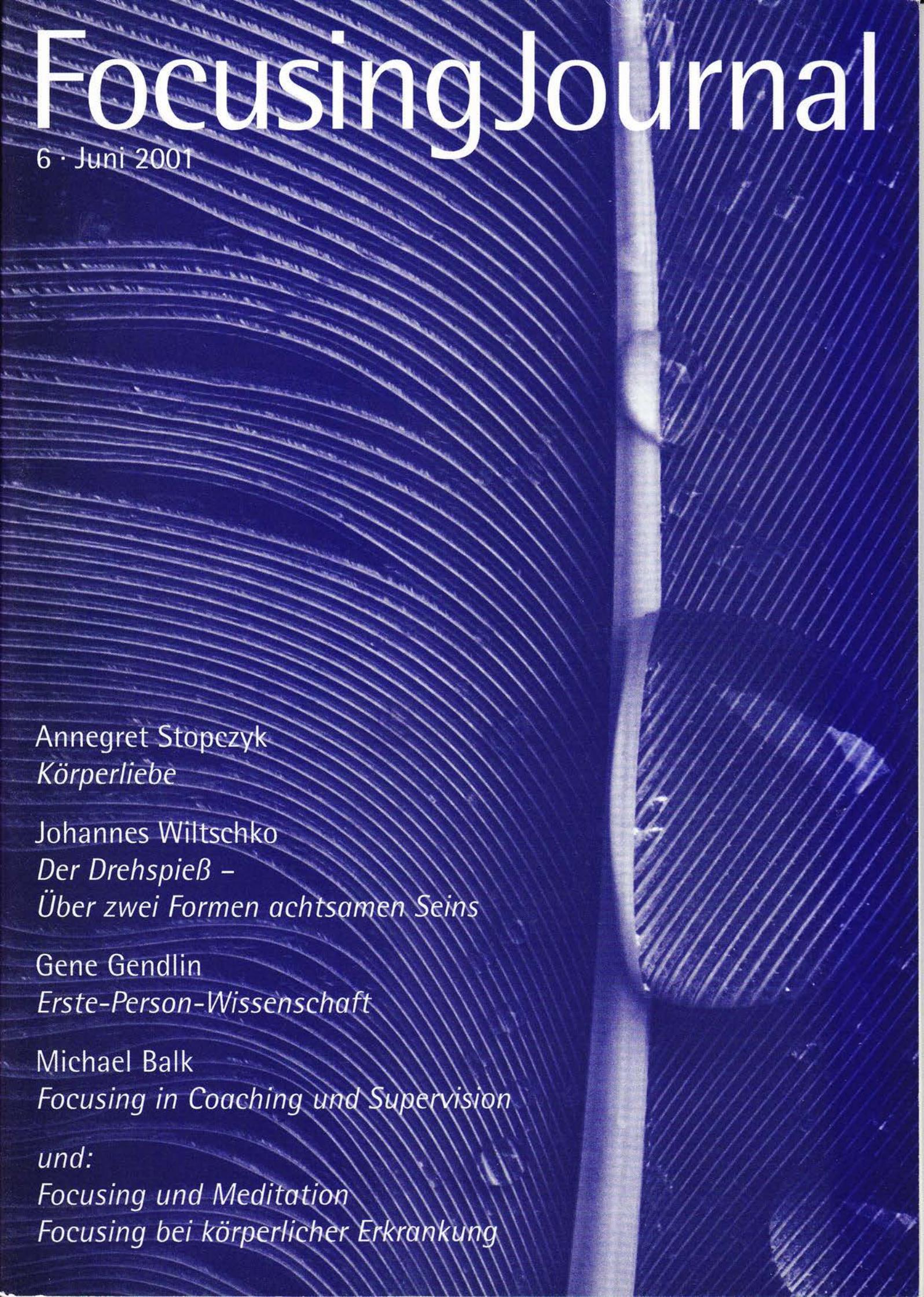


Focusing Journal



6 · Juni 2001

Annegret Stopezyk
Körperliebe

Johannes Wiltschko
*Der Drehspieß –
Über zwei Formen achtsamen Seins*

Gene Gendlin
Erste-Person-Wissenschaft

Michael Balk
Focusing in Coaching und Supervision

und:
Focusing und Meditation
Focusing bei körperlicher Erkrankung

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass ein gebrochenes Versprechen ein gesprochenes Verbrechen sei, das hat der von mir hoch verehrte Erich Fried vor einigen Jahren treffend schüttelgereimt. Nun - keines der im Vorwort von Nummer 5 gesprochenen Versprechen ist gebrochen worden - der verdunkelte Text von Andrew McDonald ist da, die angekündigten Texte von Johannes Wiltschko ebenfalls - und sogar mehr noch als versprochen wurde! So denke ich, dass Sie's nicht als Verbrechen ansehen, wenn diesmal - wieder aus Platznot - das Focusing-ABC (=Glossar der Grundbegriffe) bei G unterbrochen und erst in der Nummer 7 weitergeführt wird. Versprochen!

Herzlich

Ihr/Euer

Hans Neidhardt



Und hier der viel versprechende

INHALT:

<i>Johannes Wiltschko</i> Der Drehspieß Über zwei Formen des achtsamen Seins: Personzentriertes Focusing und phänomenzentriertes Schauen	2
<i>Annegret Stopczyk</i> Körperliebe	6
<i>Michael Balk</i> Möglichkeiten, Focusing in Coaching und Supervision anzuwenden	12
<i>Eugene T. Gendlin</i> Erste-Person-Wissenschaft	19
<i>Heinz Urban</i> Focusing und Meditation	22
<i>Andrew McDonald</i> Der Shift ist nur der Anfang Meditation als ein Sein mit dem Wortlosen	25
<i>Johannes Wiltschko</i> Musikhören Eine Anleitung, achtsames Sein zu praktizieren	29
<i>Annette Jäger</i> Focusing bei körperlicher Erkrankung	30
<i>Johannes Wiltschko</i> Teelicht Eine Anleitung, achtsames Sein zu praktizieren	32

Der Drehspeiß



Über zwei Formen des achtsamen Seins:
personenzentriertes Focusing und phänomenzentriertes Schauen

Johannes Wiltschko

Wohnen im Wortlosen

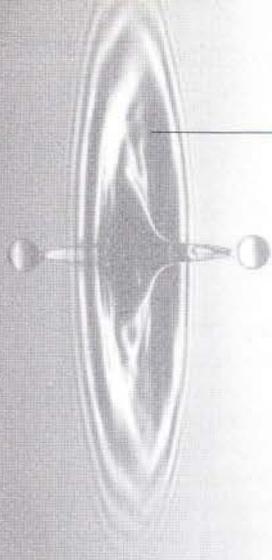
Über die Frage, was Focusing ist, auf die übliche Weise nachzudenken, ist ziemlich nutzlos. Warum? Weil der Begriff "Focusing" den Prozeß des Nachdenkens selbst zum Inhalt hat. Wir können den Satz aber umdrehen: *Mit* und *durch* Focusing läßt sich nachdenken, was Denken ist. Focusing ist ein Werkzeug des Denkens (und für vieles andere).

Den Prozeß des Focusing können wir also zum Denken benutzen - wenn wir etwas begreifen, verstehen und ausdrücken wollen, was wir noch nicht begreifen, verstehen und ausdrücken können. Nur das verdient eigentlich den Namen "denken". Etwas ist da, irgendwie erahnt als unbestimmtes, drängendes Erleben, das begriffen, verstanden und ausgedrückt werden will. Wo ist es? Es liegt in der Luft, wirft Fragezeichen auf, es ärgert oder interessiert uns als ungelöster Knäuel im Hirn - und wenn wir aufmerksam sind, bemerken wir, daß dieser Knäuel ebenso im Atmen, in den Eingeweiden, im Herzen steckt, also in dem, was wir "Körper" nennen.

Diesen Knäuel als *ein Etwas* zu bemerken - und nicht dieser Knäuel zu sein - ihn also wahrzunehmen, ihm einen wohlwollenden Raum im sog. Körper zu geben und mit ihm absichtslos zu verweilen, damit beginnt "Focusing" als Handeln, als Praxis.

Wenn ich diese Art zu Denken praktiziere, bemerke ich, wann und wie dieser Knäuel sich öffnet und zum Raum wird, in den ich hineinkann, ich als wahrnehmendes Subjekt. Es ist, als würde sich mein von innen gefühlter Körper ausdehnen, erfüllt von Knäuelartigem, welches ich erfahren als subtil und tausendfach verknüpftes Gewebe, als lebendiges Weben, in dem ich bin, nicht in ihm verlorengegangen, sondern geborgen: wach, aufmerksam, stauend, aufgehoben und in einer besonderen Art wissend, wissend in der Abwesenheit jeglicher Worte. Der lästige, beunruhigende Knäuel zeigt sich, indem ich in ihm wohne, als mich bergendes Wunderwerk vielfältigsten, lebendigen *Verbundenseins*: Verbindungen, Relationen und Verhältnisse, an denen ich teilhabe.

Denken ist ein Wohnen in dem, was am unscharfen Rand des Schon-Gedachten, Schon-Gesagten aufscheint und in das noch Ungedachte, Ungesagte hineinführt. Ich kann und darf mich entscheiden, ob ich von dort mit Worten zurückkomme, die ich dann auch sagen und schreiben kann - wenn ich will. Aber das Denken als Wohnen im Wortlosen bedarf des Sprechens nicht.



Worte müssen geschlachtet werden

Wir wollen also nicht *über* Focusing nachdenken, sondern *mit* Focusing nachdenken, z.B. darüber, was Focusing ist. Das ist ein großer Unterschied, und dieser Unterschied steckt *sprachlich* in nichts weiterem als in dem Vertauschen der Wörter "über" und "mit".

Wenn du dich also fragst "Was ist eigentlich Focusing?", dann benütze das Werkzeug Focusing, um Antworten zu suchen. Ohne dieses Werkzeug wirst du keine finden, denn das heutzutage gewohnte Denken würde das Wort "Focusing" nur hin und her schieben, ohne in das Wort selbst einzudringen, ohne es aufzuknacken, ohne es im Fluß des augenblicklichen Erlebens aufzulösen und als Phänomen zu verstehen, das immer etwas Erlebtes ist. Worte müssen geschlachtet werden, hat Christian Morgenstern einmal gesagt.

Im Rahmen der Psychotherapie ist Focusing daher keine "Interventionstechnik", sondern das, was in jedem Augenblick geschieht, wenn wir die Klientin oder den Klienten (und uns selbst) einladen und anhalten, das, was sie oder er gerade ausdrückt, auch zu bemerken, in sich zu fühlen als ein körperlich gespürtes Etwas, das die gerade ausgedrückten Worte oder Gebärden immer *übersteigt*. Focusing lädt die Person ein, sich selbst als Subjekt der je eigenen (inneren und äußeren) Welt wiederzuerlangen.

Achtsamkeit ist Achtsamsein

Für diese Haltung und für dieses Verhalten habe ich vor ungefähr 15 Jahren den Begriff "Achtsamkeit" in unsere Focusing-Sprache eingeführt und diesem Begriff das Adjektiv "absichtslos" vorangestellt, was eigentlich eine Tautologie ist. Den Begriff Achtsamkeit habe ich natürlich nicht erfunden, sondern in meiner damaligen Ausbildung in Hakomi-Therapie kennengelernt und in meinen gelegentlichen Ausflügen in die buddhistische Praxis wiedergefunden. Schnell haben sich die Begriffe "innere Achtsamkeit" und "Absichtslosigkeit" unter uns verbreitet.

Obwohl ich damit etwas benannt habe, was Gene Gendlin meint, hat er selbst diese Begriffe nie gebraucht, was vielleicht auch darauf hinweist, daß östliches Denken und östliche Praxis je keine seiner Quellen war. Er sagt einfach "pay your attention to ...", "richte deine Aufmerksamkeit auf ...", oder "check in your body".

Nun führen wir also das Wort Achtsamkeit ständig im Mund, aber das bedeutet eigentlich gar nichts. Das Suffix "-keit" sagt schon, daß es sich hier um ein schieres

Abstraktum handelt, mit dem man wohlfeil hantieren, es eben im Mund führen kann, ohne daß es körperlich wirksam, ohne daß es wirken, ohne daß es Wirklichkeit würde. Wenn wir "Achtsamkeit" sagen und sie auch wirklich meinen, dann müssen wir achtsam *sein*, denn Achtsamkeit als Abstraktum weist auf ein Tun, auf einen Vorgang hin, ohne den es keine Achtsamkeit gibt. Achtsamkeit ist Achtsamsein. Über Achtsamkeit mögen viele reden; wir sind es, sonst bräuchten wir darüber nicht zu reden.

Einen Inhalt halten

Achtsamsein ist unsere Praxis, und Focusing differenziert diese Praxis, zeigt uns viele brauchbare Schritte und Aspekte dieser Praxis, macht sie anwendbar auf vielfältige Situationen und vor allem: Es eröffnet den Raum, mit ihr nicht allein zu sein. Im partnerschaftlichen Focusing wird sie zu einem *Beziehungsgeschehen* ebenso wie in der Psychotherapie, und das erweitert die traditionelle Achtsamkeitspraxis der Meditation grundsätzlich und außerordentlich.

Achtsamkeit vollzieht sich im Achtsamsein. Ohne achtsam zu sein ist der Begriff Achtsamkeit leer, ohne Sinn und unverständlich. Was ist Achtsamkeit? Sei achtsam und beobachte dein Achtsamsein! Was ist Focusing? Praktiziere es, um eine Antwort zu finden! Achtsamkeit und Focusing sind keine Dinge, sind keine Inhalte, die richtig oder falsch, wahr oder unwahr sind, es sind Vorgehensweisen, es sind *Werkzeuge*, um Dinge, um Inhalte wahrzunehmen, zu verstehen, mit ihnen zu leben. Werkzeuge sind nicht wahr oder falsch, sondern wirksam, brauchbar, nützlich oder eben nicht.

Achtsamkeit und Focusing sind Haltungen und Verhalten, um Inhalte *halten* zu können - statt sich mit ihnen zu identifizieren, statt sie zu verleugnen und zu verzerren, statt in ihnen unterzugehen, statt sich von ihnen dirigieren zu lassen.

Subjektiver Anarchismus ist sozial

Alles das, was wir mit Achtsamkeit - und ab jetzt sage ich lieber Achtsamsein - meinen, ist die Quelle, ist das Herz, ist das Wesentliche dessen, was wir in Ergänzung zu dem in unserer Kultur und Gesellschaft Gewohnten selbst praktizieren und wozu wir unsere Mitmenschen, z.B. unsere Klienten, einladen wollen, es ebenfalls zu tun. Etwas, was immer es ist, in Achtsamkeit zu "halten", ist das Beste, was wir gegenwärtig in und mit uns und mit anderen tun können. Denn daraus folgen Schritte, die Denkschritte und Heilungsschritte zugleich sind, wie Gene sagt. Und ich möchte hinzufügen: Es sind auch politische Schritte, denn sie setzen jeden Einzelnen in Stand, über sich selbst zu bestimmen. Daraus folgt ein subjektiver Anarchismus, der aber sozial und auf die Welt bezogen ist. Keiner müßte vor ihm Angst haben, wenn er oder sie nicht vor sich selbst Angst hätte. Ohne uns selbst achtsam ins Auge zu schauen, werden wir niemanden dafür gewinnen, dies auch zu tun.

Ich möchte nun das Werkzeug "Achtsamsein" ein wenig zurechtschleifen und zunächst zwei Konzepte zur Achtsamkeit korrigieren, an die wir uns gewöhnt haben.

Achtsamsein ist kein Zustand

Meistens verstehen wir unter Achtsamkeit einen Zustand, eine Haltung, eine Bedingung für den Prozeß. Zustand, Haltung, Bedingung, das sind Worte, die etwas Statisches meinen. Aber Achtsamsein ist kein Verharren, sondern ein Tun, ein Sich-Bewegen. Achtsamsein erfordert, bestimmte Perspektiven aufzusuchen, erfordert Willenskraft, die Aufmerksamkeit zu richten, zu halten, zu bündeln, zu erweitern; sie erfordert, alles, was einem bewertend, interpretierend, konstruierend in die Quere kommt, abzuhalten, und sie erfordert, das, worauf man achtsam ist, zu halten.

Auf meinem Geburtstagsfest, das im Freien stattfand, mit einem großen Feuer, afrikanischen Trommeln und Fleischgrillen, ist mir folgende Metapher in den Sinn gekommen: Achtsamsein ist ein Drehspieß. Mit ihm spieße ich ein Etwas auf, um es dann langsam und geduldig, aber mit wäbrigem Mund zu grillen. Der Atem ist das Feuer. Ich muß atmen, ich muß aufspießen, ich muß drehen. Achtsamsein verlangt auch Raubtierenergie, nicht nur Gewährlassen und Räucherstäbchen.

Das Wort "halten" ist mir besonders wichtig geworden, etwas im Achtsamsein halten. "Halten" ist ein Tun, das sowohl Winnicotts *holding* - etwas zu halten wie ein Baby -, als auch das phallische Aufspießen umfaßt. Mit letzterem meine ich eine bestimmte Energie als Haltung und Bewegung, die nicht geschlechtsspezifisch ist.

Achtsamsein ist keine Taschenlampe

Wir benutzen gern die Metapher von der Taschenlampe, mit der man innerlich herumleuchten kann. Aber: "Aufmerksamkeit ist nicht wie ein Scheinwerfer, der mal dieses anstrahlt, mal jenes, wo sozusagen alles vorhanden ist, sondern die Dinge sind uns immer nur in einer bestimmten Organisationsweise gegeben, und diese ändert sich mit dem Wechsel der Aufmerksamkeit. ... Es geht nicht um ein bloßes Erscheinenlassen dessen, was schon da ist, sondern um ein *originäres Zur-Erscheinung-bringen, in dessen Verlauf die Dinge zu dem werden, was sie sind.*" (B. Waldenfels, Das leibliche Selbst, Suhrkamp 2000, p. 63) Das können wir auch in Genes *Experiencing*-Theorie nachlesen: Das Richten der Aufmerksamkeit auf ein inneres Bezugsobjekt (*direct referent*) kann schon ein *carrying forward* sein, einen Schritt hervorbringen. Das aufmerksame Wohnen im Noch-nicht-Gesagten, im noch Ungeformten bringt Wachstum, Entwicklung, Veränderung.

Regentropfen

Achtsamsein ist ein Muskel, der trainiert werden will. Dummerweise gelingt etwas, das ich mit absichtsvoller Absicht übe, selten. Aber ohne Üben bleibt das Gelingen ein noch seltenerer Zufall.

Vor ein paar Tagen widerfuhr mir dieser Zufall für eine Lebenssekunde. Ich frühstückte mit meinem Sohn unter einem Sonnenschirm im Regen. Geistesabwesend sah ich den Regentropfen zu, wie sie in eine kleine Pfütze plumpsten. Plötzlich bemerkte ich mich selbst und ich

nahmeinen Tropfen und seine Kringel in der Wasserlache wahr. Für einen Moment war ich da, und der Regentropfen war da - und sonst war nichts da. Für einen Augenblick war ich glücklich; kein Gedanke, keine Assoziation, keine Konstruktion verband mich mit dem Regentropfen. Ich bin da, er ist da, und *wir sind schon verbunden*, einfach so, selbstverständlich.

Der Gedanke, wie gern ich Regen, seine Geräusche und seinen Geruch habe, beendete diese Sekunde. Doch hatte ich in diesem kurzen Augenblick begriffen, was ich seit 30 Jahren nie wirklich verstanden habe, nämlich was in der phänomenologischen Methode bei Husserl mit *epoché* oder "Reduktion" gemeint ist: das Absehen von subjektivem Dazutun; das Verzichten darauf, persönliche Bedeutungen in ein Phänomen hineinzulegen; nicht meinen inneren Bildern und Phantasien zu frönen, die von einem Phänomen hervorgerufen werden und diese für dessen Bedeutung zu halten; die Sache, wie sie sich von sich selbst her zeigt, wahrzunehmen.

Der Tropfen. Plumps. Drei Kringel.

Der Tropfen, dieser Klient, mein Traumbild, diese unbehagliche Stimmung. Nichts ist dahinter, nichts darunter; es ist da, was da ist, es ist, was es ist, und das ist vollständig, komplett. Ein großes Freisein, ein großes Verbundensein. Ein großes Glück.

Personzentriert und phänomenzentriert

Das Dasein mit dem Tropfen kann sich in einem romantischen deutschen Gedicht ausdrücken oder in einem schlichten japanischen Haiku. Es kommt auf die Art der Achtsamkeits-Praxis an. In ihr möchte ich daher eine Unterscheidung treffen.

Ich kann alles und jedes zu einem Etwas, zu einem Thema machen und achtsam verfolgen, was dieses Thema *in mir* hervorruft, hervorbringt. Auf diese Weise erfahre ich vor allem etwas *über mich* in Beziehung zu Diese Praxis ist *personzentriert* und das, was wir im Focusing gewöhnlich tun. Ein x-beliebiges Thema stößt einen inneren Prozeß an, meine Aufmerksamkeit interessiert sich in erster Linie für die auftauchenden Inhalte und wie ich zu ihnen in Beziehung stehe. Diese Praxis fördert eine Menge persönliches Material zu Tage.

Wenn ich aber ein Etwas, ein Thema, ein Phänomen achtsam "halte" und mich selbst bemerke, mit diesem Phänomen da bin *und nichts dazwischentreten lasse*, kann sich dieses Phänomen von sich selbst her zeigen und ich "schaue" es. Nicht das, was dieses Phänomen in mir generiert, gerät ins Achtsamsein, sondern "die Sache selbst" bleibt im Focus. Diese Praxis ist *phänomenzentriert*. Phänomenzentriert ist aber nicht ichabgewandt oder körperlos. Ich (mein Körper, mein Atmen, mein Spüren, Hören, Sehen) ist unmittelbar verbunden mit dem Phänomen - in *einer* Situation.

Phänomenologisch vs. konstruktivistisch

Im Gegensatz zum gewöhnlichen Wahrnehmen eines Gegenstands, bei dem der Ort, von dem und mit dem ich wahrnehme - mein Körper nämlich - gewohnheitsmäßig ausgeblendet wird (in der wissenschaftlichen Beobachtung sogar systematisch als Methode), bemerke ich mich im phänomenologischen Schauen selbst als Ausgangspunkt meiner jeweiligen Perspektive. Ich bin, ich, das Subjekt, ich, das Körperwesen, das immer schon verbunden war und lebenslang verbunden sein wird mit dem, was um es ist, verbunden in einem fortwährenden Austauschprozeß - ohne den es nicht leben würde. Dieses Verbundensein, dieser Austauschprozeß geschieht nicht durch die Sinnesorgane allein, ja nicht einmal in erster Linie. Denn, wie Gene Gendlin immer wieder betont, wir sind nicht jemand, der durch ein Guckloch die Welt da draußen wahrnimmt, selbstgefangen in einer subjektiven Wahrnehmungswelt, eingesperrt in einem neurologischen Apparat und daher angewiesen auf Konstruktionen darüber, was da draußen sein könnte und letztendlich im Ungewissen, ob da überhaupt etwas ist.

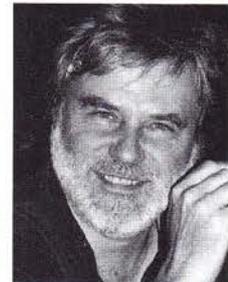
Das Erkennen der Welt und unserer selbst durch die fünf Sinne mag eingeschränkt sein und ein gewisses Getrenntsein vermitteln. Aber unser Körper - als "Leib" - ist anwesend, zur Welt hin gerichtet, mit ihr verbunden; er ist immer mit ... (jemandem oder etwas) in einer Situation. Unser Körper kennt daher die Welt.

Auf dieser Basis lebend können wir dann auch nachschauen, nachdenken, inwiefern wir die Welt und uns selbst *auch* konstruieren (oder dekonstruieren) - als ein Akt der Freiheit, als ein Verlorengehen in der Beliebigkeit, als Ausdruck unseres Fremd- und Entfremdedseins, als Hoffnung auf Wachstum und Fortschritt. Über unser prinzipielles in der Welt Sein aber, über unser In- und Mit-Sein kommen wir nicht hinaus. Und das, finde ich, ist gut so, denn dieses Sein ist nicht nur ein "Geworfensein", sondern auch ein Geborgensein in dem, was mehr ist und größer als jeder für sich alleine.

Schönheit vs. Nützlichkeit

Es ist daher schön - es hat, um es altmodisch zu sagen, eine Schönheit an sich, eine Ästhetik - einfach mit einem Phänomen zu verweilen, es gelten zu lassen, es sein zu lassen, und es nicht gleich nutzen zu wollen, um persönlich weiterzukommen. In der "Utilisation" von allem und jedem zum persönlichen Wachstum, zum wirtschaftlichen Fortschritt ist diese Schönheit ziemlich verlorengegangen. Und auch wenn wir Focusing praktizieren, wäre es schön, das, was von selbst erscheint, als Phänomen zu achten, achtsam zu halten und nicht bloß auf einen Schritt, einen *Shift* aus zu sein. Nicht gleich weiterzuwollen, sondern mit dem zu verweilen, was schon ist als fortwährender Prozeß des Werdens, erfordert Mut in unserer Zeit. Mut braucht Willenskraft. Diese zu bemerken und dem Verweilen, dem Wohnen mit den Phänomenen zur Verfügung zu stellen, läßt uns die erlösende Erfahrung machen, daß *das, was ist, genug ist*. Das habe ich vor 15 Jahren mit dem Wort "Absichtslosigkeit" ausdrücken wollen.

Alles Achtsamwerden, alles Wahrnehmen, alles Nachdenken beginnt in der Gegenwart, in der du gerade bist. In dir als leibliches Wesen. Und dort, und nur dort, kannst du überall und jederzeit anfangen, personenzentriertes Focusing und phänomenzentriertes Schauen zu praktizieren, jedes für sich und beides miteinander verbunden. Kleine Anleitungen dazu findest du auf den Seiten 29 und 32.



Johannes Wiltschko
A-5142 Eggelsberg
Tel./Fax: +43 7748 2177
Johannes.Wiltschko@aon.at

Heidenheimer

Focusing-Tage

Kollegialer Erfahrungsaustausch
(auch andere Methoden)
und Partnerschaftliches Focusing

jeweils Samstag von 10 bis ca. 17 Uhr
in der Praxisgemeinschaft
Friedenstr. 1
89522 Heidenheim

14. Juli 2001
15. September 2001
24. November 2001

Telefonische Anmeldung erbeten unter 07321/925625
Unkostenbeitrag 30 DM

Bärbel Bressmer-Endlicher
Ingrid Hosp-Mack
Ingrid Helbig-Kaiser

körperliebe

Annegret Stopczyk

"Körperliebe" - ein Wort bestehend aus zwei Worten: "Körper" und "Liebe".

Seit René Descartes ist Körper definiert als reine Ausdehnung in der Länge, Höhe und Breite. Ein Ding, ein Automat, eine Maschine. Der menschliche Körper - ein Automat, in dem der unkörperliche Geist denkt. Schon für Sokrates war der Körper nur das Gefängnis der Seele. Reine Vernunftkenntnis sei nur im Tod erfahrbar, nicht, "wenn wir mit diesem Übel des Körpers verhaftet sind."

Seit Sappho bedeutet "Liebe" die Sehnsucht nach dem was ich begehre. Liebe, das Rätselhafte in mir selber, das wir heute "Gefühl" nennen, ein Wort, das es für Sappho noch nicht gab. Ebensovienig wie das Wort "Körper", das erst später durch altgriechische Philosophen der neu entdeckten Vernunft erfunden wurde.

Fremd ist mir dieses Wort "Körperliebe" geworden, seit ich auch andere Sprachen der Liebe kennenlerne.

Liebe ich denn, wenn ich Deinen Körper streichle ein Ding, einen Gegenstand, ein Objekt, einen Automaten? Das Gefängnis Deiner Seele? Ich würde niemals etwas lieben, was Dich gefangen hält. Bin ich denn Seele (was meint das Wort "ich"?) ohne Körper? Getrennt von meinen Fingerkuppen, die zärtlich Deine Haut berühren? Was nenne ich und unsere Kultur seit Tausenden von Jahren "Liebe"? Was ist es für mich selber jenseits des Wortes? Oder gibt es dieses "Jenseits" nicht, was ich mit dem Wort Liebe benenne?

Ist die Liebe nur ein bürgerlicher Begriff, wie ich als Mädchen von meinen Lehrern hörte, die nach Art der Frankfurter Schule alles Positive mit Positivismus gleich setzten und nur die negative Dialektik gelten ließen? Keine Liebesgedichte mehr nach Ausschwitz, kein Ja mehr zu dieser Welt des Körperlichen, in der Schmerz, Gewalt, Liebe, Sehnsucht, Schreie und schönste Worte aus weichgeküßten Lippen gleichzeitig vorhanden sind?

Über Liebe nicht mehr schweigen

Ist Liebe die sehnsuchtsvollste Bejahung, die größte Anziehung zwischen zwei Menschen, die ein Mensch empfinden kann? Und weil es Haß gibt sollen wir über Liebe schweigen?

Worüber wir nicht sprechen können, darüber sollen wir schweigen, befand Wittgenstein, von dem ich als Philosophiestudentin so begeistert war. Damit entzog er sich (auch Landauer, auch Mauthner) in schweigende Mystik, dieses Jenseits der Worte und Dinge. Nur die dreidimensionalen ausgedehnten Dinge, die Körper, könnten mit Worten benannt werden, als wenn wir Namensschilder auf sie kleben würden. Aber alles das, was wir so mit Worten benennen bliebe schal gegenüber dem, was wir in der Welt empfinden könnten. "Es zeigt sich" jenseits des Wortes, das, was uns wesentlich ist in der Welt - behauptete Wittgenstein.

"Es zeigt sich" - aber wie zeigt es sich? Liebe zum Beispiel Körperliebe? Jenseits der Worte und Begriffe.

"Wir wollen Liebe und haben Sex", sagte Veronika Ferres in einem Film. Was ist Sex, im Unterschied zur Liebe? Ist da ein Unvermögen angesprochen? Eine Unfähigkeit nicht nur zu trauern, sondern auch zu lieben? Ist mit dem philosophischen Beschweigen der Liebe auch jenes zum Verschwinden gebracht, was es ist, bevor das Wort es benennen kann? Das, "was sich zeigt", präverbal, transverbal, metabegrifflich?

Vielleicht liebe ich Dich gar nicht, wenn ich Dich streichle? Vielleicht will ich nur küssen, streicheln, mich geliebt fühlen, Deine tiefes Brummen an meinem Ohr hören, Deine Worte, mit Dir laufen, etwas tun, planen, lachen, berühren, in Liebestrunkenheit versinken? Vielleicht will ich nur von Dir all diese Körpergefühle haben und dahinter ist keine Liebe, sondern nur die gesammelte Erfahrung mit Dir die mehr werden will. Ich komme mit dem Wort Liebe nicht klar. Ist ziemlich abstrakt. Welche Erfahrungen decken dieses Wort? Wenn wir uns liebend streicheln sind Worte nicht wesentlich für das, was diesen gemeinsam erzeugten leiblichen Zustand ausmacht.

Wenn meine Fingerkuppen Deine buschigen Augenbrauen zu küssen scheinen als wären es meine Lippen, was "streicheln" genannt wird, oder wenn Dein heißer Atmen eine Süße auf meine Haut brennt, die überraschend Stammhirnreflexe aktiviert und mein Sprachzentrum lahm legt - was zeigt sich dann, was ist das, was ich jenseits der physiologischen Tatsachen leibhaftig erlebe? Was tut sich in mir, wenn ich Deine Nackenhaare durch meine Finger fahren lasse und ich das immer wieder tue? Was davon ist Körper und was davon ist Liebe, sortiert nach dem Begriffsdualismus der letzten zweitausendfünfhundert Jahre? Oder kann diese Zusammensetzung der Worte gar nicht benennen, was dann geschieht? Was ist zwischen Körper und Liebe wenn ich Dich mit meinen Händen streichle und das dabei empfinde, wozu ich vielleicht zu schnell das Wort "Liebe" sage?

Was ist das Prickeln einen Millimeter unter der Haut in meinen Fingerkuppen, wenn ich sie über Deine Augenbrauen langsam in ihrem skeptischen Bogen entlang führe? Wie kann ich es mit Worten erläutern, mit nur zwei Begriffen, die so weit voneinander entfernt zu sein scheinen? Körper und Liebe. Sind Deine Brauen reiner Körper

für mich? Könnte ich das feine Prickeln ebensogut auf dem Rücken eines Borstenschweines, einer Katze oder eines Igels empfinden, wenn ich nur sehr sacht darüber streiche? Ist ein Härchen Deiner Braue nur ein Ding unter tausend Dingen dieser Welt, ausgedehnt in meßbaren Größen physikalisch darstellbar? Und ist nur reine Sentimentalität, Liebesduseligkeit, daß ich mir einbilde, Deine Augenbraue sei gerade das Besonderste der Welt, gefüllt von all Deinem Leben, das ich liebe, von all Deinem hochgezogenen Augenblick über dem Brillenrand, wenn Du mich anschaust, weil ich gerade etwas sage, wozu Du noch keinen Gedanken hast, überrascht, fragend, in Erwartung, daß ich Deine Haltung im halben Ja und halbem Nein, Deine Skepsis, auflöse.

Philo-Sophia des Leibes

Das Seminar

zur Leibphilosophie von Annegret Stopczyk

im Rahmen der

21. Internationalen Focusing-Sommerschule

8. bis 12. August 2001

Info und Anmeldung:

Sommerschulbüro

Bronnbachergasse 18a

D-97070 Würzburg

www.focusing-daf.de

Was ist Phänomenologie?

Die Philosophin Marit Rullmann beschrieb meine Art des leib sinnigen Philosophierens in ihrem Buch als "introspektiv" und "phänomenologisch". Ist der Versuch, das Davor der Worte zu beschreiben "Phänomenologie"? Es sträubt sich in mir alles gegen diesen Begriff der Philosophiegeschichte. Glaubten die Phänomenologen wie Husserl oder Merleau-Ponty nicht, die Wahrheit rein für sich jenseits noch der begrifflichen Reflexion erfassen zu können? Sogar Kant wäre dann ein Phänomenologe, denn er glaubte, die menschliche Vernunft durch eigene Vernunft ganz an sich selbst beobachten und beschreiben zu können, noch bevor die Begriffe unsere Erkenntnis, unsere Wahrnehmung, sortieren. Schon Herder hatte damals dagegen protestiert.

Phänomenologie ist die Lehre der Erscheinungen, der Erscheinung dessen, was sich in mir tut, wenn ich etwas bewußt tue. Die Selbstbeobachtung ohne Interpretation, rein für sich. Geht das überhaupt?

Das Streicheln müßte dann phänomenologisch ganz für sich beschrieben werden können, ohne daß ich etwas von mir aus hinzu tue. Aber wie soll das funktionieren?

Ein phänomenologischer Text reflektiert etwas, was jenseits des Wortes ist. Darum ist er meistens keine leicht zu verdauende Kost.

Soll ich meine Fingerkuppen abspalten von all meiner Erfahrung mit diesen Augenbrauen, hinter denen doch der Mann steht, den ich in diesem Detail wieder erkenne? Seine mentale Bedeutung für mich. Seine leibliche Erscheinung für mich. Sein Mannsein für mich. Die Augenbraue erkenne ich im Streicheln nicht an sich selbst, nicht analytisch abgetrennt ohne all das, was ich hineinspüre, wenn meine Fingerspitzen sich langsam diesen sensiblen feinen Auswüchsen über seinen Augen nähern. Ich erschaffe mir in meiner Fingerhaut bereits die Erwartung der Bedeutung, die in mir verstärkt wird, sobald sie die physische Dichte seines Körpers berührt. Da taucht gleichsam etwas von mir in diese Handlung ein, was die Erregung im Prickeln ausmacht, was ich genießend durch die Berührung verwandelt zurück erhalte als mein Fühlen zu ihm mit mir selber. Es entsteht das, was im Nibelungenlied noch "Lip" oder "ein Leib" genannt wurde. Damit ist nicht der physische "Körper" gemeint, sondern eine gemeinsame Seinswirklichkeit. Der alttestamentarische Satz "Und sie wurden ein Leib" bedeutet, daß ein Gefühl zwei Menschen vereinigt und ihre körperliche Getrenntheit im gemeinsamen Empfinden aufhebt.

Als im Nibelungenlied Siegfried sich von seinen Eltern in Holland verabschiedet um Krimhild aufzusuchen, weinten sie beide, und "ir bider lip trauerte". Ihr gemeinsamer Leib trauerte, hätte die Übersetzung lauten müssen, aber stattdessen wird "sie trauerten" ins Neuhochdeutsche übertragen. Sprache für vereinigte Leiblichkeit müßte neu formuliert werden; Gemessen an erlebter und verspürter Erfahrung metabegrifflicher Art.

Prickeln auf der Haut ist Poesie

Ich nenne diesen inneren Akt poetisieren. Was ist Poesie? Das Gegenteil von Phänomenologie. Ich suche keine Wahrheit, die ich objektiv beschreiben wollte, ich erschaffe eine Wahrheit. Ich erzeuge das Prickeln in meiner Haut durch Vorstellungen und Erwartungen, die ich mit dem Mann verbinde, von dem ich mich zutiefst angezogen fühle, mit dem sich gemeinsam ein unendlich angenehmes Anziehungsfeld erzeugen läßt, das ohne uns nicht existieren würde.

Poesis ist das griechische Wort für "erschaffen", "erfinden", "erzeugen", fast auch "gebären".

Wenn ich poetisiere, setze ich etwas in die Welt, was nur durch mich entstehen kann. Ich bin die Quelle dessen, was ich für wahr nehme. Wenn auch einige dazu sagen, es sei nur überflüssiges Phantasieren oder romantisches Getue, aber was bitteschön tun wir, wenn wir jemanden streicheln und dabei das empfinden, was bei uns auch "Glücklichsein" genannt wird? Schnell plakatieren wir mit großen Worten unsere Gefühle und glauben, sie zu verstehen, zu empfinden. Aber nehmen nicht manchmal die Worte uns die Gefühle weg? Wieviel Zeit lassen wir uns für leibhaftige Erfahrung von Empfindungen?

Eine poetisierende Phänomenologie geht davon aus, daß unsere Empfindungen, unsere inneren eigenleiblichen Zustände, unsere Worte und Gedanken nicht wie Dinge der äußeren Welt zu beschreiben sind, indem ein Wort darauf geheftet wird wie ein Etikett oder ein Plakat. Sondern unsere Empfindungen werden als schöpferische Prozesse aufgefaßt, die ein Mensch selber aus sich erzeugen kann. Es ist der Versuch, dem besonderen menschlichen Schöpfungsprozeß sozusagen ins Handwerk zu schauen, wobei dieses "schauen" selber schon ein Poetisieren, ein Interpretieren ist, auch hier gibt es keine objektive außerleibliche und interpretationsunabhängige Selbstreflexion. Kein freier Geist denkt in meinem angeblichen Automatenkörper.

Parmenides, der Philosoph eines archaischen Göttinnenkultes der Weisheit versuchte die Worte seiner Göttin weiterzugeben: Das Erkennen kommt nicht aus dem Nichts, aus dem reinen Geiste, sondern aus der Zusammengesetztheit unserer Glieder. Nicht ich denke, sondern mein Körper denkt.

Lieben ist Erschaffen von Bedeutung

Lieben ist Erschaffen von Bedeutung. Ich gebe Dir für mein Leben eine große Bedeutung. Für diesen Akt gibt es keine objektiv richtige innere Handlungsweise. Wir können uns irren, uns mit falschen Erwartungen verlieben, weil der Geliebte oder die Geliebte einem keine große Bedeutung zumißt, was wir zu spät bemerken. Dann entsteht Liebesschmerz. Unsere Schöpfungskraft erlahmt. Die Welt sieht grau aus. Wir hören auf zu poetisieren. Die Gesichtszüge nehmen einen herben Ausdruck an, die Stimme spricht nur unbedingt Notwendiges, wird karg, klammert sich an abgesichert definierte Dinge der Körperwelt, läßt die eigene Quelle lebendig zu sein verstummen.

Aber daß wir uns auch in unseren Gefühlen irren können, weist darauf hin, daß wir, wenn wir lieben nicht trennbar sind in Körper und Empfindung, in Haut und Denken, in Gefühl und Ratio. Auch das Körperliche ist nicht reine Natur, ursprünglich und zuverlässiger als unsere intellektuellen Bemühungen. Wir sind vermischte Wesen, die ständig mit dem Sprachbewußtsein zu fassen versuchen, was jenseits davon geschieht, denkbar, spürbar ist.

Wir spüren mit Worten anders als ohne Worte, wir fühlen uns auch gerade inspiriert durch Worte. Worte können Gefühle erzeugen, wie fast jeder Roman beweist. Sprechen und Empfinden bedingt sich gegenseitig. Im Gehirn ist nie nur eine Region beim denken aktiv, auch nicht beim liebevollen Streicheln.

In meinem Gefühl, das ich Liebe zu nennen gewohnt bin, sind Wortwelten eingebaut, die ständig wieder neu das Liebesgefühl erzeugen. Erinnerung an Deine schönsten Sätze in mein Ohr geflüstert - sie erzeugen in mir fast dasselbe Körperempfinden das ich hatte, als Du leibhaftig dabei mit Deinem Lippen mein Ohr geküßt hast. Die Glückshormone werden auch als erinnertes Geschehen im Gehirn ausgeschüttet und erzeugen jenes süße Wohlbe-finden, das es mit diesen Worten aktuell kennen gelernt hatte. Endorphinausschüttungen können mit Worten und mit Gesten erzeugt werden, erinnert oder aktuell leibhaftig geschehend. Unser bewußtes Leiberleben ist weitaus komplexer, als wir bisher annahmen. Nietzsche hatte Recht: Das größte Mysterium für uns Menschen ist unser eigener Leib.

Um also Körper und Liebe zu verstehen, ist es notwendig, die alte philosophische Trennung zwischen Körper und Geist, zwischen Körper und bewußtes Gefühl begrifflich aufzuheben. Das alles in der Hoffnung, es mögen sich dann andere vermischte leiblich erfahrbare Zustände einstellen, die mit leibnäherer Terminologie zum Ausdruck gebracht werden können und die trotzdem analytisch sind. Worte sind immer analytisch. Sie können gar nicht anders sein. Sie setzen etwas hintereinander, was meistens gleichzeitig erfahren wird. Worte dauern viel länger als das Erleben. Sie sind an die Physis unserer Stimmbänder, unseres Kehlkopfes gebunden, sie werden hintereinander gesprochen. Sie sind an der Ausführungsdauer des Schreibens gebunden, an die Technik des Hintereinanderbringens von Schriftsymbolen. Wir können nicht gleichzeitig sechs Worte aussprechen. Wir können aber gleichzeitig mehrere verschiedenen Gedanken oder Worte denken, Gefühle spüren und Empfindungen wahrnehmen.

Das poetisierende Denken trennt nicht zwischen Sprachzentrum und rechter konzeptionellerer Gehirnhälfte, es befindet sich in beiden Hemisphären, wenn es tätig ist, es fühlt und spricht gleichzeitig, es ist kreativ, erdichtet und erfindet einen Zusammenhang zwischen all den Millionen Informationen, die gerade im Körper verarbeitet werden, größtenteils jenseits unserer bewußten Aufmerksamkeit. Wenn ich Dich streichle, worin besteht dann eigentlich meine bewußte Aufmerksamkeit? Indem ich mit Worten innerlich begleite, was meine Finger tun? Nach der Art: Jetzt streichle ich die feinen Haare auf Deiner Brust? Als wortbewußte Aufmerksamkeit?

Es gibt noch eine andere Art der bewußten Aufmerksamkeit, die ich entdeckt habe. Ich nenne sie leibsinnige Aufmerksamkeit.

Ich spüre irgendwie ohne kommentierende Stimme meines Sprachzentrums in der berührenden Hautstelle selber, was es ausmacht, zu berühren. Das Gehirn hat vielleicht eine neue Region "Leibsinn" aktiviert, seit ich erlerne bewußt zu werden jenseits auch der Worte. Diese leibsinnige Aufmerksamkeit ist hochbewußt, wach und sensibel, sie kann sich in passende Worte umsetzen oder in andere Künste des Ausdrucks. Aber sie ist jenseits der Sprache spürbar.

Das Körperliche wird sozusagen an sich selber erfahrbar. Novalis nannte dieses Vermögen "Leibsinn".

Verlieben ist ein intellektueller Akt

Irre ich weniger, wenn ich mich leibsinniger verliebe anstatt nur nach üblicher Art, meine sprachbewußten Vorstellungen und Erwartungen zu projizieren? Was spüre ich im Streicheln von dem Geliebten selber? Ist alles durch meine Poetisiererei verdeckt? Kommt er als seine eigene Wirklichkeit darin nicht vor? Wenn meine Fingerkuppen, mein Handrücken, oder meine Nasenspitze über Deine Augenbrauen streichen spüren meine Oberschenkel gleichzeitig die Deinen leicht behaarten, hören meine Ohren Dein Atmen und meine Augen sehen Dein entspanntes Gesicht. Von Dir geht eine leibliche, körperliche Atmosphäre aus, in die mein Streicheln integriert ist. Ich bin in meinem Streicheln nicht getrennt von Dir. Ich bin keine analytische Streichlerin wie wenn wir in zwei Reagenzgläsern uns befänden und nur unsere Glasscheiben berühren würden, wenn wir uns berühren. Die Haut ist keine wirkliche Grenze, sie schließt uns nicht im Streicheln ab, so wie wenn wir uns visuell mit Abstand als von der Haut umspannte und abgeschlossene Gestalten wahrnehmen.

Der haptische Sinn tastender Hände nimmt die Haut als Vehikel um ein Empfinden zwischen diesseits und jenseits meiner und seiner Haut zu erzeugen. Seine Haut könnte frösteln, wenn er mich nicht mögen würde, sich zusammen ziehen oder merkwürdig stumpf werden. Aber sie wird glatt, entspannt sich und erwärmt sich. Dabei redet er schöne Sätze und mir wird auf verschiedenen Ebenen meiner Aufmerksamkeit deutlich, daß mein Streicheln ihm gut tut, daß es in ihm etwas erzeugt, was mir entgegenstrebt, was unsere Anziehung verstärkt, was mich in meinem Sein bejaht.

Das Verlieben ist dann in solchen Momenten nicht vorhanden, es kommt erst in der Erinnerung, wenn er fort ist oder drei Meter entfernt von mir sitzt und meine Haut sich erinnert, nicht nur an das eigene aktive Streicheln, auch an den passiven Genuß, selber von seiner Haut und seinen Händen gestreichelt zu werden.

Verlieben ist eine ziemlich intellektuelle Angelegenheit des nachträglichen Interpretierens. Leicht können hier kulturell und individuell geprägte Wunschvorstellungen stärker werden als die tatsächlich haptische Erfahrung der Haut begründen würde. "Die Haut ist ein Erkenntnisorgan" behauptete Ashley Montagu. Sie ist als physischer Ausdruck von inneren Zuständen ziemlich untrüglich. Nicht umsonst sind Lügendetektoren und andere elektronische Hautmessungen einsetzbar, um bestimmte Worte oder Behauptungen, die jemand macht, auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen.

Wer sagt "Ich liebe Dich", und dabei eine Gänsehaut bekommt, wenn er oder sie gestreichelt wird, stellt eine Diskrepanz zum ausgesagten Satz dar. Diese Diskrepanz im Streicheln zu spüren ist zwar eine höhere Kunst, die bei uns nicht als Kulturtechnik eingeübt wird, aber sie ist für haptisch Talentierte spürbar. Nun könnte gesagt werden, das poetisierende Denken kann über die streichelnde Körpererfahrung hinweg gehen und sich täuschen. Aber gerade das poetisierende Denken und Spüren kann das eben sehr viel weniger leicht als das rationalisierende Sprachdenken. Es ist verbunden mit dem soeben Verspürten, bezieht die poetisierende Inspiration aus der haptischen oder einer anderen sinnlichen Erfahrung. Es könnte in einer unstimmigen Situation eher sein, daß ein merkwürdig unwohles Empfinden entsteht, das die sinnliche Lust mindert und plötzlich ist zum Beispiel das Bedürfnis da, sich vom Geliebten zu entfernen, um etwas anderes zu tun. Ohne bewußte leibsinnige Aufmerksamkeit kann einem die haptische Information entgehen, wir interpretieren sie nicht, weil wir im Streicheln nicht zu erkennen gewohnt sind.

Streicheln gilt normalerweise als irrationale Tätigkeit, die mit unserer Erkenntnistätigkeit nichts zu tun hätte. Das ist aber nur so in einer Kultur, in der Körper und Geist als getrennte Welten aufgefaßt werden, in der die eine Welt angeblich keine Informationen der anderen Welt enthalten kann.

Wie dennoch weiblicher und männlicher Körper entsteht

Wie verhält es sich nun aber mit dem erotischen Streicheln? Wenn ich Dich beim Streicheln als männlich empfinde und ich mich gleichzeitig dabei als verweiblichende Frau wahrnehme? Was ist das?

Mache ich dann alles falsch? Bin ich dem Weiblichkeitswahn aufgesessen und einer herrschenden Geschlechterideologie, die alle Menschen in männliche und weibliche aufteilt, um die Herrschaft der Heterosexualität zu behaupten, wie moderne feministische Theorien meine Erfahrung interpretieren würden?

Die herrschende Feministische Theorie ist geprägt von der patriarchalen Grenzziehung zwischen Körper und Geist. Unsere Geschlechtsidentität sei nach Judith Butler und anderen Theoretikerinnen ein gesellschaftliches Rollenkonstrukt und hätte nichts mit unserer vorgefundenen Körperlichkeit zu tun. Danach wäre unser Körper sozusagen ein Neutrum, das als völlig eigenständige Fremdheit in die jeweilige Kultur hineingeboren wird und von dieser dann die Zuordnungen erhält, mit der sich dann die Menschen identifizieren würden, als Frau, als Mann.

Hier wird das Körperliche nicht als Erkenntnismöglichkeit aufgefaßt, sondern als willkürlich zu besetzende Tabula Rasa für den Geist oder die tradierte Kultur. Die im anglo-amerikanischen übliche Unterscheidung zwischen "Sex" und "Gender" spiegelt diese dualistische Weltsicht eindrucksvoll wieder. Sex wird dem rein Körperlichen zugeordnet und Gender der intellektuell geprägten Geschlechtsrolle in der Gesellschaft. "Gender-Studies" befassen sich lediglich mit der gesellschaftlich entstandenen Geschlechtsidentität und erforschen das Denken über Mann und Frau, indem Texte analysiert und kritisiert

werden. Diese Text- und Wortfixierung reflektiert keinerlei Körperpraxis. Wir scheinen als reine Sprachgeschöpfe zu existieren, die sich gegenseitig mit Worten der Macht oder Ohnmacht codieren und decodieren oder dekonstruieren. Idealismus pur.

Am Ende dieser Analysen steht, daß nicht definiert werden könne, was eine Frau und was ein Mann sei, weil es für jede Definition eine Ausnahme gibt. Die Ausnahmen bestimmen nun die Definitionen. Frausein ist Ideologie, Mannsein ist es ebenfalls, weil die gesellschaftlichen Geschlechtszuschreibungen und Rollenerwartungen als patriarchale heterosexuelle Machtansprüche entlarvt werden können. "Sex" kommt in diesen Erörterungen nur noch als Provokation und Parodie gegen die herrschende Heterogesellschaft vor. Der Körper der Feministin wird politisch instrumentalisiert. Moralisch gut zu lieben ist gegen die herrschende Art der Mehrheit zu lieben. Die Minderheit hat auf jeden Fall Recht. Eine Arroganz gegen das, wie die meisten Menschen gerne leben und lieben ist erkennbar. Das Mehrheitsprinzip wird automatisch mit Herrschaftsprinzip gleichgesetzt. Die Aristokratie der Minderheit, der Avantgarde ist angesagt.

Körperlichkeit fällt in diesem Abgrenzungsdenken nicht ins Gewicht. Sie bedeutet worthörigen Intellektuellen nur ein irrationales Terrain, das nicht beachtet zu werden braucht, weil die Rede vom Körper nur im Biologismus enden könne, die dualistisch konstruierte Gegenseite der Rationalität. Etwas zwischen Körper und Geist existiert in diesem Denken nicht. Die Spaltung wird nun auch in diesen feministischen Theorien der "Gender-studies" gegen sogenannte "Biologistinnen" aufrecht erhalten, die es wagen, der körperlichen Erfahrung einen erkenntnistheoretischen Stellenwert einzuräumen. Passend zur germanisierenden Wissenschaft, in der alles Körperliche als manipulierbar und durch Wissen beherrschbar gilt, liefert auch moderne feministische Theorie den dafür notwendigen gedanklichen Hintergrund.

Eine leibphilosophische poetisierende Phänomenologie zur geschlechtlichen Körperliebe wäre in der Begriffswelt der akademischen "Genderstudies" Biologismus und Ausdruck patriarchaler Reduzierung der Frau auf ihren weiblichen Körper, der mit maskuliner Definitionsmacht als Gebärmaschine und Sexualobjekt schon seit Jahrtausenden festgeschrieben wird.

Dieser Biologismusvorwurf aber ist von der logischen Struktur her identisch mit dem sokratischen Dualismus und seiner Körperverachtung. Ironie, Parodie, Lächerlichmachung war auch für Sokrates, dem Urvater der patriarchalen Philosophie, die beste Form, mit dem körperlichen Leben fertig zu werden. Feministische Theorie, die in diese alte Denkfalle hineintappt, kann zwar an den immer noch von Männern dominierten Universitäten Lehrmöglichkeiten ergattern, aber weder Frauen noch Männer werden dadurch freier füreinander.

Ich denke anders.

Von der Ästhetik der Geschlechtsliebe

Wenn ich seine Schamhaare streichle, und die Aufregung, die sich ganz in deren Mitte befindet, und mich dieses von den Fingerkuppen bis in die Haarspitzen hinein elektrisiert, ihm noch näher sein zu wollen - , ist das, weil es einfach nur Haut ist wie alle Haut, neutraler Körper?

Oder ist es weil die Gesellschaft im Überich meines Kopfes mir sagt, dies sei ein männliches Geschlechtsteil und darum reagiert mein eingeübtes weibliches Rollenverhalten sexuell erregt darauf? Oder gibt es ein biologisch festgelegtes Stammhirnverhalten, das in den meisten Fällen zwischen Frauen und Männern im Sinne der Fortpflanzung funktioniert? Stimmt irgendeine dieser Erklärungen für mich? Nein. Oder genauer: alle und darüber hinaus vielleicht noch viel mehr.

Oft spielt keine Rolle, daß ich eine Frau bin, wenn ich arbeite, wenn ich Alltägliches tue. Das Geschlecht des anderen Menschen ist mir meistens unwesentlich, bemerke ich kaum. Andere Themen beherrschen die Kommunikation. Es braucht für das Berufsleben, für das Alltagsleben zwischen Menschen nicht unbedingt die geschlechtliche Dimension bemerkbar sein und aktiviert werden. Eine Frau kann sogar während sie menstruiert völlig vergessen, daß sie das als Frau tut und es kaum bemerken. Auch kann sie gebären, als sei es nur ein besonders schmerzhafter Stuhlgang und nichts spezifisch Weibliches. Auch eine Schwangerschaft kann sehr sachlich ohne bewußte Geschlechtsidentität erlebt werden. Sogar das Stillen muß einer Mutter nicht weiblich vorkommen. Sie funktioniert eben wie eine Kuh und hält ihre Brüste hin. Einige Mütter haben dieses als "Körperenteignung" erlebt.

Wer sich aber intellektuell darauf einstellt, Körpererfahrung als weiblich zu empfinden, die nur eine Frau haben kann aufgrund ihrer biologischen Möglichkeiten, hat die Freiheit, sich daheraus erotische Assoziationen zu erschaffen, zu poetisieren, um ein schönes großes Gefühl zu erzeugen. Die Geburtsspezialistin Sheila Kitzinger vergleicht den Höhepunkt ihrer Gebärerfahrung gar mit einen überdimensionalen wunderbaren Orgasmus nach Art des Geschlechtsverkehrs mit einem geliebten und liebenden Mann.

Die erotische Liebeserfahrung wird zum Wiedererkennungsmuster für intensive schöne Gefühle in anderen körperlichen Situationen.

Die spezifisch weiblichste Körpererfahrung, das Gebären, kann von Frauen völlig verschieden erfahren werden, es gibt keine reine Körpererfahrung jenseits der Erwartungen, Interpretationen und Zuordnungsgewohnheiten. Aber wer aus innerer Freiheit der Lust Weiblichkeit im Unterschied zur Männlichkeit körpernah erfahren möchte, und sich innerlich in der Empfindungswelt darauf focussiert, bezieht diese Gefühle auf Berührungen mit dem, was dem anderen Geschlecht als ästhetisches Merkmal eigen ist. Selbst wenn leicht auf alle Herrschaftsattribute des Männlichen und Weiblichen verzichtet werden kann, wenn Frauen und Männer gelernt hätten, ziemlich androgyn ihr Leben miteinander zu regeln, bleibt doch die Frage, ob wir deshalb auf die erotische Anziehung verzichten sollten, die eine starke schöne Empfindung angesichts der begehrten Person sein kann.

Ästhetik ist die Lehre der Wahrnehmung. Im Streicheln gerade auch des anderen Geschlechts kann ich genau das mir Fremde faszinierend finden, das ganz andere kann mir Glücksempfindungen versprechen. Ich bezweifle, das dieses Versprechen nur aus einer herrschenden Heteroideologie verursacht ist. Das männliche Geschlecht, die männlich behaarten Oberschenkel, die männliche dunkle Stimme, der leicht behaarte muskulösere Oberkörper und die

Bartstoppeln auf der Gesichtshaut können mich ästhetisch über die sinnliche Wahrnehmung dazu bringen, meine eigenen spezifischen weiblichen Körperregionen als begierliche zu verspüren. Wenn gleichzeitig seelische Übereinstimmung da ist, steigert sich mehr als nur körperliche Erregung. Auch Vertrauen, gegenseitige Anerkennung und Bewunderung füreinander steigern den intimen Vermischungsprozeß. Diese weibliche Begierde ist dann eine, in der ich mich als Weib verspüre, leiblich. Warum sollte ich das ablehnen? Nur weil politisch noch viele Männer über Frauen zu dominieren versuchen und es auch schaffen? Wer aber sagt denn, daß eine Frau sich mit solchen Männern einlassen muß?

Die politische Dimension des Lebens in Geschlechtsrollen ist etwas ganz anderes als die individuelle selbstbewußte Körperliebe zwischen Frau und Mann sein kann. Körperpolitik und Körperliebe dürfen nicht gleichgesetzt werden.

Eine Abschaffung patriarchaler Herrschaft zwischen Männern und Frauen scheint am sinnvollsten mit dem Ziel der Liebe zwischen ihnen zu sein. Einer Liebe, die keine Herrschaftsverhältnisse verträgt, wohl aber den Genuß an sinnlichen Abhängigkeiten, Anziehungen oder Hingabeerlebnissen. Im Akt des Streichelns passen Gewalt und Sex nicht zusammen, es wirkt enterotisierend. Streichelnde Liebende entwickeln eine andere Körperliebe als jene des Benutzens und der Überwältigung.

Im Streicheln männlich sich erregender Haut entdecke ich mich selber als Weib, als Frau und kann mich dazu entscheiden, ob ich diese Regung in mir verstärke, poetisiere, oder aber verdränge. Weiblichkeit ist eine frei erzeugbare ästhetische Identität, die eigenleibliche Empfindungen hervorruft und kultivieren kann. Ebenso auch befreite Männlichkeit. Daß ich mein eigenes Weibsein ästhetisch stärker empfinde, wenn ich es angesichts des männlichen Körpers erzeuge, weist nicht auf eine Unterwerfungsgeste hin, sondern auf meine Freiheit, auch einen männlichen Körper weiblich genießen zu können.

Im Berufsleben, in der Politik, im Lebensalltag können Frauen und Männer jenseits ihrer spezifischen Geschlechtsempfindungen miteinander umgehen, aber in der Körperliebe könnte eine neue Poesie entstehen, durch die wir uns als weibliche und auch männliche Wesen neu lieben lernen.

Wenn ich Deine Augenbraue streichle, dann hat meine Hand bereits die Erinnerung von Deinem gesamten Körper. In der zartesten Berührung Deiner Augenbraue kann ich den Eindruck haben, als berührte ich jenseits Deiner Haut durch sie hindurch Dein innerstes Wesen.



Annegret Stopczyk

Homepage: stopczyk-philosophie.de

Möglichkeiten, Focusing in Coaching und Supervision anzuwenden

Der Anlaß für diesen Text war ein Vortrag, den ich auf der Internationalen Konferenz für Berufsberatung gehalten habe. Die Konferenz fand von 30.8. bis 1.9. 2000 in Berlin statt und stand unter dem Thema "Beraten für Bildung, Beruf und Beschäftigung - Neue Herausforderungen". Die Herausforderung für mich bestand darin, den ZuhörerInnen - meist Personen, die in Arbeitsämtern beratend tätig sind, sowie einigen Wissenschaftlern - an zwei konkreten Beispielen zu verdeutlichen, wie Focusing in den Beratungsformen Coaching und Supervision angewendet werden kann. Dies hier ist eine gekürzte Version des Originaltextes.

Michael Balk

Ziel des Beitrags

Coaching und Supervision sind Formen professioneller Begleitung bei berufsbezogenen Themenstellungen. Beide Formen dienen dazu, berufliches Handeln zu reflektieren und zu verbessern (Buer, 1999; Kühl, 1999; Rauen, 1999). Diese Reflexions- und Verbesserungsprozesse werden durch Coaches bzw. Supervisoren unterstützt. Deren Aufgabe besteht darin, Führungskräfte und Mitarbeiter in die Lage zu versetzen, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten für berufliche Problemstellungen zu erarbeiten. Um diese Aufgabe zu erfüllen, wenden Coaches und Supervisoren Arbeitsweisen und Methoden aus unterschiedlichen Bereichen der Psychologie, Pädagogik und anderen Disziplinen an (Schreyögg, 1996).

Über differenzierte Methodenkenntnisse zu verfügen, gehört somit zu den zentralen Kompetenzen der Begleiter in Coaching und Supervision. Ziel dieses Beitrags ist es, das Wissen über eine focusing-orientierte Arbeitsweise zu erweitern, die bei der Unterstützung von Coaching- und Supervisionsprozessen eingesetzt werden kann. Ein Blick in die Literatur zeigt, daß Focusing bislang kaum im Kontext von Coaching und Supervision thematisiert wurde (vgl. Lippmann, 2000; Weissman, 2000). Nach einer kurzen Einführung möchte ich Anwendungsmöglichkeiten von Focusing anhand zweier Beispiele aufzeigen.

Was ist Focusing?

Thematisiert ein Klient im Coaching eine berufliche Situation, in der er sich unwohl fühlt und schildert er, was in dieser Situation abläuft, so kann sich zu diesem Thema ein *Felt Sense* entwickeln. Wird der Klient vom Coach darin unterstützt, dieses unmittelbare körperliche Erleben zu beachten, so ist es dem Klienten zunächst meist noch nicht klar, was dieses Empfinden bedeutet. Der Klient wird jedoch spüren, daß sein körperliches Erleben mit der von ihm geschilderten Situation zu tun hat. Wenn der Klient auf dieses Körpergefühl aufmerksam wird und Veränderungen im *Felt Sense* wahrnimmt - also darauf fokussiert -, so wird es ihm schrittweise möglich, die Qualität dieses Erlebens näher zu beschreiben. Indem der Klient das Körpergefühl und das Beschreiben desselben in die Bearbeitung seines beruflichen Themas miteinbezieht, findet er häufig für ihn neue, überraschende Bedeutungen und Lösungsschritte. Diese Schritte ergeben auf eine für den Klienten konkret spürbare Weise Sinn und werden oft als sehr erleichternd erlebt (*Felt Shift*).

Die folgende Focusing-Anleitung soll Ihnen eine Möglichkeit bieten, einen *Felt Sense* wahrzunehmen und zu beschreiben:

Wo ist Ihr Felt Sense?

Eine Focusing-Anleitung zum Ausprobieren
(mit theoretischen Anmerkungen)

Stellen Sie sich vor, was Sie heute noch tun müssen bzw. tun wollen. Wählen Sie sich eine Angelegenheit aus, die Ihnen ein bißchen unangenehm ist, z.B. ein Telefonat oder Ähnliches. Kein großes Problem, sondern eine kleinere, etwas unangenehme Sache (*Auswahl eines Themas*). Versehen Sie diese mit einer Überschrift, z.B. "das Telefonat mit Person A" und schreiben Sie es auf einen Zettel. Legen Sie den Zettel eine Weile beiseite (*Abstand zum Thema*).

Wenn Sie möchten, nehmen Sie doch die Körperhaltung wahr, die Sie gerade haben. Lassen Sie sich ein wenig Zeit, und gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Körpermitte. Indem Sie bemerken, wie Ihr Atem gerade geht, werden Sie achtsam auf Ihren Brust- und Bauchraum (*körperbezogene Aufmerksamkeit*).

Während Sie Ihre Körpermitte und Ihren Atem wahrnehmen, schlage ich Ihnen vor, das Thema mit in Ihre Achtsamkeit zu nehmen. Schauen Sie auf dem Zettel nach, wie Sie das Thema genannt haben und lassen Sie es eine Weile körperlich wirksam werden. Nehmen Sie wahr, was sich dabei in der Körpermitte verändert (*Bezug zum Felt Sense*).

bleiben Sie eine Weile bei diesem Empfinden, ohne es zu bewerten oder etwas herausfinden zu wollen. Nehmen Sie es einfach nur so wahr, wie es gerade ist (*auf den Felt Sense fokussieren*).

Beschreiben Sie Ihr körperliches Erleben zu diesem Thema genauer in Worten (z.B. "eng") oder auf bildhafte Weise (*Symbolisieren*).

Wenn Sie Worte gefunden haben, die zu Ihrem momentanen Erleben passen, beenden Sie dieses Experiment. Einen (kleinen) *Felt Shift* erkennen Sie an einem Durchatmen und daran, ob Sie sich nun etwas besser fühlen. Vielleicht ist Ihnen bei dem Experiment etwas in bezug auf Ihr Thema deutlicher geworden.

Wird Focusing eingesetzt, um Personen bei berufsbezogenen Themen zu coachen bzw. zu supervidieren, erscheinen mir folgende Ziele wichtig: (1) das *Erleichtern* und (2) das *Vertiefen* von Coaching- und Supervisionsprozessen. Wie diese Ziele in der Praxis erreicht werden können, soll im folgenden Abschnitt anhand zweier Beispiele verdeutlicht werden.

Zwei Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten

Beispiel 1: Coaching

Ein Account-Manager, 38 Jahre alt, kommt zur ersten Coaching-Sitzung. Er arbeitet seit fast zwei Jahren in einem Team eines größeren Unternehmens, das aus seinem Vorgesetzten und fünf weiteren Mitarbeitern besteht. Seine wöchentliche Arbeitszeit beträgt 60 bis 70 Stunden. Der Kunde sucht im Coaching eine Lösung für folgende Probleme: Er fühlt sich im Team unwohl und durch die hohe Arbeitszeit zu stark belastet. Ihm ist klar geworden, daß er an dieser Situation etwas verändern muß, da für ihn sonst immer mehr negative Konsequenzen in beruflicher, privater und gesundheitlicher Hinsicht entstehen.

In der ersten Coachingsektion mit dem Kunden ist es besonders wichtig, die Zielsetzung zu konkretisieren (vgl. Joost-Gehren, Pommer & Scheddin, 2000). Der Kunde muß zunächst zusammen mit dem Coach herausfinden können, welche konkreten Ziele er für sich mit dem Coaching erreichen möchte. Erst dann wird es im Verlauf der weiteren Sitzungen möglich, verhaltensrelevante Schritte auszuarbeiten und im beruflichen Kontext einzusetzen.

Um den Kunden in die Lage zu versetzen, die Zielsetzung auf kreative Weise konkretisieren zu können, möchte der Coach den Coachingprozeß an dieser Stelle für den Kunden *erleichtern*. Diese Erleichterung kann dadurch in die Wege geleitet werden, daß die akute Belastung und der hohe Problemdruck des Kunden reduziert werden. Das bedeutet für den Coach, den Kunden dabei zu unterstützen, einen emotional erträglicheren Abstand zu den beiden Problemen herzustellen. Um einen passenden Abstand zu finden, wird der Kunde dabei angeleitet, die beiden Probleme "sich im Team unwohl fühlen" und "hohe Arbeitsbelastung" mit zwei Gegenständen zu symbolisieren. Der Coach schlägt dem Kunden vor, in innerer Achtsamkeit zu arbeiten, damit dieser sein körperliches Erleben zu dieser Themenstellung genauer wahrnehmen kann. Durch die Bezugnahme auf das körperliche Erleben - den *Felt Sense* - wird es dem Kunden möglich, diese Gegenstände in einen für ihn spürbar angenehmeren Abstand zu bringen und dadurch inneren Freiraum zu schaffen. Indem der körperliche Veränderungsprozeß des Kunden von ihm selbst und vom Coach beachtet wird, macht sich dieser Freiraum unmittelbar in höherem Wohlbefinden bemerkbar: Der Kunde kann freier atmen und klarer denken, d. h. die Voraussetzungen für kreatives Arbeiten an der Konkretisierung der Zielsetzung sind nun in stärkerem Maße als am Anfang der Sitzung gegeben.

Im nächsten Schritt möchte der Coach den Kunde dabei unterstützen, den Coachingprozeß zu *vertiefen*. Auf der Grundlage des neu erfahrenen inneren Freiraums des Kunden setzt der Coach nun Joker-Fragen (vgl. Wiltschko, 1995) ein. Diese Fragen werden als Vorschlag an den Kun-

den formuliert und beziehen sich auf ein positives Reframing der Problemsituation. Ein Beispiel für eine dieser Fragen ist: "Wenn die berufliche Situation genau richtig für Sie sein würde, wie würde sich das im Körper anfühlen?" Wird der Coachingprozeß an dieser Stelle vom Coach begleitet, so daß der Kunde einen *Felt Sense* bezüglich der Joker-Frage wahrnehmen kann, dann werden in der Verbindung mit dem körperlichen Erleben verschiedene für den Kunden bedeutsame Symbolisierungen möglich, die zu mehr Klarheit für die Konkretisierung der Zielsetzung beitragen können. Die konkreten Beschreibungen des Körpergefühls, das sich unter den in der Joker-Frage implizierten optimalen beruflichen Bedingungen einstellen würde, geben dem Kunden Hinweise auf die Konkretisierung seiner Ziele. Zusätzlich zu dieser kognitiven Orientierung ist der Kunde auf der Körperebene bereits mit dem positiven Gefühl verbunden. An diese beiden Schritte schließen sich dann weitere Coachingtechniken an, um die Zielkonkretisierung abzuschließen und zur Bestandsaufnahme überzuleiten (Joost-Gehren et al., 2000).

Beispiel 2: Supervision

Das Team eines Kindergartens, bestehend aus 15 Erzieherinnen und einer Leiterin, hatte zwei Jahre lang keine Supervision. Die Leiterin möchte nun wieder eine Teamsupervision einführen, da in den vergangenen Monaten immer wieder "bereits bekannte" Probleme auftraten. Im Rahmen dieser Teamsupervision sollen die Mitarbeiterinnen die Möglichkeit erhalten, berufliche Themenstellungen zu reflektieren und gegebenenfalls Verbesserungen zu erarbeiten. Es wird vereinbart, die Sitzungen in zwei-monatigem Abstand durchzuführen. Das Ziel der ersten Sitzung besteht darin, Themen für die Supervision zu finden.

Nach der längeren Zeit ohne Supervision stellt das Reflektieren beruflicher Erfahrungen in der geplanten Teamsupervision eine neue Situation für das Team dar. Darüber hinaus gibt die Äußerung der Leiterin, daß "bereits bekannte Probleme" auftreten, Hinweise auf potentielle Konflikte im Team. Nimmt man diese beiden Aspekte zusammen, so stellt sich möglicherweise für die erste Sitzung das in Gruppen häufig anzutreffende Problem der Polarisierung. Das bedeutet, daß bestimmte Sichtweisen auf eine Problemstellung von bestimmten Gruppenmitgliedern geteilt werden, während andere eine gegenteilige Position beziehen. Für die Teamsupervision heißt das einerseits, daß es bereits bei der Themenfindung zu kontroversen Diskussionen kommen kann, die an dieser frühen Stelle den Supervisionsprozeß beeinträchtigen können. Andererseits könnten einige Teammitglieder besonders vorsichtig agieren und aufgrund von wahrgenommenem Gruppendruck lediglich banale Themen ansprechen, um die zentralen Problempunkte nicht zu thematisieren.

Um den Supervisionsprozeß zu *erleichtern* und zu *vertiefen*, gestaltet der Supervisor die erste Sitzung folgendermaßen. Vor der Themenfindung in der Gruppe bietet der Supervisor ein angeleitetes Gruppenfocusing an. Erleichtert wird der Supervisionsprozeß dadurch, daß sich bei dieser Form des Focusing jede Erzieherin zunächst ausschließlich mit ihrem eigenen Erleben beschäftigen kann. Der Supervisor macht lediglich Vorschläge, worauf die

Erzieherinnen ihre Aufmerksamkeit richten können. Die Anleitung und die Vorschläge richten sich zwar an alle Teammitglieder, aber jede Erzieherin kann ein eigenes Thema auswählen und sich im Gruppenfocusing ohne unmittelbaren Druck von außen damit beschäftigen (vgl. Krause, 2000). Um weiteren Freiraum für die Teammitglieder zu schaffen, wird vorher geklärt, daß dieses selbst gewählte Thema in dieser Sitzung nicht angesprochen werden muß. Indem der Supervisor eine Atmosphäre herstellt, in der sich die Erzieherinnen im Gruppenfocusing sicher fühlen können, fällt es ihnen leichter, die in der Anleitung enthaltenen Vorschläge aufzugreifen. Wenn sich die Teammitglieder aktiv mit diesen Vorschlägen beschäftigen, dann wird der Supervisionsprozeß durch die Methode des Gruppenfocusings vertieft. Durch das Beachten der Anleitung beteiligen sich die Teammitglieder innerlich in stärkerem Maße. Diese innere Beteiligung wird durch die Vorschläge ermöglicht, die die Teammitglieder einladen, ihr unmittelbares körperliches Erleben – ihren *Felt Sense* – zu dem von ihnen gewählten Thema mit einzubeziehen und darauf zu fokussieren. Die jeweiligen Themen werden somit nicht ausschließlich aus gewohnter Perspektive betrachtet, sondern treten in Wechselwirkung mit der Körperebene und dem dieser innewohnenden Veränderungsprozeß. So können neue Sichtweisen, kognitive Bedeutungsfindung und emotionale Erleichterung bereits im persönlichen Focusingprozeß entstehen. Dies ist sowohl für diejenigen Teammitglieder wichtig, die emotional aktiviert zur Supervision kommen und zur Polarisierung beitragen könnten, als auch für diejenigen Erzieherinnen, die eher zur Vermeidung zentraler Themen tendieren. Nach diesem Gruppenfocusing werden die Mitarbeiterinnen bei der darauf folgenden Themensammlung gebeten, ihre Erfahrungen vom Gruppenfocusing zu berücksichtigen.

Fazit

Zusammenfassend erscheint mir Focusing geeignet, um Coaching- und Supervisionsprozesse zu erleichtern und zu vertiefen. Mit Focusing wird der Körper als zusätzliche Ressource in die Bearbeitung beruflicher Themenstellungen einbezogen. Indem ein Klient den *Felt Sense* beachtet, der zu jedem von ihm gewählten beruflichen Thema entstehen kann, bezieht er diese Körperebene in seine Auseinandersetzung mit dem Thema ein. Wird dieser Vorgang von einem in Focusing geschulten Coach bzw. Supervisor begleitet, so wird der Klient dabei unterstützt, sein Körpererleben wahrzunehmen. Diese Begleitung fördert darüber hinaus die Beschreibung des Körpergefühls, durch die dem Klienten die persönliche Bedeutung des *Felt Senses* klarer wird. Passende Beschreibungen (Symbolisierungen) führen über die kognitive Klarheit hinaus zu spürbaren Veränderungen – *Felt Shifts*, die von den Klienten als emotional erleichternd erlebt werden. Kognitive Klarheit und spürbare Erleichterung stehen wiederum in Wechselwirkung mit dem Thema, dessen Repräsentation sich durch den körperlichen Veränderungsprozeß wandelt: Der Klient wird offener für neue Lösungsmöglichkeiten, schätzt die Situation und sich selbst realistischer ein und hat mehr Vertrauen, aktiv mit der Situation umgehen zu können (vgl. Gendlin, 1996, 1998; Gendlin & Wiltschko, 1999; Hendricks, 2000). Besonders bedeutsam für die erfolgreiche Anwendung

von Focusing scheint mir das Training in dieser Methode zu sein. Die Grenzen der Anwendung dieser Arbeitsweise bestehen vor allem darin, inwieweit der Coach bzw. der Supervisor mit dieser Methode flexibel umgehen kann. Um dies zu gewährleisten, sind Wissen, eigene Erfahrungen sowie die Reflexion der eigenen focusing-orientierten Arbeitsweise notwendig (vgl. Lippmann, 2000). Darüber hinaus ist auch die Schulung der Klienten ein Faktor für den Erfolg. Focusing kann nur dann erfolgreich eingesetzt werden, wenn die Klienten bereit sind, Vorschläge des Begleiters aufzugreifen, die sie beim Fokussieren unterstützen. Diese Bereitschaft kann durch geeignete, d. h. im wirtschaftlichen Bereich vielfach mit geringem zeitlichen Aufwand durchführbare, Trainingsmaßnahmen gefördert werden.

Was ich in diesem Beitrag vorwiegend dargestellt habe, bezog sich auf das Generieren *neuer* kognitiv faßbarer Bedeutungen in bezug auf eine spezifische berufliche Themenstellung, beispielsweise um Zielsetzungen im Coaching zu konkretisieren oder die Themenfindung zu Beginn einer Teamsupervision zu unterstützen. Neben den hier erwähnten Anwendungen von Focusing sind weitere Möglichkeiten denkbar, wie diese Arbeitsweise in Coaching und Supervision einfließen kann. So kann ein Körperbezug selbstverständlich auch bei Coaching- und Supervisionstechniken hergestellt werden, die in diesem Beitrag *nicht* erwähnt wurden. Weiterhin ist es möglich, *bereits bestehende* Lösungsideen des Klienten in den körperlichen Veränderungsprozeß miteinzubeziehen und diese somit am körperlichen Erleben auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen.

- Buer, F. (1999). *Lehrbuch zur Supervision*. Schriften aus der Deutschen Gesellschaft für Supervision e.V. (Titel 6). Münster: Votum.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A handbook of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbek: rororo.
- Gendlin, E. T. & Wiltschko, J. (1999). *Focusing in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hendricks, M. N. (2000). Research Basis of Focusing-Oriented/Experiential Psychology. In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Research Bases of Humanistic Psychotherapy*. American Psychological Association. http://www.focusing.org/research_basis.html
- Deutsch: Focusing-orientierte Psychotherapie. *Focusing Journal spezial*. Würzburg, DAF 2000
- Joost-Gehren, E., Pommer, M. & Scheddin, M. (2000). *Coaching-Ausbildung*. Unveröff. Manuskript, WOMAN's GmbH, München. (siehe auch www.womans.de)
- Krause, C. (2000). "Also erstaunlich, was Innehalten so bringt..." – Ein Plädoyer fürs Gruppenfocusing für Menschen, die Gruppen leiten. *Focusing-Journal*, 2(5), 24–25.
- Kühl, W. (1999). *Qualitätsentwicklung durch Supervision*. Schriften aus der Deutschen Gesellschaft für Supervision e.V. (Titel 5). Münster: Votum.
- Lippmann, F. O. (2000). Focusing in der Supervision. *Focusing-Journal*, 2(5), 13–19.
- Rauen, C. (1999). *Coaching. Innovative Konzepte im Vergleich*. Göttingen: Hogrefe.
- Schreyögg, A. (1996). *Coaching* (2. Aufl.). Frankfurt: Campus.
- Weissman, S. (2000). Focusing und Coaching – "Putting Emotional Intelligence to Work". *Focusing-Journal*, 2(4), 18–22.
- Wiltschko, J. (1995). Focusing-Therapie. *GwG-Zeitschrift* (98), 18–28.



Dr. Michael Balk
 Institut für Pädagogische Psychologie und
 Empirische Pädagogik,
 Ludwig-Maximilians-Universität München
 Leopoldstr. 13, 80802 München
 balk@edupsy.uni-muenchen.de
 www.focusing-seminar.de

Erste-Person- Wissenschaft

Teil I: Die Philosophie des Zugangs zu implizitem Erleben

Eugene T. Gendlin

In unserer Reihe kleiner, philosophischer Schriften von Gene Gendlin publizieren wir hier den ersten Teil eines bisher unveröffentlichten Manuskripts. Wir haben redundante Textpassagen gekürzt und Überschriften eingefügt. Inhaltlich schließt dieser Text nahtlos an die beiden Artikel an, die wir in den letzten Heften des Focusing Journals veröffentlicht haben. Den zweiten Teil dieses Textes werden wir im nächsten Heft abdrucken.

Die beiden herkömmlichen Wissenschaften

Wir brauchen eine Wissenschaft, aus der Sie und ich nicht systematisch herausfallen.

Diese Wissenschaft muß zu den beiden überaus erfolgreichen Wissenschaften, die wir bereits haben, hinzukommen: der einen, die gemeinhin "Wissenschaft" genannt wird und der anderen, der Ökologie. Die zweite stellt Fragen und kommt zu Ergebnissen, zu denen die herkömmliche Wissenschaft nie käme und umgekehrt. Die Ökologie kann die herkömmliche Wissenschaft nicht ersetzen. Warum nicht? Weil die beiden Wissenschaften zwei unterschiedliche Methoden benutzen, die zwei unterschiedliche Modelle beinhalten, so daß das, was bei ihren jeweiligen Untersuchungen herauskommt, bestimmte Charakteristika aufweist, die wir schon im vorhinein wissen können.

In der herkömmlichen Wissenschaft wird alles, was untersucht wird, in stabile Teile, Einheiten, Atome, zerteilt und dann aus diesen wieder zusammengesetzt.

Die Ökologie wiederum betrachtet alles als Teil eines größeren Ganzen, eines holistischen Systems, innerhalb dessen kein Teil für sich allein vollständig erforscht werden kann. Das ist das genau entgegengesetzte Modell. Da werden wir Menschen zwar nicht reduziert, dafür aber im größeren Ganzen aufgelöst. Auch hier kommen wir also nicht vor.

Da keines dieser zwei Modelle Erste-Person-Wesen gerecht werden kann, es *uns aber gibt*, muß es möglich sein, eine Wissenschaft zu kreieren, in der wir vorkommen. Und tatsächlich ist diese Wissenschaft nicht nur möglich, sondern existiert bereits als vielfältiges, aber verstreutes Wissen, das zusammengetragen werden müßte. Diese dritte Wissenschaft kommt im Grunde zuerst, ist die *erste Wissenschaft*, da es immer ein Du und ein Ich sind, die Wissenschaft - gleich welche - betreiben.

Psychologie

In der atomistischen Wissenschaft ist jeder Forschungsgegenstand ein Dritte-Person-Objekt, das von außen betrachtet wird, wie etwas, was da drüben, außerhalb, ist. Wenn diese Beobachter sich selbst studieren wollten, würden sie dafür andere Beobachter anheuern.

Physiologie plus mentalistische Psychologie ist nicht genug. Heutzutage gehen viele Wissenschaftler und Philosophen davon aus, daß der Mensch aus dem "Körper" besteht, den die Neurologie erforscht, und dem "Geist", wie er in der Kognitiven Wissenschaft und der britischen *philosophy of mind* untersucht wird. Von dieser Annahme aus erscheint der Körper als neurologische Maschine und der Geist, als bestünde er aus ein paar mageren kognitiven Funktionen. Sie und ich fallen durch die Maschen.

Die offizielle "Psychologie" besteht aus einigen wertvollen, aber unverbundenen Inseln - in Übereinstimmung mit der herkömmlichen Wissenschaft, aus deren Sicht Menschen beobachtbare Objekte sind. Der "Geist" besteht aus Computer-Modellen, die bestimmte Variablen der menschlichen Kognitionen zu fassen bekommen. Ich frage die Kognitiven Psychologen gerne: "Habt ihr keine Lust, den Prozeß zu erforschen, mit dem ihr diese Modelle entwerft?"

Wir wollen eine Wissenschaft danebenstellen, mit deren Hilfe Menschen sich selbst erforschen. Von dieser Art Wissenschaft haben wir bereits eine ganze Menge und können mehr davon entwerfen.

The Philosophy of Entry into Implicit Experiencing

Meine *Philosophie des Zugangs zu implizitem Erleben* liefert eine spezifische Grundlage für diese neue Wissenschaft und für ein Verständnis der bereits existierenden: warum es sie gibt und warum sie unterschiedlich sein müssen.

In dieser neuen Wissenschaft erforschen wir nicht mehr mentale *Inhalte*, sondern unterschiedliche *Arten von Prozessen*. Unser Ansatz arbeitet weder mit eindeutig definierten Einheiten noch mit dem Ganzen, sondern er besitzt Präzision und Objektivität im Erkennen von Prozeßarten, ihrem Entstehen und ihren Ergebnissen.

Die Geltung dieser neuen Wissenschaft sollte aber nicht auf nur eine bestimmte Philosophie oder philosophische Analyse beschränkt sein. Wenn Ihre Arbeit an einer Ich-Wissenschaft eine andere Philosophie ins Spiel bringt, würde eine Diskussion auf dieser Ebene diese Wissenschaft sehr stärken. Also nur heraus damit!

Die Begriffe, die ich benutze, um Ihnen dies zu vermitteln, haben für mich (und hoffentlich auch für Sie) ein enges Verhältnis zum vorsichgehenden Erleben, und zwar in zweifacher Hinsicht: Wir können sie in unserem Körper spüren, und sie handeln gleichzeitig von diesem körperlichen Spüren.

Ich hätte gern, daß Sie mein Wort "Körper" so verstehen, daß es Ihr umfassendes Gespür Ihres Ihnen zugänglichen Körpers bezeichnet - in diesem Sinne handeln meine Worte vom Körper und sind gleichzeitig Ausdruck meines (und hoffentlich auch Ihres) Körpers.

In meinem "Prozeßmodell" werden Bewußtsein und menschliches Selbst-Bewußtsein *nicht* als etwas verstanden, das Ereignissen hinzugefügt wird, sondern als wesensmäßiger Bestandteil bei der *Erzeugung* des Ereignisstroms. Nichts geschieht ohne das Selbst-Bewußtsein, dessen Feedback das Darauffolgende erzeugt. Es ist nicht so, als ob man es hinzufügen könnte oder nicht. Es gibt keine ersten Objekte, Wahrnehmungen oder Gedanken, zu denen irgendein nutzloses "Bewußtsein" dazu kommt oder eben nicht. Vielmehr ist es das je momentane Feedback meiner Gedanken, das meinen Gedankenstrom erzeugt. Und das sind nicht "Gedanken" im üblichen Verständnis, vom Körper abgeschnitten, sondern vielmehr ein körperlich spürbarer Prozeß der Rückkopplung, der meinen Körper fortsetzt (*carry forward*), so daß, wenn ich beispielsweise den Faden verliere, ich eine Spannung spüre, und diese Spannung "weiß", was ich sagen wollte.

Symbolische Prozesse, wie Gedanken, *können* vom Körper abgeschnitten werden, aber sie *können* genauso auch *körperlich* wirksame Veränderungen bedeuten und Prozesse aufrechterhalten. Wir können bemerkenswerte Charakteristika dieser zwei unterschiedlichen Prozeßarten beschreiben, die Umstände, unter denen man sie hat und ihre unterschiedlichen Ergebnisse.

Das postmoderne Dilemma in der Philosophie

Französische und deutsche Philosophen sprechen von einem "Ende der Philosophie", sowohl weil alle philosophischen Systeme notwendigerweise zusammenbrechen, als auch weil die Sprache trotzdem diese alten Systeme in sich trägt. Wie gründlich auch immer wir diese alten Konzepte ausmerzen mögen, müssen wir doch feststellen, daß unser nächster Gedanke, unser nächstes Wort sich aus irgendeiner alten Metaphysik herleitet, weil die Worte, die wir benützen, diese Systeme in sich aufgenommen haben. Alle derartigen Systeme werden von unserem Leben, unseren Situationen, unseren Gesprächen und Interaktionen "überschritten", aber dieser "Überschuß" bleibt implizit, immer veränderlich, ein Fließen, das nicht ausgedrückt werden kann. Was manchmal das "Postmoderne Dilemma" genannt wird, besteht in dieser allgemeinen Einsicht.

In England und den USA hat eine große Gruppe von Analytischen Philosophen bis vor kurzem mit hoher logischer Präzision an speziellen Fragen gearbeitet. Aber jetzt sind auch sie entmutigt. Sie haben erkannt, daß logische Systeme ihrem Wesen nach unzureichend sind und bereits durch eine minimale Veränderung der Bedeutung irgendeiner ihrer Einheiten zerstört werden können.

Sie haben erkannt, daß jeglicher Gebrauch von Sprache in einen Kontext eingebettet ist, in eine Situation, aber das bleibt immer implizit und kann nicht ausgedrückt werden. Man mag explizit dies oder das darüber sagen, aber es bleibt immer ein impliziter Rest, der mit Worten nicht ausgedrückt werden kann. Wie es einer dieser Philosophen (Margolis) formuliert, sei Sprache immer "sprachlich" das kann man zwar jederzeit in jedem Kontext sagen, aber es hilft nicht weiter. Es gibt offenbar keine nutzbringende Berührung auf den Kontext, keine Möglichkeit, ihn das, was man sagt, "korrigieren" zu lassen. Man kann nur immer wieder die Aussage vom Eingebettetsein in einen Kontext wiederholen. In dieser Aussage, findet Margolis, seien die Möglichkeiten der Analyse erschöpft.

Was diese Philosophen so entmutigend finden, ist, daß in Worten, Feststellungen, Formulierungen, die man drucken kann und die für sich stehen, nichts vollständig ausgedrückt werden kann. Da in allen Feststellungen immer etwas Implizites enthalten ist, scheint ihnen die Philosophie am Ende zu sein.

Implizites Erleben ist immer bei uns

Was implizit gelebt, aber nicht gesagt wird, ist immer bei uns, und es überschreitet immer das, was unsere Worte, für sich genommen, übermitteln können. Wenn man das Implizite explizit machen, es darstellen, ausdrücken will, merkt man natürlich, daß das unmöglich ist. Also scheint es so, als könnten wir ins Implizite nicht hineinkommen.

Wenn wir allerdings erkennen, daß das Implizite immer, in allem, was wir sagen, bei uns ist, können wir entdecken, daß es auf sehr unterschiedliche Weisen beim Sprechen bei uns ist. Manchmal bemerken wir es kaum und sprechen so, als ob wir in abstrakten, unklaren, Wörterbuch-Bedeutungen dahintreiben. Bei anderen Gelegenheiten merken wir sehr genau, wie wir uns fest darauf verlassen, daß das Implizite unseren Gesprächspartner erreicht. Wir wissen, daß unsere Worte ohne ihren Kontext, ohne ihren Hintergrund leblos sind und können nur hoffen, daß es ihnen gelingt, das Implizite im Erleben unserer Gesprächspartner zu berühren. Und es gibt sogar Situationen, in denen wir nicht einmal uns selbst mit Worten sagen können, "was wir meinen".

Vielleicht erscheint uns das, was wir ausdrücken wollen, implizit klar und selbstverständlich und lediglich die Sätze, die herauskommen, klingen falsch. Aber das, was gesagt werden will, ist, solange es unausgesprochen ist, nur teilweise gestaltet. Frisch kommende Formulierungen bringen es zur Entfaltung, reichern es an, verändern das, was "es" war, und gleichzeitig "folgt" in gewisser Weise das, was Sie sagen wollten, aus "dem" und setzt "es" fort. Vielleicht sind Sie dann enttäuscht, vielleicht erleichtert.

Vielleicht erscheint uns das, was wir ausdrücken wollen, implizit klar und selbstverständlich und lediglich die Sätze, die herauskommen, klingen falsch. Aber das, was gesagt werden will, ist, solange es unausgesprochen ist, nur teilweise gestaltet. Frisch kommende Formulierungen bringen es zur Entfaltung, reichern es an, verändern das, was "es" war, und gleichzeitig "folgt" in gewisser Weise das, was Sie sagen wollten, aus "dem" und setzt "es" fort. Vielleicht sind Sie dann enttäuscht, vielleicht erleichtert.

Es kann auch sein, daß das Implizite zwar etwas in sich trägt, aber sich auch Ihnen noch nicht öffnet. Vielleicht ist da, wo etwas Neues und Wichtiges kommen könnte, ein schwarzer Fleck.

Diese Unterschiede sind jedem Philosophen bekannt, aber sie werden nicht diskutiert und vielleicht nicht einmal verstanden. Wenn Sie meiner Darstellung dieser Unterschiede folgen, tun Sie das, was ich "ins Implizite hineinkommen" nenne.

Wir haben jetzt gelernt, daß, wenn wir uns dem Impliziten unmittelbar zuwenden, ein oder mehrere nächste Denkschritte aus dieser Art direkter Aufmerksamkeit kommen können. Solche Schritte sind meistens neu und subtiler als die gewöhnlichen Sätze und alten Begriffe. Viele weitere Denkschritte und -abläufe werden dadurch möglich.

Die Kraft der Logik

Es gibt noch eine sehr wichtige Seite des Impliziten, ohne die wir in der menschlichen Welt überhaupt nicht funktionieren könnten. Dieser Aspekt zeigt sich, wenn wir eine implizite Anstrengung machen, das Implizite beiseitezustellen, um unseren nächsten Denkschritt nur aus dem kommen zu lassen, was wir bis dahin gesagt haben. *Das ist Logik*, und wir kämen nicht weit ohne sie. Ein nächster Schritt dieser Art steht in "logischem Zusammenhang" mit dem vorangegangenen.

Es ist wohlbekannt, daß jedes logische System irgendwann "abstürzt", d.h. unzureichend wird, und ein neues muß entworfen werden, damit es weitergeht. Dazu haben wir ebenfalls neue, präzise Verfahrensweisen entwickelt.

Wir haben herausgefunden, daß die Kraft der Analyse nicht verlorengeht, sondern sogar ein höheres Niveau erreicht, wenn die logische Stringenz ganzer logische Systeme oder auch nur kleiner Teile der Analyse gewahrt bleibt und gleichzeitig auf die anderen Arten von Schritten bezogen wird.

Die verschiedenen Arten von Schritten, die aus dem Impliziten kommen, können zu neu formulierten Aussagen führen, aber können auch schlußfolgernde Kraft entfalten, die zu einem oder mehreren logischen Sätzen führt. Wenn man Logik und Erleben in einer bestimmten Weise aufeinander bezieht, stärkt es beide.

Auf dem Weg zu einer neuen Sprache der Philosophie

Abgesehen vom Nutzen meiner neuen Unterscheidungen und der verschiedenen Arten von Prozessen und Strategien, können wir uns auch sozusagen umdrehen und uns fragen, wie sie möglich sind und wie sie gedankliche Schritte erzeugen können. Als Philosophen erkennen wir, daß es nicht leicht ist, über die Frage nachzudenken, wie Menschen überhaupt von ihren impliziten Situationen aus denken oder sprechen können. Natürlich haben wir alle ein gegebenes kulturelles Repertoire von Wörtern, Überzeugungen und Glaubenssätzen. Es scheint unmöglich, daß Menschen allein oder im Gespräch mit anderen etwas Darüberhinausgehendes hervorbringen könnten, aber andererseits: Wie ist denn wohl das bisherige Vokabular entstanden, wenn nicht durch irgendwelche Menschen in Interaktion mit irgendwelchen anderen irgendwo? Aber das ist wohl keine Frage, die wir beantwortet haben wollen; von dieser Art "Antworten" haben wir schon zu viele gehört.

An einer weiteren Version von Platos oder Aristoteles' Geschichte, wie "der Geist" wesensmäßig mit dem Kosmos verbunden ist (was er zweifellos ist - wie sonst würden Flugzeuge wohl oben bleiben?) sind wir nicht interessiert. Wir haben keinen "heißen Draht" zum Kosmos, mit dessen Hilfe wir eine solche Geschichte überprüfen könnten. Wir wissen, daß wir eingebettet sind und daß wir nur von hier aus sprechen können; wir können nicht heraustreten, um das, worin wir eingebettet sind, zu betrachten und darüber zu berichten. Was kann die Philosophie tun, außer eine weitere Geschichte über die Erschaffung oder die Quelle von Kultur, Sprache und Geschichte zu erzählen?

Es wird aber eine ganz andere Art von Konzepten möglich, wenn wir Zugang zum Impliziten haben, und sei es nur in den wenigen vertrauten Weisen, die ich oben beschrieben habe. Sie konnten meinen Aussagen über diese nur mit Hilfe eines impliziten Zugangs zu ihnen folgen, der Ihnen ermöglichte zu verstehen, worum es ging. Das mag nachteilig erscheinen, weil sie jemandem, der das verweigert, völlig bedeutungslos vorkommen können. Auch könnte es sein, daß jemand, der sich auf das Implizite bezieht, zu ganz anderen Unterscheidungen kommt als ich. Dadurch würden meine nicht falsch oder nutzlos, aber beide Versionen könnten denjenigen mißlungen erscheinen, die immer noch das Implizite einfangen, es abbilden oder durch Aussagen repräsentieren wollen. Ich weiß nicht, warum jemand das wollen sollte. Wir brauchen lediglich diesen unmöglichen Plan aufzugeben, um festzustellen, daß es ein großer Vorteil ist, daß das Implizite immer bei uns ist. Der Vorteil besteht darin, daß wir konkret das bei uns haben, was unsere Konzepte "sagen" wollen und was wir jetzt "speak-from" und "carry forward" nennen. Diese beiden Ausdrücke sind selbst schon "Konzepte", die dem Konzept "Repräsentation" (Abbildung, Darstellung) überlegen sind und noch weiteren Nutzen haben. Die Philosophie des Erlebens umfaßt jetzt viele solcher Konzepte und viele präzise Arten des "carrying forward".

Es gibt auch eine Weise, in der gewöhnlicher Sprachgebrauch (wie Wittgenstein gezeigt hat) implizit die "Ereignisse" ("happenings") mit sich bringt, die er meint. Wenn wir denen Aufmerksamkeit schenken und darauf verzichten, sie zu "erbeuten" oder sie in die Entitäten der alten philosophischen Denkungsart zu verwandeln, kann eine neue Sprache der Philosophie entstehen.

Übersetzung: Jutta Ossenbach
Original: Unveröffentlichtes Manuskript



Focusing und Meditation

Versuch einer Standortbestimmung

Heinz Urban

Ich komme vom Yoga. Damit meine ich den Hatha-Yoga, also jene Richtung, die vom Körper ausgehend einen Zugang zum Selbst sucht. Zum anderen verstehe ich darunter den Raja-Yoga, dessen integraler Bestandteil die Meditation über das Selbst ist. Schließlich beziehe ich mich auf die Aussagen grosser Yoga-Meister, wie z.B. Ramakrishna, Vivekananda, Desikachar oder Kirpal Singh, deren Ziel die Erfahrung des Selbst und des Übersebst war.

Vom ersten Moment an, als ich Focusing kennenlernte, hatte ich das Gefühl einer großen inneren Nähe zum Yoga und der dortigen Meditation. Anders ausgedrückt, viele Elemente und Aspekte finde ich in beiden Richtungen es existieren aber auch klare Unterschiede. Beides soll in diesem Text genauer betrachtet werden.

Dazu wird erst einmal erläutert, was unter Focusing und Meditation verstanden werden kann. Es folgt ein Abschnitt über typische Anwendungen und Einsatzbereiche. Eine Erklärung auf der logischen Ebene findet in "Konzepte und Prozesse" statt und in "Leben und Da-Sein" der Versuch einer intuitiven Annäherung. Der letzte Abschnitt fasst alles noch einmal zusammen.

Focusing und Meditation

Gendlin hat auf die Frage, was Focusing sei, erwidert: "Meine einfachste und kürzeste Antwort lautet: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist. ... Diese kleine Zeit, die man darauf gibt, mit etwas zu verweilen, das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist und sicher mit etwas zu tun hat, die nenne ich Focusing. Und das Focusing öffnet dann eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine Schritte der Änderung, und man findet eine Menge heraus..."¹

Dabei wird der "Körper" im Focusing nicht nur physisch-materiell verstanden: "Die Essenz von Focusing ist, dass der Körper unsere Situationen und unser Leben lebt. Und

so weiß unser Körper über das, was vorgeht, immer mehr, als wir wissen."²

Was hilft diese Änderungsschritte herbeizuführen? Gendlin nennt sechs Bewegungen, die aber nicht alle notwendig sind und in unterschiedlicher Folge durchlaufen werden können: *Freiraum schaffen einen Felt Sense kommen lassen den Felt Sense beschreiben, einen ‚Griff‘ finden vergleichen Fragen annehmen und schützen.*³

Worum geht es nun im Yoga und der Meditation? Bei *Pat-anjali*, der als erster vor etwa zweitausend Jahren die Lehre des Yoga in schriftlicher Form niederlegte, finden wir dazu die Lehrsätze:

"Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen (1.2). Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen (1.3). Normalerweise wird die Fähigkeit, etwas wirklich zu verstehen, einfach ersetzt durch Konzepte, die sich unser Geist von einem Objekt macht oder durch das Fehlen jeglichen Verständnisses (1.4)."⁴

Um zu diesem wirklichen Verständnis zu kommen, gibt es verschiedenartigste Yoga-Wege: *Hatha-Yoga* hat seinen Schwerpunkt im physischen und feinstofflichen Körper, *Karma-Yoga* in selbstlosem Tun, *Bhakti-Yoga* in liebender Hingabe, *Jnana-Yoga* in wissenschaftlicher Erkenntnis, die getragen ist von Unvoreingenommenheit und Ehrfurcht vor dem Sein, *Raja-Yoga* umfasst die acht Aspekte *Yama* (moralische Prinzipien), *Niyama* (Vorschriften), *Asana* (Körperstellungen), *Pranayama* (Atem-/Energiekontrolle), *Pratyahara* (Zurückziehen der Aufmerksamkeit), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und *Samadhi* (Kontemplation), im *Surat Shabd Yoga* meditiert man auf das schöpferische innere Licht und den inneren Ton. Diese Differenzierungen berücksichtigen die angestrebten Erkenntnisgebiete und -ebenen, aber ebenso, dass Menschen unterschiedliche Anlagen haben, wie es z.B. auch das *Enneagramm* lehrt.

² E. T. Gendlin, J. Wiltschko 1999, S.14

³ E. T. Gendlin 1998, S. 191

⁴ T. K. V. Desikachar 1997, S. 22

¹ E. T. Gendlin, J. Wiltschko 1999, S. 13

Anwendungen und Einsatzbereiche

In welchen Bereichen und in welcher Form findet Focusing Anwendung?

Focusing ist eine Philosophie und ebenso eine angewandte Methode: *"Die Praxis des Focusing ist nicht nur eine Methode der Selbsthilfe und der Psychotherapie, sondern wie man nun vielleicht erahnen kann auch eine Methode des Denkens, eines Denkens, das das Erleben und den Körper nicht ausschließt, sondern unbedingt braucht, um an die Grenze dessen zu gelangen, was schon bekannt und schon getan ist. Und an dieser Grenze hebt Philosophie an und auch jede Art von Psychotherapie, die ihren Namen verdient."*⁵

Focusing ist ein zentrales Element in der Psychotherapie: *"Focusing ist eine wunderbare Basis für jede Form der Psychotherapie und zugleich ein Mittelpunkt und eine Drehscheibe für alle Methoden, die einem Menschen helfen können. Wenn ich Focusing kenne, kann ich von da aus in alle Richtungen gehen, auch in alle mögliche anderen Therapierichtungen. Diese grundlegende und integrierende Kraft nutzen, konzeptualisieren und praktizieren wir in der Focusing-Therapie."*⁶

Außerhalb der Therapie ist Focusing in den Formen des *Partnerschaftlichen Focusing* und des *Gruppenfocusing* eine Methode der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Sie kann im Beruf zu einem anderen Denken, in persönlichen Begegnungen zu tieferen und lebendigeren Beziehungen führen. Renn und Wiltschko nennen eine ganze Reihe Gebiete und Anwendungen: *"Focusing kann als bescheidenes methodisches ‚Stückchen‘ auf vielen Gebieten eine Bereicherung sein. Das sind zum einen alle Ansätze und Methoden, die mit dem Körper arbeiten: Yoga, Akupressur, Feldenkrais, Rolfing, cranio-sacrale Arbeit etc. Diese Verfahren gewinnen mit Focusing genau jenes Verbindungsstück, das hilft, die Sprache in die Arbeit zu integrieren. ... gibt es viele professionelle Situationen, in denen Therapeuten, Berater und Gruppenleiter fragen, wie sie das gegenwärtige körperliche Erleben fördern und beantworten können: z.B. in der Paar- und Familienarbeit und in allen verbalen und imaginationsorientierten therapeutischen Methoden. Auch hier hilft Focusing auf einfache, aber systematische und effektive Weise, Sprache, innere Bilder und Körpererleben zu verbinden."*

In vielen Bereichen der Pädagogik, des Managements und der spirituellen Begleitung kann Focusing zu einer erstaunlichen Vertiefung und Klarheit der angestrebten Veränderungsprozesse führen. Ferner können alle kreativen Prozesse (Entscheidungsfindungen, Projektplanungen, künstlerische Tätigkeiten etc.) als Focusing-Prozesse verstanden werden und mit der methodischen Hilfe des Focusing erleichtert und systematisch begleitet werden. Schließlich bekommen die verschiedenen Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion durch Focusing einen theoretischen Rahmen und eine methodische Systematik, die zu einer wirklich erlebten Verbesse-

*rung der Befindlichkeit beitragen.*⁷

Welche Anwendungen und Einsatzbereiche kommen für den Yoga und die dort genannte Meditation in Betracht? Yoga/Meditation ist wie Focusing gleichzeitig Philosophie und angewandte Methode. Die alten Schriften, wie die *Upanishaden* und die *Veden*, die *Yogasutras* des *Patanjali* geben davon ein beredtes Zeugnis.

Meditation war und ist der *"Königsweg"* (*Kirpal Singh*) für spirituelle Erfahrungen, Wachstum und Sein. Wenn man sich die klassische Yoga-Tradition ansieht, wird übereinstimmend von einem Weg zur Selbst- und Gotterkenntnis gesprochen, von einer Möglichkeit zu einem anderen, umfassenderen Sein. Dies wird mit den Sanskrit-Begriffen *sat-chit-ananda* umschrieben: *Sat* als höchstes Sein jenseits der Grenzen von Raum und Zeit, *chit* als umfassendes grenzenloses Bewusstsein und *ananda* als immerwährendes Glück, Liebe, Freude. Von solchen Erfahrungen berichten spirituelle Richtungen der ganzen Welt: *"If all the mountains were pounded into ink-powder and mixed with the waters of the oceans, pens were made out of all the forest trees, and the entire earth were a sheet of paper, the glory of God or Naam or god-into-expression Power could not even then be described."* (*Sahjo Bai*)⁸

Auch der Westen kennt die Meditation seit Jahrhunderten. Davon geben Zeugnis die christlichen Mystiker wie *Meister Eckehard*, *Jakob Böhme*, *Hildegard von Bingen*, *Theresa von Avila* und zahllose andere.

Seit über hundert Jahren finden Aspekte und Elemente der östlichen Meditation Eingang in die westliche Philosophie (*A. Schopenhauer*), Medizin (*J. H. Schultz Autogenes Training*) und Psychologie (*E. Fromm Humanistische Psychologie*).

Heute gibt es fast keinen Bereich in unserem Leben, der sich mit vertieftem Erleben beschäftigt, wo nicht auch Meditation genannt wird.

Zusammenfassend gibt es also sehr viele Gemeinsamkeiten zwischen Focusing und Meditation bezüglich ihrer Anwendung und Verbreitung.

Konzepte und Prozesse

Gibt es nun Konzepte oder Modelle, anhand derer wir uns Focusing und Meditation noch genauer ansehen können? *Gendlin* selber hat ein solches Konzept beschrieben, als man ihn fragte, worin die Unterschiede zwischen Focusing, Hypnose und Meditation bestünden: *"Hypnose und Autogenes Training und Meditation brauchen tiefes relaxing. ... Diese Prozesse, die tief entspannt sind, sind wertvoll. Ich will nichts gegen diese Prozesse sagen. Focusing ist aber dazwischen. Nicht genau so, wie man im Alltag ist, sondern entspannter, aber auch nicht so tief entspannt wie in Meditation und Hypnose. Den Unterschied kann man erkennen: Wenn man in tiefer Entspannung ist und Focusing machen will, geht es eigentlich nicht. ..."*

⁵ E. T. Gendlin 1998, S. 198 (Nachwort von K. Renn u. J. Wiltschko)

⁶ a.a.O. S. 199

⁷ a.a.O. S. 205

⁸ Kirpal Singh 1981, S. 7

Mit Focusing ist es so, dass die Tiefe da ist, aber man ist in dieser Tiefe ganz ‚oben‘ an der Linie zwischen dem Alltag und dieser Tiefe, so dass man ganz gut herausundhinein- undherausundhinein kann. Man wartet einen Moment ‚was kommt?‘ und dann ‚ah, es kommt‘ und dann ist man gleich ganz da, um darauf zu reagieren. Beim Focusing braucht man dann später nicht separat zu integrieren, was gekommen ist, weil man immer gleich wach da ist, wenn aus der Tiefe etwas gekommen ist.

Zum Unterschied von Hypnose und Focusing würde ich sagen: Focusing ist in der Mitte, an der Linie zwischen dem Alltag und dem veränderten Bewusstseinszustand. Wenn man auf dieser Linie bleibt, geht das ‚Zickzack‘ ganz leicht. Wenn man ganz tief entspannt ist, dann kommen andere Dinge. Die sind auch wertvoll. Aber es ist besser, zuerst Focusing zu machen und dann zu meditieren, weil das Meditieren dann ganz frei wird.

Zu Leuten, die Meditation gut kennen, sage ich immer: ‚Meditation ist wie ein Aufzug, der direkt hinunter geht. Im Moment, wo man still sitzt und die Augen zumacht, geht's hinunter. Focusing ist in der Mitte. Aber man kann einen anderen Aufzug bauen, der nur den halben Weg hinunter geht. Da ist dann noch alles da, da reagiert der Körper noch.‘...

Wenn man einmal tief in der Hypnose ist, dann kommt das nicht. Man sagt sich ‚es ist alles gut‘ und ‚ja, es ist alles gut. Der Körper ist nicht mehr da. Das ist der Unterschied.‘⁹

Was sind also Gemeinsamkeiten und wo liegen die Unterschiede?

Gemeinsam ist Focusing und Meditation, dass ein "Alltagsbewusstsein" und ein "Tiefenbewusstsein" existieren, die zusammen ein Spannungsfeld bilden. Ob diese Spannung die psychische Gesundheit eher fördert oder behindert, hängt ab von der Relation beider Bereich und wie weit sie in einem lebendigen Austausch stehen.

Im Focusing geht es um das Wissen des Körpers, der unsere Situationen und unser Leben lebt. Der klassische Yoga betont das Übersteigen des Körperbewusstseins: "Die Grundschritte fangen da an, wo alle Philosophien enden. Es ist eine Sache des Sehens, des Sich-Erhebens über den Körper und der eigenen Erfahrung. Das höchste Ziel ist, zur Gottbewusstheit aufzusteigen. Das geht nur, wenn ihr euch selbst erkennt erkennt, wer ihr seid. Ihr seid nicht der menschliche Körper, ihr wohnt nur in ihm, der höchsten Stufe der ganzen Schöpfung. Wir müssen den besten Gebrauch von ihm machen das heißt, aus ihm herauskommen. Dazu

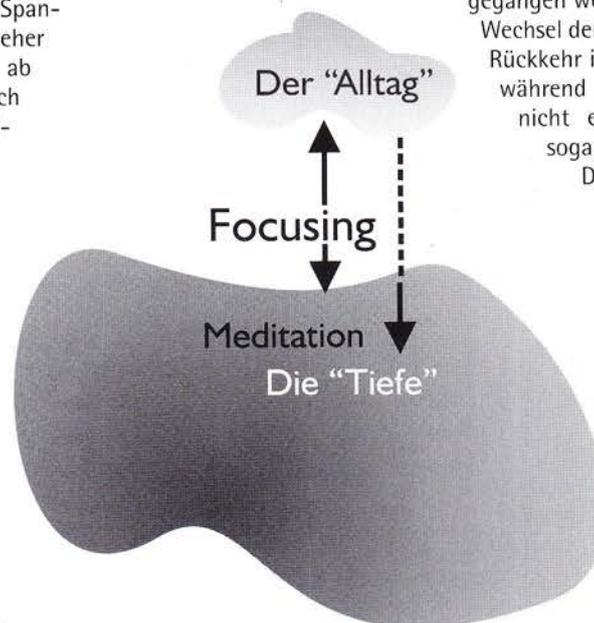
raten uns die Meister immer, unser Bewusstsein über den Körper zu erheben. ‚Lernt zu sterben, damit ihr beginnt zu leben‘. Wenn ihr das tut, tragt ihr die richtige Brille, um zu erkennen. Alles erscheint dann in seiner richtigen Perspektive. Deshalb haben alle Meister gesagt: ‚Erkenne Dein Selbst‘.¹⁰ Diese unterschiedlichen Aussagen mögen darin begründet sein, dass Focusing wie im Diagramm gezeigt, bis an den "Rand" der Tiefe geht, Meditation im eigentlichen Sinn aber erst beginnt, wenn der Rand überschritten wird.

Im Focusing besteht der Prozess in einer wiederholten Hin- und Herbewegung zwischen Tagesbewusstsein und dem Bewusstsein des Körpers. Dabei geht man bis an den "Rand" der Tiefe, des *Impliziten*. Es wird angetastet und gespürt, was auftaucht (*Felt Sense*). Die Inhalte werden im Tagesbewusstsein *expliziert*, also symbolisiert in Worten, Bildern, Tönen, Bewegungen usw. und wieder mit dem *Felt Sense* verglichen. Ein Veränderungsschritt geschieht, wenn implizit Wahrgenommenes mit explizit Ausgedrücktem in Einklang kommt. Das Signal dafür ist ein verändertes Körperempfinden (*Felt Shift*). Es zeigt auch an, dass eine Integration der aus der Tiefe auftauchenden Inhalte stattgefunden und das Tagesbewusstsein sich erweitert hat die Persönlichkeit hat wieder einen Schritt vorwärts getan.

Nun zur Meditation. Zunächst geht der Weg vom Alltagsbewusstsein bis zum Rand der Tiefe, was "Konzentration" genannt wird. Erst dann fängt die Meditation an und hat zum Ziel das Erreichen der "Mitte". Dies zeigt schon die Herkunft des Wortes *Meditation*: Es setzt sich aus zwei lateinischen Wörtern zusammen, aus *medium* (Mitte, Zentrum) und *ire* (gehen), zusammensetzt zu *meditari*, d.h. "zur Mitte gegangen werden". Es erfolgt dabei ein Wechsel der Bewusstseins Ebenen. Eine Rückkehr in das Tagesbewusstsein ist während der Zeit der Meditation nicht erwünscht und behindert sogar eher den Prozess.

Das Lösen von Problemen kann in der Meditation in vielfältiger Weise stattfinden. So wird z.B. zu Beginn der Meditation eine Frage formuliert, die man anschließend der eigenen Tiefe zur Lösung übergibt. Eine Antwort darauf kann dann während der Zeit der Meditation auftauchen, aber auch erst nach der Rückkehr ins Tagesbewusstsein.

Diese Rückmeldung ist nicht immer dem Tagesbewusstsein unmittelbar verständlich, sondern oft "verschlüsselt", ähnlich den Botschaften aus Träumen.



(Fortsetzung auf Seite 26)

⁹ E. T. Gendlin 1993, S. 22

¹⁰ Kirpal Singh 1995, S. 233

Der Shift ist nur der Anfang

Meditation als ein Sein mit dem Wortlosen

Andrew McDonald

(Dieser Text war im vorletzten Heft leider verdunkelt. Hier drucken wir ihn in angemessen erhellter Form noch einmal ab.)

Focusing ist ein Tor, und Meditation ist die Zeit, die wir innerhalb des Tores verbringen, um dem, was da ist, wortlos Gesellschaft zu leisten. Und das öffnet natürlich wieder weitere Tore . . .

Ich glaube, daß sich Focusing für das weite Feld des Meditierens als genau so wertvoll herausstellen wird, wie es das bereits für die Welt der Psychotherapie getan hat. Was ist es, das Focusing und Meditation miteinander verbindet? Hier ist eine Art und Weise, es zu sagen: Wir fokussieren, weil uns etwas bedrückt, weil etwas in unserem Leben nicht paßt und uns so vorkommt, als sei es "nicht ich". Der Felt Shift kommt, wenn wir "nicht ich" durch ein Wort, einen Satz, ein Bild oder was immer symbolisieren, so daß sich das, was "nicht ich" war, plötzlich bekannt anfühlt. In diesem Augenblick öffnet sich das "nicht ich" hinein in eine wortlose Vertrautheit, die die Form hat: "Oh, ich bin *hier* auch. *Das* bin ich auch!" Dieses Empfinden von Gegenwärtigkeit kommt von dem "Teil von dir", den du auf einmal als tatsächlich deinen wiedererkannt hast und deiner Wiedervereinigung mit ihm. Das ist (eine mögliche Beschreibung von) Focusing. Oft bleiben wir Focusing-Leute hier stehen. Wir fangen an, über die Einsicht, die an dieser Stelle gekommen ist, nachzudenken oder wir beginnen mit einer weiteren Focusing-Runde. Aber der Shift kann nicht nur ein Ende, sondern auch ein Anfang sein. Wenn du dich in seiner Gegenwärtigkeit eine Weile länger badest und wärmst und ihm Gesellschaft leistest, so wie du es mit jedem Felt Sense auch tun würdest, kann ein Shift nach dem anderen geschehen und viele davon können außerordentlich angenehm sein. Begleite einfach achtsam, was gekommen ist, ohne ihm nachzugeben und ohne es zu vermeiden und verweile damit in wortloser Präsenz. Das ist Meditation.

Anders ausgedrückt: Das Arbeiten mit dem scheinbaren "nicht ich" ist Focusing, Sitzen mit dem "ich" und es sein ist Meditation.

Das "Ich" hat die ihm innewohnende Fähigkeit, sich zu wandeln in eine vielfältige Reichhaltigkeit. Du wirst es niemals bedauern, mit diesem Reichtum Zeit zu verbringen. Das psychologische Gewicht des Focusing-Tors, reich an Worten und Bildern, kann hineinsinken in die Stille oder in eine wortlose Gemeinsamkeit. Felt Senses können kommen, die keiner Symbolisierung und keines Shifts bedürfen. Eine wortlose Sehnsucht kann sich in einen wortlosen Segen verwandeln. Du kannst dich inmitten jedes einzelnen Felt Sense erfahren als das Bewußtsein, das hinter oder in allen deinen "Teilen" ist und mit ihm für eine Weile auf wunderbare Art verschmelzen. Das Öffnen, das mit einem Felt Shift kommt, ist eine schimmernde, vieldimensionale Möglichkeit und du wirst sie in deiner eigenen Art und Weise finden und erkunden.

Aus:
The Focusing Connection, Vol XV, No.4, July 98,
übersetzt von Johannes Wiltshko

Andrew McDonald

schreibt gerade ein Buch über die spirituelle Arbeit von innen mit dem Titel *Deinen eigenen Weg finden*. Er meditiert seit 30 Jahren und praktiziert Focusing seit 12 Jahren.
Anschrift: Box 4617, Station E, Ottawa, Canada, K1S 5H8
e-mail: acmacd@cyberus.ca

(Fortsetzung von Seite 24: Focusing und Meditation)

Wie weit sich das Tagesbewusstsein nach der Meditation positiv oder negativ verändert, ob ein persönliches Wachstum stattfindet, hängt ab von der Tiefe und den erfahrenen Inhalten des Seins-Grundes und der Fähigkeit der anschließenden Integration in den Alltag.

Es ist erwünscht, dass das Ich-Bewusstsein im Focusing stets präsent und erfahrbar bleibt, ja sogar eine Stabilisierung, Stärkung und Erweiterung erfährt – allerdings nicht in Richtung des "kleinen Ich" mit seiner Ichsucht und Nabelschau, sondern in Richtung des "großen Ich" oder Selbst, das über seine Ich-Bezogenheit hinausschaut und wirkt. Die Meditation ist gerade dadurch gekennzeichnet, dass sich das begrenzte kleine Ichbewusstsein allmählich auflöst und an seine Stelle ein überpersönliches Selbst tritt.

Allgemein kennt der Yoga vier Bewusstseinszustände: *Tagesbewusstsein*, *Traum*, *Tiefschlaf* und *Überbewusstsein*. Der zuletzt genannte ist jener, der in der Meditation erfahrbar wird. Letztlich ist es aber das Ziel des Yoga, die Dualität des Tages- und des Tiefenbewusstseins aufzulösen, sodass alle 24 Stunden des Tages im meditativen Sein, dem des Überbewusstseins, gelebt werden. Der überbewusste Zustand ist aber von unserem jetzigen Zustand so verschieden und entfernt, dass er sich fast jeder Beschreibung entzieht. Die Erfahrungen in der Tiefe stammen aus Dimensionen, für die unser Tagesbewusstsein und unsere Sprache keine Bilder und Worte mehr finden und sich nur dem wiederholten persönlichen Erleben erschliessen.

Weil also die Reise so weit nach innen gehen kann, weil ein solch tiefer Wechsel im Bewusstsein stattfinden und erst am Ende der Meditation eine Rückkehr in das Tagesbewusstsein stattfindet, ist die anschließende Integration der erfahrenen Inhalte noch viel wichtiger als beim Focusing-Prozess mit seinen vielen kleinen organischen Schritten. Findet sie nicht statt, kann sich der meditative Weg vom Positiven ins Negative umkehren und selbstzerstörend werden.

Eine Focusing-Sitzung und einer Meditation sind zeitlich unterschiedlich lange. Das Erlernen beider Methoden ebenso.

Gendlin sagt dazu: "Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre, ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing. ... Es ist etwas Neues, die Aufmerksamkeit auf dieses unklare körperliche Gefühl zu richten. Focusing ist ein Weg, den die meisten Menschen nicht kennen. Es ist daher nicht etwas, das man in zwei Stunden lernen kann. Aber man kann es lernen."¹¹

In der Meditation ist dieses Verweilen wesentlich länger und deshalb in drei Abschnitte unterteilt:

"Dharana (Konzentration, „A.d.Ü.“) ist die Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gegenstand auszurichten (3.1).

Im Zustand von dhyanam (Meditation im engeren Sinn, A.d.Ü.) sind alle Aktivitäten unseres Geistes in einem ununterbrochenem Fluss nur auf dieses eine Objekt hin ausgerichtet (3.2).

Entwickelt sich der Prozess in dieser Weise weiter, dann ist ein Mensch so sehr mit dem einen Objekt verbunden, dass nur noch dieses Objekt in ihm aufleuchtet. In diesem

Zustand erscheint es, als ob der Mensch das Empfinden für seine eigene Person verloren hat. Das ist samadhi (Kontemplation, Einswerdung, Erleuchtung, unio mystica, A.d.Ü.), die vollständige Vereinigung mit dem, was verstanden werden soll (3.3).

Wenn sich diese Prozesse ununterbrochen und ausschließlich auf einen Gegenstand beziehen, werden sie zusammen als samyama (Meditation im weiteren Sinn, A.d.Ü.) bezeichnet (3.4).

Samyama muss Schritt für Schritt entwickelt werden (3.5). Im Vergleich mit den vorangegangenen Gliedern des Yoga sind die drei zuletzt genannten schwierig (3.7). Die Fähigkeit, über einen langen Zeitraum in einem Zustand der Ausrichtung zu verweilen, entwickelt sich durch regelmäßiges und ununterbrochenes Üben (3.10).¹²

Nach Vivekananda und Prabhavananda beginnt ab 12 Sekunden das Stadium der Konzentration und geht nach 12 x 12 Sekunden, d.h. 2,5 Minuten über in Meditation. Erst ab 12 x 12 x 12 Sekunden, d.h. etwa einer halben Stunde tritt das dritte Stadium ein. Dies sind empirische Werte des klassischen Raja-Yoga.

Nun darf man nicht glauben, dass Meditation, ganz gleich welchen Maßstab man anlegt, den Menschen früherer Zeiten leichter gefallen wäre als uns heute. Die Gemütsverfassung war scheinbar ähnlich und wurde gerne verglichen mit einem Affen. Eine alte Geschichte erzählt davon: "Das Gemüt des Menschen kann mit einem Affen verglichen werden. Dieser ist ständig in Bewegung und findet keine Ruhe. Stets tut er das Gegenteil dessen, was man ihm sagt.

Besonders schlimm wird es, wenn er sich hinsetzen und still mit etwas beschäftigen soll. Dann zappelt er noch mehr als sonst.

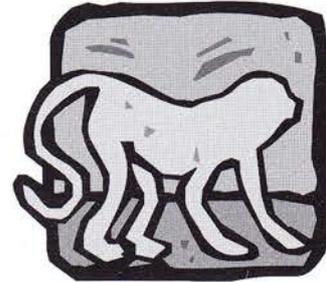
Bei der ersten Gelegenheit sucht er das Weite und tobt durch das ganze Haus. Nichts ist mehr vor ihm sicher.

So entdeckt er eine Flasche Schnaps, die er umgehend leert. Nun ist er erst richtig beschwingt, er grölt, hüpf, springt und taumelt herum.

Dabei übersieht er einen Skorpion und wird von diesem gestochen.

Wir kennen die Wirkung von dem Ausspruch 'Wie von der Tarantel gestochen'.

Aber das ist noch nicht das Ende. Angelockt von all dem Lärm, Toben und dem Geschrei eilen Dämonen herbei. Sie erblicken den Affen, der nicht mehr Herr seiner Sinne ist, finden in ihm ein wehrloses Opfer und fahren in ihn hinein..."



¹¹ E. T. Gendlin 1998, S. 207

¹² T. K. V. Desikachar 1997, S. 97

Leben und Da-Sein

Leben verwirklicht sich im Da-Sein, in der Begegnung mit dem Mitmenschen, sich selber und der Schöpfung als einem "Du" und nicht nur einem "Es". Eine solches Da-Sein, eine solche Du-Begegnung zu ermöglichen, das Leben mit Leben zu erfüllen, ist Kernpunkt im Focusing und in der Meditation. *Martin Buber* erzählt davon bis an die Grenze dessen, was Worte fassen können. Wenn wir ihn lesen, meinen wir, auf einmal gar nichts mehr zu verstehen – aber genau in diesem Moment kann auch etwas aufscheinen von etwas anderem, von dem, was *Gendlin* mit andeuten möchte: *"Das Leben des Menschenwesens besteht nicht im Umkreis der zielenden Zeitwörter allein. Es besteht nicht aus Tätigkeiten allein, die ein Etwas zum Gegenstand haben. Ich nehme etwas wahr. Ich empfinde etwas. Ich stelle etwas vor. Ich will etwas. Ich fühle etwas. Ich denke etwas. Aus alledem und seinesgleichen allein besteht das Leben des Menschenwesens nicht."*

All dies und seinesgleichen zusammen gründet das Reich des Es.

*Aber das Reich des Du hat anderen Grund.*¹³

Für mich ist Focusing einfach schön, weil es hilft, mehr zu leben, das Leben wieder ein Stück fortzusetzen – frischer, reicher, tiefer, stärkend, sinngebend und damit heilend. Ebenso verhält es sich mit der Meditation: Wir tauchen ein in die Tiefe des Seins, schöpfen aus den Quellen des Lebens, werden vielleicht sogar eine Zeit mit ihnen eins und kommen reich beschenkt wieder zurück.

Zu diesem ganz anderen Da-Sein, Wissen, Leben, Erleben, diesem ganz anderen Bewusstsein oder diesem eine alte Erzählung:

"Vier Blinde betasten einen Elefanten:

Einer von ihnen berührt die Beine des Elefanten, ein anderer seinen Bauch, der dritte seine großen Ohren und der vierte den Rüssel.

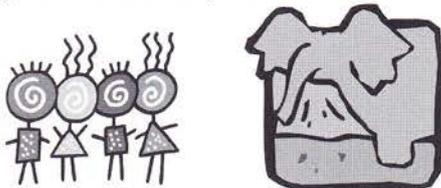
Als sie gefragt werden, was ein Elefant sei, antwortet der erste, der die Beine berührt hat, er wäre wie eine starke Säule.

Der zweite aber sagt ‚nein, nein, er ist wie ein großes Fass‘.

Der dritte schließlich verneint beides und vergleicht ihn mit einem großen, kühlen, sich im Winde bewegenden Blatt.

Und was sagt der vierte? ‚Es ist nur teilweise richtig, was ihr sagt. Er hat wohl etwas von der Stärke einer Säule, der Rundung eines Fasses und der Beweglichkeit eines Blattes – aber er ist wie ein kräftiges Seil.‘

So fangen sie an zu streiten, denn sie sind blind.



Werden ihnen jedoch die Augen geöffnet, sehen sie, dass alle Recht haben, aber ein Elefant noch viel mehr ist und viel mehr vermag als das, was sie im blinden Zustand wahrnehmen konnten."

Zusammenfassung

Focusing und Meditation bezeichnen Zustände und Prozesse, die viele Gemeinsamkeiten aufweisen. Beides sind Wege zu tieferem Erleben und persönlichem Wachstum, ob sie nun alleine oder integriert in anderen Methoden vorkommen.

Focusing bewegt sich zwischen dem Tagesbewusstsein und dem Rand der Tiefe hin und her. Es hat in diesem Bereich seine spezifischen Stärken. Durch die vielen kleinen dialogischen Schritte, dem ständigen Wechsel zwischen dem "Tagesbewusstsein" oder dem *Expliziten* und dem Rand der "Tiefe", dem *Impliziten*, ist ein gesundes organisches Wachstum fast von selber gesichert. Von Meditierenden wird dieser Bereich manchmal in dem Wunsch, innen möglichst schnell vorwärts zu kommen, vernachlässigt. Dieser Ehrgeiz wirkt aber nur hinderlich und ist sogar schädlich. Deshalb kann Focusing vorausgehend und begleitend zur Meditation eine ausgezeichnete Hilfe sein.

Der Platz der Meditation im klassischen Sinn des Yoga ist an einem anderen Ort als das Focusing angesiedelt. Die Versenkung beginnt am Rand der Tiefe, dort wo das Tagesbewusstsein sich verliert. Es geht in überpersönliche Bereiche und ermöglicht dort Erfahrungen, die wir oft dem Bereich der Philosophie und Religion zuordnen, die aber selbst erlebt für die persönliche Sinnfindung und Selbstwerdung eine zentrale Rolle spielen. Nach der Rückkehr aus der Meditation müssen diese erfahrenen Inhalte aber unbedingt in die Persönlichkeit integriert und damit im All-Tag verwirklicht werden. Dies ist aufgrund der in der Meditation erlebten und vom kleinen Ich nicht steuerbaren tiefen und verschiedenartigen Inhalte oft viel langwieriger und mühsamer als im Focusing mit seinen kleinen, aber letztlich oft viel wirksameren Schritten.

Beide, Focusing und Meditation, sollten nicht verglichen "bewertet" werden, da beide für die Entwicklung einer gesunden, reifen Persönlichkeit den ihnen zukommenden Platz haben und dort ihre spezifischen Stärken. Außerdem sind von der "methodischen Trennschärfe" her betrachtet zwischen Meditation gerade in ihren anfänglichen Stufen (Konzentration) und dem Focusing keine großen Unterschiede. *Renn* und *Wiltshko* bezeichnen deshalb Focusing auch als Meditation.

Abschließend sollen einige Wirkungen des Focusing genannt werden, die erfahrungsgemäß eine wirkungsvolle Meditation erst ermöglichen oder Fehlentwicklungen auf dem meditativen Weg ausgleichen:

Raum-Schaffen: Die erste Focusing-Bewegung wird von vielen schon als ein Ziel und eine Wohltat an sich empfunden. Es ist dieses Gefühl der Entlastung, des freien Raumes, das Wachstum ermöglicht und auch für eine gute Meditation Voraussetzung ist.

Akzeptanz und rechter Platz: In der ersten Focusing-Bewegung wird alles, was auftaucht, erst einmal freundlich begrüßt und angehört. Dann erhält es einen passenden Platz. Es wird nicht vergessen, nicht verdrängt, aber es erhält auch nicht mehr Gewicht und Bedeutung, als ihm momentan zusteht. Gleiches gilt für die zweite Bewegung mit dem *Felt Sense*.

¹³ M. Buber 1995, S. 4

¹⁴ E. T. Gendlin, S. 205 (Nachwort von K. Renn u. J. Wiltshko)

Meditation ist ebenfalls gekennzeichnet durch ein wertfreies Akzeptieren dessen was kommt, ohne sich von den auftauchenden Inhalten "verschlingen" zu lassen oder zu großen Abstand zu halten, was das Erleben verhindert.

Focusing-Bewußtseinshaltung: Teile des Focusing können einfach in viele Situationen des Alltags einbezogen werden. Z.B. als "Mini-Focusing" bei Gesprächen oder zur Lösung von Aufgaben. Diese Art und Weise und die daraus entstehende Bewusstseinshaltung geht in die Richtung meditativen Seins: Neben den eigenen mentalen Vorstellungen einen Raum geben für das

"Fixpunkt Körper": Im Focusing vollzieht sich der Prozess über den Körper. Damit ist ein zuverlässiger und unbestechlicher "Zeuge" da, der jedes Erleben überprüft, korrigiert und relativiert. Der Körper signalisiert den Ablauf, den Zeitpunkt, die Dauer und die Inhalte des Prozesses nicht das ichbezogene Wollen. *"Uns geht es um die Suche nach einem psychisch gesunden und praktischen Zugang zu einer körperlichen Spiritualität. Eine Spiritualität, die darum weiß, dass alle Sinnfragen sich nicht über den Kopf allein lösen lassen, sondern dass sie körperlich gefühlt werden wollen. ... Es gibt ein Mysterium, ein Geheimnis, um das unser Körper weiß. Wenn wir der Tiefe in uns selbst vertrauen, wird Metamorphose, Veränderung möglich."*

Persönliche Begleitung: Im Focusing ist die heilende Wirkung der Beziehung und des Dialoges besonders gut erfahrbare. Focusing kann wohl alleine stattfinden, jeder erlebt aber die viel intensivere Wirkung, wenn er es

zusammen mit einem anderen Menschen macht. *Verstandenwerden (Empathie), bedingungslose Annahme (Akzeptanz) und die Unmittelbarkeit und Echtheit des Begleiters (Kongruenz)*, also die drei Grundvariablen der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie von Rogers schaffen ein Klima für Wachstum.

In der Meditation ist dies nur gegeben, wenn man durch einen kompetenten Lehrer, d.h. von jemandem begleitet wird, der all diese inneren Prozesse schon vielfach selber durchgelebt und "gemeistert" hat. Das ist auch einer der Gründe, warum in allen traditionellen, tief nach innen führenden Meditationswegen auch heutzutage ein kundiger Begleiter als unabdingbar gefordert und vor vielfältigen, sehr schwerwiegenden Gefahren gewarnt wird, wenn dies nicht gegeben ist.

Spirituelle Probleme: Jeder kann mehr oder weniger strukturgebundene Persönlichkeitsanteile und andere Behinderungen in sich tragen, die einem spirituellen Wachstum entgegen stehen. Dazu sagt *Hinterkopf*: *"The Experiential Focusing Method may be used to help clients work through religious and spiritual problems, deepen existing spiritual experiences, and facilitate new, life-giving connections to spirituality."*

Literatur:

- Buber M. (1995). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam
Campbell P., McMahon E. (1992). *BioSpiritualität Glaube beginnt im Körper*. München: Claudius
Desikachar T.K.V. (1997). *Über Freiheit und Meditation*. Petersberg: Via Nova
Gallen M.-A., Neidhardt H. (1998). *Das Enneagramm unserer Beziehungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
Gendlin E. T. (1998). *Focusing Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
Gendlin E. T., Wiltschko J. (1999). *Focusing in der Praxis*. Stuttgart: Pfeiffer
Gendlin E. T. (1993). *Focusing ist eine kleine Tür*. Würzburg: DAF
Hinterkopf E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling*. Alexandria VA: American Counseling Association
Riso D., Hudson R. (2000). *Die Weisheit des Enneagramms*. München: Mosaik bei Goldmann
Rogers C. (2000). *Therapeut und Klient Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt a. M.: Fischer
Singh Kirpal (1981). *Naam Or Word In the beginning was the Word*. Anaheim CA: Divine Science of the Soul
Singh Kirpal (1995). *Die Lehren Kirpal Singhs. Band 2 - Die Meditation*. Cadolzburg: Edition Naam

¹⁵ P. Campbell / E. McMahon 1992, S. 18

¹⁶ E. Hinterkopf 1998, Preface XI



Ein Leben,
das nicht
erforscht wird,
ist es nicht wert,
gelebt zu
werden.

Plato

Prof. Heinz Urban
Yogalehrer BDY/EYU
email: heinz.urban@web.de

Musikhören

eine Anleitung, achtsames Sein zu praktizieren
(Siehe dazu den Artikel auf Seite 2)

Musik hören wir sehr häufig als Begleitmusik zu irgendeiner Tätigkeit: beim Bügeln, beim Autofahren, beim Zusammensein mit anderen Menschen. Meist kennt man die Melodien schon und summt, vom eigenen Bewußtsein unbemerkt, innerlich mit. Musik liefert uns einen vertrauten Hintergrund, der uns nicht allein und irgendwie geborgen fühlen läßt. Sie hat die Funktion, uns in einem akustischen Raum aufgehoben fühlen zu lassen. Man muß ihr nicht zuhören. Musik als *background* - dagegen ist nichts einzuwenden.

Bestimmte Musikstücke animieren uns zur Bewegung, zum rhythmischen Mitgehen, zum Tanzen - nicht nur in der Disco, auch zu Hause im alltäglichen Leben. Musik als Animation - auch das ist wunderbar, der Musik sei Dank.

Manchmal wählen wir uns auch ein Musikstück aus und nehmen uns ein wenig Zeit, ihm zuzuhören. Wir machen es uns gemütlich, schließen vielleicht die Augen und gehen den Stimmungen nach, die die (meist vertrauten) Klänge in uns auslösen. Bald schon treiben wir, unterlegt und getragen von den Tönen, in einem Strom von Bildern, Gefühlen und Erinnerungen dahin und fühlen uns dabei in der Regel wohl und entspannt. Musik als Wohlklang - dagegen ist noch weniger einzuwenden.

Zusätzlich zu diesen drei gewohnten Arten Musik zu hören möchte ich eine weitere vorschlagen und sie in Analogie zum phänomenzentrierten Schauen "**phänomenzentriertes Hören**" nennen. Dieses Hören ist immer dann wertvoll, wenn sich in der Musik etwas oder jemand originär ausdrückt, wenn in und mit ihr etwas in musikalischer Form "zur Sprache" gebracht wird.

Wenn Du dieses phänomenzentrierte Hören ausprobieren willst, wähle zuerst ein Musikstück aus, vielleicht ein dir noch unvertrautes. Wie beim Fokussieren ist es auch dafür hilfreich, dir einen guten Platz zu suchen und zu machen, ein wenig Freiraum zu schaffen und dich atmend körperlich zu zentrieren. Zu sitzen ist besser als zu liegen. Jetzt schaltest du die Musik ein.

"Atmen und hinhören - sonst nichts."

"Laß die Töne bei dir ankommen - und gehe ihnen gleichzeitig entgegen."

"Laß die Töne deinen Körper berühren - und berühre gleichzeitig jeden Ton mit deinem Hören."

"Hören ist nicht nur in dich Hereinlassen, es ist auch Zuhören, Hinhören, aus dir Hinaushören."

"Zuhören ist wie ein achtsamer Strahl: Er tastet jeden Ton ab, jede Stimme, jede Klangfarbe, jede Harmonie, lauter und leiser, schneller und langsamer, jede Pause"

"Hörend abtasten, mit den Ohren körperlich erspüren - nicht die Töne durch die Ohren in dich hineinfallen lassen."

"Laß nicht zu, daß dich die Musik einnimmt oder daß sie dich weg-schwenmt."

"Schütze dich - aber flüchte nicht."

"Gib nicht nur dem Raum, was angenehm wohlklingend ist, sondern auch dem, was "schräg" klingt und schmerzt."

"Geh den Dissonanzen, dem Schrilla, dem Brüllen entgegen, schau ihm ins Auge und wappne dich."

"Sei gerüstet. Bleib gegenüber."

"Bemerke und achte dein Nichtverstehen - und bleib nicht hängen an dem, was sich deinem Hören nicht gleich preisgibt."

"Halte dich nicht mit Bewertungen auf."

"Musik ist nicht schön oder scheußlich. Sie ist Ausdruck des Lebens existentiell, spirituell."

"Wenn du bemerkst, daß du eigenen Träumen nachhängst, kehre mit deiner Aufmerksamkeit zum Hören der Musik zurück."

"Die Musik und du - sonst nichts."

"Laß nichts zwischen euch kommen."

"Bemerke dich in deinem Sitzen, Atmen, Hören und Spüren - und laß die Züge deines Denkens und Phantasierens alleine weiterfahren."

"Höre dein Hören. Hören spannt einen körperlichen Raum auf."

"Wohne in diesem Raum mit den Tönen und Rhythmen, mit der ganzen Musik."

Warum sitzen und nicht liegen? Die liegende Haltung fördert das Wegschwimmen mit der Musik, und wir wollen ihr ja zuhören. Liegend sind wir ausgeliefert. Im phänomenzentrierten Hören wollen wir uns aber der Musik nicht einfach öffnen und sie in unseren Körper hereinstürzen lassen, wir wollen uns von ihr nicht "erfüllen" lassen und nicht in ihr aufgehen. Wenn wir das zulassen, muß es uns nicht wundern, daß wir "schräge" Töne nicht hören wollen und nicht aushalten können und schon bei Wagner oder Mahler und erst recht bei "zeitgenössischer" Musik die Off-Taste drücken oder davonlaufen.

Phänomenzentriert bedeutet nicht, sich selbst zu vergessen. Es bedeutet, *mit* dem Phänomen, *mit* der Tönwelt dazusein. Zualtererst brauchst du daher dich selbst (die Musik ist ohnehin schon da), das körperliche Spüren deines Daseins, deines Gewichtes, deines Atmens; und von hier aus, von da, wo du gerade bist, *gehst du der Musik entgegen* - um ihr zu begegnen und mit ihr einen Wohnraum einzurichten, in dem ihr beide daseid. In diesem gemeinsamen Raum dann kannst du, dein Körper, "aufgehen" und dieser Raum kann von Musik "erfüllt" werden. Wenn du auf diese Weise zu- und hinhörst, gibt es in diesem Klang-Kosmos mehr und mehr zu entdecken, eine unendliche Vielfalt wartet auf dich.

Die Situation dieses Musikhörens ist der Situation sehr ähnlich, in der du mit einem Klienten oder einer fokussierenden Person zusammen bist. Als TherapeutInnen oder BegleiterInnen wollen wir bei uns selbst zu Hause sein, in uns wohnen und dann der Person des oder der KlientIn, ihren Worten, ihrer Stimme, ihrem Gesichtsausdruck, ihren Gebärden, ihrer Haltung, ihrer Atmung, ihrem Schweigen etc. genau zuhören (zuschauen, hinspüren). Nur so können wir verstehen, was und wie sie/er empfindet, fühlt, denkt und ausdrückt. Am Vorgang des Verstehens ist unser Körper beteiligt, wir erleben das Verstehen in uns körperlich, es findet nicht in Gedanken statt und noch weniger in einem Raum außerhalb von uns, dort draußen, dort drüben. Der/die KlientIn und ich oder du, wir sind in einer Situation, die wir miteinander erschaffen und an der wir gemeinsam teilhaben.

Und wie wir von jeder/m KlientIn lernen müssen, wer sie/er ist, wie wir ihr/ihm "richtig" zuhören, wie wir sie/ihn "richtig" verstehen können, so ist das auch mit Musik-Werken, mit ihren Komponisten und deren "Tonsprache". In eine Sinfonie von Anton Bruckner, in ein Streichquartett von Alfred Schnittke oder in Freejazz muß man sich erst einhören, hineinhören, muß jeden Ton, jede Stimme, jedes Instrument, jede Pause und noch vieles mehr "aufspießen", um langsam und allmählich das Ganze von innen heraus (vom Phänomen her, aus der Musik selbst) zu verstehen. Dazu braucht man die "Drehspieß"-Energie des achtsamen Seins. Sie verhilft auch dem guten alten Johann Sebastian oder dem Wolfgang Amadé zur noch nie gehörten Frische des ersten Mals.

Auf diese Weise werden schräge und schrille Töne ebenso zu existentiellen und/oder spirituellen Bewegungen, wie der scheinbare Wohlklang Beethovens, und jedes Musik-Werk wird so aufregend und spannend, so erschütternd oder erhebend wie ein Gedicht, wie Sprach-Werk, wie ein *Lebenswerk*.

Hältst du dir bei Opernarien immer gleich die Ohren zu? Probiere mal folgendes: Höre dem Bauch, der Kehle, dem Atmen, der Artikulation, der Vielfalt der Klangfarben der Cecilia Bartoli zu, wenn sie Mozart-Arien singt. Am besten mit guten Kopfhörern und lasse nichts dazwischen kommen. Wenn dann nicht dein Bauch zu vibrieren, dein Herz zu hüpfen und deine Kehle zu lachen anfangen!

Manche Musik, viele Komponisten und Interpreten verdienen es, daß wir ihnen auf diese Weise zuhören. Das kann einen Schatz zum Klingen bringen, der zunächst nur schmerzhaftes Geräusch zu sein scheint.



Focusing bei körperlicher Erkrankung

Ein Erfahrungsbericht

Annette Jäger

Vom Schock noch völlig gelähmt, saß sie in ihrem Zimmer auf dem Sofa. Das Atmen fiel ihr schwer und ihr Herz schlug in wilder Panik fast schmerzhaft in ihrem Brustkorb. Wieder und wieder sah sie den Arzt vor sich, der nicht nur Mediziner sondern auch Freund ist, sah neben dem professionellen Gehabe seinen besorgten Blick. Hörte diese komische Zahl "Pap IVa", hörte die schrecklichen Worte, es sei noch kein Krebs, aber immerhin ein *carcinoma in situ*, ein Vorstadium, das jeden Moment einen ausgewachsenen Krebs geben kann. Es sei unbedingt erforderlich, daß sie sich sofort operieren lasse. Jedes Warten sei gefährlich, sie habe da eine Zeitbombe in ihrem Körper. Und jeder Tag, an dem sie diese Zeitbombe mit sich herumtragen würde, vergrößere die Gefahr zu sterben. Einen kurzen Moment hoffte sie, es wäre nur ein Traum, aus dem sie gleich erwachen würde, und die Welt wäre wieder in Ordnung. Aber es war kein Traum, es war die grausame Wirklichkeit. Angst, Verzweiflung und Entsetzen ergriffen von ihr Besitz, prägten jede Minute ihrer Tage.

In ihrer Not fiel ihr der Satz von Gene Gendlin ein, daß es in jedem Entsetzen auch einen guten Ort geben würde. Sie wußte aus ihrer langjährigen Focusing-Erfahrung, daß sie zumindest diesen Ort in sich finden konnte; der Aufruhr der Gefühle war zu heftig, als daß sie sich ihnen noch länger ausliefern wollte. Auch wenn es ihr unendlich schwer fiel, schaffte sie es, wenigstens ihrem Atem zu lauschen und mit jedem Atemzug wurde sie ein wenig ruhiger.

So konnte sie schließlich sich und ihren Körper wieder besser spüren, diesen Körper, der doch immer noch lebte und leben wollte. Jetzt war zwischen ihr und all den schrecklichen und lähmenden Gefühlen wieder so viel Raum, daß sie ihnen nicht mehr nur hilflos ausgeliefert war. Jetzt konnte sie überlegen, wie sie all das, was da auf sie zukommen mochte, handhaben wollte.

Aber alle diese Gedanken führten sie immer wieder in die gleiche Sackgasse. Sie hatte eine bedrohliche Krankheit. Wann immer sie grübelte, spürte sie ein dumpfes, seltsames Empfinden in sich, das weder Angst, noch Grauen war

und das sie eigentlich nicht definieren konnte. Es war nicht richtig unangenehm, aber es kam immer wieder, so als wolle es auf keinen Fall mißachtet werden. Aus der langen Zeit, in der sie nun schon Focusing praktizierte, wußte sie, daß sie diesem Empfinden Aufmerksamkeit schenken sollte.

In der gewohnten Haltung des Focusing folgte sie dem achtsam, was da aus diesem Dumpfen entstand, ohne Absicht, irgendwo anzukommen. Je länger sie dem Prozeß folgte, desto größer wurde ihr Erstaunen, denn wider alle Vernunft kam aus diesem dumpfen Empfinden, daß irgend etwas an dieser so offensichtlich notwendigen Operation falsch sei, obwohl alle medizinischen Fakten für diese Operation sprachen. Was daran falsch sei, bekam sie nicht heraus. Aber daß etwas daran falsch sei, war ein so starkes "Wissen", daß sie es nicht einfach als Quatsch abtun konnte und wollte. Ihr Körper antwortete mit einem tiefen Atemzug.

Ein Heer von Kritikern erhob sofort Einspruch, argumentierte mit Sachverstand und medizinischem Wissen, drängte, das vom Arzt empfohlene "Richtige" zu tun. Zweifel kamen auf. Konnte sie in so einer sprichwörtlich lebenswichtigen Entscheidung auch diesmal dem Wissen ihres Körpers trauen?

Sicher, sie selbst hatte sich schon viele Male in ihren Entscheidungen diesem anderen, diesem körperlichen Wissen anvertraut und war immer gut beraten gewesen, aber handelte sich dabei nie um eine Entscheidung, die so (über)lebenswichtig war. Und nicht zuletzt arbeitete sie mit Klienten focusing-orientiert. Würde sie in Zukunft guten Gewissens diese Arbeit tun können, wenn sie selbst dem, was aus dem Vagen entsteht, nicht vertrauen konnte? Sie beschloß also, dazu zu fokussieren. In diesem Prozeß spürte sie bald eine tiefe Ruhe wie eine Gewißheit, daß das, was jetzt als nächster Schritt kommen wird, das ist, was für sie, und nur für sie, jetzt das wirklich Richtige sein würde, unabhängig von allen verstandesmäßigen und vernünftigen Argumenten.

Am Ende dieses Prozesses wußte sie, welche Entscheidung sie zu treffen hatte. Eine einsame Entscheidung, denn als sie Arzt und Freunden verkündete, daß sie sich, auf das vertrauend, was aus ihrem Felt Sense entstand, nicht operieren lassen würde, stieß sie auf Unverständnis, manchmal sogar auf Ablehnung. Nur ganz wenige Menschen, zumeist solche, die Focusing kannten, konnten sie verstehen und unterstützen, gerade dann, wenn sie Gefahr lief, ihren Standpunkt zu verlieren.

Immer wieder die nächste Entscheidung fokussierend, ging sie jetzt ihren eigenen Weg. Angst und Entsetzen kamen immer wieder, meist dann, wenn sie eine neue Kontrolluntersuchung hatte, der Befund nicht sichtbar besser wurde und ihr Arzt und Freund aus seiner nicht zu leugnenden Kompetenz und aus eigener Sorge begann, sie unter Druck zu setzen.

Jetzt, viele Monate später, weiß sie, was ihr Körper mit der Botschaft meinte, eine Operation sei falsch. Inzwischen bei einem anderen Arzt, der bereit war, ihren eigenen Weg der alternativen Medizin zu unterstützen, stellte sich heraus, daß sie ein Virus im Körper trägt, den die Forschung für die Zellveränderungen mitverantwortlich macht. Mit Hilfe geeigneter Maßnahmen sollte ihr Körper nun lernen, dieses Virus zu bekämpfen. Offensichtlich war ihrem Körper schon viel früher klar, daß es mit dem puren Herausschneiden der veränderten Zellen nicht getan war. Da durch eine Operation die unmittelbare Gefahr gebannt gewesen wäre, hätte sie sich vielleicht in falscher Sicherheit zurückgelehnt, nicht wissend, daß die eigentliche Ursache noch in ihrem Körper ist.

Jetzt, zwei Jahre nach dem ersten Befund, sitzt sie wieder auf ihrem Sofa. Diesmal ohne Panik. Sie hat das neue Ergebnis des letzten Abstrichs gerade erhalten. Die Zellen sind nicht mehr verändert, obwohl das Virus noch in ihrem Körper ist. Sicher, dieses Ergebnis muß sich noch mehrfach wiederholen, bis sie ganz aufatmen kann.

Sie weiß nicht, welchen Weg sie mit einer Operation wirklich gegangen wäre. Aber sie weiß mit einer tiefen inneren Sicherheit, daß, was immer auch als nächstes auf sie zukommen wird, sie mit Hilfe des Focusing die für sie richtige Entscheidung finden wird.

Annette Jäger
Heilpraktikerin, Focusing-Trainerin DAF
79108 Freiburg, Reutebachgasse 38b

Anzeige

**Enneagramm
Intensiv-Training**



Info:
www.Hans-Neidhardt.de
Tel. 06201/186805

Focusing-orientierte und personenzentrierte
Arbeit mit Charaktermustern
Beginn des nächsten viertägigen Kurses:
17.-21.10.01

Kontaktforum Partnerschaftliches Focusing

Focusing-PartnerIn
in Hannover und Umgebung
gesucht.

Daniela Kaniak

Tel. 0511/1696861

die Internet-Adresse für Focusing-Partnerschaften: www.focusing-daf.de

Teelicht

Eine kleine Anleitung, achtsames Sein zu praktizieren
(Siehe dazu den Artikel auf Seite 2)

Zünde ein Teelicht oder eine Kerze an. Begib dich mit dem Teelicht in *eine* Situation: Suche dir einen angenehmen Platz, stelle das Teelicht so hin, daß du es gut betrachten kannst und achte auf den richtigen Abstand zwischen euch.

Jetzt fängst du mit der **Vorbereitung** des Achtsamseins an: Schließe die Augen und beginne, dich selbst zu bemerken: die Haltung und das Gewicht deines Körpers, dein Atmen. Laß deine Gedanken zur Ruhe kommen, indem du sie bemerkst, ihnen aber nicht nachgehst. Verbinde dich mit dem Ein- und Ausatmen und mit dem Spüren deines Körpers.

Nun beginnst du, dich darauf einzustellen, deine Wahrnehmung auf das Teelicht und seine Flamme zu richten. Laß dabei die Augen noch geschlossen und beobachte in dir die *Willenskraft*, die - vielleicht ganz fein und zart - auftaucht, während du dich *entscheidest*, gleich nachher die Augen zu öffnen und das Teelicht mit seiner Flamme wahrzunehmen. Diese körperlich spürbare Kraft zu bemerken, *dich in ihr* zu bemerken und dich an ihr zu freuen, ist sehr wichtig, denn sie wird dir die Energie geben, die Teelicht-Flamme zu "halten". Dieser Willen, diese Kraft machen den "Drehspieß" achtsamen Seins aus.

Hast du diese Willenskraft in dir bemerkt, läßt du sie deine Augen öffnen und deinen Blick auf die Teelicht-Flamme richten. Du atmest und schaust. Du spürst dich als Willenskraft.

Nun kannst du verschiedene **Vor-Experimente** machen und beobachten, was geschieht,

- wenn du die Teelicht-Flamme als naturwissenschaftlicher Forscher betrachtest,
- wenn du sie als einen Alltagsgegenstand betrachtest,
- wenn du sie als religiösen Gegenstand betrachtest.

Jede dieser Perspektiven und Zugewandenen wird Unterschiedliches ans Licht bringen - auf deiner Seite und auf der Seite des Teelichts.

Als nächstes lade ich dich zu einem kleinen **Focusing-Prozeß** ein: Die Teelicht-Flamme ist das "Thema" (das praktischerweise schon "draußen" ist); zu diesem Thema läßt du eine körperliche Resonanz (Felt Sense) entstehen und läßt dich mitkriegen, was aus diesem Felt Sense auftaucht und sich in Bildern, Worten, Gefühlen, Körperempfindungen, Impulsen etc. symbolisiert.

Wahrscheinlich ist es aber gut, zuvor eine kleine Pause zu machen, dich zu bewegen, zu strecken, deine Körperhaltung zu verändern, eine neue Position im Sitzen (oder Stehen) zu finden

..... und dann wieder von vorn zu beginnen: Augen schließen, atmen, Körper von innen spüren, atmen, dich entscheiden, das Teelicht zu betrachten und dich dabei als Willenskraft spüren und dann deine Sinne auf das Teelicht richten.

Nach einer kurzen Weile (etwa 10 Sekunden) schließt du die Augen wieder und achtest darauf, was dieses Teelicht in dir, in deinem Körper, in deinem Brust- und Bauchraum bewirkt, auslöst. Es kann hilfreich sein, diesen Vorgang ein paar Mal zu wiederholen: Teelicht anschauen, Augen wieder schließen, einen Felt Sense entstehen und sich entwickeln lassen ...

Welche körperliche Stimmung auch immer sich in dir bildet, verweile mit ihr und bemerke, was in deinem Erleben auftaucht: Gefühle, Bilder, körperliche Empfindungen und Impulse, Worte, Erinnerungen

Laß dich von diesem inneren Prozeß führen und folge ihm so, wie es dir gut tut

Du wirst Erfahrungen machen, wie das Teelicht und seine Flamme

me *für dich* sind, was sie dir bedeuten, und du wirst verschiedenes von dir und über dich selbst finden. Das ist der *personenzentrierte Focusing-Prozeß*.

Nach einer kleinen Pause werde ich dich einladen, das **phänomenzentrierte Schauen** auszuprobieren

Du beginnst wieder mit der oben beschriebenen Vorbereitung und wenn du deine Willenskraft bemerkt hast, läßt du sie dich auf das Teelicht mit seiner Flamme richten:

"Ich und die Flamme - sonst nichts."

"Hier bin ich - dort ist die Flamme - nichts ist dazwischen."

"Ich bemerke mich, ich bemerke mein Dasein - körperlich."

"Ich atme und schaue."

"Ich lasse nichts zwischen die Flamme und mich kommen."

"Was sich dazwischendrängen will, halte ich ab. Und wenn es schon eingedrungen ist, lasse ich es los."

"Ich sitze mit der Flamme da - und atme."

"Die Flamme und ich - wir sind verbunden in einer Situation."

"Ich richte mich auf die Flamme, ich gehe ihr entgegen."

"Mein Körper, mein Leib ist der Flamme zugeneigt, auf sie hin ausgedehnt."

"Meine Augen, mein Blick berühren die Flamme, mein Atmen berührt die Flamme, mein Körper berührt die Flamme."

"Ich halte die Flamme im achtsamen Raum - und atme."

"Ich schütze diesen Raum. Ich lasse nichts dazwischen kommen."

"Die Flamme und ich - sonst nichts."

"Ich bringe die Flamme zur Erscheinung."

"Die Flamme zeigt sich, wie sie ist."

"Was ist die Flamme? Was sich von selbst zeigt."

"Die Flamme."

Während du dieses Experiment machst, wirst du bemerken, daß Achtsamsein ein Tun ist: Du richtest deine Aufmerksamkeit auf die Flamme, du "hältst" die Flamme, du schützt den Raum, du mußt immer wieder zum Achtsamsein mit der Flamme zurückkehren, denn deine Aufmerksamkeit wird von allem möglichen in dir und um dich herum abgelenkt werden.

Darüber hinaus gibt es auch ein Tun *im* Achtsamsein, so als wäre das Achtsamsein ein "Stoff", den du gestalten kannst: Du kannst deine Aufmerksamkeit *spitz zulaufen lassen zur Flamme hin* und du kannst sie *weit werden lassen in deinen Körper hinein*. Einmal zur Flamme hin *zuspitzen*, einmal in den Körper hinein *aufweiten*. Und dann umgekehrt: weit zur Flamme, spitz zu etwas im Körper. Und wieder umgekehrt. So entsteht - vielleicht - allmählich *ein* Raum, ein körperlich gefühlter Raum, in dem du und die Flamme wohnen.

Diese Achtsamkeitspraxis ist phänomenzentriert. Das Phänomen "Flamme" wird nicht, wie im gewohnten Focusing-Prozeß zu einem "Thema", das dazu da ist, in dir einen Erlebensprozeß anzustoßen. Die Flamme bleibt die Flamme, das Phänomen existiert gleichberechtigt mit dir. Du bist am Phänomen "Flamme" interessiert, nicht an den eigenen Erlebensinhalten, die dazu kommen könnten.

Die Fähigkeit des Zuspitzens und Aufweitens der Aufmerksamkeit und die Möglichkeit der Wahl dessen, worauf du sie in erster Linie richtest (auf *deine* Erlebensprodukte oder auf ein Phänomen (auch auf ein "inneres")), erlauben, personenzentriertes Focusing und phänomenzentriertes "Schauen" miteinander zu verbinden - zum Wohle des Selbsterkennens und zum Wohle des Erkennens der Welt.

J.W.