

# Focusing, Ich-zentriert

von Johannes Wiltschko

Ich möchte diesem Heft einen Gedanken voranstellen, der mir sehr wichtig zu sein scheint. Er hat mit dem zu tun, was ich „Ich“ nennen möchte. Man könnte auch „Person“ dazu sagen, aber das Wort „Ich“ hebt aus dem, was das Wort „Person“ alles meint, einen besonderen, den *zentralen* Aspekt hervor: dass die Person nämlich nicht *etwas* ist, nicht ein Objekt, sondern das Subjekt, das Subjekt ihres Lebens und natürlich auch des Focusing.

Focusing, wird gern gesagt, sei *experiential*, also erlebensbezogen, erlebensorientiert, erlebenszentriert. Focusing = ....., derartige Gleichungen sind immer falsch. Einerseits verweisen sie schon auf irgendeinen richtigen Aspekt, andererseits implizieren sie Missverständnisse, weil in ihnen alle anderen ebenfalls richtigen „=“ verlorengegangen sind.

Was ist an der Bestimmung „experiential“ richtig? Auf der praktischen Ebene: Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, nehmen wahr, was dort ist. Was dort ist, nennen wir Erleben: Gefühle, Gedanken, Fantasien, Körperempfindungen und vor allem implizites Erleben, also das, was wir spüren und ahnen, ohne es noch ausdrücken zu können. Auf der theoretischen Ebene: Erleben ist die Basis aller unserer Begriffe und Konzepte; an unserem Erleben prüfen wir, ob ein Konzept was taugt oder nicht.

Worin bestehen die Missverständnisse? Eines der wichtigsten ist eben: Es fehlt das Subjekt! Erleben ist das, was in jemandem vorgeht. Dieser *Jemand* ist natürlich noch wichtiger, denn ohne diesen Jemand wäre auch kein Erleben da.

Wer ist dieser Jemand? Der bin natürlich ich, der bist natürlich Du. Ich bin – und ich habe ein bestimmtes Erleben, einen Felt Sense z.B. Wir müssen also unterscheiden zwischen dem Erleben (als Was) und dem Jemand, der erlebt (als Wer). *Ich bin* – und ich habe ein Erleben. Dieses „Ich bin“ muss das Zentrale im Focusing sein.

Denjenigen, der erlebt, möchte ich „Ich“ (und ganz sicher nicht „Selbst“ oder „Ego“) nennen. Damit wir dafür auch einen Namen haben und uns nicht einseitig auf das Erleben konzentrieren. Wir können also mit mindestens ebensolcher Berechtigung die Gleichung aufstellen: Focusing = Ich-zentriert.

Dieses Ich darf in seinem Erleben nicht verschwinden, nicht darin untergehen. Im Gegenteil: Es darf und soll in seinem Erleben „aufgehen“ (wie die Sonne), heraufsteigen (wie ein „Held“) und zum Subjekt seiner Erlebenswelt werden.

Unsere zentrale Frage im Focusing ist daher: Wie geht's dem Ich, wenn es ..... erlebt? Oder: Wie will das Ich mit ..... sein, wie will es mit ..... umgehen?

Aus dem, was ich hier sage, folgt eine hübsche Paradoxie: Wenn uns Sprache dazu zwingt, „das Ich“ zu sagen, haben wir im Handumdrehen aus dem Subjekt schon wieder ein Objekt gemacht. Und stellen dann automatisch falsche Fragen, z.B.: „Was ist das Ich?“ oder „Wo ist das Ich?“ Das Ich ist aber kein Was, es ist das Subjekt, das diese Fragen stellt. Was ist das Ich? Nichts als das Ich; der- oder diejenige, die gerade fragt, die fragen will – das Subjekt also.

Wir sollten also vor lauter spannendem Erleben nicht den- oder diejenige vergessen, der/die erlebt. Du solltest dich also nicht selbst vergessen und Du solltest auch nicht das Ich der Person vergessen, die Du im und mit Focusing begleitest.

Denn, wie ein Zenmeister auf der Sommerschule einmal sagte: „Wenn Du Dich nicht an deinem Leben freust, wer sonst?“

Wie können wir uns an das Ich immer wieder erinnern? Ganz einfach, indem wir an uns selbst die Frage stellen: „*Was will ich – jetzt?*“ und an die Person, die wir begleiten „*Was willst du – jetzt?*“. Dass das Ich (wer sonst?) nämlich etwas will, das übersehen wir manchmal vor lauter *experiential* Focusing.

Und den *Willen* als Motor der Persönlichkeits- und Lebensveränderung haben wir in unseren Konzepten überhaupt noch nicht berücksichtigt. Was ja auch *post Nietzsche* (genauer gesagt, seiner falschen Exegeten) durchaus verständlich ist.

*Aus: Focusing-Journal Nr. 11, 2003*