

# Der Shift ist nur der Anfang

Meditation als ein Sein mit dem Wortlosen

von Andrew McDonald

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

Ich glaube, dass sich Focusing für das weite Feld des Meditierens als genau so wertvoll herausstellen wird, wie es das bereits für die Welt der Psychotherapie getan hat.

Was ist es, das Focusing und Meditation miteinander verbindet? Hier ist eine Art und Weise, es zu sagen: Wir fokussieren, weil uns etwas bedrückt, weil etwas in unserem Leben nicht passt und uns so vorkommt, als sei es „nicht ich“. Der Felt Shift kommt, wenn wir „nicht ich“ durch ein Wort, einen Satz, ein Bild oder was immer symbolisieren, so dass sich das, was „nicht ich“ war, plötzlich bekannt anfühlt. In diesem Augenblick öffnet sich das „nicht ich“ hinein in eine wortlose Vertrautheit, die die Form hat: „Oh, ich bin *hier* auch. *Das* bin ich auch!“ Dieses Empfinden von Gegenwärtigkeit kommt von dem „Teil von dir“, den du auf einmal als tatsächlich deinen wiedererkannt hast und deiner Wiedervereinigung mit ihm. Das ist (eine mögliche Beschreibung von) Focusing.

Oft bleiben wir Focusing-Leute hier stehen. Wir fangen an, über die Einsicht, die an dieser Stelle gekommen ist, nachzudenken oder wir beginnen mit einer weiteren Focusing-Runde. Aber der Shift kann nicht nur ein Ende, sondern auch ein Anfang sein. Wenn du dich in seiner Gegenwärtigkeit eine Weile länger badest und wärmst und ihm Gesellschaft leistest, so wie du es mit jedem Felt Sense auch tun würdest, kann ein Shift nach dem anderen geschehen – und viele davon können außerordentlich angenehm sein. Begleite einfach achtsam, was gekommen ist, ohne ihm nachzugeben und ohne es zu vermeiden und verweile damit in wortloser Präsenz. Das ist Meditation.

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

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

*Aus: Focusing-Journal Nr. 4, 2000; Original in: The Focusing Connection, Vol XV, No.4, July 98,  
übersetzt von Johannes Wiltshcko*