

Zu den Worten hin oder von der Sprache weg? Focusing und Meditation im Vergleich.

Peter Lincoln

Neulich schickte mir ein Freund folgenden Cartoon: Zwei Hunde schauen aus dem Fenster und beobachten die Leute, die vorbeigehen. Einer fragt den anderen: „Warum tragen all diese Menschen plötzlich Maulkörbe?“ und bekommt als Antwort „Weil sie den Befehl Sitz und Bleib nicht verstehen!“ Der Philosoph Blaise Pascal hat im 17. Jahrhundert Ähnliches festgestellt: „Ich habe es oft gesagt: das ganze Unglück der Menschen kommt daher, daß sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können.“ Nun hat uns die Ansteckungsgefahr dazu gezwungen, mehr Zeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen – und dabei erlebe ich manchmal aus erster Hand, was daran so schwierig ist. Pascal formuliert es radikal: „Nichts ist dem Menschen so unerträglich, als wenn er sich in vollkommener Ruhe befindet, ohne Leidenschaften, ohne Beschäftigungen, ohne Zerstreuungen, ohne Betriebsamkeit. Dann fühlt er seine Nichtigkeit, seine Verlassenheit, seine Unzulänglichkeit, seine Abhängigkeit, seine Ohnmacht, seine Leere. Sogleich werden vom Grunde seiner Seele die Langeweile, der Trübsinn, die Traurigkeit, der Kummer, der Verdruß und die Verzweiflung aufsteigen.“ Beim Schreiben dieses Zitats kommt bei mir der Gedanke: Wenn nur die Hälfte davon stimmt, kann ich doch dankbar sein, dass wir Internet, Smartphone und Netflix haben, um uns vor dem schwarzen Loch zu schützen!

Oder, anstatt wieder die verlockenden Fluchtwege zu suchen, könnte ich die Gelegenheit nutzen, um zwei Methoden praktisch miteinander zu vergleichen, die mir bisher immer wieder geholfen haben – Meditation und Focusing. Ohne Zweifel haben sie einen gemeinsamen Vorteil – ich kann sie allein praktizieren, und das ist in Zeiten der ‚social isolation‘ schon sehr wertvoll. Aber welche Techniken bieten sie an, mich dem zu stellen, was in mir in der Stille hochkommt? Zu welchen Ebenen in mir nehme ich bei den beiden Wegen Kontakt auf? Geht es hier um zwei völlig unterschiedliche Zielrichtungen oder gibt es Überschneidungen? Könnten sie sich sogar gegenseitig ergänzen?

Gemeinsame Ausgangslage

Fangen wir bei den Ähnlichkeiten an. Zuerst ist festzuhalten, dass die beiden Methoden oft eine gemeinsame Ausgangsfrage haben, nämlich: Wie komme ich zur Ruhe, wenn alles in mir und um mich herum dagegen arbeitet? Bei der Meditation, zum Beispiel, nehme ich mir vor, zwanzig Minuten oder mehr in der Stille zu sitzen und erlebe, wie am Anfang dieser Zeit mein Kopf von Sorgen und ängstlichen Gedanken gefüllt ist, die mich gar nicht in Ruhe lassen. Wie hoch war gestern die Infektionsrate und wie groß die Chancen, dass ich dieses Virus bekommen? Wie lange noch soll die Kontaktsperre bestehen? Wie werde ich das überhaupt aushalten? Und dazu kommen natürlich die Probleme und Themen, die ich sonst noch habe! Um dem allen nicht hoffnungslos ausgeliefert zu sein, bieten an dieser Stelle die verschiedenen Traditionen der Meditation bestimmte Techniken an. In diesem Artikel wird der Schwerpunkt bei den christlichen Meditationsformen liegen, aber in der Praxis gibt es bei der Vielfalt der religiösen Traditionen viele Gemeinsamkeiten: durch die Wahrnehmung der Sitzhaltung und den Rhythmus des Ein- und Ausatmens verlagert sich die Aufmerksamkeit nach und nach aus dem Kognitiven in den ganzkörperlichen Bereich. Durch die Präsenz im Körper oder durch die Wiederholung eines Mantras lerne ich, die Gedanken und Gefühle loszulassen und in der Wortlosigkeit zu verweilen.

Auch Focusing bietet sich an, wenn ich nach Ruhe suche, um den inneren Störungen nicht ausgeliefert zu sein, aber der Vorgang sieht etwas anders aus. Die Wahrnehmung eines inneren körperlichen Freiraums hat zwar gewisse Ähnlichkeiten zur Einleitung in die Meditation, aber danach geht es weniger um das Loslassen und mehr um die Kontaktaufnahme zu dem, was mich stört oder beschäftigt. Ich nehme zum Beispiel eine Stelle in mir wahr, die körperlich spürbar aber noch unklar ist und keine passenden Worte hat. Ich versuche nicht, sie loszulassen, sondern verweile bei ihr und

warte darauf, dass sie sich deutlicher zu erkennen gibt. Dabei merke ich, dass diese Stelle sich sorgt oder Angst hat. Ich mache mir bewusst, dass dieses nur ein Teil von mir ist, ein „Etwas“, aber nicht meine ganze Person. Ich lerne mit der Zeit, diesem Teil Gesellschaft zu leisten, zu hören, wie es ihm wirklich geht, zu fragen was es braucht. Mit anderen Worten wird es nicht weggescheucht, sondern liebevoll angeschaut und im Laufe der Zeit als wichtiger Teil meiner Person angenommen und integriert.

Unterschiedliche Ebenen?

Sowohl von Exponenten der Meditation wie auch in der Focusingliteratur findet man Warnhinweise, dass es sich hier um unterschiedliche Bewusstseinsdimensionen handelt, die nicht miteinander verwechselt werden sollen. Eugene Gendlin, dem Focusing-„Gründer“, war es immer wieder wichtig, zwischen Focusing und Meditation zu unterscheiden. Während wir laut Gendlin beim Focusing zu einem Bereich in uns, der körperlich wahrnehmbar ist, Kontakt aufnehmen, beschäftigen die meisten Meditationsarten mit einem Bereich, der noch tiefer liegt. Dort, im Gegensatz zu Focusing, würden Worte und Dialog keine Rolle spielen. Eine Verwechslung der beiden Ebenen könne dazu führen, dass Menschen beim Lernen der Focusingmethode anfänglich Probleme haben. Die Gefahr, vor der Gendlin warnt, habe ich auch manchmal in Ausbildungsgruppen erlebt, wenn Teilnehmende, die in bestimmten Formen der Meditation oder zum Beispiel im Autogenen Training geübt sind, dazu neigen, in diese tiefere Ebene einzutauchen, anstatt dort zu bleiben, wo ein innerer Dialog entstehen kann.

Auch von der anderen Seite, bei Anleitungen zur Meditation, wird gelegentlich auf eine Unterscheidung zwischen zwei unterschiedlichen Ebenen hingewiesen. In manchen Büchern im englischsprachigen Raum aus dem Bereich der christlichen Spiritualität – zum Beispiel bei Richard Rohr, Cynthia Bourgeault oder J.P. Williams - tauchen öfter die zwei gegensätzlichen Begriffe „apophatisch“ und „kataphatisch“ auf, die aus der Geschichte der Theologie, vor allem der Mystik, stammen. Für unsere Ohren klingen diese Begriffe vielleicht ein bisschen abstrakt oder sperrig, aber sie können helfen, die unterschiedlichen Dimensionen genauer zu beschreiben. In „Seeking the God beyond: a beginner's guide to Christian apophatic spirituality“ erklärt Williams die Bedeutung des Wortes *apophatisch* vom Griechischen her als eine Bewegung von (apo) der Sprache (phasis) weg. *Kataphatische* Theologie befasst sich dagegen mit dem, was man in Sprache und Bildern beschreiben kann. Diese Unterscheidung wird von Cynthia Bourgeault in ihrem Buch „Centering prayer and inner awakening“ bestätigt, indem sie zwischen kataphatischen und apophatischen Formen der Meditation differenziert. Kataphatische Meditation, wie zum Beispiel bei ignazianischen Exerzitien, beansprucht die Ebene des Denkens und Fühlens, während apophatische Kontemplation auf eine Ebene jenseits oder unterhalb der Worte zielt, wie dies beim Herzensgebet (im englischen Sprachraum meist als „centering prayer“ bekannt) der Fall ist. Auch sie warnt davor, wie Gendlin, die beiden Ebenen miteinander zu verwechseln.

Kataphatisch und apophatisch

Nach diesen Definitionen wäre Focusing eine kataphatische und die meisten Formen der Meditation eine apophatische Tätigkeit. Meditation führt von der „wissenden“ Sprache weg hin zum „nichtwissenden“ Schweigen. Focusing beginnt mit einem Nichtwissen – mit dem „felt sense“, der gespürt wird, aber noch keine Sprache hat – und führt zu den Worten, zum Expliziten hin. In beiden Methoden haben wir mit einer *Bewegung* zwischen den Bewusstseinsdimensionen zu tun, aber in entgegengesetzte Richtung. Meditierende befinden sich nicht sofort auf der wortlosen Ebene, sondern lassen alles nacheinander los, was mit Gedanken und Gefühlen zu tun hat, um zu einer Dimension ohne Sprache und Unterscheidungen zu gelangen. Focusing beginnt mit der Wahrnehmung einer wortlosen Ebene, die man spüren aber noch nicht beschreiben kann, und lässt Worte oder Bilder daraus entstehen. Inwiefern die wortlose Ebene der Kontemplation und die des Felt Sense vergleichbar sind oder ob der Felt sense grundsätzlich einen Bezug zum ‚Göttlichen‘ oder ‚Spirituellen‘ in uns hat – das sind Fragen, die den Rahmen dieses Artikels sprengen würden. Hier ist

es mir wichtiger, auf die unterschiedlichen Richtungen hinzuweisen: in der Meditation bewegt man sich meistens von ‚oben‘ nach ‚unten‘ und beim Focusing umgekehrt.

Trotzdem erlaube ich mir eine kurze Nebenbemerkung. Aus dieser Perspektive betrachtet haben die Gottesbegegnungen im hebräischen Alten Testament eher einen kataphatischen Charakter. Mose, zum Beispiel, wird mit etwas konfrontiert, das über sein Wissen und Verstehen hinausgeht. Er beschreibt es als einen brennenden Dornbusch, nähert sich ihm und kommt damit ins Gespräch. Seine Erfahrung beginnt mit dem wortlosen Numinosen, bekommt danach Worte und endet mit einem Auftrag – er soll das Volk von der Sklaverei befreien. Ähnliche Schilderungen finden wir in den Gottesbegegnungen von Abraham oder Jesaja. Bei all diesen Fällen empfinde ich – zwar mit einem anderen Vokabular ausgedrückt – eine große Nähe zu Focusing: man hört auf den vagen impliziten Felt sense, kommt damit in einen Dialog, aus dem am Ende ein nächster neuer Lebensschritt entstehen kann. Apophatische Spiritualität in der christlichen Tradition dagegen lässt sich nach meinem Wissen erst bei den Wüstenvätern und Müttern nach dem 4. Jahrhundert eindeutig belegen.

Focusingbegleitung statt „spiritual bypassing“

Auch wenn Focusing und Meditation sich normalerweise in zwei verschiedene Richtungen bewegen, sind sie für mich Wege, die sich gegenseitig ergänzen und bereichern. Für mich kommt es darauf an, was ich im Moment gerade brauche. Ich erlebe manchmal Zeiten, wo die Wucht der Gedanken, Ängste, Sorgen oder Wut so überwältigend zu sein scheint, dass ich nicht in der Lage bin, mich auf ein Focusing einzulassen. Hier helfen mir am meisten die Techniken, die ich bei der Meditation kennen gelernt habe – ich nehme meinen Atem wahr, komme mit der Aufmerksamkeit in den Körper und benutze mein Gebetswort oder Mantra – nicht um über seinen Inhalt nachzudenken, sondern damit mein Kopf beschäftigt wird und kein Platz für andere Dinge übrig bleibt! Und manchmal tut es gut, keine Themen „bearbeiten“ zu müssen, und stattdessen mich in der Kontemplation etwas auszuruhen.

Wer sich aber auf Dauer so verhält, kommt in die Gefahr, dass die Meditationspraxis zu einer Art von „spiritual bypassing“ wird, um einen Begriff aus einem Artikel von David Rome anzuwenden. Damit beschreibt er das Phänomen, dass man beim Meditieren in eine tiefe Ebene ohne Worte eintaucht und dabei die Sorgen und Themen des eigenen Lebens umgeht. Sie tauchen natürlich als Störenfriede bei der Meditation auf, aber mit einer gekonnten Strategie – zum Beispiel mit einer Mantra oder durch Aufmerksamkeit für den Atemrhythmus – lässt man sie los und kommt zu der tiefen Stelle wieder zurück. Thomas Keating, der Hauptvertreter von Centering Prayer in den USA, verteidigt diese Meditationsmethode mit der Behauptung: je öfter oder länger wir an dieser tiefen Ebene ohne Konzepte und Worte verweilen, desto mehr würden die Themen und Probleme unseres Lebens sich von dieser Stelle aus ohne unser bewusstes Zutun alleine sortieren. Dass die tief verwurzelten problematischen Persönlichkeitsstrukturen sich ohne unsere Mitarbeit auflösen – geschweige denn die „kleineren“ Themen, wie zum Beispiel die Angst vor einer Erkrankung, ein Beziehungskonflikt, oder eine berufliche Entscheidung – halte ich eher für unwahrscheinlich. Übrigens widerspricht diese Behauptung einer Grunderkenntnis der christlichen Spiritualität, die bis zu den Wüstenvätern zurückzuverfolgen ist, nämlich die Erfahrung: „Nur das, was ich anschau, kann geheilt werden.“

In ihrem oben zitierten Buch beschreibt Bourgeault etwas differenzierter den Läuterungsprozess beim Meditieren und dadurch nimmt sie indirekt Stellung zu der Behauptung von Keating. Laut Bourgeault würde beim Meditieren – besonders in der intensiven Form einer längeren Retraite – das Verweilen auf einer apophatischen Ebene den verkrusteten Boden unserer tiefsten Persönlichkeitsebene auflockern, und es ermöglichen, dass Themen, Stimmungen und Gefühle in unser bewusstes Erleben hochsteigen. Nun sei es die Aufgabe des Meditierenden, all diese Dinge loszulassen, und sich von ihnen innerlich zu verabschieden. Um dieses zu ermöglichen stellt sie das sogenannte „Welcoming prayer“ vor, eine Methode in drei Schritten, die eine erstaunliche Ähnlichkeit zu bestimmten Aspekten von Focusing zeigt, aber ohne es namentlich zu benennen.

Bourgeault's Ausführungen bieten ein interessantes Beispiel dafür, wie Meditationsprozesse manchmal Ergänzung brauchen. Sie zeigt, dass die Bewegung des Bewusstseins nicht immer nur von oben nach unten geht und schlägt eine Methode vor, um die von unten aufsteigenden Themen zu verarbeiten. Nach meiner Erfahrung ist Focusing bestens dazu geeignet – und das nicht nur in einer abgespeckten Form. Praktisch könnte das so aussehen: beim Meditieren kann ich nach wie vor die Themen, Gedanken und Sorgen loslassen, aber diejenigen, die öfter auftauchen, merke ich mir, bevor ich sie verabschiede. Mit diesen Themen mache ich eine Art innerer Verabredung und nehme mir vor, mich ihnen bei der nächsten Gelegenheit zuzuwenden, sie anzuschauen. So kann ich meine Meditation fortsetzen, ohne die Problemstellen zu verdrängen. Durch einen inneren Dialog mit meinem „Thema“ würde es sich herausstellen, ob sich dabei etwas löst, damit ich es wirklich loslassen kann, oder ob es weitere Zuwendung braucht.

Focusing als „flankierende Maßnahme“ bei Meditationskursen

In meinen Erfahrungen als Teilnehmer bei Meditationsseminaren und –Ausbildungen ist mir aufgefallen, dass den Teilnehmenden wenig persönliche Begleitung angeboten wird, oder wenn doch, dann in einer sehr vagen Form. Überhaupt wird wenig darüber geredet, was passiert, wenn man zwanzig Minuten oder mehr in der Stille verbringt. Allgemein wird vielleicht darauf hingewiesen, dass man bei auftauchenden und belastenden Problemen die Meditationsleiter ansprechen darf, aber oft fehlt ein strukturiertes Begleitungsangebot. Meines Erachtens sollte bei jeder Meditationsausbildung konkreter über die Erfahrungen der Teilnehmenden gesprochen werden und mit Focusing oder einer anderen Form der seelsorgerlichen oder therapeutischen Hilfe eine Art flankierende Maßnahme angeboten werden – nicht erst dann, wenn die Teilnehmenden beim Meditieren in Schwierigkeiten geraten. Mit diesem Vorschlag empfehle ich nicht, die beiden Methoden miteinander zu vermischen. Meditieren bleibt Meditieren und Focusing bleibt Focusing, aber als ergänzende Begleitmaßnahme um „störende“ Themen bei der Meditation nachträglich zu bearbeiten, kann Focusing eine wichtige Unterstützung sein.

Focusing und das Mehr

Bisher habe ich mich in diesem Artikel vorwiegend damit beschäftigt, wie Focusing eine Meditationspraxis unterstützen kann. Zum Schluß würde ich gern die Frage anders herum stellen: Wie kann Focusing durch meditative Traditionen ergänzt werden? Wenn ich Focusing praktiziere, nehme ich zu etwas, was in mir ist, Beziehung auf. Wenn ich aufmerksam bin, stelle ich manchmal fest, dass sich diese Beziehung nicht nur auf „ich und mein Felt sense“ beschränkt, sondern mit etwas mehr in Verbindung ist. Wenn ich begleitet werde, spüre ich natürlich die Verbindung zu meiner Begleitperson. Aber manchmal, wenn ich zu einer tiefen Ebene in mir in Kontakt bin, entsteht ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen, oder sogar darüber hinaus mit einem „etwas mehr“, das sich schwer beschreiben lässt aber trotzdem da ist.

Jede Tradition der Spiritualität enthält Bilder oder Sätze, die Menschen benutzt haben, um ihre Erfahrung mit dem „Mehr“ zu formulieren. Warum sollte man beim Focusing solche Bilder nicht in Anspruch nehmen? Darin ist allerdings auch eine Gefahr enthalten, aber wer sie kennt, kann sie besser vermeiden. Beim Vermischen von Focusing und bestimmten Formen der Spiritualität ist die Versuchung groß, vom Kopf her Ideen oder Lösungsvorschläge zu entwickeln (meine Vorstellung von dem, was gut tun könnte), anstatt auf die Antwort des Körpers zu warten. Es soll nicht darum gehen, mit einem Bibelvers dem Körper zu sagen, was er jetzt eigentlich spüren sollte, sondern mit einem Bild oder Satzteil mache ich meinem Inneren einen Vorschlag und warte ab, ob von der eingengten oder verunsicherten Stelle eine Resonanz entsteht, vielleicht eine Art inneres Nicken, ein „Ja, das tut gut“.

Das hebräische Alte Testament enthält zum Beispiel unzählige Beschreibungen von Freiraum oder von einem sicheren Ort, vor allem in den Psalmen. Eine solche Stelle, auf die ich neulich aufmerksam gemacht wurde, ist ein Vers aus Psalm 116 in der Übersetzung von Martin Buber: *ER ist ein Hüter der*

Einfältigen, bin ich „erschwacht“, er befreit mich. Kehre, meine Seele, zu deiner Ruhestatt um, Denn ER fertigt es für dich. Beim Sprechen dieser Zeilen (dabei kann ich das mehrfache befremdliche ER mit anderen Namen oder mit dem Namenlosen ersetzen) erkenne ich die darin enthaltene Einladung: Deine Seele braucht nicht den ängstlichen Gedanken nachzugehen. Sie darf stattdessen zu einer Ruhestätte zurückkehren. Und die musst du nicht mal selber bauen, denn sie ist in dir schon vorhanden. Der Druck, allein gegen etwas ankämpfen zu müssen, löst sich. Ich entspanne mich und merke, wie es ist, an einer Ruhestätte zu verweilen, um von dort aus mit etwas mehr Gelassenheit zu beobachten, wie die Sorgengedanken kommen und gehen. Alte Worte erreichen eine tiefe innere Stelle in mir und ich fühle mich mit einer langen spirituellen Tradition verbunden.

Wenn ich konsequent nach Focusingart vorgehe, das heißt, wenn ich von meinem Erleben ausgehe und die alten Worte dazu nehme, um zu spüren, ob sie passen, öffne ich auch den Weg für einen sinnvollen Dialog mit Menschen, die aus anderen spirituellen Traditionen kommen. Es geht nämlich nicht um Dogmen, die man glauben muss, sondern um die Suche nach einer Sprache, die zu meinem inneren Erleben passt. Im Austausch mit Menschen aus einem anderen Hintergrund könnte ich dann entdecken, dass unsere Erfahrungen sich gar nicht so viel unterscheiden, sondern nur die Worte, die wir dafür benutzen, um sie zu beschreiben.

Peter Lincoln. Januar 2021