

# FocusingJournal

Nr.8

*Gene Gendlin*

The Experiential Response

*Bala Jaison*

Die Seele berühren: ein sexuelles Dilemma

*Johannes Wiltschko*

„Vergangenheitsbewältigung“

*Beate Ringwelski*

Interpretation des Felt Sense durch  
physiologische Phänomene

*Klaus Renn*

Du stellst meine Füße auf einen weiten Raum

# Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist immer wieder überraschend zu sehen, dass es sich bei manchem, womit wir uns beschäftigen, um ganz alte Geschichten handelt: Wenn David im Psalm 31 dem Herrn dankbar ist, denn er nehme ihn an in seiner Not und stelle seine *FüÙe auf weiten Raum*, dann scheint er – wenn wir Klaus Renn folgen – Focusing zu kennen. Oder aber: wir haben etwas wiedergefunden, was uralte Erfahrung ist.

Was hingegen die amerikanische Focusing-Therapeutin Bala Jaison beobachtet hat, ist vielleicht noch nie so beschrieben worden: Phänomene komplexer und überwältigender Anziehung, die zwei Menschen zusammenführen können, die die Reise nach innen angetreten haben; Phänomene, die wegen ihrer Intensität und der mit ihnen einhergehenden Verwirrung mit erotischer Anziehung verwechselt werden können, tatsächlich aber wohl in eine andere Richtung weisen.

In den Tagen vor Fertigstellung der Nummer 8 des Journals werden wir täglich mit neuen Antisemitismus-Debatten gepeinigt. Dabei geht es wenig um die ja benennbaren oder erforschbaren Ursachen. Und schon gar nicht handelt es sich um Debatten, wenn man darunter den Austausch von Gedanken und Meinungen verstehen will.

In diesem Heft macht Johannes Wiltschko den Versuch, sich dem Thema „Nationalsozialismus“ *anzunähern*, statt, wie es sonst häufig geschieht, beim Grauen stehenzubleiben und bei der eiligen (und ausgrenzenden und abspalkenden) Beteuerung, dieses Phänomen habe mit uns heute nichts zu tun, sei im Grunde nicht einfühlbar und könne sich nicht wiederholen. Der aktuelle Bezug ist besonders unübersehbar, wenn man an die „Achse des Bösen“ denkt und daran, dass den Terroristen ihr Menschsein mehr oder minder explizit abgesprochen wird. Dabei fällt mir auf, dass nicht nur dieser Text, sondern auch etliche andere sich damit beschäftigen, was geschieht, wenn wir Focusing wie eine Folie auf etwas auflegen, das wir kennen – oder zu kennen glauben.

Was wäre das Focusing-Journal ohne einen erhellenden Beitrag von Gene Gendlin? In „The Experiential Response“ beschreibt er – praxisbezogen und radikal – den focusing-orientierten Therapie-Prozess. Er tut dies unter anderem, indem er ihn der Psychoanalyse gegenüberstellt. Dabei findet er nicht nur Unterschiede, sondern auch interessante Berührungspunkte.

Ich hoffe, dass Sie bei der Lektüre dieser und der übrigen Beiträge ein paar Punkte finden, die *Sie* berühren,



Ihre Jutta Ossenbach

-  *Gene Gendlin*  
The Experiential Response 2
-  *Bala Jaison*  
Die Seele berühren: ein sexuelles Dilemma 10
-  Glossar (H und I) 14
-  Termine 15
-  *Johannes Wiltschko* 20  
„Vergangenheitsbewältigung“
-  *Michael Balk*  
„Einen Griff finden“ 24
-  *Beate Ringwelski*  
Interpretation des Felt Sense durch physiologische Phänomene 27
-  *Klaus Renn*  
Du stellst meine FüÙe auf einen weiten Raum 29

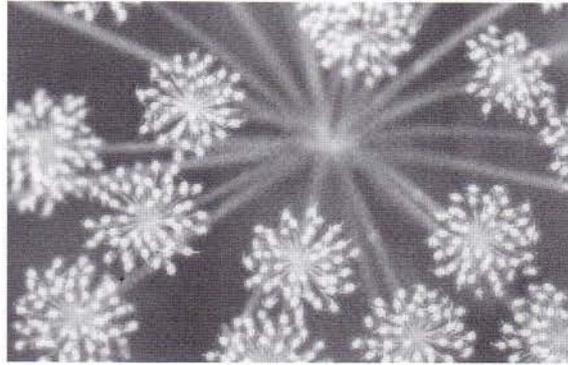
# The Experiential Response

## Teil I: Regeln für das therapeutische Antworten

Eugene T. Gendlin

Gendlins Artikel "The Experiential Response" aus dem Jahr 1968 ist ein echter Klassiker der Psychotherapie-Literatur - sowohl für focusing-orientierte und klientenzentrierte PsychotherapeutInnen, als auch für PsychoanalytikerInnen! Gendlin setzt hier auf praktischer Ebene um, was er 1964 in seinem theoretischen Grundtext "A Theory of Personality Change" (DAF-Studientexte 1) philosophisch ausgearbeitet hat.

Der Artikel erscheint hier zum ersten Mal auf deutsch - der erste Teil in diesem Heft, der zweite im nächsten.



### Felt Sense

Persönliche Probleme und Schwierigkeiten im Leben sind niemals nur kognitiver Natur, niemals nur eine Frage von Interpretation und Verstehen. Es gibt immer eine affektive, emotionale, gefühlte, konkrete, erlebte Schwierigkeit. Die Gedanken und Interpretationen einer Person entstehen aus und sind beeinflusst von ihrer gefühlsgeladenen Art, in der jeweiligen Situation zu leben.

Die Antworten\* einer helfenden Person sollten deshalb zumindest manchmal eine affektive, eine erlebte Wirkung haben<sup>(1)</sup>, damit sie überhaupt zu einer Problemlösung

\*Anm. d. Übers.: Der von Gendlin benutzte Ausdruck „response“ wird in den meisten Fällen mit „Antwort“ übersetzt, manchmal auch mit „Reaktion“.

<sup>(1)</sup> In diesen Fußnoten werde ich die Beziehungen zwischen Psychoanalyse und klientenzentrierter bzw. erlebensorientierter (*experiential*) Psychotherapie kommentieren. Meiner Ansicht nach sind diese beiden Formen therapeutischen Handelns da, wo sie effektiv sind und entsprechend den Anweisungen der jeweils besten Praktiker durchgeführt werden, überaus ähnlich. Jedoch ist die Art, in der die optimale Antwort in den beiden Schulen begrifflich gefasst wird, sehr unterschiedlich, und daher sind auch die charakteristischen Formen des Missverstehens verschieden und führen in unterschiedliche Fallen.

Eine „erlebensbezogene Wirkung“ ist auch das Ziel guter psychoanalytischer Deutungen. Fenichel (1945) sagt: „Wenn der Analytiker eine Deutung gibt, ist er bestrebt, in das dynamische Kräftespiel einzugreifen, das Gleichgewicht zu verändern ... Das Maß, in dem diese Veränderung wirklich stattfindet, ist das Kriterium für die Gültigkeit einer Deutung. Eine gültige Deutung führt zu einer dynamischen Veränderung ...“ Also muss eine Deutung nicht nur korrekt sein, sondern muss eine dynamische Veränderung hervorbringen.

In meinem Text verwende ich eine erlebensorientierte Terminologie, und ich nenne das erwünschte Ereignis (das m.E. auch Fenichel meint) eine „erlebensbezogene Wirkung“. Dies ist eine Wirkung, die die Person konkret spürt.

führen können. Die Frage: „Was ist die beste Form, therapeutisch zu antworten?“ mündet in die Frage: „Wie kann die Antwort eines Therapeuten eine konkrete, spürbare Wirkung in der Person hervorrufen?“

Die klientenzentrierte therapeutische Antwort wurde ursprünglich „Widerspiegeln des Gefühls“ (*reflection of feeling*) genannt. Wenn man die weitere Entwicklung betrachtet (Rogers, 1958, 1961, 1963; Gendlin, 1955-66, Gendlin und Zimring, 1955; Butler, 1958) nennt man sie wahrscheinlich besser „erlebensorientierte Antwort“.

„Widerspiegeln eines Gefühls“ betonte das Gefühl, den Affekt, die konkrete Erfahrung, doch das Wort „Gefühl“ bezieht sich auf sehr spezifische Emotionen wie Liebe, Hass, Freude, Ärger, Angst. Natürlich hat man manchmal so deutlich unterscheidbare Emotionen, meistens jedoch fühlt man nicht etwas so Klares. Statt dessen steht man einer komplizierten und undurchsichtigen Situation gegenüber. Rogers (1951) illustrierte das „Widerspiegeln der Haltung“ (das bald darauf „Widerspiegeln der Gefühle“ genannt wurde) anhand von Beispielen, wie: „Das macht dich hilflos“. „Hilflos“ ist keine wirkliche Emotion. Auf ähnliche Weise fühlt man sich häufig beispielsweise „verwirrt“, „unbehaglich“, „ärgerlich auf“, „besorgt, dass“ oder „voller Hoffnung auf, aber entmutigt, weil ...“ Diese geläufigen Zustände sind weniger Emotionen als komplizierte Reaktionsweisen und Beschreibungen, wie wir uns selbst in einer Situation wahrnehmen.

Aus diesen Beispielen können wir drei Schlüsse ziehen:

1. Die erlebensorientierte Antwort bezieht sich häufig nicht auf klare Gefühle, sondern auf ein weitaus komplexeres Erleben. Was wir dabei erleben, kann sehr intensiv sein, obwohl wir vielleicht nicht genau wissen, was wir fühlen.

2. Was wir fühlen, ist kein inneres Objekt (ein „affektiver“ Zustand, der nur in uns ist), sondern der Felt Sense zu einer umfassenden Situation wie wir in dieser Situation sind, was wir hervorbringen, was wir wahrnehmen und womit wir uns konfrontiert fühlen.

3. Dieser Felt Sense bezieht sich auch darauf, wie wir die Situation interpretiert und aufgefasst haben. Deshalb ist ein solcher Felt Sense nicht *nur* etwas Gefühltes, sondern auch etwas Kognitives. Vielleicht verwirrt uns, was er mit sich bringt, aber immer sind Aspekte der Interpretation, d.h. Denken, Lernen, Wahrnehmen und Verstehen in ihm *impliziert*.

Daraus folgt, dass das „Gefühl“ einer Person, auf das wir reagieren, keine klar definierte Emotion ist, selten von der jeweiligen Situation zu trennen und nicht ohne implizite kognitive Erkenntnis ist. Wenn ein Therapeut sagt: „Du befürchtest, dass ...“, bezieht sich dies auf ein Erleben der Person, das in seiner empfundenen Gesamtheit das Gefühl zu einer kognitiv interpretierten Situation einschließt.

Natürlich sind wir als TherapeutInnen nicht hauptsächlich mit den spezifischen gegenwärtigen Situationen des Klienten beschäftigt, sondern eher mit den in seiner Persönlichkeit liegenden Schwierigkeiten, die er in all seine Situationen mitbringt. Diese Schwierigkeiten sollten nicht so gesehen werden, als ob sie kleine Dinge im Inneren wären. Sie sind wirklich, bemerkbar und werden von ihm nur gefühlt, indem er in Situationen lebt (mit anderen oder allein in seinem Zimmer). Die erlebensorientierte Reaktion des Therapeuten zielt auf das konkrete Gefühl des Klienten, das immer situationsbedingte und kognitive Aspekte impliziert, d.h. die Art, wie er eine Situation herbeiführt und auffasst, seine zu Strukturen erstarrten Erfahrungen, vergangene Erlebnisse, seine charakteristische Art, Situationen wahrzunehmen und zu kreieren.

Zu dem Zeitpunkt, wo man sich einer Situation gegenüberübersieht, hat man sie üblicherweise *bereits* herbeigeführt, inszeniert und erfasst auf der Basis seiner Emotionen, Erfahrungen, früheren Erlebnisse und natürlich der Schwierigkeiten, die in der eigenen Person liegen. Deshalb ist es richtig zu sagen, dass es nicht auf die spezielle Situation ankommt, sondern nur auf die Schwierigkeiten, die aus der Persönlichkeitsstruktur resultieren. Es wäre aber ein Fehler, Persönlichkeitsschwierigkeiten als innerliche Ganzheiten zu betrachten, um auf diese dann zu reagieren, und dabei zu ignorieren, wie sie sich tatsächlich im individuellen Erleben manifestieren. Erfahrung beinhaltet immer komplexe Person-Situation-Zusammenhänge, die konkret gefühlt werden, keine in sich abgeschlossenen emotionalen Ganzheiten. Obwohl all dies individuell gefühlt wird, ist es möglicherweise noch nie in Worte gefasst und als Muster von allgemein anerkannter Bedeutung erkannt worden. Es geschieht häufig, dass man viele Facetten alle auf einmal sehr stark spürt, aber nur implizit<sup>(2)</sup>.

<sup>(2)</sup> Manche TherapeutInnen mögen darauf bestehen, dass die Realitäten, mit denen sie arbeiten, dynamische Ganzheiten sind. Sie betrachten die Komplexität des Erlebens einer Person lediglich als eine übergeordnete Struktur. Andere, ich zum Beispiel, könnten das Gegenteil behaupten: Die Psychodynamik ist nur unsere (häufig ausgezeichnete) Verallgemeinerung dessen, was in Wirklichkeit nur als spezifische Komplexität des Erlebens existiert.

Diese Streitfrage muss, was die Praxis betrifft, nicht unbedingt geklärt werden; denn wie auch immer unsere Sichtweise ist, es bleibt die Tatsache, dass wir dynamisches Wissen verwenden, um uns für die Person zu sensibilisieren und sie zu verstehen, während wir mit ihr das Problem in der konkreten erlebensorientierten Weise „durcharbeiten“ müssen in der einzigen Weise, in der sie fühlen und mit der sie arbeiten kann.

Vielleicht ist der einzige wirkliche Unterschied der, dass Psychoanalytiker es als wichtig erachten, dem Patienten zuerst das Allgemeine nahezubringen, damit er dann nach seiner eigenen Version seines konkreten Erlebens suchen kann. Im Gegensatz dazu betrachten erlebensorientierte TherapeutInnen dies als „Intellektualisieren“, das die Person von der Spur ihres Erlebensfokus, der das einzig Wertvolle ist, wegbringt. Die Person kann ihre eigenen Verallgemeinerungen unmittelbar aus ihrem Erlebensprozess heraus erzeugen. Diese sind individueller und passen besser zu ihr.

Die erste Regel lautet: **Wir beziehen uns auf den Felt Sense.** (Dieser ist der Person zwar bewusst, aber auf gefühlte Weise und begrifflich vielleicht überhaupt nicht klar).

## Den Felt Sense explizieren

Ein Klient sagt möglicherweise etwas wie: „Sie will nicht dort nach einer neuen Wohnung Ausschau halten, wo ich es ihr gesagt habe. Sie ging tatsächlich überall sonst hin, nur nicht dorthin, und nun werden wir da auch nicht wohnen.“ Diese beiden Sätze sind sehr klar. Das klientenzentrierte Widerspiegeln des Gefühls würde beinhalten, dass der Therapeut Ärger beim Klienten spürt („Du bist ärgerlich, weil sie absichtlich unterlassen hat, das zu tun, was du wolltest“, könnte ein Widerspiegeln eines solchen Gefühls sein).

Wir können immer annehmen, dass das Erleben eines Problems komplizierter ist und dass daher das gegenwärtige Gefühl weitaus mehr impliziert. Ja, hier herrscht Ärger, aber nicht nur Ärger. Ärger (oder jede andere Emotion) ist nicht ein inneres Ding, sondern eine Interaktionsweise. Wir sind niemals nur ärgerlich, sondern immer ärgerlich *auf*. Erleben ist ein interaktiver Prozess (Gendlin, 1964). Die Situation, in der wir Ärger verspüren und die Menschen, auf die wir ärgerlich sind, implizieren viele spezifischere Aspekte. „Ärgerlich“ ist nur ein kurz greifendes Wort, eine allgemeine, grobe Klassifizierung eines Gefühls.

In unserem Beispiel reagiert der Therapeut auf den Felt Sense und gebraucht ein Wort wie „ärgerlich, wütend, sauer“. Es ist etwas ganz anderes, wenn der Therapeut sich mit seiner Reaktion auf einen Felt Sense bezieht, der weitaus komplexer ist. Egal wie klar und präzise das, was der Klient sagt, sein mag, wir müssen immer *annehmen*, dass es einen konkreten Felt Sense gibt und uns auf diesen beziehen. Da er erlebbar ist, kann der Klient *direkt* mit ihm in Beziehung treten, und der Felt Sense trägt implizit<sup>(3)</sup> viele weitere Aspekte und komplexe Reaktionen in sich.

<sup>(3)</sup> Was ich „implizit“ nenne, fassen PsychoanalytikerInnen als „verdrängt“ oder „unbewusst“, doch sie würden hinzufügen, dass erlebte Angst und komplexes Unbehagen anzeigen, dass das Verdrängte nah an der Oberfläche ist und im Begriff aufzutauchen. Nur solches „unbewusstes“ Material, das nah daran ist, „ins Bewusstsein zu steigen“, kann *wirksam* gedeutet werden. Fenichel sagt: „Deuten heißt, etwas Unbewusstem zu helfen, bewußt zu werden, indem man es in dem Moment benennt, wenn es darum kämpft durchzubrechen. Deshalb können Deutungen nur an einem bestimmten Punkt gegeben werden, nämlich da, wo das Interesse des Patienten im Augenblick zentriert ist.“ (a.a.O., S. 25)

In vielfacher Hinsicht unterscheidet sich die psychoanalytische Theorie des Unbewussten von der klientenzentrierten Theorie, aber dieses Unbewusste, auf das sich eine wirksame Deutung bezieht, ist genau das, was ich „impliziten Felt Sense“ nenne.

Insofern sind klientenzentriertes Widerspiegeln und psychoanalytische Deutung sich recht ähnlich, *wenn sie wirksam durchgeführt werden*. Wenn sie ungeschickt gehandhabt werden, unterscheiden sie sich allerdings: Die schlechte Deutung neigt dazu, den Patienten ins Intellektualisieren und weg von seinem konkreten Interesse zu führen, während schlechtes Widerspiegeln dazu tendiert, zu wiederholen (nachzuplappern), was der Klient gesagt hat.

Wenn die Antwort des Therapeuten auf das implizite, komplexe Erleben zielt, ist es viel einfacher für den Klienten, bei seinem Erleben zu bleiben und nach dem zu suchen, um was es ihm wirklich geht. Bald sagt er vielleicht: "Und was mich wirklich wütend macht, ist, dass sie mich ignoriert. Ich merke jetzt, dass ich nicht so wütend darüber bin, dass wir nicht dort leben werden, wo ich wollte, sondern vielmehr über ihre Art, meine Wünsche zu ignorieren." Was auch immer die Therapeutin nun als nächstes sagt, sie sollte sich dessen bewusst sein, dass implizit mehr da ist. Sie kann damit rechnen, dass jetzt weitere Aspekte auftauchen, vielleicht das Bedürfnis, geliebt oder verstanden, statt ignoriert zu werden oder neue und alte Verletzungen. Möglicherweise zeigt sich auch nichts dergleichen, sondern vielmehr, dass der Klient meint, er habe vorschnell aufgegeben und angenommen, dass er seine Wünsche niemals durchsetzen könne. Wenn seine Frau nicht dort gesucht hat, wo er wollte, werden sie dort eben nicht leben. Vielleicht gibt er zu früh auf oder vielleicht versucht er erst gar nicht, seine Wünsche durchzusetzen, weil alles, wozu er jemanden zwingen muss, für ihn nicht als Liebe oder Verständnis zählt.

Die erlebensorientierten Reaktionen des Therapeuten lenken die Aufmerksamkeit des Klienten direkt auf seinen Felt Sense. Der Therapeut hilft lediglich dabei. Nur wenn der Klient seinen Felt Sense fokussiert, kann ein Shift stattfinden, und *nur daraus* können weitere Aspekte auftauchen<sup>(4)</sup>. Manche Menschen haben bereits, wenn sie in die Therapie kommen, die Fähigkeit, auf ihr Erleben zu fokussieren, (Gendlin, 1968), während der Therapeut mit anderen KlientInnen lange daran arbeiten und ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf ihren konkreten Felt Sense lenken muss. Manchmal verhält der Klient sich so, als hätte er zu nichts als seinen Worten Zugang. Trotzdem muss der Therapeut davon ausgehen und sich vorstellen, dass der Klient einen direkten Felt Sense zu der ganzen Komplexität des Problems hat, und die Reaktionen des Therapeuten müssen sich auf ihn beziehen. Wenn nötig, kann der Therapeut für den Klienten mögliche allgemeine Richtungen, in die ihn seine weiteren Explikationen führen könnten, imaginieren, jedoch sind das nur Beispiele für das, was der Klient finden *könnte*, wenn er weiter bei seinem Felt Sense verweilt. Der Therapeut versucht das, indem er sich nur einen kleinen Schritt von dem, was der Klient sagt, entfernt. Bei all diesen therapeutischen Antworten geht es darum, den Klienten einzuladen, selbst zu schauen, was er findet, wenn er bei dem bleibt, was er konkret fühlt.

<sup>(4)</sup> Die „freie Assoziation“ der Psychoanalyse kann so ähnlich sein wie das oben Gesagte, ist es aber nicht immer. In der psychoanalytischen Praxis kommen zwei Anwendungsformen der freien Assoziation vor: Im einen Fall vollzieht sie sich so, dass der Patient frei assoziiert, bis der Analytiker etwas bemerkt, was er deuten kann. Dann deutet er oft ohne Wirkung. Hier gibt es wenig, was das Erleben des Patienten anspricht. Das, was gedeutet wird, existiert vor allem als Schlussfolgerung, die sich der Analytiker denkt.

Eine zweite Art, mit freier Assoziation umzugehen, hat viel mehr mit dem oben skizzierten Erlebensprozess gemeinsam und kommt außerdem Freuds Vorstellungen viel näher. Hier assoziiert der Patient frei, bis er an eine Blockade stößt. Er spürt diese Blockade ganz konkret, ist aber außerstande auszudrücken, worin sie besteht. Dann zielt der Analytiker mit seinen Deutungen direkt auf diese augenblicklich gefühlte Blockade, so wie der Patient sie erlebt.

Wenn der Klient allerdings schon auf seinen Felt Sense fokussiert, muss der Therapeut ihm folgen, indem er sich genau auf diesen bezieht – wenn auch manchmal etwas expliziter als der Klient.

Der Begriff „Focusing“ klingt nach „Betrachten“ eines gefühlten Sachverhaltes. In Wirklichkeit meint es jedoch einen Prozess, in dem die Person und der Sachverhalt eins werden, und beide ändern sich, während der Focusing-Prozess sich entfaltet. Man kann nicht bei einem Gefühl verweilen, ohne es anders zu fühlen als noch vor einigen Momenten. Etwas zu fokussieren bedeutet auch ein Weiterfühlen, das expliziert, was gefühlt wird.

**Regel zwei: Wir versuchen, den Felt Sense zu explizieren, damit neue Aspekte sich aus ihm entfalten können.**

### Sensibilität: verschiedene Richtungen für einen erlebensmäßigen Fortschritt ausprobieren

Es ist bekannt, dass ein Felt Sense implizit komplex ist, jedoch üblicherweise heißt es, ein Therapeut müsse nur „sensibel“ sein und mit „seinem dritten Ohr zuhören“, damit er seinem Klienten helfen kann, sich all dieser Aspekte bewusst zu werden. Aber indem man einem Therapeuten sagt, er solle „sensibel“ sein, ist noch nicht gesagt, wie das geht.

Jeder möchte sensibel sein, was aber, wenn er es nicht ist? Was kann man tun, um sensibel zu werden? Oder kommt die Sensibilität von selbst? Nein; ich werde sagen, wie man m. E. als Therapeut „sensibel“ reagiert. Man orientiert sich am Erleben, was immer die Theorie sagen mag.

Zunächst sollten wir zugeben, dass wir oft mit unseren Annahmen über das, was der Klient tun oder sagen wird, falsch liegen. Es gibt oft Irrtümer, die einen Moment lang dauern und manchmal welche, die mehrere Therapiestunden über anhalten. Keine „röntgengleiche Sensibilität“ ist am Werk. Auch liegt das Geheimnis nicht in brillantem dynamischen oder einsichtsvollen Denken. Das gibt uns für gewöhnlich *viele* Spuren, nicht nur eine. Wenn wir eine Spur sehr sanft ausprobieren, wird das, was dann auftaucht, uns ein fundierteres, ein anderes oder ein präziseres Verständnis ermöglichen. Wir können mehrere Spuren oder Annahmen ausprobieren, die auf verschiedenen Gedanken basieren. Diese Gedanken tauchen, während wir arbeiten, spontan und vorläufig in uns auf, gleichsam wie Entwürfe. Von daher ist es selten der Fall, dass wir eine eindeutige, sichere, röntgenmäßige Sensibilität haben, sei sie intuitiv oder dynamisch.

Da wir wissen, dass der konkrete Felt Sense eines Klienten immer komplex ist und implizit viele Aspekte in sich trägt, probieren wir dies oder das, und oft geschieht nichts – keine Wirkung im Erleben. Gelegentlich geschieht aber doch etwas: Dem Klienten wird es möglich, intensiver zu fühlen, oder das, was er fühlt, weiter oder klarer auszuformulieren. Er *fühlt* klarer, was er weiß.

**Eine dritte Regel: Wir schlagen verschiedene Richtungen vor, um einen erlebensmäßigen Fortschritt zu ermöglichen.** Das bedeutet, der Therapeut fördert das Explizieren des Klienten, indem er probeweise verschiedene Richtungen einschlägt, solange bis sich das Erleben des

Klienten weiter entfaltet. Mit „weiter“ meinen wir entweder neue relevante Aspekte oder ein klareres Gefühl.

### Auf der Erlebnisspur bleiben

Wenn der Therapeut verschiedene (oftmals falsche) Richtungen ausprobiert, muss er wissen, was zu tun ist, (a) wenn der Klient auf irgendeine wichtige Art reagiert und (b) wenn er keine Erlebensreaktion auf das Gesagte zeigt. Sensibilität ist keine magische Quelle für die richtige therapeutische Intervention, sondern eher Achtsamkeit gegenüber der *darauf folgenden* Reaktion des Klienten.

(a) Obwohl das, was die Intervention des Therapeuten in dem Klienten angerührt hat, vielleicht nicht das ist, was der Therapeut erwartet hat, wird er jetzt *darauf* eingehen. Das Geheimnis der Sensibilität liegt nicht darin, dass man die richtigen Dinge sagt, sondern darin, dass man sich *dann* auf die darauf folgende Klientenäußerung bezieht. Egal wie dumm oder falsch das ist, was der Therapeut sagt, er kann es sagen, wenn er dann auf die darauf folgende Reaktion des Klienten eingeht, Fragen zu ihr stellt und sie zu verstehen versucht.

(b) Sollte sich andererseits die Antwort des Therapeuten als bedeutungslos erweisen, muss der Therapeut wissen, wie er den Klienten wieder auf dessen eigene Erlebnisspur zurückführt. Es ist wichtig, dass der Klient nicht denkt, er müsse etwas für ihn Bedeutungsloses diskutieren oder verfolgen, nur weil der Therapeut es angesprochen hat. Wenn zum Beispiel die Antwort meines Klienten ist: „Ja, das *muss* wahr sein ... äh ...“, weiß ich, dass meine Reaktion nicht günstig war. Viele Menschen meinen, dass das, was sie schlussfolgern, wahr sein *muss*, auch wenn sie es nicht direkt fühlen. Das „äh“ weist auch darauf hin, dass es nun von dem Gesagten aus nicht mehr weiter geht. Jetzt antworte ich: „Das klingt irgendwie richtig für dich, aber es ist doch nicht das, was du jetzt eigentlich fühlst.“ Also lade ich ihn erneut ein, bei dem zu bleiben, *was* er fühlt, damit er nicht an meiner unbrauchbaren Antwort hängen bleibt.

Die Antworten des Therapeuten verfolgen nicht den Zweck, richtig zu sein, sondern sie zielen darauf, das Erleben des Klienten fortzusetzen. Dies kann auf beide der genannten Weisen (a und b) geschehen.

Unsere **vierte Regel** lautet: **Wir folgen der (gerade vor sich gehenden) Erlebnisspur des Klienten.**

### Erlebensorientierte Bezugnahme: Unsere Antworten weisen auf den Felt Sense hin

Die einfache obige Beschreibung impliziert schon eine fünfte Regel. Unsere Antwort zielt immer auf den Felt Sense des Ganzen, den der Klient jetzt hat. Die Antwort kann falsch oder unzutreffend sein, aber das ist nicht so wichtig wie ihr Ziel. Die Reaktion eines Therapeuten zielt immer auf den Felt Sense des Klienten, den er zu dem, was er gesagt hat, unmittelbar spürt. Dieses Ziel macht sie zur „erlebensorientierten Antwort“. Das bedeutet auch, dass nur die Art, wie sich das Erleben des Klienten weiter entfaltet, anzeigt, ob die Antwort passend war. Meine

Antwort mag wahr, weise und akkurat sein, aber trotzdem nutzlos<sup>65</sup>, wenn sie ihr Hauptziel verfehlt. Dieses ist, auf den Felt Sense zu weisen, der sich zu allem gebildet hat, mit dem der Klient sich befasst.

Wir können immer einen spürbaren Felt Sense eines komplexeren „all das“ annehmen (selbst wenn der Klient etwas sehr spezifisch ausdrückt) und uns vorstellen, uns auf ein größeres Ganzes zu beziehen. Dies tun wir, indem wir zum einen sehr genau verstehen, was der Klient sagt, denn ohne solch ein genaues Verstehen kann man nicht tiefer in den Felt Sense des Gesamtproblems eintauchen. Deshalb müssen wir sehr genau und spezifisch alles aufgreifen, was er sagt, so, wie er es meint. Wir nehmen jeden spezifischen Aspekt auf, den der Klient ausdrückt und stellen uns dabei vor, dass dieses Spezifische uns lediglich einen Aspekt des Problems verrät, das er nun beschreibt, während er implizit direkt die gesamte Komplexität fühlt.

Es ist nur möglich, „erlebensorientiert“ zu reagieren, weil *ein* Felt Sense (ein konkret gefühltes „all das“) so viele implizite Facetten enthalten kann, während das, was man sagt, sehr begrenzt ist. Der ganze dynamische Stoff, auf den eine Theorie hinweisen könnte, ist implizit da, in diesem unmittelbar gespürten Felt Sense, den eine Person hat, während sie diese begrenzten Dinge sagt; aber er ist gefühlt und nicht gewusst. Er wird auf unvollkommene, im Entstehen begriffene Weise gefühlt. Dies alles in Worten auszudrücken, hieße, es auch bewältigen zu müssen. Das Problem des Klienten ist, dass er gerade das nicht kann. Damit ihm (im Lauf der Zeit) die Differenzierung und der verbale und interaktive Ausdruck seines Felt Sense gelingt, braucht es einen Erlebensprozess, der sich weiter entfaltet als bisher. Dieser kann das Problem lösen. Wenn sich also unsere Antworten auf den Felt Sense des Klienten zum Problem beziehen, und wenn wir so exakt wie möglich antworten und explizit zurücksagen, was er ausgedrückt hat, helfen wir ihm, mehr zu fühlen und in der Folge weiteres wahrzunehmen. Während wir explizit auf das reagieren, was er *jetzt* konkret fühlt, wird es ihm möglich, mehr zu fühlen und folglich auch mehr auszudrücken<sup>66</sup>.

Die **fünfte Regel** lautet: **Antworten zielen (genau auf den Felt Sense, den der Klient jetzt erlebt).** Die Antwort muss genau auf den Felt Sense zielen, den der Klient jetzt erlebt. Wir beziehen uns auf eben den Felt Sense, den er hat, während er sich bemüht, sich so genau und klar wie möglich auszudrücken.

<sup>65</sup> PsychoanalytikerInnen halten es für sinnvoll, dass manche Deutungen, die während der Stunde kein Ergebnis zeitigen, von dem Patienten als „Hausaufgabe“ mitgenommen werden sollen. Tatsächlich geschieht dies oft in der Psychoanalyse, aber heißt das nicht, dass der Therapeut seine Aufgabe, dem Patienten beim Durcharbeiten zu helfen, verfehlt hat? Wenn der Klient es mit dem Therapeuten nicht tun konnte ist es wahrscheinlich, dass er es allein können wird?

<sup>66</sup> Die psychoanalytische Art, das oben Gesagte auszudrücken, wäre: Während wir auf das Vorbewusste antworten, steigt mehr und mehr Material aus dem Unbewussten in das Vorbewusste auf. Jedoch scheint es mir nicht richtig zu sein, etwas „vorbewusst“ zu nennen, was sehr direkt *wahrgenommen* wird, oft sogar schmerzhaft – obwohl es nicht begrifflich klar ist und nur aus gerade aufkeimenden, gehemmten Reaktionen besteht. Dieses Phänomen „vorbewusst“ zu nennen, würde nahe legen, der Prozess sei schon voll entfaltet, nur auf versteckte Weise, *während er doch tatsächlich noch nicht voll entfaltet ist.*

## Fortsetzen (carrying further)

Eine erlebensbezogene Antwort lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten auf sein Erleben, wodurch sich dieses fortsetzt. Insofern ist eine der besten Reaktionsmöglichkeiten des Klienten auf das, was der Therapeut sagt, folgendes: „Nein, nein, überhaupt nicht, so ist es nicht, es ist eher ...“ Oftmals ermöglicht mein Raten, wie „es ist“, dem Klienten, genauer zu sagen, wie es wirklich ist. Und gerade das möchte ich ja, meine Antwort ist ja keine Tatsachenfeststellung, die versucht, möglichst richtig zu sein, sondern eine hinweisende Äußerung, die dem, was er fühlt, zu mehr Klarheit verhelfen will, damit es sich fortsetzen kann.

Wenn ein Mensch ein Problem hat, ist er immer teilweise verwirrt und festgefahren. Um zu klären, was nicht in Ordnung ist, muss er ein genaueres, d.h. ein sowohl tieferes als auch facettenreicheres Gefühl für seine Reaktionen und Situationen bekommen. Ohne das kann er überhaupt nichts „klären“! Nicht alles, was er jetzt sagt, lag schon vollständig in ihm bereit, bevor er es sagte. Worum es uns beim therapeutischen Antworten geht, ist keinesfalls, nur Fakten zu finden oder irgend etwas zu erklären. Wir suchen die Art Klärung, die *mehr und weiter gehendes* Leben und Fühlen mit sich bringt, als dem Klienten möglich war, solange er feststeckte oder litt.

Eine **sechste Regel** lautet: **Wir versuchen, dafür zu sorgen, dass das Erleben sich fortsetzt.** Explizieren bringt ein Erleben mit sich, das weiter geht, als es bisher möglich war.

## Das „Fortsetzen“ leitet die Therapeutin, nicht umgekehrt

Wir suchen nicht irgendein „mehr“, sondern nur das „mehr“, das löst oder klärt, was zuvor festgefahren, verwirrt oder unmöglich war. Wie können wir wissen, was das sein wird? Nochmals: nur durch das Erleben des Klienten. Deshalb müssen unsere Antworten sich von den Schritt für Schritt entstehenden Reaktionen des Klienten leiten lassen, nicht nur um herauszufinden, wann das, was wir sagen, gültig ist, sondern auch, um einen Weg zu eröffnen, den er betreten kann, also um eine therapeutische Richtung zu etablieren<sup>17)</sup>. Dieser Weg wird durch die

<sup>17)</sup> Man (der Klient sowie der Therapeut) kann intellektuell oft feststellen, was das Problem des Klienten ist, warum es da ist, was für eine Ätiologie, was für frühere Erfahrungen, welche Anteile des Klienten und anderer es gibt. Man kann sogar sagen, was für irgend jemand anderen in dieser Notlage eine Lösung sein könnte obwohl natürlich Menschen, die solche Lösungen anwenden könnten, sich sowieso nicht lange in dieser Notlage befinden würden. Man stellt fest, dass diese Lösungen bei diesem Klienten nicht funktionieren. Ausgehend von der Vergangenheit des Klienten und seiner Art emotionaler und interaktiver Defizite, können wir häufig erkennen, warum es für ihn keine denkbare Lösung gibt, warum er wirklich sein und bleiben muss, wie er ist. Und da haben wir die Sackgasse, in der ein ausschließlich intellektueller Ansatz landet. Was jetzt?

Die rein intellektuelle „Klärung“ der Persönlichkeitsprobleme des Klienten versagt, wenn er nicht seine Gefühle, seinen Erlebensprozess fortgesetzt hat. Ein bloßes Auffinden von Tatsachen verändert nichts. In der Medizin (genauso wie bei der Autoreparatur) sind Diagnose und Heilung zwei verschiedene Abläufe. Zuerst muss man

evident gefühlten, frischen Momente des Erlebens (und die entsprechenden neuen Deutungen und Erkenntnisse) gewiesen, die ihm vorher unmöglich waren.

Daraus entsteht die **siebente Regel: Nur die Person selbst kennt ihre Fährte, wir lassen uns von ihrer Erlebensspur leiten.**

Aber wie können unsere Reaktionen ihrem Erlebensprozess folgen, wenn ich gleichzeitig gesagt habe, dass das, was wir suchen, noch gar nicht ganz da ist? Ist das nicht ein Widerspruch? Einerseits sage ich, dass nur das Erleben des Klienten den Therapeuten leiten kann und andererseits sage ich, dass echte Klärung zum Teil immer weiteres Erkennen und weiteres Erleben bedeutet.

Gibt es nicht tausenderlei Arten weiterer Erkenntnisse? Wie wählt man die Richtung? Die Antwort liegt darin, dass wir nicht irgendeine Art weiterer Erkenntnisse und weiteren Erlebens suchen, sondern *nur den Weg*, auf dem Schritt für Schritt erlebensorientierte Lösungen für genau das auftauchen, was sich vorher so festgefahren, verwirrt und unerträglich anfühlte.

feststellen, was nicht stimmt, dann kann man entscheiden, was zu tun ist. Auf die Persönlichkeitsveränderung jedoch ist diese Trennung nicht anwendbar. Wenn der Klärungsprozess selbst den Klienten nicht schon verändert hat, können wir nichts aus dem, was wir erfahren haben, schließen, was ihm helfen würde. Wir können nur genauer erklären, warum er wurde, werden musste, wie er ist, warum er sich nicht ändern kann. Das beste, was wir tun können, wenn wir an diesem Punkt feststecken (alles zu wissen, aber nichts geändert zu haben), ist, den Klienten einladen, weiter zu forschen, sich nochmals dem, was wir beide schon wissen, zuzuwenden, in der Hoffnung, dass dieses Mal sein Gefühlsleben daran beteiligt sein wird, dass es sich fortsetzt und sich dadurch etwas löst, dass all das geschieht, was die PsychoanalytikerInnen „Durcharbeiten“ nennen.

Der erlebensorientierte Ansatz kann auch als Angebot einer systematischen Methode für das betrachtet werden, was die Psychoanalyse „Durcharbeiten“ nennt etwas, was bemerkenswert selten auf systematische Weise in der psychoanalytischen Literatur diskutiert wird. Der Therapeut mag das Gefühl haben, er weiß über die allgemeine Richtung der Therapie Bescheid, aber die einzelnen Schritte des Durcharbeitens sind ihm im Vorhinein nicht bekannt und können intellektuell nicht festgelegt werden. Sowohl Klient als auch Therapeut müssen sich an den Schritten des Erlebens orientieren welche der Klient wirklich spürt, wenn sie sich entfalten. Beide mögen von den Wendungen, die diese Schritte nehmen, überrascht sein, und von der sich allmählich formenden Lösung.

Auch wenn der Therapeut möchte, dass der Klient zu bestimmten Ergebnissen kommt, muss er ertragen, dass Erlebensschritte eine Zeitlang in eine ganz andere Richtung gehen, als er sich vorstellt. Wenn er bereit ist, den Erlebensschritten zu folgen, dann wird entweder allmählich das Ziel, das er vorhergesagt hat, erreicht (trotz vieler Kursänderungen) oder, wenn das Endergebnis ihn überrascht, macht er die sehr überzeugende Erfahrung, dass eine Lösung möglich ist, die ganz anders ist, als er erwartet hat (Gendlin, 1967a).

Ein Therapeut, der es ablehnt, sich von den Erlebensschritten des Klienten führen zu lassen, hindert ihn für gewöhnlich daran, sich einem echten Lösungsprozess anheimzugeben. Das soll nicht heißen, dass die Präsenz und die Antworten des Therapeuten als einer anderen Person den Klienten unberührt lassen. Im Gegenteil, man kann sagen, dass eine Lösung erst möglich wird, weil das Explizieren mit und gegenüber dieser Person etwas ganz anderes ist als allein nachzudenken oder nachzuspüren. Die Haltung und das Mitschwingen des Therapeuten wirken in tiefgreifender Weise sowohl auf die Person des Klienten als auch auf seine neu auftauchenden Erlebensaspekte, aber während dies geschieht, müssen beide den konkreten Schritten folgen, die sich zeigen und die direkt spürbar sind.

## Veränderung des Bezugspunkts (referent movement): der „Felt Shift“

Wir müssen jetzt genauer betrachten, woran wir merken, wenn ein Stück erlebensorientierter Lösung oder Klärung dessen auftaucht, was der Klient als Problem empfindet. Woran merken wir, ob sein Erleben sich fortsetzt?

Ist einfach jedes neue Erleben eine Fortsetzung? Nein. Was wir mit „Fortsetzung“ meinen, bezieht sich nur auf das, worin der Klient zuvor festgefahren, blockiert, ratlos, verwirrt, gehemmt oder unfähig war, auf eine Weise weiterzugehen, die sich richtig, angemessen oder erträglich anfühlte.

Wenn das Erleben sich fortsetzt, stellt sich ein klares und eindeutiges Gefühl der Erleichterung ein; es fühlt sich entspannter, befreit und lebendig an. Ich nenne das „Veränderung des Bezugspunkts“, denn man fühlt die Veränderung in der direkten Bezugnahme. Dies kann dann auftreten, wenn sich etwas gelöst oder entschieden hat, aber auch wenn ein Gefühl klarer wird oder neue Aspekte auftauchen.

Ein Mensch hat einen auf gewisse Weise gestörten, aber doch vage gespürten Felt Sense von dem, worüber er spricht. Oftmals erklärt er, beschreibt Begebenheiten, versteht ihren Ursprung, denkt sich aus, wie er gerne wäre, sagt viel Weises und Wahres - und doch ändert sich nichts konkret. Sein Felt Sense ist nach all dem Reden und der Anstrengung noch genauso wie vorher. Keine „Veränderung des Bezugspunkts“ hat sich ereignet. Keine spürbare Wirkung hat sich eingestellt. Im Gegensatz dazu ist es unmissverständlich anders, wenn auch nur das geringste Bisschen von Felt Shift oder „Veränderung des Bezugspunkts“ stattgefunden hat.

Manchmal scheint es, als ob dies nur anzeige, dass das eben Gesagte wahr sei; aber während der Klient jetzt seinen Felt Sense weiter erforscht, ist alles ein wenig anders. Neue Aspekte tauchen auf. Vieles, was zuvor wichtig war, ist jetzt unbedeutend. Der kleine Felt Shift erweist sich nun als wirklicher Schritt. Der Klient bezieht sich wieder direkt auf einen Felt Sense des Gesamtproblems, über den er spricht, doch hat sich der Felt Sense nun ein wenig verändert.

Der neu aufgetauchte Aspekt scheint zunächst nichts zu lösen, ist vielleicht schlimmer als alles, was der Klient erwartet hat. Vielleicht sagt er: „Wie schrecklich. Nun weiß ich *wirklich* nicht, was ich tun soll.“ Aber wenn es sich um einen Aspekt handelt, der wirklich aus dem Felt Sense über seine Schwierigkeit herrührt, wenn es ein Aspekt ist, der wirklich aus seinem Erleben aufgetaucht ist, dann fühlt er den Felt Shift, eine erfahrbare Wirkung, die ich „Veränderung des Bezugspunkts“ nenne (Gendlin, 1964). Nach einem Moment gefühlter Veränderung des Bezugspunkts ist für gewöhnlich alles ein wenig verändert, und neue Worte tauchen auf.

Unsere **achte Regel** ist: **Nur Veränderung des Bezugspunkts ist Fortschritt.** (Die Richtung des Prozesses wird durch den „Felt Shift“ oder die „Veränderung des Bezugspunkts“ des Klienten angezeigt.)

## Der erlebensorientierte Gebrauch von Konzepten

Wir sind theoretisch davon ausgegangen (siehe auch Gendlin, 1962, 1964), dass das Gewährwerden von etwas, zu dem es vorher keinen Zugang gab, immer mit einer Fortsetzung des Erlebens einhergeht. Wir sind weiterhin davon ausgegangen, dass jede negative Bedingung oder jedes Problem implizit die Richtung für dessen positive Lösung in sich trägt, selbst wenn diese Lösung kriecht werden muss und nicht nur „gefunden“ werden kann. Deshalb muss ein Therapeut den möglichen Keimen positiver Aspekte innerhalb unangemessener, negativer Verhaltensmuster und Gefühle große Aufmerksamkeit widmen. Körperliches Erleben ist das Gefühl, lebendig zu sein, und als die Tiere, die wir sind, bleiben wir nur am Leben, weil unsere Tierkörper in lebenserhaltenden biologischen Systemen organisiert sind. Jedes menschliche Tier hat sich durch Kultur und individuelles Lernen ungeheuer weiterentwickelt, und diese Verfeinerungen helfen dem Körper, seine Organisation aufrechtzuerhalten (wenn es nicht so wäre, würden wir ziemlich bald auseinanderfallen). Im Rahmen unseres verfeinerten Erfahrungswissens über das, was wir tun können und was nicht, kann eine Situation sehr leicht zu einer „unmöglichen Situation“ werden, in der wir keine Interpretations- oder Handlungsmöglichkeit finden, die sich lebenserhaltend anfühlt. Doch die Unmöglichkeit des Problems selbst entsteht aus positiven Tendenzen und positiven lebenserhaltenden Vermeidungen<sup>(6)</sup>. Sobald neue Interpretationsmöglichkeiten entdeckt werden, die dem Individuum nützen, werden diese klar markiert, denn sie erlauben ein klein bisschen Fortsetzung des Erlebens, und das wirkt immer befreiend und „fühlt sich gut an“, selbst wenn man sich gleichzeitig furchtbar fühlt wegen dem, was jetzt, nach so einem kleinen Fortsetzungsschritt, auftaucht.

<sup>(6)</sup> Die psychoanalytische Art, dies zu formulieren, ist folgende: Die Energie, die die Verdrängung aufrechterhält, kommt aus dem Verdrängten selbst. D.h., die Energie, die jetzt die Erlösung verhindert, die jemand in der Therapie sucht, entstammt dem, was erlöst werden soll.

Es war Rogers' (1951) zentrale Entdeckung, dass der „Widerstand“ aus dem Weg geräumt werden kann, wenn der Therapeut - statt dagegen anzugehen - mit der Sehnsucht, den Wahrnehmungen des Klienten und seinem Impuls, sich zu schützen, mitschwingt; das bedeutet, dass der Klient bald Schritte macht, durch die das „Verdrängte“ (Rogers nannte es „dem Bewusstsein vorenthalten“) in seinem positiven oder lebenserhaltenden Charakter zum Vorschein kommt, selbst wenn es zunächst ausgesprochen negativ oder selbstzerstörerisch war. Aber für diese Veränderung ist es notwendig, dass der Therapeut auf die wirklich von dem Klienten gefühlten Absichten eingeht, und zwar nicht mit Begriffen einer Bewertung, die von außen kommt.

Die psychoanalytische Version dieses Sachverhalts klingt ganz anders, so als ob es nur eine theoretische Feststellung über die Energiequelle wäre. Andererseits hat Rogers' Formulierung („Glaube“ an die Person, „Wachstumsprinzip“, „Selbstaktualisierung“) ein scheinbar idealistisches und optimistisches Licht auf diese Tatsache geworfen. Die erlebensorientierte Beschreibung erhellt nicht nur, dass sie ein fundamentaler Aspekt der menschlichen Organisation ist, sondern zeigt auch, warum vollständige Symbolisierung eines Problems nur als Fortsetzung des Erlebens möglich ist. Die Blockierung der Fortsetzungstendenz, die kulturell bedingt zum Konflikt führt, aber nicht zur Lösung, ist es, die ursprünglich das Problem erzeugt hat.

Selbstverständlich sind diese „Schritte“ oder „Fortsetzungen“ nicht logisch abzuleiten. Keines unserer theoretischen Konzepte ist spezifisch und komplex genug, um den Facetten, die ein Mensch erlebt, auch nur nahezukommen. Logik und Theorie stellen lediglich aus einigen Aspekten des Erlebens ein generelles Muster her. *Nachdem* eine erlebte Notlage sich aufgelöst hat, können wir immer erklären, was passiert ist. Wir können dies in wenigen knappen Sätzen tun oder in einem aufwendigen Roman. Aber im therapeutischen Lösungsprozess sind unsere theoretischen Konzepte nur Werkzeuge, die auf den Erlebensprozess hinweisen und dadurch den Zugang zu ihm und seine Fortsetzung unterstützen. Das besagt nicht, dass unsere Konzepte nutzlos oder unwichtig sind. Je genauer und besser wir sie anwenden können (welche auch immer wir benutzen), um so besser können wir auf das Erleben des Klienten hinweisen und seine Fortsetzung fördern.

Die **neunte Regel** ist: **Therapie bedarf einer erlebensorientierten Verwendung von Konzepten.** Während der Therapie sollten unsere Worte und Konzepte nicht nur tatsachenbezogen und logisch benutzt werden, sondern erlebensorientiert.

Vielleicht ist am wichtigsten, dass der erlebensorientierte Gebrauch von Konzepten nicht logische Schritte, sondern Erlebensschritte mit sich bringt. Der entscheidende Unterschied ist folgender: Wenn wir einen Begriff erlebensorientiert anwenden, wollen wir, dass er auf das zielt, was gespürt wird und auf *jeden* neuen Aspekt, der dann auftaucht. Sollten diese neuen Aspekte nicht zu unserem Konstrukt passen, sind wir nicht überrascht, denn wir haben es nur als hinweisendes Hilfsmittel benutzt. Die neuen Facetten erzeugen nun vielleicht ein *anderes Konstrukt* in uns, und zwar eins, das überhaupt nicht zum vorigen passt. Wenn wir viel Zeit haben, können wir diese beiden Konstrukte vielleicht theoretisch miteinander in Einklang bringen, jedoch haben wir diese Zeit in der Therapiestunde gewöhnlich nicht. Sicherlich gibt es einen Zusammenhang zwischen beiden, und der kann auch ausgedrückt werden. Wir hatten vorher nicht völlig unrecht, denn was wir da gesagt oder gedacht haben, hat uns geholfen, dieses hier zu finden. Doch nun werden wir die Gesamtheit unseres theoretischen, diagnostischen und zwischenmenschlichen Wissens frisch nutzen, um diesen neuen Moment, diese neue Facette zu erfassen. Es kann sein, dass das, was wir als nächstes denken und sagen, dem von vorher ziemlich widerspricht. Der Erlebensschritt liegt zwischen dem alten Konzept und dem neuen. Es handelt sich nicht nur um eine logische Abfolge von dem einen zum anderen<sup>(6)</sup>.

<sup>(6)</sup> Der erlebensbezogene Gebrauch von Konzepten ist auch durch diese Fußnoten, die die Psychoanalyse betreffen, illustriert worden: Wenn ich hier gesagt habe, dass eine klientenzentrierte Formulierung auch psychoanalytisch ausgedrückt werden könnte, meinte ich nicht, dass die beiden Formulierungen wirklich identisch seien oder die eine auf die andere reduziert werden könne. Im Gegenteil, ich bin mir der riesigen Unterschiede in jedem Begriff und seinen theoretischen Implikationen bewusst, aber gerade diese letzteren kann ich mit Hilfe des erlebensorientierten Gebrauchs von Konzepten beiseitelegen. Ich kann diese sehr unterschiedlichen theoretischen Begrifflichkeiten in ihrem Erlebensbezug benutzen, den sie auch haben. Dann stelle ich fest, dass ihr Erlebensbezug derselbe ist!

Es fällt TherapeutInnen manchmal schwer, diesen erlebensorientierten Gebrauch von Konzepten zu lernen. Dies wird einfacher, wenn man die Position tauscht: Auf welche Art, wünschst du dir, soll der Klient Konzepte verwenden? Möchtest du, dass er mit dir nur theoretisch, abstrakt begrifflich spricht und sich dabei eine faktische, logische Folgerung an die andere anschließt? Nein. Es geht nicht um theoretisches Interesse und logische Implikationen, vielmehr soll die Begrifflichkeit des Klienten auf sein affektives und interaktives Leben hinweisen und es ausdrücken. Gut, und genau auf diese Weise soll eine Person, die ihr dabei hilft, *ihre* Konzepte benutzen.

Es macht nichts, wenn der Klient über Politik oder Religion spricht oder über psychologische Theorien, solange das Gesagte auf sein eigenes Bestreben zielt, seine verstörten Gefühle und Reaktionen zu klären und zu überwinden. Wenn das der Bezugspunkt seiner Rede ist, wenn diese abstrakten Themen dem Ausdruck seiner emotionalen Bedeutungen dienen, kann ein solches Gespräch therapeutisch wirksam sein. Nimmt er aber diese Konzepte nur als das, was sie sind, ohne dass sie auf Aspekte seines eigenen Erlebens hinweisen, dann gibt es einen Stillstand in der Therapie und der Klient „intellektualisiert“ bloß. Das gleiche gilt für den Therapeuten und seinen Gebrauch von Konzepten. Ganz gleich welcher Theorie diese entstammen, wenn sie erlebensbezogen benutzt werden, während der Klient eine Fortsetzung seines Erlebens sucht, können sie hilfreich sein. Natürlich bedeutet dies auch, dass die Konzepte von dem nächsten Aspekt, der auftaucht, geleitet und ihm entsprechend verändert werden müssen.

## Erlebenstiefe

Tiefe bedeutet zum einen die „Tiefe“ verallgemeinerter theoretischer Implikationen (dieser spreche ich jeglichen therapeutischen Nutzen ab). Wir legen sie auf die horizontale X-Achse eines Diagramms. Von einem gegebenen Punkt aus, an dem der Klient jetzt fühlt, können wir DiagnostikerInnen uns wegbewegen und viele andere Charakterzüge und Eigenarten des Klienten herleiten. Wenn er so ist, wie er jetzt gerade sagt, dann ist er wahrscheinlich auch dies und jenes andere. So können wir uns auf meinem Diagramm nach links und rechts bewegen und alles mögliche (durchaus Korrekte) über ihn sagen.

Was, zum Beispiel, bedeutet, jenseits von Theorie, der Begriff „dynamic shift“ konkret? Worauf bezieht er sich, wenn er sich in der Praxis ereignet? Es ist fast dasselbe wie das, worauf sich mein ganz anderer Begriff „Veränderung des Bezugspunkts“ bezieht. Konzepte auf diese Weise zu benutzen, verlangt Bereitschaft, deren theoretische Widersprüche beiseitezulegen und nur ihren Erlebensbezug anzuwenden. Es bedeutet, von einem Gedankenschritt zum nächsten zu gehen, auf dem Boden dessen, worauf sich jedes Konzept erlebensmäßig bezieht und dessen, was wir daraus machen (wie wir es weiter ausdifferenzieren), statt sich nur an den theoretischen Implikationen entlang zu bewegen. Dies ist der erlebensbezogene Gebrauch von Konzepten, der in der Theorie des Erlebens (Gendlin, 1962a, 1962b, 1966) als eine Methode des Denkens entwickelt wurde.

Das lenkt den Klienten normalerweise davon ab, tiefer in das hineinzutauchen, was er gerade fühlt<sup>10)</sup>. Es gibt aber noch eine andere Dimension, die mit mehr Recht „Tiefe“ zu nennen ist. Diese legen wir auf der Y-Achse des Diagramms an. Sie geht tiefer *in* dem Punkt, an dem der Klient gerade ist und fühlt. In dieser Dimension kann er (und können wir) mehr und mehr und mehr sagen, aber immer genau (und immer genauer und genauer) das Gefühl ausdrücken, das er jetzt hat (während es sich dadurch ändert).

Was ist an der „Tiefe“ auf der Y-Achse anders? Was bezieht sich auf das momentan gefühlte Erleben der Person? Woher weiß man, was wirklich *in* dem Punkt ist und was nicht? Die Antwort ist: *Nur durch eine Reihe von Erlebnisschritten*. Erfahrungstiefe fördert vielleicht Aspekte zutage, die so ähnlich klingen, wie unsere theoretischen Ableitungen klingen würden oder auch solche, die wir niemals selbst hätten finden können. Wie auch immer, *wir* können nicht die konkreten Erlebnisschritte für eine andere Person machen. Selbst wenn wir Glück haben, perfekt antworten und damit ihr Erleben fortsetzen – was zählt, ist nicht unsere Antwort, sondern ihr konkreter Schritt.

Die **zehnte Regel** lautet: „Tiefe“ geht hinein (in das konkret vor sich gehende Erleben), nicht weg davon. Ich kann jetzt die Prinzipien des erlebensorientierten Antwortens, die ich bisher genannt habe, zusammenfassen:

- Wir beziehen uns auf den Felt Sense.
- Wir versuchen, den Felt Sense zu explizieren.
- Wir schlagen verschiedene Richtungen vor, um einen erlebensmäßigen Fortschritt zu ermöglichen.
- Wir folgen der Erlebnisspur des Klienten.
- Antworten zielen (auf den Felt Sense).
- Wir versuchen, das Erleben fortzusetzen.
- Nur die Person selbst kennt ihre Fahrte: Wir lassen uns von ihrer Erlebnisspur leiten.
- Nur Veränderung des Bezugspunkts ist Fortschritt.
- Therapie bedarf einer erlebensorientierten Verwendung von Konzepten.
- Tiefe geht hinein (in das konkret vor sich gehende Erleben).

#### Literatur:

in Teil II, Focusing Journal 9, November 2002

Übersetzung: Jutta Ossenbach

Original:

E. T. Gendlin: *The Experiential Response*.

In: E. Hammer (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*.

Grune and Stratton, 1968

<sup>10)</sup> Eine „Interpretation“ ist im klientenzentrierten Sprachgebrauch eine schlechte Intervention, eine, die intellektuell oder diagnostisch relevantes Material hervorbringt, das den Klienten von seiner Erlebnisspur weg und ins Intellektualisieren hineinführt. Um terminologischer Verwirrung entgegenzuwirken, habe ich mich entschieden, dieses Kapitel über unsere Vorstellung von der wirksamsten Art therapeutischen Handelns zu schreiben. Ich nehme an, das ist das Thema, auf das sich der Titel dieses Buches bezieht. Mit „Interpretation“ meinen wir das, was auf der X-Achse des Diagramms liegt. Wir versuchen, sie zu meiden. Ich vermute, dass gute PsychoanalytikerInnen das ebenfalls tun, wie die Fenichel-Zitate weiter oben gezeigt haben.

## Experiential Response Rules:

Die Regeln des erlebensbezogenen Antwortens:

1. We respond to felt meaning.  
*Wir antworten auf den Felt Sense.*
2. We try to explicate felt meaning so that new facets emerge concretely from it.  
*Wir versuchen, den Felt Sense zu explizieren, so daß neue Facetten aus ihm auftauchen können.*
3. We try various tentative directions for an experiential advance.  
*Wir schlagen verschiedene Richtungen vor, um einen erlebensmäßigen Fortschritt zu ermöglichen.*
4. We follow the client's (ongoing) experiential track.  
*Wir folgen der (gerade vor sich gehenden) Erlebnisspur des Klienten.*
5. Responses point (at just exactly that felt sense the client now experiences).  
*Antworten zielen (genau auf den Felt Sense, den der Klient jetzt erlebt).*
6. We try to carry experiencing forward.  
*Wir versuchen das Erleben fortzusetzen.*
7. Only the individual knows his/her track; we go by the individual's sense of his/her experiential track.  
*Nur die Person selbst kennt ihre Spur. Wir lassen uns von ihrer Erlebnisspur leiten.*
8. Only referent movement is progress.  
*Nur Veränderung des Bezugspunkts ist Fortschritt.*
9. Therapy requires the experiential use of concepts. (Words and concepts should be used not only factually and logically, but experientially, to point at felt meaning.)  
*Therapie bedarf einer erlebensorientierten Verwendung von Konzepten. (Worte und Konzepte sollen nicht nur tatsachenbezogen und logisch benutzt werden, sondern erlebensbezogen - um auf einen Felt Sense hinzuweisen.)*
10. "Depth" is into, not away from it.  
*"Tiefe" geht hinein (in das konkret vor sich gehende Erleben), nicht weg davon.*

# Die Seele berühren: ein sexuelles Dilemma

Bala Jaison

„Wenn Liebe der einzige Überrest  
all deiner Rechnungen mit der Erde ist,  
wird die Erde all deine Schuld tilgen.“  
Das Buch von Mirdad

Dieser Artikel handelt von Sex - irgendwie.

Er handelt von einem speziellen Aspekt von Sex, für den wir in unserer gegenwärtigen Kultur keinen Begriff haben. Er handelt von jenem Aspekt liebender, sich sorgender und sogar leidenschaftlicher Anziehung zwischen wachsenden, sich entwickelnden Menschen, die deutlich nicht-sexuell und nicht-romantisch ist, sich aber dennoch magnetisch, machtvoll und unwiderstehlich anfühlt.

Auf einer metaphysischen Ebene ist es die Erfahrung eines überwältigenden Ausströmens des Herzens, das zwei oder mehr Menschen mit einer solchen Leidenschaft und dem Gefühl von Bindung zueinander hinzieht, dass sie - mangels Sprache, Definition und Diskussion - mit sexueller Anziehung verwechselt werden könnte. Meine Freundin, Barbara Marx Hubbard (Hubbard 1976), nennt dieses Phänomen „Supra-Sex“, ein Begriff, der für mich nur teilweise passt. Ich habe gespielt mit *Meta-Sex*, *Göttliche Intimität* und *Meta-Ehe*, aber auch diese Begriffe passen nicht richtig.

Seit etwa 20 Jahren forsche ich im Bereich von Metaphysik, Spiritualität und persönlichem Wachstum. Im Laufe dieser Zeit habe ich ein höchst interessantes und dynamisches Phänomen bemerkt: Die Menschen verlieben sich mit zunehmender Geschwindigkeit ineinander. Ich beziehe mich hier nicht auf irgendwelche und alle Menschen. Ich rede speziell von jenen Menschen/Wesen, die Arbeit am Inneren als eine Selbstverständlichkeit betreiben; Menschen, die die Erfahrung gemacht haben, sich innerlich zu öffnen und die diese tiefe Verbundenheit mit anderen erfahren haben; Menschen, die etwas wissen über Liebe und Lieben in einer sicheren und vertrauensvollen Atmosphäre, und die bewusst andere auswählen, die ebenfalls von diesen *supra-bewussten* Kanälen aus zu handeln scheinen. Ich befasse mich in diesem Papier ebenso mit jenen Menschen, die gerade anfangen, das oben Genannte zu erfahren und die noch keine Worte haben, die innere Reise zu beschreiben; die verwirrt oder besorgt sein könnten über das, was mit ihnen geschieht.

Wenn wir diese verbundene und aufeinander eingestimmte Art von Beziehung erfahren, verbindet sich etwas in uns mit dem „Mehr“ (Gendlin 1981) in uns selbst

und konsequenterweise dem Mehr in anderen. In metaphysischen Begriffen könnten wir dies Phänomen als *Kontakt von Seele zu Seele* bezeichnen. Das Ergebnis ist eine enorme Menge hochaufgeladener Energie, mit der sich, wie ich annehme, wenige beschäftigt haben und fragen: Was sollen wir bloß damit tun!?

Diese Beziehung, wie ich sie erfahren und bei anderen beobachtet habe, kann auf einer oder mehreren Ebenen des Bewusstseins gleichzeitig passieren. Deshalb habe ich keine Bedenken, diese multi-level-magische-Erfahrung *Supra-simultan-Orgasmus* oder *metaphysischen Orgasmus* zu nennen (der orgastische Teil ist hier nicht die Frage).

Lassen Sie uns einige der Ebenen untersuchen, auf denen diese Erfahrung stattfinden kann:

Auf der *ätherischen, vitalen oder empfindenden*<sup>(1)</sup> Ebene kann die Erfahrung als eine ungeheuer empfindliche und sinnliche Gestimmtheit wahrgenommen werden und beinhaltet:

- das Erspüren der Körpersprache des anderen
- den Impuls, sich miteinander zu bewegen (z.B. Tanzen, Tai Chi, Kanufahren, Schwimmen im Gleichklang oder sich ausgiebig nicht-sexuell zu umarmen)
- das Gefühl körperlichen Fließens miteinander (wie zwei oder mehr Teile, die perfekt zueinander passen, ob man sich bewegt oder stillsitzt)
- ein feingestimmtes Erspüren der Gefühlszustände des anderen (als ob sie die eigenen wären)
- der Eindruck, *innen* in den Gefühlen des anderen zu sein mit der scheinbar vollständigen Erkenntnis, wie sie sich innen anfühlen.

Während das Genannte nicht notwendigerweise erotisch ist (obwohl es so sein kann), fühlt es sich sicher verlockend an - wie magnetisch, unwiderstehlich hingezogen zu und (die Sinne) anregend.

(1) Nach den Lehren von Yoga und Metaphysik ist der ätherische oder Vital-Körper ein Energiekörper, der genau den Gesundheits- und Vitalitätszustand des physischen Körpers spiegelt. Er wird oft bezeichnet als das *ätherische Doppel* oder *Doppelgänger*. Gemäß den alten Lehren wird jede Krankheit und Energie, die unseren körperlichen Zustand bestimmen, tatsächlich im *ätherischen, vitalen* oder (auch manchmal sogenannten) *empfindenden* Körper gespeichert, wodurch der physische Körper mehr zu einem Empfänger als zur Ursache unseres Gesundheitszustandes oder unserer Vitalität wird. Dies ist auch der Körper, der die Aura trägt und der Körper, mit dem geistige Heiler arbeiten.

Auf der geistigen Ebene ist *telepathische Übereinstimmung* ein Begriff, der einem für diese *supra-sexuelle* Erfahrung in den Sinn kommt. Es ist so, als könne man die Gedanken des anderen lesen, seine Sätze beenden und *direkt* den Gedankenfluss des anderen *kennen*. Es ist ein Gefühl von Ekstase, wenn zwei Geister sich verflechten und verbinden in einer *gleichgesinnten* Art, sei es über Philosophie, Ansichten oder gemeinsame Interessen. Die Energie kann so intensiv und gleichgestimmt sein, dass *Wegfliegen des Geistes* oder *geistiger Orgasmus* zwei Begriffe sind, die ich oft benutzt habe, um diese Erfahrung oder diesen *Geisteszustand* für mich zu beschreiben. Dann gibt es da etwas, das wir frei bezeichnen könnten als *Seelen-Ausrichtung* oder geistiges *Eins-Sein*. Diese Ebene ist multi-dimensional und beinhaltet oft die anderen beiden, wenngleich die Schlüsselerfahrung (nach meiner Erfahrung) eine Öffnung des Herzens ist, die so ganz und machtvoll ist, dass es sich anfühlt, als müsse man explodieren von dem überwältigenden Gefühl der *ausströmenden* und *hereinkommenden* Liebesenergie. Wie einer meiner früheren Lehrer es ausdrückte:

Wir sind alle wandelnde Stimmgabeln mit unseren einzigartigen Tönen, Tonhöhen und Klangfarben, die von anderen in unserer Umgebung harmonisch ausgelöst werden können (...) Es ist alles eine Frage von Widerhall, Resonanz und Synchronizität.

Obwohl diese Erfahrung nicht ausdrücklich sexuelle Anziehung sein muss, passen die Begriffe, die wir benutzen, um die sexuelle Erfahrung zu beschreiben, auch für die Beschreibung der *supra-sexuellen* oder *Meta-Erfahrung*:

- *Inneres Vorspiel*: die Erforschung der gegenseitigen Ideen, Ideale und Gefühle
- *Intensität*: der allmähliche Aufbau von Energie
- *Gleichzeitiges Gipfelerlebnis*: ein Crescendo-Gefühl
- *Orgastisch*: Explosiv und schwelgend (wie miteinander geteilte Offenbarung)
- *Loslassen*: Ein sanftes Abklingen

Es ist interessant zu erwähnen, dass wir zwar oft solch intensive Verbindungen mit Menschen haben, dass wir aber tatsächlich die Zeit begrenzen, die wir *ertragen* können, mit ihnen zu verbringen, weil es, zusätzlich zu der gehobenen Stimmung in diesen Interaktionen, oft auch ein Gefühl von Erschöpfung gibt wegen der Entladung von soviel Energie.

Dies ist ausdrücklich *keine* monogame Erfahrung, und weil Monogamie in unserer Kultur als Norm angesehen wird, glaube ich, dass wir uns mit sehr offenem Geist der Frage zuwenden müssen, wie wir umgehen und uns wohlfühlen sollen mit der Dynamik, sich gleichzeitig in mehr als eine Seele/ein Wesen zu verlieben – manchmal in viele Geschöpfe während des Lebens – besonders, wenn wir uns in einer festgelegten Zweierbeziehung befinden. In der Tat, und nebenbei bemerkt, habe ich mich oft gefragt, ob diese nicht-monogame spirituelle Anziehung ein Niederschlag der vielen absichtlichen Lebensgemeinschaften der 60-er und 70-er ist, als die Kernfamilien sich auflösten und sich zerstreuten in die Macht, Zugkraft und Energie der Gruppe (Ein Thema für einen anderen Aufsatz!).

Die Lehre von Yoga behandelt die Frage von Energie, d.h.

ihre Richtung und Kontrolle durch das systematische Studium der Chakren: Kreisel oder Wirbel von Energie im *ätherischen Körper*; diese Energiezentren korrespondieren mit dem endokrinen System im physischen Körper.

Kurz gesagt: Es gibt 7 Chakren oder Energiezentren: 3 unterhalb des Zwerchfells (Wurzel-, Sakral- und Solarplexus-Chakra), die der instinktiven, animalischen und persönlichen Natur des menschlichen Wesens entsprechen, und 4 oberhalb des Zwerchfells (Herz-, Hals-, Stirn-/Drittes-Auge- und Scheitelchakra), die der intuitiven und spirituellen Natur einer Person entsprechen. Indem man diese Energie kontrolliert, ausrichtet und erhebt oder *hinaufzieht*, lernt man nach und nach durch Übung, die Substanz des persönlichen Willens und des Egos umzuwandeln in ein verfeinertes, empfindliches und mitfühlendes Instrument.

Dieses geistreiche und kunstvolle System funktioniert. Das einzige Problem damit (besonders wie es ursprünglich von den Yogis in alter Zeit beabsichtigt war) ist, dass sein Endergebnis eine Art von zölibatärem und transzendentem Zustand ist; in sich ein bemerkenswerter Zustand des Seins, der einen innerlich auf erhabene und feinsinnige Ebenen von Meditation und Bewusstsein bringen kann. Jedoch befasst sich das System nicht damit, wie wir diese Zustände interaktiv teilen können, oder wie wir mit der gewaltigen und manchmal überwältigenden Anziehung fertig werden sollen, die wir anderen gegenüber empfinden, wenn das Herz sich öffnet zu größerer Einbeziehung und Mitgefühl – was uns mitten ins Zentrum des Dilemmas bringt: Was ist zu *tun* mit dieser Energie?

Während ich über diese Frage nachdenke, ist das erste Wort, das mir in den Sinn kommt *Toleranz*, und das meine ich hier nicht im Sinne von Empathie und Verstehen. Ich meine hier die Fähigkeit, zunehmend höhere Stufen davon auszuhalten, was wir *energetische* oder *spirituelle Spannung* nennen: unsere Kapazität zu vergrößern, die Intensität und Stärke dieser Meta-Energie oder supra-sexuellen Erfahrung *auszuhalten* und zu *ertragen*.

Ein anderes Wort, das hier passt, ist *Konzentration*: unsere Energiesysteme so auszurüsten, dass wir in der Intensität dieses Austauschs von Energie zentriert und stabil bleiben und uns wohlfühlen. Disziplinen wie Yoga, Meditation, Tai Chi und sogar regelmäßige Fitnessübungen bereiten den Körper auf diese steigende energetische Spannung vor. Da Focusing sich nicht ausdrücklich mit den o. g. Disziplinen beschäftigt, täte man gut daran, den Focusing-Prozess mit ihnen in Einklang zu bringen.

In metaphysischer Sprache könnten wir die Meta-Energie-Erfahrung so beschreiben: Wenn die Seele zunehmend ihre Anwesenheit fühlen lässt, in dem Versuch, sich der ungeübten (und oft ungezügelten) Persönlichkeit bemerkbar zu machen, gibt es oft einen Rückfall von Widerstand der Persönlichkeit, weil sie versucht, das Gleichgewicht (Homöostase) oder den Status Quo zu erhalten. In Focusing-Begriffen könnte man die gleiche Aussage so ausdrücken: Wenn der Frei-Raum vorherrschender wird und dem *inneren Raum* oder dem *Es* erlaubt, freier zu sprechen, versucht der Kritiker, voller Angst, seine Macht zu verlieren (zusammen mit der möglichen Panik des inneren Kindes), Widerstand zu leisten und die neue, hereinkommende Energie zu blockieren, um den Status Quo aufrechtzuerhalten.



Egal welche Sprache oder Terminologie wir benutzen, können wir sicher sagen, dass *Konzentration* eher selten und *Toleranz* für die ganze Frage persönlicher und spiritueller Entwicklung (mit ihren folgerichtigen hellen und dunklen Perioden und intensiven Energiezyklen) oft gefragt ist. Der Studierende befindet sich oft in fließenden Zuständen von hervorragender oder schlechter Gesundheit, oder er führt Gefechte besessenen Zwangsverhaltens (die Rache der Persönlichkeit gegen neu eingeführte Rhythmen) - nur um Tage oder Wochen später durch Phasen extremer Ruhe und Friedens ausgeglichen zu werden. (Metaphysiker nennen diese Yo-Yo-Periode oft die *schizophrene Periode der Jüngerschaft*. Im Focusing sprechen wir oft von Stabilisierung oder *das Neue schützen und dem Prozess vertrauen*.)

Nach einer gewissen Zeit, wenn sich ein neuer Rhythmus zwischen der Seele und der Persönlichkeit oder zwischen dem Selbst und all seinen unintegrierten Teilen gefestigt hat, wird auf jeder Ebene des Bewusstseins eine höhere Toleranz erreicht. Der Körper wird stärker und wird fähig, mit der steigenden Spannung und Häufigkeit der Energie fertig zu werden und sie in Bahnen zu lenken. Der Geist wird ruhiger, nachdenklicher, kontemplativer und wird fähig, zunehmend längere Zeiten zu fokussieren und sich zu konzentrieren. Das Herz beginnt sich dem Selbst und anderen gegenüber zu öffnen und es entsteht ein gesteigertes Gefühl von Mitleid, Empathie und globaler Verbundenheit. Der Wunsch zu dienen wird stärker, ebenso wie die Fähigkeit, ausgeglichen zu bleiben im Strudel hereinströmender Energien und Kräfte. Ich glaube, jemand nannte dies *die Ruhe im Inneren des Wirbelsturms*. Ich nenne es *den Raum halten*. Es bedeutet, angesichts der Sorgen und Nöte eines anderen - und unserer eigenen - fest zu sein wie ein Felsen. Es bedeutet, etwas zu lernen über Heilen, Sicherheit und innere Kraft für uns selbst und andere.

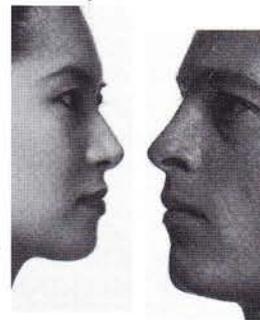
Zu dieser Zeit beginnen wir, uns von Menschen gleichen Geistes, gleicher Seele und gleicher Energie angezogen zu fühlen und sie anzuziehen; Menschen, von denen wir instinktiv und intuitiv wissen, dass sie ganz ähnliche Wege wie wir selbst beschritten haben oder beschreiten; Menschen, bei denen wir das Gefühl haben, sie sofort und empathisch zu verstehen, obwohl wir weder ihre Geschichte noch ihre persönlichen Geschichten kennen. (Seltsamerweise ist es nur auf der physischen Ebene, dass wir das Sprichwort benutzen „Gegensätze ziehen sich an“. In metaphysischer Begrifflichkeit sagt das Gesetz der Anziehung: „Gleich und gleich gesellt sich gern“ (Bailey 1970)).

Auf dieser Stufe geschieht es vielen Menschen, dass sie sich verrückt und leidenschaftlich in andere Geschöpfe, Geister, Herzen und Seelen verlieben. Sie erleben nicht notwendigerweise sexuelle Anziehung, dennoch sind die Gefühle so machtvoll und überwältigend wie bei jeder neuen Liebe: der intensive Wunsch, miteinander zu sein, ein ständiges Denken aneinander, Gefühle von Leere ohne den anderen, ein magnetisches Hingezogensein zueinander.

Manche Menschen geraten in Panik, weil ihnen die Sprache fehlt für diese Erfahrung und deshalb auch vernünftige Erklärungen, was da mit ihnen geschieht: „Ich lebe doch schon in einer Beziehung. Heißt das, dass ich nicht mehr liebe? Dass ich meinen Partner betrügen

will?“ Oder bei Anziehung durch das gleiche Geschlecht: „Bin ich vielleicht schwul?“ Oder die Situation wird interpretiert als eine spirituelle Krise: „Dies muss eine Prüfung sein zu lernen, meine Emotionen zu *kontrollieren*.“ Manche Menschen verschließen sich und ziehen sich zurück: „Zu viele Menschen, zuviel Energie, zu verwundbar und verletzend.“

Andere erlauben es sich und lernen, diesen Zuwachs an Energie aufzunehmen, als ob sie neue, dickere Kabel legten, um mit der höheren Spannung umzugehen. Einige wenden sich dem sexuellen Ausdruck zu und bereuen es später, weil der *Felt Sense* einer supra-sexuellen Erfahrung und der tatsächliche physische



Sexualakt nicht direkt *zusammenpassen* oder *übereinstimmen*. Ist es ein Wunder, dass Menschen aus diesen Begegnungen verwirrt und manchmal ausgebrannt herausgehen! Ich selbst habe dieses Phänomen erst kürzlich bei der Internationalen Konferenz in Chicago erlebt. Ich schaute in den Kreis der Eröffnungsveranstaltung und sah 79 Leute; wenigstens 65 von ihnen kannte ich, 50 davon sogar vertraut. In einem vorübergehenden Augenblick von Gefühlsüberwältigung und -überforderung fragte ich mich, wie ich überhaupt sinnvoll mit all diesen Menschen, an denen mir etwas liegt, eine Verbindung aufnehmen sollte, ganz abgesehen von denen, die ich gern noch besser kennenlernen würde. Dies ist das Dilemma der Seele, wenn sie berührt wird vom Geist universaler Liebe.

universaler Liebe.

Ich bin mir darüber im klaren, dass es nicht nur eine Antwort gibt auf diese Frage. Mir ist auch klar, dass, je mehr man sich mit diesem Thema beschäftigt, es um so mehr Antworten geben wird.

In unserer Arbeit üben wir Training und Disziplin. Wenn wir einen spirituellen Pfad beschreiten oder hineingezogen sind in die Arbeit persönlichen Wachstums, fügen wir dem die Übung hinzu, unsere Körper, Emotionen und den Geist zu disziplinieren. Ich frage mich, ob wir nicht etwas Ähnliches im Zusammenspiel mit anderen, in Dyaden, Triaden und größeren Gruppen tun sollten, wenn wir uns darauf vorbereiten, die Wege mit anderen zu beschreiten.

Bedenken wir das Wort *Anerkennung*, das nach Webster „als wahr annehmen; sich bedanken für; belohnen“ (Webster 1981) bedeutet. Vielleicht sollten wir, als einen möglichen Schritt, diese vergrößerte, geteilte Energie-Erfahrung *als wahr* benennen und für gültig erklären. Vielleicht müssen wir noch mehr Informationen über die Erfahrungen anderer sammeln und unsere eigenen in den Prozess einbringen.

Ein anderer Schritt könnte sein zu lernen, es *gemeinsam zu ertragen*; das bedeutet eine offene Diskussion während und sobald diese intensive Erfahrung geschieht, z.B.: „Fühlst du das auch?“ „Was geschieht jetzt gerade in dir?“ „Dies ist genau das, was gerade in mir passiert.“ Es scheint so, als bräuchte dies eine ungeheure Selbsterlaubnis mit sich, die intensive Freude an diesen Gefühlen zu haben, zu besitzen und zu genießen. Wenn ich so kühn sein darf, glaube ich, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, diese Gefühle von Freude und Lebendigkeit auf der physischen sexuellen Ebene voll zu erfahren. Auf der Metaebene kann die Dynamik sogar noch komplexer und oft noch machtvoller sein, denn wenn (meiner Meinung nach) die Seele das menschliche Herz berührt, so überschreitet und überlebt das *in gespürter Erinnerung (felt memory)* die Berührung der menschlichen Anatomie.

Abschließend glaube ich, dass wir uns mit diesem zunehmenden Phänomen offener und häufiger beschäftigten sollten. Weil unser Planet weiterhin schrumpft, weil wir globaler werden, untereinander verbunden und einander bewusst, sind wir im Begriff, uns in mehr und mehr Geschöpfe leidenschaftlich zu verlieben: in ihre Ideen, Träume, Kreativität, ihre Möglichkeiten, Bereitschaft und Fähigkeit zur Liebe.

Die am besten ausbalancierte, gegründete und gehaltvolle Art, die ich bisher kenne, ist, in den Begriffen der *metaphysischen Ehe*, die langfristige *Focusing-Partnerschaft*. Nach einigen von Janet Kleins Untersuchungen enthalten viele dieser Beziehungen die Grundlagen einer soliden Ehe: Intimität, Achtsamkeit, Teilen, Freundschaft, Gestimmtheit, geteilten heiligen Raum, Wohlgefühl und Leichtigkeit. Ich hoffe, dass viele von uns diese Ebene der *metaphysischen Beziehung* kennengelernt haben oder kennenlernen werden.

Dennoch gibt es auch die anderen, die kurzen Arten, die Begegnungen mit großen und außerordentlichen Menschen, mit denen sich unsere Wege für Momente, Tage oder begrenzte Zeiträume kreuzen; Menschen, die unsere Seele bis in die Tiefe des Wesens berühren, an die wir uns lebhaft erinnern werden und sie doch nie wiedersehen; Menschen, mit denen wir unsere intimsten inneren Orte teilen, als ob wir sie schon immer gekannt hätten - und wir sind uns doch gerade erst begegnet.

Wir müssen einen Namen finden für diese *interaktive Intimität*, diesen *Meta-Magnetismus*, und eine Form, in der es *ganz in Ordnung* ist, sie voll, offen, frei und ekstatisch zu erfahren und auszudrücken.

*Zusammenfassung*: Dies ist ein Thema, das ich seit mehreren Jahren sowohl in meinen Gedanken als auch in meiner persönlichen Erfahrung mit mir trage. Trotzdem habe ich kaum gehört, dass andere Menschen es in Worte gefasst, diskutiert oder überhaupt erwähnt haben.

So ist es die Absicht dieses Artikels, das Thema laut zu durchdenken (auf dem Papier) und Sie, den Leser, zu fragen, ob es in Ihrer eigenen erlebten Erfahrung eine Saite der Vertrautheit zum Klingen bringt - oder auch nicht.

Wenn der Inhalt Sie bewegt, auf welche Art auch immer, lassen Sie es mich bitte wissen!

#### Literatur

- Bailey, A. (1970): *Esoteric Psychology II*. NY: Lucis Publishing  
 Fisichella, A. J. (1984): *Metaphysics: The Science of Life*. MN: Llewellyn Publications  
 Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*. NY: Bantam  
 Hubbard, B. M. (1976): *The Hunger of Eve*. PA: Stackpole Books  
 Webster's Dictionary (1981): MD: Ottenheimer Publishers, 10

#### Bala Jaison

Ph.D., Educational Consultant to The Focusing Institute and co-editor of "The Folio", is the Director of Focusing for Creative Living, a training and resource center in Toronto, Canada. She combines skills as a psychotherapist, counsellor, and holistic educator. She is also a scholar in the field of metaphysics.

Übersetzung: Sigrid Hellweg

Original: *Touching the soul: a sexual dilemma*. Aus: *The Folio, A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. Vol. 11, No. 2, 1992. pp. 19-24.

Wollen Sie Ihre Focusing-Kenntnisse überprüfen? Eine Teilnehmerin des Seminars *Focusing III* hat sich einen Test ausgedacht.

#### 1. Focusing ist .....

- eine Garungsmethode mit einem neu entwickelten Ofen.
- planloses Umherirren mit gezieltem Zugriff gleichermaßen.
- eine musikalische Aufforderung an den Heldenentor Focu.
- eine Arbeitsweise blinder Bogenschützen.

#### 2. Das "innere Kind" ist .....

- eine vorsätzliche Eileiterschwangerschaft.
- ein Ausdruck von künstlich herbeigeführter Schizophrenie.
- eine extrauterine Schwangerschaft bei Männern.
- übertragen.

#### 3. Partialisieren bedeutet .....

- das Weglassen der Töne bei modernen Kammernmusikkonzerten.

- das Einteilen der Festplatte in mehrere Segmente.
- eine Nordseeparty mit Aal zu versorgen.

#### 4. Das Alter des "inneren Kindes" ...

- beträgt maximal 9 Monate.
- ist nicht eindeutig festzulegen.
- wird mittels Ultraschall festgestellt.
- ist indirekt proportional zu dem des Märchenprinzen.

#### 5. Im Umgang mit dem "inneren Kind" empfiehlt sich .....

- Konsequenz.
- der Einsatz von schizophrenehemmenden Medikamenten.
- frühzeitige Förderung als Grundlage erfolgreicher Schulbildung.
- reichliche Bevorratung mit Mullwindeln.

#### 6. Der "innere Kritiker" .....

- findet solche Tests grundsätzlich blöde.
- ist ein weiteres Indiz für Wahnideen.
- würde jetzt lieber ein Symphoniekonzert besprechen.
- hält sich hier für nicht zuständig.

#### 7. "Saying back" ist .....

- ein Sack mit Saatgut.
- eine Gesangstechnik in den frühen Rockzeiten.
- eine Papageienart.
- ein traditioneller Abschiedsgruß in der Psychotherapie.

#### 8. Die Auswertung des Tests erfolgt .....

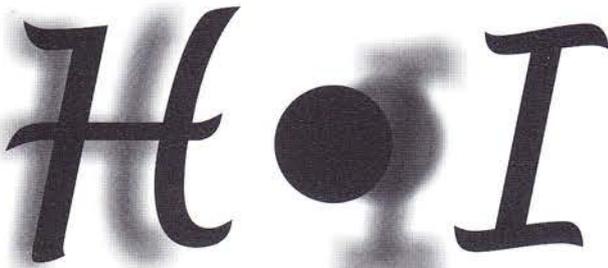
- wie immer ohne Gewähr.
- unter Ausschluss der Öffentlichkeit.
- stoned.
- überhaupt nicht.

Bettina Markones

0935677100

0935677100

## Glossar:



### Handlungsmodalitäten

Von J. Wiltschko eingeführter Begriff für die verschiedenen Formen des Handelns, mit denen (inneres) Erleben ausgedrückt werden kann: Sprechen, Bewegen, körperliche Veränderungen (Haltung, Tonus, Atmung, etc.), direkter Gefühlsausdruck (Schreien, Weinen, Lachen, etc.), Malen und Gestalten. In umgekehrter Richtung kann man auch zu jeder konkreten Handlung jeder Modalität einen →Felt Sense entstehen lassen.

In der →Focusing-Therapie gibt es für jede H. spezifische Methoden des →Begleitens. (Siehe auch →Erlebensmodalitäten, →Modalitätenwechsel.)

Literatur:

Wiltschko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg.

### Ich

Das I. wird von E. T. →Gendlin (1994) nicht als Objekt definiert. "Wenn man das Ich definieren würde, verliert oder zerstört man es. Man kann das Ich mit nichts anderem gleichsetzen". Das Ich sei nichts als das Ich, man könne dahinter nicht zurückgehen. Dennoch könne man über das Ich weiter nachdenken: "Man muss sich auf sich selbst beziehen, während man über das Ich nachdenkt". Gendlin ist dabei, dies zu tun und "Aspekte über das Ich" zu sammeln. Einer dieser Aspekte steckt in seiner metaphorischen Formulierung, dass in jeder Person "immer jemand drin" sei, der "dich anschaut", der "mit sich auskommen muss" und der versuche, ein Leben zu leben, es zu erhalten und fortzusetzen (→Fortsetzungsordnung). Diesen "Jemand da drinnen" könne man immer "positiv anfühlen" und ihm "Gesellschaft leisten" (→Begleiten), wie krank, verrückt oder kriminell ein Mensch auch sei.

Das Ich *hat* (Erlebens)→Inhalte (z.B. Gefühle), es ist selbst kein Inhalt. Hingegen ist das Selbst nach Gendlin ein Inhalt (ein Komplex von Inhalten), den das Ich haben kann (oder auch nicht). Zu Inhalten, die das Ich *hat*, kann es auch eine innere Beziehung aufnehmen (*direct reference*, →Experiencing, →Freiraum).

Wiltschko (1994) hat die Beziehungen zwischen dem Ich und einigen Grundbegriffen des Focusing (Inhalt, Selbst,

Felt Sense, Freiraum) weiter untersucht und dabei u.a. vom Ich das *Ego* unterschieden, als ein mit Inhalten identifiziertes und daher partiell verdinglichtes, →strukturgebundenes Ich. Das Ich *hat* einen Inhalt, das *Ego ist* ein Inhalt. Insofern kann Focusing als Prozess verstanden werden, in dem das *Ego* immer wieder von Identifikationen mit Inhalten befreit (→Partialisieren) und zu einem freien, beziehungsfähigen Ich wird (das sich immer wieder von Neuem mit Inhalten identifizieren wird und muss).

Literatur:

Gendlin E T (1994, 1998<sup>3</sup>) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg, 113-133.

Wiltschko J (1994) Haben Sie schon einmal ein "Selbst" gesehen? Zur Phänomenologie des Ichs. In W Keil et al., Selbst-Verständnis. Beiträge zur Theorie der Klientenzentrierten Psychotherapie. Mackinger, Bergheim, 13-27.

### Implizit

Begriff →Gendlins für jene Aspekte des Erlebens (→Experiencing), die schon gespürt, aber noch nicht gewusst sind; in ihnen ist Bedeutung „eingefaltet“ („implizit“); sie sind implizit wirksam (*implicit functioning*, →*crossing*) und bestimmen den größten Teil unseres Erlebens und Verhaltens.

Da sie schon gespürt werden können (also nicht „unbewusst“ sind), kann man sich auf sie unmittelbar beziehen (*direct reference*). „Das implizite, gefühlte Erlebensdatum (*direct referent*) ist ein Spüren des Körper-Lebens. Als solches kann es unzählige organisierte, wohlgeordnete Aspekte haben, aber das bedeutet nicht, dass diese Aspekte begrifflich geformt, konzeptualisiert, →explizit wären. Implizites, körperliches Erleben ist vorbegrifflich.“

I. Erleben ist unvollständig und "wartet" auf →Symbole (oder Ereignisse), mit denen es auf organisierte (*preorganized*) Weise (→Fortsetzungsordnung) interagieren kann. „Die Symbole müssen mit dem impliziten Erleben, mit dem Gefühls-Prozess, interagieren, um bedeutungsvoll zu werden. Nur dann, wenn sich eine Interaktion mit verbalen Symbolen (oder Ereignissen) tatsächlich ereignet, wird der Prozess wirklich vorangetragen (→*carrying forward*) und die explizite →Bedeutung geformt.“ „Selbst wenn eine Bedeutung explizit ist (wenn wir also genau das sagen, was wir meinen), enthält die gefühlte (implizite) Bedeutung, die wir spüren, viel mehr implizite Bedeutungen, als diejenigen, die wir bereits explizit gemacht haben. (Alle Zitate Gendlin 1964)

I. Erleben ist daher die „Quelle“ für neue, frische →Schritte des Sagens, Denkens und Handelns; das Bezugnehmen auf und das →achtsame →Verweilen mit den impliziten, körperlich gespürten Bedeutungen (= →Felt Sense) ist die wichtigste Voraussetzung für das Zustandekommen des persönlichen Veränderungsprozesses (→Focusing).

Literatur:

Gendlin E T (1964) A theory of personality change. In P Worchel & D Byrne (Eds) Personality change. John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltschko. DAF Würzburg, 1992.

Gendlin E T (1993) Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 41, 4, 693-706.

Gendlin E T (1994, 1998<sup>3</sup>) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg.

Fortsetzung Seite 19

## Inhalt

Mit dem Begriff „I.“ (*content*) bezeichnet →Gendlin *Inhalte des Erlebens* („Erlebnisse“). I. haben zwei Aspekte, einen Prozesshaften und einen logisch-konzeptuellen.

Prozesshafter Aspekt: Ein Erlebens-I. ist ein explizit →symbolisierter Aspekt einer →implizit gefühlten →Bedeutung (→Felt Sense). Damit ein I. vorhanden sein kann, muss irgendein Aspekt der impliziten Bedeutung in Interaktion mit →Symbolen kommen. I. sind daher Aspekte des konkret vorsichgehenden Erlebensprozesses. Logisch-konzeptueller Aspekt: Gewöhnlich werden I. nur in ihrer Eigenschaft als explizit symbolisierte Bedeutung mit spezifischen logischen Implikationen betrachtet. Wenn sie als solche aber am →Experiencing-Prozess nicht teilnehmen, können wir ihnen nur eine allgemeine und nutzlose Bedeutung geben.

„Wenn man Inhalte als *Prozessaspekte* betrachtet, d.h. als →implizit wirksame Aspekte des vorsichgehenden Erlebens, dann impliziert das →Gesetz der Wiederherstellung, dass gewisse Inhalte symbolisiert sein müssen, bevor dadurch gewisse andere Inhalte Prozessaspekte werden können, die fähig sind, symbolisiert zu werden. Dieser Umstand verleiht der Selbstexploration einer Person einen *geordneten und hierarchischen* Charakter. Es ist, also ob sie zu bestimmten Inhalten nur *via* bestimmten anderen Inhalten gelangen könnte. Dabei muss die Person *ihren eigenen Weg* gehen, da sie nur dann, wenn der Experiencing-Prozess →wiederhergestellt worden ist – so dass bestimmte Aspekte in ihm implizit geworden sind – diese Aspekte symbolisieren kann“ (Gendlin 1964).

Literatur:

Gendlin E T (1964) A theory of personality change. In P Worchel & D Byrne (Eds) Personality change. John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltshko. DAF Würzburg, 1992.

## Innere(r) Kritiker

werden jene →strukturebenen Erlebensphänomene genannt, die die Person und/oder ihre Erlebensinhalte und/oder Handlungen kritisieren, antreiben, abwerten, etc.; diese Phänomene werden ähnlich beschrieben mit den Konzepten des Über-Ichs (Psychoanalyse) und Eltern-Ichs (Transaktionsanalyse).

I.K. werden oft als innere Stimmen wahrgenommen, die das, was die Person erlebt, "von oben" angreifen. I.K. vernichten →Freiraum, verunmöglichen das →Verweilen mit einem →Felt Sense und damit das Kommen von Veränderungsschritten "von unten". Daher ist es zunächst wichtig, die i.K. zu identifizieren und von anderen Erlebensphänomenen unterscheiden zu lernen, ferner sich von ihnen zu distanzieren (Freiraum) und immer wieder auf das Verweilen mit dem Felt Sense zurückzukommen.

In der →Focusing-Therapie wird der Kl. darüber hinaus auch eingeladen, sich in einer bestimmten Weise mit i.K. als strukturebenen Teilpersönlichkeiten auseinanderzusetzen (z.B. in den i.K. "von hinten" wie in eine Handpuppe hineinschlüpfen und erleben, wie es dieser Teilperson wirklich geht) und mit dem kritisierten Persönlichkeitsanteil (häufig ein "inneres Kind") Beziehung aufzunehmen und ihn zum →Thema eines Focusing-Prozesses zu machen.

Phänomenologisch werden die i.K. als meist laute, immer

gleichförmige innere Stimmen unterschieden vom „Gewissen“, das leise und differenziert vernehmbar ist.

Literatur:

Gendlin ET (1993, 1998) Focusing ist eine kleine Tür. DAF, Würzburg.  
Gendlin E T (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der experientuellen Methode. Pfeiffer, München.  
Wild-Missong A (1997) Neuer Weg zum Unbewussten. Focusing als Methode klientenzentrierter Psychoanalyse. DAF, Würzburg.

## Interactive Focusing

Von Linda Olsen-Webber und Leon Webber entwickelte Methode, die in (privaten oder beruflichen) Partnerschaften angewendet wird, um die Kommunikation zwischen den Partnern zu verbessern und gegenseitige Offenheit und Verständnis zu fördern. Das I.F. hat folgende Grundstruktur: Person B leitet Person A in vorstrukturierter Form in einem →Focusing-Prozess zu einem bestimmten von A gewählten →Thema an und schreibt die Äußerungen von A mit. Diese werden dann A nochmals vorgelesen. Nun leitet A die Person B in einem Focusing-Prozess an, wobei das →Thema von B das ist, was A in seinem vorherigen →Focusing-Prozess bei B ausgelöst hat. Diese stark strukturierte Vorgangsweise hilft den Partnern, sich achtsam zuzuhören und die eigene innere Welt und die des anderen – zu einem bestimmten Thema zu entdecken. I.F. durchkreuzt die gewöhnliche →strukturebenen Kommunikation zwischen Partnern und führt daher oft zu überraschenden Konfliktlösungen.

Literatur:

Ebert-Wittich S (1996) Interactive Focusing. Eine personenzentrierte Methode strukturierter Kommunikation zur Klärung von (Paar-) Beziehungen. GwG-Zeitschrift, 100, 55-59  
Olsen-Webber L, Webber L (1994) Interactive Focusing: Co-creating our relationships. The Folio 13,1  
Olsen-Webber L, Webber L (1994) Interactive Focusing: Theoretical foundations. The Folio 13,2

Kontaktforum

Partnerschaftliches Focusing

PIA KUHNLE  
AUS FÜRTH  
SUCHT  
FOCUSING-  
PARTNERSCHAFT  
KONTAKT:  
0911/720224

# “Vergangenheitsbewältigung”

Schritte: mit Vergangenem aus ihm heraus, über Gegenwärtiges hinaus

Johannes Wiltshcko

*In den vergangenen Jahren habe ich Geschichten gesammelt, die in meiner Familie über die Familie erzählt wurden - besonders jene, die bisher nicht erzählt wurden, aber dennoch implizit wirksam waren, auch in meinem Leben. Aus dieser Sammlung ist ein 250 Seiten dickes Buch geworden, dem ich den Namen "Familiennullpunkt" gegeben habe. Die Null steht für 1945. Dieses Buch zu schreiben war für mich auch privater Prozess einer Familienrekonstruktion. Deshalb wird es nicht publiziert. Das Schlusskapitel ist aber unabhängig genug von konkreten Personen, so dass es hier veröffentlicht werden kann. Und es hat mit Focusing zu tun.*

## Blutströme

1938 schreibt der Wiener Generalstaatsarchivar i.R. Prof. Dr. Viktor Thiel über eine Familie meiner Vorfahren (Hervorhebungen von mir):

*"Während sich [dieses] Familienbuch in Ausarbeitung und Drucklegung befand, wurde im Frühling 1938 die alte Ostmark und im Herbst das deutsche Sudetenland in das deutsche Vaterland eingegliedert. (...)*

*Nicht ein Tropfen tschechischen oder überhaupt slawischen Blutes ist zugeflossen. Bei einer Familie, die durch fast zwei Jahrhunderte bereits in Wien beheimatet ist, gewiß nicht ganz gewöhnlich, wo doch Wien soviel slawisches Blut aufnahm und verarbeitete. Dafür zeigt sich eine Vielfalt deutscher Stämme, die in der Ahnenliste vertreten sind, wobei sich drei Hauptquellgebiete des Blutstromes deutlich abzeichnen. (...) Da aber zu diesen Hauptquellgebieten des Blutstromes von verschiedenen Seiten (...) kleinere Zuflüsse kommen, weist der Blutstrom eine eigenartige und geschlossene Donau-Rhein-Richtung auf. (...) Mittel- und Norddeutschland senden keine Zuflüsse, wodurch es sich auch erklärt, daß die Ahnen ohne Ausnahme sich zur katholischen Kirche bekannten.*

*Während, wie erwähnt, slawisches Blut vollständig fehlt, hat die Abstammung aus dem linksrheinischen Gebiet aus Lothringen Grenzblut zugeführt, doch weniger echt romanisches als es nach den aufscheinenden französischen Namen zu erwarten wäre. Denn diese weisen bei näherer Betrachtung teilweise auf ursprünglich deutsche Abstammung hin, ganz abgesehen von dem früheren völkischen Bestande dieser Grenzgegenden und abgesehen von der immer wieder und wohl durch das eigene Artbewußtsein beeinflussten Verbindung mit unverkennbar deutschen Blutströmen."*

*Sehr verehrter Herr Professor,  
lieber Viktor!*

*Welch starkes Bild! Wie rotes Adergeflecht durchziehen unsere Flüsse die deutschen Lande. Blut, nicht Wasser lässt das Korn gedeihen. Ach, flögst Du nur wenige Jahre später über das Reich, Du würdest niemals mehr solchen Unsinn schreiben!*

*Ergebenst*

*Dein nachgeborener Leser*

## Nullpunkt

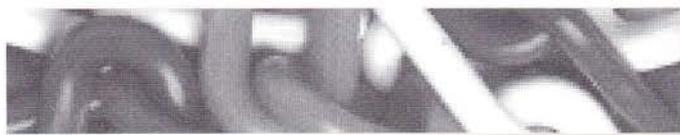
Jene, die meinten, deutsches Blut in ihren Adern rauschen zu fühlen, gehörten auch zu denen, die mit ansehen mußten, wie Blut dann tatsächlich floß - nicht nur in den Adern, sondern auch aus ihnen heraus: in Konzentrationslagern, auf den Schlachtfeldern und in zerbombten Häusern. Und sie mußten feststellen, daß deutsches Blut nicht schöner, nicht edler ist als russisches, französisches und jüdisches. Blut ist Blut und Mensch ist Mensch.

Wie wird man damit fertig, wenn man plötzlich gezwungen wird zu bemerken, daß man Statist war (vielleicht hätte man ja sogar eine tragende Rolle spielen können?) in einer perfekt inszenierten Operette? Wenn sich herausstellt, daß die idyllischen Erbhöfe, die landschaftlich reizvoll verlaufenden Autobahnen, die liedersingende Jugend an Feuer und Fahne und die erschauernden Massenszenen Bühnenbilder, die gewichsten Stiefel, die schmucken Uniformen, das blitzsaubere Augenblau, blondzopfumkränzt, Camouflagen waren?

Was muß in einem vorgehen, wenn der angebliche Nietzsche-Übermensch „Führer“ mit den Worten „Das deutsche Volk ist es nicht wert, zu überleben“ abgeht, wenn Wagners Feuerzauber von der Bühne springt und den Wiener Stephansdom oder das eigene Haus erfaßt? Wenn sich das Vergnügen des Galoppierens in französischen Dünen in durchnäßtes, frierendes Sichzurückschleppen aus den Pripjet-Sümpfen verwandelt, und wenn man den Befehl erhält, die zuvor noch interessiert beobachtete Landschaft des mythischen „Landes im Osten“ zu „verbrannter Erde“ einzuäschern?

Wenn der Vorhang fällt und im Zuschauerraum und vor dem Eingang der Spielstätte und soweit das Auge reicht und auch noch jenseits des Flusses und der Berge, ja auf der ganzen Welt echte verreckte Juden, Russen, Deutsche und noch andere Menschen „fremden Blutes“ herumliegen? Wenn aus romantischen Sehnsüchten, begeisterten Gemeinschaftserlebnissen - *die man wirklich, echt und tief erlebt hat* - blutiger, entsetzlicher Ernst geworden ist?

Dies zu realisieren muß im wahrsten Sinn ein Nullpunkt gewesen sein.



Wie wird man damit fertig? Ich weiß es nicht. Ich denke: Man kann damit nicht fertig werden. Man kann die Wirklichkeit, die sich plötzlich auftut, nicht aushalten. Alle Hilfsmittel, die Lebewesen entwickelt haben, müssen aktiviert werden, damit man überleben kann. Dieser Versuch zu überleben wird mit einem Wort wie Verdrängung nicht ausreichend beschrieben, eher schon mit Abspalten, Abkapseln, Verstummen, Versteinern – und vergessen oder verklären, was *hinter einem* war.

Schon nur eine Antwort auf die vermutlich bohrende Frage, ob man in dieser Tragödie Täter oder Opfer gewesen ist, ist für den Einzelnen nicht herauszufinden. Zu komplex, zu verwickelt muß das persönliche Erleben sein über die Zeit des Dritten Reichs – des tausendjährigen, das nur zwölf Jahre durchhielt, Gott sei Dank. Wir, die Generation danach, haben die versteinerten Täter/Opfer mit erhobenem oder auf sie gerichtetem Zeigefinger zum Sprechen bringen wollen oder dezent oder dumm in die andere Richtung geschaut – nach vorn, das Dahinter im Rücken lassend. Beides hat so gut wie keinen Beitrag dazu geleistet, zu verstehen, was damals war und wie die Menschen es erlebt haben.

### Anhalten – und warten, was kommt

Wie man sieht, läßt mich die Frage nicht in Ruhe, wie das Weiterleben nach einem solchen Nullpunkt möglich sein, wie es auf „richtige“ Weise weitergehen könnte. Gewöhnlich kennen wir zwei Möglichkeiten: einfach weitermachen oder alles abbrechen und neu anfangen. Ich suche nach einer dritten Möglichkeit: Ich möchte alles, was da ist, mitnehmen und dann noch einen weiteren, neuen Schritt finden, darüber hinaus!

*Alles mitnehmen* heißt in diesem Fall: der Wirklichkeit so gut es geht ins Auge schauen, die Gefühle, die dieses Auge-in-Auge hervorbringt, bemerken und durchlassen und über das eigene Erleben hinaus durch Wissenserwerb Perspektiven gewinnen, die das Ganze dieser Wirklichkeit in ihrem Kontext von außen wahrnehmbar machen. Daß das die Kriegsgeneration nicht vermocht hat, ist mir inzwischen verständlich. Aber *wir* können es, wir – glaube ich – müssen es tun.

Alles mitnehmen heißt z.B. auch, durch Abbrüche hindurch wiederaufzuspüren, was alles da war an Geistigem und Kulturellem, an Wissenschaft, Kunst und Philosophie. Es war sehr viel da, aber es ist den meisten von uns verlorengegangen eben durch diese Abbrüche: Der Faschismus hat in den 30er-Jahren eine ganze Tradition von Wissen und Kunst aus dem öffentlichen Bewußtsein hinausgedrängt; die Vertreibung und Ermordung der Juden, aber auch anderer Wissens- und Kulturträger, hat zwischen 1935 und 1945 außerordentlich deutsches Kul-

turgut vernichtet; und am Nullpunkt, 1945, wurde deutsche Tradition von den Befreiern und Siegern verschwunden gemacht und durch angelsächsisch-amerikanische Werte, Sprach- und Denkformen ersetzt.

Unsere Kontinuität wurde dreimal zerrissen, und wer nur nach vorn schaut, findet die Anknüpfungspunkte nicht.<sup>(1)</sup> Sie würden uns wieder verbinden mit Wurzeln und Quellen mit unseren Ressourcen, wie man das heute nennt.

*Einen weiteren, neuen Schritt finden* heißt: nicht nach vorn schauen und herausfinden wollen, wie es weitergehen *sollte*, sondern mit dem, was alles da ist, zu verweilen, intellektuell, emotional, existentiell, vielleicht auch spirituell. Anhalten, bemerken, mitfühlen – und warten, was kommt. Es kommt immer etwas, wenn wir mit dem bleiben, was ist. Wenn wir es nicht zurechtdenken, zurechtformen, bewerten und einordnen. Das, was kommt, ist wirklich neu, nicht vorgeplant, nicht ausgedacht, nicht opportunistisch aufgeputzt. Es ist mehr als das, was wir vorher schon wußten. Aber es kommt nicht immer leicht und schnell.

Dieser neue Schritt nimmt – wenn er kommt – alles mit, was schon da war und setzt es fort, führt es weiter. Das ist keine Zauberei. Es ist die Art und Weise, wie sich Lebewesen entwickeln, wie Menschen einen Weg aus scheinbar ausweglosen Situationen finden. Daß ein solcher überraschender Schritt kommen kann, *setzt voraus*, das wahrzunehmen und anzuerkennen, was ist.

In Bezug auf den Nullpunkt 1945 und auf das, was davor war, trifft diese Voraussetzung leider selten und bei nicht allzu vielen zu. Und überhaupt scheinen nur Wenige von der Tatsache zu wissen, daß der lebendige Organismus *aus sich selbst heraus* neue, eigene Schritte produzieren kann. Man muß sie ihm nicht eintrichtern. Aber man kann ihn dabei unterstützen. Dies tut man, wenn man z.B. davon überzeugt ist, nicht besser zu wissen, was dem anderen gut tut.

### Rossauer Kaserne und Rossauer Lände

Kurze Zeit bevor mein Vater in der Rossauer Kaserne Rekruten trainiert hat, packten in der Rossauer Lände drei Menschen ihre Habseligkeiten zusammen, um auf einem gefährlichen und teuren Schleichweg Wien zu verlassen: Mutter Sylvia, Vater Leonid und Sohn Eugen Gendelin. Sie waren Juden und fanden in Chicago eine neue Heimat. Der Sohn nannte sich fortan Eugene Gendlin, studierte Philosophie und Psychologie und wurde in diesen Fächern Professor an der Universität von Chicago. Jetzt ist er 75 Jahre alt und lebt in New York.

Der neue Amerikaner Gendlin hat seine alte deutsche Sprache mitgenommen und auch diejenigen, die in und mit ihr geschrieben haben, Wilhelm Dilthey z.B. oder Martin Heidegger. Er hat das Alte mitgenommen und mit ihm und über es hinaus einen weiteren, neuen Schritt gefunden und damit an etwas angeknüpft, was bei uns entweder kaum noch jemand kennt oder worin manche steckengeblieben sind, *und er hat es weitergeführt*. Er hat darüber nachgedacht, *wie* diese neuen Schritte kommen können, er hat die damit verbundenen Phänomene untersucht, praktisch erprobt und empirisch erforscht.

<sup>(1)</sup> Ein marginales Beispiel, *Josef Neckermann* (deutscher Millionär, Dressurreiter, Goldmedaillengewinner etc.) und *Billy Joel* (amerikanischer Popstar): Josef Neckermann „bekommt“ für wenig Geld den arisierten Besitz von Billy Joels Großvater in Nürnberg und gründet 1948 den bekannten Versandhandel. Die Enkel beider werden in Wien zu einem Gespräch zusammengebracht. Die amerikanischen wissen was darüber und können sprechen, die deutschen wissen nichts und wollen nicht sprechen. Und wir wissen darüber auch nichts und bewunderten den Josef als tüchtigen Geschäftsmann und zugleich noblen Herrn.

Von ihm habe ich gelernt, wie das geht: alles mitzunehmen und darüber hinaus noch etwas Neues entstehen zu lassen, etwas, das vorher noch nicht dagewesen ist.

Ist es nicht überraschend, auf dem Umweg über Amerika und von „einem Juden“ zu lernen, daß es sich lohnt, das, was (bei uns) davor war, wiederzufinden - durch einen Nullpunkt hindurch -, um es dann frisch und neu fortzusetzen? Daß es möglich ist, weder bloß weiterzumachen, noch abzubrechen und neu anzufangen? Daß es möglich ist, in Kontinuität mit dem Alten wirklich Neues zu entwickeln? Nein, überrascht bin ich gar nicht. Ich bin sehr froh darüber.

Die Methode, neue Schritte im Denken, im Fühlen, im Handeln in Kontinuität mit dem, was ist, zu finden, etwas entstehen zu lassen, was das schon Bekannte fortsetzt und über es hinausführt, heißt Focusing (oder Thinking at the Edge). Mit dieser Methode lenkt und führt man jemanden nicht zu einem vorher bestimmten Ziel. Mit dieser Methode sagt man niemandem, wohin er gehen soll. Was führt, sind die Schritte, die in und aus der jeweiligen Person kommen. Niemand mehr muß im vorhinein wissen, was richtig und was falsch ist, niemand mehr muß Ziele und Ideale haben (v.a. nicht für andere), niemand mehr muß anderen Vorschriften machen.

Sogar Friedrich Nietzsche hat davon schon gewußt. Eines von seinen nachgelassenen Fragmenten lautet: „Mein Schlußsatz ist: daß der *wirkliche* Mensch einen viel höheren Werth darstellt als der ‚wünschbare‘ Mensch irgend eines bisherigen Ideals; daß alle ‚Wünschbarkeiten‘ in Hinsicht auf den Menschen absurde und gefährliche Ausschweifungen waren, mit denen eine einzelne Art von Mensch *ihre* Erhaltungs- und Wachstums-Bedingungen über der Menschheit als Gesetz aufhängen möchte; daß jede zur Herrschaft gebrachte ‚Wünschbarkeit‘ solchen Ursprungs bis jetzt den Werth des Menschen, seine Kraft, seine Zukunfts-Gewissheit *herabgedrückt* hat; (...) daß das Ideal bis jetzt die eigentlich welt- und menschenverleumdende Kraft, der Gifthauch über der Realität, die große *Verführung zum Nichts* war.“

Solche Sätze könnten Teil eines Anti-Faschismus-Programms sein, einer Form von wohlgeordnetem, subjektivem Anarchismus, der zutiefst sozial ist.

Brauchen wir solche Sätze im 21. Jahrhundert noch?

## Hitlers "Mein Kampf"

Warum ist Hitlers „Mein Kampf“ noch immer verboten? Heute nachts habe ich darin gelesen. Ich wußte gar nicht: Dieses Buch beginnt ja als autobiographischer Roman. Man wird Zeuge der pubertären Entwicklung eines introvertierten Buben, der seine kleine Welt neugierig aufnimmt und sich mit ihr auseinandersetzt. Er fühlt sich fremd, verloren, benachteiligt, zurückgewiesen - und macht sich so seine Gedanken. Die kann man ganz gut nachvollziehen und schlecht geschrieben sind diese persönlichen Bekenntnisse und Reflexionen auch nicht. Nur eigenartig, daß jemand schon mit 35 Jahren seine Lebensgeschichte aufschreibt. Nun gut, er sitzt im Gefängnis von Landsberg.

Wie das halt so ist bei Romanen: Ich identifiziere mich mit dem Helden. Ich fühle mit. Beispielsweise, wie dem unschuldigen und toleranten Jüngling vom Lande in der Mil-

lionenstadt Wien, mittellos in einem Männerheim wohnend, gar nichts anderes übrigbleibt, als Schritt für Schritt und gegen innere Widerstände ein vollkommen überzeugter Judenhasser zu werden. Ganz von selbst wird man auch einer. Es bleibt einem auch gar nichts anderes übrig - für eine halbe Minute..

Mit der Zeit bemerke ich eine kleine, aber bedeutungsvolle Regel im Schreibestil. Jedes freimütig bekannte Mißempfinden, jede ehrlich eingestandene persönliche Niederlage, jeder innere Konflikt wird trotzig umgemünzt in eine heroische Erkenntnis. Satz für Satz. Ich weiß nicht: Ist das eine psychologische Kompensation des Minderwertigkeitsgefühls oder planvolle, demagogische Strategie? Jedenfalls stilisiert sich der schüchterne Knabe hoch zu einem Heroen der Einsichten und Schlußfolgerungen. Meine Identifikation mit dem Helden des „Romans“ endet hier.

Ich blättere weiter. Nun kommt es aber ganz dicke! Die jugendlichen Einsichten und Schlußfolgerungen werden zu gesperrt gesetzten programmatischen Aufrufen und Naturgesetzen. Da schwingt sich einer empor, seine ganz privaten Ansichten, die er einsam in seinem Inneren ausbrütet und mit niemandem teilt, so zu verallgemeinern, daß daraus nicht nur ein politisches Programm, sondern eine ganze, komplette „Welt-Anschauung“ wird. Schnurstracks führt der Weg von persönlichen Erlebnissen, angelesenem Zeitungs- und ein bißchen Bücherwissen zur Forderung, die Juden müßten ausgerottet und die minderwertige slawisch-bolschewistisch-jüdische Sowjetunion und ihre „Randstaaten“ seien von Gott dazu bestimmt, vernichtet und zum deutschen Siedlungsgebiet zu werden.

Ich beginne zu verstehen, warum dieses Buch noch immer verboten ist. Der Autor nimmt den Leser persönlich an die Hand und führt ihn Schritt für Schritt zu den ungeheuerlichsten Schlußfolgerungen. Und ehe man sich's versieht, hat man sie selbst innerlich nachvollzogen und zu den eigenen gemacht. Wenn ich mir vorstelle, dieses Buch als Zeitgenosse der 20er- und 30er-Jahre zu lesen, in der die im Buch behandelten Themen alle in der Luft liegen, na Prost Mahlzeit!

## Fakten ohne Subjekte sind leer

Die Fakten, die die Nazi-Herrschaft produziert hat - in Wechselwirkung mit der deutschen Bevölkerung, mit den Kollaborateuren der unterworfenen Völker, mit der Wehrmacht etc. und mit den „Feinden“ -, sind so grauenhaft, die Zahl der Getöteten so unvorstellbar, daß man durch diese Wand des Faktischen eigentlich gar nicht mehr hindurchschauen kann auf die einzelnen Menschen, die damals, hinter dieser Wand, *gelebt* haben. Man sieht von ihnen im Grunde nur Schattenrisse, die wir heute auf diese Wand projizieren.

Aber natürlich haben damals Menschen gelebt (meine Eltern zum Beispiel), haben genauso gelebt wie wir heute, haben gefühlt, gedacht, geliebt, gelacht, waren berührt, hatten Angst, waren verzweifelt - nicht als Operettenfiguren, nicht auf einer Bühne, sondern ganz real in ihrer jeweiligen persönlichen Welt. Was „Drittes Reich“ heißt, war eine von jedem einzelnen auf seine Weise erlebte Wirklichkeit.

Die ist durch heutige Vorstellungen wie „das Hitler-Reich war ein Spuk“ oder „die Leute waren verblendet“ alleine nicht verstehbar. Hitler sei ein Psychopath, ein Dämon gewesen, ein unerklärliches Phänomen, das es weder davor gegeben hat noch jemals danach geben wird – das sind Hypothesen, die die Mauer zwischen heute und gestern noch zusätzlich verschleiern.

Ist es legitim, die Berichte von Zeitzeugen, von Menschen, die Hitler persönlich erlebt haben (meine Mutter zum Beispiel oder Traudl Junge, Hitlers Gesellschafterin der letzten Stunden), als gültige Daten *hinzuzunehmen* zu den Rückschlüssen, die wir heute auf Grund des Faktischen im Hinblick auf seine Person ziehen? Darf ich versuchen, mir Hitler als Menschen vorzustellen, als einen vielleicht, der auch unsicher, zögerlich, bescheiden, von Konflikten zerrissen und sexuell durcheinander war? Der zuhören konnte? Der nicht in der Lage war, zu unterscheiden zwischen den inneren Bewältigungsstrategien seiner Ängste und Wertlosigkeitsgefühle und ihrer äußeren Inszenierung? Natürlich war er ein Verführer in dem Sinn, daß er die Menschen für seine eigene Lebensbewältigung mißbraucht hat. Aber darf ich glauben, daß er es *ehrlich gemeint* hat? Legitimiere ich die Ewiggestrigen, wenn ich solchen Fragen nachgehe? Setze ich mich dem Verdacht aus, ein revisionistischer Psychologischer zu sein?

Das, was in den zwanzig Jahren vor meiner Geburt geschehen ist, wird nicht einfacher auszuhalten und daseinzulassen, wenn ich beides bemerken will: die historischen Fakten *und* die Tatsache, daß deren Subjekte Menschen gewesen sind. Im Gegenteil: Daß das Innenleben einer Person unter bestimmten Bedingungen derart katastrophale Auswirkungen auf die Welt haben kann, erzeugt in mir ein fasziniertes Grauen. Ich muß der Tatsache ins Auge schauen, daß wir Menschen so funktionieren *können*. Wie kann man da glauben, daß diese Phänomene unwiederholbar seien?

Der wichtigste Dünger für das Aufgehen der Hitlerschen Saat war wohl *eine Prämisse*, die längst vor Hitler allgemeine, *selbstverständliche* Überzeugung gewesen ist: das Denken und Fühlen in „völkischen“ Kategorien. Das Volk als Rasse-, Züchtungs- und Kult(ur)gemeinschaft hatte einen höheren Wert als das Menschsein an sich und als die einzelne Person als Subjekt ihrer Welt und ihres Lebens.<sup>(2)</sup>

Was immer diesen höheren Wert beansprucht, war und ist die Quelle für menschenverachtendes Denken und Handeln. Und es sind natürlich wiederum einzelne Menschen, die ihre Interessen in derartige Beanspruchungen verpacken und allen anderen als Selbstverständlichkeit vortragen. Jetzt wird halt statt des Nationalstaats der Konzern über den Menschen gestellt.

Beides kommt meistens gemeinsam daher: Kapitalismus *und* der Wert der Würde der einzelnen Person, Raumfahrt

*und* die Perspektive auf unseren Planeten als Ganzes, Globalisierung *und* das Bemerkende, daß unsere Nachbarn *und* die Menschen auf der anderen Seite der Erde *Mitmenschen* sind.

### Selbstverständlichkeiten sind oft ideologische Elemente herrschender Machtverhältnisse

Heute kommt es uns so vor, daß die Fremdbestimmung in einem autoritären, faschistischen Staat, im „Dritten Reich“ z.B., doch für jedermann offensichtlich gewesen sein muß, so plump, so direkt, so brutal ist über andere verfügt worden. Wie konnten die Menschen damals nur so dumm, so blind, so taub sein? Unsereiner würde so etwas heutzutage sofort merken.

Na ja, merken wir es *wirklich*? Wer Geld hat, kann sich heute alles kaufen; er darf denken, was er will und auch fast alles sagen. Nur: *Kann* er auch alles denken, alles fühlen? Findet er die Worte, die Handlungen, das zu sagen und zu tun, was er denkt, fühlt und will? Es ist schwierig, Scheuklappen und Denkkappen zu bemerken, wenn man sie trägt, erst recht dann, wenn man gar nicht weiß, daß man sie trägt (weil man sie sich ja nicht selbst aufgesetzt hat). Leicht ist es nicht, die jeweils gegenwärtigen *Selbstverständlichkeiten* als ideologische Elemente herrschender Machtverhältnisse zu durchschauen.

Was ist deutsch? fragen heute, 50 Jahre danach, wieder viele und geben meistens saublöde Antworten. Der Kapitalismus hat gesiegt, sagen fast alle und sie sind stolz auf ihre „westlichen Werte“. VW ist gerade Nummer Eins in China geworden und freut sich über den erfolgreichen Joint Venture und über die Führerschaft im „interessantesten Markt der nächsten dreißig Jahre“. Wenn China im selben Ausmaß motorisiert sein wird wie die westliche Welt, sagen einige, ist der gesamte Planet in den Abgasen erstickt. Und sie freuen sich weniger.

*Müssen* wir wirklich froh darüber sein, daß „der Kommunismus“ (als ein System von Werten und Prioritäten) verloren hat? *Dürfen* wir etwas (einiges, vieles? – nicht die Staatsform!) von dem, was sich hinter diesem *loser*-Wort versteckt, mitnehmen und mit dem und über das hinaus einen neuen Schritt finden? Darf das z.B. die PDS? Und: tut sie es?

Man darf sich also getrost und bange fragen, wie es mit der Freiheit und Selbstbestimmtheit des einzelnen in der ersten, der westlichen Welt bestellt ist. (Wie es sich damit in der zweiten, dritten und vierten verhält, muß man ja wirklich nicht fragen – aber mitfühlen mit den Menschen dort wäre auch ein Aspekt des Sich-Bemerkens-Lassens, was ist.)

Wer und was – welche Interessen, welche Konzepte, welche uneigentlichen Bedürfnisse – regiert unbemerkt unser Bewußtsein? Kein Führer, keine Partei, keine Geheimpolizei, wohl wahr, Gott sei Dank. Antworten auf diese Frage wären außerordentlich überlebenswichtig. Und auch sie gibt kein Führer, keine Partei und auch kein Lehrbuch, übrigens auch Gott sei Dank. Die Frage bleibt *und* die Antworten bleiben überlebenswichtig.

(2) Diese Prämisse hat Hitler schon in „Mein Kampf“ in wahnhafter Übersteigerung pervertiert: zum absoluten Primat der weißen, arischen, germanischen Rasse und besonders der Deutschen und, dazu notwendig spiegelverkehrt, zur absoluten Verderbtheit der Juden, die in *allen* Lebensgebieten zum Gegenspieler werden und als das Böse schlechthin die von der „Vorsehung“ bestimmte arisch-deutsche Führerschaft wo immer nur möglich „zersetzen“ und zu nichte machen. „Indem ich mich des Juden erwehre, kämpfe ich für das Werk des Herrn.“ Je größer Hitlers Mißerfolge wurden, desto mehr Juden wurden umgebracht.

Viele kleine Schritte können sie langsam bringen. Sie kommen nicht von außen, nicht von oben. Sie kommen, wenn du deinem Wohlfühlen nachspürst und dabei dein Unbehagen bemerkst. Wenn du dein Unbehagen nicht wegsteckst, sondern mit ihm verweilst. Wenn du es ernst nimmst als gültige Wahrnehmung der gesamten Situation, in der du lebst auch wenn du noch nicht weißt, was es bedeutet. Daß es aber *etwas* bedeutet, wirst du nicht umhinkönnen anzuerkennen, wenn du deinem ganz persönlichen Unbehagen *wohlwollenden* Platz verschaffst. In dem unbehaglichen Etwas sind die Bedeutungen eingefaltet. Sie falten sich aus, langsam und Schritt für Schritt, wenn du absichtslos und achtsam mit ihnen atmet. Und wenn du sie dann zur Sprache bringst, wirst du feststellen, daß sie zwar deine eigenen, persönlichen Bedeutungen sind, aber von anderen verstanden und geteilt werden. Das Persönlichste ist zugleich das Allgemeinste. Zur Sprache gebrachte Bedeutungen bauen die Welt. Jeder, der auf diese Weise mitbaut, macht sich allmählich aus unbemerkter Fremdbestimmtheit heraus.

Das ergibt einen anderen Weg, als der Spur des Erfolges nachzujoggen und in der Beschleunigung des (Wirtschafts-)Wachstums den einzig möglichen Fortschritt zu sehen. Dieser Weg könnte aus einer Gegenwart herausführen, in der, wie meine Großmutter in ihrem Tagebuch schon 1945 vorausahnte, „unter amerik. Herrschaft der neue Staatsmann mit Kassabuch u. Rechenschieber“ den Ton angibt. Ein Weg für einzelne schon jetzt! Für viele, für alle?

Für alle könnte Europa eine Perspektive sein, trotz Maastricht und manch anderem - wegen der europäischen Geschichte, von der meine Familiengeschichte ein Teil ist. Die Europäische Union könnte ein *Schritt* sein, wenn sie alles mitnimmt. Hoffentlich läßt sie nichts liegen!

## Das Fragezeichen!

Vor kurzem feierte die „Welt“ das sog. Millennium mit etwas weniger kommerziellem Erfolg als geplant. In dieser Silvesternacht der Feuerwerke schrieb ich auf einen Zettel:

*wenn alles glatt geht*

*flutscht das Leben geradeaus ins Nichts*

*Anstehen sammelt*

*sammelt was?*

*Das Fragezeichen!*

*Das?:*

*Lust und Nichtigkeit des Daseins*

*Beschwingtsein aller Zellen*

*Aufregung des Herzschlags*

*Schnee und Sturm verhindern das Ziel*

*Erfolg zerfällt im Lachen*

*Tschiks und Rotwein versammeln im Augenblick*

*des Bachs Tonwelten durchfließen Ewigkeiten*

*Johann Sebastian der ewige Nörgler*

*und wie glatt flutschen die Sushis der Aktienjogger*

*in das virtuelle Interklo der globalisierten Illusion*

*ohne daß auch nur einer sich in den Kelch einer Blume vertieft*

*um das Kapital zu schauen*

*das ihn an seinen lächerlichen Shareholdervalue glauben läßt*



Dr. Johannes Wiltschko  
A-5142 Eggelsberg  
Johannes.Wiltschko@aon.at

# Einen Griff finden

Wie Sie berufliche Belastungen  
mit der Focusing-Methode anpacken können -

## Stressbewältigung für Therapeuten in der physiotherapeutischen Praxis

Michael Balk

*In Zusammenhang mit meiner Tätigkeit an einer Berufsfachschule für Masseur - dort unterrichte ich Pädagogik und Psychologie - beschäftige ich mich mit der Frage, wie Masseur von Focusing profitieren können. Gespräche mit erfahrenen Masseuren und praktikumserprobten Schülern machten mir deutlich, dass die Anforderungen in diesem therapeutischen Beruf oft stressreich sind. Beispiele: Masseur und Physiotherapeuten behandeln häufig drei oder sogar vier Patienten pro Stunde; die vereinbarten Termine müssen sehr genau eingehalten werden; die Behandlungstätigkeit erfordert in der Regel ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. Diese Faktoren können dazu führen, dass Therapeuten in der physiotherapeutischen Praxis nur wenig auf ihre eigene Befindlichkeit achten. Um diese Achtsamkeit für die eigene Person zu fördern und aktiv mit beruflichen Belastungen umzugehen, erschien mir Focusing als hilfreich. Den folgenden Text habe ich für die Fachzeitschrift "Physikalische Therapie" verfasst, um Focusing Masseuren und Physiotherapeuten näherzubringen. Die Überlegungen bilden weiterhin das Grundgerüst für eine Fortbildung zum Thema Stressbewältigung.*

*Als körperorientierte Methode scheint mir Focusing interessant für Sie als Therapeut/in in der physiotherapeutischen Praxis zu sein. Dabei konzentriere ich mich hier auf Anwendungsmöglichkeiten von Focusing zur eigenen Stressbewältigung.*

*Ich möchte Ihnen zunächst erläutern, wie Sie Ihr körperliches Empfinden, das Sie in bezug auf Ihre Arbeitssituation haben, nutzen können, um berufliche Belastungen aktiv anzupacken. Daraufhin gehe ich kurz auf drei Aspekte ein, die beim Focusing wichtig sind. Diese sind innere Achtsamkeit, eine freundliche Haltung und das körperliche Veränderungspotential. Daran anschließend beschreibe ich beispielartig an zwei Situationen, wie Sie Focusing anwenden können, um "einen Griff" für Ihr körperliches Erleben zu finden und dann Fragen an Ihr Körpergefühl zu stellen, um mehr darüber zu erfahren. Dazu habe ich (1) die Feierabend-Situation und (2) die Patientenwechsel-Situation ausgewählt. Am Ende des Artikels fasse ich die wichtigsten Aussagen zusammen und gehe auf weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten zur Stressbewältigung ein.*

## Wie Sie mit Focusing Ihr körperliches Empfinden nutzen

Berufliche Belastungen wie Zeitdruck, die Erwartungshaltungen von Patienten und Kollegen oder der innere Druck aufgrund eigenen Idealismus', den Patienten helfen zu wollen, werden körperlich spürbar - vielleicht kennen Sie das als Therapeut/in in der physiotherapeutischen Praxis aus eigener Erfahrung. Man merkt es manchmal erst *nach* einem Arbeitstag: Ein komisches, flaes oder fades Gefühl bleibt zurück und man ist mit sich und der Arbeitssituation nicht zufrieden. Darüber nachzudenken hilft in der Regel nicht weiter - dies führt höchstens zu den bereits bekannten Erkenntnissen, eine spürbare Erleichterung stellt sich jedoch meistens nicht ein. Vielmehr wäre hier ein neuer, stimmiger, von innen als richtig empfundener Veränderungsschritt notwendig.

Das komische Gefühl verschwindet fast immer von selbst wieder, wenn man sich nicht weiter mit der beruflichen Situation beschäftigt und seinen gewohnten Freizeitaktivitäten nachgeht. Es hat sich eben, zum Glück, noch nicht dauerhaft als körperliches Symptom manifestiert. Es erscheint jedoch sinnvoll, *aktiv* mit beruflichen Belastungen umzugehen, bevor sich Symptome aufgrund von chronischem Stress bilden. Die erwähnte körperliche Empfindung kann eine wichtige Hilfe darstellen, wenn man sie wahrnimmt und damit weiterarbeitet, um eine aktuelle Belastungssituation aktiv anzupacken und stimmige Veränderungsschritte zu finden (Gendlin 1998, Cornell 1997).

Hier kommt Focusing als eine körperorientierte Methode ins Spiel. Mit Focusing können Sie nämlich gerade die oben erwähnte, körperlich spürbare und etwas unangenehme Körperempfindung für die Stressbewältigung *nutzen*. Anstatt sie loswerden zu wollen, schenken Sie dem diffusen Gefühl in Ihnen Beachtung und finden dafür "einen Griff" (Gendlin 1998).

Auf das unmittelbar spürbare Körpergefühl zu fokussieren, ist meistens *erleichternd* (Gendlin & Wiltschko 1999, Hendricks 2000, Wiltschko 1995). Diese Erleichterung zu erleben ist bereits ein erster Schritt, eine konkrete berufliche Belastung tatsächlich mehr und mehr in den Griff zu bekommen.

Um herauszufinden, welche weiteren Schritte für einen aktiven Umgang mit der Belastung notwendig sind, können Sie Fragen an sich selbst stellen, und zwar an das nun greifbarere Körpergefühl. Während Sie eine Frage an dieses Körpergefühl richten, beachten Sie die Veränderungen in Ihnen. Es ist eine erstaunliche Erfahrung, wie präzise und erfrischend die Antwort auf die Frage sein kann, wenn Sie sie *mit* Ihrem Körpergefühl finden. Die Antwort zeigt Ihnen, worauf Sie Ihr Körpergefühl aufmerksam machen möchte und was für Sie in Ihrer Situation gut wäre. Von den *neuen* Antworten, die Sie mit Focusing erhalten, können Sie sich anregen lassen, wie Sie mit der Belastung aktiv umgehen wollen, statt sich ihr passiv ausgesetzt zu fühlen.

Bevor ich auf die beiden Anwendungsbeispiele eingehe, möchte ich im folgenden kurz drei Aspekte erläutern, die beim Focusing eine wichtige Rolle spielen: innere Achtsamkeit, eine freundliche Haltung und das körperliche Veränderungspotential.

*Auf dem Weg nach Innen:* Innere Achtsamkeit bedeutet beim Focusing, Ihre Aufmerksamkeit nach innen, zum *Brust- und Bauchraum*, zu lenken (Gendlin 1998, Wiltschko 1995). Sie gehen in aller Ruhe "auf dem Atemweg", d.h. mit dem Ein- und Ausatmen, nach innen zur Körpermitte. Lassen Sie sich dazu eine Weile Zeit. Lassen Sie sich von Ihrem Atem in Ihren inneren Raum mitnehmen.

*Anerkennen, was ist:* Während Sie auf Ihren Brust-Bauchraum achten, schauen Sie mit freundlichen Augen nach innen. Bereits eine kleine Dosis dieser akzeptierenden Haltung, d.h. tatsächlich *anzuerkennen*, was in Ihnen gerade *im Moment spürbar ist* (Cornell 1997, Wiltschko 1999), ist meist an sich schon eine angenehme, erleichternde Erfahrung

Blicken Sie auf diese Weise in Ihren inneren Raum, können Sie dort neben den deutlich spürbaren *auch* eher unklare und zarte Körperempfindungen wahrnehmen. Gerade die letzteren sind es, die im Alltag häufig kaum beachtet werden können, dabei liegt in diesen ein ungenutztes Potential für positive Veränderung.

*Neues entstehen lassen:* Wenn Sie auf die oben erwähnte Weise Ihr Körpergefühl in Ihre Achtsamkeit nehmen, haben Sie Zugang zu Ihrem körperlichen Veränderungspotential (Gendlin & Wiltschko, 1999). Mit dem unmittelbaren Körpererleben können Sie auch das, was *noch nicht* in Worten formuliert ist, aber zu der Situation gehört, *als Ganzes* erfassen. In diesem Gespür ist auch bereits in gewisser Weise das vorhanden, was für Sie, für Ihr Leben, in dieser Situation gut wäre. Auf das zu fokussieren, was Sie schon spüren können, aber noch nicht wissen, lässt Neues entstehen, das über das Ihnen bereits Bekannte hinausgeht.

In der Focusing-Terminologie nennt man das schon Gespürte (aber noch nicht Gewusste) einen *Felt Sense*, d.h. eine spürbare Bedeutung.

Da, vereinfacht ausgedrückt, der Körper lebendig ist und immer in der Gegenwart lebt, können durch das Einbeziehen des Körpers neue Ideen und Handlungsweisen entstehen, gewohnte Vorstellungen können sich verändern. Bezogen auf eine bestimmte Belastungssituation, wie z.B. momentaner Zeitdruck im Beruf, "weiß" Ihr Körper im Prinzip schon, welcher neue Schritt notwendig ist, auch wenn die Situation vom Kopf aus betrachtet nur wenig beeinflussbar erscheinen mag.

An den beiden folgenden Beispielen möchte ich diese Aspekte veranschaulichen und Sie dazu ermutigen, Focusing auszuprobieren.

### Die Feierabend-Situation

Nehmen wir die eingangs erwähnte Situation an: Sie kommen nach einem Arbeitstag nach Hause. Während Sie sich ein wenig entspannen wollen, bemerken Sie ein komisches Gefühl, das Sie - irgendwo in der Magengegend vielleicht - spüren. Nehmen Sie dann das dazu, was Sie über Ihre momentane berufliche Situation wissen, z.B. dass Sie unter Zeitdruck gearbeitet haben oder dass heute ein Patient nicht die gewünschten Fortschritte gemacht hat. Fragen Sie sich, ob dieses Gefühl in der Magengegend etwas mit der beruflichen Situation zu tun hat. Wenn ja, dann nehmen Sie sich doch zehn Minuten Zeit und setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Dann schlage ich vor, den Weg zum Körper hin einzuschlagen, d.h. in aller Ruhe, ohne Leistungsdruck, über den Atem zur Körpermitte zu gehen und Ihren Brust- und Bauchraum aufmerksam, freundlich und interessiert zu beachten. Lassen Sie sich dazu Zeit, es kann sein, dass bereits nur dieser Vorgang schon angenehm ist.

Schenken Sie dann Ihrem Gefühl in der Magengegend Beachtung. Möglicherweise wird die Empfindung kurzzeitig stärker und Sie haben den Impuls, dieses Körpergefühl lieber nicht haben zu wollen. Einen Moment bitte! Was wir wissen ist, dass körperliche Empfindungen, die Bedeutung für eine Situation in Ihrem Leben in sich tragen (*Felt Sense*), beachtet werden wollen. Wie wäre es, statt sich abzulenken, innerlich eine Weile bei diesem Körpergefühl zu bleiben? Ist es nicht interessant, dass es spürbar ist? Wenden Sie sich dem Ort in Ihnen zu, an dem das Körpergefühl wohnt. Sie können zu diesem Ort in Ihrem Körper sagen: "Ich nehme Dich wirklich wahr." Während Sie das tun, beachten Sie, was sich in Ihnen verändert. Vielleicht ist diese Aufmerksamkeit genau das, was das Körpergefühl im Moment braucht. Wenn ja, antwortet Ihr Körper mit einer spürbaren Erleichterung.

Während Sie mit dem Körpergefühl verbunden sind, fragen Sie es, wie es sich von seinem Standpunkt aus fühlt. Warten Sie, wie es Ihnen antwortet und hören Sie zu. Auf diesem Weg finden Sie ein Wort, das zu dem Gefühl passt. Welches Wort beschreibt Ihr Körpergefühl am besten? Denken Sie nicht darüber nach, sondern vergleichen Sie die Worte, die Ihnen dazu in den Sinn kommen. Solche Worte sind meist Eigenschaftswörter wie eng, weit, kratzig etc. Probieren Sie aus, welches Wort dazu passt (das nennt man "einen Griff finden" - ein Wort oder ein Bild, das wie ein Henkel das unklare Körpergefühl tragbar macht). Ob ein Wort passt, sagt Ihnen Ihr Körper: Sie werden eine (kleine) Erleichterung, z.B. ein Durchat-

men wahrnehmen. Das ist die Reaktion, mit der Ihr Körper antwortet.

Halten Sie dann mit dem Griffwort einen Kontakt zum Gefühl in Ihrem Körper, bleiben Sie mit Ihrer Achtsamkeit bei dieser Empfindung. So kann das Körpergefühl nicht so leicht verschwinden und Sie können nun weiterführende Fragen an Ihren Körper stellen. Dabei gilt das gleiche Prinzip: Denken Sie nicht zuviel dabei, sondern lassen Sie sich Zeit wahrzunehmen, wie Ihr Körper reagiert, welche Antworten sich in Ihnen bilden und zu welchen Antworten Ihr Körper Ja oder Nein sagt. So können Sie stimmige von unpassenden Antworten unterscheiden. Nehmen Sie alle Antworten ernst. Möglicherweise ist die erste Antwort, bei der Ihr Körper Ja sagt, folgende: "Wenn ich morgen nicht zur Arbeit gehen bräuchte, dann wäre es schon viel besser!" Wenn dies spürbar Erleichterung gibt, lassen Sie diese Erleichterung da sein! Sie brauchen aber nicht direkt der ersten Antwort entsprechend handeln und morgen blau machen. Vielmehr können Sie auf der Grundlage dieser ersten wohlthuenden Reaktion weiter Ihren Körper - Ihren *Felt Sense* - fragen, beispielsweise so: "Wenn ich mit diesem freieren, erleichterten Gefühl in die Arbeit gehen Ich bin davon überzeugt, dass bereits eine geringe Dosis innerer, freundlicher Achtsamkeit wohlthuend ist. Eine Reihe solcher Erfahrungen, die ich Ihnen wünsche, kann Ihre berufliche Praxis verändern. Diese Veränderung wird auch für Ihre Patienten und Kollegen wahrnehmbar werden. Ich hoffe, dass ich Ihnen einen kleinen Einblick in Focusing vermitteln und vielleicht sogar Ihr Interesse wecken konnte, diese Methode näher kennenzulernen."

### Literatur

- Balk, M. (2001). *Anwendungsmöglichkeiten von Focusing in Coaching und Supervision. Bericht über die Internationale Konferenz für Berufsberatung "Beraten für Bildung, Beruf und Beschäftigung - Neue Herausforderungen" in Berlin, 2000.* unter: [www.arbeitsamt.de/laa\\_bb/international/Kongress1.html](http://www.arbeitsamt.de/laa_bb/international/Kongress1.html)
- Cornell, A. W. (1997). *Focusing - Der Stimme des Körpers folgen.* Reinbek: rororo.
- 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 Psych. Association. [http://www.focusing.org/research\\_basis.html](http://www.focusing.org/research_basis.html).
- Deutsch: *Focusing-orientierte Psychotherapie.* Focusing Journal spezial. Würzburg, DAF 2000
- Wiltschko, J. (1995). *Focusing-Therapie.* GwG-Zeitschrift, 98, 18-28.
- Wiltschko, J. (1999). *Focusing ist dort, wo du gerade bist.* Focusing-Journal, 1 (2), 4-7, 14-15.



Dr. Michael Balk

[Michael.balk@paedagogik.uni-regensburg.de](mailto:Michael.balk@paedagogik.uni-regensburg.de)  
[www.focusing-seminar.de](http://www.focusing-seminar.de)

# Interpretation des Felt Sense durch physiologische Phänomene

Beate Ringwelski

*Frau Dr. Ringwelski schreibt an einem Buch über Focusing und Psychosomatik: "Aus meinem Knie schreit die Einsamkeit". Es wird bei Peiffer/Klett-Cotta erscheinen. Im theoretischen Teil dieses Buches interpretiert sie den Felt Sense aus dem Zusammenspiel von Hirnfunktionen und den vom vegetativen Nervensystem gesteuerten Organen. Daraus entwickelt sie ein Modell zur Entstehung und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen. Für das Focusing-Journal hat sie den folgenden Text als Kurzfassung ihres Modells geschrieben.*

Als Medizinerin habe ich mir seit Jahren Gedanken gemacht, wie man den Felt Sense mit bekannten physiologischen Vorgängen erklären könnte. Nach intensivem Literaturstudium bin ich zu einem Modell gekommen, bei dem der Felt Sense mit Funktionen im Gehirn und Organen im Brust-Bauch-Raum in Beziehung gesetzt wird. Ich möchte hier in Kurzform einen möglichen Weg skizzieren, der von den Sinneseindrücken über das Erleben unter Einbeziehung des Gedächtnisses zum Felt Sense führt.

Von den Sinnesorganen gelangen die Informationen zunächst ins Gehirn, wo sie vorsortiert werden. Nur was wichtig erscheint, wird weitergeleitet, und zwar zum Hippocampus. Dies ist ein kleines Hirnareal, das mit allen anderen Hirnteilen durch zahlreiche Nervenfasern verbunden ist. Man kann sich nun (nach Edelman 1992) modellhaft vorstellen, dass dort die gleichzeitig einlaufenden Sinneseindrücke auf einer Art Landkarte zum jeweiligen Thema aufgezeichnet werden. Auch die begleitenden Emotionen werden zugefügt, wodurch die Eintragungen die Qualität eines Erlebens bekommen. Vieles ist uns davon nicht bewusst. Existiert bereits eine Landkarte zum Thema, so ist diese in der Großhirnrinde gespeichert. Sie wird aber bei Bedarf für Neueintragungen und Korrekturen wieder in den Hippo-

campus geholt, dort ergänzt und aktualisiert, um dann wieder zur Ablage in die Großhirnrinde geschickt zu werden, was wir als Gedächtnis bezeichnen. Eine Landkarte enthält also immer den aktuellen Stand dessen, was eine Thema für das betreffende Individuum beinhaltet und bedeutet. Vergangenes ist darin eingearbeitet. Sie kann jederzeit wieder im Hippocampus aufgeschlagen werden.

Wird nun ein Thema Gegenstand der Betrachtung, wird dessen Landkarte in den Hippocampus geholt und von dort in den Hypothalamus weitergeleitet. Diese beiden Hirnteile liegen nahe beieinander und gehören zum sogenannten limbischen System. Der Hypothalamus regelt alle vegetativen und hormonellen Prozesse. Das vegetative Nervensystem besorgt die Steuerung der Organfunktionen im Körper unabhängig von unserem Willen. Es besteht aus zwei Abteilungen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus, deren Wirkung gegensätzlich ist. Zum Beispiel beschleunigt der Sympathikus den Herzschlag, der Parasympathikus verlangsamt ihn. Die Nerven der beiden Systeme enthalten sowohl Fasern, die von zentral nach peripher laufen als auch solche in entgegengesetzter Richtung. Letztere geben Rückmeldung über den jeweiligen funktionellen Zustand des betreffenden Organs zum Gehirn.

Im Hypothalamus erfahren die Informationen aus dem Hippocampus über ein bestimmtes Thema, wie es die aktuelle Landkarte enthält, eine Übersetzung in die Ausdrucksform des vegetativen Nervensystems.

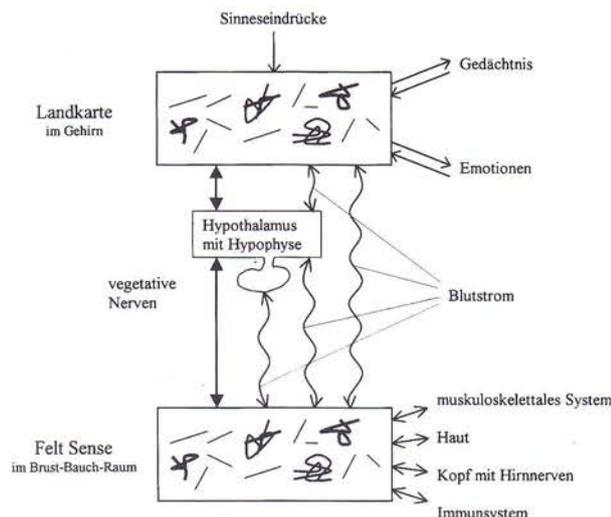


Abb.: Der Felt Sense als Abbild des im Gehirn registrierten Erlebens, vermittelt durch das vegetative Nervensystem und den Blutstrom.

Dazu ein Beispiel: Ein Patient hat Probleme in der Beziehung zu seinem aufmüpfigen pubertierenden Sohn. Er möchte seinen Willen bei ihm durchsetzen, der Junge protestiert. Der Vater möchte aber auch die Liebe und Bewunderung nicht verlieren, die er bisher von seinem Sohn erfahren hat. Wie muss er sich verhalten, dass sein "Hunger nach Liebe" durch seinen Sohn gestillt wird und er sich gleichzeitig gegen ihn durchsetzen kann? In unserem Beispiel möchte er beides durch ein Machtwort erzwingen und glaubt, damit erfolgreich zu sein. Er vertraut in diesem Stadium auf baldige Sättigung seines Liebeshungers. Dass dies so nicht funktionieren wird, macht die Situation zum Konflikt. Die Landkarte über den Sohn mit der markanten Stelle "Hunger nach Liebe und Vertrauen auf baldige Sättigung" gelangt vom Hippocampus zum Hypothalamus. Dieser liest aus der Landkarte nur "Hunger und Vertrauen auf baldige Sättigung" heraus, ob es sich nun um "Hunger nach Liebe" oder "Hunger nach Nahrung" handelt. Über das vegetative Nervensystem und den Blutstrom (als Transportmittel für Hormone und Substrate) gibt er Kommandos in den Brust-Bauch-Raum weiter, die die Organreaktionen einleiten, die zur Bewältigung von Hunger notwendig sind, wenn mit baldiger Nahrungszufuhr gerechnet wird. In diesem Fall werden unter anderem die Belegzellen des Magens aktiv und beginnen mit der Sekretion von Magensäure, mit der die zu erwartende Speise angedaut werden soll. Leider trifft sie aber nicht ein, weder Liebe noch Brot. Die freie Magensäure wird deshalb nicht gebunden und kann nun ihr unheilvolles Werk an der Magenschleimhaut anrichten. Dort entsteht eine örtliche Entzündung und ein Schmerz.

So werden also die Eintragungen der Landkarte an den entsprechenden Orten im Brust-Bauch-Raum in Funktionen der Eingeweide, Drüsen und Blutgefäße übersetzt und dort spürbar. Ihre Gesamtheit nennen wir *Felt Sense*. Das können wir dann spüren als Druck, Schmerz, Verkrampfung, Wärme oder ähnliches, und zwar in einem dreidimensionalen Raum. Untrennbar verbunden sind damit Emotionen, wie bei der Landkarte im Hippocampus auch.

Die Abbildung im Bauch ist sehr präzise. Sie erfasst nicht gleich ein ganzes Organ, sondern nur einen kleinen Teil davon, z.B. eine Gruppe von Belegzellen der Magenschleimhaut oder Blutgefäße einer ganz umschriebenen Region. Diese eng begrenzten Stellen machen sich besonders intensiv bemerkbar. Wir spüren sie als *Griffe* des *Felt Sense*.

In Organen, die nicht direkt vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, ist der *Felt Sense* wesentlich weniger spürbar. Das gilt für das muskuloskeletale System, die Haut und den Kopf mit den Hirnnerven. Natürlich sind auch diese Körperregionen nicht völlig vom Vegetativum abgehängt. Einen Anschluss stellt schon die Durchblutung, die vegetativ gesteuert wird, her. Zusammenfassend beinhaltet meine Hypothese, dass der *Felt Sense* im Brust-Bauch-Raum ein getreues Abbild der Landkarte vom Erleben zu einem bestimmten Thema im Hippocampus ist. Indem wir beim *Focusing* den *Felt Sense* spüren und ihn beschreiben, haben wir einen *Zugriff auf diese zum großen Teil unbewussten Gedächtnisinhalte und eine Verbalisierungsmöglichkeit*.

Im Verlauf eines *Focusing*-Prozesses stehen Hippocampus und Brust-Bauch-Raum in ständigem Austausch, so dass sich *Felt Sense* und die Landkarte stets gleichsinnig verändern. Größere Veränderungen spüren wir als *Felt Shift*. Er bedeutet eine Korrektur auf der Landkarte oder, anders ausgedrückt, eine Umstrukturierung im Gehirn mit dauerhafter Veränderung der aktuellen Gedächtnisinhalte. Dies ist ein erwünschter Effekt jeglicher Psychotherapie und kann auch in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen genutzt werden.

#### Literatur:

- Damasio A (1995) *Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain*. Avon Books, New York.  
 Edelman G (1992) *Bright Air, Brilliant Fire. On the Matter of Mind*. Basic Books, New York.  
 Ringwelski B (2002) *Aus meinem Knie schreit die Einsamkeit. Über Focusing und Psychosomatik*. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart (in Vorbereitung).  
 Roth G (1994, 1997) *Das Gehirn und seine Wirklichkeit*. Suhrkamp, Frankfurt.  
 Silbernagl S, Despopoulos A (1979, 2002<sup>5</sup>) *Taschenatlas der Physiologie*. Thieme, Stuttgart.  
 Spitzer M (1996) *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Spektrum, Heidelberg  
 Spitzer M (2002) *Musik im Kopf*. Schattauer, Stuttgart



Dr. med. Beate Ringwelski  
 Ärztin für Allgemeinmedizin,  
 Psychotherapeutin  
 in der Privatklinik Pentazentrum,  
 Bad Säckingen  
 D-79853 Lenzkirch, Birkenweg 3

#### Anzeige



Focusing - Enneagramm - systemisches Arbeiten - ein Selbsterfahrungskurs für Paare

2.-6.10.2002 in Hirschberg (Raum Mannheim)

Leitung:

Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

Info unter [www.Hans-Neidhardt.de](http://www.Hans-Neidhardt.de)

# „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

(Psalm 31,9)

Klaus Renn

*Klaus Renn schrieb für „Unser Auftrag – Magazin für alle, die in der Kirche mitarbeiten“ (Nr. 7/8 2001), einen Text zu diesem Psalm. Er wurde angefragt, da das Psalmthema „weiter Raum“ an „Freiraum“ im Focusing erinnert. „Dazu müsstet ihr Focusingleute doch etwas zu sagen haben“, so die Anfrage des Redakteurs.*

## Lassen Sie sich Ihre Füße auf in einen weiten Raum stellen

Sie können Ihr Raumgefühl in jedem Moment verändern. Allein das Erinnern an eine Bergtour und an den weiten Blick über das Land wird Ihrem gegenwärtigen Erlebnisraum eine andere Dimension geben. Verweilen Sie einige Momente in den inneren Bildern dieser weiten Landschaft, so kann es sein, dass Sie einen tiefen Atemzug verspüren. So als ob Ihr Körper nur darauf gewartet hätte, sich mit dem weiten Raum zu verbinden. Gleichzeitig verändert sich Ihr Beziehungsgefühl zu den Dingen und Personen um Sie herum, vor allem. Vornehmlich zu den Problemen und Sorgen, mit denen Sie sich gerade herumschlagen.

## Freundlich zu sich selbst sein

Mit der Erfahrung des Raumes finden Sie ein deutlicheres Gefühl für sich selbst. Sie erleben sich selbstbestimmt, haben das Bewusstsein, sich bewegen und sich entscheiden zu können, – zum Beispiel jemanden (Nettes) anzurufen, oder auch nur mal nichts zu tun. Die innere Erfahrung des Freiraumes und dem das Gefühl, Luft zu haben, lässt Sie souverän im Umgang mit anderen Personen werden. Leicht können Sie Ihr „Ja“ oder Ihr „Nein“ geben – Sie sind frei. Mit der Raumerfahrung wird in Ihnen das Bedürfnis entstehen, mit sich selbst freundlich und unterstützend zu sein. Es geht nicht so sehr nur um das liebe Geld. Vielmehr darum, die guten

Plätze und Räume in Ihrem Leben immer wieder aufzusuchen und von dort her Ihr Leben zu meistern. Ihr alltägliches Leben wird mehr und mehr zu Ihrem eigenen ganz persönlichen Kunstwerk. Denn voraussichtlich leben auch Sie nur einmal und von daher ist Ihnen zu wünschen, dass Sie wirklich Ihr Leben leben.

## Abstand finden

Die Abwesenheit des inneren und äußeren Freiraumes wird „Identifiziertsein“ genannt. Das bedeutet: Sie sind mit Sorgen und Problemen in einer Weise so inniglich verbunden, dass Sie *sich selbst* als Problem erleben. Sie haben dann nicht mehr ein Problem, das Sie betrachten, anpacken oder auch wegstellen können. Vielmehr sind Sie und das Problem eins geworden. „Ich bin das Problem“ oder „Ich habe das Problem“: Der Unterschied liegt in dem kleinen inneren Abstand.

Der Autor des Psalms illustriert die erschreckende Auswirkung dieser Identifikation mit Problemen: „Mein Auge ist trübe geworden vor Gram, matt meine Seele und mein Leib. Denn mein Leben ist dahingeschwunden in Kummer und meine Jahre in Seufzen“ (Ps. 31,10). Vielleicht finden Sie es bedauerlich, dass die psychiatrische Grundversorgung in der damaligen Zeit diesem armen Menschen keine Stimmungsaufheller zu Verfügung stellen konnte. Er musste noch seinen Schmerz aushalten und sich die Füße von Gott auf einen weiten Raum stellen lassen (vermutlich ohne schädliche Nebenwirkungen).



## Weiten Raum gewinnen

"Du stellst meine Füße auf weiten Raum" (Psalm 31,9): Lassen Sie sich von Gott Ihre Füße auf einen weiten Raum stellen. Lesen Sie diesen Text einige Male, so bemerken Sie: Es geht um ein "Du", um "stellen", um die "Füße" und den "weiten Raum".

Lassen Sie sich jetzt Ihre Füße auf weiten Raum stellen: Ihre Füße oder zu mindestens Ihr Stuhl steht hier auf diesem Planeten. Und mit ihm fliegen Sie mit etwa 1600 Stundenkilometern in östlicher Richtung um die eigene Achse, während Sie gleichzeitig mit ca. 100 000 Stundenkilometern einen 150 000 000 Kilometer entfernten Ball aus loderndem Wasserstoff umkreisen. Das sind etwa 30 Kilometer pro Sekunde. Das bedeutet, Sie reisen im kommenden Jahr etwa 946 Millionen Kilometer durch den Raum. Halten Sie sich dieses Wunder vor Augen, dann werden Sie hoffentlich vielleicht etwas Ehrfurcht empfinden und vielleicht auch etwas Grauen. Möglicherweise wird Ihnen für einen den Bruchteil einer Sekunde bewusst, dass das Leben doch mehr ist als "mein Problem, mein Geld, meine Zukunft". Jedenfalls ist die Betrachtung dieser kosmischen Gedanken eine gute Übung (falls Sie nicht schon zum Medikamentenschrank unterwegs sind), sich immer wieder daran zu erinnern, in welchen größeren Zusammenhängen Sie sich bewegen und damit möglicherweise den Mut finden, Ihr eigenes kleines, einmaliges Leben als Ihr ganz persönliches Kunstwerk anzunehmen und zu lieben. Der Raum dazu ist jedenfalls für Sie vorhanden.

## Schluss mit dem Maulwurfleben

Sie können - wie der Autor des Psalms - mit dem Großen-und-Ganzen-des-Lebens, kurz mit Gott, in ein Gespräch gehen, Ihre Sorgen und Probleme zu Dem oder zu Ihm/Ihr hin in Beziehung setzen. Es dürfte für Sie die bessere Alternative sein, anstatt sich maulwurfartig blind durch ein dunkles und enges Leben zu wühlen.

Dabei sollten Sie Ihre Füße nicht ganz vergessen. Wahrscheinlich ist es auch Ihre Gewohnheit, mit dem Kopf an die Welt heran zu gehen und die Lösungen für sich in neuen Ideen und Konzepten zu suchen. Diese Kopfgedanken kreisen sehr leicht immer wieder um die gleichen Inhalte. Sie befinden sich in einer Problemrance und es geschieht nichts, was einen spürbaren, wirklichen Schritt ermöglicht. Aus dieser intellektuellen / emotionalen Blase können Sie aussteigen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper geben, Ihren Atem wahrnehmen und den Boden mittels Ihrer Füße wahrnehmen.

Das Neue, Frische und Klare kann seine überraschende Magie nur entfalten, wenn Sie ihm Raum lassen. Voraussetzung ist natürlich, Ihre Bereitwilligkeit, zumindest für einige Momente die Probleme zu verlassen

und in die Welt zu schauen, ungetrübt von Ihren Lösungsideen, Ihren Vorstellungen und Vorurteilen. Dann wird Ihnen möglich sein, Ihr ganz persönliches JETZT auch körperlich wahr zu nehmen und Luft zu holen. Und über das bewußte Auf-den-Füßen-Stehen und Atmen verbinden Sie sich mit dem Großen und Weiten, auf dem Sie stehen und welches das Sie umgibt.

*Stellen Sie sich aufrecht auf Ihre Füße (es sei denn, Sie sind bettlägerig). Lassen Sie den Körper dabei locker und nehmen Sie den Boden mittels Ihrer Füße wahr. Lassen Sie Ihr ganzes Gewicht auf den Boden ab und atmen Sie tief- und locker durch Mund und Nase aus - das Einatmen kommt dann von ganz alleine. Mit den Augen schauen Sie entspannt ins Weite, ohne etwas bestimmtes zu fixieren (defokussierter Blick). Dabei können Sie sich eine weite, wunderbare Landschaft visualisieren. Es kann auch der ganze nächtliche Sternenhimmel sein oder das Meer ... wie es Ihnen gerade entspricht.*

*Wiederholung: Ihre Achtsamkeit ist in den Füßen, am Boden, - Ihre Augen schauen offen in Ihre weite Visualisierung - Sie atmen dabei durch Mund und Nase aus. In dieser Haltung können Sie alles ausatmen, was Sie gerade belastet. Atmen Sie in die Weite aus - atmen Sie aus, zum Großen-und-Ganzen, zum Großen DU - kehren Sie nach jeder inneren und äußeren Ablenkung wieder zu den Füßen, zum - Stehen, zu den Augen, zur - Visualisierung, zum Ausatmen -und Loslassen zurück. ... Dabei können Sie, (solange es sich gut anfühlt), die Hände über den Kopf heben. Erlauben Sie sich, sich wohl zu fühlen, zu genießen.*

*Lassen Sie es eine Erfahrung werden, gleichzeitig:*

*Füße - stehen ... Blick ... Ausatmen ... DU ...*

*Bemerken Sie dabei, ganz still und heimlich, was sich in Ihnen verändert, im Körper, in Ihrem inneren Erlebnisraum, welche Gedanken jetzt kommen ... . Bevor Sie diese Übung nach 30 Sekunden oder auch 5 Minuten beenden, fragen Sie sich in Ihren Bauch: "Was wäre jetzt gut zu tun?", "Wonach ist mir jetzt zumute?" Und warten Sie noch einige Momente, möglicherweise steigt von Innen eine Ahnung oder eine Idee auf.*

*Während Sie durch den unendlichen Raum reisen, sind Sie Ihrem eigenen Lebens-Kunstwerk einen kleinen Schritt näher gekommen!*



Klaus Renn  
k.renn@t-online.de