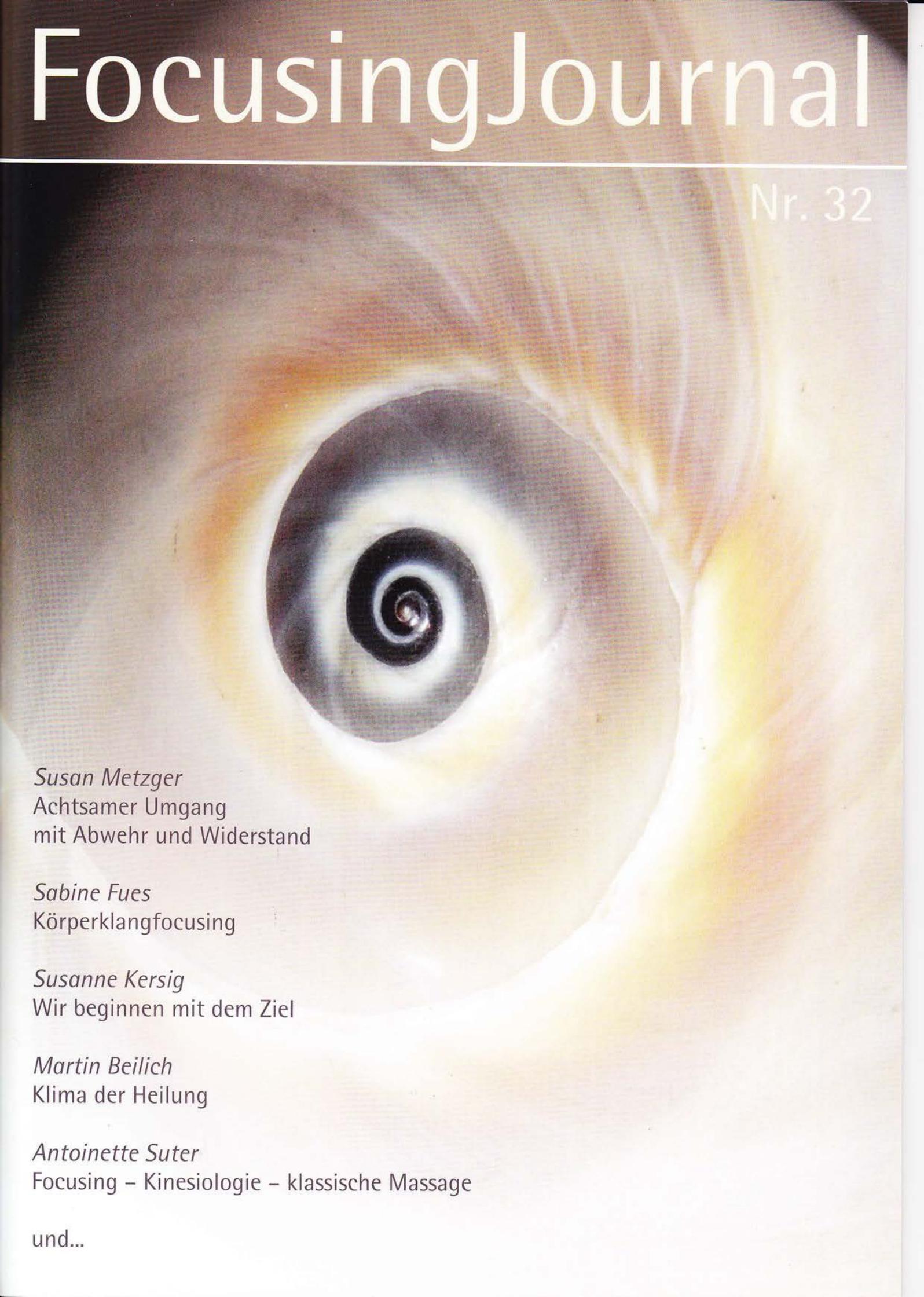


FocusingJournal



Nr. 32

Susan Metzger
Achtsamer Umgang
mit Abwehr und Widerstand

Sabine Fues
Körperklangfocusing

Susanne Kersig
Wir beginnen mit dem Ziel

Martin Beilich
Klima der Heilung

Antoinette Suter
Focusing – Kinesiologie – klassische Massage

und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn das achtsame absichtslose Verweilen bei jener inneren Erfahrung, die Gendlin „Felt Sense“ genannt hat, die Auseinandersetzung mit Konzepten prägt und Grundlage für die Entwicklung von Theorien wird, dann hat Focusing nicht nur Relevanz für psychotherapeutische oder sonstwie heilkundliche Theoriebildung, sondern auch im philosophischen Diskurs, in der Kreativität und und und...

Ob Focusing dann, wie Gendlin mal so schön gesagt hat, „eine kleine Tür“ ist, oder das integrierende Zentrum eines sehr großen Erfahrungsraums mit den vielfältigsten möglichen Implikationen - das spielt eigentlich gar keine Rolle. Man kann es „groß“ denken oder „klein“ oder diese groß-klein-Dimension ganz weglassen.

So können Sie die Lektüre dieses Journals als eine Reise durch den großen Kosmos der möglichen Anwendungen und Auswirkungen von Focusing erleben. Oder durch die eine oder andere „kleine Tür“ in Räume eintreten, die Ihnen vielleicht zunächst neu und ungewohnt vorkommen.



In jedem Fall wünsche ich wieder eine anregende Lektüre

Ihr (Dein)

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Susan Metzger:*
Achtsamer Umgang mit Abwehr und Widerstand
- 8 *Sabine Fues:*
Körperklangfocusing
- 14 *Judith Jahn:*
Partnerschaftliches Focusing
- 15 *Termine*
- 19 *Susanne Kersig:*
Wir beginnen mit dem Ziel
- 24 *Martin Beilich:*
Klima der Heilung
Physiotherapie & Focusing - Ein Bericht aus der Praxis
- 26 *Antoinette Suter:*
Focusing - Kinesiologie - klassische Massage
Oder: Wie lässt sich mit drei unterschiedlichen Bällen
erfolg-reich jonglieren?
- 30 *Nachlese zu Kerstin Lieschings Artikel*
„Gegen den Strom des Machbaren schwimmen ...“

Achtsamer Umgang mit Abwehr und Widerstand

von Susan Metzger

Ich weiß nicht, wie leicht Ihnen der Umgang mit Abwehr und Widerstand fällt? Für mich persönlich war das Thema Widerstand und Abwehr jahrelang ein unangenehmes, herausforderndes Thema, das mir in Beziehungen oft Ohnmachtsgefühle beschert hat, die ich so lieber nicht haben wollte. Ich würde heute sagen, ich habe dem Thema Widerstand immer mal wieder energisch Widerstand geleistet. Ich spürte, dass es in diesem Zusammenhang noch einiges für mich zu entdecken gab – deshalb wohl habe ich mir dieses Thema ausgesucht. Ich wollte auf die Suche gehen und herausfinden, was Focusing zu diesem Thema zu bieten hat. Ich nehme es vorweg: Es war lohnend dies zu tun. Im Lauf der Arbeit an diesem Thema schaute ich auch immer wieder einmal über den Focusing-Gartenzaun zu anderen Ansätzen hinüber, und neben der fachlichen Reflektion, die das mit sich brachte, stelle ich fest, dass ich auch ganz persönlich eine viel offenere, entspanntere Haltung dem Thema gegenüber entwickeln konnte.

Gibt es etwas Gutes am Widerstand und der Abwehr?

Die Tiefenpsychologen Freud und Jung sehen im Widerstand und der Abwehr den Versuch, sich vor unliebsamen Gefühlen zu schützen. Schutz vor Gefühlen, die man nicht fühlen möchte. Schutz vor Gefühlen, die man beim Gegenüber nicht auslösen möchte. Schutz vor möglichen Konsequenzen, vor Reaktionen des Gegenübers, die bei einem selber wiederum (unliebsame) Gefühle auslösen könnten. So schützt Widerstand z.B. vor eigenen Anteilen, die vom Umfeld vielleicht verurteilt würden. Dadurch könnte man ja wichtige Zugehörigkeiten, Menschen und Beziehungen verlieren.

Wenn sich jemand mit Abwehrmechanismen vor unangenehmen Möglichkeiten schützt, wird er im Idealfall nicht mit den dahinter liegenden Gefühlen konfrontiert. Die Abwehr geschieht natürlich meist sehr unbewusst – denn schliesslich *soll* ja gerade etwas vom Bewusstsein ferngehalten werden. Widerstand, Abwehr und Angst versuchen das psychische Gleichgewicht zu erhalten.

Vielleicht war Abwehr in der Vergangenheit einst die beste Lösung, die jemand zur Verfügung hatte. Vielleicht hat es sogar erfolgreich das Überleben gesichert. Unliebsame und bedrohliche Impulse und Gefühle sind auf diese Weise zwar gut weggepackt – der Preis dafür ist jedoch Einengung. Abwehrmechanismen machen den Handlungsspielraum eng und lassen oft wenige Wahlmöglichkeiten, wie jemand auf etwas reagieren kann. Oft kommt es gerade durch diese Art des Umgangs dann doch zu Schwierigkeiten und Konflikten, zu schweren Belastungen innerhalb von Beziehungen und zu Beziehungsabbrüchen (oft zu einem späteren Zeitpunkt).

Für ein Gegenüber ist es meist recht offensichtlich zu erkennen, wenn in einer Person ein Abwehrprogramm läuft. Die grosse Kunst ist, damit einen konstruktiven Umgang zu finden. Die Aussage „Du bist wohl gerade am Projizieren, verdrängst du da jetzt nicht gerade etwas?“ mag zwar stimmen, führt jedoch bei der angesprochenen Person meist zu mehr Abwehr. Die erhoffte Einsicht und Auflösung der Abwehrmechanismen wird dadurch nicht erreicht. Für den Betroffenen selbst sind die eigenen Abwehrmechanismen schwer zu erkennen, insbesondere auch die dahinter liegenden abgewehrten Gefühle.

Sich dem Widerstand annähern – aber wie?

Wir alle tun es – täglich. Unbewusst benutzen wir andere immer wieder als Projektionsfläche für unsere inneren Vorgänge. Besonders gern projizieren wir jene Gefühle und Anteile in uns, mit denen wir noch nicht im Reinen sind. Wir projizieren unsere Geschichten und Eigenschaften von Autoritätspersonen aus der Kindheit auf die aktuellen Menschen, mit denen wir unterwegs sind. Wir befürchten dann ähnliches wieder zu erleben oder wir hoffen, dass wir nun endlich dies und das erleben werden. Wir ärgern uns über eine Eigenschaft oder ein Verhalten einer Person. Wir sind überzeugt, dass es um eben *diese* Person heute, hier und jetzt geht. Wir sind erst mal überzeugt, dass es sich nicht um eine Projektion unseres inneren Erlebens handelt, sondern dass wir im Recht sind, uns verständlicherweise darüber zu ärgern. „Die andere Person hat da ein Problem“. Oft zeigt sich später, dass es jedoch genauso unser Thema ist, das wir mit uns selber haben, dass es unser blinder Fleck war, ein Aspekt, der uns bis dahin noch nicht bewusst zugänglich war. Projektion ist also auch eine sehr häufige Form von Widerstand (siehe Tabelle auf der nächsten Seite).

Eine zentrale Rolle für einen *konstruktiven* Umgang mit Widerstand spielt sicherlich die Haltung, die wir als Therapeuten dem Klienten entgegen bringen. Um konstruktiv mit Abwehr und Widerstand umzugehen, lebe ich als Therapeutin am besten eine „Such- und Entdeckungshaltung“ vor. Dadurch, dass ich die suchende und fragende Haltung auch bei mir selber anwende, z.B. indem ich eigene Unsicherheiten, blinde Flecken oder Fehler in Betracht ziehe oder eingestehe, werde ich ein menschliches Gegenüber mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Ich zeige mich als Mensch, der noch am Lernen ist, noch auf dem Weg, noch im Prozess zu mehr Bewusstsein und besserer Selbstwahrnehmung. Ich vermittele die Haltung, dass es normal und durchaus auch sinnvoll sein kann und erlaubt ist, Gefühle abzuwehren. Es muss nicht als persönliches Versagen angesehen werden, eine Projektion oder eine Abwehrhaltung bei sich zu erkennen – im Gegenteil, es zeugt von Bewusstsein und Reife, diese zu entdecken und dazu zu stehen.

Abwehrmechanismen

Beispiele

<p>Projektion Externalisierung unangenehmer oder unerträglicher Selbstanteile vor allem Affekte, Stimmungen, Absichten und Bewertungen. Etwas was man bei sich nicht mag, nicht erträgt, nicht sieht, nicht zulässt – sieht und bekämpft man dann beim Anderen. Wir können nicht nur unseren Schatten projizieren, sondern auch unser Potential.</p>	<p>„X ist respektlos mir Gegenüber“ Dabei bemerkt man nicht, dass man seine eigenen Grenzen nicht respektiert und lässt sich weiterhin so behandeln. Wir verlieben uns in einen ungelebten Teil von uns, welcher der andere bereits lebt.</p>
<p>Kompensation ist eine Verhaltensweise, durch die psychische Mängel ausgeglichen werden sollen.</p>	<p>Um Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren, kommt es zu Handlungen, die Vollwertigkeit demonstrieren sollen, wobei das Ich leicht über das Ziel hinaus schießt und die Mängel überkompensiert werden (z.B. Machogehabe).</p>
<p>Verdrängung so tun, als ob ein konfliktreicher Wesenszug oder Wunsch in uns nicht vorkommt. Eine Entdeckung dieser Anteile bei sich, käme einer persönlichen Enttäuschung gleich, dass man „auch so“ ist...Dies würde überhaupt nicht ins eigene Selbstbild passen bzw. wie man gerne gesehen werden möchte von Anderen.</p>	<p>„Ich bin nie eifersüchtig“ (anlehnungsbedürftig, gemein, wütend, etc.) Man bleibt empathisch und nett, obwohl Wut und sich abgrenzen angebracht wäre, wenn sich jemand rüpelhaft benimmt.</p>
<p>Intellektualisierung / Rationalisierung Entfernung von konfliktreichem Erleben durch abstraktes und theoretisches Analysieren. Rational-logische Handlungsmotive werden als alleinige Beweggründe für Handlungen angegeben oder vorgeschoben. Gefühlshafte Anteile an Entscheidungen werden ignoriert oder unterbewertet.</p>	<p>Eigene verletzliche Gefühle werden hinter Sachinformationen versteckt. z.B. abstrakte Gespräche über das Wesen der Liebe; Philosophieren über Dinge, die eine verborgene emotionale Bedeutung haben, statt etwas klar anzusprechen.</p>
<p>Introjektion = Identifizierung Unliebsame Gefühle, Überzeugungen, Normen oder Werte werden einverleibt, bevor sie von außen an mich heran kommen. Man identifiziert sich damit, so ist es von außen nicht mehr so bedrohlich.</p>	<p>„Ich habe keine Angst – ich stelle mich jeder Herausforderung“ wird zu einem verinnerlichten Glaubenssatz, obwohl das gar nie so erfahren wurde bzw. dies selber so entschieden wurde. Man verhält sich so und stellt es nicht in Frage, weil Werte und Normen, z.B. aus der Familie, übernommen wurden.</p>
<p>Wendung gegen die eigene Person Da jemand gar nicht wütend und unzufrieden sein darf mit Anderen, sucht er die Quelle für die Unzufriedenheit in sich oder wendet die aggressiven Impulse gegen sich selber. Die Beziehung zu der Person, der die aggressiven Impulse ursprünglich gelten, ist so nicht gefährdet.</p>	<p>Gefühle der Wut werden gegen sich gewendet. Z.B. Fressattacken, für die man sich dann hasst.</p>
<p>Verkehrung ins Gegenteil Sind gewisse Gefühle zu gefährlich, um sie zu fühlen, werden sie ins Gegenteil verkehrt.</p>	<p>„Männer, die ich mag, behandle ich gleichgültig und lasse mir nichts anmerken“.</p>
<p>Ungeschehenmachen Somit kommt jemand drum herum, Vorwürfe und Schuldzuweisungen machen zu müssen. Die Beziehung kann „harmonisch“ bleiben.</p>	<p>Eigentlich fühlt sich jemand (nach einem Verrat) wütend und verletzt, sagt sich aber selber: „X hat das sicherlich gar nicht so gemeint“.</p>
<p>Regression Es erfolgt ein überwiegend unbewusster Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe der Ich-Funktion, in der ein niedrigeres organisiertes Verhalten noch funktioniert hat.</p>	<p>Trotzverhalten, Fresslust, Suche nach Versorgung</p>
<p>Sublimierung oder Sublimation Nicht erfüllte Wünsche werden durch höher bewertete Ersatzhandlungen ersetzt und damit befriedigt.</p>	<p>Aggressive Triebe werden oft durch Sport sublimiert, sexuelle Wünsche durch Beschäftigung mit schönen Künsten, kindliche Neugierde durch wissenschaftliche Forschertätigkeit.</p>
<p>Vermeidung Auslöser für Gefühle werden umgangen, indem die Schlüsselreize vermieden werden.</p>	<p>Jemand trifft eine bestimmte Person nicht mehr. Jemand schließt Sex in einer Beziehung aus.</p>
<p>Verschiebung Phantasien und Impulse werden von der Person, der sie ursprünglich galten, auf eine andere verschoben, so dass die ursprünglich gemeinte Person unberührt bleibt.</p>	<p>Aggression gegen eine Autoritätsperson wird mit der Ehefrau ausgetragen oder am Haustier ausagiert.</p>
<p>Spaltung Inkompatible Inhalte werden auf mehrere Objekte verteilt. werden in „gut“ und „schlecht“ aufgeteilt. „Gute“ Anteile werden idealisiert. „schlechte“ werden entwertet und verdammt.</p>	<p>Sündenböcke, Ausländerhass; Traumfrau</p>

Widerstand als positive Kraft nutzen

Beim Gründer von Focusing, Gene Gendlin, finde ich einen achtsamen und liebevollen Umgang mit Abwehrmechanismen, den ich äusserst hilfreich und erfrischend finde. Für Gendlin sind die Abwehrmechanismen, so wie sie Freud beschreibt, viel zu „negativ eingepackt“ und zu pathologisch beschrieben. Gendlin hat eine grundlegend andere Einstellung dem Widerstand gegenüber. Er sieht Widerstand als etwas Positives, als etwas, das vorwärts will, das leben will. Dort, wo Freud die pathologische Stelle beschreibt, erkennt er gerade *den* Ort, an dem der Organismus etwas im Sinn des Lebens, des Weiterlebens will. Widerstand ist demzufolge eine positive Kraft!

Gendlin führt weiter aus, dass der Begriff Widerstand vom Erleben her verstanden und benutzt werden soll. Das, was als Widerstand bezeichnet wird, sei oft einfach das Gegenteil von dem, was die Therapeuten wollen. Da ist vielleicht ein Konzept im Inneren des Therapeuten, das findet: „Das, was jetzt gerade passiert, sollte anders oder gar nicht so sein“. Ein solches Konzept erzeugt vor allem Negativität. Viel hilfreicher ist es, eine positive Einstellung dem gegenüber zu haben, was sich eben jetzt und hier zeigt. Gendlins Philosophie von der „Fortsetzungsordnung“ liegt das Verständnis zugrunde, dass sich alles im ständigen Wandel befindet und dem Organismus eine natürliche Tendenz zu Wachstum und Entwicklung innewohnt. Diese Haltung schenkt grundsätzliches Vertrauen in den Lebensprozess eines Klienten und in das, was sich gerade zeigt.

„Man kann das Wort Widerstand für etwas benutzen, was da ist und gleichzeitig im Weg ist. Es wäre schön, wir könnten geradeaus gehen, aber da ist etwas, was es kompliziert macht. Dieser Widerstand soll sich öffnen. Er muss anerkannt werden, damit er sich öffnen kann. Dann zeigt sich meistens irgendeine Bedeutung, die wir vorher nicht bemerkt haben. Das ist der Weg, dem Widerstand nicht als Widerstand zu begegnen, sondern gerade als das, von dem wir am Meisten hören wollen“ (Gendlin/Wiltschko, Focusing in der Praxis).

Statt mit dem Widerstand zu kämpfen, wird ihm zugehört, und er bekommt Raum zu erzählen. Der Widerstand kann erzählen, wofür er gut ist und warum er da ist. Wenn sein potentieller Sinn und sein Anliegen anerkannt wird, ist der Widerstand plötzlich oft gar kein Widerstand mehr. Er war das, was gerade am meisten bearbeitet werden wollte - die oberste Karte sozusagen. Als Focusingtherapeuten interessieren wir uns darum besonders dafür und bieten den Raum, um zu erforschen „was es dort will“.

Die Landschaft zum Thema erkunden

Als Therapeutin gehe ich mit der Haltung „Lass uns doch die Landschaft um das Thema herum erkunden“ voraus, indem ich einlade zu untersuchen, wie der Klient zum Thema und auch zu sich selber in Beziehung steht.

In meiner therapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass es hilfreich ist, ein Thema symbolisch im Raum aufstellen zu lassen. Ein Thema, z.B. eine Person mit einem bestimmten Wesenszug, bekommt einen symbolischen Platz im Raum. Durch dieses In-den-Raum-Stellen wird der Beobachter eingeschaltet. Es entsteht schon eine kleine hilfreiche Distanz zum Thema, in der sich dann Klient und Therapeut langsam und behutsam annähern können. Aus sicherer Distanz kann die Beziehung, die der Klient dazu hat, erkundet werden.

Wie geht es mir mit diesem Menschen?
 Welche Beziehung habe ich zu diesem Wesenszug?
 Darf das so da sein? Was löst es in mir aus?
 Was möchte ich lieber nicht fühlen?
 Woran erinnert es mich?
 Kann ich nachvollziehen, dass jemand so ist, so fühlt, so handelt?
 Wann bin ich evtl. auch so?
 Erlaube ich mir überhaupt, auch mal so zu sein?

„Hallo Widerstand, wie geht's?“

Bei der Arbeit mit Teilpersönlichkeiten ist es wichtig, die verschiedenen Teile sprechen zu lassen und ihnen Raum für die Entfaltung zu geben. So kann vielleicht zuerst der Teil erzählen, der Widerstand leistet und dann der Teil, der den Widerstand weg haben will.

Hilfreich ist es, wenn mit einer Haltung zugehört wird, die einfach Gesellschaft leistet und „da“ ist - möglichst offen, wohlwollend und unvoreingenommen. So wird ein Raum geschaffen, in dem hingespürt, hingehört und Kontakt aufgenommen werden kann. Erzähl doch mal ...

Wer bist du?
 Wo kommst du her?
 Wofür bist du hier?
 Was ist deine Aufgabe?
 Was willst du vermeiden?
 Was brauchst du?

Vielleicht ist es so ähnlich, als würde man sich einem „Unbekannten“ nähern, zu Beginn noch mit etwas Vorsicht, um dann in einer zweiten Phase mit einer guten Portion Neugier allerhand von ihm wissen und erfahren zu wollen. Wenn dieselben Anteile später wieder mal auftauchen, kann es uns gelingen, sie wie alte Bekannte liebevoll zu begrüßen: „Ach, da bist du ja wieder, hallo liebe Bewertung, wie interessant, du bist wieder hier...“

Im Widerstand liegt ein Same

Im Widerstand selbst liegt oft schon der Same dessen, wie es gut wäre, was denn stattdessen gut gewesen wäre bzw. wie es idealerweise hätten sein sollen. In jedem „Nein, so nicht“ ist der Wunsch nach „lieber so“ schon enthalten. Wir können jedes „Nein“ in ein lösungsorientiertes „Ja“ übersetzen. Genau dort könnte die konstruktive Erforschung mit der Abwehr und dem Widerstand beginnen.

Wie sollte es denn stattdessen sein?
 Wie wäre es denn gut für dich (gewesen)?
 Wie wäre es idealerweise abgelaufen?

Der Körper weiß laut Gendlin welche Antworten er braucht, damit sich der Lebensprozess fortsetzen kann. Bleiben diese Antworten aus, bleibt der Lebensprozess an dieser Stelle stecken. Unvollständige Prozesse im Körper warten darauf, sich fortsetzen zu können. Etwas in uns weiss ganz genau, wie es hätte sein sollen, welche Sätze wir irgendwann früher hätten hören sollen, welche Antworten, welche Berührungen wir gebraucht hätten. Wenn wir dem Widerstand oder einer Ablehnung genau zu hören und es in ein Bedürfnis übersetzen, ist darin oft schon der Schritt zur Heilung angelegt. Für dieses imaginative Nachhären des inneren Kindes benutzt Gendlin den Begriff „Refilling“. Die Arbeit von Al Pesso, die mit idealen (Eltern)Figuren neue „heilsame Erinnerungen“ kreiert, ist äusserst hilfreich in der Arbeit mit dem inneren Kind.

Den Widerstand abnehmen, übernehmen, annehmen

Eine weitere Variante ist das körperliche oder verbale Abnehmen des Widerstandes. Durch das Übernehmen einer Haltung, einer Bewegung oder einer besonderen Spannung kann ich als Therapeutin die vordergründige Seite für eine Zeit lang abnehmen, übernehmen oder auch verstärken. Dadurch kann sich die dahinterliegende Seite, mit den dazu gehörenden Gefühlen, oft erstmals zeigen und vom Klienten bemerkt werden.

Freiraum durch Nicht-Identifikation

Ich finde viele Gemeinsamkeiten zwischen Focusing und verschiedenen Aspekten der buddhistischen Dharmalehren. Beide bieten hilfreiche und achtsame Zugänge, um konstruktiv mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Ein wichtiger Aspekt im Focusing ist das Freiraum-Schaffen. Freiraum ist ein Raum, in dem sich jemand frei und sicher fühlen kann, in dem eine Atmosphäre ist, die frei ist von Bewertung, Druck und Leistungsanspruch. In einem solchen Raum kann man einfach da sein, betrachten und spüren, was jetzt gerade geschieht. Idealerweise ist es ein Raum, in dem ich wählen kann, ob und mit welchem Thema ich mich befassen will. Ein Raum, in dem ich nicht in Identifikation bin mit einem bestimmten Gefühl oder Persönlichkeitsanteil in mir. Im Focusing sagen wir „Ja, da ist dieses Gefühl, dieser Gedanke oder jener Teil von Dir – aber Du bist nicht *das*“.

Gendlin beschreibt es so: „Wir können etwas daneben stehen. Nicht davonlaufen – aber auch nicht voll hineingehen“. Wir können einen kleinen Abstand schaffen, genug Abstand, damit wir noch atmen können und noch handeln können. Durch diesen kleinen Abstand entsteht Freiraum. Wir haben wieder Handlungsspielraum, es kann sich Neues auftun und es können neue Möglichkeiten in Betracht gezogen werden.

Darüber, wie man diesen inneren Freiraum finden kann, ist auch in den buddhistischen Dharmalehren Wertvolles und Nützlichendes zu finden. Dort spricht man von der „Nicht-Identifikation“. Jack Kornfield, buddhistischer Lehrer und Psychotherapeut, beschreibt, wie es durch die Praxis der achtsamen Betrachtung der Gedanken und Gefühle möglich ist, sich von destruktiven oder überholten Gefühlen und Mustern zu distanzieren:

„Es ist wenn möglich eine Haltung zu finden, in der wir nicht mit (nur) einem Teil identifiziert sind. Wir können einem Teil Raum geben, ihn wahrnehmen, ihm zuhören und dabei kann er an Grösse, Lautstärke und Intensität verlieren. Wir können anschliessend bewusst auch dem Gegenspieler Raum geben und auch ihm zuhören. Grundsätzlich können wir die Geschichten, die Fantasien, die Gefühle, Urteile, Meinungen und Ängste einfach mal zulassen. Wir müssen sie nicht glauben, müssen ihnen nicht Folge leisten oder müssen sie auch nicht erfüllen. Wir können einfach mal nur hinschauen und müssen nicht gleich (unbewusst) reagieren. Wir können uns fragen: Stimmt das heute noch so? Ist es überhaupt wahr? Wir können unseren Geist beobachten, etwas daneben stehen und unseren Freiraum behalten.“

Den Widerstand beobachten

Die Achtsamkeitsmeditation spricht vom „Beobachter in uns“, der unberührt bleibt von all den Bewegungen des Geistes und der Gefühlswelt. „Liebvolles Gewahrsein und benennen der Dinge, so wie sie sind“ finden wir im Focusing sowie auch in der buddhistischen Psychologie.

Auch im Focusing haben wir den „Beobachter“ immer mit dabei. Jenen Teil in uns, der mehr ist, als das gerade gegenwärtige Gefühl. Jenen Teil in uns, der noch beobachten, differenzieren und steuern kann. Dieser beobachtende Teil ist sich eines Gefühls oder Gedankens bewusst *und* er ist sich seiner selbst bewusst. Da gibt es noch etwas, das jenseits vom ewigen Auf und Ab der Gefühle ist, jenseits vom Hin und Her der Gedanken. Was für eine Erleichterung zu merken: „Ich *bin nicht nur* mein Widerstand. Es gibt da etwas, das immer anwesend ist, auch dann noch, wenn die Gefühle und Gedanken sich wie Wolken am Himmel wieder aufgelöst haben!“

Mit etwas Übung gelingt es sogar, bewusst zu *wählen*, welchem Teil ich gerade Aufmerksamkeit schenken möchte: „Ach, hier ist der Widerstand und da ist der Gegenspieler, und hier der Beobachter...“. So kann man sich von der Identifikation mit einem Teil lösen und sozusagen wieder das ganze Orchester wahrnehmen. Man kann ein Beobachter von aussen sein, der das Ganze wahrnimmt oder sogar der Dirigent, der das Ganze zu einem harmonischen Zusammenspiel fügt.

Unser Herz dafür öffnen...

Im Buch „Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens“ sieht Jack Kornfield uns als Menschen, die meist einen inneren Krieg führen gegen verschiedene innere Anteile, Erlebnisse und Gefühle. Unsere Gefühle sind im Herzen gespeichert, und somit lässt der Kampf mit dem Leben das Herz verschlossen bleiben. Einen Weg der Heilung sieht er in der Meditation. Durch Meditation und liebevolles Gewahrsein bricht unser Herz wieder auf und beginnt zu fühlen:

„Wenn wir unser Herz für die Dinge öffnen, so wie sie sind, kommen wir im Augenblick an, fühlen wir, was wir nie haben fühlen wollen. Verborgene Teile und Gefühle unseres Selbst kommen hoch. Unsere Aufgabe besteht darin, sie aufsteigen zu lassen, sie uns selbst einzugestehen und zuzulassen, dass sie ihre Lieder singen. Wenn wir den Gesängen lauschen, stellen wir fest, dass sie sich verändern. ... Die Panzerung, die das Gefühl umgab, schmilzt langsam weg und inmitten des Liedes von Kummer findet der Schmerz endlich Befreiung und einen Raum von grenzenlosem Mitgefühl. Wenn wir den Liedern unseres Lebens lauschen, finden wir zu einer tiefen und starken Identität, in der unser Herz für alles Platz hat. Wir können lernen, anderen, uns selbst und dem Leben zu vergeben. Wir können lernen, unser Herz allem zu öffnen, all den Leiden und Freuden, von denen wir uns je gefürchtet haben. Dabei entdecken wir eine bemerkenswerte Wahrheit: dass der grösste Teil des spirituellen Lebens darin besteht, sich selbst anzunehmen.“

Wenn Wiltschko über die Haltung des Therapeuten in der Focusing-Therapie spricht, bekomme ich immer wieder den Eindruck, dass er gleichzeitig auch eine spirituelle Haltung und Dimension dem Leben gegenüber beschreibt. Und

tatsächlich berührt mich seit vielen Jahren im Focusing wie auch in der buddhistischen Meditation das gleiche: nämlich diese Haltung der Akzeptanz, der vertrauensvollen Absichtslosigkeit und der Achtsamkeit.

Beide haben sie diese Haltung dem „So-sein“ gegenüber, die absichtslos und nichtwissend in ein tiefes Schauen und liebevolles Gewahrsein führt. „Mit den Dingen, so wie sie sind“, zu verweilen und ganz auf den Grund der Erfahrung zu sinken, braucht Vertrauen. Die Übung ist, mit offenem Herzen Mitgefühl zu empfinden, für alles was auftaucht, und zu vertrauen, dass es sich entfalten wird hin zu mehr Ganzheit.

Einfach da sein – der Fortsetzungsordnung vertrauend

Wiltschko beschreibt an einer Stelle in seinem Buch „Hilflosigkeit in Stärke verwandeln“ Menschen, die der tiefen Überzeugung sind, dass sie nur etwas wert sind, wenn sie etwas tun und leisten. Diese sind in der (strukturegebundenen) Vorstellung gefangen, dass dann, wenn Probleme auftauchen, *etwas dagegen getan werden muss bzw. das Richtige getan werden muss*. Therapie ist für sie etwas Machbares. Ein Therapeut, der hier begleitet, muss dem Klienten etwas gänzlich anderes vorleben. Wieder ist das Wesentliche die Haltung „einfach da zu sein, achtsam, mit offenem Herzen, mit Präsenz und mit offenen Augen“, die einen heilsamen Umgang mit unliebsamen Gefühlen und Aspekten in uns ermöglicht. Als Therapeutin bin ich gefordert, wach da zu sein und die Präsenz zu halten, um dann das Verletzliche und Zarte wohlwollend und liebevoll in Empfang zu nehmen.

Wiltschko schreibt: „Der Therapeut braucht Achtsamkeit, die Pausen zwischen dem Tun und Leisten wahrzunehmen: die Pausen, in denen sich *Nicht-Weiter-Wissen* und *Nicht-Weiter-Können* zeigt, die Leere und das Zittern vor dem Nicht-Sein. Und er braucht Mut, der ganzen Hilflosigkeit, die darin zum Ausdruck kommt, entgegenzugehen. Und die Bereitschaft, angesichts dieser Hilflosigkeit *da zu sein*. Dann kann im strukturegebunden Gefängnis die Tür aufgehen. Und ein kleines Mädchen wird zum Vorschein kommen; es weint und ist einsam. Denn es ist *noch nie gesehen worden*, wie es wirklich ist. Dann möge der Therapeut es anschauen und ansprechen und in den Arm nehmen: ‚Ich sehe Dich in Deiner Einsamkeit und in Deiner Trauer und ich bin da, mit Dir zusammen.‘ Das Mädchen muss nichts mehr tun, um bemerkt zu werden, es ist *einfach da* und es ist *nicht alleine*. Das nennen wir in der Focusing-Therapie ‚zu sich nach Hause kommen‘, Ankommen bei sich selbst, oder ‚in das Sein hineinschmelzen‘. Und - ich möchte hinzufügen - es ist gleichzeitig ein Ankommen in der Welt. ... Jede Wandlung ist wie das Gehen durch ein Tor. Am Tor wartet der kleine Tod, die Hilflosigkeit. Sie lässt sich nicht bekämpfen, sie lässt sich nicht abschaffen. Sie will angenommen werden. ... Angesichts der Hilflosigkeit drehen wir oft um und kehren dem Tor den Rücken. Nur wenn wir uns die Hilflosigkeit zum Freund machen, gelangen wir nach draußen. ... Das Leben unter der Illusion der Machbarkeit ist nichts anderes als das Vermeiden von Wandlung“.

Mein persönliches Fazit

Um hilfreich zu sein als Focusingtherapeutin *begleite* ich den Klienten. Etwas aufdecken zu wollen sollte nicht das Ziel sein. Einsichten entstehen, wenn die Zeit dafür reif ist, deshalb macht es keinen Sinn, gegen Abwehr anzukämpfen und zu Einsichten zu drängen. Ich verstehe mich als Begleiterin, die mit KlientInnen gemeinsam unterwegs ist, *ihre/seine* Landschaft zu entdecken. Meine Aufgabe ist es da zu sein, Präsenz zu halten, liebevolles Gewahrsein zu üben mit einem mitfühlenden Herz, so dass Anfreunden und Integration von Anteilen und schwierigen Gefühlen gelingen kann.

Mein anfänglich erwähnter Widerstand dem Widerstand gegenüber hatte sehr viel mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Ich hatte in meinem Leben kaum Erfahrungen gemacht, dass aus Situationen, in denen jemand mit Widerstand oder Abwehr reagiert, dann doch noch etwas Gutes entstehen könnte. In meiner Geschichte war dies leider oft eine Sackgasse, die in einem Beziehungsabbruch oder im Machtkampf endete. Focusing, buddhistische Achtsamkeitsmeditation und die Arbeit von Al Pessso haben mir geholfen, Klarheit, Orientierung und Vertrauen zu finden. Es gelingt mir heute besser, vertrauensvoll im Hier und Jetzt da zu bleiben, Raum zu halten für den (nötigen) Prozess und dabei innerlich der „Fortsetzungsordnung“ zu vertrauen.

„Es geht nie darum, etwas loszuwerden oder etwas zu vermeiden – damit Frieden zu schließen, darum geht's“.
(Samarpan)

Literatur

- Chödrön, P. (2001): Wenn alles zusammenbricht. Goldmann
- Dörner, K., Plog, U. (2002): Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie. Psychiatrie-Verlag
- Freud, A. (2012): Das Ich und die Abwehrmechanismen. Fischer-TB
- Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999): Focusing in der Praxis. Klett-Cotta
- Jones, E. (1960): Das Leben und Werk von Sigmund Freud. Hans Huber
- Kornfield, J. (2009): Frag den Buddha - und geh den Weg des Herzens. Kösel
- Pessso, A. (2007): Die Bühnen des Bewusstseins. CIP-Medien
- Scherm, E., Pietsch, G. (2007): Organisation: Theorie, Gestaltung, Wandel. Oldenbourg
- Wiltschko, J. (2010): Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. MV-Verlag



Susan Metzger
Raum für Wandel
und Entfaltung
sume@sunrise.ch
www.focusingberatung.ch
6006 Luzern

„Leib bin ich und Seele“ - so redet das Kind. Und warum soll man
nicht wie die Kinder reden?

Aber der Erwachte, der Wissende sagt:
Leib bin ich ganz und gar und nichts außerdem.
Der Leib ist eine große Vernunft,
eine Vielheit mit einem Sinne,
ein Krieg und ein Frieden, eine Herde und ein Hirt.

„Ich“ sagst du und bist stolz auf dieses Wort.
Aber das Größere ist
- woran du nicht glauben willst -
dein Leib und seine große Vernunft:

Die sagt nicht Ich, aber tut Ich.

Hinter deinen Gedanken und Gefühlen,
mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter,
ein unbekannter Weiser - der heißt Selbst.
In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er.

Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe
als in deiner besten Weisheit.
Und wer weiß denn, wozu dein Leib
gerade deine beste Weisheit nötig hat?

Ich gehe nicht euren Weg, ihr Verächter des Leibes!

Also sprach Zarathustra.

Körperklangfocusing



von Sabine Fues

Nachdem ich im vergangenen Jahr auf der Internationalen Focusing Konferenz in Luzern war und dann nur noch mein letztes Integral-Seminar im Rahmen der Ausbildung zur Focusing-Therapeutin vor mir hatte, war plötzlich der Name da für das, was ich schon seit einiger Zeit praktiziere: die Verbindung von Alexander-Technik, Arbeit mit Klang (der Stimme, eines Instruments) und Focusing.

Alle drei Welten spielen sich im Körper ab, und erst nachträglich habe ich verstanden, dass sich genau deshalb die Reihenfolge der Worte Körper - Klang - Focusing richtig für mich anfühlt. Hier in meinem Artikel gehe ich zunächst darauf ein, was für mich die Essenz dieser drei Bereiche ist. Dann stelle ich dar, welche Gemeinsamkeiten ich bei F. M. Alexander und Gene Gendlin entdeckt und welche Konsequenz ich daraus gezogen habe. Abschließend zeigen Beispiele aus der Praxis, wie vielseitig ich meine Methode einsetzen kann.

I. Die drei Komponenten

1. Alexander-Technik

Die Essenz der Alexander-Technik (A-T) ist für mich, bewusst wahrzunehmen, auf welche Art ich etwas tue und die Freiheit zu entwickeln, gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Denkmuster zu verändern.

F. M. Alexander (1869-1955) geht davon aus, dass der Mensch eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele ist. Diese Einheit nennt er das Selbst und er spricht vom Gebrauch des Selbst. Da unentwegt die verschiedensten inneren und äußeren Faktoren auf uns einwirken, können gewohnheitsmäßige Reaktionen auf sie entstehen, die unbewusst unsere Art, wie wir uns bewegen oder denken, formen. Eine hohe Qualität von geistiger und körperlicher Gegenwärtigkeit zu entwickeln, ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil der A-T.

Ein Mittel, diese Fähigkeit zu entwickeln, ist das Üben des Innehaltens (*inhibition*). D.h. praktisch, dass ich nicht sofort auf einen Reiz, z.B. Telefonklingeln, reagiere, sondern innehalte und die Wahrnehmung meines Selbst, also meines Körpers, Geistes und meiner Seele vor die Entscheidung, wie ich reagieren werde, lege. Dieses Innehalten-Können ist die Voraussetzung für bewusstes Handeln. Das Selbst kann sich auf die Handlung vorbereiten und so die optimale Koordination herstellen. In diesem körperlichen Freiraum entwickelt sich dann die Entscheidung, wie und wann ich auf das Telefonklingeln reagiere.

Was brachte Alexander dazu, das Innehalten so stark zu betonen und auch zu lehren? Er hatte als Shakespeare-Rezitator zu Beginn seiner Karriere mit immer wiederkehrenden Stimmproblemen zu tun. Das ärztlich verordnete Schweigen half nur kurzfristig weiter, und er begann, nach

dem wirklichen Grund für seine Heiserkeit zu suchen. Mit Hilfe von mehreren Spiegeln beobachtete er sich jahrelang und stellte fest, dass sein Stimmeinsatz an immer gleiche Bewegungen von Kopf, Hals und Rücken gekoppelt war, die er nicht einfach abstellen konnte.

Erst nachdem er gelernt hatte, innezuhalten, also z.B. nach dem Einatmen nicht sofort mit dem Rezitieren zu beginnen, sondern nach einer kleinen Pause z.B. etwas ganz anderes zu machen, gewann er allmählich die Freiheit, in dem Moment, in dem er mit dem Sprechen begann, ganz gegenwärtig zu sein.

So fand er heraus, dass die Art und Weise, wie der Kopf im Verhältnis zum Hals und Rücken gehalten wird, einen übergeordneten, entscheidenden Einfluss auf die Koordination des gesamten Körpers hat. Das nannte er die Primärkontrolle (*primary control*).

Bewusst formulierte Gedanken, mentale Anweisungen, stellen alle zusammen und eine nach der anderen sicher, dass dieses optimale dynamische Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rücken die Basis für die angestrebte und dann ausgeführte Handlung ist. Bewegungen, die auf diese Art ausgeführt werden, vermitteln ein oft verlorengegangenes Gefühl von Leichtigkeit und Geschicht-wie-von-selber, ein Nicht-Tun. So kann in Verbindung mit der Freiheit, wählen zu können, eine neue, bewusste Qualität entstehen.

A-T ist für mich eine Selbsthilfe, die nicht an bestimmte Tätigkeiten gebunden ist, sondern ein Bestandteil meiner täglichen Erfahrungen im Umgang mit mir selber.

2. Klang

Dieses Thema umfasst für mich die als Sprech- oder Singstimme professionell gebrauchte Stimme, die ganz private Stimme, die ich als Ausdruck meiner selbst empfinde, und

das Spielen von Instrumenten. Hier werde ich mich auf die Stimme und das Spielen eines Instrumentes im professionellen Zusammenhang beschränken.

Der eigene Stimmklang ist so einzigartig, dass die Kriminalistik ihn benutzen kann, um Personen zu identifizieren. Die Stimme ist unser erstes und wichtigstes Ausdrucksmittel, mit dem wir Botschaften aus unserer inneren Welt nach außen bringen. Deshalb transportiert sie immer eine Aussage und auch eine individuelle Stimmung. Wenn dafür nicht die volle Kraft zur Verfügung steht, können wir das als Einschränkung unseres persönlichen Ausdrucks empfinden.

Als Gesanglehrerin habe ich die Aufgabe, die Studierenden sowohl bei der Entwicklung ihres individuellen Stimmklangs als auch bei der Bewältigung vorgegebener Musik zu unterstützen. Ich finde es wichtig, von Anfang an das Vertrauen in das eigene sängerische Gefühl und „Wissen“ aufzubauen. Ein wichtiger Bestandteil meines Unterrichtens ist deshalb, oft danach zu fragen, welcher nächste Schritt - z.B. in Form einer bestimmten Art der technischen Übung - sich jetzt passend anfühlt.

Als Lehrerin kann ich auch Impulse geben, ungewohnte Klänge oder Tonhöhen auszuprobieren. Intuitiv gewählte und bewusst geplante Übungen wechseln sich ab.

Gerade beim klassischen Gesang finde ich es sehr herausfordernd aber dennoch absolut notwendig, die Persönlichkeit des Sängers durch die technische Leistung hindurch scheinen zu lassen. Meine Erfahrung ist, dass festgelegte Übungen oder angespannte mentale Einstellungen nicht unbedingt zu einer berührenden Stimmqualität führen. Wenn die Stimme in Verbindung mit dem Körper, dem Geist und der Seele schwingen kann, klingt sie authentisch. Den Weg dahin kann ich als Lehrerin nur gemeinsam mit dem Studierenden finden.

Instrumentalisten kommen meistens deshalb zu mir, weil sie Auftrittsprobleme haben oder z.B. mit ihrem Klang nicht zufrieden sind. Auch wenn die Stimme unser direktester Ausdruck ist, kann doch auch der Klang eines Geigentons als stimmig oder eben nicht stimmig empfunden werden. Hier geht es dann darum, dass ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als Sängerin dem Instrumentalisten helfe, sein Instrument in Verbindung mit dem eigenen Körper als Resonanzraum für den authentischen Klang zu erfahren.

3. Focusing

Woher ich komme

Schon seit frühester Kindheit habe ich immer versucht, durch Nachdenken meine Probleme zu verstehen und aufzulösen. Ich erinnere mich daran, lange wach zu liegen und zu rekonstruieren, wie Begegnungen abgelaufen sind, und was dann für mich daraus entstanden ist. Komplizierte Situationen, die mich belasteten, das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben oder etwas Falsches gesagt zu haben, und die Überlegungen, wie ich das irgendwie wieder in Ordnung bringen könnte, nahmen einen großen Raum in meinem Denken ein. Körpergefühle dagegen waren meistens nur intensiv spürbar im Zusammenhang mit Wünschen, Sehnsüchten oder einer ablehnenden Haltung.

Mit meinem heutigen Verständnis kann ich erkennen, dass ich oft sehr stark identifiziert war mit einem einzelnen Teil von mir und dass ich diesen Teilaspekt dann ganz als „ich“

empfunden habe. Kritiker und Kritisierte waren die häufigsten Rollen in diesem inneren Spiel.

Was Focusing in mir verändert hat

Schon bei meinem ersten Seminar in Würzburg war ich ganz begeistert von dem Gefühl, dass ich mit all den vielen verschiedenen Teilen und Stimmen in mir akzeptiert bin. Dass da Raum für alles war, machte mich einfach glücklich und hoffnungsvoll. Wieder deutlich Zuversicht zu fühlen, war ein erster Schritt, der sich aus dieser Erfahrung, freundlich angenommen zu sein, entwickeln konnte. Und damit war mir auch sehr schnell klar, dass ich diesen Ausbildungsweg gehen wollte.

Über Focusing muss ich an dieser Stelle nicht mehr sagen, da die LeserInnen damit ja bestens vertraut sind.

II. Gemeinsames

1. Übereinstimmungen von Alexander und Gendlin und meine Entdeckung

Alexander und Gendlin verbindet die Suche nach etwas, das funktioniert und erlernbar ist. Alexander findet das Prinzip der Primärkontrolle, die das gute Funktionieren ermöglicht und sicherstellt. Gendlin findet die natürliche Fähigkeit, mit sich selber auf eine bestimmte Art in inneren Kontakt zu kommen und entwickelt die Focusing-Schritte, die Sicherheit beim Ablauf dieses inneren Prozesses geben. Die Gegenüberstellung auf der nächsten Seite zeigt einige in diesem Zusammenhang wichtige Entsprechungen auf.

Alexander, der den Menschen wie gesagt immer als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet, beobachtete also, dass das Anstreben eines Zieles, ohne auf die Art und Weise zu achten, wie es erreicht wird, den natürlich koordinierten Bewegungsablauf stört und damit das richtige Funktionieren des Organismus unmöglich macht. Das Ergebnis seiner Forschungsarbeit ist die Erkenntnis,

- dass der Gebrauch die Funktion bestimmt,
- dass es einen Weg gibt, unbewusste, gewohnheitsmäßige Reaktionen durch Innehalten zu unterbrechen,
- dass mit Hilfe von inneren Anweisungen dann der richtige Gebrauch die optimale Funktion ermöglicht.

Da auch Gendlin den Menschen nicht in Körper, Seele und Geist unterteilt, sondern ihn als ein großes Ganzes versteht, scheint es mir naheliegend zu sein, Alexanders Entdeckung mit in den Focusing-Prozess einzubinden.

Ich habe beobachtet, dass emotional schwierige Situationen oft diese von Alexander erkannten störenden Bewegungsmuster in der Verbindung zwischen Nacken, Kopf und Rücken hervorrufen. In Verbindung mit einem Problem ist im Nacken häufig Starre und Festigkeit zu spüren, und als Reaktion auf eine aktuelle Herausforderung fixiert sich der Kopf scheinbar von selbst und unterbricht so die im Rücken fließende Aufrichtungsbewegung. Es scheint mir eine Verbindung zwischen dem auftretenden emotionalen Problem, der Identifikation damit und der Blockade und Verkürzung im Nacken und Rücken zu geben.

An dieser Stelle ist das Thema Freiraum der zentrale Schnittpunkt von Alexander-Technik und Focusing. Innehalten und Freiraum-Schaffen wären jetzt bei Alexander wie Gendlin die nächsten Schritte, um dann über das

Entstehenlassen des Felt Sense beim Carrying forward anzukommen, bzw. mit Hilfe der Primärkontrolle dem Körper zu ermöglichen, die optimale Bewegung auszuführen.

Wenn wir ein bewusstes Erleben dafür entwickeln, wie wir sind und von uns Gebrauch machen, ist es möglich, gewohnheitsmäßige Reaktionen körperlicher oder emotionaler Art zu unterlassen. Aus dem Freiraum heraus können wir Neues und Frisches von alleine entstehen lassen.

Das Kreuzen von Focusing mit Alexander-Technik bringt mich also zu folgender Idee:

In die Phase des Freiraum-Schaffens füge ich Alexanders Anweisung zur Primärkontrolle ein: „Lass den Hals frei, damit sich der Kopf nach vorn und oben lösen und der Rücken sich längen und weiten kann!“ Dadurch gelangt der/die Fokussierende von der Identifikation mit einem Inhalt in den Zustand der Desidentifikation, in die Präsenz. Ist erst einmal die Sensibilität für das gleichzeitige Auftreten von gefühlsmäßigen Reaktionen und dem Festhalten des Kopfes und Nackens geweckt, kann das Zusammenspiel der beiden Methoden weiter vertieft und verfeinert werden.

Bei mir und anderen stelle ich immer wieder fest, dass dieses Geschehenlassen der Primärkontrolle den Schritt der Desidentifikation absichert. Ich fühle körperlich, dass ich dann von einer anderen Ebene her wahrnehme. Der entstandene Freiraum ist deutlich und stabil.

Als Musiker auf der Bühne ist es nicht möglich, während des Auftritts in einen längeren Focusing-Prozess einzusteigen, aber sehr schnell körperlichen Freiraum mit Hilfe der Alexander-Technik herzustellen. Aus dieser speziellen Verbindung von Focusing und Alexander-Technik entwickelt sich ein äußerst erfolgversprechendes Werkzeug. Ich denke, auch in anderen Situationen, in denen Gefühle plötzlich stark und scheinbar überwältigend auftauchen, kann es als „Erste Hilfe“ zum Einsatz kommen.

Durch die Verschmelzung der beiden Methoden bewirken Körper und Seele in einem Synergieeffekt eine ganz neue Qualität von Freiraum (1 + 1 = 3). Vom Physischen her wird die Voraussetzung geschaffen, eine akzeptierende Haltung einzunehmen und auf die innere Antwort zu warten. Die Tür zu den Ressourcen öffnet sich und lässt die Freiheit entstehen, sich selber mit Empathie und Großzügigkeit zu begegnen.

2. John Dewey

Von 1914 bis 1924 lebt Alexander teils in England teils in den USA. In diese Zeit fällt auch seine Freundschaft mit dem amerikanischen Philosophen John Dewey. Der Unterricht bei Alexander beeinflusst Dewey stark und er wird einer seiner einflussreichsten Fürsprecher.

In Alexanders Buch „Constructive Conscious Control of the Individual“ (1955) schreibt Dewey im Vorwort:

„Das, was sich unserer Aufmerksamkeit am meisten entzieht, ist das uns Allernächste, das Vertrauteste, das, was sich am meisten gleich bleibt. Und dieses Allernächste sind wir selbst, unsere eigenen Gewohnheiten, unsere Verhaltensweisen. ... Wohl nie zuvor gab es ein so ausgeprägtes Bewusstsein von der Hinfälligkeit aller Rezepte und Verordnungen, die das Individuum von außen her zu ändern suchen. Doch ist es eine Sache, die notwendige Rückbesinnung auf das Individuum als den eigentlichen Urheber jeglicher Leistung und Errungenschaft von Menschheit und Gesellschaft insgesamt zu predigen, und eine andere, dasjenige praktische Verfahren zu entwickeln, das die Möglichkeit bietet, diese vornehmste aller Aufgaben in die Tat umzusetzen. Es ist Mr. Alexanders Leistung, eben diese unverzichtbare Voraussetzung geschaffen zu haben.“

Alexanders Prinzip ist für uns von dringender Notwendigkeit, denn bei allen Angelegenheiten, die das individuelle Selbst und seine Lebensführung betreffen, besteht eine

F.M. ALEXANDER

„Denn sowohl Helfende als auch Hilfesuchende müssen der Tatsache ins Auge blicken, dass wirkliche Veränderung nur dort stattfinden kann, wo man mit dem Unbekannten in Kontakt kommt und dass die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen (das Bekannte) sich dabei eher hinderlich als fördernd erweisen.“ (UCL, S.141)

„Der Leser wird sich erinnern, dass meine Studien schon immer dem Menschen als lebendigem psychophysischen Organismus galten - also der Summe aller miteinander verbundenen Vorgänge - und er wird daher auch verstehen, warum ich Bezeichnungen wie „Haltung“, „geistiger Zustand“, „psychologischer Komplex“, „Körpermechanik“, das „Unbewusste“ sowie Tausende anderer „Konzeptetiketten“ vermeide. ... Ich ziehe es vor, den psychophysischen Organismus schlicht „das Selbst“ zu nennen und darüber zu schreiben als etwas, das „sich im Gebrauch“ befindet, das „funktioniert“ und „reagiert.“ (UCL, S. XXVII)

„Das größte Geschenk, das sich der Mensch selber machen kann, ist die Wiederherstellung oder die Aufrechterhaltung seines psychophysischen Wohlbefindens.“ (UCL, S. 95)

Alexander hatte am Anfang seiner Laufbahn als Shakespeare-Rezitorator mit immer wiederkehrenden Heiserkeiten zu tun. Die ärztliche Empfehlung war Schweigen, was ihm ermöglichte, sich immer wieder zu erholen und so berichtet er von einem für ihn sehr wichtigen Auftritt:

„Am Abend war die Heiserkeit völlig weg, doch noch ehe ich die erste Hälfte des Programms hinter mich gebracht hatte, war meine Stimme wieder in schlimmstem Zustand, und am Ende des Abends war die Heiserkeit so stark, dass ich kaum noch sprechen konnte. ... Am nächsten Tag besuchte ich meinen Arzt, um die Angelegenheit zu besprechen. ... „Wir müssen mit der Behandlung fortfahren“, antwortete er. Ich erwiderte, dies könne ich nicht tun ... dass ich seine Anweisung, während der Behandlungszeit nicht öffentlich zu sprechen, zwar strikt befolgt hätte, die alte Heiserkeit jedoch innerhalb einer Stunde wiedergekehrt sei, nachdem ich am Abend meines Auftritts wieder begonnen hatte, meine Stimme zu gebrauchen. „Ist es dann nicht naheliegend“, fragte ich ihn, „daraus zu schließen, dass die Ursache des Übels etwas war, das ich an jenem Abend durch den Gebrauch meiner Stimme bewirkte?“ Er überlegte einen Augenblick und sagte: „Ja, so muss es sein.“ - „Können Sie mir dann sagen“, fragte ich ihn, „was es denn war, das ich tat, was das Übel verursachte?“ Er gab offen zu, dass er dazu nicht in der Lage wäre. „Nun gut“, gab ich zurück, „wenn das so ist, dann muss ich versuchen, es selber herauszufinden.“ (Der Gebrauch des Selbst, S. 22)

fehlerhafte und verminderte Einschätzung, die mit unseren falsch eingestellten psychophysischen Mechanismen parallel läuft. ... Wir haben uns so daran gewöhnt, dass sie uns selbstverständlich geworden ist. Sie bildet, wie er klar gezeigt hat, unser Richtmaß; sie beeinflusst jede unserer Beobachtungen und Interpretationen, jedes unserer Urteile. Sie ist der eine Faktor, der in jede Handlung und in jeden Gedanken einfließt."

Alexanders Prinzipien anzuwenden bedeutet, sich selbst immer wieder aktuell und „frisch“ zu erfahren. Immer wieder an den Ort zu gehen, von dem der nächste Schritt ausgeht. Das entspricht für mich der von Gendlin gelehrt inneren Bewegung zum Felt Sense hin.

Das Wie-der-nächste-Schritt-kommt unterliegt bei beiden nicht der aktiven Kontrolle, sondern entsteht im Gegenteil ganz natürlich aus dem ungeteilten Organismus und wirkt sich so auch auf jeden Bereich in ihm aus. „Der Prozess der persönlichen Veränderung, der innere Akt ... ist etwas vollkommen Natürliches“ (Gendlin, Focusing, S. 29).

Über John Dewey besteht eine Verbindung von Alexander zu Gendlin, da Dewey ja auch einen großen Einfluss auf Gendlins Philosophieren hat.

III. Körperklangfocusing in der Praxis

Mit Körperklangfocusing bezeichne ich meine Methode, mit mir und anderen zu arbeiten.

Aus meinen Ausbildungen und Erfahrungen (Geigen- und

Gesangstudium, Tätigkeit als Opern- und Konzertsängerin, Ausbildung zur Lehrerin der Alexander-Technik, langjährige Unterrichtserfahrung in Gesang und Stimmbildung, Ausbildung und Selbsterfahrung in Focusing) haben sich viele unterschiedliche Handwerkszeuge entwickelt, die bei dieser Arbeit zum Einsatz kommen. Unabhängig davon, in welchem Bereich gerade der Schwerpunkt liegt, nehme ich jetzt meistens die innere Focusing-Therapeutin-Haltung ein, weil ich von da aus am freiesten und kreativsten auf mein Gegenüber und seine Suche nach Ganzheit reagieren kann. Die Wege und Mittel sind dabei so individuell wie die Menschen selber.

An den folgenden Unterrichtsbeispielen möchte ich verdeutlichen, wie meine Handwerkszeuge aus den verschiedenen Techniken wirksam kombiniert werden können.

1. Montagmorgen – Gesangunterricht

Rainer steht müde, energielos und nicht sehr singlustig vor mir. Er bemüht sich sichtlich, die vorgeschlagenen Übungen ordentlich auszuführen und auch die Hinweise in Richtung Körpergebrauch (Alexander-Technik) umzusetzen. Aber sein Klang bleibt schwach und farblos, irgendwie wirkt alles sehr mechanisch.

Nach einiger Zeit unterbreche ich das Singen und lenke das Gespräch auf sein momentanes Befinden. So erfahre ich den Grund seiner Müdigkeit. Er erzählt vom Auftritt als Pianist mit seiner Band am letzten Wochenende und wird dabei immer lebendiger. In diese Erinnerung einzusteigen weckt seine Begeisterung, und der Spaß, den er beim Spielen hatte, schwingt mit. Ich bitte ihn, diesem schönen Gefühl in sich Raum zu geben und einige Zeit mit der Aufmerksamkeit dabei zu bleiben.

Dann geht es wieder zurück zum Singen und ich schlage ihm vor, diese Erfahrungen des Wochenendes jetzt bei den Übungen weiterhin in sich lebendig sein zu lassen.

Das Ergebnis überrascht uns. Wir sind beide erstaunt über die starke Veränderung seines Singens: Unser kurzes Gespräch und das Fokussieren auf das Wochenende haben es ihm ermöglicht, mit wacher Körperpräsenz zurück zu finden zu einem vollen und engagierten Stimmklang.

2. Erkenntnis – Gesangunterricht

Beim Einsingen geht es darum, in Kontakt mit Körper, Stimme und Klang zu kommen.

Moritz macht die Übungen mechanisch nach Vorschrift, kommt aber nicht dahin, die Stimme frei schwingen zu lassen und den persönlichen Klang zu finden.

Ich füge deshalb nach einiger Zeit bewusst Schritte aus der Alexander-Technik ein, die es ihm ermöglichen, im Hals-/Nackbereich etwas zu lösen und den Kopf aus der Fixierung auf den Hals zu

GENE GENDLIN

Felt Sense

„Wenn ich das Wort „Körper“ benutze, verstehe ich darunter viel mehr als nur das physische Gebilde und seine Mechanismen. Sie erleben nicht nur Ihre sichtbare Umgebung, sondern auch Ihre Gedankenwelt physisch. Ihr physisch fühlbarer Körper ist im Grunde Teil eines unermesslichen Systems, das Raum und Zeit, Sie selbst und andere Menschen, kurz, das ganze Universum umfasst. Diesem umfassenden Ganzen fühlt sich Ihr Körper zugehörig.“ (Focusing, S. 99)

Werden diese (sechs Bewegungen, aus denen sich der Focusing-Prozess zusammensetzt) erfolgreich ausgeführt, findet im Körper eine physische Veränderung statt. Ein „Felt Shift“. Das Problem sieht danach anders aus.“ (Focusing, S. 31)

„Sie haben die Fähigkeit, sich selbst zu ändern und diese Änderung in Ihrem Inneren zu spüren“. (Focusing, S. 63)

„Es bedeutet allerdings auch, dass die herkömmliche Psychotherapie die Patienten nicht lehrt, wie man es richtig macht. Wenn ein Patient nicht zufällig von Anfang an innerlich richtig mit sich umgeht, lernt er das auch im Lauf der Therapie nicht, unabhängig davon, wie lange und wie intensiv sie durchgeführt wird. Und er macht keine nennenswerten Fortschritte.“ (Focusing, S. 24)

„Die meisten Therapeuten wissen nicht, worin dieses entscheidende innere Handeln besteht, geschweige denn, wie man es den Patienten beibringt. Das führte mich zu der Frage, ob es gelehrt werden kann.“ (Focusing, S. 25)

„Wenn die herkömmliche Therapie ihre Aufgabe nicht erfüllt, müssen wir die Therapie eben ändern.“ (Focusing, S. 28)

befreien. Das ruft natürlich unmittelbar ein anderes, weniger kontrolliertes Umgehen mit der Stimme hervor und es kommt zu folgendem Dialog:

Moritz: „Beim Alleineüben gehe ich lieber den Weg der Sicherheit.“

Sabine: „Das ist eine Frage der Entscheidung, was für Sie wichtig ist.“

Moritz: „Man müsste den inneren Schweinehund überwinden!“

Es folgen einige Minuten weiteres Singen, wobei der durch A-T mögliche Freiraum immer wieder hergestellt wird. Sein Klang verändert sich, er findet seinen Ton und hält auf dem Weg in die Höhe die Stimme nicht mehr fest.

Ich schlage jetzt ein Innehalten vor, um nachzufühlen, was in ihm geschieht, wenn er entweder den Weg der Sicherheit einschlägt oder den Weg in das risikoreichere Loslassen wählt. Moritz nimmt sich Zeit, zu beiden Möglichkeiten einen Felt Sense entstehen zu lassen. Zu seinem Erstaunen lässt das scheinbar Sichere bei ihm im Körper ein langweiliges und unruhiges Gefühl entstehen. Er zappelt hin und her bei der Beschreibung. Als er dann über die andere Art, das Loslassen, „Non Doing“, spricht, wird er still, steht ganz ruhig und sagt: „Das lohnt sich“.

Anschließend singt er noch einige Tonfolgen, bei denen er die Anwendung des unsicheren, sich lohnenden Wegs miterlebt und er genießt, dass aus dieser Art zu sein seine Stimme voller und schöner klingt.

3. Lösen der Spannung – non doing

Juliana ist als Geigerin Mitglied in einem Ensemble für Alte Musik und Geigenlehrerin an einer Musikschule. Sie kommt zu mir, weil sie immer wieder unter Anspannung und Lampenfieber leidet. Ihre erhöhte Körperspannung wirkt sich natürlich auf die Qualität ihres Geigenklanges aus und sie fühlt sich deshalb hilflos und unzufrieden.

Unsere gemeinsame Arbeit besteht aus Alexander-Technik, Gesprächen und Focusing-Prozessen.

In dieser Stunde spricht sie erst lange über einen jungen Schüler, der anscheinend ähnliche Probleme mit Entspannung und Konzentration hat wie sie. Sie befürchtet, keine gute Lehrerin zu sein, weil sie bemerkt, dass sie zwar genau weiß, um was es geht, dem Schüler aber nicht vermitteln kann, wie er diese Herausforderung angehen soll.

Dann beginnt sie Geige zu spielen, improvisiert und bricht nach einiger Zeit ab, um mir zu erklären, dass sie sich „zwar sehr anstrengt, aber die ruhige Entspannung nicht finden kann“.

Ich schlage ihr deshalb vor, an dieser Stelle mit Hilfe von Focusing in die Teilpersönlichkeit „Lehrerin“ zu gehen und sich auf deren Platz zu stellen. So findet sie Anschluss an ihr inneres Wissen, aus dem heraus sich der nächste Schritt in diesem Prozess zeigen kann.

Es wird deutlich, dass sie präzise spürt, wie es sich anfühlt, wenn sie genau die „richtige Spannung“ für einen schönen Geigenton hat und dass es jetzt darum geht, den Weg zu diesem Gefühl zu finden.

Sie wechselt zum Sitzen, und ich leite sie an, den Kontakt des Körpers mit dem Stuhl und zum Boden hin durch die Füße wahrzunehmen. Bis zu einem gewissen Grad ist das möglich, dann bleibt die Spannung aber „stehen“, und sie erlebt ihre Hilflosigkeit, nicht weiter in die Lösung zu kommen, nach der sie sich so sehnt.

Deshalb schlage ich hier erst mal eine andere Richtung ein und bitte sie, die Spannung im Körper wieder zu erhöhen und dann bewusst diese Erhöhung zu lösen. Das funktioniert und sitzend erforscht sie diesen Schritt mehrere Male.

Nun probiert sie genau das während des Geigenspielens aus. Sie spannt ihren rechten (Bogen-)Arm etwas mehr an und löst ihn wieder, ohne den Fluss der Töne zu unterbrechen.

Ich merke, wie diese bewusst erlebte Fähigkeit, Spannung zu spüren und zu lösen, ihren ganzen Körper ergreift und ruhiger werden lässt. Der Klang wird weicher, sie kann mehr und mehr den Bogenarm während des Spiels mit seinem Gewicht auf der Saite ruhen lassen. Freude und große Erleichterung werden sichtbar.

Wir enden mit einem kurzen Focusing-Prozess, in dem sie diesen Durchbruch noch einmal ohne Instrument ganz auf sich wirken lassen kann.

Juliana hat erlebt, dass sie ihrem Festhalten nicht mehr ohnmächtig zuschauen muss, weil der Weg in die Lösung jetzt ganz konkret körperlich gegangen und wahrgenommen werden kann. Beim Abschied spüre ich ihre Freude und Dankbarkeit über diesen Schritt.

4. Bill und die hohen Töne

Bill studiert Gesang und hatte vor einiger Zeit einen Fachwechsel vom Bariton zum Tenor. Bei mir hat er Unterricht in Alexander-Technik. Im Verlauf der Stunde beginnt er über ein bevorstehendes Konzert zu sprechen und darüber, wie erleichtert er sein wird, wenn einige hohe Passagen vorbei sind. Ich greife das Thema auf und erfahre so mehr über seine „Panikstellen“. Meinem Vorschlag, sich das Ganze einmal genauer anzuschauen, stimmt er zu und lässt sich voll darauf ein, seinen Körper zu spüren, während er im Geist eine dieser Arien singt.

Nach einiger Zeit kann er mir genau beschreiben, wie es sich in ihm anfühlt: „Wenn die Stellen vor den hohen Noten nicht laufen, geht ein Prozess los: Ich werde klein, habe keinen Körper mehr, sondern bin wie eine Stange ohne Beziehung zum Boden, nur Kopf und Hals sind spürbar. Das macht mich panisch!“

Meine Idee ist, hier im Sinn von Focusing-Körperarbeit die Bewegung zu übernehmen, die ihn klein und eng macht, und ich lasse mir genau beschreiben, wo ich meine Hände an Schultern/Oberarme legen muss, und wie stark der Druck in welche Richtung zu gehen hat, damit es sich ‚original‘ anfühlt.

In dieser Position verbleibend leite ich ihn weiter in einem Focusing-Prozess, bei dem er sich traut, diesen Weg in das Panikgefühl näher zu untersuchen und zusätzlich auch immer wieder Freiraum durch die Alexander-Technik schafft mit der Anweisung: „Ich lasse meinen Hals frei, damit sich der Kopf nach vorne und oben lösen und der Rücken längen und weiten kann“.

Er reagiert sofort erleichtert darauf. „Jetzt wird es möglich, sich um etwas zu kümmern! So wie: Ich habe dich gesehen, setz dich mal hin, ich muss noch was in der Küche machen.“ Ich finde seinen Kommentar interessant und höre ihn so: ‚Ich habe dich – Panik – gesehen. Setz dich mal hin – ich schaffe mir Freiraum von dir. Ich muss noch was in der Küche machen – ich muss mich erst mal in einen guten Zustand bringen, mich organisieren.‘

Sich um dieses Etwas zu kümmern ist möglich, wenn ganzheitlich auch mit Hilfe der Alexander-Technik-Anweisung die Voraussetzung für Freiraum geschaffen wird.

Im nächsten Schritt führt Bill sich im inneren Dialog alleine durch diesen Prozess. Meine Hände liegen noch auf seinen Schultern, und er beginnt, „etwas in der Küche zu machen“. Das heißt für ihn: Bodenkontakt finden, sich von unten her aufrichten und sich organisieren im Alexander-Technik-Sinn, um sich so von dem Druck meiner Hände zu befreien. Ich reagiere auf diese feinen Impulse und lasse im Druck entsprechend nach.

Schließlich übernimmt Bill wieder das ganze Geschehen: die Bewegung, die den Druck und die Verkürzung hervorruft und die Befreiung davon. Beide Qualitäten kann er bewusst erleben: Er bringt sich in die schlechte Ausgangslage und befreit sich daraus mit den vorher entwickelten Schritten. Innehalten, um noch einmal diese Erfahrung als Ganzes wahrzunehmen und zu sichern, schließt unsere Stunde ab.

In der Woche darauf berichtet er stolz und glücklich, dass er bei dem Konzert alles genauso gemacht hat und erfolgreich seine Arien singen konnte.

Ausblick

Seit einiger Zeit habe ich das Gefühl, Körper, Klang und Focusing so zusammenbringen zu können, dass daraus etwas entsteht, was mehr ist als die Summe der einzelnen Teile. Es scheint einen einfachen und doch sehr tiefen Zugang zu Entwicklung, Wachstum und Veränderung zu ermöglichen. Ich stehe da natürlich auch selber als Mensch und Sängerin im Zentrum meines Interesses an dieser Weiterentwicklung und bin gespannt, was daraus noch wird.

Für meine therapeutische Arbeit wünsche ich mir Menschen, die über das Thema „Meine Stimme“ in eine innere Entwicklung kommen möchten und sich so – wie Alexander sagt – selber das größte Geschenk machen: die Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung des psychophysischen Wohlbefindens.

Literatur

- F.M. Alexander, *Der Gebrauch des Selbst*, Kösel, 1988
 F.M. Alexander, *Die universelle Konstante im Leben (UCL)*, Karger 2000
 Ann Weiser Cornell, *Die Kunst des Annehmens*, BoD, 2013
 Eugene T. Gendlin, *Focusing, rororo* 2008
 Stumm, Wiltschko, Keil, *Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*, Klett-Cotta, 2003



Sabine Fues
 Lehrbeauftragte für Gesang
 und Alexander-Technik
 Hochschule für Musik
 und Tanz Köln
 Focusing-Trainerin und
 –Therapeutin DAF
 sabinefues@web.de

NEUE ZERTIFIKATE*

Focusing-Begleiterin (DAF)

Evi Heck
 Theologin
 Großkarlbach, Deutschland

Irmgard Mahrhofer
 Psychotherapeutin i.A.
 Krems, Österreich

Christina Meyer
 Psychologische Beraterin
 Emden, Deutschland

Bianca Neyer
 Shiatsu-Praktikerin
 Vandans, Österreich

Maria Waldherr
 Psychotherapeutin
 Graz, Österreich

Focusing-Berater (DAF)

Mag. Wolfgang Haltrich
 Dipl.-Lebensberater
 Weinzierl, Österreich

Focusing-Therapeutin (DAF)

Antoinette Suter
 Kinesiologin AP
 Röthenbach, Schweiz

Katrin Tom-Wiltschko
 Dipl.-Sozialpädagogin
 Eggelsberg, Österreich

Focusing-Trainerin (DAF)

Evelyn Högner
 Dipl.-Lebens- und Sozialberaterin,
 Maltherapeutin
 Wien, Österreich

Katrin Tom-Wiltschko
 Dipl.-Sozialpädagogin
 Eggelsberg, Österreich

*Herzlichen Glückwunsch!

Judith Jahn

Partnerschaftliches Focusing



Judith Jahn
Partnerschaftliches Focusing
Eine Selbsthilfemethode
zur Bewältigung chronischer
körperlicher Krankheit
Wissenschaftlicher Verlag Berlin, 2014

Zeitgleich mit der Veröffentlichung des neuen Buches von Susanne Kersig (siehe ,S. 19-21 in diesem Journal) gibt es eine weitere Neuerscheinung aus dem Bereich „Focusing und Psychosomatik“:

Bei dem Buch handelt es sich um eine qualitative Studie, die an der Freien Universität Berlin durchgeführt wurde. Sie widmet sich der Frage, ob die von E.T. Gendlin entwickelte Selbsthilfemethode „Partnerschaftliches Focusing“ für die Bewältigung von chronischer körperlicher Krankheit geeignet ist.

Im Ergebnis zeigen sich Anzeichen von Krankheitsbewältigung in Form von Stressreduktion, veränderter subjektiver Wahrnehmung der chronischen körperlichen Krankheit sowie Besserung oder Heilung von Symptomen. Das Erleben von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung im Focusing-Prozess sowie die individuelle Nutzungsstrategie spielen dabei eine wichtige Rolle.

Zudem enthält das Buch eine Zusammenstellung von wissenschaftlichen Studien zum Thema „Focusing-Therapie bei körperlicher Krankheit“ aus dem deutschen und amerikanischen Sprachraum.

Der Text ist leicht verständlich geschrieben und eine gute Gelegenheit für chronisch körperlich kranke Menschen, das Partnerschaftliche Focusing als eine effektive Selbsthilfemethode für sich zu entdecken.



Judith Jahn
ist Diplom-Psychologin sowie
Personzentrierte Psychotherapeutin
und Körpertherapeutin in eigener
Praxis. In Ihrem Behandlungsansatz
verbindet Sie Polarity-Therapie,
Focusing und Gesprächspsychothera-
pie. Sie begleitet seit vielen Jahren
Menschen mit körperlichen und
psychosomatischen Erkrankungen
(14129 Berlin, judith.jahn@gmx.net).

33. Internationale Focusing Sommerschule 2014

Erster 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

Zweiter Teil: 2. bis 6. August 2014

06 Die hilfreiche Beziehung

Seminar I der Ausbildung in Focusing

Leitung: Martin Gottstein

07 Frau sein. Mann sein. Paar sein.

Erfahrungsräume für Paare

*Leitung: Karin Kunze-Neidhardt und
Hans Neidhardt*

**08 Mich aufmachen zu denen, die ich
einmal war**

Focusing-Teilarbeit 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*

**Alle Seminare der Sommer-
schule sind bereits
ausgebucht.**

**Sie können sich aber noch auf
die Warteliste setzen lassen.**



Wir beginnen mit dem Ziel

von Susanne Kersig

Susanne Kersig hat ein neues Buch geschrieben. Herzlichen Dank an den Kösel-Verlag, dass wir hier ein Kapitel daraus als Leseprobe abdrucken dürfen.

*Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist,
kommt ihm vieles entgegen.
Johann Wolfgang von Goethe*

Am Beginn einer Reise überlegen wir in aller Regel, wo es hingehen soll. Fahren wir mit dem Auto und besitzen ein Navigationsgerät, dann tippen wir unser Ziel, z.B. „Florenz“ ein. Das Gerät errechnet die erwünschte Route und leitet uns in aller Regel sicher an den Ort unserer Wahl. Fährt jemand aber einfach los, ohne sich überhaupt Gedanken darüber zu machen, wo er eigentlich hin möchte, dann landet er vielleicht an der Nordsee oder irgendwo, wo es ihm gar nicht gefällt.

Vergleichen wir den Weg zur Gesundung mit einer Reise, ist es ebenfalls hilfreich, wenn wir uns zu Beginn unserer achtsamen Körperdialoge Klarheit darüber verschaffen, was eigentlich unser Ziel ist. Wollen wir ein Symptom schlicht loswerden oder seine Botschaften verstehen? Geht es uns darum, mit einer chronischen Erkrankung besser zu recht kommen? Oder wollen wir Distanz zu unseren Schmerzen gewinnen?

Finden Sie selbst heraus, was Sie sich von den achtsamen Körperdialogen wünschen und erhoffen. Sobald Sie darüber innere Klarheit haben, stellen Sie an Ihren Körper die Frage: *Und wie würde ich mich fühlen, wenn ich das Ziel erreicht habe?* Dann warten Sie ab, wie Ihr Körper antwortet.

Wenn wir unser Ziel nicht mit unserem Körperwissen, sondern nur vom Verstand her definieren, besteht die Gefahr, dass dieser uns Konzepte aufdrängt, die mit unse-

rem inneren Erleben möglicherweise gar nicht in Übereinstimmung sind. Wenn wir die Frage nach dem Ziel aber an den ganzen Körper stellen, gehen wir sicher, dass auch unser Bauchgefühl und damit unser Erfahrungswissen mit im Boot sitzen. Auf diese Weise stecken wir uns nur solche Ziele, hinter denen wir auch wirklich stehen.

Des Weiteren hat unser Körper eigentlich immer eine Ahnung davon, wie er sich fühlen würde, wenn das Problem gelöst wäre oder wir gesund wären. Erlauben wir uns, die Vorstellung unseres Ziels wirklich mit jeder Faser unseres Körpers zu fühlen, so als wenn wir es schon erreicht hätten, dann werden die entsprechenden Wege dorthin schon mental und physiologisch gebahnt. Leiden wir zum Beispiel unter einer Krebserkrankung und unser Ziel ist es, vollständig gesund zu werden, dann ist es sehr hilfreich, uns zu fragen: „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich wirklich geheilt wäre, wenn alle Krebszellen aus dem Körper verschwunden wären, mein Immunsystem stark und gesund wäre, und wenn ich dann das Leben führen würde, das ich wirklich führen möchte?“ Danach warten wir einfach ab und lauschen, was unser Körper antwortet.

Bei kleineren Symptomen kann das Focusing über das Ziel mit der Vorstellung, man sei schon dort, manchmal in sich bereits so heilend sein, dass die Symptomatik vollständig verschwindet. Die Kraft der Vorstellung wirkt auf den eigenen Körper. Bin ich z.B. gestürzt und habe meinen Arm in Gips, kann ich mir täglich vorstellen, die Armmuskulatur mit Hanteln zu trainieren. Ich visualisiere dann, wie ich meinen Arm hebe, tanze, jemanden umarme usw. Tatsächlich wird mein Muskelschwund, wenn der Gips abgenommen wird, sehr viel geringer sein als bei jemandem, der

nicht „im Geiste trainiert“ und seine Wunschvorstellung visualisiert hat. Die gefühlte und gespürte Zielvorstellung bei einem achtsamen Körperdialog gibt uns nicht nur eine klare Richtung vor, sie ist in ähnlicher Weise unmittelbar körperlich wirksam. Unser Gehirn hat die große Fähigkeit, zur Veränderung. Dabei spielt unsere Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle. Richten wir sie mit Interesse, Ausdauer und Begeisterung auf etwas, so hat das Folgen im Gehirn. Man spricht hier von der sogenannten neuronalen Plastizität. Wir können also mit unserem Bewusstsein körperliche Veränderungen erwirken!

Setzen wir uns zu Beginn einer Be- oder Selbstbehandlung ein Ziel, dann kämpfen wir nicht einfach gegen eine Krankheit an, sondern kreieren ein inneres Bild von dem, wo wir hin möchten.

Und so geht es:

Focusing zur Zielformulierung

Beginnen Sie damit, eine angenehme Stelle im Körper zu suchen, den Guten Ort.

Verweilen Sie dort für 1 – 2 Minuten und formulieren Sie, wie Sie das wohlige Gefühl beschreiben würden, z.B. wohlilig, entspannt und warm.

Lassen Sie auch ein Bild für die angenehme Empfindung auftauchen.

Fragen Sie sich: Was ist das Beste oder Wichtigste an dem Guten Ort für mich?

Fragen Sie sich nun weiter, ausgehend von dem angenehmen Gefühl: Wenn ich an die bevorstehenden achtsamen Körperdialoge über mein Symptom, meine Erkrankung denke: Was ist genau mein Ziel? Was möchte ich mit Hilfe von Focusing erreichen oder klären?

Versuchen Sie, diese Frage Richtung Körpermitte, also Brust- und Bauchbereich zu stellen und warten Sie jetzt einfach für 1– 2 Minuten, was dort als Antwort auftaucht.

Formulieren Sie Ihre Antwort und prüfen Sie dabei in der Körpermitte, ob sich Ihre Formulierungen stimmig anfühlen.

Lassen Sie sich Zeit, bis Sie eine Antwort gefunden haben, die wirklich passt.

Nun stellen Sie sich vor, dass die bevorstehenden achtsamen Körperdialoge genau das bringen, was Sie von ihnen erwarten und fragen Sie sich in Richtung Körpermitte: „Wie würde ich mich dann fühlen?“

Warten Sie wieder ab, wie Ihr Körper antwortet. Lassen Sie ihm Zeit, zu antworten.

Was auch immer auftaucht, beschreiben Sie es mit Ihren Worten, oder Bildern.

Verweilen Sie einfach noch ein wenig wortlos bei der Vorstellung, Sie wären gesund oder Sie hätten Ihr selbst formuliertes Ziel erreicht. Kosten Sie diese Vorstellung in allen Facetten aus.

Beenden Sie den Prozess, indem Sie sich fragen: Was war jetzt neu oder wichtig für mich? Was möchte ich nicht vergessen?

Wie bei einem Navigationsgerät findet unser Körper mit Hilfe dieser Übung nicht nur unser Ziel, sondern auch die möglichen Staus, also Komplikationen auf dem Weg zur Heilung. Wir fischen damit mögliche Widerstände gegen

eine Heilung – ein weites oft vernachlässigtes Feld – aus dem trüben Wasser unseres Unbewussten.

Eine 52-jährige Journalistin, die an Brustkrebs litt, formulierte zunächst ihre Zielvorstellung: Vollständig gesund und ohne Krebszellen zu sein. Als sie sich diese Vorstellung dann aber fühlen ließ, tauchten Ängste auf: Dann müsse sie ja wieder in ihren Beruf zurück, der sie ihrer Meinung nach krank gemacht habe. Jetzt, wo sie krank sei, habe sie viel Zeit für ihre Freundschaften und endlich die Muße, ihrer Kunst nach zu gehen und zu zeichnen. Nein, sie sei noch gar nicht dazu bereit, gesund zu werden!

Eine andere Klientin, eine Lehrerin, die an einem Burnout Syndrom leidet, formuliert ihr Ziel zunächst im Alltagsbewusstsein: Sie möchte wieder Kraft haben, das Nichts-Tun Genießen lernen und zufrieden werden. Das klingt stimmig und überzeugend. Als ich ihr dann aber vorschlage, sie möge sich mit innerer Achtsamkeit einmal vorstellen, sie sei schon am Ziel, fließen Tränen. Sie habe einen Kloß im Hals. „Ich habe Angst, dass ich das nicht schaffe. Ich fühle mich so kraftlos, dass ich mir im Moment gar nicht vorstellen kann, dass dies einmal anders wird.“

Es macht einen Unterschied aus, ob wir unser Ziel nur vom Verstand her formulieren, oder ob wir es uns auch mit dem ganzen Körper fühlen lassen. Im letzteren Fall können mögliche Widerstände gegen den Heilungsprozess, aber auch mit der Zielvorstellung einhergehende Gefühle wie z.B. die Angst, es nicht zu schaffen, ins Bewusstsein treten und bearbeitet werden.

Das folgende Beispiel illustriert das ganz anschaulich.

Das Ziel bei Bluthochdruck

Meine Klientin Frau C., eine 45-jährige, selbständige Unternehmerin leidet seit einigen Monaten an zu hohem Blutdruck (essentieller Hypertonie) und Herzrasen. Der überweisende Hausarzt vermutet, dass dies mit dem Lebensstil der Patientin zusammenhängt und schlägt Sitzungen bei mir vor. Die Klientin selbst möchte auch alles tun, was in ihrer Macht steht, um ihren Blutdruck zu senken. Ich schlage ihr also vor, erst einmal für sich zu klären, was Sie mit unseren Sitzungen genau erreichen wolle. Dazu lade ich sie ein, zunächst eine angenehme Stelle im Körper zu suchen.

K. (Klientin): Erstaunlicherweise fühlt sich gerade der Rücken sehr angenehm an. Dort habe ich mich eigentlich bisher noch nie gut gefühlt! Jetzt fühle ich mich da stabil, frei und offen und meine Stimmung ist geradezu euphorisch!.....Ich habe dort Rückhalt und Rundumblick. Ich fühle mich wie an einem Gipfelkreuz!

T. (Therapeutin): Rückhalt, Rundumblick – wie an einem Gipfelkreuz! Ich möchte Ihnen jetzt vorschlagen, von diesem Empfinden des Rückhaltes und des Rundumblickes aus sich zu fragen: „Was ist eigentlich mein Ziel, wenn ich an meinen zu hohen Blutdruck denke?“ Richten Sie, wenn Sie mögen, diese Frage an Ihre Körpermitte und warten Sie ab, was dort passiert.

K.: In der Körpermitte entsteht jetzt ein Gefühl von Unaufgeregtheit. Dort bin ich völlig angstfrei. Dazu taucht das Bild einer Almwiese auf. Der Blutdruck soll sich einfach normalisieren!

T.: Ich schlage Ihnen vor, bei diesen Empfindungen noch ein wenig zu verweilen, und sich jetzt vorzustellen, Sie seien schon am Ziel und der Blutdruck habe sich bereits

normalisiert. Lassen Sie diese Vorstellung jetzt einfach auf Ihren Körper wirken und warten ab, was passiert.

K.: Innerlich wird es stabil, hell und licht. Ich habe eine größere Entscheidungsfreiheit (lacht.) Andererseits erschrecke ich aber auch vor den Konsequenzen. Ich spüre ein Gefühl von Angst im Bauch.

T.: Sie fühlen sich stabil und hell und etwas in Ihnen hat Angst vor den Konsequenzen. Was genau ist das Beängstigende an der Vorstellung der Konsequenzen für Sie?

K.: Ich würde möglicherweise Althergebrachtes über Bord werfen und neue Wege gehen! Ich spüre gleichzeitig ein Gefühl von Wehmut und Abenteuerlust. Alle Dinge würden auf den Prüfstand kommen, besonders mein Beruf. Ich würde mich überall fragen, wie ich da stehe. Das fühlt sich jetzt gut an. Ich muss es ja nicht gleich ändern. Ich prüfe es und kann dann entscheiden.

T.: Vielleicht möchten Sie jetzt noch einmal zu dem Guten Ort zurück kehren und mit dem Gipfelblick des Guten Ortes das Berufliche auf den Prüfstand stellen?

K.: (lächelt). Das ist eine gute Idee. Da ist es nicht mehr so übermächtig. Vom Gipfel aus sehe ich, dass ich mich habe formen lassen. Ich denke häufig, ich müsse alles richtig machen, damit mein Betrieb und meine Familie funktionieren. Darüber ist mir ganz verloren gegangen – dass ich glücklich sein will!

Von dem Guten Ort aus habe ich dieses Gefühl von Stabilität im Rücken und kann sagen: Was ich gemacht habe, habe ich gut gemacht. Das fühlt sich jetzt innerlich richtig gut an. Vom Gipfel aus sehe ich, was mir etwas bedeutet, und worauf ich verzichten kann. Es ist Unfug, mich zu schelten. Von da aus gesehen ist alles schlüssig. Das ist ein sehr erhabener Gedanke! Ich spüre ein Gefühl von Frieden und des ganz bei mir seins. Ich finde es köstlich, an mich zu denken und mich immer wieder zu fragen, was für mich stimmig ist. Das wird sich sicher auch sehr günstig auf meinen Blutdruck auswirken!"

Die Klientin öffnet lächelnd die Augen.

In der kommenden Stunde berichtet sie, dass sie das Bild des Gipfelkreuzes, von dem aus sie die Dinge prüft, noch lange begleitet hat. Mittlerweile hat sie den Standort ihres Geschäfts verlegt, ein für sie wichtiger Schritt zu mehr unternehmerischem Erfolg und geringerem finanziellem Druck. Der Blutdruck ist leicht gesunken, das zuvor immer wieder auftretende Herzrasen hat ganz aufgehört.

Auch in diesem Beispiel können wir sehen, dass die Zielvorstellung von Heilung nicht immer nur mit angenehmen Vorstellungen einhergeht. Die Klientin erschrickt zunächst davor, ihr Leben auf den Prüfstand zu stellen und sich möglicherweise von verkrusteten Gewohnheiten oder Gegebenheiten zu trennen. Das Focusing über die Zielvor-

stellung hat eben auch die Absicht, solche möglichen Ambivalenzen auf dem Weg zur Heilung aufzudecken und zu formulieren. Alle Anteile im Prozess sind dabei willkommen, selbst diejenigen, die möglicherweise an einer Symptomatik festhalten möchten. Nur wenn alle Teile von uns auch mit ins Boot genommen werden, kann die Heilung umfassend gelingen. Eine Veränderung im Sinne einer Genesung kann- muss aber nicht- einen Preis kosten und es ist hilfreich, sich diesen Preis bewusst zu machen. Erst dann können wir wirklich entscheiden, wie wir damit umgehen möchten. Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Focusing über das Ziel der Körperdialoge:

- Die Richtung für die weiteren Prozesse vorgibt und den Weg dahin „errechnet“.
- Unbewusste Anteile, die gegen eine Genesung sprechen, bewusst und damit einer Bearbeitung zugänglich macht.
- Die mit der Zielvorstellung einhergehenden Gefühle (Angst, Zuversicht, Hoffnungslosigkeit usw.) ins Bewusstsein treten lässt, so dass diese auch bearbeitet werden können.
- Die Erwartung auf Heilung anregt, eine positive Stimmung, Entspannung und Hoffnung erzeugt, und damit schon selbst therapeutisch wirksam ist. Es ist wahrscheinlich, dass durch eine positive Erwartungshaltung Endorphine (körpereigene Morphine) ausgeschüttet werden, die Schmerzen hemmen und zu einer Linderung der Symptomatik führen.



Susanne Kersig
Dipl.-Psychologin
Focusing-Ausbilderin DAF
22765Hamburg
susanne@kersig.de

Klima der Heilung

Physiotherapie & Focusing – Ein Bericht aus der Praxis

von Martin Beilich

Zum Einstieg in das Thema werde ich über meinen Weg von der Physiotherapie über die chinesische Medizin bis zum Focusing erzählen. Im Anschluss skizziere ich meine Erfahrungen in der Verbindung von Physiotherapie/Heilkunde mit focusingorientierten Ansätzen innerer Arbeit.

Östliche Ganzheit

Das Interesse an asiatischer Kampf- und Bewegungskunst und die Tatsache, dass viele Kampfkunstmeister gleichzeitig auch Experten für die Heilkunde waren und sind, faszinierte mich schon früh und war mein erster Schritt auf dem Weg zur Physiotherapie und Heilkunde.

Während der ersten Anstellung als Physiotherapeut in einem Duisburger Krankenhaus merkte ich schnell, dass in meiner Arbeit irgendetwas fehlte. Viele Patienten mit chronischen Leiden am Bewegungsapparat hatten zusätzlich organische Probleme, die im Rahmen der Physiotherapie zwar auch von Interesse waren, in der Behandlung jedoch meist eine Randstellung hatten. Mein Bedürfnis nach einer ganzheitlichen Sicht- und Therapieweise sowie das Interesse an fernöstlicher Heil- und Bewegungskunst führten mich schließlich zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zu Akupunktur und Kräutertherapie. Um diese in der Praxis anwenden zu können, ließ ich der Physiotherapie eine Ausbildung zum Heilpraktiker folgen.

Im Vergleich zur Schulmedizin kommt die "chinesische" Sichtweise von Medizin dem Konzept der Ganzheitlichkeit insofern näher, als dass das Vorgehen in Diagnostik und Therapie durch Integration anstatt durch Reduktion gekennzeichnet ist. Der chinesische Arzt ist daran interessiert, so viele Informationen wie möglich über die Lebensvorgänge der Patienten zu bekommen. Neben der Auflistung der Hauptsymptome einer Erkrankung hat beispielsweise die Kenntnis der Schlaf- und Essgewohnheiten einen ebenso großen Stellenwert. In der TCM spricht man von Funktionskreisen anstatt von Organen. Das Organ Lunge wird erweitert zum Funktionskreis Lunge und enthält somit auch Informationen über deren vielfältige Verknüpfungen auf körperlicher, seelischer, ja sogar sozialer Ebene. Bei Funktionsstörungen der Lunge werden so zum Beispiel Zusammenhänge gesehen zwischen Atemproblemen, dem Gefühl von Trauer und der Unfähigkeit, die eigenen Bedürfnisse gleichwertig neben die Bedürfnisse der Mitmenschen zu stellen.

Ich hatte das Glück, von einem Lehrer unterrichtet zu werden, der großen Wert darauf legte, die spirituellen Aspekte in der Medizin nicht zu vernachlässigen und sie in die tägliche Arbeit und das tägliche Leben zu integrieren. Eine Praxis, die besonders in der tibetischen Heilkunde (einer engen Verwandten der chinesischen Heilkunde) lange Tradition hat. Sowohl die chinesische wie auch (und

vor allem) die tibetische Medizin gründen sich in ihrem philosophischen Kern auf die buddhistische Lehre.

Diese beschreibt das innere Wesen eines jeden Menschen als Buddha-Natur. Lediglich die "Verblendung", die Identifikation mit einem konstruierten Selbst, steht dieser Erkenntnis, der "Erleuchtung", im Wege. Diese "verblendete" Sicht wird als tiefste spirituelle Ursache für das Entstehen von Krankheit und Unwohlsein angesehen. Reine Buddhanatur, die wahre Bewusstheit, kann nicht krank werden. Wenn wir im Zustand der bewussten Einheit mit Allem verweilen können, fällt die Trennung zwischen Gut und Schlecht weg; es gibt nur noch den Moment, das Leben, wie es jetzt gerade ist.

Diese spirituelle Dimension von Erkrankung und Heilung hat meinen weiteren Weg der Heilkunde sehr geprägt. In der Lehre des EmbodiedLife von Russell Delman, einem Schüler von Moshe Feldenkrais und langjährigem Feldenkrais-Lehrer, habe ich gelernt, mein konstruiertes Selbst-Bild zu hinterfragen und zu erweitern. Achtsames Erleben erweitert die Grenzen unserer Selbsterfahrung. Es lässt uns limitierende Gewohnheitsmuster erkennen und neue Handlungs- sowie Handlungsalternativen entdecken. An die Stelle der Erfahrung eines isolierten Selbst, rückt die frische Sicht, das Erleben, hier und jetzt mit Allen und Allem verbunden zu sein.

Zuallererst Interaktion

Campbell Purton schreibt im Rahmen eines Kurses über "Focusing and the Power of Philosophy" (2002-2004) in einer Einführung zu Gene Gendlins Buch "Experiencing and the Creation of Meaning":

"Im Zentrum von Gene Gendlins Philosophie steht der Gedanke „interaktion first“ (zuerst ist Interaktion). Zuvor verwendete er auch schon den Begriff „encounter“ („Begegnung“). Die Vorstellung ist jedenfalls die, dass die Begegnung grundlegender ist als das, was sich begegnet; dass die Interaktion fundamentaler ist als die Dinge, die interagieren. Man könnte auch sagen: Dinge können nicht als gänzlich separierte Sachen existieren, und Menschen existieren nur in Beziehung zu einer Welt, die andere Menschen mit einschließt. Ein Gedicht von Rilke drückt, sogar in der Übersetzung, etwas davon aus:

Alone I can never be. Others before me going and away from me flowing were weaving, weaving at the I that is me.¹

Menschliches Erleben ist durch und durch relational. Wir sind in ein Netzwerk hineingeboren und in eines eingeführt worden, das aus menschlichen Beziehungen besteht.

¹ *Niemals bin ich allein. / Viele, die vor mir lebten / und fort von mir strebten, / webten, / webten / an meinem Sein. (Aus: Mir zur Feier)*

Trotzdem haben wir unsere eigene Identität. Allerdings ist diese Identität festgelegt und verankert in unserem Platz im Netzwerk – nur Du allein wurdest genau um diese Zeit an diesem Ort von diesen Eltern geboren! Im Prinzip könnte irgendjemand anderer alle Deine charakteristischen Eigenhaften haben – aber sie würden Dich nicht ausmachen. Du hast einen einzigartigen Platz in der Welt."

Diese Interaktion bekommt in meiner Arbeit eine besondere Bedeutung. Die therapeutische Begegnung erschafft sich im Moment der Interaktion zwischen Therapeut und Patient, die in einem Prozess miteinander "verwoben" sind.

Heil sein beginnt bei mir selbst

Um ein heilsames Klima schaffen zu können, muss ich damit also bei mir selbst anfangen. Wie kann ein Raum für Veränderung entstehen, wenn weder Therapeut noch Patient die nötige Offenheit dazu mitbringen? Also erforsche ich mein Inneres danach, was es braucht, um das tun zu können; ich höre und spüre was in Bauch, Brustkorb und Eingeweiden nach Aufmerksamkeit verlangt. In diesem Prozess des Freiraum-Schaffens begegne ich Vorbehalten, Wünschen und Sorgen, die im achtsamen Kontakt ihre begrenzende Wirkung verlieren und mich erkennen lassen, ob weitere Schritte (im Sinne des Focusing) gebraucht werden.

In Seminaren werde ich immer wieder gefragt, was man dagegen tun kann, bei Behandlungen zu viel Energie zu verlieren. Manche Therapeuten empfinden sogar, dass sie ausgelaugt oder ihrer Energie beraubt werden. Meiner Meinung nach hat dieses Phänomen vor allem damit zu tun, dass wir als Therapeuten häufig die Tendenz haben, unsere Energie und Aufmerksamkeit größtenteils nach außen, auf die Patienten zu konzentrieren und dabei uns selbst aus dem Blick und Gefühl verlieren. Sicher, das entgegengesetzte Extrem gibt es auch: Therapeuten und Ärzte, die sich mehr auf Ihren PC oder die Röntgenbilder konzentrieren als auf die Sorgen Ihrer Patienten.

So ist es also wichtig, mich bei der Herstellung eines heilsamen Klimas mit einzubeziehen. Von der achtsamen Innenschau profitieren letztendlich beide: Therapeut und Klient/Patient.

Schenke ich meinem Innen-Leben die nötige Aufmerksamkeit, erschaffe ich eine Klima, in dem ich "heil"² sein und so einen guten Teil meiner Energie auf Andere konzentrieren kann, ohne auf der Strecke zu bleiben. In der buddhistischen Tradition findet diese Einstellung einen Ausdruck: Der Bodhisattva strebt nach Erleuchtung, um sie zum Wohl aller Wesen einzusetzen.

Das Körper-Geist-Dilemma

Der Begriff Krankengymnastik wurde schon vor über zwanzig Jahren von der Bezeichnung Physiotherapie abgelöst, aber noch immer kursiert er in der Sprache der Krankenkassen und Ärzte und spiegelt so eigentlich auch ganz gut die Erwartung und Einstellung vieler, Ärzte/Therapeuten und Patienten, wider. Wer zu uns kommt, ist "krank" und nicht "heil". Es braucht folglich Gymnastik, Muskel- und Gelenktraining, um den funktionsgestörten Körper wieder in Gang zu bringen. Zündkerzen wechseln,

und weiter geht's. "Sie sind meine letzte Hoffnung", "Ich renne schon seit fünfzehn Jahren von Arzt zu Therapeut und Osteopath und wechsele quasi wöchentlich den Orthopäden. Ich hoffe Sie können mir endlich helfen". Solche Äußerungen sind fast an der Tagesordnung und diese habe ich genau so erst vor kurzem in meiner Praxis zu hören bekommen und dabei ein Rezept für Krankengymnastik in der Hand gehalten.

Die Maschine Körper widerstrebt häufig irgendwie den Bemühungen der medizinischen Mechaniker. Der Geist spielt dabei maximal die Rolle des enttäuschten Fahrgastes. Bleibe ich bei dieser Sichtweise, bekomme ich im Dialog mit vielen Patienten in der Regel kein Problem. Ich erfülle das Rollenbild des Gymnasten.

Ich bleibe noch für einen Moment bei der oben zitierten Äußerung und der Patientin, die mit diesen Worten vor mir saß. Ich äußere die Vermutung, dass es weniger daran liegen könnte, dass all die Experten ihr Handwerk nicht verstehen als vielmehr an der Tatsache, dass nur auf einer Seite der Medaille, der rein physischen, nachgeforscht wurde. Sie antwortet: "Ach, dann soll ich mir einfach ein paar positive Gedanken machen und schon geht es mir wieder gut?! Außerdem mache ich auch schon mindestens genau so lange eine Psychotherapie". Der Physiotherapeut kümmert sich um den Apparat, der Psychotherapeut um den Fahrer. So viel Sinn diese Rollenverteilung auf der einen Seite macht, so häufig lässt sie uns eben auch vor Wände laufen oder auf der Stelle treten. Nämlich dann, wenn die Trennung zwischen Geist und Körper, zwischen Denken und Fühlen eben genau das Problem darstellt. Dass Körper und Geist eine Auswirkung aufeinander haben, stellt in der Regel niemand in Frage, aber spätestens wenn es um die eigene Gesundheit geht, sind die Glaubensgrenzen erreicht. Etwas, das so sehr körperlich spürbar ist und in Erscheinung tritt, wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, entzieht sich häufig dem Verständnis auf einer psychophysiologischen Ebene.

An dieser Stelle möchte ich kurz erläutern, was ich unter "psychophysiologisch" verstehe. Die Aktivierung sympathischer Regelkreise, die letztendlich zu einer erhöhten Konzentration von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin) und Kortisol im Blut führt (und somit zu erhöhter Muskelspannung und verringerter Immunabwehr), ist ein physiologischer Vorgang, der uns reaktionsfähig macht. Dieser durch das Erleben von Stress ausgelöste Prozess hat somit einen "Sinn", ist also physiologisch. Seine Auswirkungen empfinden wir hingegen als pathologisch, da sie, vor allem bei andauernder Aktivierung, zu Krankheit und Unwohlsein führen. Der ursprüngliche Antrieb unseres Organismus ist jedoch die "Absicht", regulierend und schützend in schädigende Vorgänge einzugreifen. So verstehe ich die negativen Einflüsse von chronischem Stress, Depression und Unwohlsein als *psychophysiologisch*.

Obwohl also von neurowissenschaftlicher Warte aus die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist gut zu erklären ist und in der Psychoneuroimmunologie einen eigenen Wissenschaftszweig gefunden hat, hängt trotzdem häufig noch die alte, mechanische Sichtweise an uns. Wenn der Körper schmerzt, muss der Körper behandelt werden. Herausforderung und Chance für den ganzheitlich denkenden Physiotherapeuten. Denn einerseits steht uns das Bollwerk der mechanischen Weltanschauung im Wege, andererseits können wir über den körperlichen Zugang den geistig-seelischen Anteil in den Patienten ansprechen und so

² in allen germanischen Sprachen in der Bedeutung von "ganz, gesund, unversehrt"

vielleicht eine transformatorische Wirkung entfalten. Die Feldenkraismethode ist nur ein Beispiel für diese Art der körperlichen (im physischen Sinne) Arbeit mit der klaren Intention, über die Lockerung limitierender motorischer Bewegungsmuster die gleiche Lösung auf mentaler Ebene zu erreichen. So werden die klassischen Feldenkrais-Bewegungslektionen eben auch "ATM, Awareness through movement" (Bewusstheit durch Bewegung) genannt.

Focusing und Feldenkrais

Focusing geht einen ähnlichen Weg. Auch hier wird eine Verbindung zwischen der körperlichen Manifestation und der geistig-emotionalen Bedeutung gezogen. Der Felt Sense, die gespürte Bedeutung, stellt das Bindeglied zwischen Körper und Geist dar. Die im Feldenkrais angestrebte Bewusstheit wird im Focusing als Mittel zu Anerkennung, Erkenntnis und Veränderung benutzt. Man könnte sagen: Feldenkrais bereitet den Boden, verändert die "körperliche Infrastruktur" (R. Delman) und mit Focusing können wir uns "zu Lande, zu Wasser und in der Luft" (in verschiedenen Sinnesmodalitäten) auf den neuen inneren Wegen fortbewegen, umschauen und verweilen.

Was diese beiden Heilmethoden für mich so besonders macht, ist die Art des Umgangs mit sich selbst. Hier schließt sich der Kreis zum Thema "Klima der Heilung". Dem Geistkörper wird mit Achtsamkeit, Sanftheit und einem Gespür für Grenzen und Öffnungen begegnet. Es entsteht ein Klima, in dem "heil sein" auch das Annehmen von Unannehmbarem enthalten kann.

In der Praxis

In meiner täglichen Praxis versuche ich Raum für dieses Klima zu schaffen. Das beinhaltet die Öffnung des eigenen Freiraums und die Bereitstellung einer Atmosphäre, in der die Patienten/Klienten sich eingeladen und wohl dabei fühlen können, in sich und mit sich Platz für Heilung zu schaffen.

Die äußeren Voraussetzungen dafür sind zunächst eine sichere und angenehme räumliche Situation. In einem hellen, warmen Raum, ausgestattet mit Sofa, Sessel, Stuhl oder Hocker, Liege oder Bodenmatte, lade ich die Patienten dazu ein, die für sich passende Körperposition zu finden. An dieser Stelle kommen häufig schon die ersten unsicheren Blicke und Kommentare: "Ja, aber Sie sind doch der Therapeut. Sie müssen doch wissen, welche Position für mich die richtige ist." Ich erkläre dann, dass es für manche (physiotherapeutischen) Techniken wichtig ist, eine bestimmte Position einzunehmen, ein großer Teil meiner Arbeit aber in verschiedenen Ausgangstellungen ausgeführt werden kann; dass der erste Schritt in Richtung Heilung damit beginnt, für sich herauszufinden, was es jetzt gerade braucht, um sich gut zu fühlen.

Dass unser Organismus einerseits "irgendwie schon weiß", was zum heil sein nötig ist, andererseits jedoch auch unsere Hilfe braucht, lässt sich gut an folgendem Bild erläutern: Schneide ich mir mit einem Messer versehentlich in die Hand, muss ich meinem Körper nicht klar machen, wie die Blutgerinnungskaskade abzulaufen hat und die Wundheilung von statten gehen soll. Dieses Wissen steckt quasi schon in unseren Zellen. Der Antrieb zur Heilung kann jedoch nur Früchte tragen, wenn ich mich achtsam und sorgsam darum kümmere. Es macht einen entscheidenden

Unterschied, ob ich mit der verletzten Hand den Garten umgrabe oder die Wunde säubere und gut verbinde. Ich trage die Verantwortung dafür, ein Klima zu schaffen, in dem Heilung stattfinden kann.

So kann auch die bewusste Entscheidung für eine bestimmte Körperposition ein erster Schritt in diese Richtung sein. Schon an diesem Punkt entstehen viele neue Möglichkeiten, wie die Therapie sich entfalten kann. Häufige Äußerungen wie "Es gibt keine Position, in der ich mich wirklich wohl fühle." - "Ich weiß nicht, was Sie damit meinen." - "Es fühlt sich alles gleich an." - "Das hat noch nie ein Therapeut zu mir gesagt, meistens wird mir vorge-schrieben, wie ich mich legen/setzen soll." - "Na gut, dann lege ich mich so hin... ach nein, doch lieber so..., ach nein..., ich glaube ich sitze doch lieber..." können das weitere Vorgehen in jeweils unterschiedliche Richtungen lenken. So bleibt die Sitzung lebendig und passt sich den Bedürfnissen des Augenblicks an.

Hinter dieser - für viele Patienten - scheinbaren Nebensächlichkeits verbirgt sich neben der Idee des Freiraumschaffens auch die Absicht a) zu Eigenverantwortlichkeit zu animieren, b) Selbstwirksamkeit zu initiieren, c) Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, d) Selbstwahrnehmung zu fördern.

Nicht immer ist dieser Einstieg in eine Therapie der sinnvollste Weg. Manchmal braucht es den "klassischen" Einstieg: "Bitte legen Sie sich auf den Bauch / die Seite / den Rücken etc...." Auf die Frage, ob diese Position bequem ist, kommt dann nicht selten eine Antwort im Sinne von "ja, das geht schon" oder ähnliches. Hier bietet sich wiederum eine Möglichkeit, das "Ja, so passt es!" zu finden.

Häufig vermeiden Patienten bestimmte Positionen, die als schmerzhaft und unwohl empfunden werden. Es kommt schnell zu Verallgemeinerungen wie "Immer wenn ich auf dem Rücken liege, habe ich Schmerzen." Oder "Also auf dem Bauch kann ich überhaupt nicht liegen, da tut mir sofort alles weh." "Immer", „sofort“, „überhaupt nicht“, „alle“ - diese Pauschalisierungen werden zu Glaubenssätzen und schränken die eigene Körperwahrnehmung und das Erleben neuer, frischer Körperempfindungen massiv ein. Stattdessen werden die unangenehmen Erlebnisinhalte durch stetes Wiederholen regelrecht ins Nervensystem einzementiert. Sie werden auswendig gelernt, sind bei Bedarf sofort abrufbar und werden als Wahrheit betrachtet: "So ist es halt."

Das alleine macht jedoch noch nicht die Wirksamkeit dieser Selbst-Hypnose aus. Versiegelt wird sie durch ihre emotionale Prägung. Angst, Sorge, Wut, Resignation oder Verzweiflung sind der Lack, der das Erleben widerstandsfähig gegen äußere und innere Einflüsse macht. Können die emotionalen Hintergründe von Erfahrungen erkannt werden, erschließt sich eine Möglichkeit, die eingefahrenen, verfestigten Haltungen zu lockern und Raum für Neues zu schaffen. Focusing bietet hier meiner Erfahrung nach einen sehr effektiven Weg zur Bahnung neuen Erlebens.

Ein Beispiel aus meiner Praxis (im "Zeitraffer")

Frau W. kommt zu mir mit der Diagnose "Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule". Diese Diagnose wurde ein dreiviertel Jahr zuvor gestellt. Eine Operation wurde nicht durchgeführt. Es sollen nun, da die Schmerzen sich nach mehreren Infusionen nicht deutlich gebessert haben, krankengymnastische Anwendungen stattfinden.

Frau W. gibt an, sie könne nicht lange auf dem Rücken liegen, da schon nach kurzer Zeit Schmerzen auftreten, die schnell schlimmer werden. Ich schlage ihr vor, es für einen Moment mit der Rückenlage auszuprobieren. Sie habe jedoch jederzeit die Möglichkeit, die Position zu wechseln, wenn es ihr zu unangenehm wird. Ich bitte sie, den schmerzenden Bereich wahrzunehmen, einzugrenzen und abzugrenzen von den Bereichen im Rücken, die nicht weh tun. Der Schmerz im "ganzen unteren Rücken" grenzt sich so ein auf die Größe einer Handfläche. Das achtsame Verweilen am Ort macht deutlich, dass es "mehr ein Ziehen und Reißen" ist, das dann so stark wird, dass sie die Position wechselt. Im weiteren Kontakt mit den unangenehmen Empfindungen stellt sich heraus, dass diese mit ihrer Sorge verbunden sind, es könnte etwas "kaputt gehen". Ergänzend erkläre ich ihr, dass durch das Liegen auf dem Rücken aus physiotherapeutischer Sicht nichts "kaputt gehen" kann und die Missempfindungen - medizinisch betrachtet - durch eine erhöhte muskuläre Spannung erklärt werden können. Über den Zeitraum von ein paar Wochen lässt das Schmerzempfinden in der Rückenlage deutlich nach, Frau W. fängt an, ihr Yoga- und Lauftraining wieder aufzunehmen und fühlt sich ermutigt und bestärkt. Sie hat erfahren und gelernt, dass das Erkennen und achtsame Annehmen der Sorge, es könnte etwas kaputt gehen, ihr Mut, Zuversicht und ein lange vermisstes Gefühl von Leichtigkeit zurückbringen können.

In ihrer vorangegangenen medizinischen Odyssee wurde der Blick stets nur auf das Organische, das strukturell Fassbare gerichtet. Dem mit den Missempfindungen verknüpften Erleben wurde vorher weder von Therapeutenseite noch von ihr selbst Beachtung geschenkt.

Heilsame Psychosomatik

Fälle wie dieser sind in meiner therapeutischen Praxis an der Tagesordnung. Menschen gehen teilweise einen Jahrzehnte andauernden Leidensweg von Physiotherapeuten, zu Ärzten, Osteopathen oder Heilpraktikern. Auch Psychotherapeuten finden sich in dieser Liste wieder. Ein Erfolg stellt sich oft nur kurz ein. Ich frage mich (und die Patienten) dann immer, ob es daran liegen könnte, dass wirklich all die Experten und Expertinnen immer noch nicht *die* Struktur, *den* eingeklemmten Nerven (oder was auch sonst) gefunden haben, der die Probleme verursacht.

Richte ich den Blick auf die Gemeinsamkeiten der Vorgehensweisen, wird für mich in fast allen Fällen ein Punkt ganz deutlich. Es wird entweder nur die Struktur *oder* nur die "Seele" betrachtet. Schenkt die somatische Medizin der Psyche zu wenig Beachtung, so lässt die psychische Medizin den Körper außen vor, von Psychosomatik wird lediglich gesprochen. Und das in einer Art und Weise, die vielen Patienten verständlicherweise einen Schauer über den Rücken laufen lässt: "Sie sollten sich mal ein bisschen entspannen, dann gehen auch Ihre Rückenschmerzen wieder weg."

Natürlich male ich schwarz-weiß und sicher gibt es viele gute Therapieansätze, aber nichts desto trotz sind dies die Erfahrungen aus fünfzehn Jahren therapeutischer Arbeit. Schaut man sich das große Angebot an Fortbildungen im Bereich der Physiotherapie an, sind die Angebote, die sich den Zusammenhängen zwischen Psyche und Soma widmen, deutlich in der Unterzahl. Manuelle und osteo-

pathische Therapie ist so aktuell wie selten zuvor. Evidenzbasierte Medizin erschwert den Weg zur Intuition, zum Gefühl für den Patienten, zum Gefühl für das eigene Erleben. Ein Klima herzustellen, in dem Heilung stattfinden kann, bedeutet für mich die Vereinigung von Körper und Geist, von Gefühl und Verstand, von Yin und Yang. Betrachtet man dieses alte chinesische Symbol, wird deutlich: Dort wo sich zwei unterschiedliche Pole nicht gegenüberstehen sondern sich gegenseitig umschlingen, nähren, bewegen, unterstützen und kontrollieren, entsteht Harmonie. Dort kann ein Klima entstehen, in dem Heilung bedeuten kann, auch mit Krankheit "heil" im Sinne von "ganz" zu sein.



Martin Beilich
Physiotherapeut & Heilpraktiker
Focusing-Trainer DAF
45468 Mülheim an der Ruhr
tcm@therapie-malzfabrik.de
www.therapie-malzfabrik.de

...übrigens...

Ein Sommer-Retreat mit Russell Delman wird vom 23.-26. Juli in der Schweiz stattfinden:

„THE EMBODIED LIFE“
Meditation, Feldenkrais, guided inquiry, talks, conversations

Ort: Villa Unspunnen, Wilderswil (Interlaken)

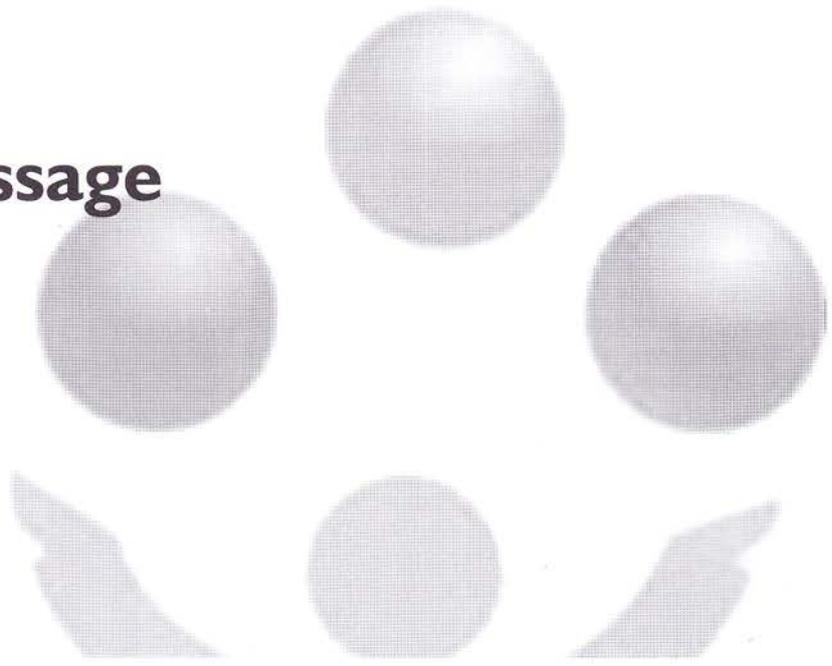
Anmeldung und Organisation:

Katharina Onigkeit
Fabrikstr. 22B
CH-3012 Bern
Tel. +41 (0)31.301.39.55
Mail: k.oni@bluewin.ch

Focusing – Kinesiologie – klassische Massage

Oder: Wie lässt sich mit
drei unterschiedlichen Bällen
erfolgreich jonglieren?

von Antoinette Suter



Soeben bin ich von einem Focusingseminar „Wie der Körper den Körper heilt“ bei Susanne Kersig zurück. Das Thema Selbstheilung beschäftigt mich seit der Ausbildung zur Kinesiologin. Da ich in meiner Praxis oft Klienten mit körperlichen Symptomen sehe, war das Seminar für mich sehr bereichernd und hilfreich, meine Arbeitsweise zu ordnen bzw. die drei Bälle „Focusing“ – „Kinesiologie“ – „klassische Massage“ zumindest nicht unkoordiniert in die Luft zu werfen, sondern sie bewusst im Zusammenspiel zu vereinen. Öfter ist mir dies gelungen, manchmal auch nicht. Letzteres trifft zu, wenn die Sitzungen zu wenig strukturiert sind und vor allem kein Ziel z.B. in Bezug auf ein Symptom formuliert wurde, wenn nicht so klar ist, womit sich der Klient (ich wähle die männliche Form, die weibliche ist damit immer auch gemeint) wirklich befassen möchte.

Bei meinem Abschlussfocusing von Susannes Seminar hatte ich folgendes Bild: In meinem Brust-Bauchraum befindet sich ein hoher Schrank und darin sind lauter kleinere und größere Holzkisten, gefüllt mit Methoden, Techniken, Erfahrungen und Wissen. Ich fühlte eine angenehme innere Ruhe, und der Titel zum Bild lautete: Ordnung.

Ich bin überzeugt, dass die Behandlungen bzw. Sitzungen gut verlaufen können, wenn eine gewisse Struktur vorhanden ist. Diese beinhaltet vor allem die Grundhaltung der Absichtslosigkeit, Akzeptanz und Aufmerksamkeit.

Erst wenn der Freiraum beim Klienten und der Therapeutin vorhanden ist, kann ein fließender und auch ein heilsamer Prozess stattfinden. Mit folgenden Elementen lässt sich dieser Freiraum schaffen:

- einen „Guten Ort“ finden lassen
- Partialisieren (ein Teil in oder von mir, oder ein Etwas in mir)
- „Päckchen packen“ und mit ihnen alles herausstellen, was jetzt auch da ist, aber nicht zum Thema gehört
- das Symptom oder das aktuelle Thema begrüßen und ihm Gesellschaft leisten

- „Bias Control“: das Thema symbolisieren und mit Herausstellen den Abstand dazu vergrößern; sich dann fragen: „Wenn es so etwas wie ein gefühltes Gegenteil zu diesem Herausgestellten gäbe, wie könnte es aussehen und sich anfühlen?“
- „Wunderfrage“: „Wenn alles gelöst wäre, wie würde sich das anfühlen?“
- Und nicht zuletzt gibt uns der Humor Freiraum.

In der Kinesiologie spielt die Meridianlehre, die Lehre der fünf Elemente und die Gesetze der Akupunktur eine große Rolle.

Ich werde versuchen, an verschiedenen Beispielen aufzuzeigen, wie ich Kinesiologie mit Focusing, oder Focusing mit Kinesiologie verbinde. Und ebenso die Kombinationen mit klassischer Massage.

Die Fünf-Elemente-Lehre

Die Tabelle auf der nächsten Seite verdeutlicht die vielfältige Zuordnung zu den einzelnen Elementen (aus Schmincke 2004, S. 39, in Klammern Ergänzungen von mir). Diese Zuordnungen können wie kleine Metaphern verstanden werden.

Unter „Wandlungsphasen“ ist ein hochkomplexes Beziehungsgeflecht zu verstehen, welches in verschiedene Zyklen zerlegt werden kann. Die folgenden Zitate verdeutlichen diese Komplexität:

„Die Fünf Elemente existieren nicht isoliert nebeneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig in vielfältiger, unterschiedlicher Weise. Erst dieses Beziehungsgeflecht, das ein lebendiges, fließendes Gleichgewicht ist, macht den ganzen Menschen aus. ... Die Fünf Wandlungsphasen sind keine konstanten Größen. Die Tatsache, dass sie einem beständigen Wandel unterliegen, beruht unter anderem darauf, dass sie sich gegenseitig hervorbringen. Das heißt, eine Phase bildet die energetische Grundlage für die nächste bzw. ist abhängig von der vorangegangenen. Aus

Wandlungsphase	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
(Yang-Organ)	(Galle)	(Dünndarm)	(Magen)	(Dickdarm)	(Blase)
Geschmack	Saures	Bitteres	Süßes	Scharfes	Salziges
Lautäußerung	Rufen	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz (Blau)
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Nachsommer	Herbst	Winter
Öffner	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen, Muskeln	Blutgefäße Meridiane	Fleisch, Fett	Haut	Knochen
Emotion	Zorn	Lust (Freude)	Nachdenken (Mitgefühl, Sor- gen)	Kummer (Trauer)	Angst

diesem Grunde sagt man, dass die Elemente sich gegenseitig ernähren" (Rappenecker 1998, S. 13).

„Sein ist in der chinesischen Weltbetrachtung ganz und gar Übergang. Jedes einzelne Ding, jede Gegenwart existiert nur als Atemzug zwischen einem Vorher und einem Nachher. Das einzig ‚Unwandelbare, das ist die Wandlung‘ heißt es im Yijing. Die Wandlungsphasen mit ihrer Polarität und ihren geregelten Übergängen errichten eine Art von Ordnung in dieser im Fließen befindlichen Erscheinungswelt. Jede Wandlungsphase bringt als ihr Resultat die nächste hervor. Eine Wandlungsphase setzt ein, blüht auf und geht dann mit Notwendigkeit in die nächste Wandlungsphase über. Dies ist die sog. Hervorbringungsreihenfolge, die man sich folgendermaßen plausibel machen kann: Holz geht auf im Feuer, das Feuer wird zu Asche, gleich Erde. In der Erde wiederum bildet sich das Feste, das flüssig werden kann, das Metall. Die Verflüssigung des Metalls erreicht ihr Ziel in der Bildung von Wasser, und aus Wasser wachsen die Pflanzen und damit das Holz. Es ist ein Kreis ohne Anfang und Ende" (Schmincke 2004, S. 28).

Die Fragen: „Was bedeutet das Saure jetzt in Ihrem Leben? Lässt es Sie an etwas denken?“ oder: „Was löst in Ihnen ‚Frühling‘ aus?“ führen zu neuen Denkweisen, losgelöst von bekannten Mustern und werden sehr oft von den Klienten gut aufgenommen. Ich stelle nicht alle Fragen in strikter Reihenfolge und insistiere auch nicht (bleibe absichtslos), wenn ein Klient mit einer Frage nicht weiterkommt bzw. keine Idee dazu hat.

Manchmal gehe ich nur auf die Emotion näher ein: „Was bedeutet für Sie Wut?“ Wenn die Antwort lautet: „Oh ja, ich bin jetzt schon wieder wütend, wenn ich an denke!“,

dann bietet sich Focusing an, in dem ich partialisiere: „Oh ja, ein Teil in Ihnen wird jetzt grad wieder wütend, wenn Sie an denken.“

Und da bietet sich die Frage an, ob z.B. der Schmerz im Nacken- und Schulterbereich allenfalls etwas mit dieser Wut zu tun haben könnte.

1. Beispiel:

Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Zu Beginn der Sitzung gibt es ein kurzes Gespräch, dann teste ich 14 Muskeln beidseits des Körpers und 14 Akupunkturpunkte (sogenannte Alarmpunkte) aus - eine Momentaufnahme der Über- und Unterenergien im Meridiansystem.

Vielleicht liefert das Gespräch schon wichtige Hinweise auf die Lebens- oder Arbeitssituation. Je nach dem frage ich hier nochmals nach, wenn mir die Momentaufnahme Anlass dazu gibt. Das kann z.B. der Fall sein, wenn das Holzelement zwei Überenergien und das folgende Feuer-element eine Unterenergie anzeigt.

In der Akupunkturlehre geht man davon aus, dass dem Körper immer gleichviel Energie zur Verfügung steht, diese aber nicht immer optimal verteilt ist. Durch körperliche Symptome oder psychische Probleme können Blockaden im Meridiansystem entstehen, welche sich in der Momentaufnahme widerspiegeln.

Es sind oft nur Minifocusings: Eine Farbe für die Wut finden können, ein Symbol dafür finden lassen (Griff finden lassen und mit dem Felt Sense vergleichen), ihm Gesellschaft leisten und mit den Modalitäten genauern.

Es kann sein, dass die Person dann tief durchatmet und einen Felt Shift zum Thema Wut hat. Abschließend frage ich an, was von diesem Minifocusing vielleicht wichtig sein könnte oder war und wie sich der Klient diese Entdeckung bewahren könnte (Receiving).

Die Wut könnte auch ein längeres Focusingthema werden. Dann frage ich den Klienten an, ob er sich jetzt noch eingehender damit beschäftigen möchte.

Manchmal nehme ich nach dem Receiving nochmals Bezug auf den Schmerz: „Wie fühlt sich der Schmerz im Moment an? Hat sich etwas verändert?“

Häufig stellen die Klienten mit Erstaunen fest, dass die Schmerzen schwächer geworden sind oder die Stelle sich irgendwie weicher, entspannter anfühlt. Es kann auch vorkommen, dass der Schmerz im Moment gar nicht wahrnehmbar ist.

Diese Veränderungen finde ich bemerkenswert, weil ich an der Person zu diesem Zeitpunkt noch nicht mit Massage, Akupunktur oder Triggerpunkten gearbeitet habe.

Weniger Schmerzen oder sogar keine Schmerzen mit Focusing – wie kann das sein? Ich denke, dass eine heilsame Beziehung zwischen Klient und Schmerz stattfinden kann, wenn er sich dem Schmerz zuwendet, sich seiner annimmt und sich bewusst wird, dass nicht er als Ganzes der Schmerz ist, sondern nur ein Teil von ihm schmerzt.

2. Beispiel

Rückenschmerzen – Triggerpunkte

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind zahlreich und vielfältig. Es kommt öfter vor, dass ich mit einem Klienten kinesiologisch und mit Focusing gearbeitet habe, weil das Hauptthema z.B. die Dauerüberforderung im Beruf ist und nicht die Rückenschmerzen, obschon er diese häufig erwähnt. Denkbar, dass ich den Vorschlag mache, eine Sitzung mit Massage zu beginnen oder der Klient den Wunsch äußert, heute nur am Rücken zu arbeiten.

Ich lasse den Klienten ein Öl auswählen, damit ihm der Duft entspricht. Der Klient ist in Bauchlage, mit einem warmen Tuch zugedeckt. Manchmal führe ich ihn kurz in die Entspannung, frage an, wo es im Moment besonders angenehm im Körper ist. Oder vielleicht fällt es ihm leichter, an einen angenehmen, schönen Ort außerhalb des Körpers zu denken und sich dieses Gefühl zu vergegenwärtigen.

Während der Massage wird spürbar, wo die Muskeln verhärtet und auch schmerzhaft sind. Häufig befinden sich innerhalb des Muskels oder an den Muskel-Sehnenübergängen sogenannte Triggerpunkte. Sie liegen sehr häufig an derselben Stelle wie die Akupunkturpunkte (z.B. Dejung 2006).

Ich gebe quer zur Muskelfaser Druck darauf und gleichzeitig führt der Klient z.B. die physiologische Beinbewegung aus, die vom entsprechenden Muskel aktiviert wird. Das kann sehr schmerzhaft sein. Ein aktiver Triggerpunkt kann z.B. ins Bein ausstrahlen, ein passiver schmerzt lokal an der Druckstelle. Meistens kennt der Klient diesen Schmerz.

Es kann hilfreich sein, einen Triggerpunkt zu symbolisieren. Ich frage nach der Farbe, Form oder auch, welcher Gegenstand dazu passen könnte. Da es nicht so einfach ist, einen Schmerz herausstellen zu können, frage ich eher: „Wenn dieser Punkt oder dieses Symbol sprechen könnte, was würde er oder es sagen?“, oder: „Welcher Laut könnte dazu passen?“ Auf diese Weise kann sich der Klient dem Schmerz zuwenden und mit ihm in Kontakt treten.

Da der Klient in Bauchlage ist, vermeide ich es, zu viel zu sprechen und frage nur, ob der Schmerz zu irgendetwas in seinem Leben passen könnte und was ihm jetzt gut tun könnte. Zu einem späteren Zeitpunkt können wir diese Thematik wieder aufnehmen.

Zum Schluss der Massage lege ich eine Hand auf die Schmerzstelle und die andere Hand auf eine andere Stelle des Rückens. Manchmal verbinde ich bewusst Akupunkturpunkte miteinander, manchmal wähle ich die Stellen mehr intuitiv aus und verweile ein bis zwei Minuten. Erst dann stelle ich die Frage: „Gibt es jetzt im Moment eine Stelle, welche etwas bräuchte, oder gibt es jetzt irgendwo einen Schmerz?“

Sehr häufig können die Klienten sehr genau antworten und die Stelle präzise beschreiben. Meistens braucht es nur noch ein sanftes Ausstreichen, ein leichtes Dehnen oder auch nur, eine Hand auf die Stelle zu legen.

Zum Ausklingen der Massage kann der Klient ein paar Minuten zugedeckt liegen bleiben.

Während der Massage sind Minifocusing (oft nur 2 bis 3 Minuten) von Bedeutung, weil es den Klienten auf diese Weise gelingt, sich mit ihren Schmerzen zu verbinden und ihren Ursprung zu erahnen.

Außer der Massage und dem Focusing gibt es in der Kinesiologie zahlreiche Ausgleichsmöglichkeiten der Meridiane, bzw. der Über- und Unterenergien (energetisch): Akupunktur, Klänge, Reflexpunkte und Reflexzonen.

3. Beispiel

Auf stimmige Art eine Entscheidung fällen

Das Thema „Entscheidung“ ist vielschichtig. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, zu einer guten Entscheidung zu finden, und mein Vorgehen ist so vielfältig wie das Thema selbst. Die Literatur dazu ist zahlreich, was als Hinweis auf die Komplexität der Thematik gelten kann (z.B. Kast 2007, Storch 2011, Gigerenzer 2008, Damasio 2005). Diese Bücher sprechen alle das Bauchgefühl, Körpersignale, die Intelligenz des Unbewussten und die Intuition an.

M. Storch (2011) orientiert sich an Antonio Damasio; sie arbeitet mit dem „Somatischen Marker“, das heißt, mit allen Körperresonanzen (bzw. mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis), welche zu einem Thema entstehen können.

„Es scheint, als spiele auch die Wahrnehmung des eigenen Körperzustandes eine wichtige Rolle bei dem Vorgang, eine gute Entscheidung zu treffen. Nicht nur Emotionen sind hierfür wesentlich, so Damasio's zweite Spur, sondern also auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Darum lässt sich festhalten: *Körpersignale sind für gute Entscheidungen unentbehrlich*“ (S. 51). „Klug entscheiden heißt: Inhalte aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis und bewusste Verstandestätigkeit miteinander koordinieren“ (S. 60).

Das klingt ähnlich wie Focusing, allerdings ist Focusing subtiler, vielfältiger und genauer als das Modell von Maja Storch: Die Körpersignale werden mit dem Modalitätenwechsel und mit bestimmten Fragen der Therapeutin „genauert“ und lassen den Felt Sense spürbar und lebendig werden.

Zu Beginn der Sitzung findet immer ein Gespräch statt. Ich erfahre, was der Klient schon alles versucht hat, um zu einer Entscheidung zu finden. War ein Klient schon oft bei mir, gehe ich gleich nach dem Gespräch in ein Focusing über. In einem ersten Schritt versuche ich, dem Klienten mit Partialisieren bewusst zu machen, dass sich ein Teil in ihm für X und ein anderer Teil in ihm gegen X entscheiden möchte.

Oder ich lade ihn zu einem kleinen Experiment zum Thema Entscheidung ein: Ich schlage dem Klienten z.B. vor, eine Skulptur darzustellen, welche sich für X entscheidet. Über das körperliche Erleben stellen sich neue Ideen ein und meistens entsteht dazu ein Felt Sense: „Es fühlt sich ganz lebendig an, ist farbig, es entsteht in mir Leichtigkeit.“ Zuerst sage ich diese Wörter zurück und frage auch danach, was denn das Leichte daran ist.

Danach versuche ich die Skulptur möglichst ähnlich nachzustellen; der Klient kann sie auf sich wirken lassen und sich – wenn er mag – dazu äußern: „Ah, es ist beweglich und doch viel Ruhe drin.“ Dazu lade ich den Klienten wieder ein, einen Felt Sense dazu entstehen zu lassen.

Möglicherweise fühlt es sich so stimmig an, dass der Klient schon zu diesem Zeitpunkt weiß, dass er sich für X entscheiden möchte. Andernfalls setzen wir das Experiment fort, indem ich frage: „Was wäre jetzt gut: So etwas wie eine gegenteilige Skulptur entstehen zu lassen, oder ganz neu eine Skulptur zu dem Teil, der sich gegen X entscheidet, entstehen zu lassen?“

Bevor der Klient eine Skulptur kreiert, schlage ich ihm vor, all das, was er über das Entscheiden gegen X schon weiß und auch noch nicht weiß, im Bauch- Brustraum lebendig werden zu lassen und aus dem Felt Sense heraus eine entsprechende Skulptur darzustellen. Es kann sein, dass der Klient damit ganz neue Erkenntnisse gewinnt.

Zum Schluss des Experiments frage ich immer, was an der Erfahrung wichtig sein könnte und was sich der Klient bewahren möchte.

Oft ist es möglich, auf diese Art eine stimmige Entscheidung zu treffen, weil nicht nur der Verstand, sondern der Mensch als Ganzes mit seinem Fühlen und körperlichem Erleben dabei ist.

Kann sein, dass ich, wenn es erwünscht ist, den Körper wie beim 1. Beispiel kinesiologisch austeste. Der Klient bleibt mit seinem Gefühl und seinen Gedanken bei der eben erarbeiteten Lösung. Hier spreche ich nicht unbedingt die Symbolik der Elemente an, sondern gleiche den Körper mit Klang und Reflexpunkten aus. So kann sich der Focusingprozess vertiefen und körperlich verankern. Dabei kann der Klient den Prozess in Ruhe ein paar Minuten nachklingen lassen, bevor er wieder in seinen Alltag zurückkehrt.

Spannend kann auch sein, zuerst kinesiologisch zu arbeiten und eine Momentaufnahme der Über- und Unterenergien im Meridiansystem vorzunehmen. Diese werden vorerst nicht ausbalanciert; vielmehr schließe ich einen Focusingprozess an, welcher im Sitzen, Stehen oder Gehen stattfinden kann. Zum Schluss des Prozesses teste ich erneut die Muskeln und Alarmpunkte, welche sich in der Momentaufnahme mit Über- und Unterenergien gezeigt hatten. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass der Körper und die Energien mit dem Focusingprozess meistens ausgeglichen werden.

Es scheint sich zu bestätigen, was E. Gendlin in seiner Metapher beschreibt: „Ihr Körper weiß, in welche Richtung er gehen muss, ebenso, wie Sie wissen, auf welche Seite man ein schiefhängendes Bild geraderücken muss. Sobald das Bild schief hängt, dass Sie es bemerken, ist es absolut ausgeschlossen, dass Sie das Bild noch schief hängen und das für gerade halten. Der Sinn für etwas, das falsch ist,

bringt mit sich untrennbar einen Sinn für die Richtung, in der das Gute liegt“ (Gendlin 2005⁵, S.98).

Bei komplexen Fragestellungen kann es sein, dass ein Focusingprozess allein nicht genügt, eine Entscheidung fällen zu können. In diesem Fall bietet sich an, mit den Fünf Elementen und ihren Metaphern zu arbeiten und auf diese Weise nochmals neue Zugänge zu schaffen.

Manchmal ergeben sich aus einem Prozess kleine Schritte, welche zum Ziel führen. Es ist noch nicht die Lösung eines Problems bzw. eine Entscheidungsfindung; möglicherweise braucht es dazu mehrere Sitzungen.

Wie lässt sich mit drei unterschiedlichen Bällen erfolgreich jonglieren?

„Ziel des Jonglierens ist es, ein Muster aufrechtzuerhalten. Der Schlüssel zum Erfolg liegt dabei im Loslassen“ (*Zitat Wikipedia*).

Jonglieren funktioniert nur, wenn eine gewisse Ordnung vorhanden ist. Die Sitzungen verlaufen erfolgreich, wenn ich mir immer wieder bewusst mache, welche Holzkisten ich aus meinem hohen Schrank (siehe Artikelanfang) nehme, sie während der Arbeit dabei habe und trotzdem absichtslos bleibe und loslasse.

Literatur

- Damasio, A.R. (2005): Der Spinoza-Effekt. Berlin: Ullstein
 Dejung, B. (2006): Triggerpunkt-Therapie. Bern: Huber
 Gendlin, E.T. (1998): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt TB
 Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (2004): Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta
 Gigerenzer, G. (2008): Bauchentscheidungen. München: Goldmann
 Kast, B.: (2007) Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Frankfurt/M: Fischer
 Platsch, K.D. (2000): Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. München: Urban&Fischer
 Rappenecker, W. (1998): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Waldeck: Felicitas Hübner
 Ross, J. Akupunktur-Punktombinationen. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft
 Schmincke, C. (2004): Chinesische Medizin für die westliche Welt. Berlin: Springer
 Storch, M. (2011): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. München: Piper
 Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W. (2003): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Klett-Cotta
 Thie, J.F., Thie, M. (2003): Touch for Health in Aktion. Kirchzarten: VAK Verlag



Antoinette Suter
 Focusing-Therapeutin DAF
 Kinesiologin AP
 CH-3538 Röthenbach
 ant.su@sunrise.ch

Nachlese

zu Kerstin Lieschings Artikel
„Gegen den Strom des Machbaren schwimmen ...“
Die Methode Schlaffhorst-Andersen und Focusing

Kerstin Liesching hat ihren im letzten Focusing-Journal abgedruckten Artikel, ergänzt durch mehr Informationen zu Focusing, auch in den Mitteilungen für den Freundeskreis der Schule Schlaffhorst-Andersen e.V. Heft 63 (01/2013) veröffentlicht. Dort erschienen dann die zwei folgenden Reaktionen zu ihrem Artikel.

Von den Segnungen des Dilemmas

Als ich im letzten Mitteilungsheft den Beitrag von Kerstin Liesching gelesen hatte, war ich so begeistert, so davon angesprochen, dass ich spontan Frau Noodt anrief ...

„Hilflosigkeit in Stärke verwandeln“ ... Diese Worte machten mich augenblicklich hellwach.

Das Gefühl von Hilflosigkeit, ob nun so benannt oder nicht, ist mir, wie man daraus schließen kann, vertraut. Durch die sogenannten „Inneren Erfahrungen“ von *Dr. Klaus Lange* kenne ich es, auftauchende Gefühle, die sich über den Körper oder eine seelische Bewegung ausdrücken, bewusst wahrzunehmen und anzusprechen. (Klaus Lange hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben, u.a. „Herz, was sagst du mir“ oder „Deine Wut tut dir gut“. Weitere Informationen evtl. über www.klaus-lange-hamburg.de) Es geht darum, *mit schwierigen Gefühlen in Kontakt zu treten, mit ihnen zu kommunizieren, statt sie bekämpfen, „überwinden“ zu wollen.*

Dadurch kann man auch in dieser Arbeit erleben, dass aus einer „Wand“, an der man im Begriff ist, sich wund zu stoßen, plötzlich eine „Tür“ wird ...

Man erlebt Veränderung, Erleichterung, Erweiterung, ein befreites Durchatmen – und damit das Erscheinen von *etwas Drittem, Neuem, Überraschendem*, wie *Johannes Wiltshko* es nennt.

Daher ist mir das bewusst geübte Zulassen der Hilflosigkeit von ihm nicht ganz unbekannt.

Doch scheint mir (ich habe sein Buch noch nicht gelesen), dass er es für die Therapiesituation noch weiter ausgebaut hat, indem er herausgefunden hat, in einer solchen *personenzentriert gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen* und dabei die Grundhaltungen des Focusing anzupeilen, wie es Kerstin beschrieben hat, z.B. *das Wollen, aber nicht zwingen* oder *das Warten, aber nicht aushalten, einschlafen* oder *resignieren*.

Die Erfahrung aber der *Ohnmacht des Nichtmachtenkönnens* ist ja zunächst einmal – ohne den von *Wiltshko* aufgezeigten Weg – ein Dilemma.

Und dieser Begriff führt mich nun zu den Entdeckungen von *Prof. Gerald Hüther*. In einem Interview mit ihm, das ich kürzlich las, spricht er u.a. von dem wunderbaren deutschen Wort „Gelingen“ im Gegensatz zum Begriff des „Erfolges“, für das es interessanterweise im Englischen keine passende Übersetzung gibt. Da ist etwas Gelungenes „well done“, d.h. es bleibt anscheinend im Bereich des Machbaren. In (dem Satz aber) „es ist etwas gelungen“ liegt quasi der miteingewobene Hinweis, dass man den

Erfolg nicht machen kann, sondern lediglich Bedingungen gestalten kann, die (ihn) ermöglichen ... (G. Hüther, 2011).

Dies jedoch ist wieder das Dilemma, dass man – wobei auch immer – sich Erfolg, „Glück“ wünscht, es aber nicht herstellen kann ... So sagt *Hüther* auch: Alles, was lebt, ist mit einem Dilemma konfrontiert! Doch weiter: *Ein Dilemma ist wahrscheinlich das Interessanteste, was man als Mensch überhaupt erleben kann, da es zur Transformation zwingt!* Mehr noch: Wenn Sie mich als Biologen fragen, wann überhaupt Weiterentwicklung möglich ist, dann würde ich antworten: Immer nur, wenn ein Dilemma eintritt, wenn das lebendige System in einem Dilemma steckt!

Dabei fällt mir als passendes Beispiel für uns Clara Schlaffhorst ein: Nachdem sie, für die Singen nach dem Tanzverbot Leben war, durch falschen Unterricht die Stimme verloren hatte, steckte sie in einem schweren Dilemma ... Was schließlich daraus geworden ist, hätte sicher weder sie selbst, noch jemand anderes für möglich gehalten!

Mit diesem Beispiel, das man durch andere allgemeiner oder persönlicher Natur ergänzen könnte, schließt sich der Kreis. *Hüther* bestätigt als Wissenschaftler das, was *Wiltshko* als Weg aus dem Dilemma in der Therapie gefunden hat.

Natürlich kann *Hüther* aufzeigen, was dabei im Einzelnen in den Gehirnzellen passiert – das kann man bei ihm selbst nachlesen. Es scheint mir aber für die praktische Anwendung wichtiger, über das „Düngemittel“ zu sprechen, das er benennt für das Gehirn, für seine vom Dilemma angestoßenen Wachstumsprozesse. Es heißt kurz und bündig „Begeisterung“.

Er sagt: Es geht gar nicht darum, wie man sein Gehirn benutzt, sondern wie oder wofür man es mit Begeisterung benutzt! Bescheidener ausgedrückt geht es um das, was man gern macht, was man liebt.

Lassen wir uns also von einem möglichen Dilemma, in dem der/die eine oder andere hier oder da festzustecken scheint, nicht entmutigen!

Lassen wir uns von dem bewusst und achtsam wahrgenommenen Nichtweiterwissen darin von dem „Dritten, Neuen“ überraschen und davon begeistern – dann, so *Hüther*, pflanzen wir Zitronenbäume, statt Zitronen auszuquetschen – und das dient uns selbst, neuen Verschaltungen im Gehirn, dem Atem, der Stimme – kurz: Unserer gesamten Daseinsfreude – und das rührt an, wirkt ansteckend ... Es geht dabei nicht um mehr Anstrengung zur Lösungsfindung, wie *Hüther* mit seinem Gleichnis

deutlich macht, sondern um Innehalten, Kommenlassen, Geschehenlassen ...

Also passen Kerstins wunderbare Schlussworte auch nochmal hierhin, nämlich dass es ein Fehler wäre, nun zu meinen, diese Haltungen immer „schaffen“ zu müssen! ... Wenn die Richtung da ist, ist es schon ein Schritt. Und viele Schritte tragen auch ans Ziel ... Inklusive ein paar „Picknicks“ und „Verlaufen“.

Sind von den Funken der Begeisterung nicht alle angerührt worden, die die Arbeit der Schule Schlaffhorst-Andersen kennen gelernt haben?

Beate Langhagel
Fährhausstr.24
22085 Hamburg
040 2200925

Der Bericht von Kerstin Liesching im letzten Mitteilungsheft hat besonders großes Echo ausgelöst, von vielen Seiten wurde es mir zugetragen.

Das freut mich ungeheuer, handelt es sich bei den Gedankengängen von **Johannes Wiltshko** ebenso wie bei denen von **Klaus Lange** oder **Gerald Hüther** doch exakt um die menschlichen Haltungen, um die es Schlaffhorst und Andersen ging – und das vor über hundert Jahren!

Die Zeit dazwischen, weitgehend das 20. Jahrhundert, hat entgegengesetzte Entwicklungen hervorgebracht, auf deren Zenit wir derzeit leben: Der Mensch wird weitgehend bewertet nach seinem Funktionieren, seinem Wissen, seinem Können, seinen Erfolgen – statt nach seinem Sein, den oft zitierten „inneren Werten“.

Wenn aber Entwicklungen auf ihren Zenit zusteuern, gibt es zwangsläufig Gegenbewegungen, wie wir sie in den oben genannten Beispielen aufgezeigt bekamen. Unsere Zeit ist voll von solchen alternativen Bestrebungen. Und die Lehre Schlaffhorst-Andersen gehört als wichtiger Faktor dazu, ist dadurch also hochmodern! ...

Wie Kerstin Liesching schreibt: „Was Schlaffhorst-Andersen lehrt, ist eine Grundhaltung!“

Ziel ist es, diese Grundhaltung, d.h. das „Wie“ unseres Tuns im Sinne der Ausführungen von Kerstin Liesching und Beate Langhagel immer besser zu erfassen und zu erlernen. Durch diese Grundhaltung steht unsere Arbeit in einer noch viel weiter zurückreichenden Tradition, in der das Verständnis von Gesundheit nicht in der Heilung eines Symptoms, sondern in einem größeren Zusammenhang, im „Heilwerden“ des ganzen Menschen gesehen wurde.

Alle unsere Lehrer sollten sich dieser Aufgabe bewusst werden, in welcher Funktion sie in ihrer Arbeit auch stehen, besonders aber die, die den Nachwuchs heranbilden.

Ich werde, so lange ich noch auf dieser Erde bin, nicht aufhören, dieses anzumahnen. ...

Heidi Noodt

Kurze Ergänzung

zur Fußnote in meinem Artikel im letzten Focusing-Journal

Schlaffhorst und Andersen **unterschieden zwischen „Psyche“ und „Seele“**, wie man an den folgenden beiden Zitaten sehen kann:

„Die Atmung ist doch das Bindeglied zwischen Geist und Körper, die Ernährerin der Seele. In diesem Sinne gebrauche ich das Wort ‚Seele‘“ (S. 55).

„Nicht die Seele als Psyche gedacht, wie es meist geschieht, als Inbegriff des Denkens, Fühlens, Wollens vom Menschen aus, sondern Seele als Odem, der in der Einatmung Wecker des Lebens ist; als Hauch in der Ausatmung; Seele als Pneuma. So nannten es die Griechen, die also wohl unterschieden zwischen beiden Begriffen von Seele“ (S. 56)

(Aus: Schlaffhorst, C., Andersen H.: Atmung und Stimme. Wolfenbüttel: Mösel Verlag, Neuauflage 1996)

Kerstin Liesching

Und hier noch ein Zitat von **Gerald Hüther**, das gut zum Thema passt:

„Das menschliche Gehirn ist umbaufähiger als bisher angenommen. Die Wahrnehmung und das Empfinden und das Denken und das Fühlen, auch die Stimmung und die Körperhaltung und all das, was im Körper passiert, sind viel enger miteinander verbunden und aneinander gekoppelt, als bisher gedacht. Körper, Geist, Denken und Fühlen bilden normalerweise eine Einheit: Änderungen sind auf allen Ebenen möglich. Am leichtesten gelingt das, wenn wir beginnen, unseren eigenen Körper wiederzuentdecken. Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonderen Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Hirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewussten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den früheren Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren eigenen Körper wiederzuentdecken beginnen, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden. Für jeden, der sich darum bemüht, eingefahrene Körperhaltungen, alte Bewegungs- und Verhaltensmuster zu verändern, besteht der Lohn seiner Anstrengung in einer Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Haltung und einer neuen Einstellung und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Das bedeutet nichts anderes als das Wiederfinden der eigenen Gestaltungskraft und Lebendigkeit.“

(Aus: Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher. S. Fischer 2011, S. 135)

Hinweis:

Kerstin Liesching und Katrin Tom-Wiltshko planen im Frühjahr 2015 ein Seminar zum Thema **Focusing und Stimme**. Infos dazu bei kerstin.liesching@t-online.de und katrintom@web.de