

Focusing und Meditation

Versuch einer Standortbestimmung

von Heinz Urban

Ich komme vom Yoga. Damit meine ich den Hatha-Yoga, also jene Richtung, die vom Körper ausgehend einen Zugang zum Selbst sucht. Zum anderen verstehe ich darunter den Raja-Yoga, dessen integraler Bestandteil die Meditation über das Selbst ist. Schließlich beziehe ich mich auf die Aussagen grosser Yoga-Meister, wie z.B. Ramakrishna, Vivekananda, Desikachar oder Kirpal Singh, deren Ziel die Erfahrung des Selbst und des Übersebst war.

Vom ersten Moment an, als ich Focusing kennenlernte, hatte ich das Gefühl einer großen inneren Nähe zum Yoga und der dortigen Meditation. Anders ausgedrückt, viele Elemente und Aspekte finde ich in beiden Richtungen – es existieren aber auch klare Unterschiede. Beides soll in diesem Text genauer betrachtet werden.

Dazu wird erst einmal erläutert, was unter Focusing und Meditation verstanden werden kann. Es folgt ein Abschnitt über typische Anwendungen und Einsatzbereiche. Eine Erklärung auf der logischen Ebene findet in „Konzepte und Prozesse“ statt und in „Leben und Da-Sein“ der Versuch einer intuitiven Annäherung. Der letzte Abschnitt fasst alles noch einmal zusammen.

Focusing und Meditation

Gendlin hat auf die Frage, was Focusing sei, erwidert: „*Meine einfachste und kürzeste Antwort lautet: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist. ... Diese kleine Zeit, die man darauf gibt, mit etwas zu verweilen, das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist und sicher mit etwas zu tun hat, die nenne ich Focusing. Und das Focusing öffnet dann eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine Schritte der Änderung, und man findet eine Menge heraus ...*“¹

Dabei wird der „Körper“ im Focusing nicht nur physisch-materiell verstanden: „*Die Essenz von Focusing ist, dass der Körper unsere Situationen und unser Leben lebt. Und so weiß unser Körper über das, was vorgeht, immer mehr, als wir wissen.*“²

Was hilft diese Änderungsschritte herbeizuführen? Gendlin nennt sechs Bewegungen, die aber nicht alle notwendig sind und in unterschiedlicher Folge durchlaufen werden können: *Freiraum schaffen – einen Felt Sense kommen lassen – den Felt Sense beschreiben, einen ‚Griff‘ finden – vergleichen – Fragen – annehmen und schützen.*³

Worum geht es nun im Yoga und der Meditation? Bei *Patanjali*, der als erster vor etwa zweitausend Jahren die Lehre des Yoga in schriftlicher Form niederlegte, finden wir dazu die Lehrsätze:

„*Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen (1.2). Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen (1.3). Normalerweise wird die Fähigkeit, etwas wirklich zu verstehen, einfach ersetzt durch Konzepte, die sich unser Geist von einem Objekt macht oder durch das Fehlen jeglichen Verständnisses (1.4).*“⁴

Um zu diesem wirklichen Verständnis zu kommen, gibt es verschiedenartigste Yoga-Wege: *Hatha-Yoga* hat seinen Schwerpunkt im physischen und feinstofflichen Körper, *Karma-Yoga* in selbstlosem Tun, *Bhakti-Yoga* in liebender Hingabe, *Jnana-Yoga* in wissenschaftlicher Erkenntnis, die getragen ist von Unvoreingenommenheit und Ehrfurcht vor dem Sein, *Raja-Yoga* umfasst die acht Aspekte *Yama* (moralische Prinzipien), *Niyama* (Vorschriften), *Asana* (Körperstellungen), *Pranayama* (Atem-/Energiekontrolle), *Pratyahara* (Zurückziehen der Aufmerksamkeit), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana*

¹ E. T. Gendlin, J. Wiltschko 1999, S. 13

² E. T. Gendlin, J. Wiltschko 1999, S.14

³ E. T. Gendlin 1998, S. 191

⁴T. K. V. Desikachar 1997, S. 22

(Meditation) und *Samadhi* (Kontemplation), im *Surat Shabd Yoga* meditiert man auf das schöpferische innere Licht und den inneren Ton. Diese Differenzierungen berücksichtigen die angestrebten Erkenntnisgebiete und -ebenen, aber ebenso, dass Menschen unterschiedliche Anlagen haben, wie es z.B. auch das *Enneagramm* lehrt.

Anwendungen und Einsatzbereiche

In welchen Bereichen und in welcher Form findet Focusing Anwendung?

Focusing ist eine Philosophie und ebenso eine angewandte Methode: „*Die Praxis des Focusing ist nicht nur eine Methode der Selbsthilfe und der Psychotherapie, sondern – wie man nun vielleicht erahnen kann – auch eine Methode des Denkens, eines Denkens, das das Erleben und den Körper nicht ausschließt, sondern unbedingt braucht, um an die Grenze dessen zu gelangen, was schon bekannt und schon getan ist. Und an dieser Grenze hebt Philosophie an – und auch jede Art von Psychotherapie, die ihren Namen verdient.*“⁵

Focusing ist ein zentrales Element in der Psychotherapie: „*Focusing ist eine wunderbare Basis für jede Form der Psychotherapie und zugleich ein Mittelpunkt und eine Drehscheibe für alle Methoden, die einem Menschen helfen können. Wenn ich Focusing kenne, kann ich von da aus in alle Richtungen gehen, auch in alle möglichen anderen Therapierichtungen. Diese grundlegende und integrierende Kraft nutzen, konzeptualisieren und praktizieren wir in der Focusing-Therapie.*“⁶

Außerhalb der Therapie ist Focusing in den Formen des *Partnerschaftlichen Focusing* und des *Gruppenfocusing* eine Methode der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Sie kann im Beruf zu einem anderen Denken, in persönlichen Begegnungen zu tieferen und lebendigeren Beziehungen führen. *Renn* und *Wiltschko* nennen eine ganze Reihe Gebiete und Anwendungen: „*Focusing kann als bescheidenes methodisches ‚Stückchen‘ auf vielen Gebieten eine Bereicherung sein. Das sind zum einen alle Ansätze und Methoden, die mit dem Körper arbeiten: Yoga, Akupressur, Feldenkrais, Rolfing, cranio-sacrale Arbeit etc. Diese Verfahren gewinnen mit Focusing genau jenes Verbindungsstück, das hilft, die Sprache in die Arbeit zu integrieren. ... gibt es viele professionelle Situationen, in denen Therapeuten, Berater und Gruppenleiter fragen, wie sie das gegenwärtige körperliche Erleben fördern und beantworten können: z.B. in der Paar- und Familienarbeit und in allen verbalen und imaginationsorientierten therapeutischen Methoden. Auch hier hilft Focusing auf einfache, aber systematische und effektive Weise, Sprache, innere Bilder und Körpererleben zu verbinden.*

*In vielen Bereichen der Pädagogik, des Managements und der spirituellen Begleitung kann Focusing zu einer erstaunlichen Vertiefung und Klarheit der angestrebten Veränderungsprozesse führen. Ferner können alle kreativen Prozesse (Entscheidungsfindungen, Projektplanungen, künstlerische Tätigkeiten etc.) als Focusing-Prozesse verstanden werden und mit der methodischen Hilfe des Focusing erleichtert und systematisch begleitet werden. Schließlich bekommen die verschiedenen Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion durch Focusing einen theoretischen Rahmen und eine methodische Systematik, die zu einer wirklich erlebten Verbesserung der Befindlichkeit beitragen.*⁷

Welche Anwendungen und Einsatzbereiche kommen für den Yoga und die dort genannte Meditation in Betracht?

Yoga/Meditation ist wie Focusing gleichzeitig Philosophie und angewandte Methode. Die alten Schriften, wie die *Upanishaden* und die *Veden*, die *Yogasutras* des *Patanjali* geben davon ein beredtes Zeugnis.

Meditation war und ist der „*Königsweg*“ (*Kirpal Singh*) für spirituelle Erfahrungen, Wachstum und Sein. Wenn man sich die klassische Yoga-Tradition ansieht, wird übereinstimmend von einem Weg zur Selbst- und Gotterkenntnis gesprochen, von einer Möglichkeit zu einem anderen, umfassenderen Sein. Dies wird mit den Sanskrit-Begriffen *sat-chit-ananda* umschrieben: *Sat* als höchstes Sein jenseits der Grenzen von Raum und Zeit, *chit* als umfassendes grenzenloses Bewusstsein und *ananda* als immerwährendes Glück, Liebe, Freude. Von solchen Erfahrungen berichten spirituelle Richtungen der ganzen Welt: „*If all the mountains were pounded into ink-powder and mixed with the waters of the oceans,*

⁵ E. T. Gendlin 1998, S. 198 (Nachwort von K. Renn u. J. Wiltschko)

⁶ a.a.O. S. 199

⁷ a.a.O. S. 205

pens were made out of all the forest trees, and the entire earth were a sheet of paper, the glory of God or Naam or god-into-expression Power could not even then be described.“ (Sahjo Bai)⁸

Auch der Westen kennt die Meditation seit Jahrhunderten. Davon geben Zeugnis die christlichen Mystiker wie Meister Eckehard, Jakob Böhme, Hildegard von Bingen, Theresa von Avila und zahllose andere.

Seit über hundert Jahren finden Aspekte und Elemente der östlichen Meditation Eingang in die westliche Philosophie (A. Schopenhauer), Medizin (I. H. Schultz – Autogenes Training) und Psychologie (E. Fromm – Humanistische Psychologie).

Heute gibt es fast keinen Bereich in unserem Leben, der sich mit vertieftem Erleben beschäftigt, wo nicht auch Meditation genannt wird.

Zusammenfassend gibt es also sehr viele Gemeinsamkeiten zwischen Focusing und Meditation bezüglich ihrer Anwendung und Verbreitung.

Konzepte und Prozesse

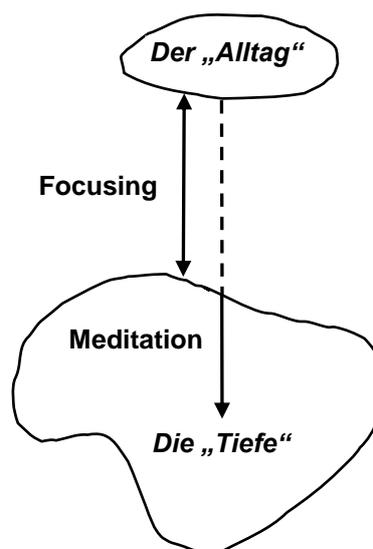
Gibt es nun Konzepte oder Modelle, anhand derer wir uns Focusing und Meditation noch genauer ansehen können? Gendlin selber hat ein solches Konzept beschrieben, als man ihn fragte, worin die Unterschiede zwischen Focusing, Hypnose und Meditation bestünden: *„Hypnose und Autogenes Training und Meditation brauchen tiefes relaxing. ... Diese Prozesse, die tief entspannt sind, sind wertvoll. Ich will nichts gegen diese Prozesse sagen. Focusing ist aber dazwischen. Nicht genau so, wie man im Alltag ist, sondern entspannter, aber auch nicht so tief entspannt wie in Meditation und Hypnose. Den Unterschied kann man erkennen: Wenn man in tiefer Entspannung ist und Focusing machen will, geht es eigentlich nicht. ...*

Mit Focusing ist es so, dass die Tiefe da ist, aber man ist in dieser Tiefe ganz ‚oben‘ an der Linie zwischen dem Alltag und dieser Tiefe, so dass man ganz gut herausundhineinundherausundhinein kann. Man wartet einen Moment – ‚was kommt?‘ – und dann – ‚ah, es kommt‘ – und dann ist man gleich ganz da, um darauf zu reagieren. Beim Focusing braucht man dann später nicht separat zu integrieren, was gekommen ist, weil man immer gleich wach da ist, wenn aus der Tiefe etwas gekommen ist.

Zum Unterschied von Hypnose und Focusing würde ich sagen: Focusing ist in der Mitte, an der Linie zwischen dem Alltag und dem veränderten Bewusstseinszustand. Wenn man auf dieser Linie bleibt, geht das ‚Zickzack‘ ganz leicht. Wenn man ganz tief entspannt ist, dann kommen andere Dinge. Die sind auch wertvoll. Aber es ist besser, zuerst Focusing zu machen und dann zu meditieren, weil das Meditieren dann ganz frei wird.

Zu Leuten, die Meditation gut tun ist wie ein Aufzug, der die wo man still sitzt und die Augen Focusing ist in der Mitte. Aber bauen, der nur den halben Weg alles da, da reagiert der Körper Wenn man einmal tief in der nicht. Man sagt sich ‚es ist alles Körper ist nicht mehr da. Das Was sind also Gemeinsamkeiten Gemeinsam ist Focusing und wusstsein“ und ein „Tiefenbesammen ein Spannungsfeld psychische Gesundheit eher von der Relation beider Bereich gen Austausch stehen.

Im Focusing geht es um das Situationen und unser Leben das Übersteigen des Körperbewusstseins: *„Die Grundschr*



kennen, sage ich immer: ‚Meditation hinunter geht. Im Moment, zumacht, geht’s hinunter. man kann einen anderen Aufzug hinunter geht. Da ist dann noch noch.‘ ...

Hypnose ist, dann kommt das gut‘ und – ja, es ist alles gut. Der ist der Unterschied.‘⁹

und wo liegen die Unterschiede? Meditation, dass ein „Alltagsbewusstsein“ existieren, die zu bilden. Ob diese Spannung die fördert oder behindert, hängt ab und wie weit sie in einem lebendigen

Wissen des Körpers, der unsere lebt. Der klassische Yoga betont

⁸ Kirpal Singh 1981, S. 7

⁹ E. T. Gendlin 1993, S. 22

den. Es ist eine Sache des Sehens, des Sich-Erhebens über den Körper und der eigenen Erfahrung. Das höchste Ziel ist, zur Gottbewusstheit aufzusteigen. Das geht nur, wenn ihr euch selbst erkennt – erkennt, wer ihr seid. Ihr seid nicht der menschliche Körper, ihr wohnt nur in ihm, der höchsten Stufe der ganzen Schöpfung. Wir müssen den besten Gebrauch von ihm machen – das heißt, aus ihm herauskommen. Dazu raten uns die Meister immer, unser Bewusstsein über den Körper zu erheben. ‚Lernt zu sterben, damit ihr beginnt zu leben‘. Wenn ihr das tut, tragt ihr die richtige Brille, um zu erkennen. Alles erscheint dann in seiner richtigen Perspektive. Deshalb haben alle Meister gesagt: ‚Erkenne Dein Selbst‘¹⁰. Diese unterschiedlichen Aussagen mögen darin begründet sein, dass Focusing wie im Diagramm gezeigt, bis an den „Rand“ der Tiefe geht, Meditation im eigentlichen Sinn aber erst beginnt, wenn der Rand überschritten wird.

Im Focusing besteht der Prozess in einer wiederholten Hin- und Herbewegung zwischen Tagesbewusstsein und dem Bewusstsein des Körpers. Dabei geht man bis an den „Rand“ der Tiefe, des *Impliziten*. Es wird angetastet und erspürt, was auftaucht (*Felt Sense*). Die Inhalte werden im Tagesbewusstsein *expliziert*, also symbolisiert in Worten, Bildern, Tönen, Bewegungen usw. und wieder mit dem *Felt Sense* verglichen. Ein Veränderungsschritt geschieht, wenn implizit Wahrgenommenes mit explizit Ausgedrücktem in Einklang kommt. Das Signal dafür ist ein verändertes Körperempfinden (*Felt Shift*). Es zeigt auch an, dass eine Integration der aus der Tiefe auftauchenden Inhalte stattgefunden und das Tagesbewusstsein sich erweitert hat – die Persönlichkeit hat wieder einen Schritt vorwärts getan.

Nun zur Meditation. Zunächst geht der Weg vom Alltagsbewusstsein bis zum Rand der Tiefe, was „Konzentration“ genannt wird. Erst dann fängt die Meditation an und hat zum Ziel das Erreichen der „Mitte“. Dies zeigt schon die Herkunft des Wortes *Meditation*: Es setzt sich aus zwei lateinischen Wörtern zusammen, aus *medium* (Mitte, Zentrum) und *ire* (gehen), zusammengesetzt zu *meditari*, d.h. „zur Mitte gegangen werden“. Es erfolgt dabei ein Wechsel der Bewusstseins Ebenen. Eine Rückkehr in das Tagesbewusstsein ist während der Zeit der Meditation nicht erwünscht und behindert sogar eher den Prozess.

Das Lösen von Problemen kann in der Meditation in vielfältiger Weise stattfinden. So wird z.B. zu Beginn der Meditation eine Frage formuliert, die man anschließend der eigenen Tiefe zur Lösung übergibt. Eine Antwort darauf kann dann während der Zeit der Meditation auftauchen, aber auch erst nach der Rückkehr ins Tagesbewusstsein sofort oder später. Diese Rückmeldung ist nicht immer dem Tagesbewusstsein unmittelbar verständlich, sondern oft „verschlüsselt“, ähnlich den Botschaften aus Träumen.

Wie weit sich das Tagesbewusstsein nach der Meditation positiv oder negativ verändert, ob ein persönliches Wachstum stattfindet, hängt ab von der Tiefe und den erfahrenen Inhalten des Seins-Grundes und der Fähigkeit der anschließenden Integration in den Alltag.

Es ist erwünscht, dass das Ich-Bewusstsein im Focusing stets präsent und erfahrbar bleibt, ja sogar eine Stabilisierung, Stärkung und Erweiterung erfährt – allerdings nicht in Richtung des „kleinen Ich“ mit seiner Ichsucht und Nabelschau, sondern in Richtung des „großen Ich“ oder Selbst, das über seine Ich-Bezogenheit hinausschaut und wirkt. Die Meditation ist gerade dadurch gekennzeichnet, dass sich das begrenzte kleine Ichbewusstsein allmählich auflöst und an seine Stelle ein überpersönliches Selbst tritt.

Allgemein kennt der Yoga vier Bewusstseinszustände: *Tagesbewusstsein*, *Traum*, *Tiefschlaf* und *Überbewusstsein*. Der zuletzt genannte ist jener, der in der Meditation erfahrbar wird. Letztlich ist es aber das Ziel des Yoga, die Dualität des Tages- und des Tiefenbewusstseins aufzulösen, sodass alle 24 Stunden des Tages im meditativen Sein, dem des Überbewusstseins, gelebt werden. Der überbewusste Zustand ist aber von unserem jetzigen Zustand so verschieden und entfernt, dass er sich fast jeder Beschreibung entzieht. Die Erfahrungen in der Tiefe stammen aus Dimensionen, für die unser Tagesbewusstsein und unsere Sprache keine Bilder und Worte mehr finden und sich nur dem wiederholten persönlichen Erleben erschließen.

Weil also die Reise so weit nach innen gehen kann, weil ein solch tiefer Wechsel im Bewusstsein stattfinden und erst am Ende der Meditation eine Rückkehr in das Tagesbewusstsein stattfindet, ist die anschließende Integration der erfahrenen Inhalte noch viel wichtiger als beim Focusing-Prozess mit seinen vielen kleinen organischen Schritten. Findet sie nicht statt, kann sich der meditative Weg vom Positiven ins Negative umkehren und selbstzerstörerisch werden.

Eine Focusing-Sitzung und einer Meditation sind zeitlich unterschiedlich lange. Das Erlernen beider Methoden ebenso.

¹⁰ Kirpal Singh 1995, S. 233

Gendlin sagt dazu: „Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre, ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing. ... Es ist etwas Neues, die Aufmerksamkeit auf dieses unklare körperliche Gefühl zu richten. Focusing ist ein Weg, den die meisten Menschen nicht kennen. Es ist daher nicht etwas, das man in zwei Stunden lernen kann. Aber man kann es lernen.“¹¹

In der Meditation ist dieses Verweilen wesentlich länger und deshalb in drei Abschnitte unterteilt:

„Dharana (Konzentration, A.d.Ü.) ist die Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gegenstand auszurichten (3.1).

Im Zustand von dhyanam (Meditation im engeren Sinn, A.d.Ü.) sind alle Aktivitäten unseres Geistes in einem ununterbrochenem Fluss nur auf dieses eine Objekt hin ausgerichtet (3.2).

Entwickelt sich der Prozess in dieser Weise weiter, dann ist ein Mensch so sehr mit dem einen Objekt verbunden, dass nur noch dieses Objekt in ihm aufleuchtet. In diesem Zustand erscheint es, als ob der Mensch das Empfinden für seine eigene Person verloren hat. Das ist samadhi (Kontemplation, Einswerdung, Erleuchtung, unio mystica, A.d.Ü.), die vollständige Vereinigung mit dem, was verstanden werden soll (3.3).

Wenn sich diese Prozesse ununterbrochen und ausschließlich auf einen Gegenstand beziehen, werden sie zusammen als samyama (Meditation im weiteren Sinn, A.d.Ü.) bezeichnet (3.4).

Samyama muss Schritt für Schritt entwickelt werden (3.5). Im Vergleich mit den vorangegangenen Gliedern des Yoga sind die drei zuletzt genannten schwierig (3.7). Die Fähigkeit, über einen langen Zeitraum in einem Zustand der Ausrichtung zu verweilen, entwickelt sich durch regelmäßiges und ununterbrochenes Üben (3.10).¹²

Nach Vivekananda und Prabhavananda beginnt ab 12 Sekunden das Stadium der Konzentration und geht nach 12 x 12 Sekunden, d.h. 2,5 Minuten über in Meditation. Erst ab 12 x 12 x 12 Sekunden, d.h. etwa einer halben Stunde tritt das dritte Stadium ein. Dies sind empirische Werte des klassischen Raja-Yoga.

Nun darf man nicht glauben, dass Meditation, ganz gleich welchen Maßstab man anlegt, den Menschen früherer Zeiten leichter gefallen wäre als uns heute. Die Gemütsverfassung war scheinbar ähnlich und wurde gerne verglichen mit einem Affen. Eine alte Geschichte erzählt davon:

„Das Gemüt des Menschen kann mit einem Affen verglichen werden. Dieser ist ständig in Bewegung und findet keine Ruhe. Stets tut er das Gegenteil dessen, was man ihm sagt. Besonders schlimm wird es, wenn er sich hinsetzen und still mit etwas beschäftigen soll. Dann zappelt er noch mehr als sonst. Bei der ersten Gelegenheit sucht er das Weite und tobt durch das ganze Haus. Nichts ist mehr vor ihm sicher. So entdeckt er eine Flasche Schnaps, die er umgehend leert. Nun ist er erst richtig beschwingt, er grölt, hüpf, springt und taumelt herum. Dabei übersieht er einen Skorpion und wird von diesem gestochen. Wir kennen die Wirkung von dem Ausspruch ‚Wie von der Tarantel gestochen‘. Aber das ist noch nicht das Ende. Angelockt von all dem Lärm, Toben und dem Geschrei eilen Dämonen herbei. Sie erblicken den Affen, der nicht mehr Herr seiner Sinne ist, finden in ihm ein wehrloses Opfer und fahren in ihn hinein ...“

Leben und Da-Sein

Leben verwirklicht sich im Da-Sein, in der Begegnung mit dem Mitmenschen, sich selber und der Schöpfung als einem „Du“ und nicht nur einem „Es“. Eine solches Da-Sein, eine solche Du-Begegnung zu ermöglichen, das Leben mit Leben zu erfüllen, ist Kernpunkt im Focusing und in der Meditation. Martin Buber erzählt davon bis an die Grenze dessen, was Worte fassen können. Wenn wir ihn lesen, meinen wir, auf einmal gar nichts mehr zu verstehen – aber genau in diesem Moment kann auch etwas aufscheinen von etwas anderem, von dem, was Gendlin mit andeuten möchte: „Das Leben des Menschenwesens besteht nicht im Umkreis der zielenden Zeitwörter allein. Es besteht nicht aus Tätigkeiten allein, die ein Etwas zum Gegenstand haben. Ich nehme etwas wahr. Ich empfinde etwas. Ich stelle etwas vor. Ich will etwas. Ich fühle etwas. Ich denke etwas. Aus alledem und seinesgleichen allein besteht das Leben des Menschenwesens nicht.“

¹¹ E. T. Gendlin 1998, S. 207

¹² T. K. V. Desikachar 1997, S. 97

*All dies und seinesgleichen zusammen gründet das Reich des Es. Aber das Reich des Du hat anderen Grund.*¹³

Für mich ist Focusing einfach schön, weil es hilft, mehr zu leben, das Leben wieder ein Stück fortzusetzen – frischer, reicher, tiefer, stärkend, sinngebend und damit heilend.

Ebenso verhält es sich mit der Meditation: Wir tauchen ein in die Tiefe des Seins, schöpfen aus den Quellen des Lebens, werden vielleicht sogar eine Zeit mit ihnen eins und kommen reich beschenkt wieder zurück.

Zu diesem ganz anderen Da-Sein, Wissen, Leben, Erleben, diesem ganz anderen Bewusstsein oder diesem eine alte Erzählung:

„Vier Blinde betasten einen Elefanten: Einer von ihnen berührt die Beine des Elefanten, ein anderer seinen Bauch, der dritte seine großen Ohren und der vierte den Rüssel. Als sie gefragt werden, was ein Elefant sei, antwortet der erste, der die Beine berührt hat, er wäre wie eine starke Säule. Der zweite aber sagt ‚nein, nein, er ist wie ein großes Fass‘. Der dritte schließlich verneint beides und vergleicht ihn mit einem großen, kühlen, sich im Winde bewegenden Blatt. Und was sagt der vierte? ‚Es ist nur teilweise richtig, was ihr sagt. Er hat wohl etwas von der Stärke einer Säule, der Rundung eines Fasses und der Beweglichkeit eines Blattes – aber er ist wie ein kräftiges Seil.‘ So fangen sie an zu streiten, denn sie sind blind. Werden ihnen jedoch die Augen geöffnet, sehen sie, dass alle Recht haben, aber ein Elefant noch viel mehr ist und viel mehr vermag als das, was sie im blinden Zustand wahrnehmen konnten.“

Zusammenfassung

Focusing und Meditation bezeichnen Zustände und Prozesse, die viele Gemeinsamkeiten aufweisen. Beides sind Wege zu tieferem Erleben und persönlichem Wachstum, ob sie nun alleine oder integriert in anderen Methoden vorkommen.

Focusing bewegt sich zwischen dem Tagesbewusstsein und dem Rand der Tiefe hin und her. Es hat in diesem Bereich seine spezifischen Stärken. Durch die vielen kleinen dialogischen Schritte, dem ständigen Wechsel zwischen dem „Tagesbewusstsein“ oder dem *Expliziten* und dem Rand der „Tiefe“, dem *Impliziten*, ist ein gesundes organisches Wachstum fast von selber gesichert. Von Meditierenden wird dieser Bereich manchmal in dem Wunsch, innen möglichst schnell vorwärts zu kommen, vernachlässigt. Dieser Ehrgeiz wirkt aber nur hinderlich und ist sogar schädlich. Deshalb kann Focusing vorausgehend und begleitend zur Meditation eine ausgezeichnete Hilfe sein.

Der Platz der Meditation im klassischen Sinn des Yoga ist an einem anderen Ort als das Focusing angesiedelt. Die Versenkung beginnt am Rand der Tiefe, dort wo das Tagesbewusstsein sich verliert. Es geht in überpersönliche Bereiche und ermöglicht dort Erfahrungen, die wir oft dem Bereich der Philosophie und Religion zuordnen, die aber selbst erlebt für die persönliche Sinnfindung und Selbstwerdung eine zentrale Rolle spielen. Nach der Rückkehr aus der Meditation müssen diese erfahrenen Inhalte aber unbedingt in die Persönlichkeit integriert und damit im All-Tag verwirklicht werden. Dies ist aufgrund der in der Meditation erlebten und vom kleinen Ich nicht steuerbaren tiefen und verschiedenartigen Inhalte oft viel langwieriger und mühsamer als im Focusing mit seinen kleinen, aber letztlich oft viel wirksameren Schritten.

Beide, Focusing und Meditation, sollten nicht vergleichend „bewertet“ werden, da beide für die Entwicklung einer gesunden, reifen Persönlichkeit den ihnen zukommenden Platz haben und dort ihre spezifischen Stärken. Außerdem sind von der „methodischen Trennschärfe“ her betrachtet zwischen Meditation gerade in ihren anfänglichen Stufen (Konzentration) und dem Focusing keine großen Unterschiede. *Renn* und *Wiltschko* bezeichnen deshalb Focusing auch als Meditation.¹⁴

Abschließend sollen einige Wirkungen des Focusing genannt werden, die erfahrungsgemäß eine wirkungsvolle Meditation erst ermöglichen oder Fehlentwicklungen auf dem meditativen Weg ausgleichen:

Raum-Schaffen: Die erste Focusing-Bewegung wird von vielen schon als ein Ziel und eine Wohltat an sich empfunden. Es ist dieses Gefühl der Entlastung, des freien Raumes, das Wachstum ermöglicht und auch für eine gute Meditation Voraussetzung ist.

¹³ M. Buber 1995, S. 4

¹⁴ E. T. Gendlin, S. 205 (Nachwort von K. Renn u. J. Wiltschko)

Akzeptanz und rechter Platz: In der ersten Focusing-Bewegung wird alles, was auftaucht, erst einmal freundlich begrüßt und angehört. Dann erhält es einen passenden Platz. Es wird nicht vergessen, nicht verdrängt, aber es erhält auch nicht mehr Gewicht und Bedeutung, als ihm momentan zusteht. Gleiches gilt für die zweite Bewegung mit dem *Felt Sense*. Meditation ist ebenfalls gekennzeichnet durch ein wertfreies Akzeptieren dessen was kommt, ohne sich von den auftauchenden Inhalten „verschlingen“ zu lassen oder zu großen Abstand zu halten, was das Erleben verhindert.

Focusing-Bewusstseinshaltung: Teile des Focusing können einfach in viele Situationen des Alltags einbezogen werden. Z.B. als „*Mini-Focusing*“ bei Gesprächen oder zur Lösung von Aufgaben. Diese Art und Weise und die daraus entstehende Bewusstseinshaltung geht in die Richtung meditativen Seins: Neben den eigenen mentalen Vorstellungen einen Raum geben für das

„*Fixpunkt Körper*“: Im Focusing vollzieht sich der Prozess über den Körper. Damit ist ein zuverlässiger und unbestechlicher „Zeuge“ da, der jedes Erleben überprüft, korrigiert und relativiert. Der Körper signalisiert den Ablauf, den Zeitpunkt, die Dauer und die Inhalte des Prozesses – nicht das ichbezogene Wollen. „*Uns geht es um die Suche nach einem psychisch gesunden und praktischen Zugang zu einer körperlichen Spiritualität. Eine Spiritualität, die darum weiß, dass alle Sinnfragen sich nicht über den Kopf allein lösen lassen, sondern dass sie körperlich gefühlt werden wollen. ... Es gibt ein Mysterium, ein Geheimnis, um das unser Körper weiß. Wenn wir der Tiefe in uns selbst vertrauen, wird Metamorphose, Veränderung möglich.*“¹⁵

Persönliche Begleitung: Im Focusing ist die heilende Wirkung der Beziehung und des Dialoges besonders gut erfahrbar. Focusing kann wohl alleine stattfinden, jeder erlebt aber die viel intensivere Wirkung, wenn er es zusammen mit einem anderen Menschen macht. *Verstandenwerden (Empathie), bedingungslose Annahme (Akzeptanz) und die Unmittelbarkeit und Echtheit des Begleiters (Kongruenz)*, also die drei Grundvariablen der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie von C. Rogers schaffen ein Klima für Wachstum.

In der Meditation ist dies nur gegeben, wenn man durch einen kompetenten Lehrer, d.h. von jemandem begleitet wird, der all diese inneren Prozesse schon vielfach selber durchgelebt und „gemeistert“ hat. Das ist auch einer der Gründe, warum in allen traditionellen, tief nach innen führenden Meditationswegen auch heutzutage ein kundiger Begleiter als unabdingbar gefordert und vor vielfältigen, sehr schwerwiegenden Gefahren gewarnt wird, wenn dies nicht gegeben ist.

Spirituelle Probleme: Jeder kann mehr oder weniger strukturgebundene Persönlichkeitsanteile und andere Behinderungen in sich tragen, die einem spirituellen Wachstum entgegenstehen. Dazu sagt *Hinterkopf*: „*The Experiential Focusing Method may be used to help clients work through religious and spiritual problems, deepen existing spiritual experiences, and facilitate new, life-giving connections to spirituality.*“¹⁶

(Aus: *Focusing-Journal* Nr. 6, 2001)

Literatur:

- Buber M. (1995). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam
Campbell P., McMahon E. (1992). *BioSpiritualität – Glaube beginnt im Körper*. München: Claudius
Desikachar T.K.V. (1997). *Über Freiheit und Meditation*. Petersberg: Via Nova
Gallen M.-A., Neidhardt H. (1998). *Das Enneagramm unserer Beziehungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
Gendlin E. T. (1998). *Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
Gendlin E. T., Wiltschko J. (1999). *Focusing in der Praxis*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
Gendlin E. T. (1993). *Focusing ist eine kleine Tür*. Würzburg: DAF
Hinterkopf E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling*. Alexandria VA: American Counseling Association
Riso D., Hudson R. (2000). *Die Weisheit des Enneagramms*. München: Mosaik bei Goldmann
Rogers C. (2000). *Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt a. M.: Fischer
Singh Kirpal (1981). *Naam Or Word – In the beginning was the Word*. Anaheim CA: Divine Science of the Soul
Singh Kirpal (1995). *Die Lehren Kirpal Singhs. Band 2 – Die Meditation*. Cadolzburg: Edition Naam

Prof. Heinz Urban
Yogalehrer BDY/EYU
heinz.urban@web.de

¹⁵ P. Campbell / E. McMahon 1992, S. 18

¹⁶ E. Hinterkopf 1998, Preface XI