bearbeiten“. Ich gestalte diese Übung so, dass wir eine Kette bilden und uns anschließend umdrehen, so dass jeder zweimal drankommt.

Oder: Ich lasse Paare bilden, jede Person nimmt sich zunächst selbst im Stehen wahr (Kontakt zum Boden, Atem), dann stellt sich die hintere Person (B) auf die vordere Person (A) ein und lässt sich vom Rücken der Person A einladen, mit einer Hand an einer bestimmten Stelle eine Berührung herzustellen. Person A wird ermuntert zu korrigieren, zu genießen und vielleicht auch einen Satz wahrzunehmen, der von der Hand von B ausgehen könnte. Dann lasse ich die Berührung im eigenen Tempo beenden und lade dazu ein, dass sich Person A eine weitere Berührung durch B wünscht und dazu, auch hier zu korrigieren, zu genießen und vielleicht eine Botschaft wahrzunehmen, diese innerlich ankommen zu lassen, sich auf den Abschied vorzubereiten, die Berührung zu beenden und nachzuspüren. Im anschließenden kurzen Austausch bekommen alle Wahrnehmungen Raum.

Eine Schwierigkeit dabei ist die Ablenkung durch die Anwesenheit der Babys. Dies lädt dazu ein, mit der Aufmerksamkeit zu den Babys zu gehen und sogar mit den Babys zu sprechen; ich habe den Eindruck, dass dadurch die eine oder andere Teilnehmerin vom Gefühl einer gewissen Befangenheit in der neuen Situation „befreit“ wird. Diese Beobachtungen zu benennen, ist dann meine Aufgabe (die manchmal im Trubel untergeht).

Derartige Übungen sind leichter möglich, wenn die Babys schon älter und selbstständiger sind. Es kam auch vor, dass ein Baby, das schon laufen konnte, die Hand der Person B vom Rücken seiner Mutter „weggeräumt“ hat. Das zu bemerken war lustig und wertvoll zugleich.

Ich lade dazu ein, den Blick auf das Sosein der Babys zu schärfen und durch dieses achtsame Wahrnehmen vom Kind zu lernen und von dessen Fähigkeit, mit allen Sinnen und „aller Zeit der Welt“ im Hier und Jetzt zu sein. Dies kann zu einer von tiefem Atem begleiteten Verlangsamung aller anwesenden Erwachsenen führen. Ein wohlthuendes Gruppenerlebnis, das vielleicht auch in den Alltag hineinreicht.

Am Ende, wenn die Babys wieder angekleidet werden, droht der Geräuschpegel anzusteigen, da die meisten Babys schon sehr müde sind und das Ankleiden dann nicht mögen. Dies spreche ich im ersten Treffen an und führe ein Lied ein, das wir dann als Ritual im Chor von Frauenstimmen singen und summen. Das wirkt meist beruhigend auf die Kinder – und die Erwachsenen. Auch Absichtslosigkeit kommt hier ins Spiel (und meine innere Kritiker-Horde wird in ihre Schranken verwiesen, wenn ich bemerke, wie „schräg“ eine der Frauen singt und ich dies akzeptiere.)

Strukturgebundenheiten ansprechen

Im Verlauf der drei Kursblöcke (insgesamt 30 mal 90 Minuten) lassen sich bisweilen Strukturgebundenheiten bemerken und anfragen. Ich thematisiere z.B. mitgebrachte „Erziehungskisten“, d.h. Erfahrungen, die die Mütter/Väter in Bezug auf ihre eigenen Eltern gemacht haben, und ich rege Reflexion und Austausch darüber an, was in der Erziehung des eigenen Kindes gleich oder anders laufen sollte.

Hierbei ist die Frage „Was hättest Du damals gebraucht?“ sehr hilfreich. Dabei kommt die Frau/der Mann manchmal in Kontakt mit dem Schmerz, dass es etwas anderes gebraucht hätte, als die Mutter/der Vater zu geben in der Lage war. Das bringt dann oft wichtige neue Erkenntnisse über die wirklichen Bedürfnisse von Kindern und führt zu einem achtsameren Wahrnehmen der Bedürfnisse des eigenen Babys.

In diesem Zusammenhang lade ich dazu ein, auch sehr achtsam für die eigenen Bedürfnisse als Eltern zu werden, gut für sich zu sorgen, auch deshalb, weil das Kind „am Modell lernt“: Wenn die Mutter/der Vater gut für sich sorgt, wird es auch lernen, gut für sich zu sorgen.

Nicht zuletzt sage ich zurück, wenn ich Unsicherheiten bemerke, die die Leistungen des Kindes betreffen. Das Vertrauen in den Lebensprozess in Bezug auf das individuelle Entwicklungstempo des Kindes kann dann Thema werden.

Zum Schluss

Das Schreiben dieses Artikels und die damit verbundene Reflexion meines Tuns in meiner PEKiP-Arbeit (und in meinem Leben in anderen Bereichen auch) hat mir manche Dinge und Abläufe verdeutlicht.

1. Meine strukturgebundenen Themen

Es besteht für mich immer wieder die Gefahr, dass ich meinen inneren Freiraum einschränke durch (z.T. vermeintlich) wahrgenommenes (positives wie negatives) Kritisches aus der Gruppe. Ich tappe immer wieder leicht in die Falle, mich von der Wertung durch die TeilnehmerInnen in meinem Selbstwert abhängig zu fühlen, v.a. dann, wenn ich die Botschaften als Wertung meiner Person nehme.

Inzwischen bemerke ich meine strukturgebundenen Reaktionen und Aktionen in meiner Arbeit feiner

und achtsamer und kann meist anders damit umgehen. Statt mich verunsichern zu lassen und Kritik abzuwehren, versuche ich, die Aussage wahrzunehmen, zurückzusagen, dabei meine Strukturgebundenheit zu bemerken und zugleich die Äußerung, die andere Person und nicht zuletzt mich selbst weiterhin wertzuschätzen. Wenn mir das gelingt, gehe ich in unabhängiger, erwachsener Weise damit um und bleibe „auf Augenhöhe“, quasi im „Ich-bin-o.k.-Du-bist-o.k.-Modus“.

2. Mit PEKiP und Focusing treffen Welten aufeinander, die ich versuche miteinander zu verbinden.

Der jeweilige Rahmen einer PEKiP-Gruppe und einer Focusing-Gruppe ist komplett unterschiedlich. Man stelle sich vor: 8 Frauen/Männer, 8 quäkende, pinkelnde Babys! Ein absichtsloses Verweilen mit einem Felt Sense ist nur selten möglich, aber ich habe die Focusing-Haltungen, -Konzepte und -Methoden als wertvolle Hilfen immer dabei. Ich markiere gerne Bewegungen, Mimik oder die Stimme. Ich versuche, alles, was kommt, zu begrüßen und merke, dass dies für die TeilnehmerInnen meist ungewohnt ist, aber bisweilen eine spürbare Veränderung bringt.

Im PEKiP soll „die Erziehungskompetenz der Eltern“ gestärkt werden. Es werden Spiel- und Bewegungsanregungen gegeben, und es geht letztlich darum, dass sich die Kinder „gut“ entwickeln. Darin ist der gesellschaftlich vermittelte Leistungsdruck unausgesprochen bereits enthalten. Zugleich wird Wert auf die Individualität der Kinder und ihres Entwicklungstempos gelegt. Diese „Doppelbotschaft“ schwingt immer mit, und ich bin dazu übergegangen, sie zu Beginn des Kurses zu benennen. Ich lade die TeilnehmerInnen immer wieder dazu ein, die Entwicklungsleistung des Babys nicht mit der der anderen Babys zu vergleichen, sondern den Vergleich nur dazu zu nutzen, eben die Einzigartigkeit des Babys mit seiner bereits bemerkenswerten individuellen Persönlichkeit genauer wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.

Antje Sommer-Schlögl
M.A. Pädagogik und
Psychologie
Focusing-Trainerin DAF
PEKiP-Gruppenleiterin,
Mediatorin
85521 Ottobrunn



www.leben-in-entwicklung.de

Die Sehnsucht ganz zu werden

Oder: Was ist eigentlich spirituelle Therapie?

von Andrea Scheffler

Einleitung

Die vorliegende Arbeit ist entstanden im letzten Jahr der Focusingtherapie-Ausbildung im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing in Würzburg, als ein Teil der angeregten Selbstreflexion über die eigene Arbeit. Ich bin zum einen Yogalehrerin in eigener Praxis, Leiterin für Tänze des universellen Friedens mit Mantras aus allen Kulturen, und zum anderen seit 2 Jahren Focusingberaterin, und begleite damit KlientInnen in Einzelstunden auf ihrem Weg.

Sowohl in meinen Kursen, als auch in der Einzelbegleitung spüre ich, wie sehr die Menschen nach einer stimmigen Spiritualität für sich suchen, nach etwas „Stärkendem, Heilenden“, was sie so in den tradierten Kirchen oft nicht mehr finden. Es scheint so, dass die Menschen in unserer Zeit eine Spiritualität brauchen, die auf Erfahrung beruht, einfach glauben funktioniert nicht mehr, auch wenn viele dieses gerne würden. Ich erlebe an dieser Stelle eine gewisse „Seelen-Not“ der Kursteilnehmer und Klientinnen, und bin froh, ihnen unter anderem mit Yoga und mit Focusing etwas für sie Hilfreiches anbieten zu können. Es sind beides Wege, die auf einer tiefen inneren Erfahrung beruhen und den ganzen Menschen mit einbeziehen.

In den folgenden Kapiteln werde ich aus meiner Sicht und Erfahrung versuchen zu erläutern, was Spiritualität in meinen Augen eigentlich ist, und wie sie in einen sinnvollen Zusammenhang mit (Focusing)-Therapie gebracht werden kann.

*“You have develop your eyes to see the universe
beyond it's existence.*

*You must know the focus, so you can see a huge
tree, and it's fruit, and also the little seed, which
god developed into that tree is still there.*

It has not gone.”

(Yogi Bhanjan)

Das Leben als sich entfaltender Prozess

Was ist eigentlich „Spiritualität“? Es gibt einen wunderbaren Ausspruch meines Yogameisters Yogi Bhanjan, der mir auf diese Frage eine Antwort gab, über die ich seit dem immer wieder mal gerne meditiere: „Wir sind nicht Menschen auf dieser Erde, die

sich danach sehnen eine spirituelle Erfahrung zu machen, sondern wir sind spirituelle Wesen, die hier auf der Erde sind, um eine Erfahrung im Menschsein zu machen!“ (Yogi Bhanjan)

Ich bin immer noch beeindruckt von der Tiefe dieser Aussage. Demnach ist Spiritualität nichts, was wir lernen müssten, sondern ein ganz natürlicher Zustand des Menschen. In diesem Sinne geht es eher darum, diese Annahme zu verstehen, in ihrer ganzen Tiefe und Weite, und dann den Lebens- und Erwachensprozess zur Entfaltung zu bringen. Aus diesem Verständnis ist auch jeder Mensch, der mir in meinen Kursen oder auch in meiner Praxis begegnet, ein spirituelles Wesen und der ganze Lebensprozess eine höchst spirituelle Angelegenheit, die mit dem Wunder der Geburt beginnt, und mit dem Mysterium des Todes in etwas anderes hinübergeht.

Darüber hinaus finde ich in diesem Spruch auch die Haltung der humanistischen Psychologie wieder, dass jeder Einzelne von uns bereits das in sich trägt, was er/sie für seine Entwicklung braucht. Gendlin spricht von der innewohnenden „Fortsetzungsordnung“ in jedem von uns, die wir vielleicht als Wunsch nach Wachstum oder Entfaltung und Erfüllung auf unserem Lebensweg spüren können. Die Focusinghaltung beim Begleiten ist dabei, dass jeder Klient selbst der beste Experte ist für seinen nächsten Schritt in Richtung Wachstum, und ich als Begleiterin oder Therapeutin nur Hilfestellungen gebe, diesen zu finden. Focusingtechniken sind dabei bewährte Methoden den persönlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen.

Auch spirituelle Praktiken aus allen Kulturen sind gesammeltes Menschheitswissen darüber, wie man den Lebensprozess besser zur Entfaltung und Erfüllung bringen kann. Aus meiner Sicht sollten sie dem Menschen dienen, und nicht umgekehrt.

Erfahrungen aus meiner therapeutischen Praxis

Hinsichtlich des im vorherigen Kapitels beschriebenen Entwicklungsprozesses, finde ich in meiner Praxis von meinen KlientInnen hauptsächlich drei verschiedene Anliegen, die allerdings sich abwechseln können, oder fließend ineinander übergehen:

a) Der Klient kommt, weil er spürt, oder darunter leidet, dass ein grundlegender Mangel aus seiner Kindheit, oder nicht verarbeitete Erfahrungen aus der Vergangenheit den Lebensfluss sehr dünn werden lässt, und neue Entwicklungen nur eingeschränkt möglich sind. An dieser Stelle kommen die Handwerkszeuge aus der Strukturarbeit verstärkt zum Einsatz. Es braucht dabei von der Seite des Therapeuten viel Klarheit und Stärke, da vom Klienten viel „übertragen wird“. In der Therapie geht es dabei immer wieder um das „Nachreifen“ von grundlegenden Strukturen, so braucht es von mir als Therapeutin hierfür liebevolle Geduld und Verständnis.

b) Der Klient steckt in einer akuten Krise, oder in beängstigenden Veränderungsprozessen, und wünscht sich eine Begleitung, um diesen Prozess zu bewältigen. Bei solchen Veränderungsprozessen braucht es einen zuverlässigen Schutzraum, da innere Sicherheiten wegbrechen und der Mensch mehr oder weniger stark verunsichert ist.

Hilfreich ist hierbei von Seiten der Therapeutin solche Prozesse selbst zu kennen, und mit liebevoller Präsenz einfach diesen Weg aufmunternd zu unterstützen und zu begleiten.

c) In meine Praxis kommen auch Menschen, die sich Inspiration für ihr Wachstum wünschen, einfach aus Freude am Wachstum, oder zur psycho-spirituellen Hygiene (irgendwas ist immer), und damit der Lebensfluss gar nicht erst ins Stocken gerät, oder breiter fließen kann.

Spirituelle Praktiken und Übungen können dabei an jeder Stelle des Prozesses zum Einsatz kommen, wenn es sich aus dem Inhalt der Stunde ergibt.

In dem oben aufgeführten Sinne ist es ein großer Schritt, wenn ein Klient aus freien Stücken in die therapeutische oder beraterische Praxis kommt. Der Klient sucht einen Therapeuten oder Begleiter auf, um an seiner Entwicklung „zu arbeiten“, sich weiter zu entwickeln. Mein Yogameister sagt dazu: *„Spirituelle Praxis (sadhna) ist alles, was du bewusst tust, um dein Bewusstsein zu erweitern.“* (Yogi Bhajan). So bin ich als Therapeutin schon mittendrin in der Spiritualität, ohne viel dazu zu tun. Aus einer Vorlesung „Geschichte der Psychologie“ an der Uni Trier habe ich mitgenommen, dass Psychologen und Therapeuten die Nachfolger der kirchlichen Seelsorger oder Priester sind. Das leuchtet mir aus diesem Verständnis heraus ein. Inwiefern darüber hinaus noch spirituelle Übungen, wie z.B. stille Meditation, Mantrenrezitationen, Atemübungen, Yogaübungen, Farbtherapie usw. zum Einsatz kommen, hängt ganz von der Vorbildung des Therapeuten, und auch vom Wunsch des Klienten ab. Ich kann nicht vermitteln, was ich nicht wirklich kenne, und es macht aus meinem Selbstverständnis auch keinen Sinn einem Menschen spirituelle Praktiken auf zu drücken, wenn der Prozess nicht reif dafür ist. Wenn es aber eine Offenheit der Klientin für so etwas gibt, oder als Verstärkung eines gefühlten „felt shift“, einer kör-

perlich gefühlten Einsicht, können solche Praktiken in der Therapie sehr wirksam und bereichernd sein. Dieses ergibt sich aus dem Inhalt der Einzelsitzung, oder aus dem Therapieverlauf. Jede Übung oder Meditation wird von mir als Vorschlag oder Experiment angeboten. Die Klientin kann wieder spürend prüfen ob diese für sie passt, und im Anschluss an die Übung die Wirkung nachspüren und reflektieren. Wenn eine passende Meditation, Mantra, etc. gefunden wurde, ist es für den Klienten wie ein Anker, mit dem er sich an „das Neue“ erinnern kann, oder er kann eine neue Haltung einem Problem gegenüber einüben und neue Erfahrungen machen. In der Praxis achte ich darauf, und frage auch danach, ob ein Klient Zugang hat zu einer Religion oder Meditationspraxis. Im Laufe des Prozesses kann dann auch auf gute Erfahrungen mit solcher, im Sinne einer Ressource, zurückgegriffen werden.

Ich möchte dazu zwei Beispiele geben. Eine Frau mittleren Alters kam zu mir in die Praxis um sich beraten zu lassen, wie sie am Besten mit ihrer schwierigen Familiensituation klar kommen sollte. Sie hatte drei Kinder, war selbst in einer Ausbildung, und die Familie baute gerade ein neues Haus, für das sie sich hoch verschuldete. Es war ihr einfach alles viel zu viel. Im Gespräch wurde deutlich, dass sie aber schon alles so aufrecht halten wollte, nur nach einem Weg suchte dies alles besser zu bewältigen. Sie war offen für einen geführten Focusing-Prozess in Richtung „Freiraum“, da sie darüber gelesen hatte. Über eine kleine Hinführung zur Körperentspannung und dann einer Einladung danach den guten Ort im Körper zu finden, erlebte sie einen inneren Freiraum, eine Lichtung in den Bergen, die sie kannte, und an dem sie „ganz sie selber sein konnte“. Es war ein Raum der Klarheit und der Stille spürbar im Raum. Danach wurde an dieser Stelle deutlich, dass es auch noch mal um Abgrenzung von ihrer Mutter ging. Die Stunde wurde rund. Da die Frau in der Schweiz wohnte, suchte sie nach etwas „zum Mitnehmen“, bis zum nächsten Hamburg-Besuch. Da ich wusste, dass sie Christin war, schlug ich ihr das Mantra vor: *„Gott hat mir die Kraft gegeben meinen Weg neu zu gehen“*, ein Ausspruch von Mechthild von Magdeburg (christliche Mystikerin, 13.Jhd.), der mir passend schien. Sie war begeistert, und hat mir auch danach noch geschrieben, dass sie mit diesem Mantra sehr intensive Erfahrungen gemacht hat.

Manchmal kommen auch Menschen zu mir, die explizit Yoga-Übungen für ein bestimmtes Problem suchen. Da versuche ich dann, über ein focusingorientiertes Gespräch, oder wenn die Offenheit besteht, über einen geführten Focusingprozess, etwas mehr darüber zu erfahren, was das Sinnvollerweise sein könnte. Vor 2 Jahren meldete sich eine nette Frau zur Einzelsitzung an, weil ihre Stimme seit mehreren Wochen so heiser war, dass sie nicht mehr arbeiten konnte. Sie hatte auf meiner Homepage von Focusing und Yoga gelesen, und wollte neben der ärztlichen Behandlung „etwas für ihren Hals ma-

chen", wie sie es formulierte. Wir vereinbarten einen Termin. Das was mir am meisten auffiel als sie kam war, dass sie bemerkenswert heiter war, trotz der Krankschreibung. Im normalen Fall hätte ich vielleicht Yogaübungen für das Halschakra gegeben, aber sie sagte dann auch gleich von sich aus, dass sie die Krankschreibung eigentlich ganz gut finden würde. Sie litt sehr unter ihrer Arbeitssituation, und wollte nicht mehr mit Behinderten arbeiten, nach 20 Jahren wäre das nun genug, und sie wollte auf keinen Fall zurück in die Arbeitsstelle. Gleichzeitig empfand sie natürlich den Druck des Arbeitgebers auf sich, wieder funktionieren zu müssen. In einem geführten Focusingprozess wollte sie mehr über sich erfahren. Ich erinnere mich noch, dass in diesem Prozess die Aufmerksamkeit sehr schnell „vom Hals in den Unterleib rutschte“, und damit verbunden war für sie die sehr schmerzhaft Erfahrung, dass ihr Leben kinderlos geblieben war. Ihr waren vor ca. 9 Monaten die Gebärmutter und beide Eierstöcke in einer Totaloperation entfernt worden. Es kam ein sehr tiefes Bedauern darüber an die Oberfläche, wie wenig sie in ihren früheren Männerbeziehungen zu ihrem Kinderwunsch gestanden hatte. Nun war dieser Traum nach eigenen Kindern endgültig vorbei, und mit den Männern hatte es auch nicht so gehalten, wie erhofft, so dass sie nun alleinstehend war. Es war ein bitterer Moment das alles zu fühlen. Wir verabredeten neue Stunden, und erst mal keine Yogaübungen. Im weiteren Verlauf entwickelte B. den Wunsch ihre Berufstätigkeit zu ändern, eine selbständige Tätigkeit aufzunehmen, und war damit sehr zufrieden. Als weitere Unterstützung entschied sie sich in einen Yogakurs zu kommen, was ihr einfach gut tat, und das Gefühl gab, in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu sein. Es dauerte noch über ein Jahr, bis sie die Selbstständigkeit aufgebaut hatte, und dann wirklich parallel dazu auch erst die Heiserkeit verschwand. Yoga diente hierbei vor allen Dingen dazu, diesen Prozess zu unterstützen und stärkend zu begleiten, da natürlich in diesem langen Jahr ohne Stimme auch manchmal Zweifel kamen, ob sie jemals wieder normal sprechen können würde.

Spirituelle Praxis als Unterstützung für den Therapeuten

Einer spirituellen Praxis nachzugehen bedeutet den eigenen Entwicklungsprozess zu fördern und zu pflegen, und dabei in der Regel auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurückzugreifen, den andere Menschen auf diesem Weg bereits gesammelt haben. Für den Therapeuten selbst kann das Ausüben oder besser Einüben einer spirituellen Praxis äußerst hilfreich sein. Viele spirituelle Praktiken helfen dabei, besser im inneren Freiraum bleiben zu können, das eigene Herz für das Abenteuer Mensch-Sein weiter zu öffnen, und sich mehr auf den Klang des Lebens

einzustimmen. All dies wird dem Klienten dann wieder über die Therapeutin zu gute kommen.

Jede spirituelle Schulung umfasst nach meiner Erfahrung das „Üben“ der Einstimmung auf das „Große Ganze“, den Atem des Lebens, das Göttliche, das Geschenk des Lebens selbst, oder wie man es denn nennen möchte. Das Einüben dieser Qualitäten für sich selbst, hilft der Therapeutin sich auch umfassender auf den Klienten einzustimmen, den Klienten „zu meditieren“ und gleichzeitig sich nicht in ihm/ihr zu verlieren. Es stärkt die Fähigkeit des Therapeuten einen wirklich tiefen und inspirierenden „response“ zu geben!

Des Weiteren enthält eine spirituelle Schulung in der Regel auch eine Einübung des Mitgefühls und des Herzenhörens, verbunden mit dem Bewusstsein Teil der Menschenfamilie zu sein. Aus dieser Haltung heraus wird die Therapeutin dem Klienten und dem Prozess mit entsprechender Achtsamkeit begegnen.

Oft wird der Begleiter in der therapeutischen Praxis mit viel Leid konfrontiert. Ist der Begleiter darin geübt im Freiraum zu bleiben, wird er von den eventuell auftretenden negativen Energien nicht so schnell verschlungen, oder kann sich besser wieder daraus lösen.

Nur aus dem Freiraum heraus können sich therapeutische Hilfestellungen und sinnvolle „Guiding-Schritte“ entwickeln.

Fazit

Spirituelle Therapie ist aus meinem Verständnis nichts Aufgesetztes, es ist vor allen Dingen eine Frage, wie wir als Begleiter oder Therapeut das Leben definieren.

Verstehe ich als Therapeutin das Leben als sich selbst entfaltenden Prozess, so wie es auch in der humanistischen Psychologie gesehen wird, so ist meine Grundhaltung als Begleiterin in der Therapie dabei zu versuchen, den Klienten in diesem gesamten Prozess zu sehen, seinen Entwicklungsweg zu unterstützen und therapeutische Methoden in diesem Sinne einzusetzen oder zu entwickeln.

Aus meiner Erfahrung sind die Menschen sehr dankbar, wenn man spirituelle Bedürfnisse in die therapeutische Arbeit mit einbezieht. Es verstärkt ihr Gefühl „ganz gesehen“ zu werden.

Spirituelle Praktiken aus allen Kulturen, teilweise jahrhundertlang bewährt, dienen aus meiner Sicht ebenfalls der Entwicklung und Erfüllung des menschlichen Lebens, und können an vielen Stellen in der therapeutischen Arbeit ergänzend und bereichernd sein. Dieses ergibt sich aus dem Prozess selbst, aus dem, was sich der Klient wünscht, und aus dem Hintergrund, den ich als Therapeutin habe.

In der spirituellen Therapie dienen beide, Klient und Therapeut, dem Leben selbst.

„Oh my Beloved, Kindness of the Heart,
Breath of Life, I bow to You.
Divine Teacher, Beloved Friend,
I bow to You, again and again.
Lotus sitting on the water, beyond time and space,
This is your way, this is your grace.
And I'm coming home, I'm coming home.“
(Snatam Kaur, cd "Live", 2.St.)



Literatur

- „Focusing in der Praxis“; Eugene T. Gendlin / Johannes Wiltshko, Verlag Pfeiffer, Klett-Cotta 1999
„Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst“; Klaus Renn, Verlag Herder 2006
„Yoga und Psychologie“, Carsten Unger / Katrin Hofmann-Unger, Verlag ganzheitlich leben 1999
„Beginne wo du bist“, Pema Chödrön, Aurum Verlag 2010
„Du bist richtig“, Hal und Sidra Stone, Heyne Bücher 1993
„Entspannt und Klar“, Susanne Kersig, Verlag Goldmann 2009
„Psychotherapie und Bewusstsein“, Joachim Galuska / Albert Pietzko, Verlag Kamphausen 2005
„Vom doppelten Ursprung des Menschen“, Dürckheim, Verlag Herder, 2005
„Kundalini Yoga, Eins werden mit sich und der Welt“, Thomas Wesselhöfft, Herzverlag 2003
„Sufi Meditation“, Hazrat Inayat Khan, Verlag Okyanus 2010
„Imagination als heilsame Kraft“, L. Reddemann, Klett-Cotta Verlag 2003
„Around the world“, Yogi Bhajan, Label Aquarian Wisdom 2008
„The teachings of Yogi Bhajan“, Verlag Kundalini Research Institute 1977
„Reaching ME in me“, Verlag Kundalini Research Institute 2002

Andrea Scheffler
Yoga-Lehrerin, Focusing-Therapeutin DAF
22547 Hamburg
info@anand-satnam.de

Wie es zum Begriff „Focusing“ kam

von Klaus Renn¹

Entstanden ist „Focusing“ während des kollegialen Arbeitens einer Forschungsgruppe mit Gendlin. Die häufige Intervention „focus on your inner experiencing“ wandelte sich irgendwann in: „lets do focusing“. Damit war der Begriff geboren. Die Etymologie ist interessant: im Lateinischen hat *focus* die Bedeutung von Feuerstätte, Herdfeuer und Herd. Ein treffendes Bild für den Focusingprozess, war doch im Altertum die Herdstätte der zentrale Ort des Hauses, um das sich alles zentrierte. Das Herdfeuer spendete behagliche Wärme. Hier wurde das Essen gekocht. Die Feuerstätte war der Ort an dem Eisen geschmolzen, Pflugscharen und Schwerter geschmiedet wurden, von hier ausgehend konnten Brände zum Roden des Waldes gelegt werden. Etwas „fokussieren“ bedeutet heute u.a.: Lichtstrahlen in einem Brennpunkt bündeln, das Kameraobjektiv auf ein Objekt einstellen. Umgangssprachlich heißt „fokussieren“: etwas konzentriert und mit geschärfter Aufmerksamkeit anvisieren und dabei den „Fokus“ – also den Brenn- und Mittelpunkt – finden.

Dies alles gilt im übertragenen Sinn auch für den Focusingprozess: er gibt nährenden, wohlthuenden Wärme, ist ein Raum der Geborgenheit und des Zu-sich-nach-Hause-kommens. Die Aufmerksamkeit wird gebündelt, damit der Felt Sense als Focus auftauchen kann. Zugleich ist Focusing wie eine Feuerstelle, in der Konzepte verflüssigt und neue Formen geschmiedet werden. Verhärtete Strukturen, die *frozen whole*, wie Gendlin sie nennt, tauen auf, schmelzen und werden zum lebendigen Erlebensfluss. So gesehen haben im Focusingprozess, traditionell gedacht, weibliche und männliche Aspekte ihren Raum: das nährenden Zuhause und der heiße Schmelzofen, dazu die alles umfassende Aufmerksamkeit.

¹ Dies ist eine Passage aus dem Buch „Focusing und Focusing-Therapie – schulenergänzende achtsamkeitsorientierte erlebnisprozess- transformative Psychotherapie“, das im Springer-Verlag erscheinen wird.