

# Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!

von Katrin Tom-Wiltschko

Warum schreibe ich? Ich schreibe, damit ich klarkriege, wie ich Dinge einordnen kann, und ich schreibe frech und frei von der Leber. Ich schreibe, weil Schreiben ein Medium ist, bei dem ich in einem geschützten Rahmen innerlich auf Entdeckungsreise gehe. Später kann ich mir überlegen, wo und wie ich es rauslassen will. Und wenn ich schon schreibe, dann kann ich ja gleich was Sinnvolles schreiben, oder es zumindest versuchen... Einen Text, der für die Zertifizierung zur Focusing-Trainerin verlangt wird wäre doch nicht schlecht und vielleicht, wer weiß, wird er ja tatsächlich im Focusing-Journal veröffentlicht.

## **„Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!“**

Ja, dazu will ich jetzt etwas schreiben und mal sehen, was dabei herauskommt. Oberste Priorität ist dabei die Freude am Schreiben, ansonsten verliere ich die Lust, und das geht manchmal schnell, weil sich dann klammheimlich ein „Muss“ einschleicht, wie so oft in meinem Leben... Erst machte das Klavierspielenlernen als Kind Freude und dann wurde ein „Muss“ daraus, ohne Rücksicht auf mein Wohlergehen mit einem fluchenden Lehrer... Alles, was ich angefangen hatte, musste ich zu Ende bringen, ohne Rücksicht auf den Verlust von Lebensfreude. Deswegen muss es heute in meiner freien Zeit doch wenigsten möglich sein, darauf zu bestehen, frisch, frech und frei zu schreiben. So wie es meine Laus eben will. Ob es dann gedruckt werden kann, ist nicht mein Problem. Und ob es für ein Zertifikat taugt, ist erst dann mein Problem, wenn ich zu meinen glaube, dass ich von diesem Zettel abhängig bin.

Also beginne ich wieder zu suchen, was ich schon einmal geglaubt habe gefunden zu haben. Es hatte etwas mit meiner Einstellung zu meinen Problemen zu tun. Ich möchte behaupten, dass es vielen andern Menschen ähnlich geht. Schon, dass ich dieses etwas als Problem bezeichne, ist ein Problem, denn es macht deutlich, dass ich damit eine Wertung setze. Und das ist in der Tat ein großes Problem. Denn alles, was von außen bewertet wird, läuft Gefahr, sich in die Enge getrieben zu fühlen. Und, was noch schlimmer ist, es erstarrt und wird damit zu dem, was ich oder wir über es meinen. Es sagt nichts Eigenes mehr, sondern übernimmt all das, was wir ihm zuschreiben. Das Problem ist festgelegt und mit ihm auch unsere eigene Positionierung. Ist das noch nachvollziehbar?

Sobald wir eine Situation, ein Verhalten, ein Ding zu einem Problem erklärt haben, sind damit auch unser Umgang mit ihm und unsere Befindlichkeit festgelegt. Und wir verhalten uns, focusingsprachlich ausgedrückt, „strukturgebunden“. Wenn wir also unser Problem definieren, definieren wir uns indirekt auch selbst.

Da drängt sich mir die Frage auf: „Wofür brauche ich überhaupt ein Problem?“ Im Grund genommen hilft mir mein Problem meine Lebenseinstellungen, die ich schon so gut kenne, beizubehalten. Somit ermöglicht es mir auf eine bestimmte Art und Weise, mich heimisch und gut zu fühlen. Das klingt komisch, ist es auch. Ich, vielleicht auch wir, erschaffen uns eine Welt, in der

wir immer wieder auf Probleme stoßen müssen, weil wir sonst Gefahr laufen, ungebunden, fließend zu sein. Dann liegt es doch nahe zu glauben, dass sich unser Ego dieses Selbstbild schafft und an ihm festhalten will, weil es außerhalb von ihm an keine Existenz glaubt, an keine mögliche Existenz. Also bringen unsere Probleme so etwas wie Halt in unser Leben. Hätten wir keine Probleme mehr, wir wären frei .... – und gleichzeitig orientierungslos?

Stell dir vor, du würdest der Welt um dich herum bekannt geben, dass du keine Probleme hast. Spätestens dann hättest du doch eines, oder? Denn spätestens dann würdest du Gefahr laufen, nicht mehr ernst genommen zu werden. Spätestens dann würden dir die Leute schon nachhelfen, damit auch du wieder so etwas wie Schwierigkeiten hast. Ich kenne es ein wenig von meiner Arbeit. Wenn ich mich gut fühle und frei bewege, wird mir das von meinen Vorgesetzten nicht unbedingt gegönnt. Es ruft so etwas wie Neid hervor. Fordert auf, Grenzen zu setzen (in Form von Mehrarbeit), damit ich mich nicht mehr so wohl fühle, keine Höhenflüge kriege. Damit ich auf dem Teppich bleibe und arbeite. Und einen richtig arbeitenden Menschen erkennt man daran, dass er blass und überladen von Arbeit und Verantwortung aussieht. Er lacht nicht, trinkt Kaffee nur während er am PC sitzt, und unterhält sich nicht mit netten Kollegen. Ich versage tagtäglich. Ich weiß.

Na schön, ein unerquickliches Thema. Ich komme zurück zu meiner Behauptung, dass wir die Probleme brauchen, um uns zu Hause zu fühlen. Wir haben eine bestimmte Beziehung zu unserem Problem, die sich für uns normal und gewohnt anfühlt. Und diese Beziehung, die wir zu unseren Problemen haben prägt unser Leben auf unterschiedliche Weise. Sie vermitteln uns Sicherheit, auch wenn wir das nie zugeben wollen. Auch deswegen halten wir so gerne an unseren Problemen fest. Denn hätten wir sie nicht mehr, dann hätten wir doch ein echtes Problem! Dann müssten wir unser Leben neu finden, neu definieren. Dann würden wir uns in einer Weite befinden, die uns Angst macht.

Es gibt ein mir eindrücklich gebliebenes Experiment, das man mit Grashüpfern gemacht hat. Ich weiß nicht wer, wo und wie, ich weiß nur noch Folgendes: Man hat einmal Grashüpfer in einem Terrarium gehalten und deren Sprunghöhe gemessen. Etwas später hat man dann eine durchsichtige Decke, vermutlich aus Glas, in einer niedrigeren Höhe eingezogen, so dass die Grashüpfer nicht mehr so hoch wie vorher springen konnten. Sie sind wenige Male dagegen geknallt und haben es bald bleiben lassen, so hoch zu springen. Einige Zeit später hat man dann diese Decke wieder herausgenommen, und die Grashüpfer sind dennoch nie mehr höher gesprungen. Die Krönung des Ganzen war: Als man in das Terrarium neue Grashüpfer setzte, die von der ehemaligen Decke nichts wissen konnten, sind die auch nicht höher gesprungen!

Diese Geschichte ruft bei mir viel Resonanz hervor. Was würde ich tun, wenn ich meine angenehme Decke, meine Sorgen und Probleme nicht mehr hätte. Was würden Sie tun?

Werden wir Menschen depressiv, weil wir nicht glauben, dass wir höher springen können? Wollen wir überhaupt wissen, wie sich Freiheit anfühlt? Könnten wir sie ertragen? Oder sind wir über viele Jahrtausende so geprägt, dass wir lieber nicht wissen wollen? Dass wir nicht ohne Unterdrückung, Macht, Kontrolle leben können. Dass wir nicht glauben können, dass eine Welt auch dann noch funktioniert, wenn es keine Grenzen, keine Abwertung, keine Gewalt und keine Bestrafung mehr gäbe. Wir glauben an die eingezogene Glasscheibe – und wissen oder ahnen wenigstens, dass es so, wie es ist, auch nicht wirklich funktioniert. Wir stecken fest.

Nehmen wir an, wir würden eine positive Haltung zu unseren Problemen finden und fühlen, dann würde sich doch in uns so etwas wie Ausatmen, Loslassen und Entspanntsein, also Frieden einstellen. Oder etwa nicht?

## Der focusingspezifische Wandlungsprozess von „Inhalten“

Dazu habe ich im Rahmen der Trainer-Weiterbildung eine kleine Übung entwickelt, die nun schon einige Male ihre Anwendung und positive Resonanz finden konnte. Diese Übung eignet sich für Menschen, die schon ein wenig Focusingerfahrung haben und sich mal auf eine etwas andere Weise mit ihren Problemthemen beschäftigen wollen. Im Folgenden werde ich die Übung etwas näher beschreiben:

Suche dir einen guten Platz und nimm dir vielleicht 20 bis 30 Minuten Zeit, in der du ungestört sein kannst. Wähle dir ein Thema bzw. eine störende (strukturegebundene) Gewohnheit aus, mit der du dich jetzt beschäftigen möchtest.

Dann machst du es dir bequem, spürst deinen Körper, wie er aufliegt, deine Atmung, und vielleicht kannst du noch ein wenig mehr Gewicht abgeben und schwerer werden.

Nun schaust du nun zu deinem Thema. Gibt es dafür einen Gegenstand, ein Symbol? Wähle einen Gegenstand, der das Thema als Ganzes symbolisieren soll. Lege ihn in einem guten Abstand zu Dir hin.

Spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn es dort draußen ist. Vielleicht findest du auch in deinem Körper eine Gegend, in der es sich etwas besser anfühlt. Dann ist es gut, es dir dort ein wenig einzurichten, hinzuatmen, nachzuspüren, wie es gerade ist.

Als nächstes kannst du dich fragen: *Wie ist das mit mir und dem Thema? Wie gebe ich gewöhnlich mit ihm um? Wie ist mein gewohntes Verhältnis zu ihm?*

*Wie würde sich dieses Verhältnis zu dem Thema als Körperhaltung/ Geste/ Bewegung ausdrücken?* Nimm diese Körperhaltung dazu ein.

Während du in der Körperhaltung ein wenig verweilst, kannst du dich fragen: *Welche Stimmung entsteht nun in mir?* Oder: *Wie fühlt sich diese Haltung von innen an?* (=FS1) Und dann kannst du dich fragen: *Wie wäre das innere (positive) Gegenteil zu dieser Stimmung?* (=FS2) Nimm dir dafür etwas Zeit. Verweile dort, ohne gleich Worte dafür zu suchen. *Wenn die neue Stimmung sich als neue Körperhaltung/ Geste/ Bewegung ausdrücken würde, wie wäre die neue Haltung dazu?*

Mit dieser neuen Körperhaltung kannst du jetzt wieder eine Beziehung zu deinem Thema aufnehmen. Wie erscheint dir dein Thema/ Gegenstand jetzt? Wie fühlst du dich mit ihm? Und vielleicht noch: Wenn sich dein Thema/ Gegenstand etwas von dir wünschen könnte, was wäre das?

Du kannst nun wieder zurück auf deinen Ausgangsplatz, den du zu Beginn gewählt hattest. Von dort kannst du wahrnehmen, inwiefern sich dein Thema und dein Verhältnis zu ihm verändert haben. Vielleicht möchtest du dem Thema und deiner Beziehung zu ihm eine neue „Überschrift“ geben. Vielleicht möchtest du auch das neue Körpergefühl dabei wahrnehmen und ein „Foto“ davon machen. Es wäre sicher auch gut, sich zu versprechen, dieses neue Körpergefühl immer wieder „besuchen“ zu gehen. Und vielleicht findest du noch einen kleinen nächsten Schritt, wie du in Zukunft mit deinem Thema umgehen möchtest.

Als ich diese Übung in meiner Focusing-Trainergruppe ausprobiert habe, sind bewegende und erstaunliche Dinge herausgekommen. Die Probleme, einst gefühlte Monster, wurden plötzlich zur Nebensache oder aber zu Weggefährten.

Vielleicht wäre es nun an der Zeit aufzuhören, von Problemen zu sprechen, damit sie sich als solche gar nicht erst manifestieren. Zumindest ist es aber sicherlich gut zu bemerken, wie man auch anders mit ihnen sein kann. Es ist fast anzunehmen, dass wir so, wie wir mit unseren Themen umgehen, auch mit uns selbst und mit unseren Nächsten umgehen.

Mit Sicherheit wird sich mit dem neu Gefundenen unser Leben nicht von heute auf morgen ändern. Aber es könnte sein, dass sich nach und nach unsere Haltung verändert, wenn wir uns dazu entschließen immer wieder auf die Suche zu gehen, was uns unsere strukturgebundenen Themen zu sagen haben, wenn wir sie nicht auf eine bestimmte Rolle festlegen. Und vielleicht setzen wir so etwas frei, das sich dann im positiven Sinn fortsetzen kann . . .

Vielleicht wurde so mein anfangs geschilderter Vorsatz einen Text zu schreiben, der meiner Laus entspricht, auf herausfordernde Weise zu einem persönlichen Suchprozess, den Vorsatz mit etwas halbwegs Vernünftigem zu verknüpfen.

*(Aus: Focusing-Journal 28, Würzburg, DAF 2012)*