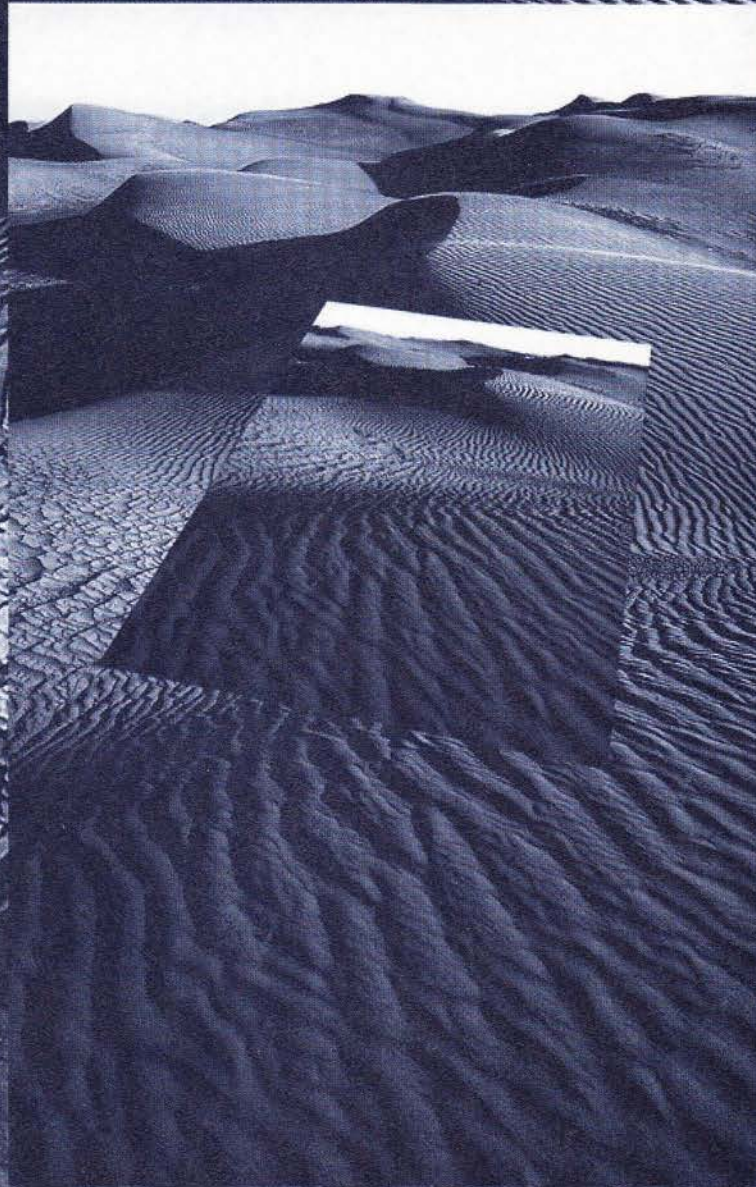


Focusing Journal

1 · 98



Gene Gendlin

Würdigung und Problematik
der Humanistischen Psychologie

Johannes Wiltschko

Kleiner Leitfaden für meine
Klientinnen und Klienten

Richard Baker-roshi

Das, was ist, ist genug.
Zur Praxis der Achtsamkeit

Liebe Leserin, lieber Leser !

Ich freue mich außerordentlich, daß sich das Projekt einer deutschsprachigen Focusing-Zeitschrift so rasch verwirklichen ließ. Wir haben jetzt endlich alle eine "Organ", über das wir uns ausdrücken und artikulieren und gleichzeitig voneinander hören können. Ich glaube, daß das genau das ist, was wir jetzt brauchen: einen Ort, an dem wir uns treffen können mit unseren Erfahrungen, unseren Gedanken, unseren Ideen und Projekten. Bisher war unsere Kultur beschränkt auf Seminare, lokale kollegiale Treffen und persönliche und Arbeits-Beziehungen – nun kann sich diese Kultur erweitern auf den Austausch über private und regionale Grenzen hinweg. Ich bin sicher, daß viele von dieser neuen Möglichkeit Gebrauch machen werden.



Der Rahmen des Focusing Journals ist weit gesteckt. Viel hat darin Platz. Nicht nur die nach wie vor spannenden Fragen im Gebiet der Psychotherapie (allerdings frage ich mich, ob dieses Wort in seiner nun gesetzlich geregelten schmalspurigen Bedeutung für unsere Arbeit noch die passende Überschrift ist, siehe Gendlins Artikel) werden Thema in dieser Zeitschrift sein. Wie der Untertitel schon ausdrückt, soll die Kraft des Focusing auch in den Bereichen Partnerschaft, Organisation, Politik und darüber hinaus (was das wohl heißt?) zum Ausdruck gebracht werden. Und der Kern und die Quelle des Ganzen ist natürlich "Focusing mit mir selbst", also die ganz konkrete, wirkliche Erfahrung, mit sich selbst in eine Beziehung zu treten, die das Leben, das wir sind, atmen und sich vorwärtsbewegen läßt.

Ich möchte alle sehr einladen und ermutigen, Selbstgeschriebenes über das Focusing Journal anderen zugänglich zu machen. Die große, komplexe Erlebens- und Gedankenwelt, die hinter dem kleinen Wort "Focusing" steckt, sagt uns ja, daß genau das,

was jedem von uns am Privatesten und für andere am Unverständlichsten erscheint, genau das ist, was am meisten Bedeutung hat – nicht nur für Dich, sondern auch für alle anderen. Es braucht nur eine kleine Anstrengung: sich ein wenig Zeit zu nehmen, das ganz Eigene zu fokussieren und Worte kommen zu lassen, die es ausdrücken. Das, was andere ohnehin schon gesagt haben, ist nicht besonders interessant. Das können wir auch woanders lesen. Aber das, was Du erlebst, was Du durch Erfahrung gefunden hast, das, was noch keine Worte hat, aber durch Dich Worte bekommen kann, das ist das, was durch Dich zum Verstehen gebracht wird – für uns alle. Und das soll vor allem der Stoff sein, aus dem das Focusing Journal besteht. Die Redaktion, hilft gerne mit, Deinen Text druckreif zu machen.

Der Zündfunke für diese Zeitschrift ist politisch. Sie soll einen Beitrag leisten, die Kultur der Achtsamkeit in viele gesellschaftliche Bereiche hineinzutragen. Dieser Beitrag mag sehr bescheiden sein und unsere Stimme nur leise. Aber genau dadurch ist sie eine Gegenstimme zum Oberflächentrend des „immer schneller“, „immer effektiver“, immer das Ziel und den Zweck vor Augen – atemloses Fitneßtraining. Diese Gegenstimme ist keine schlichte Negation, sondern ein Kontrapunkt. Niemand von uns wird die gegenwärtige Entwicklung, die in ein paar Jahren schon als "historisch" und damit als gegeben betrachtet werden wird, einfach aus den Angeln heben, denn wir sind Teil von ihr. Aber den Kontrapunkt wollen wir deutlich zum Klingen bringen. Und der ist: Achtsamkeit, Langsamkeit, Innehalten, spüren, was von innen und von selber kommt. Sogar (fast) jeder Manager hört diesen Klang in sich. Und (fast) jeder, der jetzt der berufs- und sozialrechtlichen Anerkennung als PsychotherapeutIn hinterherhetzt. Und viele andere Menschen in unserer Gesellschaft auch.

Läßt uns den Kontrapunkt zum „Concerto grosso“ auskomponieren...

Johannes Wiltschko

Das Focusing Journal

Hier ist sie nun also, die erste Ausgabe einer neuen Zeitschrift, die die Kultur von Focusing und Achtsamkeit fördern und vorantragen will. Grundsätzlich wichtige Arbeiten zur Theorie und Praxis von Focusing sollen darin ebenso Platz haben wie kleinere und größere Erlebnis- und Erfahrungsberichte.

„Die ganze Idee ist, für die Menschen Türen zu öffnen und nicht Türen zuzuschließen. Wenn wir etwas wissen, dann sagen wir 'Das wissen wir'. Wir wollen nicht sagen 'Alles andere ist nichts' oder 'Das ist dumm', nur weil wir es nicht wissen. Was wir wissen, geben wir und was wir nicht wissen, lassen wir offen.“ (Gene Gendlin)¹

Ich finde: So läßt sich auch die redaktionelle Leitlinie des Focusing Journals gut beschreiben:

eine Einladung
eine offene Tür
ein freier Raum
ein Gespräch

Und: "...was wir wissen, geben wir..."

Da ist für die erste Nummer des Focusing Journals schon eine ganze Menge an Beiträgen zusammen gekommen.

Gene Gendlins „Würdigung und Problematik der Humanistischen Psychologie“ von 1994 steht nicht nur deswegen ganz am Anfang des Journals, weil dieser Aufsatz sehr persönlich gehalten ist und damit uns Focusing-Leute in den historischen Kontext der Entwicklung der personenzentrierten Philosophie und Therapie hineinnimmt. Er gibt auch einen Einblick in berufs- und gesundheits-politische Tendenzen in der nordamerikanischen Szene. Vergleiche mit den aktuellen Auseinandersetzungen hierzulande sind erwünscht, Reaktionen (in Form von eigenen Beiträgen, Leserbriefen usw.) sogar sehr.

Das „Stichwort: Humanistische Psychologie“ von Johannes Wiltshcko ergänzt diesen Aufsatz mit Hintergrundinformation (Geschichte, Philosophie, Anthropologie...).

Hintergrundwissen finden Sie auch im „Glossar“. In jedem Heft des Focusing Journals werden wichtige Begriffe aus der Theorie und Praxis des Focusing erläutert. In diesem Heft: „A“ - wie „Absichtslosigkeit“, „Achtsamkeit“, „After Post Modernism“, und im nächsten Heft: „B“ wie

„Bedeutung“, „Befindlichkeit“, „Begleiten“, „Beziehung“, „Bias control“.

Auch wenn Sie in diesem Jahr nicht zur Focusing-Konferenz im Rahmen der 18. Internationalen Focusing Sommerschule kommen konnten - einen der wichtigsten Gäste der Konferenz können Sie in diesem Heft ein wenig kennenlernen: Richard Baker-roshi (Das, was ist, ist genug - zur Praxis der Achtsamkeit). Die diesjährigen Konferenzbeiträge werden übrigens einen großen Teil des Inhalts der zweiten Nummer des Focusing Journals ausmachen, die im Winter 1998 erscheinen wird.

Nachgedacht, fokussiert, berichtet, gestritten und informiert soll werden in dieser neuen Zeitschrift, und zwar praxisnah und philosophisch, persönlich und fachlich, humorvoll und ernst... Ein Blick aufs Inhaltsverzeichnis kann Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, daß dieses Versprechen nicht zu hoch angesetzt ist. Ich bin zuversichtlich, daß die Lektüre der unterschiedlichen Texte Sie davon überzeugt, daß wir diese „Beiträge zu einer Kultur der Achtsamkeit“ unbedingt brauchen.

Ein Anliegen des Focusing Journals möchte ich ganz besonders hervorheben: Immer wieder werden wir gefragt, ob wir nicht Kontakte für partnerschaftliches Focusing vermitteln können. Das versuchen wir auch - so gut es eben geht. Das Focusing Journal kann nun von all denjenigen als Kontaktforum genutzt werden, die Focusing-Partnerschaften aufbauen möchten - sei es in 1:1-Partnerschaften oder in kollegialen Focusing-Gruppen. Ich hoffe, daß ich schon in der Nr.2 des Focusing Journals jede Menge (natürlich kostenlose!) Kleinanzeigen veröffentlichen kann. Postkarte, Brief, Fax, eMail ans DAF (Adresse siehe vorne), und Ihre Focusing-Kontaktanzeige erscheint in der nächstmöglichen Nummer des Journals!

Was ist noch zu erwarten? Ganz am Ende des Hefts erwartet Sie ein Abo-Bestellformular...

In der Nr.2 erwartet Sie dann neben den Beiträgen von der Focusing-Konferenz 1998, der Fortsetzung des Glossars und neuen Berichten aus der Praxis:

- ein Informationsblock über „Focusing international“ (die „New York Hotline“)
- ein ausführlicher Artikel von Sybille Ebert-Wittich über „Interactive Focusing“ und der Traum von Klaus Renn, auf den man besonders gespannt sein kann nach seinen einleitenden Bemerkungen zur Focusing-Traumarbeit in diesem Heft.

Was ganz besonders schön wäre? Wenn Sie Ihren eigenen kleinen oder großen Beitrag demnächst im Focusing Journal lesen würden...

Ihr / Euer

Hans Neidhardt
Redaktion



¹ bei der 12. Internationalen Focusing-Sommerschule über das Verhältnis zu anderen Therapierichtungen (Focusing-Bibliothek, Bd.4, S.67, DAF 1993)

INHALT

<i>Impressum</i>0
<i>Liebe Leserin, lieber Leser</i>1
<i>Das Focusing Journal</i>2
Grundsatzartikel	
Gene Gendlin: <i>Würdigung und Problematik der Humanistischen Psychologie</i>4
Richard Baker-roshi: <i>Das, was ist, ist genug</i>13
Johannes Wiltschko: <i>Stichwort „Humanistische Psychologie“</i>18
Focusing-Praxis	
Carola Krause: <i>Was Sexualität mit Schildkröten zu tun hat- oder: Focusing-Arbeit mit Symbolen</i>16
Sybille Ebert-Wittich: <i>Bewegungsunterstütztes Focusing - Dance it</i>26
Agnes Wild-Missong: <i>Wo sitzt der Schlaf?</i>27
Klaus Renn: <i>Über das Träumen</i>28
Frank O.Lippmann, Michael Helmkamp: <i>Psychosomatik</i>29
Johannes Wiltschko: <i>Kleiner Leitfaden für meine Klientinnen und Klienten</i>22
Glossar (A)11
Focusing international	
Ann Weiser Cornell: <i>Takao Murase</i>12
Präsentation	
Barbara Pöschl: <i>Stimme und Focusing</i>12
Frank O.Lippmann, Michael Helmkamp: <i>Klinisches Seminar(Psychosomatik)</i>10
<i>Das neue DAF-Programm</i>15
<i>Neue Termine: Ausbildung in Focusing</i>25
<i>Neue Termine:Ausbildung in Focusing-Therapie</i>30
<i>Bestellformular</i>31

Neu

Eugene T. Gendlin

Focusing-orientierte Psychotherapie

Ein Handbuch
der erlebensbezogenen
Methode

München: Pfeiffer-Verlag,
(Reihe „Leben lernen“, 119)

Neu

Eugene T. Gendlin:

Focusing

Selbsthilfe bei der Lösung
persönlicher Probleme

Hamburg: Rowohlt 1998
(rororo-Sachbuch)

beide Bücher werden wir in der
nächsten Ausgabe des Focusing
Journals ausführlich vorstellen

Würdigung und Problematik der Humanistischen Psychologie

von Eugene Gendlin

Diesen Artikel haben wir für die Eröffnungsnummer des Focusing Journals ausgewählt, weil er den historischen Zusammenhang und den politischen Standort von Focusing und Focusing-Therapie aufzeigt und uns deutlich macht, wo unsere gegenwärtigen Aufgaben liegen. Es handelt sich um einen der seltenen Texte, in denen Gene Gendlin über sich selbst schreibt, vor allem über seine Zusammenarbeit mit Carl Rogers. Dessen revolutionäre Innovationen in allen Gebieten der Psychotherapie wirklich um- und fortzusetzen, ist ein Hauptanliegen Gendlins und eines der wichtigsten Motive unserer Arbeit im DAF.

Dieser Aufsatz würdigt die Geschichte und feiert die Siege der Humanistischen Psychologie. Außerdem befaßt er sich mit den Aufgaben, die vor uns liegen, insbesondere mit dem Problem, daß sich die Humanistische Psychologie vielleicht nicht in die nächste Generation fortpflanzen wird.

Ich erinnere mich an den Tag in den Fünfzigerjahren, an dem *Abe Maslow* seine Arbeit über Gipfel-Erfahrungen (*peak experiences*) vorstellte. Nach seinem Vortrag ging ich, damals ein junger Student, nach vorne, um meiner Begeisterung und Bewunderung für das, was er gesagt hatte, Ausdruck zu verleihen. Er sagte dazu: "Ist es nicht eine Schande, daß diese Arbeit nie veröffentlicht werden wird?"

Erstaunt fragte ich ihn, wieso er das glaube. Er antwortete: "Es kann nicht veröffentlicht werden. Nichts dergleichen kann veröffentlicht werden." Er erklärte, daß solche Sachen nicht den vorgefaßten Meinungen der Fachblätter und des ganzen Fachgebiets der Psychologie entsprächen.

Daß er mit dieser Vorhersage so sehr danebengelegt hat, ist allein schon ein Grund zum Feiern. Sein Aufsatz (1957) ist inzwischen ein Klassiker, der unzählige Neuauflagen erlebt hat. Aber ob wir die Rahmenbedingungen, die ihn so entmutigten, verändert haben, bleibt vorerst dahingestellt.

Von Anfang an trafen sich die Anhänger der Humanistische Psychologie immer vor der alljährlichen APA¹-Konferenz – von ihr räumlich und zeitlich abgekoppelt. Damals waren sie so wenige, daß sie gerade einen mittleren Saal füllten. Im Laufe der Zeit ist die Gruppe so groß geworden,

daß sie eine eigene Konferenz ins Leben gerufen hat – aber immer noch vor der APA-Veranstaltung und von ihr abgetrennt. Warum immer noch getrennt? Das ist ein Teil des Problems, das ich diskutieren will. Die Humanistische Psychologie mit ihrer erlebensorientierten Betrachtungsweise ist von dem restlichen Gebiet der Psychologie und Psychotherapie immer noch sehr abgetrennt.

Ich drückte Maslow einen Text von mir in die Hand, der etwas Ähnliches zum Thema hatte: bestimmte Situationen in weit fortgeschrittenen Therapien, wenn die Wahrnehmung plötzlich geschärft ist. Die Welt erscheint klarer und deutlicher konturiert; es ist, als ob die Fenster frisch geputzt wären – man sieht dieselben Dinge wie vorher, aber welcher Unterschied! Ich schrieb: "In solchen Momenten ist das Erleben weitaus wertvoller als alle Bedeutungen, die man in seinem Wahrnehmungsrepertoire hat."

Es schien mir (und scheint mir immer noch), daß nicht der Inhalt das ist, was wirklich zählt, auch nicht die Formen und Definitionen, sondern die *Art und Qualität* des gerade vorsichgehenden Erlebens.

Carl Rogers

Die Humanistische Psychologie hat viele Quellen. Zu zweien von ihnen kann ich etwas beitragen: zu Carl Rogers und den Encounter-Gruppen.

Ich bin von *Carl Rogers* und seinen Leuten (John Shlien, Jack Butler, Don Grummond und anderen) ausgebildet worden. Dann habe ich elf Jahre lang eng mit ihm zusammengearbeitet. Rogers war der Meinung, daß optimale

¹ APA: American Psychological Association

Gesundheit die Abwesenheit von Blockierungen bedeutet, das nahtlose Funktionieren jedes Aspekts des Erlebens in Beziehung zu jedem anderen. Während der Fünfzigerjahre schrieb er einen Aufsatz über "The Fully Functioning Person". Dieser Text fand einen Verleger, der dann allerdings darauf bestand, ihm eine eigene Stellungnahme vorzuschicken, in der er sich von ihm distanzieren wollte. Rogers zog seinen Artikel zurück. Diese und ähnliche Erfahrungen brachten mich dazu, im Jahr 1963 eine neue Zeitschrift (*Psychotherapy: Theory, Research and Practice*) herauszugeben. In der ersten Ausgabe veröffentlichte ich Rogers' Text.

Rogers ging gegen fast alles an, was auf dem Gebiet der Psychotherapie als bekannt und selbstverständlich vorausgesetzt wurde. Er änderte die Rolle des Therapeuten. Dieser sollte nicht seine Deutungen dem Klienten überstülpen. (Jeder kann sich zwei oder mehr Deutungen für fast jedes psychische Phänomen einfallen lassen.) Es sollte nicht mehr so sein, daß "gesunde" TherapeutInnen auf "kranke" PatientInnen herabblicken. Der Patient sollte kein passives Objekt der "Behandlung" sein. Rogers änderte sogar die Bezeichnung "Patient" in "Klient". Er beseitigte das medizinische Modell und übernahm den neuen Begriff aus dem Rechtswesen.

Der Rechtsanwalt ist ein Fachmann und Fürsprecher, aber nicht jemand, der Entscheidungen fällt, die das Leben des Klienten betreffen. KlientInnen wurden eingeladen, tief in ihr eigenes Erleben einzutauchen. Ich werde später noch mehr darüber sagen, wie anders es ist, jemanden auf diese Weise zu verstehen und zu begleiten. Rogers beseitigte die Couch. Das war so ungewöhnlich, daß ein Lehrbuch aus dieser Zeit eins seiner wenigen Bilder einem Foto widmete, das zwei Leute zeigt, die sich an einem Tisch gegenüber sitzen. Es war das Bild einer klientenzentrierten Therapie!

Er beseitigte die Diagnose, die Anamnese, das Notizenmachen, die klinische Distanz und all die alten, eingefrorenen Attitüden.

Rogers fing ganz neu an. Das erforderte eine Menge Mut. Zu Beginn war mir das Gebiet der Psychotherapie nicht sehr vertraut. Ich konnte nicht ermessen, wie vollständig anders Rogers' Ausgangspunkt war und was für eine langwährende Verständigungsbarriere dieser Unterschied darstellt.

Ich kann gar nicht genug betonen, wie kraß Rogers' Grundannahmen von den üblichen abwichen. Die meisten Theorien unseres Fachgebiets gehen davon aus, daß alle Vernunft und alle Werte von außen, von der Gesellschaft und der Kultur an den Menschen herangetragen werden. Zwischen Tieren gibt es sehr komplexe Interaktionen, aber es heißt, dies sei auf (nur wenig verstandene) "Instinkte" zurückzuführen. Da angenommen wird, daß den Menschen diese fehlen, müssen alle Bedeutungen und Werte uns von außen eingepflanzt werden. Diese Annahmen liegen immer noch den meisten Theorien zugrunde.

Rogers ging statt dessen davon aus, daß die organismische Erfahrung eine *innere* Quelle ist, die dem Leben seine Richtung gibt, die Werte und Sinn stiftet.

Das sorgte dafür, daß Rogers ohne Ende mißverstanden wurde: Er hielt das Zuhören für wichtig, aber warum soll man verwirrten KlientInnen zuhören? Sind sie nicht in die Therapie gekommen, weil mit ihnen etwas nicht stimmt? Rogers sagte, daß Werthaltungen sich von innen her entwickeln, aber andere TherapeutInnen waren der Ansicht, es gebe keine Fortschritte in einer Therapie, wenn sie nicht vorher ein Ziel festlegten.

Ich stimmte Rogers' Annahmen zu, aber ich war Philosophiestudent. Ich mußte bestimmen, *wie* und *warum* diese Annahmen zutreffen. Ich konnte mich mit der bloßen Be-

hauptung eines *Selbstaktualisierungs-"Prinzips"* nicht begnügen. Ich wollte es *zeigen*. Ist nicht jeder lebende Organismus "anpassungsfähig", und hält er sich nicht genau dadurch zusammen und gewährleistet sein Weiterleben?

Wenn er es nicht wäre, würde er dazu neigen auseinanderzufallen, argumentierte ich damals und tue es noch.

Oder nehmen Sie die *positiven sozialen Tendenzen*, die Rogers bei jedem sah. Das könnte als reiner Optimismus aufgefaßt werden. Aber ein Mensch ist nur in Interaktion mit anderen möglich. Wenn sein Lebensprozeß aus dem Inneren entsteht und sein Leben Interaktion ist, dann hat er natürlich "soziale" Tendenzen zur Interaktion, die ihren Ursprung in seinem Inneren hat. Das ist eine ganz andere Bedeutung von "sozial" als jene, die besagt, daß alle Werte und Lebensformen dem Einzelnen von der "Gesellschaft" aufoktroiert werden müssen.

Die Notwendigkeit neuer Konzepte

Aber um unsere Annahmen so zu formulieren, daß andere sie verstehen, brauchen wir eine neue Definition unserer wichtigsten Begriffe. Wenn es beispielsweise *organismisches* Wissen und innere Bewertung gibt, kann das Wort "Körper" nicht mehr einfach eine Maschine bedeuten; es muß etwas bedeuten, das seinem Wesen nach interaktional ist und seine Handlungen von innen heraus entwirft. Wenn der Körper als Interaktion an sich gesehen wird, bestehend aus fortwährender lebendiger Interaktion – wenn so ein Körper sich selbst spürt, enthält (*ist*) er natürlich eine Menge Informationen über seine Situation. Unser Erfahrungswissen gewinnen wir nicht, indem wir auf geheimnisvolle Weise etwas von außen aufnehmen. Wir erfahren die Welt nicht in erster Linie durch unsere fünf Sinne, sondern viel grundlegender dadurch, daß der Körper sich selbst spürt, weil der Körper Interaktion mit seiner Umwelt *ist*.

Wörter neu zu definieren, Wörter, die Hindernisse darstellen, in solche zu verwandeln, die als Brücken fungieren, so daß das neue Verständnis, das auf einem Gebiet gewonnen wurde, in andere Gebiete gelangen und diese verändern kann – genau das ist die Aufgabe von Theorie. Die *Praxis* der meisten TherapeutInnen hat sich sehr in unsere Richtung entwickelt. Die Humanistische Bewegung hat auch dazu beigetragen, die ganze Gesellschaft weiterzubringen, so daß sie heutzutage viel aufgeschlossener gegenüber direkter Erfahrung ist als damals. Aber es ist der Humanistischen Psychologie nicht gelungen, ihre theoretischen und philosophischen Grundlagen zu vermitteln – weder dem Rest der PsychologInnen, noch den Intellektuellen aus den Sozialwissenschaften und anderen Fachgebieten, die die Grundüberzeugungen der Gesellschaft verbreiten. Nach fünfzig Jahren sind die alten Überzeugungen immer noch in die meisten Theorien der Sozialwissenschaften eingewoben (Gendlin, 1987).

Daß es an theoretischer und philosophischer Verständigung immer noch fehlt, mag daran liegen, daß viel Zeit und viele Menschen nötig sind, damit ein vollständig neues Vokabular entwickelt und vermittelt werden kann. Es ist allgemein anerkannt, daß dies eine gewaltige Aufgabe ist, aber in unseren Kreisen wird Theorie zu wenig gewürdigt und gelehrt. Natürlich ist es eine andere Art Theorie, die wir brauchen, nämlich eine, die die Konzepte durch Erleben vermittelt (Gendlin, 1961, 1963 & 1992). Die Begriffe einer solchen Theorie sollten sogar nur dann Sinn ergeben, wenn sie gleichzeitig die entsprechenden Erfahrungen im Leser auflösen.

Es liegt im Wesen des Humanistischen Ansatzes, daß er in erster Linie auf dem Erleben beruht und erst dann auf Denken – auf einem Denken, das vom Erleben ausgeht. Da

auf Erleben beruhendes Wissen zuerst kommt, ist es möglich, ausschließlich mit diesem zu leben und zu arbeiten, so daß uns Theorie überflüssig vorkommen kann. Ist das der Grund, warum so wenige Humanistische PsychologInnen die Theorie weiterentwickelt haben? Vielleicht ist es ein Grund, warum ich mich in meiner theoretischen Arbeit so einsam fühle, während ich im Hinblick auf Focusing und Therapie-Praxis sehr viel Aufmerksamkeit bekomme.

Rogers sagte, daß das, was er entdeckt habe, jeder beobachten könne, wenn er nur ausprobieren würde, sich auf Menschen so zu beziehen und zu antworten (*respond*), wie er es mit seinem "widerspiegelnden Zuhören" (*reflective listening*) lehre. Er forderte dazu auf, seine Methode nur als "Arbeitshypothese", wie er es nannte, zu übernehmen. Man müsse nicht mit ihm übereinstimmen; man müsse diese Annahmen nicht glauben. Man brauche nur mit jemandem zu kommunizieren, indem man zuhört und das Wesentliche, das diese Person vermitteln will, zurücksagt. Wenn man nur das tun würde, würde sich alles übrige von selbst ergeben. Das ist so. Wenn man nur zuhört, wenn man den Menschen nichts überstülpt, dann ist das, was sie vor einem ausbreiten, sehr komplex und sehr schön. Auch ist es immer neu, einmalig, ein verwickelter Ausschnitt aus dem Ganzen ihres Lebens und ihrer Bedeutungen. Diese sind nicht an der Oberfläche. Sie liegen immer etwas tiefer als die vergleichsweise unpersönlicheren Gefühle und Gedanken, die die Person gewöhnlich fühlt und denkt. Wenn diese Komplexität und diese tieferen Bedeutungen sich öffnen, sind sie nicht nur für den Therapeuten neu und frisch, sondern auch für die Person selbst.

Eine Person sagt etwas; man antwortet, indem man das Wesentliche zurücksagt. Die Person hört das Zurückgesagte. Es ist nicht genau das, was die Person ausdrücken wollte. Die Person korrigiert es. Der Therapeut akzeptiert die Korrektur (natürlich, denn es geht hier ja um die Bedeutung, die es für den Klienten hat). Der Klient hört es. Ja, jetzt ist es fast richtig, aber da ist noch eine Nuance, die nicht gehört wurde. Die wird auch noch gesagt, gehört und zurückgesagt. Dann sagt der Klient das Nächste, und wieder wird es zurückgesagt, und das Zurückgesagte wird korrigiert, bis der Klient sich gehört fühlt. Vielleicht gibt es dann noch ein paar Dinge, die gesagt werden wollen, aber bald versiegt dieser Strom. Jetzt gibt es anscheinend nichts mehr zu sagen. Stille entsteht.

Das, was im Klienten darauf gewartet hatte, gesagt zu werden, *ist jetzt gesagt*. Dort, wo das steckte und darauf gewartet hatte, gesagt zu werden, ist jetzt Platz. Natürlich wäre noch mehr zu sagen; das Problem ist nicht gelöst. Man fühlt das Unbehagen des Ungelösten, aber es gibt keine fertigen Worte mehr, keinen Aspekt des Problems, der bereitliegt. Der Klient fühlt (weiß, hat, ist) den inneren schweigenden Rand des Mehr.

Aus der stillen Achtsamkeit für diesen Rand wird das Nächste, was zu sagen ist, aufsteigen. In diesen Raum hinein wird das Nächste aufsteigen – etwas, was aus der Tiefe kommt, etwas, was die Person noch nie gehört oder gefühlt hat. Während dieses Etwas Schritt für Schritt aus der Tiefe auftaucht, entdeckt sie, die Person, ihre eigene Subtilität², ihre eigenen Irrtümer und ihre eigene Sinnhaftigkeit. Es ist offensichtlich, daß die Menschen ohne diesen Prozeß sich selbst – und ganz sicher uns – weitgehend fremd bleiben. "Bist du ärgerlich, um deine Angst zu verdecken? Oder hast du Angst vor dem Ärger, weil er dir so riesig vorkommt? Oder wie ist es?" Ohne nach innen zu jenem Rand zu gehen, ohne es tatsächlich so oder so zu finden oder gar

noch verwickelter, könnten wir doch nicht herausfinden, wie es wirklich ist. Wenn wir diesen Prozeß der Schritte vom Rand aus einmal miterlebt haben, wie können wir dann jemandem statt dessen ein Schema simplifizierender allgemeiner Begriffe und Bewertungen überstülpen?

Als eine meiner ersten Klientinnen, eine lesbische Frau, nach zwei Jahren ihre sehr erfolgreiche Therapie beendete, küßte sie mich auf die Wange und sagte, wie ungewöhnlich es sei, jemanden zu finden, der eine lesbische Person verstand und nicht fehlinterpretierte. Damals schien es mir nichts Besonderes zu sein, weil es für mich nichts mit Vorurteilen gegenüber bestimmten Gruppen zu tun hatte. Rogers' Ausbildung hatte mir klargemacht, daß ich sehr wenig über die Sexualität und die grundlegenden Lebensbedeutungen irgendeiner Person weiß, solange diese Person sie nicht von innen erforscht. Um Therapie zu machen, muß ich mich von jeder einzelnen Person über ihre spezielle Subtilität belehren lassen, über ihre innere Welt, über die schrittweise Enthüllung dessen, wie es ist. Das erschien mir offensichtlich (und es erscheint mir immer noch so). Ist es nicht offensichtlich?

Wer von Rogers ausgebildet war, brauchte keine spezielle Einsicht oder Ideologie, um einem homosexuellen Menschen zuzuhören oder einem Angehörigen irgendeiner anderen Gruppe, weil es klar war, daß jede Person den Therapeuten belehren muß. Und man kann niemandes inneres Leben kennenlernen – noch nicht einmal das eigene – wenn man sich nicht auf diese kleinen Schritte einläßt, die aus der Tiefe kommen, von dem Rand aus, an dem man zunächst nicht weiß, wie es weitergeht. Das ist so offensichtlich, daß ich viele Jahre gebraucht habe, um zu erkennen, daß diese Einsicht fast nirgends in unserem Fachgebiet vorhanden ist.

Zuhören und Zurücksagen wurde als leicht zu lernende Technik verbreitet und (leider) als vollständiges Therapieverfahren, als alles, was man brauche. Tatsächlich entfaltet sich ein tiefer Therapieprozeß durch bloßes aktives Zuhören, wenn es echt ist. Aber für sich allein ist es keine vollständige Therapiemethode.

Mehr als die Hälfte der KlientInnen wußte nicht, wo in ihnen organisches Wissen und innere Bewertung zu finden wären. Fred Zimring und ich sammelten das, was wir "Dimensionen des Erlebens" nannten (Gendlin and Zimring, 1955), woraus Rogers' "Prozeß-Skala" und später die "Erlebesskala" (*experiencing scale*, *Psychiatric Institute, University of Wisconsin*) entstanden. Diese Skalen führten zu der Entdeckung, daß die erfolgreichen KlientInnen von Beginn der Therapie an in der Lage waren, sich mit ihrem Erleben zu verbinden, während das den KlientInnen mit erfolglosen Therapien bis zum Ende nicht gelang. Da sie auch durch die Therapie nicht lernten, sich auf ihr organisches Erleben zu beziehen, entwickelte ich das, was wir jetzt "Focusing" nennen: eine systematische, lehrbare Methode, die den Menschen hilft, dies in ihnen zu entdecken.

Die meisten TherapeutInnen verwenden richtigerweise nicht nur Zuhören und Focusing, sondern auch jede andere Art hilfreicher Interventionen. (Was immer man anderes tut, man sollte unmittelbar danach schnell wieder zuhören.) Was ich hier beschreibe, ist keine exklusive Methode. Viel eher ist es eine Tür zu den Humanistischen Grundlagen – nicht gemeint als etwas, was man im Vorhinein glauben muß – sondern als unmittelbare Ereignisse, über die wir dann weiter nachdenken können. Denken wir doch jetzt ein bißchen weiter über diese Ereignisse nach.

Indem man zurücksagt, leistet man einer Person bei jedem Schritt Gesellschaft, ebenso bei dem Schweigen dazwischen, so daß der nächste Schritt kommen kann

² Intracacy: Verwickeltheit, Kompliziertheit, Subtilität; gleichbedeutend mit "Felt Sense"

Es ist nicht Sache des Therapeuten zu beurteilen, ob die Gefühle und Wahrnehmungen des Klienten gültig sind. Vielmehr beruht ihre Gültigkeit auf der inneren Entdeckung, daß jeder kleine Schritt, der kommt, bedeutsam ist. Bei solchen Schritten kommt etwas im Klienten immer mehr in Bewegung, wird immer lebendiger.

Ziemlich zu Beginn ihrer Therapie fühlte eine Klientin nach einer Reihe solcher Schritte, innerlich angerührt, ihre Tränen aufsteigen und sagte: "Oh... ich ergebe wirklich Sinn."

Dabei entfalten sich allmählich auch Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit. Die schlimmsten Erfahrungen fühlen sich reicher und besser an als Blockierung und ängstliches Aufrechterhalten des Scheins. Man kann atmen und fühlt sich innerlich im Fluß. Was wahr ist, wird unmittelbar als solches erkannt, so seltsam diese Versicherung im allgemeinen auch klingen mag. Der Klient sagt: "So ist es – (Ausatmen, Erleichterung) – es fühlt sich wahr an; es ist senkrecht; es ist sauber."

In jedem menschlichem Körper ist ein "Ich", das aus den Augen herausblickt. Dieses Ich schlägt sich mit allem Möglichen im Leben herum, ringt darum, etwas Wertvolles zu finden, drängt danach, sich mit anderen zu verbinden. Wenn wir irgendein anderes Projekt haben als das, diesem Ich da drinnen zu dienen, was könnte das für ein Projekt sein? Der Person ein Auto verkaufen? Sie dazu bringen, sich einer ideologischen Gruppe, deren Mitglied wir sind, anzuschließen? Sie zurechtbiegen, damit sie eine sozial erwünschte Rolle darstellen kann? Manchmal wollen wir solche Dinge, aber nicht, wenn es sich um Therapie handelt. Für die Therapie kann ich mir kein anderes Projekt vorstellen, als das Ich da drinnen zu sehen, mich auf das Ich zu beziehen, der Person Gesellschaft zu leisten, jeder ihrer Anstrengungen zu folgen, etwas Positives zu machen/zufinden, das mit dem Inneren verbunden ist. Und wirklich, wenn jener innere Erlebensrand und die kleinen Schritte der Kompaß sind, stellt sich das, was mit dem Inneren verbunden ist, immer als zutiefst positiv heraus, auch wenn es als fadenscheiniges Projekt beginnt.

Wir müssen unseren KollegInnen dieses Ich zeigen, diesen Rand, die Schritte von innen und diese innere Subtilität. Das können wir nicht auf der Ebene der mechanischen Körper und der von der Gesellschaft konstruierten Personen tun. Aber wir können die Grundbegriffe von Natur und lebenden Körpern neu begreifen. Ich habe schon einen Teil dieser Arbeit getan (Gendlin, 1962, 1973, 1979, 1991 & 1992). Wir können eine neue Begrifflichkeit verwenden, um über Beobachtungen am Menschen nachzudenken, die wahrer und weiter sind.

Encounter-Gruppen

Die Bewegung der Encounter-Gruppen ging über Therapie hinaus und hat viel dazu beigetragen, all das, was für uns wesentlich ist, in der Gesellschaft zu verankern. Die Geschichte dieser Bewegung habe ich zum Teil beobachtet.

Zum Thema Gruppenprozesse wurde viele Jahre lang in den *National Training Laboratories* (NTL) in Bethel (Maine) und in Tavistock in England experimentelle Pionierarbeit geleistet. Bestimmte "Gesetze" von Gruppenprozessen sind dort entdeckt worden. Einige davon haben ihre Gültigkeit behalten, als wir angingen, Gruppen mit unseren neuen Annahmen und Haltungen zu leiten, andere nicht. Mit unserem neuen Ansatz entwickelte sich ein ganz anderer und ziemlich explosiver Gruppenprozeß.

Zwischen 1959 und 1962 ging ich mit einigen anderen in verschiedene Städte in Wisconsin, und dort boten wir etwas Seltsames und damals noch recht Undefiniertes an: eine

offene Gruppe, die viele Stunden oder gar Tage dauerte. Die Aufregung, die dadurch erzeugt wurde, war Gegenstand mancher Zeitungsberichte. Wir hatten die Encounter-Gruppe geschaffen/entdeckt. Später stellte ich fest, daß viele andere ungefähr zur selben Zeit dasselbe an vielen Orten im ganzen Land gemacht hatten.

Die Encounter-Bewegung und alles, was zu ihr geführt hat, hat zweifellos unsere Gesellschaft verändert. Heute kann man ganz gewöhnliche Leute über inneres Erleben und zwischenmenschliche Beziehungen auf eine Weise sprechen hören, wie bis dahin nur PsychologInnen und KlientInnen gegen Ende der Therapie gesprochen haben. Sehr viele Menschen kamen in Kontakt mit Gefühlen, Menschen, die vorher gar nicht gewußt hatten, wie das ist. Viele andere Veränderungen sind dadurch möglich geworden.

Die Notwendigkeit neuer Institutionen

Nach einigen Jahren merkten wir alle, daß es für solche Gruppen von einem bestimmten Punkt an nicht mehr weiterging. Inzwischen ist es allgemein bekannt, daß jede neue Gruppe die bahnbrechende Entdeckung inneren Reichtums macht. Die Menschen merken, daß ihre innere Erfahrung keinesfalls nur das ist, was die bekannten Kategorien und abgedroschenen Phrasen behaupten. Sie ist weitaus mehr, wird deutlich als etwas Eigenes erlebt, und es eröffnet sich eine neue Welt menschlicher Vielfalt. Nach einer solchen Erfahrung will und muß man anders leben.

Was jetzt?

Die Bewegung der Encounter-Gruppen verkümmerte und ging ein, weil es uns nicht gelang, Strukturen sozialer Institutionen zu schaffen, in denen man in und mit dieser neuen Welt innerer Komplexität hätte leben können. In der Hoffnung, an die Intensität der vorherigen anknüpfen zu können, kamen die Leute in die jeweils nächste Gruppe. Sie hatten das Bedürfnis, wieder auf dem Intensitätsniveau zu leben, das sie in einer anderen Gruppe am letzten Wochenende entwickelt hatten. Statt dessen mußten sie, da es sich ja um neue Leute handelte, wieder von vorne anfangen.

Die Menschen kamen immer wieder, weil sie Kontinuität, ein neues Leben suchten, nun da der innere Durchbruch sich ereignet hatte. Aber jede Gruppe fing von vorne an. Einige TeilnehmerInnen - die, für die der Prozeß neu war - hatten den üblichen Durchbruch. Aber diejenigen, die das schon oft gehabt hatten, taten nur so, als würden sie einen erleben. Nach etlichen solcher Bemühungen waren sie frustriert.

Die Bewegung der Encounter-Gruppen versorgte die jeweils neuen Leute, aber sie schuf keine Fortsetzung, keine beständige Kultur der Begegnung oder Verbindung, die sich in das übrige gesellschaftliche Leben eingefügt hätte.

In jenen Jahren war ich (und bin immer noch) voll von halbgaren Ideen für neue soziale Formen, in denen man nach diesem inzwischen wohlbekanntem Durchbruch zu der inneren Komplexität leben könnte. Wie müßten sich die gesellschaftlichen Institutionen ändern, um dem subtilen persönlichen Erleben Raum zu geben, oder ihm gar einen zentralen Stellenwert in unseren alltäglichen Abläufen zu verleihen? Die Ehe und die Rolle der Frau *haben* sich in dieser Richtung verändert, aber die Wirtschaft, die Schulen und die Krankenhäuser nicht. Die Wirtschaft will unsere erlebensorientierte Offenheit für Kreativität, aber nur innerhalb der Grenzen hierarchischer Kontrolle. ÄrztInnen behandeln dein Bein und übersehen die Tatsache, daß du am Bein dranhängst. Dieses Jahr wird in einem Krankenhaus ein Zwei-Millionen-Dollar-Projekt durchgeführt, das prüfen soll, ob es Heilungsprozesse beschleunigt, wenn PatientInnen sich selbst eine Tasse Kaffee machen dürfen! Es gibt Inno-

vationen, aber sie werden schnell wieder unterdrückt. Experimentierfreudige Abteilungen in psychiatrischen Krankenhäusern bestehen ungefähr ein Jahr. Modellversuche wie die "Universität ohne Wände" (*universities without walls*) führen dazu, daß deren AbsolventInnen von den *licensing boards*³ abgewiesen werden. Zu dem Thema "Zulassungen" werde ich später noch mehr sagen. Zuerst möchte ich die von uns geschaffenen Institutionen erwähnen.

Im Jahr 1967 haben wir CHANGES ins Leben gerufen, eine Gruppe, die jetzt seit etwa 25 Jahren besteht und zahlreiche Ableger hat. Ihre Mitglieder bedienen sich jeder hilfreichen psychologischen Intervention, die wir kennen bzw. die jemand der anderen Anwesenden uns beibringen kann. Fortlaufende Weiterbildung in Prozeßbegleitung befähigt die Mitglieder, sich auf alle möglichen Leute und Problemstellungen, die auftauchen, einzulassen. Während andere Netzwerke nur eine Fertigkeit einsetzen, begrüßen wir alle. Außerdem steht CHANGES auf dem Boden zweier organisatorischer Prinzipien, die wir früh entdeckt haben und die die destruktive Art von Gruppenprozeß betrifft.

Es ist von zentraler Bedeutung, daß die organisatorischen Fragen in einem anderen Raum und zu einer anderen Zeit besprochen werden als unser Hauptthema, welches die persönlichen Prozesse sind. Mit Hilfe dieser Trennung erledigt eine kleine, motivierte Gruppe sehr zügig alle geschäftlichen Angelegenheiten der Gruppe.

Andere Leute sind willkommen, an diesen Treffen teilzunehmen, tun es aber gewöhnlich nicht, es sei denn, sie haben ein spezielles Anliegen. Auf diese Weise umgehen wir die Art Gruppenprozeß, die die meisten erlebensorientierten, offenen Organisationen scheitern läßt.

Die andere Innovation ist, daß es in den Treffen, bei denen es um persönliche Prozesse geht, *nur Unterstützung* gibt. Wir pflegen kein Gruppenklima der gegenseitigen Verletzung, in dem sich die Leute mit rohen Gefühlen bombardieren.

Für zwei Leute, die einen Konflikt miteinander haben, gibt es die Möglichkeit, eine neutrale Person zu bitten, in einem anderen Raum erst dem einen und dann dem anderen zuzuhören. Manche Konflikte mögen ungelöst bleiben, aber der Raum der Gruppe bleibt sicher. Es gibt immer jemanden, der bereit ist, einer anderen Person, die sich von der Gruppe nicht gehört fühlt, sorgfältig zuzuhören und sie bei ihrem Thema zu begleiten. Wir hören den Personen einzeln zu.

Vor kurzem haben wir wieder angefangen, uns für Gruppenprozesse zu interessieren, aber uns wird immer klarer, wie viele Vorbedingungen erfüllt sein müssen, bevor ein konstruktiver Gruppenprozeß stattfinden kann.

Später haben wir PARTNERSHIP⁴ entwickelt (zwei Leute teilen sich die Zeit, sind abwechselnd KlientIn und ZuhörerIn). Während der CHANGES-Treffen geschah das auch ständig, aber jetzt sorgen wir dafür, daß jeder einen mehr oder weniger festen Partner hat, und zwar unabhängig von den Gruppen-Treffen. Die PartnerInnen teilen sich zwei Stunden oder wieviel Zeit sie immer haben. In der eigenen Zeit tut man das, was sich hilfreich anfühlt – was immer es ist. Um das zu ermöglichen, bringt man dem Partner alle Interventionsformen bei, die man kennt. Zuhören, Focusing und andere psychologische Arten des Begleitens sind üblich, aber es könnte auch sein, daß man dem anderen Fotos zeigen oder über irgendein Thema schlicht sprechen

möchte. Niemand sagt uns, wie wir unsere Zeit zu verbringen haben.

Diese beiden Formen sozialer Institutionen sind weit genug entwickelt, haben lange genug bestanden, daß man berechtigterweise auf ihr Weiterleben hoffen kann. Beide sind um Zuhören und Focusing herum angeordnet, aber sie haben immer jedes andere hilfreiche Verfahren und jede andere Arbeitsweise eingeschlossen, die jeder beliebige Teilnehmer einbringen kann (Gendlin, 1981 und 1987). Das Focusing-Institut New York hat über beide Einrichtungen weitere Informationen.

Der Mangel an neuen sozialen Mustern verschattet heutzutage die Zukunft der Humanistische Psychologie.

Neben dem Fehlen von Theorie, anhand derer wir mit der breiteren intellektuellen Öffentlichkeit kommunizieren könnten, ist die mangelnde Verankerung der Humanistischen Psychologie in den gesellschaftlichen Institutionen ein weiterer Strang des Problems, mit dem wir konfrontiert sind.

Der Mangel an Humanistischen Ausbildungsgängen

Wenn wir mit "Humanistisch" die TherapeutInnen des "Dritten Lagers" (weder psychoanalytisch noch behavioristisch) meinen, dann sind wir jetzt 80 oder 90 Prozent aller PsychotherapeutInnen des Landes. Natürlich gibt es engere Definitionen, aber wir haben viel zu der Größe des Dritten Lagers beigetragen, und das ist sicher ein Grund, unser Jubiläum zu feiern.

Andererseits neigen StudienabgängerInnen heutzutage zu mehr Rigidität. Die Haltungen des Dritten Lagers sind kein Gegenstand klinischer Studiengänge. Es gibt sehr wenig humanistisch orientierte Ausbildungsgänge – weder während des Studiums noch berufs begleitend. Aufbau und Organisation lag Humanistischen PsychologInnen offenbar nicht. Wir müssen die Ausbildungsinstitutionen, die es dennoch gibt, kennenlernen und sie unterstützen, sich auszubreiten, außerdem, wo immer es geht, weitere errichten.

Im Moment müssen StudentInnen der Klinischen Psychologie, die der Humanistischen Haltung nahestehen, eine Ausbildung ertragen, die ihrer grundlegenden Einstellung feindlich gesinnt ist. Sie leben wie im Untergrund. Viele brechen ihr Studium ab. Je menschlicher, je empfindsamer ihre Haltung ist, um so wahrscheinlicher brechen sie ab. Es macht ihnen keine Schwierigkeiten, all den irrelevanten Stoff zu bewältigen. Und von den psychoanalytischen und behavioristischen Ansätzen können sie ja auch viel lernen. Das Problem sind die Haltungen, die zu den meisten Curricula wesensmäßig gehören. Normalerweise ist es gefährlich, seine Gefühle zu zeigen (man kann wegen "Labilität" hinausgeworfen werden). Man braucht klinische Distanz, um anderen Menschen Muster, die ihnen fremd sind, überzustülpen. Nur wenige können sich so verleugnen, daß sie das gut machen. Die Sorte StudentIn, aus der ein/e Humanistische/r PsychologIn werden könnte, steigt, wenn sie überhaupt genommen wird, später häufig wieder aus.

Wir reproduzieren uns nicht

Ausbildung ist die wichtigste Art, wie eine Berufsgruppe ihren Typus in die nächste Generation hinein am Leben erhält. Da soviel offizielle Ausbildung von Leuten mit einer feindseligen Haltung geplant wird, ist es zweifelhaft, ob die Humanistische Psychologie in zukünftigen Generationen noch da sein wird. Der relative Mangel an offiziellen Ausbildungsprogrammen ist der dritte Strang des Problems, auf das ich hier hinweise.

³ Berufsständische Körperschaft, die über Zulassungen entscheidet

⁴ Partnerships wurden im DAF als "Partnerschaftliches Focusing" weiterentwickelt

Innovation und Vielfalt in der Therapie wird illegal

Es gibt jetzt einen neuen Trend, der die bisherigen Bedingungen für die Praxis drastisch verändert. Ich meine die Zulassung von Psychotherapeuten. In vielen Bundesstaaten verbieten kürzlich erlassene Gesetze schon neue Entdeckungen und neue Haltungen in der klinischen Ausbildung. Psychologie, Sozialarbeit, Beratung und Familienhilfe sind gehalten, ihre Ausbildung zu reglementieren und sie auf die überkommenen Inhalte und die entsprechenden Haltungen, die sich in diesen Inhalten manifestieren, zu beschränken. Ich erlebe es als äußerst schmerzlich, wenn ich an Diskussionen und Umstrukturierungen klinischer Curricula teilnehme. Früher haben wir darüber debattiert, was die beste Ausbildung für TherapeutInnen wäre. Heute fängt die Diskussion mit der Frage an, was für die Zulassung benötigt wird, und dies bleibt die Hauptsorge bei jeder neuen Gesprächsrunde. Wenn unser Curriculum nicht orthodox aussieht, werden unsere AbsolventInnen nicht praktizieren dürfen.

Die staatliche Zulassungsstelle (*State Licensing Board*) verlangt eine lange Liste traditioneller psychologischer Inhalte und sagt nicht genau, wieviel von jedem sie will. Könnten drei Kurse alle diese Themen abdecken, oder wollen sie wohl für jedes einen eigenen Kurs? Das würde überhaupt kein Schlupfloch lassen. Wir setzen uns hin, um ein neues Ausbildungsprogramm aufzustellen, und wir finden dann heraus, daß wir nur für zwei oder drei Kurse eine freie Wahl haben. Fast das ganze Programm muß aus den alten (weitgehend irrelevanten) Inhalten orthodoxer Psychologie bestehen. Die gesamte Therapieliteratur muß von einem Überblickskurs abgedeckt werden. Alles, was darüber hinausgeht, und ganz sicher jede innovative Ausbildung, erhöht das Risiko, daß unsere StudienabgängerInnen keine legale Arbeitsmöglichkeit bekommen werden.

Ich habe einige Jahre in der Zulassungsstelle meines Bundesstaats mitgearbeitet und habe hart dafür gekämpft, daß die Maßgaben spezifiziert werden. Wie viele Kurse für dieses alte, irrelevante Zeug? Fünf? Sieben? Neun? Aber so eine Behörde liebt ihre unbegrenzte Macht, Programme zu billigen oder abzulehnen. Da die Anzahl der Jahre, die man Mitglied dieses Gremiums sein kann, ebenfalls unbegrenzt ist, identifiziert man sich allmählich mit seiner Macht.

Man ist aufrichtig bemüht, im Hinblick auf die Orientierung neutral zu sein. Wenn die Humanistische Psychologie sich artikulieren könnte, dann würden – im Prinzip – ihre Forderungen akzeptiert. Im Prinzip, aber nicht tatsächlich, weil: Was für Kurse würden wir brauchen? Wir würden Wert auf die philosophische Fähigkeit legen, überkommene Konzepte zu hinterfragen und neue zu formulieren. Wir würden die Debatte über therapeutische Haltungen und therapeutische Knackpunkte im Programm haben wollen, außerdem Literatur, Poesie und andere Schöpfungen empfindsamer Menschen. Wir würden StudentInnen anleiten, mit therapeutischen Prozessen eigene Erfahrungen zu machen, sie am eigenen Leib zu erleben und dadurch sensibler zu werden. Heutzutage gibt es viele KlientInnen, die sensibler und vertrauter mit dem Leiden sind als ihre TherapeutInnen. Es ist absurd, daß das Gesetz TherapeutInnen will, die grobschlächtig mit dem menschlichen Geist umgehen, voller Abwehr, versteckt, sich selbst entfremdet sind. TherapeutInnen, die gesetzlich gezwungen werden, mit Menschen auf eine Weise umzugehen, die vollständig von einer mechanistischen Einstellung und einer diagnostischen Terminologie beherrscht ist (die übrigens noch nicht einmal schlichter Forschung standhalten). Aber die Kurse, die wir wollen würden, würden von meiner Zulassungsstelle nicht als Psychologie identifiziert werden.

Aber etwas noch Wichtigeres wird ungesetzlich, etwas, das wir noch nicht kennen können und vielleicht nie zu sehen bekommen werden. Es ist das, was zukünftige PsychologInnen jeder beliebigen Richtung entdecken und formulieren würden (was meine Zulassungsstelle dann vielleicht respektieren und akzeptieren würde), aber nicht werden, weil das gesamte Gebiet der Psychologie im Gleichschritt marschieren wird, und zwar als eine *menschlich ungebildete* Berufsgruppe, so wie es viele andere spezialisierte Fachgebiete schon sind. Dann können neue Ansätze nicht mehr verbreitet werden. Wir werden keine Möglichkeit mehr haben, eine spezifischere humanistische Begrifflichkeit zu formulieren, die unserer Praxis gemäß ist.

Natürlich sollte es Sanktionen unethischer Praktiken geben, und das ist Sache der Gesetzgebung. Wir brauchen einfache Gesetze gegen unethische Praktiken, nicht eine Zwangsjacke für alle. Und selbst wenn es eine Zulassung geben muß, braucht man nicht Ausbildungsbelange mit ethischen Sanktionen zu vermischen. Unethisches Verhalten gibt es bei uns nicht mehr und nicht weniger als bei anderen Akademikern. Es ist kein Grund, unsere gesamte Ausbildung der Kontrolle einer Regierungsbehörde zu unterwerfen.

Hinter dieser Zulassungsgeschichte steckt die unwiderstehliche Kraft des Geldes.

Die meisten unserer KlientInnen sind inzwischen auf Zahlungen der Krankenkassen angewiesen. Die Psychiater kämpfen, um möglichst viel von dem Budget der Krankenkassen für Therapie beanspruchen zu können. Psychologen wollen in diesem Kampf mit den Ärzten stark sein und stark wirken. Diejenigen, die sich in dieser Auseinandersetzung engagieren, haben wenig Zeit, über unseren Bedarf an innovativer Praxis und Ausbildung nachzudenken. Wenn wir sie zum Nachdenken bringen könnten, wäre es nicht schwer, Übereinstimmung über diesen Bedarf zu bekommen. Wir können wenigstens eine Begrenzung der *Zahl der Kurse* fordern, deren Inhalt das Gesetz festlegt. Das würde den Rest des Curriculums der freien Verfügung überlassen.

In einer Demokratie scheint es kaum in Ordnung zu sein, wenn sechs oder sieben von der Regierung Beauftragte über jedermanns Ausbildung zu befinden haben. Wahrscheinlich ist es eher verfassungswidrig. Gerichtliche Klagen sind schon abzusehen. Aber die Richter haben das Gefühl, sie müssen Ausbildungsfragen den jeweiligen Berufsgruppen überlassen.

Solange Zulassungsgesetze der einmütige Wunsch der APA sind, und solange die APA fast die einzige offizielle Stimme unseres Fachgebiets ist, werden gerichtliche Klagen, die die Zulassung betreffen, scheitern. Wir können nur dann hoffen, diese Entwicklung umzukehren, wenn es uns gelingt, innerhalb der APA eine Gruppe ins Leben zu rufen, die für Vielfalt und Innovation in der Ausbildung kämpft und damit offenkundig macht, daß innerhalb der Berufsgruppe keine Einmütigkeit herrscht. Dann würden die Gerichte diese Verordnungen zum Kippen bringen.

Die Entwicklung geht nicht nur in Richtung Zulassung, sondern viel schlimmer, dahin, daß therapeutisches Arbeiten ohne Zulassung ganz und gar ungesetzlich wird. Das ist es, was die APA überall lautstark vertritt. Ein solches Gesetz, das sogar unbezahlte klinische Arbeit für illegal erklärt, ist von beiden *State Houses* in Illinois beschlossen worden. Nur das Veto des Gouverneurs hat es letztlich verhindert.

In Zukunft werden Leute wie Rogers und Maslow nicht mehr PsychologInnen auf eine neue Weise ausbilden können, weil das Gesetz ihren AbsolventInnen die Berufsausübung untersagen wird. Das ist eine tiefgreifende Veränderung für unser Fachgebiet. Wenn sie nicht rückgängig ge-

macht wird, ist das Weiterbestehen der Humanistischen Psychologie zweifelhaft.

Wir müssen wertschätzen, wieviel wir erreicht haben und daß wir im Moment noch in einer günstigen Position sind, die Zukunft zu sichern.

LITERATUR

Gendlin, E.T. und Zimring, F. (1955): The qualities or dimensions of experiencing, and their change. Counseling Center Discussion Papers. University of Chicago Library.

Gendlin, E.T. (1962): Experiencing and the creation of meaning. Neuauflage bei Northwestern University Press. Evanston 1997

Gendlin, E.T. (1973): Experiential phenomenology. In M. Natanson (Ed.), Phenomenology and the social sciences. Northwestern University Press. Evanston

Gendlin, E.T. (1979): A process model. Unpublished manuscript

Gendlin, E.T. (1981): Focusing. Bantam, New York. Deutsch als rororo-TB, 1998

Gendlin, E.T. (1987): A philosophical critique of the concept of narcissism. In D.M. Levin (Ed.), Pathologies of the modern self. New York University Press.

Gendlin, E.T. (1987): Partnerships. The Folio, Vol. 6,2. Chicago
Gendlin, E.T. (1990): On emotions in therapy. The Folio, Vol. 9,1

Gendlin, E.T. (1992): Thinking beyond patterns: Body, language, and situations. In B. denOuden, M. Moen (Eds.), The presence of feeling in thought. Peter Lang, New York

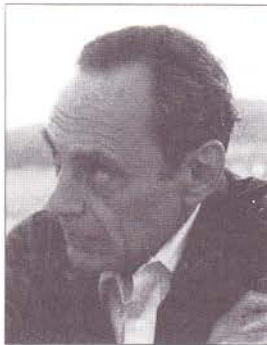
Maslow, A.H. (1957): Cognition of being in the peak experience. Counseling Center Discussion Papers. University of Chicago Library (Rogers "veröffentlichte" den Artikel für unsere Gruppe)

Rogers, C.R. (1958): A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E. Rubinstein, M. Parloff (Eds.), Research in Psychotherapy. APA, Washington D.C.

Rogers, C.R. (1963): The concept of the fully functioning person. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1,1

(Aus: The Folio, Vol. 13, No. 1. Chicago 1994)

Übersetzt von Jutta Ossenbach



Dr. Eugene T. Gendlin

geb. 1926 in Wien, ist emeritierter Professor an den Departments Behavioral Sciences und Philosophy der Universität von Chicago. Er ist der Begründer von Focusing und der experienciellen Methode in der Psychotherapie und Philosophie. Gendlin lebt jetzt in New York und arbeitet an der Weiterführung seiner Philosophie.

**THE FOLIO -
A JOURNAL FOR FOCUSING
AND EXPERIENTIAL THERAPY**

(Ed.: Bala Jaison, Mary Lawlor)
ist die Zeitschrift des

Focusing Institute Inc.
34 East Lane
Spring Valley, NY 10977
Phone: (800)799-7418
Phone/Fax: (914) 362-5222
email: info@focusing.org

Die Klinische Seminarreihe des DAF:

**PSYCHO[®]
SOMATIK**

Termin und Ort:

Do., 26.11.98, 18.00 Uhr
bis
So., 29.11.98, 13.00 Uhr

im Außendeichhof Pegasus,
Krummendeich/ Stade bei Hamburg.

Das Seminarhaus ist ein sehr
ansprechend renovierter, ehemaliger
Bauernhof in landschaftlich schöner
Lage an der Elbe.

Kosten:

DM 495,- zzgl. Unterkunft und
Verpflegung (75,- bis 99,- DM/Tag).

Leitung:

Frank O. Lippmann,
Facharzt für Innere Medizin/
Psychotherapie, Focusing-Ausbilder
und Focusing-Therapeut DAF,
Dorfwinkel 7, D-22359 Hamburg,
Tel./Fax: 040 - 603 42 43,

Michael Helmkamp,
Klin. Psychologe/ Psychotherapeut BDP,
Ltd. Psychologe des Herzzentrums in
Bad Rothenfelde, Kerssenbrockstr. 17,
D-48147 Münster
Tel. 0251 - 27 40 35.



siehe dazu auch den Artikel von Frank
O.Lippmann und Michael Helmkamp
auf S.29

Glossar

der Grundbegriffe von Focusing und Focusing-Therapie (Folge 1)

In jedem Heft des *Focusing Journals* wollen wir – in alphabetischer Reihenfolge – wichtige Begriffe aus der Theorie und Praxis des Focusing erläutern.

Die Unterstreichung eines Begriffes weist darauf hin, daß er im Glossar beschrieben wird.

Auf diese Weise werden alle Begriffserklärungen zusammen ein Netzwerk ergeben, das einen Überblick über das Gesamtgebiet von Focusing und Focusing-Therapie ermöglicht.



Absichtslosigkeit

Ein Aspekt der Grundhaltung im Focusing. Zweckgebundene und ergebnisorientierte Absichten im Kl. und im Th. sind immer mehr oder weniger strukturgebunden; sie verhindern den Focusing-Prozeß. Sofern sie auftreten, müssen sie als solche wahrgenommen, zur Seite gestellt (Freiraum) und u.U. auch deklariert werden, um ihre kontraproduktive Wirksamkeit zu entschärfen. A. ermöglicht Kl. und Th., sich von den Veränderungsschritten des Erlebensprozesses (Experiencing) überraschen und leiten zu lassen. Zwar verfolgt auch der Focusing-Therapeut eine übergeordnete Absicht, allerdings eine paradoxe: Er möchte mithilfe seiner Konzepte (z.B. Felt Sense, Freiraum, Körper) und Methoden (z.B. Begleiten) dazu beitragen, daß die Schritte der Veränderung im und aus dem Kl. kommen. Deshalb beharrt er auch nicht auf seinen Vorschlägen (Guiding), sondern ist immer bereit, sich vom Kl. und dessen Erlebensprozeß korrigieren zu lassen (Listening). Die Haltung der A. gibt der Fortsetzungsordnung Raum, für den Veränderungsprozeß wirksam zu werden. Siehe auch Achtsamkeit.

LITERATUR

Wiltschko, J. (1989). Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Über die Grundhaltung in der Focusing-Therapie. In J. Wiltschko (1991), *Anfänger-Geist. Hinführungen zur Focusing-Therapie I*. DAF, Würzburg

Wiltschko, J. (1995). *Focusing-Therapie. Studentexte 4*, DAF, Würzburg

Achtsamkeit

Ein Aspekt der Grundhaltung im Focusing. A. kann sich nach innen (innere A.) und nach außen (äußere A.) richten. Innere A. bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auftaucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen, ohne es zu bewerten, zu analysieren, zu deuten oder verbalisieren zu müssen. Innere A. ist ein absichtsloses und zugleich aufmerksames Verweilen, v.a. mit körperlich gespürten, aber noch unklaren Empfindungen (Felt Sense, implizit). Verschiedene Methoden (z.B. Begleiten, Freiraum-Schaffen) unterstützen den Kl., innerlich achtsam zu werden und mit einem Felt Sense zu verweilen. Zur Grundhaltung des Focusing-Therapeuten gehören sowohl äußere A. (bewertungsfreies Wahrnehmen und Willkommenheißen des Kl.), als auch innere A. (absichtsloses Wahrnehmen der eigenen inneren Resonanz auf den Kl.)

LITERATUR

Wiltschko, J. (1995). *Focusing-Therapie. Studentexte 4*, DAF, Würzburg

After Post-Modernism

Eine sich gerade formierende philosophische Richtung, die die Positionen der "Moderne" (Primat der Vernunft) und der Postmoderne (über die Sprache komme man nicht hinaus, alles sei daher relativ und beliebig, folglich könne man eigentlich gar nichts sagen) überwinden möchte. Eugene T. Gendlin, als einer ihrer wichtigsten Vertreter, versteht das noch nicht (sprachlich) geformte, körperliche Erleben als über die Formen (Logik, Sprache) hinausgehend; es trägt zwar implizit die alten Formen in sich, ist aber immer mehr als diese; dieser "Überschuß" (Felt Sense) ist nicht ungeordnet, sondern kann auf wohlgeordnete, aber nicht vorgeformte Weise mit Symbolen (z.B. Worten, Konzepten) interagieren. Daraus ergeben sich nicht-logische aber dennoch kontinuierliche und nicht-willkürliche Schritte des Denkens, Sprechens und Handelns, die zugleich Heilungsschritte sind. Sie tragen den Lebensprozeß weiter (carrying forward) und setzen ihn fort (Fortsetzungsordnung).

In Gendlins phänomenologischer Methode (Focusing) wird das implizite, körperliche Erleben (Felt Sense) im Denken, Sprechen und Handeln "mitgenommen" (und nicht nur von ihm ausgegangen) und an ihm jeweils geprüft, ob es durch einen Denk-/Handlungs-Schritt erweitert und fortgesetzt wird (vergleichen). Auf diese Weise bildet Gendlin Konzepte, die mehr sind als Konzepte, da sie das Erleben mit einschließen und mit dem Erleben arbeiten. Mit ihnen kann auch die Sprache in ihrer Funktion für den Lebensprozeß untersucht und über sie hinaus gedacht werden. (Siehe auch Bedeutung, Körper)

LITERATUR

Gendlin, E. T. (1991). Thinking beyond patterns. Body, language and situations. In B. denOuden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*. Peter Lange, NY

Gendlin, E. T. (1993). Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 41, 4, 693-706.

Gendlin, E. T. (1997). *The responsive order: a new empiricism. Man and World* und Internet "focusing.org".

Levin, M. L. (Ed.) (1997). *Language beyond postmodernism. Saying and thinking in Gendlin's philosophy*. Northwestern University Press, Evanston.

Text: Johannes Wiltschko

(Aus: *Wörterbuch der Psychotherapie*, herausgegeben von A. Pritz und G. Stomm. Springer Verlag, im Druck)

Stimme und Focusing

ein experimenteller Workshop

Meine persönliche Erfahrung mit Stimme, Stimmbildung, Körperwahrnehmung zieht sich fast durch mein ganzes persönliches und berufliches Leben. Als Sängerin und Feldenkraislerin hat mich, auch über mein berufliches Sängerrinnen-Dasein hinaus, die Arbeit mit Stimme-Atmung-Selbstwahrnehmung fasziniert.

Mittlerweile habe ich mich ganz der therapeutischen Arbeit zugewendet. Ich bin Psychotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin und habe die Ausbildungen zur Focusing-Therapeutin und Focusing-Trainerin gemacht.

Die Stimm- und Atemarbeit habe ich bisher in Seminaren und Einzelsitzungen um den Aspekt der Feldenkrais'schen Körperwahrnehmung erweitert. Natürlich sind dabei Focusing-Elemente mehr oder weniger eingeflossen. In diesem Workshop geht es mir darum, Focusing gezielter mit einzubeziehen und damit zu experimentieren.

Zum Beispiel: Wie fühlt es sich an, wenn Atmung und Stimme sich öffnen, flexibler werden? Welche innere Stimmung stellt sich ein bei klingenden, weichen oder agehackten, scharfen Tönen...? Welche Unterschiede im stimmlichen Ausdruck gibt es in einer partnerschaftlichen Aktion? usw. Natürlich wäre es schön, auch gemeinsam Ideen umzusetzen und Übungen zu kreieren. Ich könnte mir vorstellen, daß das ziemlich viel Spaß macht.

Barbara Pöschl

Termin: 16.-18.10.98

Fr 18-21, Sa 10-18, So 10-13 Uhr

Ort: DAF, Würzburg

Kosten: DM 270.- (190.- Erwerbslose und StudentInnen)

Anmeldung:

Barbara Pöschl
Kirchgasse 246
84028 Landshut
Tel.: 0871 275160
Fax: 0871 275310

Focusing Journal

Suche Focusing-PartnerIn.
Irene Binz, Nusselstr.31, 81245 München
tel.: 089/8344558

KONTAKTFORUM

Takao Murase

1962 begann Professor Takao Murase die Arbeiten von Gene Gendlin ins Japanische zu übersetzen. Das war lange, bevor ich Gene kennenlernte, lange bevor Gene überhaupt einem größeren Publikum bekannt wurde. Es war sogar noch bevor Focusing existierte. Aber Professor Murase (oder Takao, wie ich ihn später nennen durfte) erkannte etwas in Genes frühen Schriften, das für ihn wichtig genug erschien, es den Japanern zugänglich zu machen.

Als dann Focusing entwickelt wurde, war Takao begeistert. Er lud Gene 1979 nach Japan ein und war einer der Übersetzer (mit Shoji Murayama und Haruo Tsuru) von Genes Focusing-Buch. Nach Genes Aufenthalt in Japan begann Takao Focusing zu lehren, obwohl – wie er sagte – Focusing bei ihm selbst nie so richtig funktionierte.

1991 kam ein Wendepunkt in Takaos Leben. Er erkrankte an einer so virulenten Art der Lungenentzündung, daß ihm seine Ärzte nur mehr drei Tage zu leben gaben. Trotzdem hatte er das Gefühl, er würde überleben. Er hatte als Jugendlicher die extremen Härten des Zweiten Weltkriegs in Japan überlebt und er war optimistisch. Aber er konnte nicht schlafen. Und er befürchtete, daß er tatsächlich sterben würde, wenn er nicht schlafen könnte.

Also begann er Focusing zu praktizieren. Und schließlich, in dem Moment, als er Focusing am meisten brauchte, funktionierte es auch für ihn. Er fokussierte und er schlief. Und er blieb am Leben.

Nach dieser Erfahrung war Takao von Focusing noch mehr begeistert. Er kreierte ein Video über Focusing, in dem mithilfe von Zeichentrickfilmen Focusing-Prozesse illustriert wurden. Dieses Video wurde letzte Woche auf der 10. Internationalen Focusing-Konferenz in Wisconsin von meiner Freundin Mako Hikasa vorgeführt. Sie hat mir auch die Geschichte von Takao erzählt. Für sie und für so viele in Japan wird Takao Murase immer der *Murase-sensei* sein – der "geachtete Lehrer". Es freute mich so sehr, ihn auf diesem Video wiederzusehen – seine helle, wache Intelligenz, seine warme, akzeptierende Haltung, seine koboldhafte Freude am Leben.

Sieben Jahre nachdem man ihm gesagt hatte, er würde nur mehr drei Tage leben, vor ein paar Wochen – er war gerade dabei, letzte Hand an die von ihm organisierte Übersetzung von Genes Therapiebuch zu legen – starb Takao. Danke für alles, Takao. Wir werden dich vermissen.

Ann Weiser Cornell

aus: The Focusing Connection, Vol XV No.3, May 1998
2625 Alcatraz Ave. #202 Berkeley CA, 94705-2702

Das, was ist, ist genug

Zur Praxis der Achtsamkeit

von Richard Baker-roshi

Der Zen-Meister Richard Baker ist Gast auf der diesjährigen Focusing-Sommerschule. Johannes Wiltshko ist ihm zum ersten Mal im Sommer 1995 auf der Friedensuniversität in Berlin begegnet und war überrascht von der Verwandtschaft seiner Aussagen mit Focusing. Wie könnte man treffender über Innere Achtsamkeit, Freiraum und Felt Sense sprechen? Einige seiner in Berlin gehaltenen Lehrreden hat Johannes Wiltshko transkribiert und nacherzählt. Hier ist eine von ihnen.

Als Schüler des Buddhismus studieren Sie, wie sich Ihr Bewußtsein bildet und wie es funktioniert. Man kann das Buddhismus nennen, aber eigentlich ist es eine Art *innerer Wissenschaft*. Es ist ein Wissen durch Erfahrung, das sicherlich nicht auf den Buddhismus allein beschränkt ist.

Zen-Praxis ist nicht nur eine Praxis für Zen-Adepten oder für Buddhisten, es ist auch eine Praxis, die ganz direkt und unmittelbar für jeden da ist. Zen hat diese *direkte Praxis* entwickelt, weil sie erlaubt, Zen zu unterrichten, ohne die Lehre zu vereinfachen.

Praxis ist Handwerk, Geschicklichkeit. Das Handwerk der direkten Praxis auszuüben erfordert, recht langsam vorzugehen, im eigenen Erkenntnis-Tempo. Ich möchte Ihnen jetzt zwei Beispiele dieser Praxis geben.

Über das Wohlbefinden

Den eigenen Geist (*mind*) zu beruhigen oder leer zu machen, ist für die meisten von uns eine ziemlich unzugängliche und unerreichbare Vorstellung. Aber wir wissen alle, was mit dem Spüren von Wohlbefinden (*ease*)¹ gemeint ist. In der Zen-Praxis geht es als erstes darum, daß Sie dieses Wohlbefinden, Ihr eigenes inneres Wohlsein, finden.

Die Wurzel des englischen Wortes *ease* ist, etwas abzustellen, so wie man einen Koffer abstellt. Wenn Sie ein paar Mal in der Woche meditieren – vielleicht einmal am Tag für fünfzehn oder zwanzig oder dreißig oder vierzig Minuten

– und nichts als Ihr Wohlfühlen zu finden versuchen, wird ganz von selbst der ganze Buddhismus aus dieser Erfahrung herausfließen. Diese Erfahrung wird eine Tür sein, durch die Sie Ihr Leben auf tiefe Weise finden werden.

Der Grund für dieses Wohlfühlen ist unser Lebendigsein: sich wohlfühlen einfach nur deswegen, weil Sie lebendig sind; sich einfach wohlfühlen mit dem eigenen Lebendigsein, ohne irgend etwas zu tun, ohne sich abzulenken. Wenn Sie sich also hinsetzen, achten Sie einfach darauf, ob Sie sich wohlfühlen. Und wenn Sie dabei bemerken, daß Sie sich nicht wohlfühlen, ist gerade das wirklich wertvoll.

Sie können nun traditionelle Meditationspraktiken dazunehmen, wie z.B. das Zählen des Ausatemens oder das Zentrieren Ihrer Körperhaltung, so daß Sie ohne Anstrengung sitzen können, oder das Sichvorstellen eines Bildes wie diesem: Ihr Bewußtsein – das, was in Ihnen ständig Vergleiche anstellt und Worte bildet – läuft aus Ihnen heraus, so wie Wasser im Sand versickert. Sie können also so ein Bild nehmen oder das Atemzählen oder sonst irgendeine Technik und überprüfen, ob sie Ihnen dabei hilft, zu einem tieferen Wohlbefinden zu gelangen.

Wenn Sie sich nicht an Ihrem Leben freuen, wer sonst?

Das Erste in der Zen-Praxis ist daher, Ihr eigenes inneres Wohlfühlen zu finden, Ihre eigene Freude und Ihr Lebendigsein. Und so setzen wir uns hin und entdecken einfach unser Wohlbefinden oder unser Fehlen des Wohlbefindens.

Das ist das, was ich direkte Praxis nenne. Sie brauchen keine speziellen Unterweisungen. Alles, was Sie brauchen ist, Ihr Unwohlsein (*disease*) wahrzunehmen und danach zu trachten, Ihr Wohlfühlen in allen Situationen zu finden. In der Meditation ist das am Unmittelbarsten zu erfahren. Und zu

¹ *Ease:* Ruhe, Muße, Entspanntheit, Leichtigkeit, Behaglichkeit, Gemütlichkeit, Unbefangenheit, Ungezwungenheit, Sichwohlfühlen, Gelassenheit

lernen still zu sitzen hilft dabei sehr: sich nicht kratzen zu müssen oder sonst etwas zu tun, sondern für eine kleine Weile in der Lage zu sein, das alles dieser Stille zu übergeben. Aber selbst wenn Sie eine Viertelstunde still sitzen können, werden Sie innerlich irgendwelche Störungen finden.

Der nächste Schritt ist, *diese Störungen zu akzeptieren*. Wenn Sie die Störung akzeptieren, beginnen Sie *rund um die Störung einen Raum zu schaffen, der in sich selbst Wohlbefinden ist*.

Und so möchte ich Sie ermutigen zu üben, Ihr eigens Wohlfühlen zu finden: versuchen und schauen, wie Sie zu einem tiefen Wohlsein kommen können und wahrnehmen, wenn Sie sich nicht wohlfühlen und lernen, wie Sie das annehmen und in der Mitte des Nichtwohlfühlens sein können, ohne sich ablenken zu lassen.

Das ist auch ein Geschenk für Ihre Familie, Ihre Kinder und Ihre Freunde. Wir sind auf eine resonanzartige Weise miteinander verbunden, so daß Sie dadurch, daß Sie sich in Ihrem eigenen Wohlfühlen aufhalten, den anderen ganz von selbst zeigen, wie sie ihr Wohlfühlen finden können. In Ihrem Atem und in Ihrer Stimme, in der Art, wie Sie stehen, wird Ihr Wohlbefinden gegenwärtig sein.

Diese Praxis schlage ich Ihnen für Ihre Meditation und für Ihr Leben überhaupt vor.

Über das Paradies

Die zweite direkte Praxis, die ich Ihnen zeigen möchte, ist: *Betrachten Sie die Gegenwart als Ihren einzigen Schatz*.

Intellektuell wissen Sie, daß die Vergangenheit vorbei ist, die Zukunft noch nicht da ist, und selbst, wenn die Zukunft kommt, ist sie ganz schnell wieder Vergangenheit. Und wenn Sie sich in die Zukunft flüchten, wird sie bald Gegenwart sein. Sie müssen also einen Weg entdecken, *wie Sie die Gegenwart zu Ihrem Schatz machen können*.

Deshalb schlage ich Ihnen vor, mit dem Gefühl zu praktizieren, daß *die Gegenwart das Paradies ist*.

Natürlich wissen wir alle, daß die Gegenwart kein Paradies ist. An der Gegenwart ist eine ganze Menge falsch. Aber trotzdem: Wenn es ein Paradies gibt, wo könnte es anders sein als hier? Es gibt kein Irgendwoanders. Vielleicht können wir es so sagen: Das Paradies ist nicht hier, aber es muß auch hier sein. Die Frage ist: Können Sie einen Zustand des Geistes oder einen Zustand des Daseins finden, der entdecken kann, daß das Paradies - oder das "reine Land", wie die Buddhisten sagen - hier ist?

Der anfängliche Geisteszustand erkennt, daß alles vergänglich ist, daß sich alles immerfort verändert und daß alles miteinander verbunden ist und daß *es keine andere Realität gibt als diese hier*. Es gibt keine Realität irgendwo dahinter oder da draußen, es gibt keine Realität, die getrennt oder unterschieden wäre von der Realität hier. Der Buddhismus sagt, daß *das hier alles ist, was wir haben*. Tut mir leid, Ihnen das sagen zu müssen.

Daher gibt es im Buddhismus kein Suchen nach dem Einen bzw. der Einheit. Denn Einheit würde implizieren, daß es neben der Einheit auch eine Zweiheit oder eine Verschiedenartigkeit der Dinge gäbe. Im Buddhismus sagen wir: *nicht-eins, nicht-zwei*. Wenn Sie sagen, alles ist eins, ist das nicht richtig. Es ist auch zwei oder drei oder vier. Aber zu sagen, alles ist zwei, alles ist unterschieden, ist ebenfalls nicht richtig. Nicht-Zweiheit ist nicht Einheit. Und so sagen wir: nicht eins, nicht zwei. Das ist die Sprache, die der Wirklichkeit am nächsten kommt.

Wie praktiziert man das? Ich schlage vor, einen Satz zu nehmen wie "nicht Ein-heit, sondern Hier-heit". Wenn das alles ist, was uns gegeben ist, geht es darum *herauszufinden, wie man in der Gegenwart ankommen kann*. Unsere Kultur, unsere Eltern und unsere Lehrer haben uns beigebracht, daß unser Verhalten und unser In-Beziehung-Sein von der Vergangenheit und von der Zukunft bestimmt wird. Wenn Sie Ihre eigenen Gedanken beobachten und studieren, werden Sie feststellen, daß sich 99,9% von ihnen auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft beziehen. Das führt uns aus unserem Körper heraus und stellt uns in einen mentalen Bezugsrahmen, in dem wir immerzu vergleichen, und das macht uns krank. Das bedeutet nicht, daß das keine nützliche Art zu denken wäre, aber *es sollte nicht der Ort sein, an und in dem Sie leben*.

Vergangenheit und Zukunft sind nur Gedanken, und auch wenn sie unser Leben kontrollieren, sind es dennoch nur Gedanken. *Das Gegenmittel für Gedanken sind Gedanken*. Das Einzigartige an der Zen-Praxis ist der man- traartige Gebrauch von Gedanken und Sätzen. Zum Beispiel können Sie die Worte benutzen: "nicht Einheit, Hiersein" oder einfach "Hiersein". Oder: *"Bei jedem Schritt fühle ich: Ich schreite ins Paradies"*. Warum nicht? Haben Sie etwas Besseres zu tun?

Sie gehen Schritt für Schritt in das reine Land. Sie wissen, daß man das so nicht glauben kann, aber dennoch: Wenn Sie praktizieren und feststellen, daß Sie nicht im Wohlbefinden sind, haben Sie bereits die Richtung Ihres Lebens hin zum Wohlbefinden geändert. Wenn Sie feststellen, daß Sie sich nicht so fühlen, als würden Sie im Paradies sein, schreiten Sie mit Sanftheit voran ins Paradies.

Es gibt mindestens zwei Ebenen der Realität. Die sind nicht irgendwo anders, sondern hier in uns ineinandergefaltet. Die eine dieser Ebenen können wir mit dem Satz beschreiben: Das, was jetzt ist, genügt nicht. Man möchte etwas zum Mittagessen, man möchte etwas zum Abendessen, der Rücken tut einem weh, usw.

Es gibt aber auch eine andere Ebene der Realität, und die, hoffe ich, werden Sie sicherlich entdecken - entschuldigen Sie, wenn ich das so sage - wenn Sie sterben werden: *daß das, was jetzt ist, genug ist*. Sie können sich sinken lassen in diese tiefe Geduld, in der das, was jetzt ist, genug ist. Sie wiederholen einfach diesen Satz "*Just now is enough*" und fühlen: Ich brauche nichts anderes.

Wenn es keine Realität hinter der Realität gibt, dann ist die unmittelbare Situation die Quelle aller Wissenschaft, die Quelle des ganzen Buddhismus, all der Sutren usw. Die Sutren wurden in einer alltäglichen Situation geschrieben, in einer Situation genauso wie dieser, aus dem Verstehen der unmittelbaren Alltagssituation heraus.

Wenn Sie Zen praktizieren möchten, brauchen Sie dieses tiefe Vertrauen und den Glauben, daß jede Situation all unser Leiden und all unsere Freude ganz unmittelbar in sich trägt - jetzt in diesem Augenblick und nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft. Sie lernen, die Gegenwart zu lesen, Sie lernen, daß die Gegenwart Sie liest.

Das ist ein zweites Beispiel für das, was ich die direkte Praxis nenne. Sie praktizieren einfach mit einem Satz, den Sie immer und immer wiederholen und dem Sie erlauben, in homöopathischen Dosen in Sie einzudringen, z. B. mit dem Satz: *Just now is enough*. Sie gehen irgendwo hin, z. B. zum Bus oder sonst wohin und Sie fühlen: *Just now is enough*, gerade jetzt ist genug. Und wenn Ihr Körper und Ihr Geist Sie das plötzlich fühlen läßt, wird sich ein tiefes Wohlsein einstellen. Das ist nicht nur Buddhismus, das ist einfach

eine Art von Erfahrung, die jedem zugänglich ist. Es ist eine direkte, eine unmittelbare Praxis, bei der Sie nichts über Buddhismus wissen müssen, und ich verspreche Ihnen erstaunliche Resultate.

Frage eines Zuhörers:

Jeder Schritt ist ein Schritt ins Paradies. Ich gehe bis zum Auto und steige ein – und was kommt dann?

Baker-roshi:

Gas geben, hinein ins Paradies! Sie sitzen in Ihrem Auto, Ihre Hände liegen auf dem Lenkrad ... Finden Sie Ihr Wohlbefinden – im Autofahren und in allem, was Sie tun.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Auto und fahren und sagen zu sich: "Ich hätte heute morgen meditieren sollen." Zwei Arten von Vertrauen sind notwendig, wenn dieser Gedanke auftaucht. Erstens: Sie müssen nicht anhalten und sich hinsetzen, um zu meditieren. Sie können das, was Sie brauchen, genau da finden, wo Sie im Augenblick sind – beim Autofahren. Es ist nicht da draußen und nicht da drüben in der Meditation, es ist hier. Diese Art von Vertrauen ist notwendig.

Zweitens: Irgendeine kleine Bewegung Ihres Geistes und Körpers hat den Gedanken "Ich hätte heute morgen meditieren sollen" hervorgerufen, und Sie können lernen, drauf zu vertrauen, daß dieser Gedanke ein Tor ist zu dem, was Sie brauchen. Das ist eine Haltung bzw. eine Art zu denken, die das Praktizieren zum Gelingen bringt.

Frage einer ZuhörerIn:

Wie kann man "roshi" übersetzen?

Baker-roshi:

Mit "alter Mann". Es bedeutet gewöhnlich, daß man den Geist (*mind*) seines Lehrers geerbt oder übernommen hat.

Richard Baker-roshi

ist Lehrmeister und Gründer der Dharma Sangha Zentren in Europa und den Vereinigten Staaten. In Deutschland lebt er im Schwarzwald in dem von ihm begründeten Buddhistischen Studienzentrum Johanneshof, den er von Karlfried Graf Dürckheim übernommen hat. Er studierte in Harvard und Berkeley Geschichte, Architektur und Orientalistik und mehrere Jahre in verschiedenen japanischen Zen-Klöstern. 1969 wurde er von dem Zen-Meister Shunryu Suzuki zu seinem Dharma-Nachfolger berufen. Neben seiner Praxis und Lehre in traditionellem Zen lehrt er die sog. "direct practice", die für jeden Menschen die Früchte innerer Achtsamkeit unmittelbar zugänglich macht.

Focusing Journal

Raum Wiesbaden - Mainz - Frankfurt:

Suche KollegInnen,
die Interesse an einer
kollegialen Supervisionsgruppe
und/oder partnerschaftlichem Focusing
haben.

Doris Rose
Ulmenstr. 34
65474 Bischofsheim
Tel. 06144/41866

KONTAKTFORUM

NEU

und nicht nur interessant für alle, die auf Neues

GIERIG

sind:

Die neu erschienene kostenlose Programm-Broschüre des
DAF - mit allen Ausbildungsgängen, Publikationen,
MitarbeiterInnen, Prinzipien. Das ganze DAF - endlich! - in
einem Heft!

Neugierig?
anrufen, faxen, e-mailen, schreiben!

Was Sexualität mit Schildkröten zu tun hat -

oder: Focusing und die Arbeit mit Symbolen

von Carola Krause

Diejenigen unter Ihnen, die Focusing in ihre therapeutische oder beraterische Praxis integrieren, wissen, daß Klientinnen unterschiedlich auf den Vorschlag „Was spüren Sie in Ihrem Körper, wenn Sie an das Thema x denken?“ reagieren. Einige können damit etwas anfangen, werden innerlich achtsam, halten inne, schmecken ab und sagen z.B. „mulmig“ oder „irgendwie kribbelig“ oder ähnliches und beziehen sich direkt auf ihr körperlich spürbares Erleben. Das ist für uns Focusing-Leute wunderbar. Viele aber tun das nicht. Sie haben Angst nach innen zu spüren oder die Augen zu schließen, bekommen Streß, können nicht dabei bleiben, oder der Körper ist einfach nicht ihr geeigneter Zugang. Gendlin beschreibt Focusing als „kleine Tür“ (vgl. 1993). Ich möchte die Arbeit mit Symbolen als eine Türklinke vorstellen, die für einige Klientinnen hilfreich ist, die Tür nach innen zu öffnen. Außerdem ist die Arbeit mit Symbolen auch für uns Professionelle eine sehr lebendige, spielerisch kreative und häufig verblüffende Bereicherung unseres Praxisalltags.

Die Arbeit mit Symbolen beginnt praktischerweise auf dem Flohmarkt. Einmal den Blick fürs Symbolische geschärft, bieten sich viele Gegenstände als therapeutisches Material an: Kissen, Tiere, Klötze, Tücher, Steine; ein verrosteter Pokal, Kordel, Skulpturen, Kugeln, Figuren, Kästchen, Waffen und Alltagsgegenstände aller Art - auch Dosenöffner, Spielkarten oder Brokatdeckchen etc. können symbolischen Gehalt haben. Letztendlich entscheidet die Klientin, welchen Gegenstand sie auswählt und plötzlich steht die entzückende Schildkröte mit Halstuch für das Thema Sexualität. Die Therapeutin hatte beim Kauf derselben mit diesem Bedeutungsgehalt erstmalig nicht gerechnet...

Ein Symbol, laut Duden, ist zuallererst ein „... Gegenstand oder Vorgang, der stellvertretend für einen anderen (nicht wahrnehmbaren, geistigen) Sachverhalt steht. Ausdruck des Unbewußten, Verdrängten in Worten, Handlungen, Traumbildern u.a. (...)“. Ein Symbol ist also mehr als ein Ding oder Gegenstand. Es beinhaltet einen meist emotionalen Erlebungsgehalt und einen sog. Bedeutungsüberschuß. „Symbolon“ heißt übersetzt Erkennungszeichen, etwas Zusammengesetztes - ein sichtbares Zeichen mit einer unsichtbaren Wirklichkeit, einer impliziten Bedeutung.

Die Klientin greift spontan zu der Schildkröte. Sie legt sie vor sich hin, und als die Therapeutin etwas verwundert fragt, ob das Symbol zu ihrer Sexualität paßt, überprüft die Klientin es noch einmal: „Ja, da stimmt was, diese niedliche Schildkröte, immer bereit sich in ihren Panzer zurückzuziehen, gut geschützte Weichteile, eigentlich ein scheues Tier und irgendwie häßlich... „Sie sieht so harmlos aus, aber im Grunde ist sie hyper-mißtrauisch und hat einfach Angst“.

Symbolisieren heißt, den verborgenen Sinn, der hinter einer Sache liegt, herauszufinden. Im Focusingprozeß findet dies ja im Inneren statt: Es gibt ein Thema, dazu eine gespürte Resonanz, und aus diesem gespürten Sinn entfalten sich Symbole, Worte, Gesten, Bilder, Töne etc. Wir verweilen, vergleichen, stellen Fragen und klären das, was vorher unklar, diffus oder verborgen war. Dieser Prozeß wird durch die Arbeit mit Symbolen vom inneren Erlebensraum in den äußeren (Handlungs-)Raum verlegt. Die konkrete Vergegenständlichung hat einiges zu bieten für die therapeutische Arbeit:

Das zu fokussierende Thema steht deutlich vor Augen und erleichtert dadurch häufig das Spüren der inneren Resonanz. Dies ist gerade bei Klientinnen hilfreich, die Schwierigkeiten haben, sich Themen vor ihrem inneren Auge vorzustellen. Beispiel: Eine Klientin wählt sich ein Monster für ihren Pflegesohn und stellt es vor sich auf den Boden. Das grüne Spielzeug verwandelt sich in ihrem Erleben sofort in den realen Quälgeist: „Wenn er hier so vor mir sitzt, wird mir ganz anders, so dicht will ich ihn nicht, er kommt einfach immer zu dicht...“. Nach dem Erforschen im Focusing, was so bedrängend an dem Pflegesohn ist, schlägt die Therapeutin vor, ihm einen geeigneten Platz zuzuweisen. Die Klientin stellt das Monster in einige Meter Entfernung und probiert solange, bis sie körperlich spürbar wieder entspannt sitzen kann. Sie spürt wie wichtig es ihr ist, mehr Abstand auch im Alltag einzunehmen und besser für ihren Freiraum zu sorgen.

Hierin wird eine weitere Möglichkeit der symbolischen Focusing-Arbeit deutlich: Die symbolische Arbeit mit dem „richtigen Abstand“. Symbole im Raum können experimentell verändert werden: Größenordnungen, Distanz und Nähe, Konstellation mehrerer Symbole zueinander. Durch Hinzufügung bzw. Wegnahme von Details etc. kann

es zu einem „action step“ kommen. So kann eine Lösung schon im Therapiezimmer überprüft werden: „Was bräuchte es, damit du dich stärker, entspannter, sicherer oder ... fühlen könntest? Was müßte sich/müßtest du verändern?“

Mit Symbolen lassen sich auch innerpsychische Szenarien aufbauen, in denen komplexe Wahrnehmungs- und Verhaltensstrategien der Klientin abgebildet und real spürbar werden. Beispiel: Eine Klientin berichtet über ihre Angst vor dem „depressiven Loch“. Sie erlebt sich hilflos, der Möglichkeit ausgeliefert, dort hineinzurutschen. Deshalb möchte sie auch am liebsten nicht darüber reden. Symbolisch erkundet sie ihren jetzigen Standort: Sie steht wie an einem Ufer, sie spürt festen Boden unter den Füßen, weiß aber, daß ein paar Meter weiter der Morast beginnt. Sie symbolisiert ihren Standort mit ein paar Steinen und erkundet focusingmäßig, wie es sich anfühlt, dort zu stehen: „Nicht so sicher wie vor zwei Wochen“. Auf Einladung der Therapeutin symbolisiert die Klientin den Zustand „vor zwei Wochen“: Sie nimmt eine Topfpflanze und stellt diese hinter sich. Die Therapeutin bittet sie, dort an diesen Platz zu gehen und auch diesen zu erspüren. Im Focusing wird deutlich, daß noch ein Symbol für ihre Schwester fehlt, die vor zwei Wochen zu Besuch war, und sie stellt noch einen Igel an die Stelle. Sie spürt deutlich, wie sie tiefer atmet und festen Boden unter den Füßen hat. Von dort aus entwickelt sich der Prozeß weiter: Das depressive Loch, durch eine ausgebreitete Decke symbolisiert, liegt am anderen Ende des Raumes und wird erkundet. Wege entstehen zwischen stabilem Grund und morastigem Depressionssumpf. „Was müßten Sie tun, um in den Sumpf hineinzukommen?“ „Was bräuchten Sie, damit der Boden Ihres jetzigen Standpunktes stabiler wird?“ Durch die konkrete Symbolarbeit beginnt bei der Klientin ein Perspektivwechsel: Der Blick durch die Brille des ausgelieferten Opfers weicht dem Einblick in die eigene Gestaltungskraft.

Der kreativen Entwicklung von Symbolisierungen sind kaum Grenzen gesetzt - es können Skalen entstehen, Zeitlinien, auch sehr komplexe Systeme können verdeutlicht werden. Ressourcen, Konflikte, Beziehungskonstellationen oder Teilpersönlichkeiten eignen sich zu Symbolisierung. Ebenfalls läßt sich die Arbeit mit Symbolen sehr gut mit psychodramatischen Methoden wie Rollentausch, Doppeln, Spiegeltechnik etc. (vgl. Jensen, 1996, S. 48) ergänzen. Auch die Focusing-Spezialität des inneren Freiraumes ist hervorragend symbolisch darzustellen, nicht zu vergessen die focusing-spezifische Frage: „Wenn Sie sich dies alles einmal als Ganzes anschauen, was löst das in Ihnen aus?“ Sie stellt eine ausgezeichnete Türklinke zum Focusing dar und eignet sich besonders für komplexe Symbolisierungen.

Zusammenfassend möchte ich den Nutzen von Symbolisierungen zur Unterstützung des Focusing-Prozesses durch die drei Focusing-Prozeßrichtungen beschreiben:

1. Prozeßrichtung zum Expliziten:

Das innere Erleben wird externalisiert und sichtbar gemacht, in Symbolen verdichtet sich der Bedeutungsgehalt und wird durch die Konkretisierung im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar und handhabbar.

2. Prozeßrichtung zum Impliziten:

Symbole werden zu Anschauungsmaterial, das Thema wird konkret sichtbar und unterstützt auch mithilfe des richtigen Abstandes oder auch des dichten sich Hineinversetzens den Kontakt zum Felt Sense.

3. Prozeßrichtung des Verweilens:

Die Vergegenständlichung unterstützt die Konzentration auf das zu fokussierende Thema, so daß besonders Klientinnen, denen ein innerlich achtsames Bewußtseinskontinuum schwer fällt, leichter dabeibleiben können, bzw. über das Symbol den Kontakt zum Felt Sense wiederherstellen können, falls dieser verlorengeht.

Durch die Arbeit mit Symbolen findet eine Auseinandersetzung zwischen impliziten und expliziten Inhalten statt, und dies läßt den therapeutischen Prozeß deutlich lebendiger, emotionaler und kreativer werden. Hierzu schreibt die Jungianerin Verena Kast (1996): „Der therapeutische Prozeß, verstanden als Individualisierungsprozeß, besteht im Wesentlichen darin, daß das Unbewußte und das Bewußte im Bereich der jeweils belebten Inhalte einander verbunden werden im Symbol. Durch diese Symbolbildung wird die schöpferische Entwicklung der Persönlichkeit möglich.“ (S16)

Wer mehr über die Arbeit mit Symbolen und deren praktische Umsetzung erfahren möchte und Focusing-Grundkenntnisse (Seminar Focusing I) hat, ist herzlich willkommen in meinem Seminar in Hamburg, am 4.-6.9.98. Gerne gebe ich weitere Auskünfte oder schicke Ihnen Informationen zu.

LITERATUR

- Eugene Gendlin (1993): Focusing ist eine kleine Tür..., in: Focusing-Bibliothek, Band 4, Würzburg: DAF
- Klaus Jensen (1996): Symbolische Einmischungen, in: Psychodrama 1/96, Inszenario Verlag, Köln
- Carl Gustav Jung (1993) Der Mensch und seine Symbole, Walter Verlag, 13. Auflage, Düsseldorf
- Verena Kast (1996): Die Dynamik der Symbole, DTV, München



Carola Krause

geb. 1960, Dipl.-Pädagogin, Psychotherapeutin, Focusing-Ausbilderin DAF. Seit 1990 freiberuflich in eigener Praxis als Psychotherapeutin, Supervisorin und Trainerin tätig, Lehraufträge an den Universitäten Hamburg, Bremen, Kassel und FH Lüneburg mit den thematischen Schwerpunkten Kommunikation, Beratung und Gesprächsführung, Selbstsicherheit und Persönlichkeit, Feministische Psychotherapie.

Anschrift:
Am Felde 2, 22765 Hamburg
Tel./Fax: 040/390 83 84

Stichwort: Humanistische Psychologie

*In der Rubrik "Stichwort" bringen wir Wissenswertes zu einem Begriff, der im jeweiligen Heft des Focusing Journals eine wichtige Rolle spielt.
Zur Humanistischen Psychologie zählen der personenzentrierte Ansatz und die klientenzentrierte Psychotherapie von Carl Rogers und natürlich auch Focusing und Focusing-Therapie.*

Der Mensch im Mittelpunkt

Als 'Humanistische Psychologie' (H.P.) werden all jene vielfältigen theoretischen und praktischen Ansätze in der Psychologie bezeichnet, die sich in den letzten 50 Jahren als 'dritte Kraft' - in Abgrenzung und Ergänzung zu den beiden vorherrschenden Lehrgebäuden der Tiefenpsychologie (Psychoanalyse) und des Behaviorismus (Verhaltenstherapie) - herausgebildet haben. Diesen Ansätzen ist gemeinsam, daß sie den *Menschen* als erlebendes, von Werten und Zielen motiviertes Subjekt in den Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns stellen, den Menschen als 'Ganzheit', mit der ihm eigenen Würde und grundsätzlichen Willens- und Handlungsfreiheit. Bekannte Vertreter der H.P. sind u.a.: Charlotte Bühler, Kurt Goldstein, Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls, Carl Rogers.

Die verschiedenen Personen haben mit ihren unter dem Begriff 'H.P.' versammelten praktischen und theoretischen Ansätzen keine verbindliche Definition für diesen Begriff hervorgebracht und auch keine systematische und einheitliche Theorie entwickelt. Die H.P. ist daher am besten zu verstehen als Teil einer *sozialen Bewegung*, deren Anliegen es ist, "durch wissenschaftliches und praktisches Handeln ihren Beitrag zur Entwicklung einer menschengerechten und menschenwürdigen Umwelt zu leisten und Lebensverhältnisse zu schaffen, welche sowohl die persönliche Entfaltung des einzelnen als auch seine Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft fördern" (Völker 1980, S.5). In Anbetracht der Heterogenität dessen, was unter H.P. zu verstehen ist und im Hinblick auf ihre Bestimmung als "Teil einer umfassenden *Gegenkultur*" (ders., S.5) werden die gemeinsamen Merkmale der H.P. am sichtbarsten, wenn wir ihre Entwicklung als Gegenbewegung zur etablierten Psychologie betrachten.

Antworten auf soziale und politische Fragen

Im Jahr 1962 wurde in den USA die *Association for Humanistic Psychology* gegründet, in der sich Psychologen, Psychotherapeuten und Humanwissenschaftler verschiedener Orientierung zusammenschlossen in der gemeinsamen Überzeugung, daß auf die drängenden Fragen, welche die damalige soziale und kulturelle Krise aufwarf, auch von Psychologen theoretische und praktische Antworten gefunden werden müßten. Sie meinten, die Psychologie dürfe nicht länger ein akademisches oder bloß psychotherapeutisches Schattendasein führen, sondern hätte an der notwendigen Neuorientierung mitzuwirken. Der Zweite Weltkrieg, die atomare Vernichtung von Hiroshima und Nagasaki, später der Vietnam-Krieg, die Zerstörung der Umwelt, das Versagen des gesellschaftlichen Systems hinsichtlich der Überwindung des ökonomischen und sozialen Ungleichgewichtes und das Umsichgreifen von Einsamkeit und Entfremdung in der Industriegesellschaft hatten ein resignativ-pessimistisches Lebensgefühl entstehen lassen.

Dies hat in der amerikanischen Gesellschaft eine Vielzahl von Gegenbewegungen ins Leben gerufen, die neue Wege des sozialen Zusammenlebens (Rollenemanzipation, Partnerschaft, Erziehung, Unterricht, Ökonomie, etc.) erforschten und erprobten. Damit einhergehend wurden Fragen nach der 'Natur' des Menschen, nach seinen Antrieben und Motivationen, seiner Wert- und Zielorientierung neu aufgeworfen, Fragen, die unmittelbar den Bereich der Psychologie berührten. Vor diesem sozio-kulturellen Hintergrund formte sich die H.P. zwar in den Vereinigten Staaten, ihre Wurzeln reichen aber zurück nach Europa, vor allem nach Deutschland und Österreich der Zwischenkriegszeit. Damals rebellierten führende Personen der akademischen Psychologie und vor allem der Psychoanalyse gegen die herrschenden

Lehrmeinungen. Viele mußten aus Hitler-Deutschland fliehen, die meisten fanden in den USA eine neue Heimat.

Historische Wurzeln

Als 'Seelenkunde' war die Psychologie immer ein Teilgebiet der Philosophie. Im 19. Jahrhundert, in dem der *Empirismus* in der Erkenntnistheorie vorherrschte, begann sich die Psychologie als Einzelwissenschaft von der Philosophie abzulösen. Dem Empirismus gemäß wurde die *Beobachtung* als einzige Quelle wissenschaftlicher Erkenntnis angesehen, die *experimentelle* Wissenschaft (Naturwissenschaft) wurde zum Ideal der Wissenschaften schlechthin.

Wilhelm Wundt, der das erste psychologische Institut 1846 in Leipzig gründete - und damit als Begründer der wissenschaftlichen Psychologie gilt - wandte die Lehre des Empirismus auf die Psychologie konsequent an und entwickelte eine rein *beschreibende* experimentelle Psychologie. Wundt isolierte einzelne Bewußtseinsphänomene, die er beobachtete, und er formulierte 'Gesetze' über ihre Beziehungen zueinander. *Erklärende* Hypothesen galten als unwissenschaftlich. Wundt nahm sich die Naturwissenschaften (Physik, Chemie) zum Vorbild und war der Meinung, daß durch das Zusammenfassen aller *quantitativ* erfaßten Elemente des Bewußtseins (Sinneseindrücke, Vorstellungen, Gefühle) ein Wissen über den Menschen als Ganzes zu erlangen sei.

Wundt und seine Schüler und die Untersuchungen über Reflexe von I. Pawlow und J. Watson beeinflussten die gesamte Psychologie über Jahrzehnte. In Deutschland wurde Wundts *atomistische Elementenpsychologie* als erstes 1903 von der *Würzburger Schule* kritisiert: Denkprozesse seien nicht einfache Reaktionen auf Sinnesreize, sondern können auch spontane, kreative Prozesse sein, deren quantitative Erfassung unmöglich sei.

Endgültig widerlegt wurde Wundt erst in den Zwanzigerjahren durch die Wahrnehmungsexperimente der *Gestaltpsychologen* ('Berliner Schule'). Sie konnten mehrfach zeigen, daß die Wahrnehmung von komplexen Figuren ('Gestalten') nicht reduziert werden kann auf die Reaktion auf Einzelreize, daß sie also nicht in einzelne Elemente zerlegbar ist ('Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile'). Die - vornehmlich jüdischen - Gestaltpsychologen mußten Hitler-Deutschland verlassen und in die USA emigrieren.

Kurt Lewin, das jüngste Mitglied der Berliner Schule, begann, die Gestaltpsychologie, die ursprünglich eine rein experimentelle Wahrnehmungspsychologie war, auch auf die dynamischen Vorgänge zwischen Menschen (Kleingruppen) zu übertragen und wurde neben dem ebenfalls emigrierten Wiener *Jacob Moreno* zum Begründer der *Gruppendynamik*.

Lewin begann, ebenso wie die Neobehavioristen Tolman (1932) und Hull (1943) - im Gegensatz zur streng (naiv) empiristischen Tradition, die nur beschreibend vorging und erklärende oder modellhafte Hypothesen ablehnte - beobachtete Gesetzmäßigkeiten durch hypothetische Erklärungen zu ergänzen, also hypothetische Konstrukte (Modelle) zu bilden, die erklärende Funktion hatten.

Zuvor hatte Freud - zunächst auch in der empirisch-naturwissenschaftlichen Tradition stehend - mit seiner Traumtheorie (1900) begonnen, ein komplexes (nichtbeobachtbares) Denkmodell zu entwickeln. Der inzwischen in den USA lebende Berliner Psychoanalytiker *Fritz Perls* - neben Abraham Maslow und Carl Rogers einer der Väter der H.P. - übernahm (unter der lange unterschätzten maßgeblichen Mitarbeit von Paul Goodman und seiner Frau Lore Perls) die Grundsätze der Gestaltpsychologie, um das

von ihm als Gestalt- Therapie entwickelte psychotherapeutische Verfahren theoretisch zu fundieren.

Aus der Gruppendynamik entwickelten sich verschiedene Formen der Gruppenarbeit (Sensitivity-Groups, Encountergruppen), in denen das praktische Selbstverständnis der H.P. deutlich zum Ausdruck kam, nicht nur therapeutische Methoden für psychisch Kranke, sondern vor allem auch Möglichkeiten für des persönliche Wachstum Gesunder zu entwickeln (*Human Potential Movement*).

Die Tiefenpsychologie als Vorläuferin

Sigmund Freuds Psychoanalyse blieb als psychologisches Modell - wiewohl es in scharfem Gegensatz zur etablierten akademischen Psychologie auch 'unbewußte' Phänomene berücksichtigte - ebenfalls einem reduktiv-mechanistischen Menschenbild verhaftet, das nach dem Vorbild der Physik den Menschen als Apparat ansah, der streng nach kausal-deterministischen Gesetzmäßigkeiten zu erklären sei. Alle von ihm 'exkommunizierten' Schüler - so verschieden ihre jeweiligen Theorien auch sein mögen - lehnten diese Denkprämisse ab. Und alle - außer C.G. Jung, der aber gerade in den USA große Verbreitung fand - mußten Europa verlassen und wurden zu Wegbereitern der H.P. So führten *Adler* und *Jung* neben den kausalen auch finale Erklärungsprinzipien ein und Jung beschrieb die Individuation als eine der Psyche innewohnende Tendenz zur Selbstverwirklichung. *Adler*, *Horney* und *Fromm* ersetzten Freuds biologisches Triebmodell als Determinante menschlicher Entwicklung weitgehend durch erziehungsbedingte (soziale) Faktoren und *Otto Rank* verstand den 'Widerstand' des Patienten als gesunden 'Gegenwillen' gegenüber dem Analytiker und betonte damit den Willen als freie, das Ich fördernde Kraft.

Sein Denken beeinflusste *Carl Rogers*, der mit seinem *personzentrierten Ansatz* einen der bedeutendsten Beiträge der H.P. zur Beratung und Psychotherapie (klientenzentrierte Psychotherapie ('Gesprächstherapie')), zur Gruppenarbeit (Encounter) und zur Entwicklung neuer Ansätze im Bereich von Partnerschaft, Erziehung und Unterricht schuf.

Schließlich ist noch der österreichische Psychoanalytiker *Wilhelm Reich* zu nennen, der, wegen seines politischen Engagements, seiner Beachtung körperlicher und energetischer Phänomene und seines radikal am Leben orientierten erkenntnistheoretischen Ansatzes ('funktionales Denken') aus der psychoanalytischen Vereinigung ausgeschlossen wurde und der zu den wichtigsten Wegbereitern der H.P. zu zählen ist.

Philosophische Grundlagen

Neben diesen psychologischen und tiefenpsychologischen Wurzeln hat die *Philosophie* einen entscheidenden Einfluß auf die Entwicklung der H.P. ausgeübt. Denn im Gegensatz zur traditionellen Psychologie, die sich immer bemüht hat, ihre Unabhängigkeit von der Philosophie zu erweisen - vertritt die H.P., daß jeder psychologischen Theorie und Praxis ein spezifisches Menschenbild voranging. Jede Psychologie sei einer bestimmten Anthropologie verpflichtet, Psychologie ohne Philosophie also gar nicht möglich.

Die H.P. steht in der Tradition des *Humanismus* (als Gegenbewegung zur scholastischen Orthodoxie des Mittelalters) mit seiner Hervorhebung der inneren Freiheit des Menschen und der kreativen Schöpferkraft des Einzelnen (Erasmus) und des *Existentialismus* (Sartre, Merleau-Ponty) mit seiner Forderung, daß eine Philosophie (Psychologie), wenn sie ernst genommen werden will, auch

gelebt werden müsse. Mit Humanismus und Existentialismus teilt die H.P. die Kritik an rigiden Methodologien und an der Einschränkung der Forschung auf bestimmte Gegenstandsbereiche. Wie diese stellt Sie in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung, wie der Mensch seine Existenz *erlebt*. Folglich ist die H.P. in ihrer Theoriebildung nicht dem analytisch-naturwissenschaftlichen Paradigma verpflichtet, sondern orientiert sich an der *hermeneutischen* (Dilthey) und der *phänomenologischen* (Husserl) Methode.

Die wesentlichen Merkmale

Die H.P. hat bisher keine systematische Theoriebildung zustande gebracht. Dies wird ihr von der traditionellen wissenschaftlichen Psychologie zum Vorwurf gemacht. Es gehört aber zum Wesen der H.P., ein systematisches Gedankengebäude abzulehnen, ja überhaupt die Möglichkeit eines solchen in Zweifel zu ziehen. Mithilfe einiger Thesen sollen dennoch wesentliche Merkmale des humanistischen Ansatzes in der Psychologie angedeutet werden.

- Der Mensch als *erlebende Person* steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der H.P. Das *Erleben* als primäres Phänomen und seine *Bedeutung für die Person* ist für Forschung, Theoriebildung und Praxis der H.P. zentral.

- Der Mensch ist in der wechselseitigen Bezogenheit seiner biologischen, psychischen und sozialen Aspekte eine *Ganzheit*. Diese Ganzheit muß Ausgangspunkt humanistisch-psychologischer Theorie und Praxis sein.

- Die Person ist *autonom* und gleichzeitig existiert sie in einem mitmenschlichen Kontext; sie hat sowohl *Selbstverantwortung* wie auch *soziale Verantwortung*.

- Das Selbst als Zentrum der Person ist *intentional*. Psychisches Geschehen ist daher zielgerichtet und bedeutungsvoll. Grundlegende Antriebskraft menschlichen Lebens ist die *Selbstaktualisierungstendenz*, deren Kennzeichen die zielgerichtete Verwirklichung selbst zu wählender Aufgaben ist.

- Die Wissenschaft vom Menschen darf sich nicht damit begnügen, empirische Daten anzusammeln. Sie kann nicht aus einzelnen Fakten aufgebaut werden. Denn (1) ist der Mensch nur als leiblich-seelisch-geistige Ganzheit innerhalb einer spezifischen Umweltsituation angemessen zu erfassen und (2) sind die erhobenen Daten theorieabhängig. Jeder psychologischen Theorie liegt aber eine spezifische soziokulturell geprägte Auffassung vom Menschen zugrunde, Psychologie ohne explizite Bezugnahme auf die ihr zugrundeliegende 'Philosophie' ist daher nicht möglich.

- Das Ziel der Wissenschaft vom Menschen muß sein, "die Mühseligkeit der menschlichen Existenz zu erleichtern" (Brecht). Ihr Gegenstand ist deshalb die *alltägliche menschliche Existenz*. Kein Bereich des menschlichen Lebens darf aus forschungsmethodischen Gründen ausgeschlossen werden. Die anzuwendenden Methoden werden vom Forschungsgegenstand bestimmt (und nicht - wie in der traditionellen Psychologie - umgekehrt).

- Die Wissenschaft vom Menschen kann und soll nicht wertfrei sein. Der Humanwissenschaftler trägt *gesellschaftliche Verantwortung*. Humanwissenschaftliche Forschung und Theoriebildung ist dann sinnvoll, wenn sie zu Handlungen führt, die die Lebensverhältnisse menschenwürdiger machen.

Intentionalität

Daß die *Intentionalität* als Wesensmerkmal der Person angesehen wird, charakterisiert besonders den krassen Gegensatz der H.P. zu allen anderen traditionellen psychologischen Richtungen, die nur kausal-deterministische Erklä-

rungsprinzipien zulassen. Der Begriff 'Intentionalität' gelangte durch *Franz v. Brentano* in die Psychologie und wurde von *Husserl* und den Existentialisten als Grundzug des Bewußtseins beschrieben. Die Bewußtseinsakte sind immer auf Objekte außerhalb des Bewußtseins gerichtet. Die Intention ('Absicht') bildet somit gleichsam eine Brücke zwischen innerer und äußerer Realität. Intentionalität ist eine Zuständigkeit des Menschen und schließt die Gesamtheit aller Orientierungen eines Menschen auf die Welt zu einer bestimmten Zeit ein.

Rollo May hat in seiner existentialistisch orientierten Psychotherapie den Intentionalitätsbegriff in den Mittelpunkt seines konzeptuellen Denkens gestellt. Der Mensch richtet sein Interesse auf etwas, das für ihn *Sinn* hat und bewegt sich gleichzeitig auf diese Sache zu. "Sinn ist eine Intention des Geistes" (Husserl) und das schließt Sinn und (willentliche) *Handlung* mit ein. Folglich trägt der Sinn in sich eine Verpflichtung, "Kognition oder Wissen, und Konation oder Wollen gehen Hand in Hand" (May). Etwas als sinnvoll erkennen, schließt Handeln mit ein.

Bezogen auf Selbsterkenntnis heißt das, daß die Person nur dann bereit ist, etwas zu erkennen, wenn sie dazu *aktiv Stellung beziehen* kann, wenn sie bereit ist, im Hinblick auf das zu Erkennende etwas zu *tun*. "Der Patient erträgt es nicht, das Trauma zu erkennen, solange er nicht bereit ist, aktiv dazu Stellung zu nehmen. Was vor sich geht, ist ein seltsames inneres Gespräch mit uns selbst: Ich weiß, ich werde es später erkennen, aber jetzt kann ich es noch nicht. Das bedeutet ganz einfach: Ich weiß, daß es wahr ist, aber ich kann es noch nicht aushalten, es so zu sehen" (May). Merleau-Ponty sagt: "Jede Intention ist zugleich Aufmerksamkeit, und Aufmerksamkeit bedeutet 'ich kann'". Das, was für die Wahrnehmung im Hier und Jetzt gilt, gilt gleichermaßen für die Erinnerung (Gedächtnis). Eine Erinnerung taucht erst dann auf, wenn die Person bereit ist, aktiv zu ihr Stellung zu beziehen. Entscheidend ist folglich immer die Beziehung der Person zu dem, was es zu erkennen (wahrzunehmen) gilt. Dies ist auch eines der *Grundprinzipien im Focusing*.

Der intentionale Charakter der Person impliziert ihre Zielgerichtetheit z.B. hinsichtlich der Verwirklichung selbst zu wählender Aufgaben. Sie ist nicht bloß motiviert durch Bedürfnisbefriedigung oder hinsichtlich der Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtes zwischen Bedürfnisbefriedigung und realer Frustration (Defizitbedürfnis, Homöostase), sondern strebt nach einem *sinnerfüllten Dasein*. Außer von Defizitbedürfnissen ist der Mensch daher auch motiviert durch die Tendenz, sich selbst und seine Umwelt zu erfahren und zu *verstehen*. Diese *Selbstaktualisierungstendenz* wird als grundlegende Antriebskraft gesehen mit der zielgerichteten Tendenz, sich selbst zu erhalten, zu entfalten und zu differenzieren (*Selbstverwirklichung*). Diese ist aber nur möglich in ständigem Austausch mit der Umwelt, d.h. sie ist nicht unabhängig von den äußeren (sozialen) Bedingungen.

Dies ist der Ansatzpunkt der Theorie von *Carl Rogers* und seinen daraus formulierten 'notwendigen und hinreichenden Bedingungen' für die Psychotherapie: den *Grundhaltungen* 'bedingungsloses Akzeptieren der Person des Klienten' (Akzeptanz), 'Wärme, Wertschätzung, Interesse und Einfühlung für die Person des Klienten' (Empathie) und 'Echtheit und Realsein des Therapeuten' (Kongruenz).

Der gesunde Mensch

Die Bedeutung, die die H.P. der Person, dem Erleben, der Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung beimißt, begründet ihren großen Einfluß auf die *Psychotherapie* als angewandte Praxis. Während die Psychoanalyse als thera-

peutische Methode und die Verhaltenstherapie (als Anwendung der behavioristischen Theorie) die Determiniertheit der Person durch biologische (Triebe) und frühkindliche Ereignisse, bzw. Umweltfaktoren postulieren, betont die H.P. die grundsätzliche Selbstverantwortung der Person und ihre Fähigkeit, hier und jetzt die Gestaltung des eigenen Lebens zu übernehmen. Das Vertrauen auf die grundsätzliche Fähigkeit der Person, sich sinn- und zielgerichtet zu entwickeln und die Bedeutung einer realen, zugewandten zwischenmenschlichen Beziehung zwischen Therapeut und Klient sind wesentliche Grundelemente jedes humanistisch-psychologischen Therapieverfahrens. Dies zeigt bereits, daß sich die humanistische Psychotherapie weniger an einer Theorie des kranken Menschen (Psychopathologie), sondern an einer *Anschauung vom gesunden Menschen* orientiert. Daher wendet sich auch die therapeutische Praxis der H.P. besonders der Prävention und Prophylaxe zu.

Ausblick

Inzwischen ist die Euphorie der Zeit des Aufbruchs in den 60er und 70er Jahren, die besonders in den heilsbringenden Erwartungen an die diversen 'Human Growth Centers' mit ihren verschiedenartigen Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen augenfällig wurde, abgeklungen. Der oft guruhafte, autoritäre Therapiestil mit seiner impliziten beserwischerischen Moral weicht zunehmend einer Haltung, die den Respekt vor der Würde der Person, die *Achtsamkeit* auf das tatsächlich vorsichgehende Erleben und die Anerkennung der Komplexität des Lebens betont. Damit haben sich der personenzentrierte Ansatz und die klientenzentrierte Therapie, beides von Carl Rogers schon in der 40er-Jahren grundgelegt, sozusagen durchgesetzt und alle Methoden der H.P. und viele Verfahren der Psychotherapie überhaupt stillschweigend auf tiefe Weise beeinflußt – auch wenn sie sich in ihrer orthodoxen (und daher m.E. "unrogerianischen") Ausprägungsform ("Gesprächstherapie") langsam aus der Psychotherapie-Welt verabschieden.

Viele Anliegen der H.P. sind inzwischen in weite gesellschaftliche Bereiche (z.B. Wandel der Rollen innerhalb von Partnerschaft und Familie) eingedrungen und sozusagen Allgemeingut geworden. Andererseits ist unverkennbar, daß die gegenwärtige gesellschaftliche, politische und ökonomische Entwicklung dabei ist, hinter die Errungenschaften der H.P. zurückzufallen. Dies kommt unmittelbar in den aktuellen gesetzgeberischen Regelungen der Psychotherapie zum Ausdruck.

Es muß daher unser Anliegen sein, an den Traditionen der H.P. nicht einfach nostalgisch festzuhalten, sondern ihre Werte unter veränderten gesellschaftlichen Bedingungen neu zu entdecken und neu zu formulieren – und zu leben. Mit Focusing sind wir dabei, dies zu tun.

LITERATUR

Bühler, Ch., Allen, M.: Einführung in die Humanistische Psychologie. Stuttgart 1974
 Bühler, Ch.: Die Rolle der Werte in der Entwicklung der Persönlichkeit und in der Psychotherapie. Stuttgart 1975
 Bugental, J.T.F. (Hrsg.): Challenges of Humanistic Psychology. New York 1967
 Gendlin, E.T.: A Theory of Personality Change. In Hart & Tomlinson (Ed.), New Directions in Client-Centered Therapy. Boston 1970. Deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Studententexte, Heft 1. DAF, Würzburg 1992
 Gendlin, E.T.: Existentialism and Experiential Psychotherapy. a.a.O.
 Goldstein, K.: Der Aufbau des Organismus. Amsterdam 1934
 Maslow, A.H.: Die Psychologie des Seins, München 1973
 Rogers, C.R.: Die Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart 1973
 Völker, U. (Hrsg.): Humanistische Psychologie. Weinheim 1980

Johannes Wiltschko

Focusing Journal

Raum Karlsruhe:

Suche Focusing-Partnerschaft.
 Claudia Schulte
 Tel. 0721/5042218

KONTAKTFORUM

Neue Termine!

Focusing zum Kennenlernen

21.11.98 V. Botteron, A.Wildi Bern
 13.03.99 jeweils Sa 9.45 - 18 SFr 150.-

Partnerschaftliche Focusing-Tage

regionale, kollegiale Treffen

Boppard

05.12.98 Sa 10 - 18 Sybille Ebert-Wittich

Bern

21.08.99 Sa 9.45 - 18 V. Botteron, A.Wildi

Themenzentrierte Spezialseminare

Focusing und Träume

13./20./27.11./4.12.98 Véronique Botteron und Bern
 Fr 19.30-22 Arnold Wildi SFr 240.-

Focusing und Träume

Nov. 99, 4 Abende Véronique Botteron und Bern
 Fr 19.30-22 Arnold Wildi SFr 240.-

Was jetzt ist, führt zu neuen Schritten

Dieser Weg führt immer über bzw. durch das, was *jetzt ist* (und nicht über das, was angeblich sein sollte oder was früher einmal war). Mit dem, was jetzt ist - was Sie also im jeweiligen Augenblick denken, phantasieren, fühlen und spüren - unmittelbar in innere Beziehung zu treten, erzeugt zunächst oft Unwillen oder Angst. Das kommt daher, daß man gewohnheitsmäßig glaubt, daß da in einem drinnen nichts sei, oder nur Chaos oder nur schreckliche Dinge, die einen überwältigen könnten.

In den Therapiestunden werden Sie lernen, wie man dem inneren Erleben so gegenüber treten kann, daß sich diese Ängste als Vorurteile erweisen. Was man innerlich erlebt, hängt davon ab, wie man ihm gegenübertritt. Das ist eines der Geheimnisse der Therapie. Auf dieses "Wie" werden wir in den Therapiestunden besonders achten.

In der Therapie wollen wir nur, was "richtig" ist

Die Therapiestunde gehört Ihnen. Sie bestimmen, was Sie sagen oder tun wollen. Sie bleiben der Regisseur, auch wenn ich Ihnen immer wieder kleine Vorschläge machen oder Sie zu einem Experiment einladen werde. Was immer ich vorschlage, Sie können es ablehnen oder ausprobieren.

Eine der wichtigsten Erfahrungen, die Sie bald machen werden ist, daß Sie am besten wissen (spüren), was richtig ist und was nicht. Das Kriterium für "Wahrheit" liegt in Ihnen, nicht bei mir. Diesen inneren Ort zu entdecken, der unmißverständlich sagt, was man möchte, was man braucht, was stimmt, ist eines der ersten Therapieziele. Ich werde Ihnen bei dieser Entdeckung helfen.

Sitzen, liegen, stehen, bewegen

In und während jeder Stunde können Sie selbst entscheiden, wo und wie Sie im Therapieraum sein wollen. Ob Sie sitzen wollen, liegen, stehen oder sich bewegen und welcher Abstand zwischen uns gerade der richtige ist, werden Sie mithilfe dieses inneren Ortes, der Ihnen sagt, was richtig ist, bald bemerken. Es gibt also keine Norm und schon gar keinen Zwang, immer nur zu liegen oder immer nur zu sitzen.

Wenn die Worte zu Ende gehen

Es ist auch nicht notwendig, immerfort zu erzählen und zu sprechen. Dort, wo keine Worte mehr sind, um zu beschreiben, was los ist, beginnt der eigentliche Veränderungsprozeß.

Deshalb "darf" man in der Therapiestunde selbstverständlich auch nichts sagen und schweigen. Es ist ganz o.k., keine Worte parat zu haben, sondern sie zu suchen und kommenzulassen. Unklar sein, nicht wissen, was man will, ist in der Therapie ganz normal und sogar erwünscht.

Schweigen und Nichtwissen sind die Keimzelle für Neues - und genau das suchen wir in der Therapie. Und natürlich sind auch alle Gefühle willkommen: Tränen genauso wie Ärger (auch auf den Therapeuten), Verlorensein genauso wie Freude und Glück.

Ohne Grenzen kann es keinen Frei-Raum geben

Dieser große Frei-Raum, den Klienten in der Therapiestunden haben, kann nur dasein, wenn er klar begrenzt ist.

Achtung und Respekt vor Ihrer Person und Ihren Grenzen ist für mich selbstverständliche Voraussetzung für das

gemeinsame therapeutische Arbeiten. Ich werde auch auf meine Grenzen achten und Ihnen mitteilen, wenn für mich etwas nicht paßt oder stimmt. Sie haben also frei, alles, was da ist oder auftaucht, zu fühlen und auszudrücken.

Dieser Frei-Raum ist auch zeitlich begrenzt (in der Regel auf 60 Minuten). In gewisser Weise ist er ein "künstlicher" Raum, in dem alles Mögliche möglich wird, wozu man im gewöhnlichen Alltag keine Zeit, keine Ruhe und nicht genügend Schutz hat. Die Erfahrungen in der Therapiestunde werden allmählich in diesen gewöhnlichen Alltag "hinüberwachsen" und diesen Alltag in Richtung auf weniger Leiden und mehr Leben, mehr Lebendigkeit verändern.

Was ich nicht mache

Ich verwende in meiner Arbeit keine Tests und keine Apparate; ich werde Sie nicht ausfragen und auch keine Lebensgeschichte (Anamnese) aufnehmen und keine Diagnose stellen. Ich schreibe weder während der Stunde mit noch nach der Stunde irgend etwas auf. Es gibt keine "Dokumentation" über das, was Sie in der Stunde sagen oder tun, und selbstverständlich unterliege ich der absoluten Schweigepflicht gegenüber Dritten.

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich von selbst, daß ich Ihnen auch keine Vorschriften machen oder "Rezepte" geben werde. Sie würden gar nichts nützen. Viel wirkungsvoller ist es, gemeinsam auf die Botschaften Ihres Körpers zu horchen und die Lösungsschritte von innen kommenzulassen. Diese Schritte sind dann echt und wirklich und immer die intelligentesten Lösungen der gegenwärtigen verwickelten Lebenssituation.

Einige formale Regelungen

Nach dem Erstgespräch werden wir drei bis fünf "Probesitzungen" vereinbaren, um uns kennenzulernen und herauszufinden, ob Psychotherapie der beste Weg für Ihr Anliegen ist und ob wir miteinander arbeiten wollen. Nach dieser Probephase können wir dann die Entscheidung treffen, gemeinsam den therapeutischen Weg zu gehen.

Meistens wird ein offenes Ende vereinbart, d.h. die Therapie geht so lange, bis Sie entscheiden aufzuhören. Wie lange eine Therapie dauert, läßt sich nicht im voraus sagen. Üblicherweise bewegt sich die Dauer zwischen einem halben und drei Jahren. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, eine beschränkte Anzahl von Sitzungen von Anfang an festzulegen.

Die Zeitdauer einer Sitzung beträgt in der Regel 60 Minuten. Bei Bedarf können auch 90 Minuten vereinbart werden. Im Regelfall werden wir zwei bis drei Sitzungen pro Monat ausmachen.

Die Kosten für die Psychotherapie bezahlen Sie selbst. Ich arbeite nicht mit den Krankenkassen zusammen.

Bemerkungen zur gegenwärtigen gesundheitspolitischen Lage

1998 wurden und werden einige Gesetze und Verordnungen verabschiedet, die den Bereich der Psychotherapie sehr stark reglementieren. Das hat den Vorteil, das ratsuchende Menschen besser vor unseriösen Gurus und selbsternannten Heilern geschützt werden, andererseits wird die Vielfalt von Möglichkeiten und Wegen, sich zu entwickeln, zu wachsen und zu sich selbst zu finden, sehr stark eingeschränkt.

Das Gesamtgebiet der Psychotherapie kann man in fünf Richtungen einteilen: Tiefenpsychologie (Psychoanalyse), Verhaltenstherapie, Humanistische Therapieverfahren (z.B.

klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie), körperorientierte Verfahren und systemische Therapieverfahren (z.B. Familientherapie). Der Gesetzgeber hat in Deutschland entschieden, nur die beiden traditionellen Therapierichtungen Psychoanalyse und Verhaltenstherapie durch die Krankenkassen bezahlen zu lassen, obwohl die neueren Therapieformen der Körpertherapie, der Humanistischen und Systemischen Psychotherapie in Deutschland in den letzten 20 Jahren die weitaus größte Verbreitung gefunden haben. Es ist daher sehr bedauerlich, daß gerade diese drei großen, modernen Therapierichtungen nun von der Kostenübernahme durch die Krankenkassen ausgeschlossen werden. Dies hat nichts mit der Wirksamkeit der jeweiligen psychotherapeutischen Verfahren zu tun, sondern bloß mit den Machtverhältnissen im politischen Spiel zwischen Ärztenverbänden, Krankenkassen und Gesundheitsministerium.

Der Nachteil der Nichtaufnahme der neueren Methoden in die sogenannten "Richtlinienverfahren" und damit der Notwendigkeit, die Psychotherapie selbst zu bezahlen, wird aber durch einige Vorteile aufgewogen:

(1) Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse würde die Erstellung einer psychopathologischen Diagnose voraussetzen. Diagnosen etikettieren Sie als jemanden, der "depressiv" ist, eine "Angststörung" hat, eine "Borderline-Patientin" oder "impotent" ist. Diagnosen haben eine Auswirkung auf die Befindlichkeit. Sie sind in Wirklichkeit bloße Schubladen, die der Kategorisierung und Kontrolle von Menschen dienen und festschreiben, daß Sie "krank" sind. *Diagnosen machen krank.*

(2) Im Fall einer Kostenübernahme durch die Krankenkassen werden Ihre Diagnose, Ihre Anamnese (Lebensgeschichte) und die therapeutischen Maßnahmen gespeichert. Bei privater Abrechnung ist hingegen absolute Anonymität gewährleistet.

(3) Krankenkassen gewähren nur bei bestimmten Problemen mit sog. "Krankheitswert" Kostenübernahme und das auch nur für eine begrenzte Anzahl von Therapiesitzungen.

(4) Bei privater Behandlung werden Therapeuten und Klienten nicht bestimmte therapeutische Vorgehensweisen vorgeschrieben.

Über Focusing-Therapie

Focusing-Therapie, die Basis meiner therapeutischen Arbeit, steht im Schnittpunkt der Humanistischen, der Systemischen und der körperorientierten Therapieverfahren und wird weltweit angewandt (besonders in den USA, Canada, Japan, Holland, Belgien und in den deutschsprachigen Ländern).

Focusing wurde von Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, einem aus Wien stammenden Psychologen, Psychotherapeuten und Philosophen begründet, der bis zu seiner Emeritierung vor zwei Jahren an der Universität von Chicago lehrte.

Gendlin war dort Nachfolger von Carl Rogers (dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie) und entwickelte einen international beachteten, eigenständigen, weiterführenden Ansatz in der Psychotherapie, die *Experiential Psychotherapy* (erlebensorientierte Psychotherapie). Seit nunmehr 19 Jahren arbeite ich mit Prof. Gendlin zusammen und vertrete, praktiziere und lehre diese psychotherapeutische Methode im deutschen Sprachraum. Im DAF, dem Deutschen Ausbildungsinstitut

für Focusing und Focusing-Therapie, haben wir sie zur Focusing-Therapie weiterentwickelt.

Focusing-Therapie kann charakterisiert werden mit den Schlagworten beziehungs-, erlebens-, prozeßorientiert und integrativ (verbale, körperliche, imaginative (Träumen) und handlungsorientierte Phänomene, Prozesse und Methoden werden auf der Basis eines Prozeßverständnisses miteinander verbunden). Focusing-Therapie hat ihre Wurzeln in der klinisch-psychiatrischen Praxis, in der Philosophie (besonders bei Dilthey, Husserl, Heidegger, Wittgenstein) und in der empirischen Forschung.

Eine der Grundlagen des Focusing ist die an der Universität Chicago von Prof. Gendlin und Mitarbeitern empirisch untersuchte Frage, was das Vorhersagekriterium für erfolgreiche Therapie ist. Es hat sich gezeigt, daß es weder die vom Therapeuten angewandte Methode, noch die vom Klienten bearbeiteten Inhalte sind, sondern die *Art und Weise, wie der Klient mit seinem Erleben in Beziehung ist*. Diese für Veränderungsprozesse erfolgreiche Art und Weise der Selbstbeziehung wurde mit Focusing lehr- und lernbar gemacht.

Focusing-Therapie hat sich besonders bewährt bei sog. frühen Störungen (narzißtische und Borderline-Störungen), bei psychosomatischen Symptomen, Depressionen und allen Arten von Befindlichkeitsstörungen (z.B. diffusen Angststörungen, Depersonalisationserscheinungen usw.) Aber auch aktuelle Krisen, Entscheidungskonflikte, Streßsymptomatiken, Erschöpfungszustände, Burn-Out-Syndrom etc. lassen sich mit Focusing-Therapie besonders gut behandeln.

Wenn Sie etwas über Focusing und Focusing-Therapie lesen wollen, empfehle ich Ihnen folgende deutschsprachigen Bücher: Die mit *) markierten Bücher sind als Einstiegslektüre besonders geeignet.

Im deutschsprachigen Buchhandel sind u.a. erhältlich:

Gendlin, E.T.: Focusing. rororo-Taschenbuch, 1998 *)

Gendlin, E.T.: Dein Körper - dein Traumdeuter. Otto Müller Verlag, Salzburg 1987

Gendlin, E.T.: Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der experientialen Methode. Pfeiffer, München 1998

Siems, M.: Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. rororo-TB *)

Cornell, A.W.: Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung. rororo-Tb. *)

Im DAF (bzw. bei mir) sind erhältlich:

Wild-Missong, A.: Neuer Weg zum Unbewußten. Focusing als Methode klientenzentrierter Psychoanalyse. Focusing Bibliothek, Band 6. DAF, Würzburg 1997

Wild-Missong, A.: Mit Focusing im Leben. Focusing und Selbstentfaltung, Feminismus, Spiritualität. Focusing Bibliothek, Band 3. DAF, Würzburg 1993

Wiltshko, J.: Anfänger-Geist. Hinführungen zur Focusing-Therapie. Focusing Bibliothek, Bd. 1. DAF, Würzburg 1991 *)

Wiltshko, J.: Focusing-Therapie. Focusing Bibliothek, Studentexte, Heft 4. DAF, Würzburg 1995

Focusing Journal, die Zeitschrift des DAF zur Kultur der inneren Achtsamkeit im eigenen Leben, in Partnerschaften und Teams, in Organisationen und Politik - und darüber hinaus

Dr. Johannes Wiltshko,

geb. 1950 in Wien, ist Klinischer Psychologe, Psychotherapeut und Supervisor (BDP). Er ist Koordinator und Ausbilder am International Focusing Institute New York (Präsident: Prof. Dr. Eugene Gendlin) und Leiter des Deutschen Ausbildungsinstitutes für Focusing und Focusing-Therapie (DAF). Seit 1979 arbeitet er in eigener Praxis in München

Neue Termine:

Ausbildung in Focusing

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Faltblatt **"Seminare – Termine"**, das Sie im DAF rund um die Uhr per Telefon, Fax, e-mail oder Post anfordern können.

Im folgenden sind zusätzliche oder inzwischen geänderte Termine angegeben.

Focusing I

Teil A: 06.-08.11.98 Teil B: 27.-29.11.98	Fr 18 – So 13 Freiburg	Susanne Kersig
Teil A: 16./17.01.99 Teil B: 20./21.03.99	Sa 9.45 - So 18 Bern	Véronique Botteron und Arnold Wildi
17.-21.2.99	Mi 18 – So 13 Wien	Johannes Wiltschko
Teil A: 24./25.4.99 Teil B: 05./06.06.99	Sa 9.45 - So 18 Bern	Véronique Botteron und Arnold Wildi

Focusing II

Teil A: 15.-17.1.99 Teil B: 19.-21.2.99	Fr 18 – So 13 Freiburg	Susanne Kersig
7.-11.4.99	Mi 18 – So 13 Wien	Johannes Wiltschko
Teil A: 29./30.05.99 Teil B: 12./13.06.99	Sa 10.30 - So 16 Boppard/Koblenz	Sybille Ebert-Wittich
Teil A: 23./24.10.99 Teil B: 22./23.01.00	Bern	Véronique Botteron und Arnold Wildi

Focusing III

Teil A: 19.-21.3.99 Teil B: 16.-18.4.99	Fr 18 – So 13 Freiburg	Susanne Kersig
15.-19.09.99	Mi 18 - So 13 Raum Salzburg	Johannes Wiltschko

Focusing IV

Teil A: 20./21.02.99 Teil B: 27.-28.02.99	Sa 10.30 - So 16 Boppard/Koblenz	Sybille Ebert-Wittich
24.-28.11.99	Mi 18 – So 13 Raum Salzburg	Johannes Wiltschko

”

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, daß wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Meßbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, daß andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewußt anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Nelson Mandela

”

Bewegungsunterstütztes Focusing - Dance it

von Sybille Ebert-Wittich

Neben Wissenswertem und Diskussionswürdigem bringen wir im Focusing Journal immer auch „Tips“ oder „Übungen“ oder „Experimente“ - sprich: konkrete Anregungen aus der Praxis für die Praxis. Gemeint ist damit nicht bloß die Praxis des Therapeuten, sondern vielmehr die ganz alltägliche Praxis der Selbstunterstützung und der kollegialen Unterstützung im partnerschaftlichen Focusing. Sybille Ebert-Wittich räumt mit Ihrer Anleitung zum bewegungsunterstützten Focusing gründlich mit dem immer noch existierenden Vorurteil auf, Focusing müsse im Liegen oder Sitzen und mit geschlossenen Augen stattfinden... Dance it!!

Wenn du allein fokussieren willst oder kein/e Focusing-partnerIn erreichbar ist, nimmst Du vielleicht gewöhnlich ein Blatt und verschiedenfarbige Stifte, um Dich schreibend und malend selbst in Deinem Focusingprozeß zu begleiten.

Als eine weitere Möglichkeit, den Felt Sense und seine Symbolisierungen auszudrücken und den Focusingprozeß voranzubringen, möchte ich Dir *das Tanzen oder die Bewegung mit und ohne Musik* empfehlen.

Ein solcher *Focusing-Ablauf* könnte dann so aussehen

Du wählst ein Thema.

Du schaffst Raum, indem Du vielleicht die Möbel beiseite schiebst und ein paar Lockerungs-oder Dehnungsübungen machst, um mit der Aufmerksamkeit in den Körper zu kommen und Dich wohler zu fühlen.

Du stellst Dich in die Mitte des Raumes, schließt die Augen und nimmst innerlich Kontakt mit dem Thema auf und versuchst, zentrale Aspekte Deines Themas durch Körperhaltung und Bewegung auszudrücken. Wenn es z.B. um Kampf geht, nimm eine kämpfende Position ein und finde heraus, wie Du die Position oder Bewegung der Füße, des Rückens, der Arme und Hände und des Kopfes gestalten kannst, damit es sich für Dich stimmig zu Deinem Thema anfühlt. Oft ist es hilfreich, das zu tanzen, was das Schlimmste oder Wichtigste an Deinem Thema ist

Auch kritische innere Stimmen, die Dich jetzt lächerlich machen oder Deine Bewegungen als steif, langweilig o.ä. abwerten, kannst Du kurz in Deinem Focusing-Tanz verkörpern. Dabei findest Du vielleicht ihre Angst und schützende Absicht heraus, kannst sie anerkennen und beruhigen und bitten, Dir für dieses Experiment etwas Zeit zu lassen.

Als nächstes nimm Dir Zeit, in Deiner Körpermitte den Felt Sense aufzuspüren; Wo im Körper spürst du, daß das Thema für dich Bedeutung hat? Wie genau fühlt sich das an?

Setz alle Symbolisierungen, die auftauchen, in Bewegung und Körperhaltung um. Gefühle und Gedanken kannst du laut aussprechen, während du sie mit deinen Bewegungen begleitest. Auch mit inneren Bildern kannst du pantomimisch Kontakt aufnehmen, z.B. die Formen einer Landschaft nachzeichnen, in einem Fluß schwimmen, das Fell eines Tieres berühren.

Das besondere Potential dieses körperlichen Zugangs ist, daß aus einer Bewegung automatisch direkt ein nächster Impuls, eine Fortsetzung entsteht. Unser größtenteils angeborenes Bewegungsrepertoire enthält viel „archetypisches“, unbewußtes Wissen und bietet spontan und spielerisch symbolische Handlungsschritte an, die durch die Rückwirkung auf den Felt Sense unmittelbare Bedeutung im Sinne der Fortsetzungsordnung gewinnen können.

Z. B. läßt du nach einer Bewegung, die dein Gefühl ausgedrückt hat, die Arme sinken. Indem du nachspürst, wird dir die Bedeutung dieser Position bewußt, zu der dir Begriffe einfallen, wie „innehalten“, „ich brauche nichts zu tun“, „der Boden trägt mich“, „ich bin bereit“. Damit könnte ein Felt Shift, eine gefühlte Lösung und Vorwärtsbewegung auftreten. Vielleicht ist es auch noch hilfreich, an den Körper die sog. „Joker-Fragen“ (Witschko, GwG-Zeitschrift 5/95) zu stellen und z.B. zu tanzen, wie es wäre, wenn das Ganze gelöst wäre oder was im Weg steht.

Wichtig ist es, bei dieser Übung nicht lange still zu stehen, sondern in Bewegung zu bleiben und auch die kleinen Impulse z.B. eine leichte Schwingung oder einen sich andeutenden Druck gegen den Boden wahrzunehmen und die Bedeutung zu erkunden. Aus einem anfänglichen Impuls, der zunächst in seiner Ausgestaltung und Bedeutung unklar ist, entsteht dann allmählich durch die achtsame vergleichende Verbindung mit dem Felt Sense durch Wiederholung und Ausgestaltung eine neue bedeutungsvolle Bewegung, ein sinnvoller Handlungsschritt.

Wie immer im Focusing kannst du abschließen, indem du das Neue begrüßt und - heute tanzend- anerkennst und genießt.

Zum Schluß ein paar Worte zur **Musik**:

Instrumentalmusik kann dich sehr wirksam in deinem Focusingprozeß unterstützen. Dabei ist es nützlich, verschiedene Musikstücke für unterschiedliche Stimmungen zur Auswahl zu haben.

Du kannst dann focusingmäßig durch deine Sammlung gehen und wie aus einer Speisekarte auswählen, etwas zum Toben, zum Weinen, etwas Dramatisches, Ruhiges, Sanftes, Kindlich-Fröhliches usw.

Ich habe in Gruppen immer wieder erlebt, daß Fokussierende, die mit Bewegung arbeiten, mehr Toleranz für potentiell „störende“ Nuancen in der Musik haben als man „denkt“. Wenn der Kontakt zum inneren Bezugspunkt einmal geknüpft ist, wird prozeßentsprechend gefiltert, und Musikpassagen werden in einem beträchtlichen Ausmaß dem inneren Prozeß angepaßt und individuell und situativ mit stimmigen Bedeutungen verknüpft.

Gut verwendbar als Fundgrube für unterschiedlich gefärbte Stücke sind z.B. die CDs „Ritual“ und „Trance“ von Gabriele Roth and the Mirrors. Auf der CD „The Cross of Change“ von Enigma lassen sich die Stücke 3,4 und 6 gut hintereinander spielen, um einen Focusingprozeß zu begleiten.

Und nun: viel Spaß beim Ausprobieren... Dance it!

Übrigens: das hier beschriebene Vorgehen hat Ähnlichkeit mit dem „Wholebody Focusing“, das von Kevin McEvenue im Rahmen der Bewegungstherapie entwickelt wurde. Dort werden die Bewegungen des Fokussierenden vom/von der Focusing-PartnerIn körperlich durch Berührung begleitet.



Dr.Sybille Ebert-Wittich

geb.1951, Dipl.-Psych., Klinische Psychologin/
Psychotherapeutin BDP, Focusing-Therapeutin,
Focusing-Ausbilderin.

Seit 1983 freiberuflich in eigener Praxis tätig,
Ausbilderin für klientenzentrierter Gesprächsführung (GwG), Supervisorin (BDP, DGVT), Dozentin im Weiterbildungsgang Verhaltenstherapie/Verhaltensmedizin der Universität Mainz, seit 1998 Leiterin des Psychologischen Zentrums für focusingorientierte Selbsterfahrung, Weiterbildung und Supervision in Boppard.

Anschrift:

Pielstr.5, D-56154 Boppard
Tel.:06742/1359, Fax: 06742/86285

„Wo sitzt der Schlaf?“

Ein Tip gegen Schlafstörung

Wer kennt sie nicht, die ekelhafte Situation, nicht einschlafen oder nachts nicht weiterschlafen zu können! Der Ratschläge sind da gar viele: Orangenblütentee, etwas lesen, Schäfchen zählen, etc. Manche probieren es mit Focusing und stellen enttäuscht fest, daß es nicht klappt. Sie fokussieren z.B. immer auf das Problem, von dem sie glauben, es verhindere den Schlaf – so aber werden wie immer mehr wach.

Focusing muß man richtig einsetzen. Ein Focuser fand das know-how, um einzuschlafen: Er geht den Schlaf im Körper suchen. Wo sitzt der Schlaf? – das ist die richtige Frage.

Nach meiner eigenen Erfahrung sitzt mein Schlaf häufig in den Fersen oder in den Waden. Hat man ihn dort – schwer und eben schlafend – entdeckt, kann man ihn genau spüren und zuschauen, wie er sich von dort ausdehnt. Mehr kann man nicht tun, weil einen der Schlaf schon mitgenommen hat.

Der Trick lautet also: in die Modalität Körper eintauchen und nicht irgend etwas entfalten wollen.
Gute Nacht!

Über das Träumen

von Klaus Renn

Auf dem 1. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie in Berlin, "Perspektiven der Körperpsychotherapie", hielt Klaus Renn einen Workshop zur Focusing-Traumarbeit.

Den ersten Teil, die Einleitung zum Thema, drucken wir hier ab.

Rätseln und staunen

Meine Faszination im Umgang mit Träumen liegt im Unbekannten, im Durchschwimmen des ganz Anderen, etwas, das wir alle irgendwie kennen und doch nicht wirklich kennen: die Kreativität der Traumkonstrukte, das innere Spiel mit Wirklichkeiten, die Nähe von tiefem Sinn und Verrücktheit.

Ich finde es toll, im Weltraum fliegen und unter Wasser atmen zu können und dabei zu sein, wenn die lästigen Naturgesetze, Begrenzungen und alltäglichen Moralvorstellungen aufgelöst sind und ich mich für eine kleine Weile in meiner Märchenwelt aufhalten kann. Mir macht es Spaß, mit dieser Art von anderer Logik umzugehen, zu rätseln und zu staunen.

Die Geschichte vom bewußten Ichlein

Um Ihnen den Traum in seiner Vielfalt verständlich zu machen, möchte ich Ihnen ein bestimmtes Szenario vorstellen. Dieses Szenario ergibt sich aus der Geschichte vom bewußten Ichlein, die ich Ihnen jetzt erzähle:

Stellen Sie sich vor, da gibt es so ein kleines bewußtes Ichlein inmitten eines Meeres von Leben, von Zusammenhängen und aufeinander bezogenen Regelkreisen. Unser Ichlein kann erkennen, daß wir an die "äußeren" Phänomene, sei es Partnerschaft, Aktienmarkt, Psychotherapeutengesetz, Luftverschmutzung oder Mondzyklus, unentrinnbar angeschlossen sind.

Das bewußte Ichlein erkennt, wie z. B. die Börse in Fernost nun mal Auswirkungen auf unser alltägliches Leben jenseits des Wollens und Wahrnehmens hat. In vielfältiger Weise ist das Ichlein ununterbrochen mit den weiten und großen Zusammenhängen des Lebens verbunden; Zusammenhänge, die nicht nur nicht unüberschaubar und komplex sind, sie sind für das Überleben des Ichleins höchst bedeutsam und wirksam.

Gleichzeitig ist unser bewußtes Ich mit unserer Innenwelt in Verbindung und nimmt Gefühle, Stimmungen, Gedanken ... und innere Bilder wahr. Dieser innere Erlebensraum ist, ähnlich dem äußerem Wahrnehmungsraum, für unser bewußtes Ichlein vollkommen unüberschaubar. Das Ichlein hat die Möglichkeit, das eine oder andere Gefühl,

den einen oder anderen Impuls und auch mal ein inneres Bild wahrzunehmen, doch schon bald endet dieser Erlebensraum des Ichleins im Vagen, im Geahnten, im Nichtgewußten und Nichtgefühlten.

Aktien in Fernost und die Viren

Unser bewußtes Ichlein bekommt eben nicht so eine Nachricht wie: "Die seit Jahren eingegrabenen Herpesviren in der Mundregion werden wegen der fehlenden Immunkraft wieder aktiv, da die körpereigene Abwehr durch Streßreaktionen auf den neuen Mitarbeiter im Betrieb geschwächt ist."

Unser bewußtes Ichlein weiß davon nichts. Auch nicht, wieviele X-Viren von der körpereigenen Abwehr gerade in diesem Moment ausgeschaltet und verwertet werden. Dies alles geschieht immerwährend in unserem Organismus nach erstaunlichen und relativ zuverlässigen Mustern: Es wird ununterbrochen aufgebaut, regeneriert, entwickelt, verteidigt, geschützt, und das Herz schlägt, weil es schlägt; wenigstens den Herzschlag kann unser bewußtes Ichlein manchmal wahrnehmen.

Das alles geschieht jeden Augenblick in und um uns ohne unser eigenes bewußtes Zutun, bestimmt von kleinen und großen Regeln, Ordnungen und mehr oder weniger standardisierten Prozeßabläufen, die sich in bestimmten Zeiträumen entfalten und unser Leben mitbestimmen. Und genau in dieser Verbundenheit von Innen und Außen schwimmt unser bewußtes, reflektierendes Ich oder besser Ichlein und sucht nach Gesetzen der Kausalität, der Dualität, nach systemischen Konzepten, nach holographischen und anderen Weltbildern, um sich in diesem nicht bewußt überschaubaren Kosmos von internen und externen Informationen zu navigieren.

Der Traum, ein Geschenk des Himmels

In dieses unüberschaubare, nicht bewußt kontrollierbare und immer auch unsichere Leben, welches ich Ihnen gerade vor Augen führe, gehört der Traum wie ein Geschenk des Himmels.

Im Traum antwortet uns unser eigenes, gesamtes Leben aus seiner Ganzheit.

Der Traum kann uns helfen, Notwendiges zu erkennen und macht uns auf Wachstumsschritte aufmerksam.

Der Traum spiegelt uns in einer erstaunlichen Symbol- und Gleichnisprache auch die nicht geliebten und weit weggeschobenen Aspekte unseres Lebens wider.

Wir werden von innen heraus mit Wahrheiten konfrontiert, die wir sonst nur von einem guten Freund oder auch einem Therapeuten erwarten können. Genau diese Antworten brauchen wir, um uns zu entwickeln, um selbstverständlich Mensch zu sein, so wie ein Baum selbstverständlich Baum ist.

Der Dichter unserer Träume

Wir wissen nicht (vielleicht noch nicht), was das ist, das uns die Träume schickt.

Doch hat der Traum offenbar die umfassendste Kenntnis aller Geschehnisse und Möglichkeiten. Es ist, als wohne er in einem Zentrum, von welchem der Blick über das Allernächste bis in die dunkelste historische Menschheitsferne geht, und es scheint, als ob er sich immer wieder die eine Frage stelle: Wie bilde ich die gesamte Situation "meines Menschen" im Material persönlicher und überpersönlicher Erfahrungen ab? Wie kann ich durch ein richtig gesetztes Nacheinander der Traumelemente den derzeitigen innerseelischen Ablauf im einzelnen Menschen besonders deutlich machen?

Man möchte die Instanz, welche das Traummaterial heraufholt und mit sicherer Hand aneinander fügt, gerne vergleichen mit dem allwissenden Leiter eines mächtigen Archivs, einer gewaltigen Bibliothek.

Das von uns selten geöffnete, vieltausendseitige Tagebuch unseres Lebens ist dem Dichter unserer Träume Seite für Seite wohl vertraut. Dieser Dichter unserer Träume spiegelt unser Leben wider wie wir es uns selbst so und in dieser erstaunlichen Symbolsprache nie hätten ausdenken können.

Neue frische Energie

In der Focusing-Traumarbeit suchen wir nicht vorrangig nach Interpretationen eines Traumes. Wir suchen nach Wachstumsschritten, nach dem Neuen, welches jeder Traum in sich trägt. Wir suchen diese neue frische Energie, die bisher ungelebte Seite, das bislang Unbekannte - die Deutung dazu wird dann von alleine entstehen. Wir suchen also nicht auf der Ebene der Meinungen und Interpretationen über den Traum, sondern suchen nach dem körperlich gefühlten Wachstumsschritt.

Also, jetzt erzähle ich Ihnen einen Traum.

(Fortsetzung im nächsten Heft des Focusing Journals)



Klaus Renn,

geb. 1953, Dipl. Soz. päd., Psychotherapeut, Leiter des DAF, Koordinator/Ausbilder des Focusing Institute New York. Seit 1987 freiberuflich in eigener Praxis tätig (Psychotherapie, Beratung, Supervision), u. a. Gastprofessor an der Kunsthochschule in Linz, Erfahrungen in Meditation und spiritueller Begleitung, Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Gesprächspsychotherapie (GwG), Ausbilder in klientenzentrierter Gesprächsführung

Klinische Seminarreihe des DAF: Psychosomatik

von Frank O. Lippmann und Michael Helmkamp

Im Herbst 1998 beginnen wir mit unserer schon lange geplanten Folge von Seminaren zu speziellen klinischen Phänomenen und Konzepten. Wir möchten damit gerne alle Personen ansprechen, die psychotherapeutisch mit Focusing arbeiten und bereits vier Focusing-Seminare besucht haben. Vor dem Hintergrund unserer persönlichen Verbindung mit dem Focusing und langjähriger Erfahrungen in Klinik und Praxis ist es unser Anliegen, Focusing mit seinen theoretischen und praktischen Aspekten auf dem Gebiet der Psychosomatik anzuwenden und weiterzuentwickeln. Wir eröffnen die klinische Seminarreihe mit folgendem Seminar:

Psychosomatik: Einführung und Überblick

Psychosomatische, funktionelle und körperliche Erkrankungen treten oft dann auf, wenn die innere Situation in einer Lebenssituation verdichtet ist und der Erlebensprozeß nicht anders als in somatischer Weise symbolisiert werden kann. Ein wesentlicher Teil der implizit wirksamen Erfahrung kommt nicht in den bewußt erlebten Prozeß und nicht in den Ausdruck.

Sowohl auf der psychischen als auch auf der organischen Ebene inszeniert der Organismus ein Prozeßgeschehen, in dem sich alle inneren und äußeren Gegebenheiten auf spezifische Weise kreuzen. Krankheiten sind Ereignisräume, in denen der natürliche, zum gewußten Wissen strebende Erlebensprozeß unterbrochen ist.

In diesem Seminar geht es darum, sich dem Gebiet der Psychosomatik anzunähern. Wir wollen mit Hilfe des Focusing und der Experiencing-Theorie Gendlins einen erlebensorientierten Zugang zum Verständnis psychosomatischer Phänomene suchen und hier von eigenen Krankheitserfahrungen der TeilnehmerInnen ausgehen. Dabei werden wir auch andere klinisch relevante Konzepte aufgreifen (z.B. den maladaptiven Beziehungszirkel bei psychosomatischen Erkrankungen, Alexithymie-Konzept) und erarbeiten, wie diese in einem experientiellen Rahmen benützt werden können.

Je nach Interesse der TeilnehmerInnen ist geplant, in weiteren Seminaren auf spezielle Themen und Krankheitsbilder der Psychosomatik einzugehen.

Hinweise zu Termin, Ort, Kosten und zu den Seminarleitern finden Sie auf Seite 10
Anmeldungen und Anfragen richten Sie bitte an Frank O. Lippmann.