

# Focusing Journal



3 · 99

Johannes Wiltschko  
*Focusing als Fahrzeug des Denkens*

Manfred Sickert  
*Whole Organisation Living Focusing*

Eckehard Rechlin  
*Focusing im Zeitmanagement*

Klaus Renn  
*Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben*

# Liebe Leserin, lieber Leser,

mich mit Muße der Muse des Gestaltens unseres FocusingJournals (angenehmer Zeit-Vertreib im vierten Quadranten) hinzugeben - das hat diesmal teilweise und erstmalig funktioniert. Die beiden ersten Nummern wären zwischen Umzugskisten und schier zahllosen Bescheinigungen, Fotokopien und Formularen für Approbationsbehörde und Zulassungsausschuß fast zerquetscht worden und mit Ihnen der Redakteur. Daß dann der Endspurt der Arbeit doch im Quadranten I ("wichtig und dringend") stattfindet, liegt zu einem Teil in der Natur der Sache und in der Natur (oder sagen wir lieber Struktur?) des Redakteurs sowieso. Näheres über diese und andere Quadranten und über Zeit und Management und Focusing können Sie in diesem Heft nachlesen. Auch über "Natur" und "Struktur" findet sich Bemerkenswertes.

Vielfalt plus Tiefgang - das wäre meine Überschrift über diesem Heft und seinen Artikeln - so nach dem Motto: "Wenn ich über mein Redigieren fokussiere..." Philosophieren, meditieren, therapieren, supervidieren, redigieren... mit Focusing! So geben die ganz unterschiedlichen Beiträge (danke übrigens!) in diesem Heft eine gute Impression von dem Reichtum, der in diesem schlichten und zunächst nicht gerade viel versprechenden "aufmerksam Verweilen bei dem vagen Schongespürtenabernochnichtgewußten" steckt.

Und mich und - was ich von Herzen wünsche - auch dich bzw. Sie in Föhlung bringen kann mit dem je Wesentlichen. Man könnte ja auch sagen: Mit dem Wesen (jenseits der Strukturgebundenheit). Ein paar Atemzüge lang oder auch etwas länger.

"Le temps? Le temps n'existe pas." ("Zeit? Zeit existiert nicht."). Sagte mein T'ai Chi-Lehrer und zählte weiter seine Atemzüge. Zwischen dem gegebenen Zeitlimit (in der kommenden Woche wird dieses Heft gedruckt) dieses Zeitlosigkeitserleben im Freiraum zu finden - ist das schwer oder leicht? Es ist... eigentlich... ganz leicht. "Sich erinnern" heißt das schlichtweg bei Gurdjieff und seinen Schülern:

*"Wenn wir beisammensitzen und in unserem Körper bleiben, verschwinden viele der Fragen, von denen wir dachten, wir wollten sie stellen. Es waren relativ konstruierte Fragen, die vom Zustand des Nichthierseins ausgehen, bezogen auf relativ künstliche und abstrakte intellektuelle Konzepte, und wenn ihr mehr im Hier und Jetzt seid, verlieren sie ihre Dringlichkeit. Was ein Fragen tatsächlich wert scheint, beruht auf einer bedeutend realeren Ebene. Es ist nicht verworren, abstrakt oder durcheinander. Es kommt eher aus dem Herzen als aus dem Kopf." (Charles Tart: Die innere Kunst der Achtsamkeit, Arbor-Verlag 1996, S.170)*

Ob Rainer Maria Rilke in diesem Sinn verstanden werden kann, wenn er empfiehlt: "Leben Sie jetzt die Fragen..."? (zitiert in Engelbert Langhammers Psychotherapie-Tagebuch).



Wir freuen uns über Leserbriefe, inhaltliche Beiträge und drucken kostenlos jede Annonce, mit der jemand für partnerschaftliches Focusing gesucht wird. Heft Nr. 4 kommt im Mai 2000. Wie die Zeit vergeht...

Viele Grüße

Hans Neidhardt

Wer vermißt die Fortsetzung des Beitrags von Richard Baker-roshi? Wir haben so viel Material, daß die Publikation im Journal unverhältnismäßig viel Platz und Gewicht erhalten würde. Das spricht eher dafür, diesen Text gesondert zu veröffentlichen.

## Inhalt

Johannes Wiltschko

Focusing als Fahrzeug des Denkens ..... 2

Eckehard Reclin

Focusing und Zeitmanagement ..... 12

Camill Behrle

Wenn ich auf mein Meditieren fokussiere... ..... 14

Klaus Renn

Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie ..... 16

Glossar: E ..... 24

Manfred Sickert

WOLF - Whole Organisation Living Focusing ..... 26

Engelbert Langhammer

Auszug aus meinem Psychotherapie-Tagebuch ..... 29

# Focusing als Fahrzeug des Denkens

Johannes Wiltschko

## Ein Focusing-Theologie- Streit

Vor einigen Wochen wurde ich eingeladen, mit Theologen über Focusing zu sprechen.

Die Diskussion wurde von einem der Theologen mit folgendem Statement eröffnet: "Du sagst, im Focusing werde man aufgefordert, *in sich* hineinzu-spüren und du behauptest, man würde dann *in sich* etwas finden, aus dem heraus ein überraschender Schritt kommen könne, und dieser neue Schritt könne eine Lösung von etwas bislang Ungelöstem ermöglichen. Ich sage: Das ist genau das Gegenteil dessen, was ich als Theologe vertrete, glaube und praktiziere. Ich muß Focusing daher insgesamt ablehnen. Nie wird man *in sich* Erlösung finden können. Selbsterlösung ist unmöglich. Erlösung ist ein Akt der Gnade, der *von außen* kommt. In sich selbst hineinzuschauen, führt nur zu weiterer Verstrickung und hinein in eine Sackgasse. Es ist genau umgekehrt: Du mußt aus dir heraus dich einem Du zuwenden. Das absolute Du ist Gott. Nur wenn du dich auf ihn richtest und dich ihm anvertraust, kann Erlösung geschehen. Nur von außen kann ein neuer Schritt kommen."

Gewöhnlich würde man nach einer solchen Aussage entweder Argumente für den eigenen Standpunkt ins Feld führen und damit einen Aufmarsch gegnerischer Argumente provozieren oder das Gespräch für gescheitert erklären und beenden. Ich habe weder die "moderne", noch die "postmoderne" Variante gewählt, sondern ver-

*Mit diesem Aufsatz eröffnet Johannes Wiltschko eine neue Focusing-Perspektive: Focusing nicht nur als Prozeß des Spürens, Fühlens und Imaginierens zu verstehen und zu praktizieren, sondern auch als Prozeß des Denkens.*

*Damit führt er an den Anfang jenes Gebietes, in dem Gene Gendlin zur Zeit und eigentlich immer schon lebt, denkt und schreibt. Dieses Gebiet nennt Gendlin "Thinking at the Edge". "Denken am Rand" ist für ihn sowohl Ausgangspunkt einer neuen Wissenschaft, der First-Person-Science, als auch eine Methode des Denkens, die für jeden zugänglich und praktikabel ist.*

*Dieser Aufsatz beruht auf dem Eröffnungsvortrag, den Johannes Wiltschko auf der 2. Focusing-Konferenz im Rahmen der 19. Internationalen Sommerschule gehalten hat. Dieser Vortrag hatte den Untertitel "ein Aufruf zum Sicheinmischen": Mit Focusing zu denken heißt, Konzepte zu bauen, und "Konzepte bauen die Welt". Focusing als Fahrzeug des Denkens zu benutzen, ist politisches Handeln.*

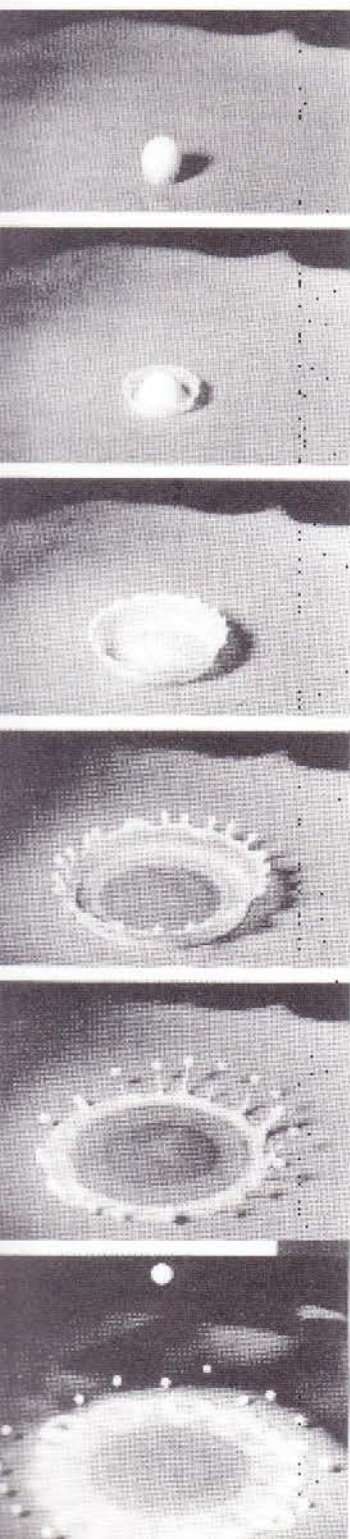
sucht, die Diskussion auf folgende Weise fortzusetzen:

Was ich als Focusing-Mensch erlebe und was du als Theologe erlebst, wenn ein "Erlösungsschritt" geschieht, ist (möglicherweise) *dasselbe Erleben*. Wie wir beide aber darüber reden, welche Konzepte wir also über unser jeweiliges Erleben bilden bzw. übernehmen, führt uns in einen Widerspruch. Das Konzept, das uns voneinander trennt, ist eines über "innen" und "außen". Jeder von uns könnte eine Reihe von Argumenten, also weitere Konzepte, anführen, um sein eigenes Konzept zu verteidigen. Dabei wird aber keiner von uns gewinnen.

Statt dessen könnten wir den Versuch machen anzuerkennen, daß sowohl du mit deinem "außen" etwas meinst, als auch ich mit meinem "innen" etwas meine, das für dich persönlich und für mich persönlich *bedeutsam* ist. Dieses für jeden Bedeutsame sollte in unserem weiteren Gespräch nicht verlorengehen.

Diese persönlichen Bedeutsamkeiten würden beispielsweise verlorengehen, wenn wir - einen Kernsatz aus Gendlins Philosophie mißbrauchend, nämlich daß "der Körper in der Situation und die Situation im Körper" ist - einfach übereinkämen, innen und außen seien dasselbe, beides falle in eins zusammen - und jetzt haben wir uns verstanden. Das wäre nach der modernen und der postmodernen Variante eine dritte Art und Weise des Steckenbleibens im ohnehin schon Bekannten.

Ich möchte einen Weg versuchen, der darüber hinausführt. Deshalb schlage ich vor, daß jeder von uns genauer nachschauen geht, was der eine mit "außen" und der andere mit "innen" *wirklich* meint. Dazu müßte jeder von uns für eine Weile die eigenen, überkommenen Konzepte aus sich heraus und vor sich hin stellen und am *eigenen Erleben* prüfen, auf welchen Aspekt der erlebten Wirklichkeit "außen" bzw. "innen" verweist.



Wenn jeder von uns selbst und wir dann gegenseitig verstünden, welchen Aspekt der Wirklichkeit jeder mit seinem Gemeinten ausdrücken möchte, könnten wir vielleicht ein neues Konzept bauen, in dem sich Focusing-Leute *und* Theologen aufgehoben fühlten - und mit dem jeder mehr verstehen würde als zuvor.

Das wäre doch ein ziemlich interessantes Vorhaben. Es könnte große Auswirkungen auf die theologische Praxis haben (z.B., daß Glauben nicht bloß Geglaubtes, sondern Erfahrenes sein kann - eine Erfahrung, die wir vielleicht nicht "machen" können, aber wir könnten vielleicht etwas dazutun, daß sie immerhin möglich wird; und das wiederum könnte Auswirkungen auf die Art und Weise des Predigens oder des Seelsorgens haben), und Focusing-Leute - ich z.B. - würden, wenn schon nicht mehr von Gott, immerhin mehr über das "aus sich heraus zum Du" verstehen und weitere Handlungsperspektiven gewinnen.

Seit diesem Gespräch drängte sich mir das Thema "Focusing und Konzepte - Konzepte und Focusing" immer wieder auf. Mir kam in den Sinn, daß Ausbildungsteilnehmer häufig verwirrt (und manchmal auch verärgert) darüber sind, daß ich ihnen keine *haltbaren*, endgültigen Konzepte liefere, sondern ihnen immer wieder neue Sprachformen, Sprachspiele vorsetze, die (erlebte) Phänomene ausdrücken, z.B. zur Frage, was "ein Felt Sense" sei. Ich denke dann immer: Der oder die hat noch nicht verstanden, was Konzepte - jedenfalls in der Welt des Focusing - eigentlich sind und wie sie funktionieren. Auch der Artikel über Diagnostik von Maria-Anne Gallen<sup>1</sup> im letzten Heft dieser Zeitschrift hat mich angeregt, über dieses Thema nachzudenken.

Der Ausgangspunkt meines Nachdenkens ist - dank des Gespräches mit den Theologen: Ich will nicht die anderen Menschen, auch die Pfarrer nicht, mit meinen Focusing-Konzepten bekehren, sondern mich selber fragen, uns fragen: Sind wir uns eigentlich bewußt, daß auch wir im Focusing Konzepte verwenden? Kennen wir diese Konzepte? Verstehen wir sie? Oder sind sie uns so selbstverständlich geworden, daß wir sie gar nicht mehr bemerken?

Es scheint mir außerordentlich wichtig, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Ich möchte nämlich nicht, daß wir (und ich), ohne es zu merken, in Konzepte hineinfallen und damit zu Anhängern einer Ideologie werden, die uns blind macht für die Wirklichkeit. Fühlen wir uns nicht manchmal schon fremd in dieser Gesellschaft, deren Mitglieder die meisten unsere Konzepte nicht teilen?

Andererseits: "Philosophie baut Konzepte und Konzepte bauen die Welt", sagt Gene Gendlin<sup>2</sup> - und deshalb, meint er, sollten wir das Bilden von Konzepten nicht nur den anderen überlassen.

Unsere Konzepte zu prüfen, aber auch neue Konzepte zu bilden, uns der Wirklichkeit nicht zu entfremden, aber auch an ihr weiterzubauen - dafür möchte ich uns aufrufen.

Zuvor ist es allerdings erforderlich, uns über Wesen und Funktion von Konzepten Klarheit zu verschaffen. Mit dem Wort "Konzept" will ich hier übrigens all das bezeichnen, was jemand ausdrücken (sagen, schreiben, zeichnen, . . . .) kann. Im engeren Sinn meine ich damit Aussagen, Begriffe, Meinungen, Annahmen, Hypothesen, aber auch Begriffssysteme (Theorien, Modelle). In Gendlins Experiencing-Theorie würden Konzepte "explizit" genannt werden, in der Focusing-Praxis nennen wir Konzepte "Symbolisierungen". Alle diese auf den ersten Blick unterschiedlichen Dinge

unterschiedlichen Dinge haben, neben vielen Verschiedenheiten, etwas gemeinsam. Dieses Gemeinsame zu erkennen und zu verstehen, scheint mir äußerst nützlich zu sein - nicht nur für das Denken selbst, sondern für das alltägliche Leben überhaupt. Ich hoffe, daß sich dies im folgenden erweisen wird.

## "Konzepte" und "Wirklichkeit"

### 1. Konzepte sind Landkarten, Konzepte sind Siebe

Ein Konzept ist eine Landkarte. Eine Landkarte ist eine Karte, ein *Stück Papier*, auf dem einige Aspekte des unendlich komplexen wirklichen Landes dargestellt werden. Stellen wir uns eine Landkarte über diese Gegend hier vor. Selbst wenn es eine Wanderkarte im großen Maßstab wäre - wie wenig von dem, was auf diesem wirklichen Erdboden hier alles ist, wäre auf ihr eingezeichnet. Und nicht nur ist - als Ding, als Objekt -, sondern auch lebt, sich bewegt, miteinander interagiert und sich fortlaufend verändert!

In der Komplexität des wirklichen Landes kann man sich leicht verirren. Die Wanderkarte ist also in einer ganz bestimmten Hinsicht nützlich, v.a. um von einem Ort zum anderen zu kommen. In der Vielfalt der Sommerschule kann man leicht verlorengelangen, deshalb gibt es ein gedrucktes Programm. Wieviel mehr ist die Sommerschule als das gedruckte Programm - hoffentlich! Auf dem Papier über das Land, auf dem Papier über die Sommerschule, werden einige - außerordentlich wenige - Aspekte des Landes/der Sommerschule abgebildet und zueinander in Beziehung gesetzt. Die Landkarte/das Programm hilft uns, uns zu orientieren.

Ein Konzept ist wie eine Landkarte. Ein Konzept erlaubt uns also, bestimmte Aspekte der Wirklichkeit zu *bemerk*en, weil es unzählige andere Aspekte ausklammert. Ein Konzept hindert uns gleichzeitig daran, diese anderen Aspekte zu bemerken. Sie fallen durch das Konzept durch. Ein Konzept ist wie ein Sieb an einem langen Stiel, das man ins Wasser taucht. Was nicht hängen bleibt, wird nicht gesehen, nicht bemerkt - und ist auf einmal nicht mehr da. Aber es ist da. Nur wo? Es schwimmt weiter unsichtbar im Wasser herum und freut sich vielleicht, daß es nicht herausgefischt wurde. Vielleicht ist es aber auch betrübt darüber, daß es nicht ans Tageslicht durfte und ungesehen bleibt. Wer weiß?

### 2. Konzepte sind Verhältnisse

Konzepte sind Landkarten, Konzepte sind Siebe. In diesem Stil spreche ich fortwährend über das, worüber ich sprechen will. Das verärgert manche, die mir zuhören wollen oder müssen. Bitte, sagt so jemand dann (zumindest, solange er oder sie noch einigermaßen bei Laune ist), sei doch gefälligst so nett und sage mir jetzt ein für alle Mal: Sind Konzepte nun Landkarten oder sind sie nun Siebe? Dann antworte ich gewöhnlich mit etwas Drittem oder Viertem und Fünftem.

<sup>1</sup> Gallen, M.A., *Plädoyer für einen bewußten Umgang mit Diagnostik in der focusing-orientierten Therapie*. FocusingJournal, Nr. 2. DAF 1999

<sup>2</sup> Gendlin, E.T., Wiltschko, J., *Focusing in der Praxis*. Pfeifer bei Klett-Cotta, 1999, S. 222

Denn Konzepte sind für sich nichts, sie sind nur etwas *im Verhältnis* zur Wirklichkeit. Das Konzept "Landkarte" ist ein Konzept über Aspekte des Verhältnisses von Konzepten zur Wirklichkeit und das Konzept "Sieb" ist ein Konzept über andere Aspekte des Verhältnisses von Konzepten zur Wirklichkeit. In jedem dieser beiden Konzepte über Konzepte hat das Wort "Konzept" eine andere Funktion und daher eine andere Bedeutung.

Was wir denken, was wir sagen, wie wir handeln - Konzepte also - hat viele mögliche Verhältnisse zur Wirklichkeit, viele Bedeutungen und Funktionen. Wenn ich das Wort "Konzept" eindeutig definieren würde, würde ich alle diese Bedeutungen und Funktionen verlieren bis auf eine. Warum sollte ich das? Das wäre doch dumm. Es ist doch viel schöner, wenn wir uns erlauben zu bemerken: Aha, wenn ich sage, Konzepte seien wie Landkarten, dann bemerke und verstehe ich das, und wenn ich sage, sie seien wie Siebe, dann bemerke und verstehe ich jenes.

Wenn ich mich also frage, was Konzepte sind, bilde ich wiederum Konzepte, und jedes dieser gebildeten Konzepte wird einiges abbilden und zueinander in Beziehung setzen (wie eine Landkarte) oder etwas hervorheben und etwas anderes durchfallen lassen (wie ein Sieb). Indem ich Konzepte bilde (in diesem Fall über Konzepte), verstehe ich mehr und mehr - und es wird immer noch viel mehr geben, das ich noch nicht verstehe. Das ist so. An diesem Prozeß Freude zu haben scheint mir wesentlich sinnvoller zu sein, als mich darüber zu grämen, niemals alles ein für alle mal in einer Formel, in einem Satz, in einem Buch, in einem Computer eingefangen und eingesperrt zu haben. Denn: Was wäre danach?

Indem ich gerade ein paar Minuten über "Konzepte" nachgedacht habe, habe ich bemerkt, daß Konzepte nicht irgendwo dort drüben herumliegen und Nachdenken über sie nicht bedeutet, das dort drüben möglichst ordentlich und genau zu beschreiben oder gar zu definieren. Indem ich nachdenke, finde ich nämlich keine Einzeldinge vor, sondern *Verhältnisse*: Verhältnisse zwischen (1) einem Ich, das ich bin und das nachdenkt, (2) einem Wort/Begriff/Konzept (in diesem Fall ist es das Wort "Konzept" selbst), über das ich nachdenke und (3) dem, was ich hier mit "Wirklichkeit" bezeichne (das Land, die Sommerschule, das Wasser, . . . .). Das, worüber ich nachdenke, steht im Verhältnis zu mir und zu einer Wirklichkeit. *Das, worüber ich nachdenke ist ein Verhältnis, eine Beziehung, ist ein Prozeß.* Es ist kein Ding, das als totes Objekt einen als selbstverständlich vorausgesetzten raum-zeitlichen Rahmen ausfüllt und das unabhängig von mir da wäre. Nicht einmal ein Konzept ist so etwas. Ist das nicht wunderbar?

So geht es mit allem, worüber ich nachdenke. Wenn du nachdenkst, wird es dir genau so gehen. Und wenn Gene Gendlin nachdenkt, geht es ihm auch so. Wie es ihm und dir und mir da geht, hat er wissenschaftlich, also methodisch und replizierbar, beschrieben und Focusing genannt.

### 3. Selbstverständliche Konzepte üben Herrschaft aus

Konzepte sind immer *über etwas*. Für sich alleine sind sie eigentlich nichts.

Konzepte können aber zu einer eigenständigen Art von Wirklichkeit werden, und man vergißt dann, daß sie eigentlich *über* die Wirklichkeit sind. Dieses Vergessen nimmt zu, je mehr Menschen ein Konzept für "richtig"

halten, also an ein Konzept glauben. Ein Konzept gewinnt Anhänger durch einen gesellschaftlichen Meinungsbildungsprozeß. Im Lauf der letzten 150 Jahre hat die sog. objektive Wissenschaft die Kirche als wohl mächtigsten Konzeptgenerator mit dem besten Missionserfolg abgelöst. Erfolgreich ist die Mission, wenn die Konzepte *selbstverständlich* geworden sind.

Selbstverständliche Konzepte - *common sense* sozusagen - werden nicht mehr *als Konzept* bemerkt, sondern für wirklich gehalten. *Selbstverständlich* sagen die meisten Theologen "Gott ist außerhalb von uns", und weil man sich nur schwer vorstellen konnte, wo das sein soll, hat man ihm den "Himmel" als Wohnstatt zugewiesen. Und Leute, die sagten, er sei nicht außerhalb von uns, sondern "in uns", hat man bald als Ketzer verbannt oder verbrannt. Wo ist das, was viele "Gott" nennen (auch dieses Wort ist ein Konzept), wirklich?

Selbstverständliche, also allgemein anerkannte Konzepte sinken ab ins Unbemerkte und werden zu automatischen Routinen, zu Mustern des Denkens, Fühlens und Handelns. Sie verlieren ihre Funktion, nämlich in aktueller, in akuter Beziehung zur Wirklichkeit zu stehen, *die sie meinen*. Sie werden chronisch. Konzepte, die für Wirklichkeit gehalten werden, weil sie von ihr nicht mehr unterschieden werden, nennen wir *strukturegebundenes Erleben* (Denken, Fühlen, Handeln, . . . .). Wo ist die Wirklichkeit, die das, was selbstverständlich, was strukturegebunden geworden ist, irgendwann einmal ursprünglich gemeint hat?

Konzepte sind Versuche, uns in der Wirklichkeit zurechtzufinden, das Leben zu leben, es zu bewältigen. Das Wort "bewältigen" ist tonverwandt mit dem Wort "bezwingen", und das weist uns darauf hin, daß Konzepte die Möglichkeit in sich bergen, Herrschaft auszuüben, Herrschaft über die Wirklichkeit, in der wir alle leben, also Herrschaft über uns. Sie üben Herrschaft aus, wenn sie selbstverständlich, wenn sie strukturegebunden geworden sind. Wer Macht hat, wird danach trachten, Konzepte zu verselbstständlichen. Machthaber gibt es in uns selbst, Machthaber gibt es überall. Konzepte aus der Selbstverständlichkeit zu befreien, ist ein emanzipatorischer, ein politischer Akt. Das ist auch eine Art und Weise zu sagen, was Focusing ist.

Wenn der Mensch nur als Genom gesehen wird oder nur als von diesem determiniert, kann man auf die Idee kommen, die Gene austauschen oder manipulieren zu wollen. Und wenn das auch noch Geld bringt, entsteht ein Herrschaftsinteresse, möglichst viele glauben zu machen, daß es sich so verhält. Wenig ist im Sieb derartiger Konzepte über den Menschen von der Wirklichkeit des Existierens übriggeblieben. Wo ist alles andere geblieben?

Wenn jetzt gerade wieder in Potsdam die theoretischen Physiker samt Stephen Hawking nach der einen Weltformel suchen, die - wie sie gern den von ihnen zitierten Goethe sagen lassen - "die Welt im Innersten zusammenhält", suchen sie in Wirklichkeit nach einem Konzept, das umfassender ist als die beiden vorherrschenden, aber sich widersprechenden Konzepte der Relativitätstheorie und der Quantenmechanik. Dieses ersehnte Superkonzept soll beide Modelle mitnehmen und gleichzeitig in Einklang bringen. Finden sie diese "Weltformel", wird sie uns natürlich nicht die Wirklichkeit endlich und abschließend erklären. Es wird immer noch unendlich viel vorkommen, das außerhalb dieser Weltformel liegt - Gottseidank. Wo liegt es?

Übrigens will ich damit natürlich nicht den Naturwissenschaftlern, die sich in Potsdam getroffen haben, unterstellen, sie würden nur strukturgebunden denken und handeln - gerade die besten unter ihnen sind sich der Modellhaftigkeit ihres Denkens sehr wohl bewußt - aber das, was sie aufgrund ihrer Modelle herausfinden, wird als Wirklichkeit verkauft. Von wem?

Natürlich, dort wo Stephen Hawking ist, sind wir noch lange nicht, aber Isaac Newton steckt in allen unseren Zellen, ohne daß wir das so ohne weiteres bemerken und relativieren können. Newton mag nichts dafür können, aber wir können uns legitimerweise fragen, welches Herrschaftsinteresse hinter der Verselbstständlichung seiner Konzepte stecken könnte. Und Hawking denkt natürlich von Newton ausgehend, zwar über ihn hinaus, aber im selben Paradigma. Dieses Paradigma ist auch ein Konzept. Gene Gendlin nennt es *Third Person Science*. Ich werde später darauf zurückkommen.

#### 4. Die Wirklichkeit ist eine Überfülle

Ich, ein Konzept und die Wirklichkeit sind immer gemeinsam da. Sie stehen in Verhältnissen zueinander. Man könnte sagen: Sie brauchen sich. Man kann nicht über eines ohne die anderen nachdenken. Und natürlich ist jeder dieser Sätze wieder ein Konzept, d.h. wir können ihn als Konzept behandeln und in seinen Verhältnissen bedenken. Es geht weiter und weiter und hört nie auf - bis wir uns entscheiden etwas anderes zu machen: eine Pause, etwas trinken, schlafen...

Bevor wir das tun, möchte ich aber noch ein bißchen weitermachen. Das Dritte im Bunde, das verfängliche Wort "Wirklichkeit", muß zumindest noch kurz betrachtet werden.

Daß Konzepte immer etwas meinen, heißt: Es muß mehr da sein als das Konzept. Dieses Mehr-als-das-Konzept muß etwas sein, das nicht konzeptualisiert, also noch nicht in Worten, Bildern, Begriffen gedacht und gesagt ist. Wo ist das? Vielleicht irgendwo. Wenn ich es finden will, finde ich es - wo? Hinter dem nächsten Hügel, auf der anderen Seite des Bodensees, jenseits der Alpen? Wenn ich dort hin gehe, liegt es auch nicht auf einmal vor meinen Füßen. Es ist natürlich nur dort, wo ich bin, egal wo ich bin. Wenn eine *dritte* Person sagt "Es ist dort, wo du bist", meint sie vielleicht "unter meinen Füßen", denn sie sieht mich möglicherweise als körperliches Ding an, das wie ein physikalisches Objekt auf dem Boden steht. Wenn man von dort aus weiterdenkt, würde eine *Third Person Science* entstehen. Wenn ich sage "dort wo ich bin", meine ich etwas, das in mir, mit mir, durch mich ist. Wir nennen das gewöhnlich *Erleben*. Dies ist der Ausgangspunkt einer neuen Wissenschaft, die folgerichtig *First Person Science* genannt werden kann.

Das, was mehr ist als ein Konzept, ist in meinem Erleben, ist mein Erleben. Mein Erleben ist mein von innen gefühlter Körper, und der ist schon immer verbunden und in Wechselwirkung mit der Welt, also mit dem, was wir Umwelt, Mit-Welt, Beziehung nennen. Mein Erleben ist nicht nur das, was in mir drin ist, wie in einem ektodermalen Sack, in einem anatomischen Behälter, es ist - im Prinzip - mein Fühlen der ganzen Welt.<sup>3</sup>

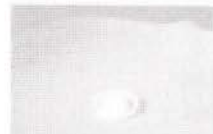
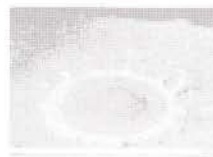
Mein Erleben ist das, was mehr ist als ein Konzept und es ist mehr als alle Konzepte zusammengenommen, alle bisherigen und alle zukünftigen. Es ist nicht nur mehr im Sinn eines unendlichen Kosmos', in dem und mit dem ich

lebe, in dem und mit dem ich immer schon gelebt habe. Jedes Detail meines Erlebens ist mehr als alle möglichen Konzepte über es zusammen, mehr als die Summe aller möglichen Konzepte. Jedes Detail ist unendlich viel reichhaltiger als alle möglichen Konzepte über es. Warum? Weil jedes Detail ein *Erlebnis* ist.

Diese Reichhaltigkeit, diese Überfülle, dieses Mehr-als-nenne ich hier "Wirklichkeit".

Wie kann man so kühn sein zu behaupten, diese Wirklichkeit sei das Erleben, ja sogar *mein* Erleben, *dein* Erleben? Nun, es muß immer jemand da sein, der wahrnimmt, der denkt, der spricht, der schreibt, der Wissenschaft betreibt. Was Stephen Hawking sagt und schreibt, hat natürlich *er* gedacht, gesagt und geschrieben. Er ist das Subjekt, das Ergebnisse liefert, durch das Ergebnisse zum Vorschein kommen, Ergebnisse über die Welt. Ohne ihn, ohne sein Erleben wäre nichts davon da. Ein Ergebnis (ein Konzept also) ist, wie gesagt, ein Verhältnis zwischen einem Subjekt ("Ich" oder "Du" genannt), diesem Konzept und der Wirklichkeit.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)



<sup>3</sup> Könnte nun der Theologe zustimmen? Der Ort des Erlebens ist innen, in mir. Deshalb muss ich meine Aufmerksamkeit *nach innen, in mich hinein*, richten. Was ich dann aber in mir finde, als Felt Sense, ist *mehr* als meine hausgemachte, persönliche Geschichte. Daß der Mensch eine Monade, eine *black box* oder sonstwie ein in sich gefangenes *Individuum* sei, ist zwar eine noch weit verbreitete Vorstellung, sie ist aber philosophisch und einzelwissenschaftlich zumindest in diesem Jahrhundert überwunden worden und zumindest in der Theorie und Praxis des Focusing nicht mehr vorhanden.

Der von innen gefühlte Körper ist auf die Welt hin ausgedehnt, die Welt zeigt sich durch mein Erleben. Selbst wenn Gott einen anspricht - wie man das vielleicht theologisch formulieren würde - würde man ihn wohl *in sich* vernehmen. Denn die Zeiten des Alten Testaments, in denen Gottes Stimme vom Himmel dröhnte, sind längst vorbei. Und diese Stimme hörten ja damals wahrscheinlich auch nur die "Propheten".

## Gene Gendlin über das Konzept "Körper"

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 - *ist* (enthält) 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*.

FocusingJournal, Nr.1.,  
Würzburg 1998. S. 5

(Fortsetzung von "Focusing als Fahrzeug des Denkens")

### 5. Die Wirklichkeit antwortet

Vom Standpunkt der Konzepte aus gesehen heißt das: Es ist immer ein "Überschuß" da, ein Überschuß an nicht-konzeptualisiertem Erleben. Wann werden wir den endlich - verdammt noch mal - mit Konzepten eingefangen haben? Ihn einfangen zu wollen, ist wie der Versuch, den Regenbogen zu erwischen. Aber dem Regenbogen nachzugehen läßt uns *gehen*, und auf diesem Weg erfahren wir mehr und mehr, bemerken dieses und jenes und machen uns unsere Gedanken, Konzepte dazu. Und das ist gut so. Warum?

Ein Konzept ist eine Form, die wir Aspekten der Wirklichkeit gegeben haben und in der sich Aspekte der Wirklichkeit zeigen. Statt "Konzepte" und "Wirklichkeit" können wir mit Gendlin auch "Formen" und - Was ist das Gegenteil von Formen? Nein, nicht "Ungeformtes" sondern - "Mehr-als-Geformtes" sagen. Die Wirklichkeit ist ein Mehr-als-Geformtes. Sie ist nicht in von uns geformten Stücken da. Sie ist kein Haufen von Konzepten, auch kein logisch geordneter, in sich logisch richtig verknüpfter. Sie ist keine Mathematik, auch keine Summe von Mathematiken oder Logiken. Sie ist keine Ansammlung von Wörtern. Sie ist mehr als Sprache.

Können wir dann von ihr sprechen? Ja, *von ihr* sprechen können wir, *aus ihr heraus*, für sie - indem wir aus und mit unserem Erleben Konzepte bilden. Und mit diesen Konzepten können wir *dann* auch *über sie* sprechen. Diese Art des Sprechens, diese Art des Konzeptbildens *setzt* die Wirklichkeit *fort*. Sie kann sie fortsetzen, weil die Wirklichkeit *zurückspricht*, antwortet.

### 6. Die Wirklichkeit ist bereit für den nächsten Schritt

Ein Konzept zu bilden heißt, die Wirklichkeit zu fragen: "Ist es so? Was sagst du dazu?" Am häufigsten sagt die Wirklichkeit "nein" dazu. Sie drückt ihr Nein aus, indem sie stumm bleibt. Das Konzept bewirkt nichts, es macht keinen Unterschied. Es setzt nichts fort. Es bleibt alles beim alten. Ein naturwissenschaftliches Experiment bestätigt die Hypothese nicht, ein Gedanke führt nicht weiter, ein Gesagtes drückt das Gemeinte nicht aus, eine Handlung endet im Unveränderten, ein Verstehenwollen erntet ein Kopfschütteln. Es ist ein schlechtes Konzept, auch wenn es noch so geschicklich klingt, auch wenn noch so viele Leute daran glauben.

Diese Fähigkeit von Konzepten, die Wirklichkeit fortzusetzen, sagt, daß das Verhältnis zwischen Konzepten und Wirklichkeit keine einseitige Liebe ist. Nicht nur die Konzepte brauchen die Wirklichkeit, die sie meinen, auch die Wirklichkeit braucht Konzepte, auf die sie antworten kann und durch die sie fortgesetzt wird. Dieses Fortsetzen, oder *carrying forward*, wie Gene das nennt, geschieht in und nach einer ganz bestimmten Ordnung, der *order of carrying forward*, der Fortsetzungsordnung. Die Wirklichkeit ist bereit für einen nächsten Schritt, in dem alles, was da ist, mitgenommen wird und dennoch und darüber hinaus etwas Neues möglich wird, mit dem etwas Neues in oder auf die Welt kommt.

Auch die sogenannte Wirklichkeit ist also nicht etwas, was dort drüben liegt, von uns getrennt, und Konzepte wären bloß hübsche Fotos von dieser Wirklichkeit, die ein Apparat, der mit uns nichts zu tun hat, produziert. Die Wirklichkeit ist

da, in uns und um uns herum. Wir brauchen nur in uns hineinzuschauen, wir brauchen uns nur umzuschauen. Es ist doch offensichtlich immer viel mehr los - in uns, mit uns, um uns herum - namenlos los, als das, was wir bisher, gerade jetzt und in aller Zukunft in viereckige Schachteln verpackt haben, verpacken und verpacken werden. Und doch ist jedes Päckchenpacken ein Stricken, ein Mitstricken an dem noch nicht fertigen Strumpf der Wirklichkeit, in und mit der wir leben, die wir er-leben und weiter-leben.

Deshalb ist es gut, dem Regenbogen nachzulaufen. Dem Regenbogen nachzulaufen, handelnd und sprechend die Wirklichkeit fortzusetzen, indem wir Konzepte bilden, ist das, was wir alle so gut kennen. Es heißt *Focusing*.

### 7. Eine Wirklichkeit - viele Wahrheiten

In der Sprache Gendlins heißt das, was ich hier - vielleicht etwas frivol - Wirklichkeit nenne, *intricacy* (das übersetzen wir gewöhnlich mit Subtilität oder mit "das Subtile") oder *the implicit* oder Felt Sense. Am liebsten nennt er es aber "..." oder *dotdot*. Auf diese Weise macht er sich keine philosophischen Schwierigkeiten. Die habe ich mir hier natürlich eingebrockt, aber nur wenn unter euch Philosophen sind.

Das *dotdot* ist das, was über die Konzepte hinausgeht und antwortet, wenn wir mit einem bestimmten Konzept (einer bestimmten Hypothese, einer bestimmten Vorgehensweise) an es herangehen. Es antwortet auf jede Anfrage (auf jedes Konzept) immer genau, aber auf jede verschieden. Das sagt: Das *dotdot* muß mehr sein, als ein einzelnes Konzept, es muß mehr sein als alle möglichen Konzepte. Und es muß eine größere und eine andere Ordnung haben, als ein Konzept, sonst könnte es nicht auf verschiedene Konzepte unterschiedlich, aber immer präzise antworten. Das, was über Konzepte hinausgeht, ist kein Chaos, sondern auf subtile Weise wohlgeordnet im Sinn der Fortsetzungsordnung.<sup>4</sup>

Die verschiedenen Antworten widersprechen sich und streichen sich gegenseitig aus, aber nur, wenn wir sie aus dem Verhältnis "Konzept-Ich-Wirklichkeit" herauschneiden und für autonom und absolut erklären. Dann gibt es zu jeder Wahrheit eine Gegenwahrheit und diejenigen, die sich für die Urheber der jeweiligen Wahrheit halten, können ihre Argumente gegeneinander aufmarschieren lassen. Das ist der Krieg der Moderne. Da auch dieser Krieg die eine Wahrheit nicht hervorgebracht hat, haben die Denker der Postmoderne lieber gleich gesagt, daß man eigentlich nichts sagen könne. Dieses postmoderne Dilemma ist mir lieber als der alte Krieg. Noch lieber ist mir aber, mit Hilfe von Focusing partielle, relative Wahrheiten finden zu können und auf diese Weise an der Fortsetzung des Ganzen, der ganzen, einen Wirklichkeit teilzunehmen und mitzuwirken.

Ob es nun eine Wahrheit (die wir noch nicht gefunden haben), keine Wahrheit oder viele verschiedene Wahrheiten gibt - es ändert nichts daran, daß wir in *einer* Wirklichkeit leben.

Diese eine Wirklichkeit hält ganz gut aus, daß unsere verschiedenen Konzepte (Vorgehensweisen, Fragestellungen, Hypothesen, Methoden) zu verschiedenen Wahrheiten über diese eine Wirklichkeit führen. Jedes dieser Ergebnisse ist in seinem Sinn wahr, denn es hat aus der Wirklichkeit etwas "hervorgehoben" oder, besser gesagt, es hat eine spezifische Fortsetzung der Wirklichkeit ermöglicht. Wir allerdings halten das schlechter aus. Denn wir wollen schon immer und noch immer *die eine* Wahrheit finden. Diesen Gefallen wird uns aber das *dotdot* Gottseidank nicht machen. Warum ich Gott dafür danke, habe ich hoffentlich wenigstens andeuten können.

Wenn nicht, möchte ich es auf einen von vielen Nennern bringen: Nichts ist wahr, dessen Gegenteil falsch ist. Trotzdem müssen wir oft eine zeitlang das eine denken, sagen und tun, weil *das Gegenteil schon da ist und für wahr gehalten wird*. Viele Wahrheiten verlangen viele Gegenteile. Viele Wahrheiten und viele Gegenteile sind schwer auszuhalten, aber wenn wir sie nicht nur aushalten, sondern uns mit diesem Umstand anfreunden, verbindet uns das mit dem, was wirklich ist, auch wenn wir nicht *wissen*, was das ist. Sich damit verbunden *fühlen* läßt uns mehr atmen, mehr leben als jedes Konzept.

Gene sagt in dem neuen Buch, das ich mit ihm und für ihn geschrieben habe:

"Jeder von uns ist auch dieses breitere Universum - alles, was da los ist. Man braucht sich nur umzuschauen und da sieht man: Es ist eine ganze Menge los! Davon bin ich ein Teil. Natürlich fragen wir uns, was das alles ist, und machen uns Konzepte über die Wirklichkeit. Dann ist es aber wichtig, alle diese Konzepte wieder wegzutun, damit sie nicht zu Schachteln werden, in denen wir steckenbleiben. Denn die Schachteln, die wir uns bauen, sind nie so gut wie das, was da ist." (S.97)

Und das ist natürlich auch nur ein Konzept, und es liegt an jedem von uns, es an der erlebten Wirklichkeit zu prüfen.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

## Kontaktforum Partnerschaftliches Focusing

Ilona Herget  
Monzeltal 14  
56182 Urbar  
Tel. 0261 60843

sucht eine(n) Focusing-Partner(in)  
im Raum Koblenz

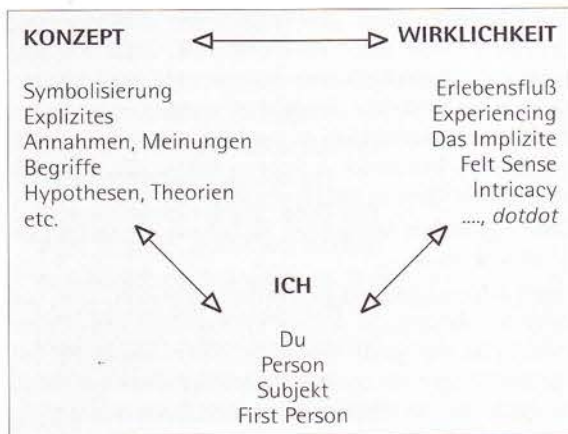
<sup>4</sup> mehr zur Fortsetzungsordnung im schon erwähnten neuen Buch und in Gendlin, E. T., *The Responsive Order. A New Empiricism*. In: [www.focusing.org](http://www.focusing.org)



## Das Dreiecksverhältnis des Denkens

Mit dem, was ich bis jetzt gesagt habe, habe ich begonnen, mich Focusing "von der anderen Seite her" anzunähern. Nicht vom frischen Fühlen und Spüren, sondern vom Denken her.

Dieses Nachdenken ergab: Erst wenn wir den Unterschied von Konzepten und Mehr-als-Konzepten kennen, beides also unterscheiden können, erst dann können wir ihre Beziehung zueinander erkennen. Das Unterscheiden, das Kennen und Erkennen setzt ein Subjekt voraus, das unterscheidet, kennt und erkennt. Dieses Subjekt bin ich, bist du. Die Beziehung zwischen Konzepten und dem Mehr-als-sie vollzieht sich in mir oder mit mir oder durch mich. Das Denken ist ein Erleben, dessen Subjekt ich bin.



Das Dreiecksverhältnis des Denkens

Wenn wir die Drei beieinander haben - Konzept, Ich und Wirklichkeit - können wir beginnen, Focusing zu praktizieren. Denn Focusing ist die von mir wahrgenommene und kreierte Wechselwirkung zwischen Konzepten und ihrem Überschuß, ist mein achtsames Hin-und-Hergehen zwischen Konzepten und dem, was sie meinen, mein Beziehungsherstellen zwischen Konzepten und Wirklichkeit. Die meisten Menschen sind noch nicht gewohnt, Konzepte von dem, was über sie hinausgeht, zu unterscheiden und sie glauben, daß sie in deren Wechselspiel keine Rolle spielen. Sie wiederholen lieber Meinungen anderer und verlassen sich auf die Gewohnheiten selbstverständlicher Routinen. Aber wohnt nicht doch in jedem dieser Menschen die Sehnsucht, Subjekt des Geschehens zu werden? Focusing würde sie erfahren lassen, wie man das wird.

Aus meinem Versuch, von der anderen Seite her zu Focusing zu gelangen, könnte sich eine Art und Weise über Focusing zu sprechen entwickeln, die die Menschen, die nicht wie wir in der Fühl- und Spür-Innenwelt zu Hause sind, besser verstehen können - und das sind ja immer noch die meisten. Ich möchte euch dafür gewinnen, diesen Versuch selbst weiterzuführen. Es gibt viele, unzählig viele Varianten, diesen Versuch fortzusetzen. Denn er ist nichts anderes als Konzepte über die Wirklichkeit zu bilden. Und Focusing ist das Vehikel, das zu tun.

Wir bilden Konzepte, indem wir Focusing praktizieren. Indem wir Konzepte bilden über den Prozeß des Konzeptbildens - über Focusing also - , bilden wir neue Konzepte, Konzepte, die der Welt neu sind und die deshalb nicht gleich verstanden oder übernommen werden. Darauf müssen wir uns einstellen und dürfen uns nicht entmutigen lassen.

## Wir sind Experten für frisches Denken

Wir sind Experten für das Bilden von Konzepten und für das Prüfen von Konzepten, für *eine bestimmte Art und Weise* des Bildens und Prüfens. Nur haben wir das noch nicht so richtig bemerkt. Laßt uns wenigstens ab und zu den Schwerpunkt unseres Verständnisses und unserer Praxis von Focusing in diese Richtung verschieben. Überlassen wir nicht weiterhin alles, was mit Konzepten zu tun hat, den anderen und glauben wir nicht länger, wir wären nur zuständig für das körperliche Spüren. Wir müssen nur unsere Aufmerksamkeitsrichtung ein wenig ändern.

### Was heißt "ein Konzept prüfen"?

Es heißt, die Wirklichkeit aufzusuchen, die ein bestimmtes Konzept meint und die mehr ist als das Konzept selbst. Was heißt "die Wirklichkeit aufsuchen"? Es heißt - in unserer komischen Sprache, die kein normaler Mensch versteht - einen Felt Sense kommen zu lassen, eine körperliche Resonanz zu diesem Konzept. Und weiter heißt es, bei diesem Felt Sense zu verweilen und zu bemerken, ob und welche Aspekte dieser Wirklichkeit vom Konzept herausgehoben und geformt werden. Manche Konzepte werden *etwas* herausheben und formen. Indem sie das tun, setzen sie den Felt Sense, die Wirklichkeit fort. *Carrying forward* nennen wir das, oder "einen Schritt kommen lassen".

Ein "richtiges" Konzept *bewirkt* etwas. Es hat mich etwas von der Wirklichkeit *bemerk*en lassen und es hat diese Wirklichkeit *weitergeführt*. Es hat die Wirklichkeit verändert. Konzepte sind mächtig. Sie bauen die Welt, sagt Gene. Wie können wir das Bauen der Welt anderen überlassen?

Wenn wir Focusing allein und im Stillen betreiben, bauen wir an unserer persönlichen Welt und dadurch indirekt auch an jener, mit denen wir leben. Wenn wir fokussieren, während uns jemand begleitet, geben wir dem Begleiter eine Chance, an seiner eigenen Welt zu bauen, denn wir nehmen beide an einem Focusing-Prozeß teil. Wenn wir das, was wir durch Focusing finden, öffentlich mitteilen, bauen wir an der gesellschaftlichen Welt, an unserer gemeinsamen Wirklichkeit. Das sollten wir mehr tun.

### Was heißt "Konzepte bilden"?

Es heißt zunächst, dem, was ich von der mehr als geformten Wirklichkeit wahrnehme, vom Felt Sense also, einen Namen zu geben, es "laut" werden zu lassen *für mich*. Es heißt, einem Aspekt der Wirklichkeit meinen Namen zu geben und nicht gleich in der Bibliothek nachzuschauen, ob jemand Gescheiterer dafür schon ein Konzept gebildet hat. Denn es wird niemand getan haben. Die Wirklichkeit ist unendlich reichhaltig. Und jedes "richtige" Konzept hebt etwas aus dieser Reichhaltigkeit heraus und setzt sie fort. Die augenblickliche Reichhaltigkeit meines oder deines Felt Sense ist ganz speziell und einmalig.

Je *präziser* du das, was deinen Felt Sense fortsetzt, in Sprache bringst (oder mit anderen Mitteln ausdrückst), desto eher wird es jemand verstehen und desto mehr Menschen werden es verstehen und desto wirksamer baust du mit an der gemeinsamen Wirklichkeit. Die Präzision kommt durch das Focusing. Du prüfst deinen Namen (deinen Ausdruck) am Felt Sense und fragst ihn: "Sagt es, was ich meine? Spricht es für dich (Felt Sense)? Öffnet es etwas?"

Bewirkt es einen Schritt?" Schritt 4, "vergleichen", nennen wir das.

Du hast im Partnerschaftlichen Focusing schon dutzende Male erlebt, daß das, was du bildest, ein anderer Mensch versteht. "Verstehen" heißt, daß du im anderen ebenfalls etwas bewirkt hast. Daß auch sein Erleben, sein Leben weitergetragen wird. Wenn es ein anderer versteht, können es auch *vielen* andere verstehen. Sie müssen es nur zu Gehör oder zu Gesicht kriegen.

Wie kommt es, daß wir uns verstehen? Wie kommt es, daß das, was ich wirklich meine, meine Wirklichkeit also, in anderen ein Verstehen im Sinn eines innerlichen Nicken, eines frischen Atemzuges, eines Sichöffnens, eines sich selbst Verstandenfühlers, eines mehr Verstehens bewirkt? Es kommt daher, daß wir von Anfang an, von der ersten Lebenssekunde an miteinander leben, in einer Welt. Der Mensch ist ein In-Sein und ein Mit-Sein und daher "von Natur aus" verständlich. Wir verstehen uns, weil wir voneinander, auseinander, miteinander gemacht sind. Wir sind Teil eines Universums und jeder einzelne erfährt das Universum mit anderen durch sich. Wir sind Teil dessen, was mehr ist als das Schon-Gedachte, Schon-Gesagte, Schon-Geformte. Alle sind wir das. Wir sind *already connected*, wie Baker-roshi<sup>5</sup> zu sagen pflegt.

Und von Wilhelm Dilthey, einem Philosophen, auf den sich Gene immer wieder bezieht, stammt der Satz: Verstehen ist ein Weiterleben - im Sinn von Genes *carrying forward*. Verstehen meint nicht nur das richtige Reproduzieren von Inhalten, die jemand anderer ausgedrückt hat. Es meint auch, das etwas durch sein Verstehen fortgesetzt und gleichzeitig das Leben der verstehenden Person verändert wird.

## First Science

Wenn wir uns erlauben, mit Focusing Konzepte zu bilden, fangen wir an, eine neue Wissenschaft zu entwickeln. Diese neue Wissenschaft nennt Gendlin *First Person Science* (FPS). In den Konzepten dieser Wissenschaft geht das Ich nicht verloren, wie in der üblichen, der *Third Person Science* (TPS). In der TPS muß das Ich von einem Dritten beobachtet werden (und wird dadurch zu einem Es, einem Objekt), in der FPS ist und bleibt es das Subjekt dieser Wissenschaft. Die Konzepte der FPS halten sich nicht nur selbst durch immanente, logische Beziehungen zusammen, sie werden am Erleben (von dem sie ja irgendwann einmal ausgegangen sind) fortwährend geprüft und durch es verbunden. Sie nehmen das Erleben mit. FPS-Konzepte bilden sich nicht ein, die Wirklichkeit abzubilden (als Ding dort drüben), sondern sie erweitern sie, indem sie sie fortsetzen. FPS-Konzepte beziehen sich nicht auf Dinge (die eigentlich verdinglichte Prozesse sind), sondern auf diese Prozesse selbst.

Focusing ist das Fahrzeug, das diese Wissenschaft hervorbringt. Diesen Satz kann man in beide Richtungen lesen: Focusing bringt diese Wissenschaft hervor - und Focusing wird von dieser Wissenschaft hervorgebracht.

In seinem mehrere hundert Seiten starken Entwurf eines "Prozeß-Modells"<sup>6</sup> hat Gene Gendlin bereits vor mehr als 10 Jahren mit Hilfe dieses Fahrzeugs die FPS zu entwickeln begonnen, nicht nur im Bereich der Psychotherapie, sondern auch hinsichtlich Psychologie, Biologie, Physik und Ökonomie. Nun versucht er auch uns und alle anderen zu ermutigen und zu befähigen, an diesem Vorhaben teilzunehmen und mitzuwirken. Er ist deshalb jetzt dabei, dieses Fahrzeug so auszustatten, daß möglichst viele damit fahren können. Dieses Fahrzeug heißt TAE (*thinking at the edge*, also wörtlich "Denken am Rand"). Es ist ein umgebautes Focusing-Auto und dient der Konstruktion von Theorien.

Gene Gendlin hat als Philosoph angefangen, und ist nun, gegen Ende seines Lebens, wieder ganz zu ihr zurückgekehrt. Klaus Renn und ich haben ihn vor ein paar Wochen in New York besucht. Er lebt in einem kleinen Apartment in einem Manhattan-Wolkenkratzer - und denkt und schreibt. Er denkt und schreibt für ein großes Ziel: das Denken für das Leben zurückzugewinnen; möglichst viele in den Stand zu setzen, sich des Denkens im Dienst des Lebens zu bedienen; vielleicht nicht die Philosophie, aber das *Philosophieren* zu einem Vergnügen für alle zu machen, das jedem Einzelnen im Leben hilft. Vergnügen machen und Hilfe bringen könnte z.B., das Infragestellen und Neuentwerfen von Annahmen, Meinungen, Gewohnheiten (also von Konzepten) nicht den Philosophen zu überlassen (und schon gar nicht der sog. öffentlichen Meinung), sondern den Mut und das Selbstvertrauen zu entwickeln, daß dies selbst zu vermögen möglich ist.

So wie Gendlin den komplexen Prozeß persönlicher Entwicklung und Veränderung durch das einfache Focusing für alle verstehbar und praktikabel gemacht hat, versucht er nun, den komplexen Prozeß des Denkens durch TAE allgemein zugänglich zu machen. Er hat uns zwei Textentwürfe zu diesem Thema mitgegeben, aus denen ich zum Abschluß einige Sätze zitieren will. Die kompletten Texte sollen dann im nächsten Heft des Focusing Journals veröffentlicht werden.

*"Wir brauchen eine Wissenschaft, aus der du und ich nicht systematisch herausfallen.*

*Wir müssen diese neue Wissenschaft den beiden äußerst erfolgreichen Wissenschaften, die wir haben, hinzufügen: der einen, die wir gewöhnlich "Wissenschaft" nennen und der zweiten, der Ökologie [den systemischen Ansätzen]. Diese zweite [Wissenschaft] stellt Fragen auf und findet Antworten, die die übliche Wissenschaft niemals erreicht, und umgekehrt. Warum nicht? Weil sie [diese beiden Wissenschaften] zwei unterschiedliche Methoden verwenden, die zwei unterschiedliche Modelle involvieren, so daß alles, was diese Wissenschaften untersuchen, Resultate erbringt, die bestimmte Charakteristika haben, und die können wir im voraus wissen.*

*In der üblichen Wissenschaft wird alles, was untersucht wird, in stabile Teile, Einheiten, Atome zerschnitten und dann aus diesen wieder zusammengesetzt. Die Ökologie untersucht hingegen alles als einen Teil eines größeren Ganzen, eines holistischen Systems, innerhalb dessen kein Teil für sich alleine vollkommen verstanden werden kann. Das ist genau das entgegengesetzte Modell. In ihm werden wir Menschen nicht reduziert [wie in der atomistischen Wissenschaft], sondern gehen auf in einem größeren Ganzen. Auch hier kommen wir also nicht vor.*

<sup>5</sup> Richard Baker, Zen-Meister, Referent auf der 1. und 2. Focusing-Konferenz 1998 und 1999

<sup>6</sup> Gendlin, E.T., *A Process Model*, The Focusing Institute, New York 1997

"The Summer School in Achberg was one of the most wonderful and fun experiences in my life. I recommend it to everyone. Everyone, go!"  
Kathy McGuire-Bouwman, Ph.D. im Internet

## 20. Internationale Focusing Sommerschule 2000

in Achberg bei Lindau am Bodensee vom 29. Juli bis  
13. August 2000

Sommerschule, das ist Lernen und Experimentieren, tiefes persönliches Erleben und Austausch mit anderen Menschen, Erholung und Urlaub. Die Sommerschule ist ein Raum für *Leben in Fülle* und für eine *Kultur der Achtsamkeit* an einem wunderschönen Ort, umgeben von Wiesen und Wäldern und in der Nähe von Bergen und Seen. Zum 20. Mal werden wir gemeinsam diesen Raum entstehen lassen und Focusing praktizieren, weiterentwickeln und neue Impulse setzen und aufnehmen. Am 3. August feiern wir deshalb ein großes Fest, zu dem wir alle Focusing-Leute herzlich einladen, besonders auch die ehemaligen SommerschülerInnen.

Zusätzlich zu den 9 Seminaren und der Focusing-Konferenz gibt es morgens und abends viele weitere Angebote. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Kinder mitbringen, sie werden während der Seminarzeiten betreut.

### Teil I: 29.7. bis 2.8.2000

Seminare *Focusing I*, *Focusing IV*, *Focusing mit Kindern*

### Teil II: 4. bis 8.8.2000

Focusing-Konferenz  
Seminar *Focusing-Meditation*

### Teil III: 9. bis 13.8.2000

Seminare *Focusing II*, *Focusing III*, *Focusing-Therapie-Demonstrationen*, *Systemische Strukturaufstellung*

Unsere Gasttrainer und Referenten werden sein: Marshall Rosenberg (USA, Schweiz), Marta und Ynse Stapert (Schardam, Holland), Insa Sparrer (München), Agnes Wild-Missong (Zürich), Elana Mannheim (Freiburg)

Das detaillierte Sommerschul-Programm verschicken wir im Februar 2000. Wir laden Sie zu dieser Jubiläums-Sommerschule herzlich ein und freuen uns, wenn Sie (wieder) dabei sein wollen!

("Focusing als Fahrzeug des Denkens" - Fortsetzung)

Da keines dieser beiden Modelle "first-person beings" hervorbringen kann, wir aber doch da sind, muß es möglich sein, eine Wissenschaft zu entwickeln, in der wir vorkommen können. Diese Wissenschaft ist nicht nur möglich, sie existiert bereits in einer Reihe von verstreutem Wissen, das zusammengebracht werden muß. Diese dritte Wissenschaft ist in Wirklichkeit die erste, denn nur du und ich, ein Du und ein Ich, betreiben Wissenschaft, welcher Art auch immer.

Die Philosophie des Zugangs zum impliziten Erleben [also Gendlins Philosophie] stellt eine spezifische Grundlage für diese neue Wissenschaft zur Verfügung und für ein Verständnis der bereits bestehenden Wissenschaften und warum es verschiedene Wissenschaften mit unterschiedlichen Modellen gibt und geben muß. ... Sie befähigt uns zu verstehen, warum in den verschiedenen Modellen [unterschiedliche] Wahrheiten möglich sind.

Wir leben in einer subtil geordneten Offenheit, die niemals nur einem System entspricht. Aber sie antwortet auf geregelte und zuverlässige Weise auf die Vorgehensweisen und Aussagen eines jeden."<sup>7</sup>

"Wir stehen im Offenen, und das ist auf feinere Weise geordnet als jedes System und es impliziert weitere Schritte.

Wo wir wirklich stehen, ist im Offenen, in endlosen Möglichkeiten einer viel größeren Subtilität als sie je irgendein Modell haben kann. Es ist daher nicht so, daß wir ein Modell wählen müßten oder uns bloß in der Relativität von Modellen aufhalten würden."<sup>8</sup>

Diese neue Wissenschaft soll die anderen, die bestehenden, nicht ersetzen. Sie ist eine weitere Art und Weise, Konzepte zu bilden - und Konzepte bauen die Welt. Wir wissen alle, besonders wir Therapeuten, daß in unserer von den *Third-Person*-Wissenschaften geprägten Welt wenig Platz ist für Ich und Du, für die Person, für die Menschen, die das, was uns die *Third-Person*-Wissenschaften an Möglichkeiten gebracht haben, handhaben, aushalten, benutzen, genießen und erleiden müssen. Deshalb nennt Gene seinen Ansatz m.E. zurecht *First Science*, "denn nur du und ich, ein Du und ein Ich, betreiben Wissenschaft, welcher Art auch immer". Es ist eine Wissenschaft, die daher zuerst kommen sollte, auch weil sie in der Lage ist, die Konzepte und Vorgehensweisen, auf denen die anderen Wissenschaften beruhen, vom Standpunkt der lebendigen Person her zu erkennen und zu hinterfragen.

(Fortsetzung auf Seite 11)

<sup>7</sup> Gendlin, E.T., *First Science*. Unveröffentlichtes Manuskript, 1999, Seite 1, 7

<sup>8</sup> Gendlin, E.T., *A Philosophical Car for Focusers*. Unveröffentlichtes Manuskript, 1999, Seite 1, 5

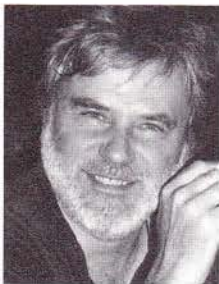
Und: Geht es nicht letztendlich um uns, in Wechselwirkung mit allem, was da ist? Stellt euch vor wie es wäre, wenn die Politiker auf die Konzepte dieser Wissenschaft auch hören würden, während sie die Grundlagenforschung in der Gentechnologie und deren industrielle Verwertung fördern. Oder wie dann eine Reform des Gesundheitssystems aussehen würde. Praktizieren wir nicht Focusing, weil uns diese Fragen im Grunde wirklich am Herzen liegen? Und weil wir Hoffnung haben? Noch immer, trotz Psychotherapeuten-Gesetz!

Laßt uns erkennen, daß unser jeweiliges Privatanliegen über uns selbst hinausgeht, daß wir mit Focusing an etwas Anteil haben und es mitgestalten, das hinausführt in die Welt und auf sie Einfluß nimmt.

Laßt uns das, was wir mit Focusing finden, als etwas erkennen, das sich lohnt, es so auszuarbeiten, daß es verstanden werden kann. Dann wird es wirksam. Konzepte bewähren sich an ihrer Wirksamkeit und Konzepte, in denen du vorkommst, machen dich zum Subjekt des Geschehens. Zu nichts anderem wollen wir unseren Klienten verhelfen: Subjekt ihres Lebens, ihrer Lebenswelt zu werden, statt Objekt, statt Opfer zu sein.

Das Fahrzeug Focusing fährt nicht nur gut in der Psychotherapiepraxis, es fährt im Leben überhaupt. Es fährt für das Leben.

Es zu fahren, öffentlich zu fahren, ist gesellschaftliches, ist politisches Handeln. Denn: "Konzepte bauen die Welt". Dieser Satz ist natürlich wieder ein Konzept, aber eines, das sich zu bedenken wirklich lohnt.



Dr. Johannes Wiltshcko

Leiter des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)

Anschrift:

A-5142 Eggelsberg, Pippmannsberg 6,

Tel./Fax: +43 7748 2177,

e-mail: Johannes.Wiltshcko@aon.at

## Focusing in der Praxis



E. T. Gendlin/  
J. Wiltshcko:  
**Focusing in der  
Praxis**

*Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*

1999. 230 Seiten,  
broschiert  
DM 39,-/öS 285,-/  
sFr 37,50  
ISBN 3-608-89679-1

Mit Hilfe von Focusing, einer Form nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, können die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert werden. Focusing ist in jede Therapieform integrierbar, gestaltet jede Therapie effektiver.

Wer Focusing kennenlernen möchte, erhält mit diesem Buch die Möglichkeit, -live- mit dabei zu sein. Im lebendigen und anschaulichen Seminarstil erfährt der Leser, wie Momente des Focusing herbeigeführt werden können, wie das Verfahren in die Therapie einzubeziehen ist, wie mit Träumen focusing-orientiert gearbeitet werden und das partnerschaftliche Miteinander verbessert und intensiviert werden kann.

Ein weiterer Titel von Eugen T. Gendlin bei Pfeiffer:

Eugen T. Gendlin:

**Focusing-orientierte Psychotherapie**

*Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*

1998. 430 Seiten, broschiert

DM 69,- / öS 504,- / sFr 66,-

ISBN 3-608-89643-0

### Bestell-Coupon

Bitte senden oder faxen an: Klett-Cotta / Vertrieb, Rotebühlstraße 77,  
70178 Stuttgart / Fax 0711/66 72-20 31

Ja, ich möchte folgenden Titel zuzüglich Versandkosten bestellen:

- Eugene Gendlin/ Johannes Wiltshcko: Focusing in der Praxis  
DM 39,-/öS 285,-/sFr 37,50 ISBN 3-608-89679-1
- Eugen T. Gendlin: Focusing-orientierte Psychotherapie  
DM 69,- / öS 504,- / sFr 66,- ISBN 3-608-89643-0

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Datum, Unterschrift

**pfeiffer**  
bei Klett-Cotta

# Focusing im Zeit- management

Eckehard Reclin

Focusing und Zeitmanagement - auf den ersten Blick sind dies Herangehensweisen ans Leben, die miteinander wenig verträglich erscheinen. Schauen wir aber genauer hin, entdecken wir faszinierende Möglichkeiten für ein ganzheitliches Verständnis der Naturgesetze von dauerhaftem Erfolg, innerem Wachstum und Heilung.

Betrachten wir einmal die vier Generationen des Zeitmanagements, und welchen Platz Focusing darin haben könnte.

In der *ersten Generation* geht es darum, das Gehirn vom Speichern zu entlasten und fürs Denken freizumachen: Raum schaffen! Schon die Römer verwendeten Wachstäfelchen, um Dinge festzuhalten, die sie nicht vergessen wollten. "*Carpe diem*", nutze den Tag, ist ein überlieferter Leitspruch. Der externe Speicher, heute in Form von Listen oder dem Zettelkasten, hilft, die Aufmerksamkeit auf die jeweils eine wichtige Aufgabe zu konzentrieren. Die schriftliche Übersicht über alle zu erledigenden Aufgaben gewährleistet, daß nichts vergessen wird (solange man behält, wo die Zettel mit den Notizen sind!). Außerdem kann man bewußt entscheiden, in welcher Reihenfolge man sich womit beschäftigt.

Haben Sie einmal den ersten Focusing-Schritt, das Freiraum-Gewähren, mit Papier und Stift unterstützt? Persönlich und in meiner Arbeit tue ich dies gern, weil das Versprechen, auf die unerledigten Dinge zurückzukommen, an Verbindlichkeit gewinnt, wenn sie schwarz auf weiß fixiert sind.

Die *zweite Generation* des Zeitmanagements führt Ordnungsmittel ein: Terminkalender, Zeitplanbücher, Formulare. "Nichts vergessen, planen, vorbereiten" heißt das Motto. Zeit wird organisiert, um Effizienz und Zuverlässigkeit zu steigern. Diese Art der Selbstverwaltung hat für den Focuser keinen besonderen Reiz, oder doch? Probieren Sie einmal, wiederkehrende Routine-Tätigkeiten daraufhin durchzuspüren, wo Ihr Gefühl abschaltet, wo Sie Widerstände empfinden, und wie Sie diese unvermeidlichen Dinge mit Leben und Spaß erfüllen können!

Wenn Sie Tagesplanung betreiben (Wochenplanung ist sinnvoller), versuchen Sie einmal, den Tag, so wie er auf dem Plan steht, durchzufühlen: Können Sie ihm mehr Wert geben, wenn Sie

- Zeitvorgaben machen oder weglassen,
- die Reihenfolge einzelner Tätigkeiten verändern,
- Ihre Pausen planen,
- bewußt etwas Unangenehmes an den Anfang stellen, um das gute, befreite Gefühl danach zu genießen und
- bewußt etwas Angenehmes in jeden Tag hineinplanen?

Was müßten Sie ändern, um Ihren Terminkalender gern in die Hand zu nehmen? Und: Wie könnten Sie einen Lebenstag zu einem Kunstwerk von ganz besonderem Wert gestalten?

In der *dritten Generation* kommen persönliche Wert- und Zielvorstellungen hinzu; Prioritäten werden nach "wichtig" und "dringend" unterschieden. Hier wird es noch spannender. "Dringend" ist alles, was mit einer kurzfristigen Terminvorgabe verbunden ist. Was dringend ist und was nicht, läßt sich deshalb leicht erkennen. "Wichtig" ist alles, was Sie in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung voranbringt. Wie wichtig eine Aufgabe für Sie ist, können nur Sie entscheiden!

Stellt man die Dimensionen "*wichtig*" und "*dringend*" aufeinander, ergeben sich vier Quadranten:

Q I: wichtig und dringend	Q II: wichtig und nicht dringend
Q III: dringend, aber nicht wichtig	Q VI: weder wichtig noch dringend

Machen Sie einmal ein Focusing über Ihr Lebensgefühl. Es zeigt an, in welchem Quadranten Sie sich überwiegend aufhalten, und wie verantwortungsvoll Sie mit der Lebensenergie und den Fähigkeiten umgehen, die Ihnen verliehen sind. Wie verbringen Sie Ihre Zeit?

*Quadrant I* ist der Quadrant der *Notwendigkeit*. In diesen Quadranten gehören Dinge, die keinen Aufschub dulden und deren gute Erledigung mit einem Wachstums- und Entfaltungsschritt verbunden ist. Ein großer Teil der Quadrant-I-Aktivitäten besteht in der Abwehr und Bewältigung von Krisen: Sie sind der *Feuerlöscher*.

*Quadrant III* ist der Quadrant der *Täuschung*. Die dringenden Dinge, die hier nach Erledigung schreien, beruhen nur auf den Prioritäten anderer. Für die Erfüllung Ihres Lebensauftrags sind sie nicht von Bedeutung. Egal, wie viele dieser Aufgaben Sie erledigen, es verschafft Ihnen keine solide Befriedigung. Ein schales Gefühl bleibt zurück. Andere sind mit Ihnen zufrieden, Sie fühlen sich gebraucht, vielleicht auch beliebt - aber Ihr inneres Wachstum bleibt auf der Strecke: Sie sind das *Nutztier*.

*Quadrant IV* ist der Quadrant der *Verschwendung*. In diesen Quadranten gehört das Zeitvertreiben und Zeittotschlagen aller Art, ohne echten Spaß, ohne Erholungswert, ohne Gewinn. Wenn es vorbei ist, geht es Ihnen kein bißchen besser. In Quadrant IV rutschen Sie unweigerlich, wenn Sie zuviel Zeit in den Dringlichkeits-Quadranten I oder III verbracht haben: Nach all dem kräftezehrenden Einsatz bleibt nur der Griff zur Fernbedienung: Sie befinden sich im Zustand *vorübergehend aufgehobener Lebenstätigkeit*.

*Quadrant II* ist der Quadrant der *Qualität*, das Herzstück der bewußten Zeitgestaltung. Hierher gehören all die Dinge, die Sie auf Ihrem Entfaltungsweg voranbringen, die sich aber nicht von selbst melden (es sei denn, sie werden krisenhaft und landen dann in Quadrant I):

- Pflege wertvoller Freundschaften und Beziehungen,
- Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit,
- Entwicklung und Erneuerung des Kontaktes zu Ihrer Lebensvision und Lebensphilosophie,
- Erhaltung Ihrer inneren und äußeren Lebensbalance,
- Erholen und Kraft schöpfen,
- Planung und Vorbeugung,
- last not least: regelmäßiges, wenn möglich partnerschaftliches Focusing!

Wenn Sie genügend Zeit in Quadrant II verbringen können, bedeutet dies: **Sie führen Ihr Leben.** Zeigt Ihr Lebensgefühl an, daß Sie an Ihrer Zeitgestaltung etwas verändern möchten, haben Sie die Möglichkeit, Focusing zur Beantwortung von Fragen wie diesen einzusetzen:

- Lläuft mir die Zeit davon? Was genau ist es, das mich an meiner derzeitigen Form der Zeitgestaltung stört?  
Wie fühlt es sich an, hinter all dem Dringenden herzu hetzen, und: Für wen ist es wichtig? Gehört es zu Quadrant I oder III? Wie würde es sich anfühlen, nicht mehr hetzen zu müssen? Kann ich aus diesem Felt Sense ein Leitbild für mein Leben entwickeln?  
In welchen Fällen lande ich unfreiwillig in Quadrant III, d.h. lasse mich von anderen einspannen, ohne daß es für mich wirklich stimmig ist? Wie sieht die Falle aus, in die ich immer wieder laufe? Wie lasse ich mich ködern? Wie fühlt sich der Anfang, wie das Ende des Prozesses an?  
Wer sind die Menschen und was sind die Dinge, die meinem Leben wirklich Wert geben? Wie fühlt es sich an, damit in Kontakt zu sein?

Um der letzten Frage auf den Grund zu kommen, lohnt es sich, eine persönliche Lebensphilosophie zu formulieren - schriftlich und in aller Ruhe. Ein solches Leitbild enthält Antworten auf Fragen wie die folgenden:

- Was für ein Mensch will ich sein?  
Was gibt meinem Leben Sinn?  
Welche Beiträge will ich leisten, um nicht umsonst gelebt zu haben?  
Wen will ich fördern? Worin? Wie?  
Nach welchen Prinzipien richte ich mein Leben aus?

Diese Ausrichtung an Prinzipien ist der Kern des Zeitmanagements der **vierten Generation**. Sie bilden das Koordinatensystem, an dem Ziele und Prioritäten ausgerichtet werden. Persönliche Wertvorstellungen werden mit universellen Gesetzmäßigkeiten für Wachstum und Heilung in Einklang gebracht. Es geht darum, die richtige Richtung einzuschlagen nicht darum, möglichst schnell möglichst viel zu erledigen.

"Erst der Kompass, dann die Uhr." Folgen wir klaren Prinzipien, werden wir uns keine Ziele mehr setzen, die zu innerer Zerrissenheit führen. Wir werden selbstbestimmter handeln und weniger reagieren. Bringen wir unsere

Die Gesetze von Wachstum und Heilung folgen der Goldenen Regel: **Geh mit anderen so um, wie du möchtest, daß sie mit dir umgehen.** Betrachte dich als Zelle eines größeren Organismus (Beziehung, Familie, Team, Institution, Land, Erde, Schöpfung) und diene dem Ganzen mit deinen besonderen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sei keine Krebszelle, die nur ihr eigenes Interesse verfolgt und damit sich und den Organismus, auf dessen Kosten sie lebt, schrittweise umbringt.

Lebensziele, die sich im Einklang mit der Goldenen Regel befinden, führen zu einem Gefühl tiefen Friedens - genießen Sie ihn in einem schönen, ausgiebigen Focusing!

Jetzt werden Sie immer mehr Möglichkeiten bewußten Zeitmanagements für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität entdecken: Sie entscheiden aktiv und im voraus, wofür Sie Ihre Zeit einsetzen wollen. Ausgangspunkt ist Quadrant II. Alles, was dort hineingehört, meldet sich nicht von selbst. Sie müssen dafür bewußt und konsequent Zeit reservieren. Welche Quadranten räumen Sie dafür aus? Q III und Q IV. Einsicht ("ich sollte ..., aber ...") hilft dabei wenig - wohl aber ein klarer, bewußter Felt Sense für die Gefühlsqualität dieser Quadranten und der damit verbundenen Aktivitäten und Fallstricke.

Dies ist ein Prozeß, der längere Zeit in Anspruch nimmt. Haben Sie Geduld mit sich, aber bleiben Sie am Ball. Focusing hilft Ihnen dabei, den nächsten stimmigen Schritt und das richtige Tempo Ihrer Veränderung genau herauszufühlen.

Was brauchen Sie dafür? Einen festen und verbindlichen wöchentlichen Termin mit sich selbst, Papier und Stift und ein gutes Gefühl dafür, was für Sie stimmig ist. Wenn Sie sich mehr Systematik wünschen, definieren Sie die beruflichen und privaten Rollen, die Sie gegenwärtig in Ihrem Leben spielen. Wie ist Ihr Lebensgefühl in den einzelnen Rollen? Wie lautet Ihr Leitbild, welches sind Ihre Ziele und Werte in den einzelnen Rollen? Welche Rolle ist gut ausgestattet, welche kümmert vor sich hin? Wo gibt es Widersprüche?

So gerüstet, können Sie aus dem systematischen Zeitmanagement der vierten Generation viele Anregungen für Ihr Focusing gewinnen (und umgekehrt!) und diese ideale Kombination zur Förderung Ihres inneren Wachstumsprozesses nutzen.

Ich freue mich, wenn Sie mir einmal von Ihren Erfahrungen erzählen.

#### Buchempfehlung

Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill: *Der Weg zum Wesentlichen. Zeitmanagement der 4. Generation.* Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2. Auflage 1998



Eckehard Rechlin  
Diplompsychologe, Supervisor BDP  
Anschrift: 22147 Hamburg, Kösliner Str. 25,  
Tel./Fax: 040 6470483

# Wenn ich auf mein Meditieren fokussiere ...

Camill Behrle

*Wenn wir sowohl das Loslassen als auch das Akzeptieren oder Zulassen der Gefühle üben, erfahren wir, was es heißt, in einem Zustand der Freiheit zu leben.  
(Bernard Glassman, Anweisungen für den Koch)*

*Wenn man einatmet, weiß der Körper, wie man ausatmet, und wenn man ausatmet, wie man einatmet. Mit den Gefühlen ist es ganz ähnlich. Wenn man ein menschliches Problem absorbiert, alle Details einer verrückten Situation, die noch nie geschehen sind - also etwas, das wir alle haben und kennen - und dann sucht man einen richtigen Schritt: Das ist wie Ausatmen - nur daß es noch nie dagewesen ist.  
(Eugene Gendlin, Körperbezogenes Philosophieren)*

Für Menschen, die sich schwer vorzustellen vermögen, in den Bauchraum zu spüren, können wir eventuell diesen Weg vorbahnen mittels der Anleitung, in Bauch und Glieder hineinzuatmen. Das ist zunächst einmal weder Meditation noch Focusing.

Geben wir dem Atem seinen angestammten Platz - beweglich über dem Zwerchfell - zurück und folgen seinem Rhythmus aufmerksam, entsteht die innere meditative Haltung. Schenken wir hingegen dem Ort, wohin der Geist des Darüber-hinaus-und-hinein-Atmens expandierte, Achtsamkeit, entsteht Raum für einen Focusing-Prozeß.

Im Brustraum des Menschen finden - notwendig ununterbrochen - zwei fundamentale organische Rhythmen statt: Das Herz arbeitet in Diastole und Systole, die Lunge atmet ein und aus. Wollen wir diese Rhythmik ohne Hilfsmittel direkt wahrnehmen, beziehen wir uns auf das Atmen; das Ein-und-aus des Herzens ist uns nicht unmittelbar erlebbar.

Dabei ist der Rhythmus so hochfrequent, daß wir immer und immer wieder in rascher Abfolge erfahren, wie die Engung die Weitung, sowie die Weitung die Engung prompt nach sich ziehen, jedes Verharren ginge unverzüglich spürbar gegen das Leben. Und Vereinseitigungen sind im Rahmen des Gesunden schlicht nicht möglich: Ich kann nur ausatmen, was ich eingeatmet habe, ich kann nur so viel einatmen, wie ich ausgeatmet habe. Eine wesentliche Erfahrung im bewußten Atmen lautet: Nichts ist beständig als der Wechsel.

Das "neurotische" Ich ist ein festgefahrener, in Teilbereichen erstarrter. Wir wünschen uns ein Ich, das flexibel mitgehen kann mit allen Wahrnehmungen. Es sollte von dem, was auf es zukommt, sich weiten lassen, um es wieder ausströmen zu lassen.

Eben das üben wir mit Meditation und Focusing gleichermaßen. Die Meditation konzentriert sich auf die Kontinuität im Wechsel: Gedanken, Bilder, Stimmungen, Gefühle, Impulse dürfen kommen und - vor allem - wieder gehen. Focusing sucht die Veränderung innerhalb der Kontinuität: Das Ich leiht dem Subtilen im Körperinnern möglichst unbeschränkte Aufmerksamkeit, um einen Schlüssel oder Kanal daraus freizusetzen, durch welche dies Subtile dem Ich sich öffnen und/oder sich annähern kann.

Mond und Wasser stehen als Symbole für die Welt der Gefühle. Im Zusammenwirken schaffen sie die Gezeiten. Wie deren Anfluten und Abebben dehnen und verengen Ein- und Ausatmen, kommen und gehen Wünsche, Stimmungen, Impulse. Wohl dem - im doppelten Sinne - gelassenen Ich, welches dem Einfließen und Ausfließen beiwohnt ohne überschwemmt zu werden und ohne auszutrocknen. Das lebendige Ich läßt, ob Atem, ob Innenwelt, ein- und aus-, aus- und einströmen.

Seit Monaten erlebe ich Neues im Atmen, seit Monaten sehe ich Landschaften anders. Nicht mehr nur, daß die Schweiz Berge hat und Italien ein Meer, sondern wie ununterbrochen an derlei Formationen Wetter sich abspielt. Da verläuft nicht nur ein Fluß, vielmehr verrinnt er oder schwillt an im Wechsel der Tages- und Jahreszeiten; was ich Wald nenne, präsentiert sich einmal als Stangenherde, ein andermal als Blätterteppich; und oben, in den Lüften, wirbelt die Szenerie von ein und aus, von da und weg, noch rascher, noch extremer: Sonne und Nacht, Dunst und Trockenheit, Regen und Dürre, dazwischen Schnee oder Hagel, Sturm und Stille.

Ich erlebe, wie die Erde in ihrem kosmischen Eingebettetsein unzählig viele Rhythmen atmet, Tag und Nacht, Sommer und Winter.

Der Meditierende übt die Offenheit an sich. Der Fokussierende übt sich in der Öffnung für das unbenannte Ungekannte; dem wird er aber nur beikommen, wenn er, was da vage, unbestimmt aus ihm auftauchen mag, nicht voreilig benennt, nicht voreilig in das schon immer (vermeintlich) Gekannte einreicht.

Die grundlegende Intention des Fokussierens ist, loszulassen - eben schon, sobald man zuläßt, herläßt, einläßt. Es will Raum geben, was heißt: möglichst vorurteilsfrei zur Verfügung stellen. Um das zu bewerkstelligen, ist es dienlich, die Haltung des Meditierenden geübt zu haben und nun abgewandelt in

Anwendung zu bringen: Wo etwas in Erscheinung tritt in meinem Bewußtseinsraum, wird es ein mehr oder minder kleines Schritttchen weitergehen, um bald wieder abzuwandern, und wo ich etwas zur Seite stellen oder gänzlich gehen lassen kann, wird Platz für ein Nächstes, Neues. Wer locker oder gar loslassen kann von etwelchem Überaltertem, dem geht letztendlich nichts verloren, auch kein noch so leer in die innere Landschaft gestellter Freiraum.

+++

Wer atmet, verbrennt.

Wer atmet, gerät potenziert in den Herrschaftsbereich der Vergänglichkeit.

Feuer verwandelt. Verwandlung ist Sterben.

Was wir Ich nennen, ist das Funktionsorgan unseres Bewußtseins. Ohne Ich keine Bewußtheit. Was es an Materialien und Verarbeitungswissen ansammelt, kann ihm unter veränderten Bedingungen hinderlich werden. Manchmal sind solche Fossilien einfach zur Seite zu legen, manchmal müssen sie ausgebrannt werden und abgeatmet, wie unser Körper das mit dem Kohlendioxid tut.

Wo Ich *werden* will, muß ständig auch Nicht-Ich werden.

+++

... war ein Traum,  
ich atmete ihn kaum...

Er wurde groß -  
und weiter Raum  
und fiel mir in den Schoß.

So wuchs er aus  
wie in die Welt hinaus,  
ein segelvolles Wolkenfloß  
umrauscht von Gischt und Schaum.

Erstellt mich bloß,  
er gibt mir Haus,  
und in den Nischen dieses Baus  
erblüht er dutzendfach ein Baum  
und läßt mich weithin, weithin los.

+++

Der Kopf ist der Ort des beobachtenden Ich, der Brustraum ist der Ort der pulsierenden Rhythmen, der Bauch ist der Ort der quellenden Energie.

Den Kopf will ich frei haben. Um achtsam sein zu können.

Vom Meditierenden will ich lernen, den puren Lebensrhythmus rein zu erfahren.

Und von der Übung in Meditation will ich in Ausweitung für mein Fokussieren lernen, das Ich hinatmen zu lassen zu Dasein und Sosein, sowie diese heraufatmen zu lassen zum Ich...

Ich wünsche, derart könnte ich mein Leben atmen.

Dr. Camill Behrle

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Lehrtherapeut des AGKB  
(katathym-imaginative Psychotherapie)  
Anschrift: D-79336 Herbolzheim, Bismarckstraße 14,  
Tel.: 07643 8908

## Die ÖAF wurde gegründet !

Im April 1999 haben wir die Österreichische Arbeitsgruppe Focusing als Arbeitsgruppe im DAF gegründet.

Die ÖAF wird in Österreich die DAF-Ausbildungen in Focusing und in Focusing-Therapie durchführen. Mitglieder der ÖAF sind Astrid Naderer-Klinkovksy (Gmunden), Dr. Helga Vogl (Salzburg) und Dr. Johannes Wiltschko (Eggelsberg).

Die ÖAF hat in Gmunden eine Geschäftsstelle eingerichtet, die von Astrid Naderer-Klinkovksy betreut wird.

Alle Seminare finden in Gmunden am Traunsee statt. Gmunden liegt zwischen Salzburg und Linz im Salzkammergut und ist aus allen Richtungen gut mit Bahn und Auto zu erreichen.

Im Jahr 2000 beginnen zwei ÖAF-Fortbildungen:

### Fortbildung in Focusing-Therapie: Prozesse

(entspricht der DAF-Weiterbildung in Focusing-Therapie: Felt Sense) für Personen, die psychotherapeutisch tätig oder in Ausbildung sind  
Beginn: Januar 2000, fünf dreitägige Seminare (130 Std.),  
Leitung: Dr. Johannes Wiltschko

### Fortbildung in Focusing

(entspricht der DAF-Ausbildung in Focusing) für Personen, die im sozialen Bereich tätig oder in Ausbildung sind  
Beginn: Herbst 2000, 130 Std.,  
Leitung: Margret Baumann und Astrid Naderer-Klinkovksy

Weitere Informationen in der ÖAF-Geschäftsstelle  
A-4810 Gmunden, Tasselbergweg 6  
Tel.: 07612 63341,  
Fax: 07612 71810  
e-mail: [oeaf-focusing@aon.at](mailto:oeaf-focusing@aon.at)  
Website: [www.focusing.at](http://www.focusing.at) (in Vorbereitung)



# Die Arbeit mit



Klaus Renn

*Das Erkennen, Verstehen und Umgehenkönnen mit strukturgebundenen Formen des Erlebens ist ein zentrales Thema in der focusingtherapeutischen Praxis und Ausbildung - und daher natürlich auch im täglichen Leben, vor allem in der Beziehung zu sich selbst.*

*Bislang gibt es aus der Focusing-Perspektive zu diesem Thema noch so gut wie nichts Geschriebenes. Klaus Renn macht hier einen ersten Versuch, den strukturgebundenen Phänomenen schriftlich auf die Spur zu kommen. Es handelt sich dabei um einen überarbeiteten Vortrag, den er auf der International Focusing Conference 1997 in Pforzheim gehalten hat.*

## Zusammenfassung

In der Focusing-Therapie arbeiten wir häufig mit Phänomenen, die am fließenden Veränderungsprozeß nicht teilnehmen. Nach Gene Gendlin nennen wir diese Phänomene "strukturgebundenen Erleben" (*experiencing structure bound in its manner*). Es handelt sich dabei um immer wiederkehrende Gefühls-, Denk-, Körper- und Verhaltensmuster, die als gleichbleibende Antwort auf unterschiedliche Situationen wirksam werden. Neben dem Erleben, sich im Kreis zu drehen und in alten Gefühlen (verfangen) zu sein, initiieren diese Phänomene auch in der Beziehungswelt - paradoxerweise - genau wieder die kränkenden Antworten, die dieses strukturgebundene Erleben bestätigen. In der Focusing-Therapie tragen gerade diese jeweils spezifischen Beziehungsstrukturen die Chance für tiefe Veränderungen in sich. In der Focusing-Therapie arbeiten wir mit Konzepten, Methoden und Haltungen, die diese Phänomene berühren und mit dem frischen Erlebensprozeß verbinden.

Gendlins Strukturbegriff ist von *Wilhelm Dilthey* beeinflusst, der die "Struktur des Seelenlebens" als eine in sich verbundene Ganzheit, als eine verknüpfte Lebenseinheit von innerem Erleben und dem jeweiligen Umfeld konzeptualisiert. Erle-

ben, welches sich nicht in Interaktion, im Austausch mit dieser Ganzheit des Erlebens befindet, nennen wir "strukturgebunden". Die implizite Wirksamkeit dieses strukturgebundenen Erlebens ist starr ("*frozen whole*") und ein fließender Austausch mit der gegenwärtigen (auch Beziehungs-) Situation ist unterbrochen. So wird die gegenwärtige Situation nicht vom frischen, facettenreichen Erleben interpretiert, sondern alte, gewohnte, sich wiederholende Erlebens- und Bedeutungsmuster ersetzen den Reichtum an neuen, frischen Einzelheiten im unmittelbaren gegenwärtigen Erleben (*experiencing*). Der Stil des Erlebens, das Wie des Erlebens, bildet oft komplexe Muster. Wir gehen von der Annahme aus, daß im strukturgebundenen Erleben eine automatisierte, ehemals kreative Lösung auf vergangene, konflikthafte oder (lebens-)bedrohende Situationen liegt.

Strukturgebundenheit ist nicht nur ein innerpsychisches Phänomen, jede Art von starrer und verfestigter Organisation (z.B. Familie) wirkt auf die gleiche Weise. Diese "äußere" Strukturgebundenheit wird "innerlich" erlebt und wirkt sich unmittelbar auf Erlebens- und Veränderungsprozesse aus. Aus der Perspektive der Phänomenologie ist die Wirkung der äußeren Realität und der inneren Realität für das Erleben nicht unterscheidbar.

# strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie

## eine wichtige focusingtherapeutische Kompetenz

### Die Geschichte vom Esel

In guter Focusingmanier lade ich Sie nun ein, sich mit Ihrem Thema zum Thema "strukturgebundenem Erleben" ein wenig zu beschäftigen. .... Nehmen Sie sich bitte ein bißchen Zeit, hier mit Ihrem Körper auf dem Stuhl anzukommen .... und fragen Sie sich selbst an: Was beschäftigt mich an diesem Thema? .... strukturgebundenem Erleben .... Was ist mir an diesem Thema wichtig? .... für mich selbst .... für mich als Focusing-Person .... für meine Arbeit ....?

Lassen Sie mich dazu eine kleine Geschichte erzählen: *Ir- gendwo im Osten lebte ein alter Wasserverkäufer mit sei- nen Eseln. Seine tägliche Arbeit führte ihn an den Fluß, dort schöpfte er Wasser in Schläuche und belud seine Esel. Eines Tages war er wieder bei seiner alltäglichen Arbeit, als ein Tiger aus dem Gebüsch stürmte, um den kleinsten Esel zu reißen. Der Esel hatte Glück, denn just in diesen Moment kam ein Jäger vorbei, der den Tiger mit einen Pfeilschuß erlegte. Auch der Wasserverkäufer war glücklich und in freundlicher Laune. Da erblickte er das verschüchterte Tigerbaby der erlegten Tigerin. Er nahm sich des jungen Tieres an und ließ es mit seinen Eseln auf- wachsen. Als das Tigerbaby herangewachsen war und einen stärkeren Rücken bekam, wurde es genauso wie die Esel mit Wassersschläuchen beladen. Auch fraß es Gras und das übliche Eselfutter. Es war irgendwie kein wirklicher Unterschied zwischen den Eseln und dem Tiger. Nun, wie es in diesen Geschichten und manchmal auch im Leben vorkommt, stürmte eines Tages wieder ein großer, gefährlicher Tiger aus dem Gebüsch, um sich über die Esel herzumachen. Die Esel schrien und rannten, auch unser kleiner Tiger rannte um sein Leben, mit den schweren Wassersschläuchen auf dem Rücken - er war der Lang- samste. Der große Tiger stürzte sich auf ihn, und unser Esel-Tiger jammerte und bat um sein Leben: "Laß mich bitte zu meinen Brüdern und Schwestern gehen, laß mich bitte am Leben." Der große Tiger antwortete, daß er ihm nichts tun werde, doch er solle mit ihm in die Wildnis gehen. Der Esel-Tiger antwortete: "Ich bin doch ein Esel, ich kann nicht mit dir gehen - ich taue nur fürs Wasser-*

*holen." Da nahm ihn der Tiger mit an den Fluß und und fragte: "Siehst du mein Spiegelbild im Wasser? - So, und jetzt schau in dein Spiegelbild!" Unser Esel-Tiger war ganz erschrocken - jetzt brüllte der alte Tiger und fordert den jungen auf, ebenfalls zu brüllen. Da erkannte er sich. Wie Schuppen fiel es ihm von den Augen, eine vage, tiefe Erinnerung kam in ihm hoch und mit lautem Brüllen ver- schwand er mit dem großen Tiger.*

### Deutungen

Unserem Esel-Tiger widerfährt eine einfache Antwort, die sein gesamtes bisheriges Leben verändert: Der Esel-Tiger bekommt verdeutlicht, wer er eigentlich ist. Er wird nicht befreit und tut auch nichts, das mit Vergangenheits- bewältigung gemeint sein könnte. Nein, nur durch das Erfahren seiner Selbst erfährt er Befreiung, findet Tiger- energie und rauscht ab in sein neues Leben.

Aus unserer Perspektive ist in dieser Erleuchtungsgeschichte völlig klar, welche falschen Vorstellungen der Tiger sich von sich selbst macht. Mit wenig Fantasie läßt sich ausmalen, welche inneren Selbstgespräche im Esel-Tiger zu hören sind: "Du mußt dich mehr anstrengen ... du bist viel zu groß und zu häß- lich ... schau dir die schönen Eselkinder an ... du gehörst irgendwie gar nicht dazu ... ich bin anders als die anderen ... so werd' ich mein (Esel)-Leben nie schaffen ..." All das sind Antworten, die sich unser Esel-Tiger mit viel Mühsal und Anstrengung selbst gegeben hat. Antworten, die mit der einen Antwort von außen (der des alten Tigers) alle hinfällig wurden. Diese neue Antwort hat offensichtlich einen tiefe- ren Sinn geschaffen als der tägliche Umgang mit seinen Eselgeschwistern. Über die Erfahrung des "ich bin ja eigent- lich ..." konnte das Vergangene Vergangenheit werden, denn jetzt hat sich eine neue Zeit, ein neues Gegenwärtig-Sein ereignet. Auch wenn der Tiger hin und wieder spontan zu sei- nem alten Esels-IA-Ruf greifen wird, bleibt er ab jetzt vor sich selbst Tiger - mit einer Eselsvergangenheit.

## Bemerkenswertes zu unserem Thema "strukturgebundenenes Erleben"

Einige Gesichtspunkte:

1. Die Entstehung und der Überlebenssinn von gebundener Struktur wird beschrieben.
  2. Bei der Strukturgebundenheit handelt sich um Phänomene, die der Fremdwahrnehmung unmittelbar zugänglich sind. Für jeden Beobachter war das Dilemma des Tigers offensichtlich.
  3. Das Phänomen der gebundenen Struktur wird nicht durch das *Was* entdeckt, sondern durch das *Wie*. Was tut unser Tiger? Er trägt Wasserschläuche. Wie tut er, was er tut? Er macht es wie ein Esel!
  4. Strukturgebundenheiten sind zunächst unbewußt. Auch wenn der Tiger an sich selbst und seiner für ihn beschwerlichen Umwelt leidet, kann er nicht aussteigen, sich ändern.
  5. In der gebundenen Struktur gibt es keine Lösung. Alle Versuche, sich noch eselsmäßiger anzustrengen, verschlimmern nur die Selbstentfremdung.
  6. Das System "Eselgeschwister mit Eseltreiber" stellt keinen Spielraum für die Individualität zur Verfügung. Eine starre Rollenbindung verhindert ein *coming-home* zur eigenen Art.
  7. Von außen erfolgt eine Antwort, die eine neue Perspektive eröffnet, eine neue Selbstwahrnehmung ermöglicht. Diese Art von Antwort nennen wir in der Focusing-Therapie "Response".
  8. Dieser Response braucht, um wirksam zu sein, einige innere und äußere Voraussetzungen. So hat in dieser Geschichte die verändernde Antwort ein anderer Tiger gegeben und eben nicht ein Eselgeschwister.
  9. Die gebundene Struktur wird zum "Etwas". Es wird unterscheidbar: Ich und diese Struktur. Ein Prozeß der Disidentifikation beginnt. Hier ich (Tiger) dort die Esel - und mein Eselerleben.
  10. Das Neue ist implizit schon vorhanden, geschieht von alleine, und doch kann Üben und Experimentieren diesen Prozeß unterstützen. So hat der junge Tiger in der freien Wildnis seine innere Ganzheit gefunden und muß doch auch vieles neu hinzulernen.
  11. Das Arbeiten mit gebundenen Strukturen braucht Mut und Engagement des Therapeuten und vom Klienten den Willen zu Lebensentscheidungen. Der Tiger hat sich für den Kleinen engagiert, und der Kleine hat sich für ein Tigerleben entschieden. Vielleicht wäre es für den Tiger weniger anstrengend gewesen, weiter als Esel zu leben.
  12. Es macht Sinn und Freude und setzt neue Kräfte frei: "Und der Tiger verschwand mit lautem Brüllen."
  13. ....
- Ich will jetzt eine kleine Stille von ca. 2 Minuten entstehen lassen, um danach zu einem kleinen Experiment einzuladen. Sie können diese Zeit nutzen, um wieder mit sich selbst und mit Ihrem Thema zum Thema Verbindung aufzunehmen, nachzudenken ... wirken lassen ...

## Experimentell erschaffene Strukturgebundenheit

“

*Ich bitte Sie kurz aufzustehen, vielleicht auch sich zu strecken und sich einen Partner, eine Partnerin, für ein kleines Experiment zu suchen. Einigen Sie sich bitte in Ihrer Dyade, welche Person A und welche Person B sein wird. A bekommt die Rolle des/der TherapeutenIn, B die des/der KlientIn.*

*Als TherapeutIn brauchen Sie jetzt nichts richtig zu machen, es geht um ganz einfaches Zuhören.*

*Die Klienten bekommen den Auftrag, das, was sie tun, mit dem Faktor "ich bin hilflos" zu kreuzen. Alles, was Sie als Klientin gleich tun werden - sprechen, denken, Ihr Im-Körper-Sein, Ihr Atmen, Ihr Blick ... - soll mit dem Wie, also mit der Art und Weise "ich bin hilflos" verbunden werden. Auch alle Antworten, die Sie von Ihrer TherapeutIn bekommen, nehmen Sie bitte in diese Prozedur auf. Das Thema selbst sprechen Sie jedoch nicht aus. Sie sprechen über irgend etwas, z.B. die Heimfahrt von der Konferenz oder welche Kleidung sie morgen tragen werden oder ... . Tauchen Sie jeden Inhalt, jeden inneren und äußeren, immer wieder erneut in diese Hilflosigkeit und seien Sie neugierig, was mit Ihnen selbst und Ihrer Therapeutin geschieht.*

*Fragen, die sich die TherapeutInnen während des Experimentes stellen können: Was geschieht? Was verändert sich? Welche Impulse, welche Gegenreaktionen entstehen in mir? Wenn ich Steinzeitmensch wäre, was würde ich dann tun? Frage, die sich die KlientInnen während des Experimentes stellen können: Was würde mir wirklich gut tun?*

“

## Kleine Regel - große Wirkung

Für das Experiment habe ich Ihnen die kleine Formel "ich bin hilflos" gegeben mit der Instruktion, jede innere und äußere Interaktion mit ihr zu kreuzen. Diese Vorgehensweise, mit einer kleinen Regel komplexe Wirkungen zu erzeugen, wird in der Chaosforschung reflektiert und zeigt erstaunliche Möglichkeiten. Durch die Chaosforschung ist in das humanwissenschaftliche Denken ein neuer Begriff gekommen: "Attraktor". Er steht synonym für etwas, das sonst mit Begriffen wie "Regel", "Ordnung", "Struktur", "Interaktionsmuster", "Gestalt", "Schema" gekennzeichnet wurde. Das Attraktorenkonzept besagt: Durch eine kleine Regel, die immer wieder wiederholt bzw. durch Rückkoppelung mit dem neuen Ausgangspunkt verbunden wird, entsteht ein ganz spezielles Gebilde, eine spezielle Struktur. Der Ausgangspunkt ist beliebig, und obwohl wir hier alle unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Lebensgeschichten sind, haben die meisten von uns sehr vergleichbare Erfahrungen in diesem Experiment machen können. Die individuelle Geschichte und Bedeutsamkeit verschwindet in dieser von der kleinen Regel bestimmten Strukturgebundenheit.

Dabei können wir beobachten, wie sich eine gebundene Struktur entfaltet und können uns ausmalen, wie diese Struktur nach etwa fünf Lebensjahren fest im Körper, in der Art der Gedanken, in der Art und Weise Beziehungen aufzunehmen, im Blick, im sozialen Umfeld ... fixiert sein wird. Auch wird evident, wie die Antworten der Umwelt auf diese gleichbleibende Inszenierung ausfallen werden, denn den Mitmenschen bleibt nur noch ein kleiner Erlebens- und Verhaltensspielraum. Die innerlich gebundene Struktur wird immer deutlicher zur Beziehungsstruktur und zur lebensgestaltenden Realität werden, die an Mitmenschen bestimmte Gegenreaktionen delegiert.

In dem kleinen Experiment hätte ich Ihnen genauso gut eine körperliche Instruktion geben können, wie: Stehen Sie bitte in einer bestimmten Art, atmen Sie in einer bestimmten Weise, usw. Sie hätten einen körperlichen Eindruck von strukturgebundenem Körpererleben erfahren. Ein Kind, das den Ausdruck seiner Gefühle wie Trauer, Schmerz, Verzweiflung unterdrücken muß, spannt dabei bestimmte Muskeln im Brustbereich an, die auch mit der Atmung zusammenhängen. Sofern dies oft geschieht, werden diese Muskeln stärker ausgebildet und chronisch verspannt. Ein Beobachter könnte sagen, das Kind lernt über eine Reduzierung und Abflachung der Atemtätigkeit die erforderliche Kontrolle, um allzu heftige Gefühlsausbrüche zu verhindern. Auf diese Weise wird also eine bestimmte Abwehr- bzw. Bewältigungsstrategie körperlich in Form bestimmter (über-)„trainierter“ Muskelgruppen manifestiert, und diese Manifestation, d.h. die Muskelverspannung, sorgt nun wiederum ihrerseits für die Kontinuität dieses Erlebens-/Verhaltens-Aspektes: Der muskuläre Panzer verhindert eine tiefere Atmung und das Zulassen von Gefühlen wie Trauer, Schmerz und Verzweiflung. Dies ist ein Beispiel dafür, wie lange zurückliegende Erfahrungen über Körperparameter das Erleben viele Jahre später mitbestimmen können, wobei dieser Einfluß übrigens weitgehend nicht bewußt wird (Kriz 1997). Darüber hinaus haben strukturgebundene Phänomene die Tendenz, sich selbst über die soziale Umwelt zu bestätigen.

### Strukturgebundenenes tritt nicht in Austausch

In unserem kleinen "Ich bin hilflos"-Experiment haben Sie Inhalte ausgetauscht, sich Mitteilungen gemacht und doch waren Sie in einer Struktur gebunden, die eine bedeutungsvolle Begegnung verunmöglichte. Auch wenn die Inhalte, über die Sie sprachen, "wahr" gewesen sein mögen, wurde Ihr Selbstbezug doch durch diese Strukturgebundenheit gestört und verfälscht und für ihr Gegenüber entstand eine vieldeutige Situation. Ein gemeinsames, gegenwärtiges Erleben wird durch den Rahmen des "Hilflosen" eingeschränkt, und letztendlich entfaltet sich für die beiden interagierenden Personen nur noch die Alternative einer jämmerlichen oder ärgerlichen Begegnungsvariante.

Gene Gendlin spricht in seiner Experiencing-Theorie von der Art und Weise des Erlebens, vom Stil des Erlebens: "Strukturgebundenenes Erleben tritt nicht in Austausch mit den augenblicklichen Vorkommnissen. Die vielen, vielen impliziten Bedeutungen des Erlebens können mit den gegenwärtigen Vorkommnissen nicht interagieren. Deshalb kann es durch gegenwärtiges Geschehen auch nicht modifiziert werden. Es wiederholt sich selbst in den verschiedensten Situationen, ohne sich zu ändern. Insofern die implizite Wirksamkeit im Erleben starr (rigid) ist, können gegenwärtige Situationen nicht mit dem Erleben interagieren und es modifizieren. ... Zwar ‚geht‘ eine Erlebenssequenz ‚ab‘, angestoßen durch ein gegenwärtiges Ereignis, aber dieses Erleben ist keine Interpretation der oder Antwort auf diese gegenwärtigen Ereignisse" (Gendlin 1964, S.12).

### Eigentlich nichts Neues

Wären wir jetzt in einer wirklichen Therapiesituation, würde es bei dieser Bindung an die kleine Regel "ich bin hilflos" eben nicht Sinn machen, stundenlang verstehend mitzugehen, *was* der Klient bringt, vielmehr würde ein tieferes Verstehen benötigt, welches sich über die *Art und Weise* der Interaktion des Klienten und über die Gegenreaktion des Therapeuten eröffnet. Diese Erkenntnis ist psychotherapiegeschichtlich nichts sonderlich Neues, denn schon 1933 schreibt Wilhelm Reich in der Charakteranalyse: "Für den Charakterwiderstand ist bezeichnend, nicht was der Patient zeigt und tut, sondern wie er spricht und handelt, nicht *was* er im Traum verrät, sondern *wie* er zensiert, entstellt, verdichtet usw. ... Man bekommt dann im Laufe der Zeit das sichere Gefühl, daß jede Inhaltsdeutung verschwendet war, daß der Patient nicht aufhört, an allem zu zweifeln, oder zum Scheine zu akzeptieren oder innerlich alles zu belächeln." (Reich 1983, S. 64)

### Eine wichtige Annahme

Um Focusing-Therapie zu verstehen und entsprechend mit strukturgebundenen Phänomenen arbeiten zu können, gilt eine wichtige Annahme: Klient und Therapeut nehmen teil an *einer* Situation und an *einem* Prozeß.

Das bedeutet für uns als Therapeuten eine ungemeine Erleichterung: Ich muß nicht von außen die für den Klienten und genau für diesen Moment gültige Charaktertheorie oder Deutung (nach Freud, Reich, Lowen, Hakomi, Enneagramm etc.) finden, sondern ich kann mich etwas zurücklehnen und mich selbst innerlich wahrnehmen und werde dann entdecken können, wie diese gebundenen Phänomene in meinem eigenen Erlebensraum wirksam werden und Konzepte hervorheben, die diese Situation deuten. Auch wenn ich nicht bewußt verstehe, was im Klienten oder mit mir als Therapeut geschieht, so organisiert sich doch in mir eine spezifische Antwort auf diesen konkreten Menschen. Gene Gendlin illustriert dies: "Seltenst braucht der Therapeut diese in ihm entstehenden Gefühle ‚als nur meine eigenen‘ zu kommentieren. ... Der Therapeut spendet seinen Reaktionen Aufmerksamkeit und expliziert sie innerlich, bevor er sie mitteilt. Ich gebe normalerweise keinen Reaktionen Ausdruck, die noch völlig unklar sind. (Das tue ich nur, wenn sie auch nicht klarer werden, nachdem ich es versucht habe und doch fühle, daß sie bedeutungsvoll sind). ... Diese Entscheidung hängt davon ab, ob ich glaube, daß sie zur Interaktion gehören und vom Klienten gebraucht werden. Wenn er sie braucht, um klarer zu sehen, gegen was er ankämpft und was er tut, dann muß ich aus ihnen heraus antworten, damit er mehr erfahren und die Situation besser erleben kann als mit anderen. Was der Klient in mir berührt, ist immer Teil von mir. (In anderen Menschen mag er andere Reaktionen auslösen.) Aber meine Reaktionen sind auch Teilfunktionen seiner charakteristischen Art, Situationen und Interaktionen zu kreieren. Was auch immer von mir dabei enthüllt wird, ich muß sicherstellen, daß er darauf reagieren kann und mit mir nun mehr erlebt als mit anderen." (Gendlin 1969, S. 17)

## Der oberste Satz der Phänomenalität

Vielleicht ist es in diesem Zusammenhang auch ganz sinnvoll, sich den obersten Satz der Phänomenalität nach Dilthey zu vergegenwärtigen: "Nach diesem steht alles, was für mich da ist, unter der allgemeinsten Bedingung, Tatsache meines Bewußtseins zu sein; auch jedes äußere Ding ist mir nur als Verbindung von Tatsachen oder Vorgängen des Bewußtseins gegeben." (Dilthey, G.S., Bd.5, S.90)

Das bedeutet für uns, daß der Klient, wie er uns erscheint und so wie wir ihn wahrnehmen, unserer Art und Weise des Bewußt-Seins entspricht. Und wir als Therapeuten-Personen ebenfalls in den Bewußtseinmöglichkeiten des Klienten symbolisiert werden. In dieses Bewußtsein gehen alle Facetten mit ein, die diese Situation auch nur am Rande mit beeinflussen: die Lebensgeschichte der beiden Personen, das Setting der Therapie, Konzepte der therapeutischen Ausbildung, Erwartungen, die Art der Bezahlung, die Therapie-raumgestaltung, der Leidensdruck ...

Gene Gendlin hat in seiner philosophischen Arbeit die Phänomenologie verkörperlicht und in eine einfache, modern-pragmatische Regel gefaßt: "Der Körper ist Teil der Situation und die Situation ist im Körper." (Das Wort "Körper" ist bei Gene Gendlin nicht nur physiologisch gemeint, sondern wird weit darüber hinaus für alle lebendigen Körper verwendet (siehe Gendlin, Wiltschko 1999, S. 30ff))

Hier möchte ich einige Momente anhalten, um Ihnen Ihre eigene Zeit zu lassen nachzuspüren ... denken ... atmen ... während Sie hören: "Ich, als körperliches Lebewesen, bin Teil dieser Situation und diese Situation hier ist in meinem Körper (wahrnehmbar)" ... "Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper". Während Sie diese Aussage eine Weile bewegen und meditieren, werden Sie vielleicht bemerken, daß sich Ihnen ein unserem alltäglich-herkömmlichen Denken befremdender Perspektivenwechsel eröffnet, vergleichbar der kopernikanischen Sicht, die im Sonnenuntergang eine Erdabdringung sieht.

## Vervollständigung des Erlebensprozesses: Response

In uns entstehen auch die Antworten, die der Klient sich selbst nicht geben kann und die er benötigt, um wieder in einen fließenden Erlebensprozeß mit sich selbst zu kommen. Diese Annahme einer tiefen Möglichkeit des Verstehens, daß wir durch innere Ergänzungen und Verkettungen andere Menschen nacherleben und verstehen können, ist grundlegend für unsere Art zu arbeiten.

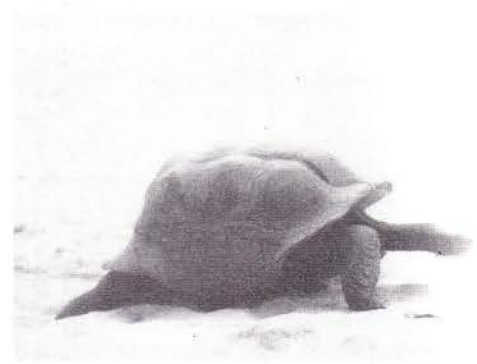
Es wird in unserem Felt Sense entstehen, was der Klient jetzt wirklich braucht, was damals hätte sein sollen und vieles mehr.

Sofern wir in dieser gegenwärtigen Situation den eigenen inneren Vorgängen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, uns also körperlich "von innen" wahrnehmen, entsteht die Möglichkeit, solche Antworten entstehen zu lassen. Diese Selbstzuwendung der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Kontakt mit dem Klienten bedeutet, den Klienten selbst und die gesamte Situation zu fokussieren und einen inneren Erlebensraum für Symbolisierungen und Antworten entste-

hen zu lassen. Über diese Wahrnehmung der gesamten jetzigen Situation ermöglicht sich ein tieferes Verstehen und Antworten auf den Klienten. Es kann sich verdeutlichen, wie es für den Klienten (damals) hätte sein sollen und was jetzt gerade seinen nächsten Schritt ermöglicht.

"Ich als Therapeut stelle mich für eine kurze Weile als Zentrum zur Verfügung. Wir können meinen Reaktionen Aufmerksamkeit schenken und sie auflösen, wenn sie Teil dessen sind, was wir weiterzuentwickeln lernen müssen. Ich glaube nicht, daß ich mich der Gegenübertragung außerhalb der Stunde widmen sollte, wenn mich der Klient nicht sieht und darauf reagieren kann. Er muß alles, was in mir mit ihm zu tun haben könnte, erreichen können. Doch bleibt der Klient hierbei der Mittelpunkt. ... Von geringer Bedeutung ist, wie gut, weise, stark oder gesund der Therapeut ist oder meint zu sein. Wichtig ist, daß er ein anderes menschliches reagierendes Wesen ist, und jeder Therapeut kann sich dessen sicher sein. Er muß eine Person sein, deren Handlungen transparent sind, damit der Klient die Gelegenheit hat, seinen Erlebensraum zu erweitern, indem er auf sie reagieren kann. Nur die reagierende und reale Person kann so etwas ermöglichen. Verbale Weisheit vermag es nicht" (Gendlin 1969).

In der Focusing-Therapie geben wir der inneren Wahrnehmungswelt des Therapeuten während der Therapie-situation große Bedeutung. Denn es geht eben nicht um eine einfache Gegenreaktion zum Klienten oder um eine Konfrontation des Klienten, mit der der Therapeut genauso reagieren würde wie alle anderen Personen im Leben des Klienten. Seine Frau und seine Freunde sagen wahrscheinlich oft genug, was er falsch macht und welche Gefühle es in ihnen hervorruft. Es geht um die Antworten, die das Erleben des Klienten vervollständigen und wieder mit dem Erlebensprozeß verbinden. Gene Gendlin (1964): "Damit der Klient er selbst sein kann, braucht er die Antworten des Therapeuten in dem Maße, in dem seine eigenen fehlen, seine Gefühle/Erleben voranzutragen". Es geht um die Qualität und um den Stil von Antworten, die den Esel-Tiger im Tigersein erreichen und die eingefrorene Identität wieder am Erleben teilhaben lassen.



## Der fließende Prozeß

"Es gibt Klienten, die auf keiner Erlebensspur sind. Solche brauchen den starken Selbstaussdruck (Response) des Therapeuten, damit eine erlebensorientierte Interaktion erstmalig entstehen kann. Ist der Klient im Erlebensprozeß, ... dann ist am besten, wenn der Therapeut ihn so wenig wie möglich unterbricht." (Gendlin 1969)

Im Kernprozeß der Focusing-Therapie beschränkt sich die hilfreiche, unterstützende Antwort des Therapeuten auf einfaches Zurücksagen und Spiegeln von gehörten Worten und beobachtetem, unwillkürlichem Verhalten: "da eine Träne" ... "diese Bewegung der Hand" .... Dieses Spiegeln des Prozesses ist keineswegs ein passives Tun des Therapeuten, vielmehr braucht der Klient, daß ihm seine eigene Energie und Kraft, die Lautstärke, die emotionale Qualität, der körperliche Ausdruck für seinen gegenwärtigen Prozeß angemessen wieder zur Verfügung gestellt wird. Der fließende Erlebensprozeß deutet sich selbst und hebt nächste stimmige Erlebensmuster (Inhalte, Gefühle, Imaginationen, Gedanken, ....) aus dem gesamten Erleben des Klienten von selbst hervor, womit dem Therapeuten jede Berechtigung genommen wird, sich einzumischen und sich für seine Person Geltung zu verschaffen. Der Prozeß entfaltet sich präzise in seiner ihm eigenen Logik und Intelligenz, nur Erstaunen und Gewährenlassen dieses Naturereignisses bleibt noch für den/die TherapeutIn übrig. Der/die TherapeutIn braucht den Mut, *einfach* so dabei zu sein und das dem Klienten zurückzumelden, was eben geschieht und was der Klient ausdrückt.

### Das Wie wird zum Etwas

In der Arbeit mit strukturgebundenen Phänomenen hat der Therapeut genau die gleiche Aufgabe, nämlich das zurückzusagen und zu spiegeln (in der Körperarbeit durch Handlungen), was gerade geschieht und was der Klient ausdrückt. Auch wenn sich die strukturgebundenen Prozesse für den/die TherapeutIn häufig wie Steckenbleiben und Auch-nicht-mehr-Weiterwissen erleben. Es geht darum, die Art und Weise, den Stil des Erlebens, das Wie des Klienten, über unsere eigene Wahrnehmung in dieser Situation zu thematisieren. Das Wie wird vom Therapeuten zu einem sogenannten "Etwas" gemacht. Wir lenken die Aufmerksamkeit des Klienten auf die typisch gleichbleibende Weise im allgemeinen Gehabe, in Sprechart, Gang, Mimik und auf besondere Verhaltensweisen wie Lächeln, Bewerten, geordnete oder verworrene Sprechart, Art der Höflichkeit, Art der Aggressivität....

"Lieber Klient, mir fällt gerade auf, wie Du mich anschaust: Ich schlage Dir vor, den Blick noch etwas zu halten und von innen dazu entstehenzulassen, was immer kommen will. Magst Du das tun? Okay, ... vielleicht ist es Dir möglich, das 'Ganze', die Atmosphäre in diesem Blick - auch zu mir - wie von innen wahrzunehmen? ... Was könnte dieser ganze Blick und alles, was damit verbunden ist, mitteilen?"

Wilhelm Reich betonte schon 1933, daß die Arbeit mit Charakterwiderständen die gewohnte Kompetenz des Therapeuten benötigt. In seiner Sprache klingt das folgendermaßen: "Wir verfahren dabei prinzipiell ja nicht anders als bei der Analyse eines Symptoms; bei der Charakteranalyse kommt hinzu, daß wir den *Charakterzug dem Patienten wiederholt isoliert vorführen müssen*, solange, bis er Distanz gewonnen hat und sich dazu einstellt wie etwa zu einem quälenden Zwangssymptom. Denn durch die Distanzierung und Objektivierung des neurotischen Charakters bekommt dieser etwas Fremdkörperhaftes und schließlich bildet sich eine Krankheitseinsicht heraus." (Reich 1983, S. 66)

In unserer menschenfreundlichen, phänomenologisch-klientenzentrierten Sprache und in Ablehnung dieses dignostisch-medizinischen Paradigmas sprechen wir von Strukturgebundenheit des Erlebens, von Response, Spiegeln, Disidentifikation und von erhöhter Selbstwahrnehmung des Klienten. Wir geben dem Klienten in einer annehmenden-wertschätzenden Haltung die Möglichkeit, sich auf Themen zu beziehen, die er selbst nicht finden kann. Dabei behält der Klient die Entscheidung, sich dieses Thema zum Thema zu machen oder auch nicht.

### Am Rand des Systems

Die (Er-)Lösung aus strukturgebundenem Erleben ist nicht unbedingt in der Symbolisierung vergangener Situationen, in alten Verletzungen oder in den früh erlernten "kleinen Regeln" zu finden. Die derzeitige Partizipation des Klienten an Systemen (z.B. Partnerschaft, Geldwirtschaft) und Organisationen (z.B. Arbeitsplatzsituation) können genauso gut durch ihre oft nicht bewußten immanenten Regeln oder rigiden, unveränderlich erscheinenden Zuständen das Erleben des Klienten binden, unendliche Gedankenschlaufen und sich wiederholende Gefühlsmuster und Körpersymptome entstehen lassen. "Auf diese Weise", sagt Gregory Bateson (1958, S. 277), "können wir feststellen, daß eine Kultur die Psychologie ihrer einzelnen Mitglieder beeinflusst ... Ich werde über die Kultur als einer Standardisierung der Psychologie des einzelnen sprechen. Dies ist wahrscheinlich wohl eines der grundlegenden Axiome des ganzheitlichen Ansatzes aller Wissenschaften: daß der untersuchte Gegenstand - sei es ein Tier, eine Pflanze oder eine Gemeinschaft - aus Einheiten besteht, deren Eigenschaften auf eine bestimmte Weise durch ihre Anordnung innerhalb des gesamten Organismus standardisiert sind ... Die Kultur wird ihre Werteskala beeinflussen. Es wird die Art und Weise beeinflussen, in der ihre Triebe zu Gefühlen organisiert werden, um auf unterschiedliche Art auf die verschiedenen Lebensstimuli zu reagieren."

Unser Eingewobensein in die historisch-kulturellen und gesellschaftlichen Bedingungen bewirkt in uns allen entsprechende Gebundenheiten und Einschränkungen des Erlebens. Diese Einsicht mag verdeutlichen, weshalb es gut und wichtig ist, sich als Therapeut nicht mit dem ganzen gesellschaftlichen Wertekorb zu identifizieren und sich im Bewußtsein und im Lebensstil eher am Rande der herrschenden Gesellschaft einzurichten. Am Rand von Systemen fand sich schon immer etwas mehr Freiheit und Ungebundenheit des (Er-)Lebens. Von diesem gesellschaftlichen Rand aus kann experimentiert und Neues dem ganzen System zur Verfügung gestellt werden. Von daher eröffnet eine relative gesellschaftliche Unangepaßtheit dem Therapeuten einen größeren und vielfältigeren Erlebensraum.

In unserer Erzählung kam der ungezähmte, wilde und doch weise Tiger auch nicht von ungefähr von außerhalb in die alltägliche Lebenswelt dieser Eselsgesellschaft. Er symbolisiert etwas von der Kraft und Freiheit, die im nutzbarangepaßten Leben nicht mehr zu finden sind.

## Haltung der Respektlosigkeit

Die Haltung, die das Thematisieren einzelner strukturgebundener Themen erleichtert, nenne ich die "Haltung der Respektlosigkeit". Das bedeutet zuerst "Respekt" vor dem Klienten und dann "los" in die Beziehung zu ihm. Zu dieser Haltung gehören, die Ganzheit des Klienten in der eigenen Achtsamkeit zu behalten und der Mut, sich als Therapeut den eignen, mehr unangenehmen Reaktionen (wie peinlich berührt, bloßgestellt, ungeduldig, verwirrt, dumm, ....) zuzuwenden, ihnen nachzuspüren und die Bereitschaft, sich damit dem Klienten zur Verfügung zu stellen. Respektlosigkeit bedeutet, sich als Therapeut nicht hinter professionellem empathischen Getue zu verstecken oder gute bürgerliche Höflichkeit walten zu lassen. Gene meint: "Wenn der Therapeut nicht transparenter, weniger verletzlich und offener ist als alle anderen Personen im Leben des Klienten, und er dem Klienten nicht erlaubt, das zu sehen, was er in ihm anrührt, dann wird es dem Klienten auch nicht möglich, mehr oder anders als bisher zu erleben." (Gendlin 1969)

Und wie in alten Zeiten den Königen die Wahrheit zu sagen oftmals lebensbedrohlich und nur dem Hofnarr vorbehalten war, so ist es die Aufgabe des Therapeuten, sein gegenwärtiges Erleben wahr zu nehmen und zur Verfügung zu halten. Der Hofnarr mußte die Wahrheit sagen, ansonsten war sein Leben verspielt - in der therapeutischen Situation geht es um die Akzeptanz dessen, was - ob ich will oder nicht - ohnehin gegenwärtig im Erleben (des Therapeuten und des Klienten) wirksam ist.

## Paradoxie des Strukturgebundenen

Therapiemachen braucht eine Haltung, die es ermöglicht, den Klienten zu meditieren, ihn auf sich wirken zu lassen. Dabei können wir erkennen - wie Gene Gendlin beschreibt - daß das Arbeitsverhalten einer Person ihren Wunsch zu arbeiten boykottiert, daß ihr Sexualverhalten die Gelegenheiten ursprünglicher Sexualität verunmöglicht, daß ihr Wunsch zu gefallen, andere Personen langweilt, daß ihr Selbstausdruck übertrieben und dramatisch und hohl ist. Aber diese Strukturen sind die (Selbst-)Antworten auf ihren tieferen Wunsch zu arbeiten, auf ihre Bedürfnisse nach Sexualität, auf ihre tiefere Sehnsucht, sich auf andere zu beziehen und ihnen nah zu sein, auf ihren funktionierenden Drang nach Selbstausdruck. (vgl. Gendlin 1964)

Strukturgebundenenes Erleben erschafft uns immer wieder genau das Problem, welches wir eigentlich lösen wollen. Wie unser Tiger aus der Einstiegserzählung, der sich mit jeder weiteren Anstrengung, es seinen Eselsbrüdern gleichzutun, Schritt für Schritt weiter von sich selbst entfernte und sich dadurch noch mehr Probleme einhandelte. Die meisten Deutungsmuster psychosomatischer Symptome sind aus diesem einfachen paradoxen Konzept gemacht.

Auch wenn einzelne Verhaltensmuster des Klienten strukturgebunden und für ihn negativ wirksam sind, so sind genau in diesen Mustern für den Klienten auch positive, lebenserhaltende Tendenzen eingefaltet. Das Ziel der Interventionen des Focusing-Therapeuten ist, sich auf diese Tendenzen zu beziehen und sie in den Erlebensraum einzula-

den. ("Der Klient will sich behaupten, aber das resultierende Verhalten ist vielleicht nur passiver Groll. - Hier greifen wir die Selbstbehauptung auf, damit sie sich weiterentwickeln und direkter entstehen kann." (Gendlin 1969))

## Abenteuer Focusing-Therapie

In dieser Art zu arbeiten entsteht auch häufig eine besondere Heiterkeit und Freude, wenn sich der Klient wieder bei altem Erleben und Verhalten erwischt. Es wirkt für Klient und Therapeut äußerst befreiend, z.B. in einer diffusen und lähmenden Stimmung wieder die kleine Regel zu entdecken, die gerade völlig überflüssig ist oder ein andermal das bedürftige, sprachlose Innere Kind zu finden. Komplexes strukturgebundenenes Erleben und Verhalten kann sich in einer schlichten Kausalität "immer wenn ..., dann ..." oder in kleine Regeln (Attraktoren) auflösen, die den Klienten unterstützen, in seinem jetzigen Jetzt zu bleiben und nicht die rigiden Lösungen und Antworten aus vergangenen Situationen wiederholen zu müssen.

### Literatur

- Bateson, G. (1958): *Geist und Natur*. Suhrkamp  
Dilthey, W. (1990): *Gesammelte Schriften*, Band 5. Teubner  
Dilthey, W. (1992): *Gesammelte Schriften*, Band 7. Teubner  
Gendlin, E. T. (1969): *The Experiential Response*. In E. Hammer (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*. Grune & Stratton (deutsch: *Erlebensorientiertes Antworten*, übersetzt von J. Ossenbach. DAF, unveröffentlicht)  
Gendlin, E. T. (1964): *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels*. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltschko. DAF Würzburg, 1992  
Gendlin, E. T., Wiltschko, J. (1999): *Focusing in der Praxis*. Pfeiffer bei Klett-Cotta  
Kriz, J. (1997): *Chaos, Angst und Ordnung*. Vandenhoeck & Ruprecht  
Reich, W. (1983): *Charakteranalyse*. Fischer

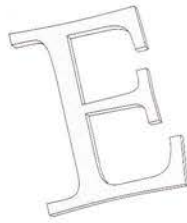


Klaus Renn

Psychotherapeut, Leiter des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie

Anschrift:  
97070 Würzburg  
Bronnbachergasse 18a  
Tel.: 0931 411368, Fax: 0931 411371  
e-mail: daf.focusing@t-online.de

# Glossar:



## Erlebensmodalitäten

im▷Focusing, in der▷Focusing-Therapie. Ein▷FeltSense kann sich in verschiedenen Modalitäten des Erlebens (Körperempfindungen, Emotionen, Imaginationen, Kognitionen)▷explizieren und sich in verschiedenen Modalitäten des Handelns (Bewegen, unmittelbarer Gefühlsausdruck, Malen, Sprechen) ausdrücken. Umgekehrt kann man zu jeder Handlung und zu jedem expliziten Erleben jeder Modalität einen▷Felt Sense entstehen lassen.

Von *Modalitätenwechsel* als einer Methode des▷Begleitens im Focusing spricht man, wenn dem Kl. vorgeschlagen wird (▷Guiding), seine innere Aufmerksamkeit (▷Acht-samkeit) von einer auf eine andere Erlebensmodalität zu richten bzw. eine andere Handlungsmodalität zu wählen. Beispiel: Kl. empfindet etwas körperlich (z.B. Enge in der Brust); er wird eingeladen, dazu ein inneres Bild (Imagina-tion) entstehen zu lassen und evtl. dieses innere Bild nicht nur auszusprechen, sondern auch zu malen.

## Literatur

Wiltschko, J. (1995) *Focusing-Therapie*. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 13-17.

Wiltschko, J. (1982) *Focusing und die Methodenintegration in der Gesprächspsychotherapie*. In J. Wiltschko, Von der Sprache zum Körper. DAF, Würzburg, 1992, 55-58.

## Experiencing

Experiencing ist Eugene T. Gendlins Übersetzung von Wilhelm Diltheys Begriff "Erleben". Gendlin hat eine komplexe phänomenologische Theorie des Erlebens entwickelt (1962, 1964), die die theoretische Grundlage für▷Focusing und▷Focusing-Therapie darstellt. Darin wird E. als Prozeß verstanden: "E. is a process of concrete, ongoing events. ... By e. we mean a felt process. We mean inwardly sensed, bodily felt events, and we hold that the concrete 'stuff' of personality or of psycho-logical events is this flow of bodily sensing or feeling" (Gendlin 1964). Die Experiencing-Theorie definiert theoretische Begriffe, die

ein prozeßhaftes Bezugssystem ermöglichen. Dabei wird der weite Begriff des Erlebens in seinen verschiedenen Aspekten spezifiziert und zwar v.a. hinsichtlich seines Modus, seines Stils und seiner Funktion.

Im Modus *direct reference* richtet die Person ihre Aufmerksamkeit unmittelbar auf eine innerlich gefühlte Gegebenheit (*direct referent*). Diese ist zunächst▷implizit (schon gefühlt aber noch nicht gewußt) und enthält▷Be-deutung. Unser Erleben ist v.a. ein Fühlen von Bedeutung, nur ein sehr kleiner Teil des Erlebens besteht aus expliziten Symbolen (z.B. Worten). Implizite Bedeutungen sind unvollständig und "warten" auf Symbole oder Ereignisse, mit denen sie auf wohlgeordnete Weise (▷Fortsetzungs-ordnung) interagieren können. Wenn diese Interaktion geschieht, fühlen wir, was die Symbole/Ereignisse bedeuten, die Bedeutung wird explizit. Dieses Explizieren ist gleichzeitig ein Weitertragen und Fortsetzen (*carrying forward*) des körperlich gefühlten Lebensprozesses. "E. ist im Grunde eine Interaktion zwischen Fühlen und Symbolen/ Ereignissen, genau so wie Körper-Leben eine Interaktion zwischen Körper und Umwelt (Situation) ist. Der körperliche Lebensprozeß ist seiner Natur nach Interaktion" (Gendlin 1964).

▷Focusing wird der gesamte Prozeß genannt, der geschieht, wenn eine Person ihre Aufmerksamkeit auf eine innere (erlebte) Gegebenheit richtet. Im Focusing wird also *direct reference* (als ein Modus des Erlebens) in der Persönlichkeitsveränderung wirksam.

Gendlin unterscheidet zwei Stile des Erlebens: Prozeß-haftes Erleben ist gekennzeichnet durch Unmittelbarkeit, Gegenwärtigkeit und Reichhaltigkeit;▷strukturegebundenes Erleben besteht hingegen aus den immer gleichen, alten Gefühlsmustern (*frozen wholes*), es nimmt am Prozeß nicht teil.

Gendlins Experiencing-Theorie beschreibt u.a. ferner, wie strukturegebundenes Erleben wieder prozeßhaft werden kann und welche Rolle die zwischenmenschliche Beziehung und das Selbst im Prozeß des Persönlichkeits-wandels spielt. Daraus werden eine Reihe von therapeutisch wirksamen Haltungen und Verhaltens-weisen abgeleitet. (Siehe auch:▷Absichtslosigkeit,▷After Post-Modernism,▷Begleiten,▷Experiential Therapy,▷Felt Sense,▷Körper,▷Resonanz)

## Literatur

Gendlin, E. T. (1961) *Experiencing: A variable in the process of therapeutic change*. American Journal of Psychotherapy, 15(2), 233-245.

Gendlin, E. T. (1962, 1997) *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press.

Gendlin, E. T. (1964) *A theory of personality change*. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. John Wiley, NY; deutsch: *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels*. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltschko. DAF Würzburg, 1992.

## Experiential

erlebensbezogen, erlebensorientiert (▷Experiencing,▷Ex-periential Therapy)



## Experiential Therapy

Psychotherapieverfahren, in denen das Erleben im Mittelpunkt steht. Im engeren Sinn von Eugene T. Gendlin in den 60er und 70er-Jahren entwickelter therapeutischer Ansatz, in dem die unmittelbare Bezugnahme (*direct reference*) auf das körperliche, vorsprachliche Erleben auf wohlgeordnete Weise zu Veränderungsschritten führt (▷Experiencing, ▷Focusing). Diese Schritte entstehen im Kl. und werden ihm nicht von außen durch den Th. aufgezwungen und sie geschehen immer im Rahmen einer konkreten Beziehung zwischen Kl. und Th.; Beziehungsprozeß und innerer Prozeß werden als *ein* Prozeß aufgefaßt. Insofern dem Kl. ermöglicht wird, an seinem momentanen Erleben zu überprüfen, ob eine angewandte therapeutische Technik einen spürbaren Sinn (▷Felt Sense) und einen erlebten Schritt (Felt Shift) hervorbringt und er, wenn dies nicht der Fall ist, diese zurückweisen darf, können alle Methoden in der E.P. benützt werden.

Gendlins E.P. ist eine Weiterentwicklung der ▷klientenzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers und zählt damit zum ▷personorientierten Ansatz. Gendlin hat in den letzten Jahren den Begriff E.P., weil zu allgemein und unspezifisch, zugunsten des Begriffs *Focusing-Oriented Psychotherapy* aufgegeben. Seit Ende der 80er-Jahre hat sich der Name ▷Focusing-Therapie eingebürgert als Bezeichnung für ein beziehungs-, prozeß- und erlebensorientiertes, methoden-übergreifendes psychotherapeutisches Verfahren, das auf den theoretischen und praxisbezogenen Arbeiten Gendlins beruht und weiterentwickelt wird.

## Literatur

Gendlin, E. T. (1973) *Experiential Psychotherapy*. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Peacock, Itasca, 317-352.

Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-oriented psychotherapy. A Handbook of the experiential method*. Guilford, New York. Deutsch: *Focusing-Orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der experientialen Methode*. Pfeiffer, München 1998.

Johannes Wiltschko

## Zwei Diplomarbeiten über Focusing

"Focusing als Methode im Rahmen feministischer Beratung und Therapie"  
von Christina Kirchmann (Fachhochschule Kiel, Sozialwesen)

und

"Focusing für Frauen"  
von Monika Krischker (Fachhochschule Würzburg, Sozialwesen)

Die Adressen der beiden Autorinnen können über das DAF nach Rücksprache gegeben werden.

# neue Termine

## FEBRUAR

Termin: Februar 2000 (Focusing I)  
Ort: Berlin  
Leitung: Gunhild und Frank Lippmann  
Telefon und Fax: 040 60441624

Termin: 05. 02. 2000 (Focusing zum Kennenlernen)  
Ort: Bern  
Leitung: Véronique Botteron und Arnold Wildi  
Telefon: 0043 (0)31 301 83 18

Termin: 25. - 27. 02. und 07. - 09. 04. 2000 (Focusing III)  
Ort: Freiburg  
Leitung: Susanne Kersig  
Telefon: 0761 22221

## MÄRZ

Termin: 10. - 11. 03. und 18. - 19. 03. 2000 (Focusing I)  
Ort: Kiel  
Leitung: Ulrike Röder  
Telefon: 040 3908384

Termin: 11. 03. - 12. 03 und 01. - 02. 04. 2000 (Focusing I)  
Ort: Bern  
Leitung: Véronique Botteron und Arnold Wildi  
Telefon: 0041 (0)31 3018318

Termin: 15. - 19. 03. 2000 (Focusing IV)  
Ort: Hirschberg (bei Heidelberg)  
Leitung: Hans Neidhardt  
Telefon: 06201 186805, Fax: 06201 186806

Termin: 18.03. 2000 (Focusing zum Kennenlernen)  
Ort: Fürth  
Leitung: Ulrike Böhm  
Telefon: 0911 777230

Termin: 25. 03. 2000 (Focusing zum Kennenlernen)  
Ort: Mainz  
Leitung: Gabriele Heckelmann-Wittlich  
Telefon: 06131 604329

# Whole © Organisation Living Focusing

## Eine focusing-orientierte Klärungshilfe im beruflichen Bereich

Manfred Sickert

*Manfred Sickert, der Leiter des Instituts für Training und Entwicklung im Management (item), stellt hier sein Modell der focusing-orientierten Organisationsentwicklung vor.*

"Focusing?" ... was ist das? Warum ist ein so wichtiges Wissen außerhalb des therapeutischen Bereichs so wenig bekannt? Liegt es an der Bezeichnung, die eher Konfusion und Unklarheit erzeugt? Braucht es ein kraftvolles Wort wie "WOLF", das die innewohnende Energie und Power transportiert und neugierig macht? Liegt es daran, daß Focusing mit Worten nicht verständlich zu machen ist, sondern erlebt werden muß? Warum bleiben Menschen, die Focusing in der Arbeitswelt anwenden möchten, mit ihrem Angebot oft stecken? Wird dort die Grundhaltung und die Menschen, die sie transportieren, erst einmal als so anders, befremdlich erlebt? Ist die Polarisierung der unterschiedlichen Wertewelten so groß, daß man nicht zusammenfindet? So viele Fragen nach dem "Warum" ... vielleicht entsteht jetzt in Ihnen als Leser und "Focusing-Eingeweihtem" eine innere Resonanz, ein eigenartiges Gefühl, unklar, komisch ... bleiben Sie dabei!

Focusing beschreibt einen Prozeß der Veränderung, der auf Gendlins Entdeckung basiert, daß die Art und Weise, wie Menschen mit sich selbst in Beziehung treten, darüber entscheidet, ob sie sich in einer heilsamen Weise verändern oder steckenbleiben.

Das In-Beziehungen-Treten geschieht nicht nur zu sich selbst, sondern auch zu anderen Menschen, zu anderen Organisationen, zur Umwelt, im weitesten Sinne zu allem, was in unserem Universum existiert. Wir Menschen sind mit allem verbunden, jedoch nur mit wenigem bewußt in Beziehung. Der Schlüssel liegt im Wie, diese Beziehung zu gestalten und vor allem darin, überhaupt Beziehungen zu Neuem aufzunehmen.

Hat das, was für einen menschlichen Organismus gilt, auch für eine ganze Organisation Gültigkeit? Wenn ja, dann bekommt Focusing einen Stellenwert bei der Begleitung ganzer Organisationen in Veränderungs- und Wachstumsprozessen!

## Focusing und Organisationsentwicklung (OE)

Organisationsentwicklung in Unternehmen kann als ein Prozeß verstanden werden, in dem es darum geht, eine möglichst von allen getragene, gespürte Vision von gemeinsamen Zielen zu entwickeln. In beständiger Auseinandersetzung mit den Problemen des beruflichen Alltags werden diese Ziele stetig an die sich verändernde Umwelt angepaßt und so ein Prozeß in Fluß gehalten.

Unternehmen erkennen, daß aufgrund ständig wachsender globaler Vernetzung der Wirtschaftssysteme Entscheidungen zunehmend im Umfeld von Komplexität und Unklarheit getroffen werden müssen. Die Steigerung der eigenen fachlichen Kompetenz oder die Inanspruchnahme von Unternehmensberatern hilft auch nicht weiter, Trends und Einflüsse so zu berechnen, daß verlässliche Vorhersagen über die Auswirkungen von Entscheidungen möglich werden, sondern kaschieren eher die eigene Hilflosigkeit.

So sind einige Unternehmen schon seit geraumer Zeit auf der Suche nach *ganzheitlichen* Konzepten, die die Weiterentwicklung der fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen weitertragen. Andere Unternehmen glauben noch daran, daß es für jede Situation ein optimales Verhalten gibt, das es zu schulen gilt.

Viele Unternehmen haben heutzutage Angst, an dem sich öffnenden Markt mit neuer Konkurrenz nicht zu überleben und versuchen, ihre Effizienz zu steigern. Was überwiegend dabei herauskommt, ist der Abbau von Arbeitsplätzen und Sozialleistungen. Die Bezugnahme zum Ganzen und damit die Chance zum Wandel wird aus Angst vor Unsicherheit und Kontrollverlust verfehlt.

Der durch Gene Gendlin mit dem Wort "Focusing" beschriebene Prozeß bietet die Orientierung im Unklaren und die Beziehung zum Ganzen, hat das Wissen um den Prozeß der Veränderung. Durch die Qualität des direkten Anspürens des Unklaren hilft Focusing, ein inneres Navigationssystem im Umgang mit komplexen, unberechenbaren Situationen zu entwickeln.

Dabei ist Focusing eine Möglichkeit, die allen Menschen natürlich innewohnt, die jedoch in unserer Kultur bei vielen mehr oder weniger verlorengegangen ist. Eine wichtige Erkenntnis ist die Entdeckung, daß der Prozeß von allen Menschen erlernbar und wiederfindbar ist.

Durch die Orientierung mittels Focusing lassen sich Unternehmenskonzepte mit dem Erleben der Menschen, die diese Organisationen tragen, in Einklang bringen. Durch die Verbindung von Denken und Spüren lassen sich Konzepte anpassen und Entwicklungen in Fluß halten. Die wachsende Achtsamkeit und der Umgang damit, was "eingefaltet" schon da, gespürt ist, ermöglicht ein frühzeitiges Erkennen von Unstimmigkeiten, bevor das Ausmaß einer Krise erreicht wird. So muß es nicht erst zum Scheitern kommen, bevor ein Problem erkannt wird und es zur Auseinandersetzung mit der unbequemen "Wahrheit der Situation" kommt.

Haben die unbewältigten Probleme das Ausmaß einer Krise erreicht, ermöglicht Focusing, den inneren Abstand zu dem Unbewältigten herzustellen, so daß erst einmal wieder Atem geholt werden und von diesem Ort aus neu gecheckt werden kann, was hilft. Daß Focusing eine Technik für "Bauchlinge" ist, ist ein Irrglaube, der dadurch genährt wird, daß Focusing seine Hauptanwendung in Verbindung mit Psychotherapie hat.

Die Angst der Unternehmen, damit im Chaos der Gefühle und Emotionen zu versinken, ist unbegründet. Das Gegenteil ist der Fall. In den Unternehmen regieren aus dem Untergrund zum großen Teil die Gefühle, die mühsam hinter der Fassade der Professionalität und Sachlichkeit verborgen werden.

Mit Focusing wird der Abstand zum Erleben hergestellt. Der innere Beobachter und Leiter hat die Führung über die eigene Person, das eigene "Innere Team". Es wird ein "Körperling" entwickelt, der auch in schwierigen Situationen nicht den Kopf verliert und sich auch nicht von seinen Gefühlen überschwemmen läßt, sondern in Resonanz mit sich selbst mit den Gegebenheiten der jeweiligen Situation zurechtkommt.

Sind Unternehmen erst einmal in Aufbruchstimmung, neue Wege zu gehen, werden auf diesem Weg "Stolpersteine" und "Hindernisse" liegen, die erkannt und angemessen bearbeitet werden müssen. Das Neue muß gegen innere und äußere Widerstände am Leben gehalten werden. Eine Voraussetzung dafür ist der klare Auftrag der Verantwortlichen an der Unternehmensspitze.

Zu beachten ist, daß in Organisationen der Auftrag zur Problemlösung zunächst einmal vor dem Auftrag zur Weiterentwicklung der einzelnen Persönlichkeiten steht. Das ist anders als bei einem therapeutischen Auftrag und findet bei der Arbeit in diesem Praxisfeld Berücksichtigung.

Die Orientierung an den einzelnen Schritten des Focusing-Prozesses erfolgt auf mehreren Ebenen:

- **Entwicklung der gesamten Organisation über einen langen Zeitraum:**  
Hier werden die inneren und äußeren Grenzen, der Bewegungsraum, in dem OE stattfindet, deutlich. Damit wird ein "Teilganzes" klar, in welches das Unternehmen eingebettet ist. Dieses Teilganzes ist der Bezugspunkt für die einzelnen Workshops. Diesen Bezugspunkt immer wieder herzustellen, Grenzen zu achten, ggf. zu erweitern und an den Realitäten der Arbeitswelt zu bleiben, ist Aufgabe auf dieser Ebene.
- **Entwicklung des Themas der Gruppe in einem Workshop:**  
Am Anfang eines jeden Workshops steht das Finden des Themas der ganzen Gruppe. Innerhalb dieses Themas finden die persönlichen Problemstellungen der einzelnen Teilnehmer ihren Platz.
- **Vertiefende Bearbeitung der Teilnehmeranliegen (Fallbearbeitung/-klärung):**  
Darauf wird später eingegangen.

## Focusing in Verbindung mit anderen Konzepten

WOLF ist ein Ansatz, in dem beschrieben wird, wie Focusing in Verbindung mit anderen Konzepten eine Brücke zur Arbeit in Unternehmen schlagen kann.

Mit dem Wissen um den durch Focusing beschriebenen Veränderungsprozeß bringen wir in die Arbeit der Unternehmen die Grundhaltungen der Achtsamkeit und Absichtslosigkeit ein. Das ermöglicht den Kontakt mit der gefühlten

Mit dem Wissen um den durch Focusing beschriebenen Veränderungsprozeß bringen wir in die Arbeit der Unternehmen die Grundhaltungen der Achtsamkeit und Absichtslosigkeit ein. Das ermöglicht den Kontakt mit der gefühlten Bedeutung von Problemen und steht erst einmal im Gegensatz zu dem oft einseitig gelebten lösungs- und maßnahmenorientierten Denken und Handeln nach dem Ursache-Wirkungsprinzip.

Den körperlich spürbaren Bezug zum Unklaren, Vagen herzustellen, dabei in einer absichtslosen Haltung zu verbleiben und sich spürend dem körperlichen Ort zuzuwenden, der nichts verspricht, ist für viele Menschen fremd und schwierig. Das "Heimspiel" in Organisationen ist nun einmal das logische Denken. So geht es denn erst einmal darum, die Menschen dort abzuholen, wo sie sind. Psychologische Modelle helfen, klarere Gedankengebäude über komplexe Situationen zu schaffen. Focusing bleibt nicht stecken im Analysieren von Problemen, in Erklärungen und Festschreibungen, in den immer wiederkehrenden Zyklen von Emotionen und Gedanken ohne Veränderung.

Ein bildlicher Vergleich zur Verdeutlichung der Qualität der Arbeit: Wenn wir ein Haus planen, machen wir uns Gedanken über die Wände, den Platz der Türen und Fenster, die Ausstattung und Einrichtung von Wohn- und Schlafzimmer, Küche und Bad. "Das Eigentliche ist unsichtbar", läßt Saint-Exupéry den kleinen Prinzen das Geheimnis mitteilen. Das Darin-Wohnen geschieht im leeren Raum, den die Wände umschließen. Wenn wir uns in der Vorstellung in diesem leeren Raum bewegen, darin herumgehen, bekommen wir ein Gefühl, eine Vision, einen Geschmack ("Felt Sense") von der besonderen Art des Darin-Wohnens. In uns können Lösungen über die Gestaltung und Ausstattung entstehen, die wir verändern, bis es paßt. So können Entscheidungen vorher am Erleben überprüft werden und damit Dinge entstehen, die besser mit unseren Erwartungen übereinstimmen.

## Focusing als Prozeßorientierung

Zunächst kommt der "Kopfling" zu seinem Recht, die Kontrolle und die Orientierung über den Ablauf des Prozesses und die Leitung zu behalten (Inneren Freiraum finden/Herausstellen). Er wird zum "Kopf-/Körperling", der die Achtsamkeit auf den innerlich gespürten Raum richtet, auf das, was mehr ist als das schon Gedachte. Er stellt damit eine ganzheitliche Bezugnahme her, spürt, wie der leiblicher Körper das trägt, was noch dazugehört, wie "es" sich *als Ganzes* anfühlt und läßt die gefühlte Bedeutung dazu entstehen (Felt Sense).

In einer bewußten, ständigen Zick-Zack-Bewegung zwischen *noch ungeformtem Erleben* und *gedanklichem Erkennen* erhält der "Kopf-/Körperling" die innere Beziehung zu dem inneren Ort aufrecht, an dem "es" sich zuerst auf einer symbolischen Ebene ausdrückt. Auf dieser Ebene kann durch das Dabeibleiben beim noch Unklaren ein Vergleichen des Symbols mit dem körperlichen Erleben (Genauern, Vergleichen) erfolgen, bis die Symbolisierung ein Gefühl von Stimmigkeit ("Ja genau, das paßt") ergibt (Griff).

Das Gefundene kann direkt gefragt werden, was "es" ist. Durch die dabeibleibende Aufmerksamkeit kann "es" sich

Das setzt die Energie frei, die nicht mehr benötigt wird, um Erkenntnisse im Unbewußten festzuhalten. Es entstehen von selbst Handlungsimpulse, die aus einer festgefahrenen Situation herausführen (Action Step). Es ist eine erstaunliche Erkenntnis, daß die gefühlte Bedeutung des Problems die Lösung schon in sich trägt.

Ob ein so gefundener Schritt wirklich in die Richtung einer Lösung geht oder nur eine Problemverlagerung nach einem alten Muster ist, kann nochmals direkt am Erleben geprüft werden (Bias Control).

Auf dieser Grundlage können Entscheidungen und Handlungsimpulse die ganze Kraft der Person besitzen, begleitet von einem Gefühl von Richtigkeit und Stimmigkeit. Das kann ein Anstoß für eine spürbare Bewegung des gesamten Lebensflusses sein, aus der weitere kleine Schritte folgen, die den gesamten Lebensbereich umfassen (Fortsetzungsordnung).

Durch das wertschätzende Annehmen und die Akzeptanz von allem, was ist ("... nicht schön, aber wahr ..."), können Menschen sich langsam wieder in Besitz von sich selbst mit allen positiven und negativen Empfindungen bringen. Das Aufgeben der Identifikation mit den eigenen Gedanken und Emotionen, das Erkennen aller unbequemen, "komischen" Empfindungen als "beste Freunde" und kostbarer Besitz, sind Schlüsselerlebnisse auf dem weiteren Entwicklungsweg.

Für diese Erfahrungen braucht es aber nun einmal das Vertrauen, sich einzulassen. Das erfordert einen guten äußeren Rahmen, der Ruhe und Schutz bietet und auch das Erleben des Angenommenseins mit allen Eigenarten der eigenen Persönlichkeit. Alle Verhaltensmuster zur Vermeidung von schmerzhaftem Erleben sind "herzlich willkommen", denn sie sind der Schlüssel zu den nächsten persönlichen Wachstumsschritten.

## Bearbeitung persönlicher Anliegen

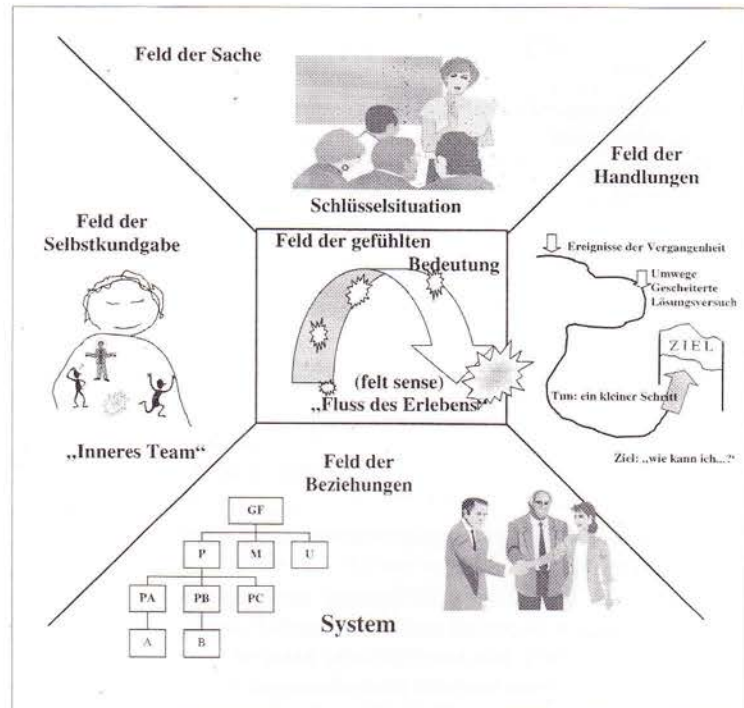
(Fallbearbeitung/-klärung)

Zum 1. Schritt des Focusing-Prozesses, einen inneren Freiraum finden (*clearing a space*), wird eine Struktur angeboten, die bildlich den Prozeß in einen Rahmen stellt.

Zur Darstellung der Anliegenenerhebung und -bearbeitung wird ein Fünf-Felder-Modell benützt, das seine Wurzeln in dem verbreiteten Kommunikationsmodell von Prof. Schultz von Thun, den "vier Seiten

einer Nachricht", hat. Die neue fließende Erlebensdimension der gefühlten Bedeutung (Felt Sense) ist das zentrale Feld, das von den Feldern der Sache, der Selbstkundgabe, der Beziehungen und der Handlungen eingerahmt wird.

Dabei wird von Anfang an besonders gut klar, daß der Felt Sense etwas ganz anderes ist als z.B. die Selbstkundgabe (der Gefühle und Empfindungen, die benennbar sind), daß da noch "mehr" ist, zu dem erst einmal ein Zugang gefunden werden muß. Eine kurze theoretische Hinführung paßt dabei gut in die Arbeitswelt und kommt den Teilnehmern entgegen, die sich zuerst gerne über den Verstand orientieren.



Die Bedeutung der fünf Felder im einzelnen:

### Feld der Sache:

Darstellung des Problems möglichst in einer Schlüsselszene, die wiederkehrend als unbefriedigend erlebt wird.

### Feld der Beziehungen:

Darstellung der Beteiligten, des Systems, z.B. mittels eines Organigramms.

### Feld der Selbstkundgabe:

Darstellung der "Innerung" des Protagonisten, der Gefühlswelt, symbolisiert als Ergebnis der Erkundung des eigenen "Inneren Teams", das in der Situation zu schaffen macht.

### Feld der Handlungen:

Darstellung bereits erfolgter Lösungsversuche, Formulierung eines Zieles, wenn möglich formuliert als "wie kann ich ... angesichts der Dinge, wie sie nun einmal sind?"

### Feld der gespürten Bedeutung (Felt Sense):

ein dynamisches, "fließendes Bild", das für den gegenwärtigen Erlebensfluß der gespürten Bedeutung steht. Es ist die Bezugnahme zur Leinwand, auf der sich das Erleben zu den vier äußeren Feldern symbolisiert. Aus diesem Bild "fließt" der Erlebensstrom in der Symbolik des Impliziten, Eingefalteten. Über den Focusing-Prozeß entstehen hier Einsichten und Handlungsimpulse, die in Verbindung mit den äußeren vier Feldern stehen und dort die Abbildungen vervollständigen.

Zuerst erfolgt die Erhebung des Anliegens auf den äußeren vier Rahmenfeldern. In einer Kurzvorstellung kann der Protagonist sein Thema erläutern und bildlich darstellen, so daß zunächst eine erste Landkarte des Anliegens entsteht. Dadurch wird ein innerer Abstand möglich, da alles, was dazu zu sagen ist, gehört wird und durch Herausstellen einen Platz gefunden hat.

Die Focusing-Art des Zuhörens, das *Listening*, hilft, daß schon dabei eine neue Bezugnahme möglich wird. Die Identifikation mit dem ganzen Problem, den eigenen Gedanken und Gefühlen, wird gelockert und damit Veränderung möglich. Das geschieht besonders durch die "Innerung" auf dem Feld der Selbstkundgabe mit der Erkundung des sog. "Inneren Teams" als "innere Angestellte", die entdeckt und kennengelernt werden wollen und denen so der Raum gegeben wird, sich selbst zu äußern. Der Protagonist erlebt sich dabei als Beobachter und Leiter seiner "inneren Gruppe".

In einer beruflichen Beratung/Supervision ist mit dieser Anliegenerhebung eine erste Klärung erfolgt. Der weitere Weg des Klärungsprozesses könnte jedoch leicht eine Richtung annehmen, die von der *strukturgebundenen* Diagnose des Beraters oder des Protagonisten abhängig ist.

Im Focusing-Prozeß ist dagegen "das Unklare" der willkommene Zugang zum weiteren Prozeß und kann zur weiteren Anliegenklärung erfragt werden.

Hier wird schnell der Unterschied zwischen Unklarheit aufgrund fehlender Information und der beständig bleibenden Unklarheit deutlich, die direkt angespürt werden kann. Der Entfaltung des Vagen, aber Spürbaren wird symbolisch auf dem fünften Feld Raum gegeben. Dabei wird die Achtsamkeit auf das Erleben gerichtet, das zunächst wenig verspricht und das im Alltag kaum Beachtung findet, weil "es" sich noch nicht in Worten ausdrücken läßt.

So erfolgt in der weiteren Anliegenbearbeitung *die direkte Bezugnahme* auf dieses Unklare. Es geht darum, im 2. Schritt einen Felt Sense einzuladen und damit die gefühlte Bedeutung zu finden. Die Einbeziehung und Entfaltung dieser Erlebensdimension ist das eigentlich Neue. Sie ist die Voraussetzung, daß wirklich der zentrale Punkt getroffen wird, an dem es hakt.

Folgende Fragen sind dazu hilfreich:

- "Gibt es etwas, das mehr ist als das...?"
- "Was ist das Unklare daran?"
- "Wie trägt es der Körper als Ganzes?"
- "Gibt es dazu eine innere Resonanz?"

Die "Er"-Lösung des Problems ist bereits in der gefühlten Bedeutung, dem Felt Sense enthalten. Das Spüren des Felt Sense ist bereits die Veränderung, mit etwas Neuem in einer neuen Art in Beziehung zu sein, auch wenn alle Dinge, die damit zu tun haben, noch nicht ins Bewußtsein vorgedrungen sind. Der Organismus weiß um das Ganze und kann die Antwort geben. Der Felt Sense verhält sich allerdings meist wie ein "scheues Wesen", wie z.B. ein Reh, das bereit ist, sofort wieder im Dickicht zu verschwinden.

Der 3. Schritt ist die Entfaltung des Felt Sense durch Genauern, mit dem Ziel, einen Griff zu finden, der die "Crux" an der ganzen Sache symbolisiert und dabei zu bleiben, bis es sich von selbst entfaltet.

(Fortsetzung nächste Seite)

### *Auszug aus meinem Psychotherapie-tagebuch zum Thema "Diagnostik und focusing-orientierte Therapie"*

Engelbert Langhammer

#### **31. Mai 1999**

*Meine letzte Patientin an diesem Montag ist eine junge Frau, die mich in dieser neunten Sitzung fragt, ob Sie etwas bei ihrem Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis beachten müsse.*

*Sie leidet unter den Auswirkungen von Morbus Crohn. Diese Art der entzündlichen Darmerkrankung ist erst vor einem halben Jahr in einer Poliklinik entdeckt worden und hätte nach ihren heutigen Angaben wesentlich früher entdeckt werden können, wenn der behandelnde Hausarzt ordentlich diagnostisch gearbeitet hätte. Das war vor 10 Jahren, da war sie 14 Jahre alt.*

*Der Internist, zu dem sie schließlich mit Anfang 20 wechselte, erkannte zumindest, was ihre Mutter aufgrund der Lektüre eines Medizinlexikons für Laien vermutete und der behandelnde Hausarzt über vier Wochen nicht zu erkennen vermochte: daß sie an Masern erkrankt war.*

*Allerdings brach dieser die weitere Behandlung aufgrund ihrer Schmerzen bei der entsprechenden proktologischen Untersuchung ab und damit seine direkten Möglichkeiten, auf die Spur der chronischen Grunderkrankung zu kommen. Die Auswirkungen zeigten sich über die Jahre mit starken Erschöpfungszuständen, chronischem Durchfall, Übelkeit und Erbrechen Tag für Tag, und den entsprechenden psychosozialen Auswirkungen, wie sozialer Rückzug und Selbstisolierung.*

*Schließlich schöpften die Ärzte der Poliklinik ihre Möglichkeiten der invasiven und nicht-invasiven Diagnostik aus und beim nun sich niedergelassenen Internisten ist sie mit dieser Diagnose in Behandlung.*

*In die Poliklinik würde sie nicht mehr zur Diagnostik gehen. Sie habe zwar ihren Blinddarm gesehen, aber darauf könne sie verzichten. Ohne Betäubung eine Stunde lang einen Schlauch durch die Nase, Rotz und Wasser heulend, darauf könne sie ebenso verzichten. Einen anschließenden Kuraufenthalt brach sie ab. Ein ärztlicher Kollege in jener Klinik teilte ihr eine eindeutige, psychosomatische Pathogenese nach einer ausführlichen Anamnese mit: unverarbeitete Trennungserlebnisse, insbesondere vom ersten Freund.*

*Schließlich nahm sie bei mir vor drei Monaten die Psychotherapie auf, insbesondere mit dem Anliegen, alles tun zu wollen, was sie tun könne, um diese Erkrankung zu heilen - einschließlich Psychotherapie (worauf sie früher nie im Leben gekommen wäre).*

*Zwischen den ersten Sitzungen habe ich mich selbst noch einmal gründlich nach neuesten Erkenntnissen und Behandlungshinweisen der biomedizinischen, verhaltensmedizinischen, psychosomatischen, psychologischen Wissenschaftsdisziplinen sowie denen des entsprechenden Selbsthilfeverbandes erkundigt. Gleichzeitig habe ich mir noch einmal all die MC-Patienten vergegenwärtigt, mit denen ich selbst gearbeitet habe.*

*Und mit ihr habe ich dann die wichtigsten Sätze, Begriffe und Schlußfolgerungen eines aktuellen Reviewartikels besprochen.*

(Fortsetzung "WOLF")

Folgende Fragen sind dazu hilfreich:

- "Wie fühlt sich das genau an?"
- "Paßt... genau?"
- "Was ist so wie das...?"

Ist dieser körperliche Resonanzgriff gefunden, können im 4. Schritt an diesen körperlich gespürten Ort direkt Fragen gestellt werden, die dort in der Bewegung zum 5. Schritt ihre Antwort finden und sich mit der Qualität des plötzlichen Erkennens (Felt Shift) melden.

Folgende Fragen sind dazu hilfreich:

- "Was ist das Schlimmste, die Crux daran?"
- "Was würde es brauchen, damit es sich gut anfühlt?"

Im 6. Schritt geht es um das wertschätzende Annehmen des Neuen. Es ist wichtig, dem Neuen Zeit und Aufmerksamkeit zu geben und es vor den kritischen Gedanken des "Über-Ichs" zu schützen. Diese "Kritiker" treten innen als "Mitarbeiter des Inneren Teams" auf, außen als Mitarbeiter, Vorgesetzte und Kollegen. Da diese unüberhörbaren Stimmen oft als vorschnelle Ratgeber und Helfer unaufgefordert von oben auf uns herunterkommen, ist es wichtig, sie energisch zu bremsen. Wir können an unserer Lebensenergie prüfen, ob sie es gut oder schlecht mit uns meinen, ob sie uns "nähren" oder nicht.

Das durch den Prozeß Gefundene kann nun in die Ausgangssituation eingesetzt werden und geprüft werden, ob es hilft. Wichtig ist, daß es sich immer nur um einen Aspekt der ganzen Sache handelt. Ggf. entsteht daraus ein erster kleiner Schritt auf der Handlungsseite. Das Gefundene darf nicht als Problemlösung der ganzen Sache angenommen werden, die wieder starr nach altem Muster verfolgt wird. Wichtig ist, daß etwas in Bewegung kommt und in Fluß gehalten wird.

Es ist selbstverständlich, daß auch in der beruflichen Praxis kein Focusing-Prozeß nach diesen idealen 6 Schritten abläuft. Der Protagonist wird sich immer wieder in den äußeren vier Feldern bewegen. Das soll auch so sein, denn wenn das bewußt geschieht, ist bekanntlich der Weg bereits

das Ziel.

## Was ist das Neue an WOLF ?

WOLF bietet ein am Focusing orientiertes Konzept an, das im Rahmen der Organisationsentwicklung einen Prozeß in Bewegung bringt und in Fluß hält. Es führt

- aus eingespurten Problemlösungsmustern (Gedanken-zwängen / "geborgtem" Wissen),
- über Hilfen zur Strukturgebung (Denken / Bewußtsein),
- zur Sinnfindung (Spüren / Bewußtheit),
- zu neuer Sinnggebung (Erkennen / Weisheit),
- zu einer realitätsnäheren Neuorientierung (Denken / Verantwortung),
- zu neuen Handlungsspielräumen (Tatkraft/Persönlichkeit).

Dieser Prozeß muß in einer Art Entwicklungsspirale immer wieder durchlaufen werden und erfolgt parallel auf den drei Ebenen der OE-, der Gruppen- und der Persönlichkeitsentwicklung. Die Orientierung in komplexen Situationen wird anhand psychologischer Modelle erleichtert, in denen die Erlebniskategorie der gefühlten Bedeutung (Felt Sense) fließend mit dem analytischen Denken in Verbindung steht und sich in besserer Übereinstimmung fortsetzt.

Das Anwenden dieser Konzeption setzt eine Ausbildung in beratender Tätigkeit und im Focusing voraus.



Manfred Sickert

geb. 1951, Dipl. Ing., Trainer des Focusing Institute New York, Gründer des Instituts für Training und Entwicklung im Management (item); Ausbildungsleiter in der Energiewirtschaft und freiberuflicher Trainer (Organisationsentwicklung, Beratung, Supervision), Ausbildung u.a. zum Experten für Kommunikation bei Prof. Schulz von Thun, Hamburg

Anschrift:

D-25541 Brunsbüttel, Am Alten Wall 11, Tel.: 04852 54321

### *"Auszug aus meinem Psychotherapie-Tagebuch" - Fortsetzung*

*Und der ist, was Pathogenesen und Aussicht auf "Heilung" durch Psychotherapie oder andere Behandlungsformen betrifft, äußerst ernüchternd, aber auch deutlich entlastend, was persönliche "Schuldzuweisungen" durch "dysfunktionales" Erleben oder Verhalten der Betroffenen angeht.*

*Ein aktueller körperlicher Befund zum entzündlichen Darmprozess liegt vor; teilt sie mir heute mit: Es heilt da etwas. Der Internist glaubt nun, die medikamentöse Therapie schlägt an.*

*Dem sagt sie allerdings nicht, was sie mir sagt: daß sie die entsprechenden Cortisontabletten in vervierfacher Dosis*

*nicht genommen habe, und die anderen Medikamente nur ungerne und selten und unregelmäßig. Von vier entzündeten Darmschleifen erscheint innerhalb der letzten drei Monate nur noch eine erkrankt.*

*Dem sagt sie ebenfalls nicht, was sie mir sagt im Zusammenhang mit der für sie unanehmbaren Gewichtszunahme, die sie auf die 60 kg zutreibt bei einer Größe von 178 cm und nach 12 Jahren klarer 50kg-Grenze: Sie nehme mittlerweile an, daß ihr unregelmäßiges Essen seit der Pubertät, ihr Freß-Hungerverhalten auch Magen und Darm mit angegriffen haben könnten: mal fünf Tage gar nichts essen, dann wieder heimlich alles in sich hineinstopfen ...*

### 1. Juni 1999

Gestern Nacht einen Dokumentarfilm auf arte zum zweiten Mal mit großer Berührung gesehen. Bertram Verhaag ist der Regisseur, der eine weiße Lehrerin bei ihrem Workshop und zwischendurch begleitet. Diesen hat sie seit der Ermordung Martin Luther Kings am 4. April 1968 zunächst spontan mit den rein weißen Kindern ihrer Grundschulklasse als Experiment angeboten und seit dem mit interessierten farbigen und weißen erwachsenen TeilnehmerInnen durchführt.

Nach diesem Experiment vor dreißig Jahren wurden ihre eigenen Kinder gemieden, bespuckt und ausgesondert aus der sauberen, rein von Weißen dominierten mittelständischen Gemeinde. Ihre Eltern, die ein kleines Restaurant führten, verstarben in großer Armut und ausgestoßen, boykottiert. Bis heute gibt es zwar keine direkten face to face ausgesprochenen Sanktionen seitens ihrer Schulkollegen usw., dafür eine Menge indirekter. Nur einmal wurde sie als "Negerliebchen" aus einem fahrenden Auto heraus beschimpft.

In diesem Experiment ließ sie die Kinder einen Vormittag "in den Schuhen eines schwarzen Kindes gehen". Es wurden zwei Gruppen gebildet: Die einen trugen blaue Kragen (für die blauen Augen der white people) und die anderen einen braunen (für die braunen Augen der coloured people). Den Blauäugigen wurde Macht, den Braunäugigen Ohnmacht über einfachste Verhaltensregeln und Instruktionen vermittelt, beispielsweise wer wann auf welche Toilette darf und wer nicht; wer wann wie angeschaut wird, als "boy" oder "honey" angesprochen wird, wer ungefragt sich bewegen, etwas sagen oder fragen darf oder nicht usw.

Ihr Workshop und der Film trägt den Titel "Blue Eyed". Workshop und Film benutzen ein einfaches, unveränderliches physiognomisches Kennzeichen zur Diagnostik, um einer kulturellen Gruppe einer Gesellschaft Macht gegenüber den "brown eyed" zu verleihen. Sie kehren dabei die gesellschaftlichen Rollen einfach für eine kleine Workshop/Film-Weile um und ermöglichen so, sich die Auswirkungen derselben auf das eigene Erleben und Verhalten zu vergegenwärtigen. Und diese Auswirkungen sind sowohl subtil, als auch massiv.

Mengele, der KZ-Arzt, habe das genauso gemacht, hat sie später nachgelesen. Mit den Frauen, Schwulen, Behinderten werde im wesentlichen nach wie vor so umgegangen.

Und Reagan, sagt sie, hat auf die Frage eines Journalisten im Fernsehen, ob M. L. King "nicht ein Kommunist gewesen sei", den Stift, mit dem er gerade das Dekret unterzeichnet hatte, in dem aus seinem Todestag ein nationaler Gedenktag wurde, weggelegt und die Schultern gezuckt und gesagt: "Das werden wir vielleicht in dreißig Jahren wissen".

(Fortsetzung S. 32)

# +49 931 411 371

für Ihre Fax-Bestellung



## Bestellformular

Ich abonniere das *FocusingJournal* und erhalte es zwei Jahre lang (=4 Hefte) zum Preis von DM 48,- (ÖS 340,-, Sfr 48,-) inkl. Porto und Versand. Das Abo wird um zwei weitere Jahre verlängert, wenn es nicht schriftlich gekündigt wird.

Ich bezahle

- per Bankeinzug (nur innerhalb Deutschlands möglich)
- mit Verrechnungsscheck (in DM ausgestellt), den ich belege.

Name

Anschrift

Datum und Unterschrift

Bankzugriffsmöglichkeit (nur innerhalb Deutschlands):  
Bitte buchen Sie den Rechnungsbetrag von DM 48,- von meinem Konto ab. Sollte mein Konto keine Deckung aufweisen, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Geldinstitut, Kontonummer, BLZ

Das FocusingJournal empfiehlt sich doch eigentlich selbst und braucht keine Reklame, oder?

Ganz im Ernst – Sie sind nun mit der Lektüre am Ende dieser dritten Nummer angelangt und haben sich ein eigenes Urteil bilden können. Wenn Sie finden, daß das FocusingJournal sich selbst empfiehlt, dann

- o abonnieren Sie doch einfach mit diesem Bestellschein (falls nicht längst schon geschehen)
- o teilen Sie uns Adressen potentieller LeserInnen mit, damit wir ein Lese-Exemplar verschicken können
- o werben Sie eineN neueN AbonnentIn

DAF  
Deutsches Ausbildungsinstitut  
für Focusing und Focusing-Therapie  
Bronnbachergasse 18a  
97070 Würzburg

## 2. Juni 1999

*Nun habe ich zwei sehr gegensätzliche Geschichten gefunden, die für mich zum Thema "Diagnostik" und ihrer möglichen Rolle oder Unrolle in einer focusing-orientierten Psychotherapie zusammengehören. So könnte ich jetzt weitermachen: Episoden erzählen, die mir aus meinem persönlichen und beruflichen Leben einfallen, in denen das Thema, der Begriff "Diagnostik" eine Rolle bzw. eine Unrolle spielen. Oder: Alle an der Fragestellung Interessierten treffen sich zu einem Workshop und erzählen ihre erlebten und erfahrenen Geschichten. Ein denkerischer Freiraum entsteht zunächst auf der Spur der vielfältigen Einzelheiten und jeweiligen Entwicklungslinien. Es entstünden vielfältige Befestigungspunkte und Kreuzungspunkte, von denen aus sich ein Raum aufspannt. Ein spannender Raum, ein gespannter; ein über-spannter; ein unter-spannter; ein wohlge-spannter; wenn wir Glück haben, worin wir (alle) verweilen könnten. Und von da aus könnte sich auch vielleicht die "Notwendigkeit neuer Konzepte" mit dem T(hinking) A(t the) E(dge)-Modell fruchtbar verbinden und...*

## 2. September 99

*Rilke schreibt am 16. Juli 1903 in einem Brief an den jungen Herrn Kappus: "Sie sind so jung, so vor allem Anfang, und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr; Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein."*

*Das gefällt mir. Jeder lebt schon in seine Antworten auf die Frage nach "Diagnostik" hinein, wie diese in einer focusing-orientierten Therapie aussehen könnte, ob sie dort einen Platz hat oder nicht oder wie. Und von diesen einzelnen gelebten Antworten wird die lebendige Beziehungssituation in einer focusing-orientierten Psychotherapie entscheidend mitbestimmt.*

*Von diesen einzelnen gelebten Antworten her wird sowohl Maria-Anne Gallens "Plädoyer" als auch Johannes Wiltschkos "KlientInnen-leitfaden" ("Das, was ich nicht mache") sehr nachvollziehbar. Können und müssen wohl so für mein Verständnis, wenn auch paradoxerweise, gut gespannt nebeneinander stehen bleiben.*

*Dipl.-Psych. Engelbert Langhammer,  
Psychologischer Psychotherapeut*

*Anschrift: Poppelsdorfer Allee 70, 53115 Bonn,  
Tel.: 0221/262593*