

# Focusing Journal

4 · Mai 2000



Eugene T. Gendlin  
*Ein philosophisches Auto  
für Focusing-Leute (Modell '99)*

Johannes Wiltschko  
*Leben mit (Alp-)Träumen*

Klaus Renn  
*Focusing's Urgroßvater: William James*

*Focusing in der Schule, in der Meditation  
und im Management*



## Liebe Leserin, lieber Leser,

willkommen zur vierten Ausgabe des FocusingJournals!

Wenn Sie sich nach der Lektüre der folgenden mündlich überlieferten Lehrgeschichte fragen "WAS SOLL DENN DAS ??", dann ist es mir gelungen, Sie neugierig zu machen (falls Sie es nicht ohnehin schon sind). Und bevor Sie irgendwo in diesem Heft nach des Rätsels Lösung suchen, haben Sie ja vielleicht sogar Lust, selber herauszufinden, was DAS denn soll. Also:

*Ein etwas heruntergekommen aussehender Mann betritt ein abgelegenes Gasthaus und sagt zum Wirt: "Wenn du mir gestattest, bei dir zu essen und zu trinken was und soviel ich möchte, dann werde ich dir etwas zeigen, das du in deinem ganzen Leben noch nicht gesehen hast und das dich in allerhöchstes Erstaunen versetzen wird."*

*Nun gut, denkt der Wirt, auf diesen Handel will ich mich wohl einlassen, denn mehr als sattessen wird dieser Bursche sich auch nicht können. Und - wer weiß - manchmal verbergen sich hinter der Maske des wenig Vertrauenerweckenden umherziehende Mönche und Heilige mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Kaum hat er zugestimmt, da holt der Mann ein etwa 40 cm hohes Männchen aus seinem weiten Umhang hervor, stellt es vor sich auf den Holztisch, und das Männchen macht eine artige Verbeugung, lupft seinen Hut und sagt: "Guten Tag, mein Name ist Johannes Mario Simmel, und ich bin ein berühmter Schriftsteller."*

*Oho, denkt da der Wirt, na so etwas habe ich wirklich in meinem ganzen Leben noch nicht gesehen! "Wo hast du den denn her?" fragt er verdutzt seinen Gast. "Ach - da drüben, siehst du jenen gewaltigen Eichbaum dort auf dem Hügel? Wenn du zur Mittagsstunde die Stirn an die Rinde dieses Baums legst, dann erscheint ein mächtiger Geist, der dir einen Wunsch erfüllt, egal wie ungewöhnlich er auch sein mag." Und bestellt sein Essen.*

*Der Wirt aber eilt hinüber auf den Hügel, erreicht den Eichbaum noch zur Mittagsstunde, legt seine Stirn an die Rinde, und schon erdröhnt ein gewaltiges Donnern. Aus der Mitte eines hellblauen Lichts zeichnet sich, Nebelschwaden ähnlich, die Gestalt eines mächtigen Geists ab, der mit lauter Stimme "Was wünschst du, mein Herr und Gebieter?" fragt. "Oh, ich hätte gern zehn Millionen in kleinen Scheinen", antwortet der Wirt leicht zitternd vor Furcht und Neugier. "Dein Wunsch sei dir gewährt", hört er den schwindenden Geist noch sagen, und mit einem neuerlichen gewaltigen Donnerschlag schweben plötzlich knusprig gebratene Spanferkel vom Himmel, jedes mit einer Zitronenscheibe im Mund.*

*Wutentbrannt läuft er zu seinem Gasthaus zurück, wo er den Besucher beim Vertilgen der Nachspeise antrifft. "Elender Betrüger", brüllt er, "zehn Millionen in kleinen Scheinen habe ich gewünscht, und was habe ich bekommen? Zehn Zitronen in kleinen Schweinen!!"*

*"Nun reg dich bitte nicht so auf", erwidert der fremde Mann ganz ruhig. "Oder glaubst du im Ernst, ich hätte mir bei jenem mächtigen Geist vierzig Zentimeter Simmel bestellt?"*

Sie können in diesem Heft herausfinden, was diese Geschichte soll. Sie können außerdem Focusing-Theorie und -Anwendungen in der gewohnten Breite und Tiefe studieren:

Von einem philosophischen Text Gene Gendlins über die gedanklichen und erfahrungsmäßigen Grundlagen der "First Person Science" bis hin zu einem Einführungstext über Focusing, der für eine Schülerzeitung verfaßt wurde, spannt sich der Bogen. Nicht zu vergessen: Aktuelles aus dem Institut.



Anregende und angeregte Lektüre!

Ihr/Euer  
Hans Neidhardt

# Inhalt

*Eugene T. Gendlin*

Ein philosophisches Auto für Focusing-Leute (Modell '99)  
ein kleiner, bisher unveröffentlichter Text zur Praxis eines neuen Denkens 4

*Klaus Renn*

Focusing's Urgroßvater: William James  
über eine der philosophischen Wurzeln des Focusing's 8

*Andrew McDonald*

Der Shift ist nur der Anfang  
Meditation als ein Sein mit dem Wortlosen 11

*Michael Balk*

Focusing macht Schule 15

Glossar

Der Buchstabe F 16

*Susanne Weissman*

Focusing und Coaching  
Putting Emotional Intelligence to Work 18

*Karl Leitner*

Lernen für die Zukunft 23

*Johannes Wiltschko*

Leben mit (Alp-)Träumen 26

*Peter Tschorny*

Der Begriff Verantwortung in der Focusing-Therapie 31





Ein philosophisches

# AUTO

für Focusing-Leute  
(Modell '99)

Eugene T. Gendlin

*In diesem Heft beginnen wir mit der Veröffentlichung von Gene Gendlins neuesten, philosophischen, aber kleinen Texten, die bisher noch nicht gedruckt wurden. Sie weiten die Focusing-Praxis über den psychotherapeutischen Rahmen aus hin zu einer Praxis des ungewöhnlichen, neuen Denkens, das zugleich auch Handeln ist: politisches Handeln im Dialog mit der Gesellschaft.*

In der Antike gehörte zu einer Philosophie auch Praxis. Zum ersten Mal seitdem gibt es jetzt eine Philosophie, die wieder eine Praxis hat. Diese Praxis ist Focusing, und wir lehren sie.

Philosophie ist ein Studium, das Jahre des Lesens und der Ausbildung erfordert. Deshalb will ich euch ein philosophisches Fahrzeug bauen, das ihr benutzen könnt, ohne wissen zu müssen, wie es genau funktioniert – genauso, wie wir in Autos herumfahren, ohne viel von Mechanik zu verstehen.

Diese Philosophie stellt eine Revolution innerhalb der Philosophie dar. Sie ist ausgearbeitet und niedergeschrieben; und da die Praxis (Focusing) aus ihr heraus entwickelt wurde, kennt ihr diese Philosophie schon auf eine implizite Weise, ohne sie wirklich zu kennen. Jetzt will ich euch ein bißchen was davon zeigen und euch sagen, warum das, was ihr schon implizit kennt, eine Revolution in der Philosophie ist.

1. Heutzutage erkennen Philosophen an, daß Formulierungen (z.B. Sätze, Aussagen, Konzepte) niemals für sich alleine dastehen, daß sie also an sich und für sich genommen keine Gültigkeit haben. Allerdings läßt diese Tatsache die Philosophen steckenbleiben und macht sie hilflos. Schlimmer noch, das heutige philosophische Verständnis besagt, daß es überhaupt keine Wahrheit geben kann und auch keine Werte, da die Versuche, eine einzige Wahrheit zu finden, sich gegenseitig widersprechen.

Da ihr Focusing kennt, denkt *ihr* natürlich nicht, daß es keine Wahrheit gibt, nur weil eine Vielzahl geäußerter Wahrheiten existiert. Vielmehr wißt ihr, vielleicht ohne darüber nachgedacht zu haben, daß Wahrheit aus einer oder mehreren *Beziehungen/Verhältnissen* zwischen Formulierungen und ..... besteht.

Unsere Philosophie ist ein Weg, einige Arten solcher *erlebensbezogener Beziehungen (experiential relations)* zu formulieren, wie ich zeigen werde.

Wenn Formulierungen nicht für sich allein stehen können – was ist dann das *andere*? Wir nennen es "experienting" (Erleben), aber es wäre besser, zu sagen "Erleben, Situation, der Körper, unser Leben in Interaktion, '...". Noch besser wäre, es einfach "dot dot dot" (Pünktchen Pünktchen Pünktchen) zu nennen.

2.

*Wir stehen im Offenen*, und das ist auf feinere Weise geordnet als jedes System, und es impliziert weitere Schritte. Wir leben in und mit unserem bedeutungsvollen Erleben in der Welt und miteinander. *Das kann nicht dargestellt, nicht 1:1 abgebildet werden. Aber es kann auf viele Arten fortgesetzt\* werden. Es ist allerdings schwer, auch nur eine Art des Fortsetzens zu finden.* Deshalb ist Wahrheit immer spezifisch und schwierig zu erreichen. Unterschiedliche Ansätze können zu unterschiedlichen Arten von Wahrheit mit vielen Möglichkeiten führen. *Unterschiedliche Wahrheiten heben sich daher nicht gegenseitig auf.*

Uns als Philosophen mag das entmutigen, mag uns irrational und antiintellektuell vorkommen – aber nur, wenn wir das Folgende nicht wissen.

3.

Ihr wißt schon, daß wir, um zu verstehen, was jemand sagt, *aufmerksam für das Erleben der Person* sind. Aber wie machen wir das? Wir spüren den Schritten auf ihrem Weg zur Äußerung, zur Formulierung nach; wir bewahren den Erlebensaspekt, den die Person bei jedem Schritt vermittelt hat, und prüfen, ob er richtig bei uns angekommen ist, indem wir ein bißchen davon zurücksagen und die Person ermuntern, uns bei jedem Schritt zu korrigieren. In einem Augenblick haben wir die Person verstanden; im nächsten werden wir korrigiert, was zu einem weiteren Moment des Verstehens führt. Wir nehmen also die Worte und Sätze *in Beziehung* zu diesem sich laufend weiter entwickelnden Gefühl (*sense*), von dem aus die Person spricht.

Die Philosophie führt uns zu einem Problem mit der Sprache. Nach einem sehr aktuellen philosophischen Ansatz kann die gesamte Kultur und Geschichte "Sprache" genannt werden. Sprache hat viel damit zu tun, wie wir über etwas denken und wie wir es erleben. Ja, Sprache ist in jeder Erfahrung, in jeder Situation, in jedem *dotdotdot implizit* vorhanden, deshalb ist Erleben als solches niemals etwas Neutrales oder Verlässliches. Wir scheinen jeweils von einer der vielen Kulturen und Sprachen geschaffen und bestimmt zu sein. Es scheint, daß wir andere nur deshalb verstehen, weil wir bereits (sprachliche, kulturelle) Bedeutungen gemeinsam haben. Es scheint keine universelle menschliche Natur zu geben und auch keine Sprache, in der die Philosophie von hier aus weitergehen könnte.

\* Gendlins Terminus "carrying forward" wurde hier immer mit "fortsetzen" bzw. "Fortsetzung" übersetzt.



Wir finden hingegen, daß Listening (Zuhören) und Focusing nicht innerhalb dieser gemeinsamen Bedeutungen stehenbleiben – sie öffnen eine Tür zu viel mehr, zu mehr Subtilität, zu mehr Möglichkeiten, als die *übliche Sprache* zuläßt. Aber was ist das für eine *neue Art von Sprache*, an die ihr als Focusing-Leute schon so gewöhnt seid?

Eine Art der *Beziehung*, die euch recht vertraut ist, geht vor sich, wenn die Worte, die ihr sagt, das *dotdot* fortsetzen. Üblicherweise tun die Worte das ja gerade nicht. Aber die meisten Menschen sprechen, ohne das zu bemerken. In den Dreißigerjahren schrieb Triant Burrow: Die menschliche Erfindung der Sprache birgt große Möglichkeiten, aber bis jetzt hat sie die Menschen lediglich von ihrer Erfahrung abgeschnitten, so daß sie meistens in einer unverbundenen Sprachwelt leben. Natürlich stimmt es, daß ihr manchmal denkt oder spricht, ohne wirklich zu wissen, was ihr sagen wollt. Ihr sucht, spielt, spricht so vor euch hin, blättert ein Buch durch, kommt beim Reden vom Hölzchen aufs Stöckchen. Aber dann, wenn ihr plötzlich etwas seht, hört oder sagt, was euch einen inneren Ruck gibt und euch vorwärts zieht, könnt ihr feststellen, daß eure Sprache jetzt etwas anderes tut, mehr tut. Wir sagen, daß sie euer . . . (was immer für euch das PünktchenPünktchenPünktchen sein mag) "fortsetzt".

Ein anderes Beispiel: Wenn ihr ein Problem habt oder in einer schwierigen Situation seid und überhaupt nicht mehr weiter wißt und alles, was ihr probiert, irgendwie falsch ist, wenn ihr ganz und gar feststeckt, und wenn es euch dann gelingt, etwas zu sagen oder zu tun, was wenigstens den Schimmer des Gefühls bringt, daß die Blockierung "nachgibt" – dann bemerkt ihr das. Dies sind zwei von vielen Fortsetzungsweisen.

Es gibt eine Art von Sprache, die neue Bedeutungen auftauchen läßt. Sie ist immer mit einem *dotdotdot* verbunden, manchmal vage, manchmal auch sehr deutlich. Focusing kann sich selbst mit kleinen, subtilen Schritten überraschen, die es noch nie in der Geschichte der Welt gegeben hat. Daß Sprache aus neuen Schritten entsteht, ist möglich, weil Sprache im menschlichen Körper implizit ist. Aus neuen Schritten *tauchen die Worte bereits neu formuliert auf*.

Diese "gewöhnliche" Sprache kann dort eine Sprache für die Philosophie sein, wo es keine Sprache für sie zu geben schien. Situationen und körperlich impliziertes Sprechen und Handeln sind *ein* System der Fortsetzung. Diese Art von Sprache *kann* (muß nicht unbedingt) die alte Metaphysik, die an allen Worten hängt, überschreiten. Sie kann ermöglichen, neue Schritte zu finden, die den Kontext jedes Moments fortsetzen.

Inzwischen gibt es verlässliche Merkmale für das Fortsetzen. Und wir haben eine Praxis (Focusing), die die Wahrscheinlichkeit, daß Fortsetzung geschieht, sehr erhöht.

4.

Ihr wißt schon etwas über Zeit und Raum. Philosophen zerbrechen sich über beides seit langem den Kopf. Ihr wißt, daß die Zeit sich beim Focusing verändert. Eine Minute, in der jemand mit einem körperlichen Gefühl (*sense*) in Kontakt kommt und immer wieder zu ihm zurückkehrt, kann sehr lang erscheinen. Dieses Verlang-

samen beim Focusing ist *eine* Art von Zeit. (Dies passiert auch in vielen anderen Prozessen.)

Und natürlich wißt ihr, daß der Raum sich verändert. Wir fangen bei einem Gefühl an, das im Bauch- oder Brustraum des gewöhnlichen Körpers, der im Sessel sitzt, spürbar ist, aber dann öffnet sich ein Raum, der viel größer ist als der Körper – ein Raum, in dem man Sachen an bestimmte Plätze "stellen" kann, ein Raum, der viele "Stellen" hat, ein Raum mit viel mehr als drei Dimensionen, ein Raum, in dem man manchmal von irgendeinem "hier" zu irgendeinem "dort" gehen muß.

In diesem neuen Raum können die eigenen Probleme – die man vielleicht als riesige Felsbrocken erlebt hat – im Verhältnis zu einem endlosen Himmel klein erscheinen.

5.

Ihr wißt über euer "Selbst" oder euer "Ich" schon vieles, was ihr noch nie formuliert habt. Viele Philosophen sagen heutzutage, daß es uns nicht möglich ist, über uns selbst zu sprechen. Es gäbe nur alte Vorstellungen, und die sind jetzt in Mißkredit geraten. Aber ihr wißt, wie euer "Ich" sich im Focusing verändert. Es gibt Tage, an denen wir uns zunächst überschwemmt fühlen, *als ob wir* dieses Problem oder jene Sorge *wären*, aber nach einer Weile des Fokussierens merken wir, daß wir nicht unsere Probleme oder Erfahrungen sind, vielmehr haben wir (oder berühren oder spüren oder beziehen uns auf) sie. "Ich" ist hier, und unsere Probleme sind dort. Wir entdecken, daß "Ich" nicht dies ist und auch nicht das; vielmehr hat "Ich" überhaupt keinen Inhalt.

6.

*Was könnt ihr nun mit diesem kleinen Stück Philosophie tun? Benützt es, um euch auszudrücken, um schöpferisch zu sein, um zu denken und zu schreiben und um mit der Gesellschaft zu sprechen.*

Da wir die Sprache benutzen müssen, kann es uns so vorkommen, als ob Denken und Schreiben nur die alten Vorstellungen wiederholen könnte. Aber ihr wißt schon, daß das nicht stimmt, weil ihr durch Focusing und Listening mit der überraschenden Subtilität, die entstehen kann, vertraut seid. Unterscheidungen tauchen auf, von denen noch nie jemand gehört hat. "Das, was ich gerade gesagt hab, das meine ich nicht *so*, sondern vielmehr *so*, und das – hm – ist nicht dies, sondern eher das, und jetzt gibt mir das Raum (vorher war ich eingengt und bedrückt) aber – hm – das kann eigentlich nicht sein, weil ich ja so und so bin ..."

Jetzt gibt es eine Art zu schreiben, die einen neuen Gebrauch der Worte ermöglicht, indem ihr *von der größeren Subtilität* eures Erlebens *aus schreibt*. Ich habe diese Art zunächst "Theorie-Konstruktion" genannt. Jetzt nennen wir sie "TAE" oder "*Thinking At The Edge*".

Also: Ja, die Philosophie kann euch sagen, was ihr mit unserer neuen Art von Sprache tun könnt.

Etwas schwieriger ist folgendes: *spüren, was man nicht tun sollte*, wenn man sich ausdrückt, schöpferisch ist, denkt und schreibt. Was man nicht tun sollte, d.h. wie man die alten begrifflichen Fallen, die unserer Sprache implizit sind, erkennen kann – das braucht philosophische Ausbildung und kann nicht einfach und schnell dargestellt werden.



Was ich aber wohl tun kann, ist, euch auf vier der häufigsten Fallen aufmerksam zu machen und dadurch ein bißchen von dem zu vermitteln, was Philosophie ist.

- a. Hütet euch vor der unbewußten Annahme, daß ihr "in der Zeit" existiert, vor der üblichen Annahme linearer, mathematischer Zeit. Zum Beispiel setzt ein Wort wie "gleichzeitig" ein bestimmtes Zeitsystem voraus. Philosophen wissen, daß Konzepte unsere Gedanken über die Zeit beeinflussen können. Sie wissen, daß unterschiedliche Prozesse unterschiedliche Arten von Zeit um sich herum erzeugen.
- b. Nachdem man etwas ausgesprochen hat, kann es einem so vorkommen, als wäre es ein Ding im leeren geometrischen Raum. Aber es muß sich nicht in diesem Raum befinden, um real zu sein. Es kann eine eigene, andere Art von Raum haben.
- c. Eine Person ist ganz offensichtlich kein Ding oder eine Schachtel mit kleinen Erlebnissachen innen drin. Unsere Worte legen eine solche Sicht jedoch manchmal nahe. Ist euer ‚wirkliches‘ Selbst ein Ding da unten drunter, oder ist es auf eine neue Weise, die ihr in Worte fassen könntet, in ständigem Prozeß?
- d. Der Körper, so wie wir ihn von innen spüren, kann zu neuen Konzepten führen, und zwar nicht nur zu denen über eine neurologische Maschine. Unsere Sprache lädt den Irrtum ein, an "Geist und Körper" so zu denken, als wären wir lediglich die Kombination zwischen mentalen Prozessen und dem physiologischen Maschinen-Körper. Bei dieser Sicht geht der größte Teil unseres Wesens verloren.

Ihr könnt feststellen, daß dieselben alten Wörter in unterschiedlichen Ansätzen und "Modellen" Unterschiedliches bedeuten. Wir haben jetzt ein gut ausgearbeitetes "Prozeß-Modell" (Gendlin 1997), das die Bedeutung von "Körper" und von vielen anderen Wörtern verändert.

7.

*Wir anerkennen verschiedene Modelle - und sagen das der Gesellschaft auch.* Die Philosophie spricht mit der Gesellschaft. Eine vorrangige Botschaft, die wir zu geben haben, ist, daß es *viele Modelle* gibt. Das bedeutet nicht, daß es keine Wahrheit gibt; vielmehr gibt es viele Wahrheiten. Was die Naturwissenschaftler berichten, ist auf seine Weise wahr, aber manches davon hat nur mit ihrem Modell zu tun. Sie sagen, daß Menschen und Tiere lediglich Maschinen sind, aber sie betrachten *alles, was sie untersuchen*, als Maschinen.

*Der Gesellschaft müssen wir als Erstes sagen:* Bei dem, was die Naturwissenschaft aus lebendigen Wesen macht, handelt es sich nicht um eine Entdeckung, sondern lediglich um ein Resultat ihres Modells. Es gibt viele Ansätze - die atomistische Wissenschaft ist einer davon.

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.

*Als Zweites müssen wir der Gesellschaft sagen:* Das, was die verschiedenen Modelle herausfinden, kann nicht auf einer einheitlichen Landkarte abgebildet werden. Deshalb sollten wir das, was nicht in ein bestimmtes Modell paßt, nicht einfach weglassen.

Jetzt, nachdem die atomistischen Naturwissenschaftler unsere Gene definieren können, denken sie, wir *seien* das und nichts anderes. Sie haben weltweit die Gene aller möglichen Nutzpflanzen manipuliert, und bestimmte Firmen beherrschen den Markt. Das ersetzt jetzt die Evolution. Seit einigen Jahren stellen sie Monster her, genmanipulierte Tiere, beispielsweise ein "Kuhschwein", das nur aus magerem Fleisch besteht. Aber es hat ständig Schmerzen und kann nicht aufstehen. Bald werden sie eines herstellen, das das kann. Weltweit werden die Landwirte es kaufen müssen.

Das atomistische Modell übergeht die Tatsache, daß der *Lebensprozeß sich selbst organisiert*. Er hat seine eigene, das Leben voranbringende Richtung. Das nehmen sie nicht zur Kenntnis, genauso wenig wie die Tatsache, daß *das Tier sie anschaut!* Das hat in einer Wissenschaft, die alles anhand unbelebter Einheiten erklärt, keinen Platz.

Wir bauen an einer *Wissenschaft der Ersten Person* - einer Wissenschaft, die die atomistische mit der ökologischen Wissenschaft ausbalancieren kann. Diese neue Wissenschaft ist auf lebendige Körper spezialisiert, die sich selbst spüren können und auf Prozesse, in denen unser "Ich" sich selbst spürt.

In jedem menschlichen Körper wohnt jemand und ringt darum, ein Leben zu führen. Wir *wissen*, daß das wahr ist. Lehrt deshalb den anderen auf unmittelbare Weise die "Heiligkeit jedes Menschen". Nehmt Verbindung zu der Person des Kindes auf. Ein Kind sitzt Jahr um Jahr fünf Tage in der Woche sieben Stunden lang da, und niemand fragt "Wer bist du?" Bildet Erstkläbler in Focusing aus - in diesem Alter lernen es alle auf Anhieb, später nur einige.

Es gibt bereits eine Menge von Erste-Person-Prozeß-Wissen, das aber im Moment noch verstreut ist und nicht von sich als Wissenschaft spricht. Das wollen wir jetzt ändern. Wir wollen mit diesem Wissen in Kontakt treten, damit die neue Wissenschaft, die wir brauchen, etabliert werden kann.

Übersetzung: Jutta Ossenbach  
Original in [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

Im nächsten Heft des Focusing Journals setzen wir diese Reihe von kleinen philosophischen Aufsätzen Gendlins mit einem Text über die "Erste-Person-Wissenschaft" fort.



20. Internationale  
**Focusing  
Sommerhschule**

29.7.-13.8.2000

Humboldt-Haus bei Lindau/Bodensee

Die Anmeldung für die Sommerhschule läuft auf vollen Touren - noch sind einige Plätze frei !!

Die 3. **Focusing-Konferenz** mit dem international tâtigen (personenzentrierten) Konfliktrainer *Prof. Dr. Marshall Rosenberg*, der systemischen Psychotherapeutin und Trainerin *Insa Sparrer* (Aufstellungsarbeit), Klaus Renn, Johannes Wiltshko und erlebensorientierten Focusing-Workshops zu Bewegung und Imagination ist noch nicht ausgebucht.

Sommerschulprogramme können jederzeit telefonisch im DAF angefordert werden.



# Focusings Urgroßvater: William James



Über eine der philosophischen Wurzeln des Focusing

Klaus Renn

In seinem Vortrag auf der 2. Focusing-Konferenz im Rahmen der 19. Internationalen Focusing Sommerschule hat sich Klaus Renn mit William James beschäftigt. Indem er einige der zentralen Aussagen dieses großen amerikanischen Philosophen, Psychologen, Natur- und Religionswissenschaftlers umkreiste, führte er den ZuhörerInnen vor Augen, wie stark Gene Gendlin und Focusing im Denken des amerikanischen Pragmatismus wurzeln. Diese von vielen deutschsprachigen Philosophen geringgeschätzte philosophische Richtung wird von Klaus Renn ins rechte Licht gerückt, und er zeigt auf, wie viel wir heute noch von ihr lernen können. Der folgende Text basiert auf dem Redemanuskript und dem Tonbandmitschnitt des ersten Teils dieses Vortrags.

## William James

Meine erste Begegnung mit William James war vor Jahren eine religionspsychologische Dissertation, die die philosophischen Ansätze von James und Gendlin verglich. Ein zweiter wichtiger Impuls war für mich in diesem Jahr eine Nebenbemerkung in einem Artikel von Dan Millman, wonach James behauptet, daß Gefühle zuerst als subtile Spannungen und Kontraktionen im Brustbereich und im Unterleib erlebt werden. Das erinnert an Focusing und hat meine Neugierde geweckt.

William James (\*1842 in New York, 1910 in Chocorua, N.H.), amerikanischer Philosoph und Psychologe, gilt als Hauptvertreter der von Charles Sanders Peirce begründeten Philosophie des Pragmatismus. Nach Studienaufenthalten in Europa (er sprach fließend Deutsch und war mit einflußreichen deutschen Philosophen bekannt) und einer Expedition nach Brasilien unterrichtete er seit 1876 zunächst Anatomie und Physiologie, ab 1880 dann Psychologie und Philosophie an der Harvard University. 1907 hielt er eine Reihe äußerst erfolgreicher religionspsychologischer Vorlesungen an der Columbia University, die ihn allgemein bekannt machte.

Ken Wilber, der hinlänglich populär sein dürfte, bezieht sich immer wieder auf William James. In seinem Buch *Spektrum des Bewußtseins* beginnt er den Prolog mit einem Zitat von James<sup>1</sup>, um dessen grundlegenden Einfluß auf seine eigene Arbeit zu würdigen.

Mark Epstein, ein amerikanischer Psychoanalytiker, der Psychotherapie mit östlichem Denken verbindet, schreibt in *Gedanken ohne Denker*<sup>2</sup>, daß sich Psychologie und Bewußtseinsforschung Vieles hätten ersparen können, wenn sie sich gleich mit William James und dessen Gedankenwelt befaßt hätten. Was damals schon alles gedacht und erkannt war, wurde, so Epstein, durch das psychoanalytische Denken überdeckt. Jetzt erst, quasi nach dem langen Umweg über Freud, sei es allmählich möglich, wieder an das, was damals in den USA schon selbstverständlich war, anzuknüpfen und es fortzusetzen. William James war der erste Amerikaner, der als Psychologe empirisch gearbeitet hat. Er richtete das erste experimentelle Labor in den USA ein, um Psychologie nicht nur theoretisch zu betreiben. Zugleich hat er sich mit Religion und spirituellen Erfahrungen beschäftigt. Von ihm ist auch bekannt, daß er einen Zen-Meister in seine Psychologievorlesung einlud, um sich mit der inneren Wissenschaft des Buddhismus auseinanderzusetzen. Er wagte daraufhin die Vorhersage: "In 50 Jahren wird das östliche Denken eine der wichtigsten Grundlagen der Psychologie sein." Die Erfüllung dieser Prophezeiung wurde durch die Psychoanalyse verzögert. William James ist nicht nur ein Wissenschaftler, nicht nur ein Theoretiker, er ist ein sehr engagierter Vertreter seiner Philosophie. In allem, was er schreibt, steckt der Versuch, seine Zuhörer aufzuwecken, zum Leben hin zu öffnen. Er möchte Impulse geben für ein tieferes und wesentlicheres Leben<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> "Eine viel zitierte Äußerung von William James besagt, 'daß unser normales waches, das rationale Bewußtsein, wie wir es nennen, nur ein besonderer Typ von Bewußtsein ist, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewußtseinsformen liegen, die ganz anders sind. Wir können durchs Leben gehen, ohne ihre Existenz zu vermuten; aber man setze den erforderlichen Reiz, und bei der bloßen Berührung sind sie in ihrer Vollständigkeit da ... Keine Betrachtung des Universum kann abschließend sein, die diese anderen Bewußtseinsformen ganz außer Betracht läßt. Wie sie zu betrachten sind, ist die Frage ... Auf jeden Fall verbieten sie einen voreiligen Abschluß unserer Rechnung mit der Realität.'" Ken Wilber, *Das Spektrum des Bewußtseins eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie*, Rowohlt 1998

<sup>2</sup> Mark Epstein, *Gedanken ohne Denker - Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*, Fischer 1998

<sup>3</sup> in einem spannenden, historisch sehr gut recherchierten Kriminalroman wird W. James in seiner Arbeit und Philosophie beschrieben: "... Obwohl er (die Romanfigur) die Arbeit des Professors respektierte und für den Menschen selbst nur Freundschaft empfand, war er nicht bereit, James' berühmte Theorie des Freien Willens, den Grundstein seiner Philosophie, für sich zu akzeptieren. James war selbst ein schwieriges, kränkliches Kind gewesen und hatte in seiner Jugend immer wieder an Selbstmord gedacht; daß er diese Neigung überwand, verdankte er, wie er selbst sagte, seiner Lektüre des französischen Philosophen Renouvier, der lehrte, daß der Mensch allein mittels seines freien Willens alle psychischen Krankheiten überwinden könne. ... Außerdem besaß James einen sehr viel besseren Sinn für Humor... und riß zum Entzücken seiner Zuhörer einen Witz nach dem anderen ...". Jeder Abschnitt dieses Romans beginnt mit einem Zitat von James. (Calber Carr, *Die Einkreisung*, Heyne 1994)



## Der amerikanische Zeitgeist

Wollen wir die amerikanische Denk- und Lebensweise und damit auch die Grundhaltungen in den verschiedenen in den USA entstandenen psychotherapeutischen Schulen besser verstehen, ist es notwendig, sich wenigstens für eine kleine Weile von den beliebtesten europäischen Vorurteilen und auch der berechtigten Kritik (z.B. über den Umgang mit den *american natives*) zu verabschieden, um erkennen zu können, was diese Menschen dort Besonderes hervorgebracht haben<sup>4</sup>.

In der Zeit von James strömten Tausende von Einwanderern in die Vereinigten Staaten. Menschen aus verschiedenen Erdteilen suchten eine neue, eine bessere Existenz. Die meisten hatten alles aufgegeben – es gab keinen Weg mehr zurück. Sie mußten – mit viel Hoffnung vor sich und einem großen Abgrund hinter sich – ein neues Leben aufbauen. Die Tracks zogen in Richtung Westen, um dort irgendwo das Gelobte Land zu finden. Es ist die Zeit der Indianer und Cowboys, und so mancher Western illustriert die Geschichten dieser Zeit auf seine Weise – eine Zeit des Entdeckens, des Risikos, des Gewinnwollens und tiefer Gläubigkeit.

Zu dieser Zeit wurden die Landkarten der USA erst vervollständigt. Expeditionen zogen aus, um das Landesinnere zu erforschen. Ein weites, erstaunliches Land wurde entdeckt und in Besitz genommen. Die aus aller Welt aufgebrochen waren, hatten ihre Chance und bauten ihr neues Land auf. Sie mußten alles neu erschaffen, Landwirtschaft, Dörfer, Städte, Industrie, Universitäten ... Eine Zeit der Euphorie des Machbaren in einem unerschöpflichen Land, das Staunen über die Weite und Größe im Bewußtsein der Menschen entstehen ließ. Mit Stolz wandten sich die Einwanderer von den engen Traditionen ihrer europäischen Herkunftsländer ab, um eine neue Demokratie in Freiheit aufzubauen.

Während sich diese Menschen schon im Pluralismus übten, herrschte in Deutschland noch das Kaiserreich, welches das Bewußtsein der gebildeten Schichten autoritär prägte – im Geist von Kaiser, Volk und Vaterland. Dieser amerikanische Geist durchdringt die gesamte humanistische und transpersonale Psychologie: den Glauben an Veränderung, Entwicklung und an unermessliche Ressourcen des Bewußtseins, des besseren, tieferen und effektiveren Zusammenlebens. Der einzelne Mensch brauchte nur zu wollen und Verantwortung für sich und sein Leben, für sein besseres Leben, zu übernehmen.

## Pragmatismus

William James gilt als wichtigster Vertreter des Pragmatismus. Ihn interessiert der *outcome*: Was bewirkt eine Theorie, was bewirkt dieses oder jenes Handeln. Ihn interessiert also nicht die Wahrheit einer Theorie an sich, auch nicht das richtige Handeln an sich, sondern was die Theorie bewirkt, was beim Handeln *herauskommt*. Für ihn ist der Begriff "Wahrheit" nicht länger ein erstrebenswerter Begriff, der irgendwo da oben über uns schwebt. "Wahr ist, was Wahres bewirkt." An den Früchten, den Auswirkungen und Folgen können wir erkennen, ob eine Theorie oder ein konkretes Handeln

wahr ist. Damit stellt James den Menschen in den Mittelpunkt. Weder die Wahrheit, noch die Wissenschaft oder Tradition oder sonst irgend etwas steht über dem Menschen. Der einzelne Mensch kann, darf und muß letztendlich entscheiden, wie und was er lebt, was für ihn wahr ist.

James polemisiert aus der Perspektive der pragmatischen Philosophie gegen Wissenschaftler, die sagen: Am Sonntag gehe ich in die Kirche und habe meine Religion, am Werktag argumentiere ich nach meiner Philosophie, irgendwie habe ich eine Ethik und in der Universität oder im Labor mache ich Wissenschaft. Das alles hat miteinander nichts zu tun. – Nach James müssen wir lernen, daß wir eine Person sind, die im Mittelpunkt steht, und daß das, was immer wir glauben, denken, bewerten und was immer wir tun, verbunden bleibt mit unserer Person und darüber auch mit anderen Menschen.

Im Pragmatismus steht der Mensch im Zentrum und sucht nach Konzepten und nach Handlungen, die miteinander verbunden sind. Wissenschaft und Ethik, Wissenschaft und persönlicher Glaube sollen danach eine verbundene Welt sein. In der Vision von James verwenden die verschiedenen Natur- und Geisteswissenschaften neben ihren eigenen Methoden und Konzepten die pragmatische Methode. Dadurch erhofft er sich eine effektivere Art von Wissenschaft und vor allem eine, die sich am Wohlbefinden und der Weiterentwicklung der Menschen orientiert.

Technische wie geistige Konzepte können mit dieser pragmatischen Methode angegangen werden und müssen sich verifizieren. Dieser Verifizierungsprozeß eröffnet neue Einsichten, neue Antworten und Lösungen, die vorher nicht vorhanden waren. Für ihn ist nichts endgültig fertig, alles kann sich verändern.

Hier finden wir bei James den Anfang einer Sichtweise, die Gendlin 100 Jahre später *First Science* nennen wird<sup>5</sup>. Sind zwei unterschiedliche und konkurrierende Philosophien oder Konzepte vorhanden, dann ist im Sinne des Pragmatismus zu prüfen, was die jeweilige Theorie wissenschaftlich und im Leben und Erleben *bewirkt*. Dabei wird offensichtlich, welches Konzept das wirkungsvollere ist. Das Konzept, welches das bewirkt, was gewünscht wird, ist das Mittel der Wahl. Mit dieser pragmatischen Sicht provoziert er vor allem europäische Philosophen-Kollegen zu, denen er sagen würde: Ihr macht Philosophie zum Selbstzweck des Wahren, Guten und Schönen. – Wenn durch eine Philosophie keine erstrebenswerte Wirkung entsteht oder nichts bewirkt wird, was mit uns zu tun hat und unser Leben nicht wirklich verändert – also im Sinn des amerikanischen Pioniergeistes kein neues Land erobert – dann können wir diese Philosophie wegwerfen. James ruft auf, die Philosophien, die nichts bewirken, einfach zu vergessen. Für ihn bedeutet das, jeden philosophischen Gedanken, jedes Konzept, das wir erstellen, nach der Wirkweise zu überprüfen. Was ist die Wirkung, die Auswirkung, die Veränderung, die ein Konzept bringt?

<sup>4</sup> Hier werde ich die amerikanische Kultur aus der Perspektive der Nützlichkeit für EuropäerInnen betrachten. Unbenommen dessen sehe ich deutlich den Schatten dieser Kultur, den ich gerne als "puritanisch", "sexistisch", "rassistisch", "imperialistisch" und "kapitalistisch" bewerte.

<sup>5</sup> Siehe Gendlins Artikel in diesem Heft und J. Wiltschko, *Focusing als Fahrzeug des Denkens*, *Focusing Journal* 3, 1999



## Wahr ist, was Wahres bewirkt

"Jeder Gedanke, der uns sozusagen als Vehikel dient, jeder Gedanke, der uns glücklich von irgend einem Teile unserer Erfahrung zu irgend einem anderen Teile hinführt, indem er Dinge zweckentsprechend verknüpft, sicher arbeitet, vereinfacht, Arbeit spart, ist genau in dem Umfang, genau in dem Grade wahr, als er dies alles tut. Jede solche Idee ist wahr als Denkmittel." (PR, S.28)<sup>6</sup>

James stellt das Denken wieder auf die Füße, wenn er sagt: Wir denken, und das Denken hat nur Sinn, wenn es verknüpft, vereinfacht und effektiv ist. In dem Zitat klingt das typisch Amerikanische mit: "... der Gedanke, der uns glücklich ... hinführt." Glück, Neues und mehr vom Leben - aus diesem Stoff sind die Kriterien des Pragmatismus. Es geht nicht um preußische Tugenden wie Wahrheit, Aufrichtigkeit und Genauigkeit, bei James ist immer auch der Weg, die Art und Weise mit eingeschlossen: Es geht um Glück, es geht um Lebensqualität, es geht darum, daß wir durch Gedanken, daß wir durch Konzepte entsprechend mehr von unserem Lebensland, von diesem inneren Lebensland, aber auch von diesem äußeren Lebensland erobern.

Gedanken, Ideen, Konzepte sind aus pragmatischer Sicht Werkzeuge des Menschen. Und diese Werkzeuge taugen für bestimmte Schritte oder sie taugen eben nichts<sup>7</sup>. Diese pragmatische Vereinfachung vermag in unseren europäischen Ohren, gefüllt mit gutem, wahren und edlem Idealismus (über den er sich immer wieder lustig macht) eigenartig klingen. Er betont: Nicht wir dienen der Ideologie, der Religion oder dem Idealismus, sondern das alles hat uns zu dienen. Wenn ein Konzept, eine Philosophie nicht mehr für uns arbeitet wie ein Werkzeug, wie ein Hammer für den Handwerker, dann legen wir dieses Werkzeug, diese Theorie zur Seite.

## Der cash value der Wahrheit

Für William James ist es wichtig, ob eine neu eingeführte Frage, ein neues Konzept im praktischen Leben einen Unterschied macht oder nicht. Er spricht vom *cash value*, also vom Barwert der Wahrheit. Diese Ausdrucksweise läßt uns blitzschnell die Haare zu Berge stehen<sup>8</sup>. *Cash value*, Barwert, meint natürlich auch Geld, aber das allein ist zu eng. Für ihn heißt es: mehr vom Leben, etwas von diesem "glücklich". Er möchte, wie er sagt, nicht im "Faulbett der Theorien" liegen. Er möchte mit seiner pragmatischen Methode den alten Theorien ihre Steifheit nehmen und sie wieder für den Menschen arbeiten lassen. Er will mit seiner pragmatischen Methode von Prinzipien, von Kategorien, von voraussetzenden Notwendigkeiten absehen und auf die letzten Dinge, auf die Früchte, auf die Folgen und auf die Tatsachen hinweisen. Mit "letzten Dingen" meint er nicht, wie wir vielleicht idealistischerweise denken, den Tod, sondern den *cash value*, also das, was herauskommt.

<sup>6</sup> W. James, 1994 "Was ist Pragmatismus?" (PR), S.28, Beltz, Athenäum, Weinheim

<sup>7</sup> "Ein Taucher, der nichts taucht, taug(ch)t nichts." (Werner in einem Brösel-Comic)

<sup>8</sup> "Zugegeben, der Schreibstil von James provoziert für einen in Europa sozialisierten Wissenschaftler auch Mißverständnisse. Die Rede vom 'Barwert' (*cash value*) der Wahrheit, wie es in den

## Es gibt MEHR als wir leben

Nach James ist das Merkmal des Lebens die *Überfülle*. Religionen, Philosophien und Gedanken, diese Werkzeuge des Menschen, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu der Überfülle des vorhandenen Lebens. Daher gibt es bei ihm viele Möglichkeiten etwas zu tun, zu denken oder sein Leben einzurichten<sup>9</sup>. Leben gibt viel mehr her als wir mit unseren bescheidenen Werkzeugen verwirklichen können. Der Amerikaner James möchte uns einen Schub hin zu mehr Leben geben. Da ist ein riesiges Land, und das gilt es zu erobern. Dieses "Land" können wir in seinem Sinne als unsere Innen- und Umwelt anschauen, als einen riesigen Raum mit vielfältigen Möglichkeiten, unser Leben zu leben. Er fordert uns auf, aus der Überfülle zu leben und zu gestalten und unser Leben in diesem Sinn glücklicher und freier werden zu lassen - als unser eigenes Kunstwerk.

James fordert auf, den eigenen Lebensstil, also wie wir leben und arbeiten (gerade auch wissenschaftlich arbeiten) immer wieder zu verifizieren, zu überprüfen, ob er dem entspricht, wie sich unser Leben von innen her wahr und stimmig anfühlt. Er fragt nach unserem *cash value*.

## Focusing als Verifizierungsprozeß

Wir können und sollen uns nach James selbst befragen, wie effektiv und wirkungsvoll unser Werkzeugkasten der Ideen, Begriffe, Techniken und Konzepte arbeitet. Wie effektiv sind unsere Vorstellungen über Focusing, Therapie, Selbstkonzepte, Veränderung? Er würde uns wohl die Anregung geben, wann immer wir bewußt so ein Gedankenwerkzeug benutzen, den *cash value* zu überprüfen.

Dieser Verifizierungsprozeß ist uns durch Gene Gendlin selbstverständlich und vertraut. Gene läßt den Klienten jede seiner Interventionen überprüfen: "Paßt das? Ist die Frage gut?", "Was wäre besser, was paßt besser", "Bringt das einen Schritt?", "Was könnte Sie unterstützen?", "Wenn ein Konzept keinen Schritt bringt, dann nehme ich einfach ein anderes." Oder er gibt die Empfehlung: "Wenn nach einigen Stunden Therapie nichts Wirkliches geschieht, wechseln Sie den Therapeuten, gehen Sie dorthin, wo etwas geschieht." Der ganze Focusing- und Therapiestil von Gene ist von dieser Art und Weise, von dieser verifizierenden Haltung durchdrungen. Er sucht den *cash value* im sogenannten "Schritt", den der Klient immer wieder real und körperlich erleben kann.

(Fortsetzung auf Seite 12)

Vorlesungen zum Pragmatismus heißt, ist von James als Polemik gegen die europäische Tradition der Wahrheit als Übereinstimmung von Intellekt und Sache formuliert worden." (K. Schubert und U. Wilkesmann im Vorwort zu *Das pluralistische Universum* (PU), S. XX)

<sup>9</sup> "Es ergibt sich aus der Vielfalt der Verknüpfungsmöglichkeiten ein schier unendlicher Raum an Handlungsmöglichkeiten im Jameschen Pluralismus. Hier liegt der Kern seiner dynamischen Sicht der Dinge; die Besonderheit seines Ansatzes ist ja die Betonung des *Werdens* gegenüber dem *Sein*, eine Sicht, die gleichermaßen charakteristisch für den Pragmatismus ist: "... indem Sie nach dieser Überzeugung handeln, können Sie sie in gewissen Fällen schließlich auch wahr machen". Diese Weltsicht macht James interessant für die Entwicklung neuer politischer Ideen. Der philosophische Pragmatismus bildete so die ideale Basis für die etwa in den dreißiger Jahren einsetzenden politischen Reformbestrebungen in den USA. (S. XV)



## Der Shift ist nur der Anfang: Meditation als ein Sein mit dem Wortlosen

Andrew McDonald

Focusing ist ein Tor, und Meditation ist die Zeit, die wir innerhalb des Tores verbringen, um dem, was da ist, wortlos Gesellschaft zu leisten. Und das öffnet natürlich wieder weitere Tore ...

Ich glaube, daß sich Focusing für das weite Feld des Meditierens als genau so wertvoll herausstellen wird, wie es das bereits für die Welt der Psychotherapie getan hat. Was ist es, das Focusing und Meditation miteinander verbindet? Hier ist eine Art und Weise, es zu sagen: Wir fokussieren, weil uns etwas bedrückt, weil etwas in unserem Leben nicht paßt und uns so vorkommt, als sei es "nicht ich". Der Felt Shift kommt, wenn wir "nicht ich" durch ein Wort, einen Satz, ein Bild oder was immer symbolisieren, so daß sich das, was "nicht ich" war, plötzlich bekannt anfühlt. In diesem Augenblick öffnet sich das "nicht ich" hinein in eine wortlose Vertrautheit, die die Form hat: "Oh, ich bin *hier* auch. *Das* bin ich auch!" Dieses Empfinden von Gegenwärtigkeit kommt von dem "Teil von dir", den du auf einmal als tatsächlich deinen wiedererkannt hast und deiner Wiedervereinigung mit ihm. Das ist (eine mögliche Beschreibung von) Focusing. Oft bleiben wir Focusing-Leute hier stehen. Wir fangen an, über die Einsicht, die an dieser Stelle gekommen ist, nachzudenken oder wir beginnen mit einer weiteren Focusing-Runde. Aber der Shift kann nicht nur ein Ende, sondern auch ein Anfang sein. Wenn du dich in seiner Gegenwärtigkeit eine Weile länger badest und wärmst und ihm Gesellschaft leistest, so wie du es mit jedem Felt Sense auch tun würdest, kann ein Shift nach dem anderen geschehen und viele davon können außerordentlich angenehm sein. Begleite einfach achtsam, was gekommen ist, ohne ihm nachzugeben und ohne es zu vermeiden und verweile damit in wortloser Präsenz. Das ist Meditation.

Anders ausgedrückt: Das Arbeiten mit dem scheinbaren "nicht ich" ist Focusing. Sitzen mit dem "ich" und es sein ist Meditation.

Das "Ich" hat die ihm innewohnende Fähigkeit, sich zu wandeln in eine vielfältige Reichhaltigkeit. Du wirst es niemals bedauern, mit diesem Reichtum Zeit zu verbringen. Das psychologische Gewicht des Focusing-Tors, reich an Worten und Bildern, kann hineinsinken in die Stille oder in eine wortlose Gemeinsamkeit. Felt Senses können kommen, die keiner Symbolisierung und keines Shifts bedürfen. Eine wortlose Sehnsucht kann sich in einen wortlosen Segen verwandeln. Du kannst dich inmitten jedes einzelnen Felt Sense erfahren als das Bewußtsein, das hinter oder in allen deinen "Teilen" ist und mit ihm für eine Weile auf wunderbare Art verschmelzen. Das Öffnen, das mit einem Felt Shift kommt, ist eine schimmernde, vieldimensionale Möglichkeit und du wirst sie in deiner eigenen Art und Weise finden und erkunden.

Aus:  
*The Focusing Connection*, Vol. XV, No.4, July 98,  
übersetzt von Johannes Wiltshko

Andrew McDonald

schreibt gerade ein Buch über die spirituelle Arbeit von innen mit dem Titel *Deinen eigenen Weg finden*. Er meditiert seit 30 Jahren und praktiziert Focusing seit 12 Jahren.  
Anschrift: Box 4617, Station E, Ottawa, Canada, K1S 5H8  
e-mail: [acmacd@cyberus.ca](mailto:acmacd@cyberus.ca)



(Focusings Urgroßvater... Fortsetzung von Seite 10)

James schlägt vor (auch Gene macht das in seiner Philosophie), möglichst alle unsere Konzepte und Handlungsweisen diesem Überprüfungsprozeß zu unterziehen mit dem Ziel, mehr erlebte Stimmigkeit zu erreichen. Für mich wirkt diese Aufforderung ermutigend und befreiend; offensichtlich brauche ich immer wieder Zuspruch, um Gedanken, Konzepte und Glaubenssätze, alles, was ich für wahr halte, auch all das, wonach ich mein Leben orientiere, in diesem Sinn als *Handwerkszeug* für mich zu verstehen und zu gebrauchen und letztendlich damit auch die Verantwortung für mich und für mein Leben zu übernehmen.

### Der Strom der Erfahrungen

Für James hat diese Haltung keine Grenzen. Auch Begriffe wie "Gott", "Materie", "Vernunft", "das Absolute", "Energie", letztendlich jedes Beliebige der Begriffswelt gehört in diesen pragmatischen Zusammenhang hineingestellt. Er sagt:

*"Wenn Sie aber der pragmatischen Methode folgen, dann können Sie solch ein Wort [wie 'Gott'] niemals als den Abschluß Ihrer Untersuchungen ansehen." (PR, S. 23)*

Hier spielt er polemisch auf die europäische Philosophie an, die mit irgendeinem Thema irgendwohin philosophiert und bei "Ganzheit" oder bei "Gott" ankommt und endet. Über "Gott" und "Ganzheit" kann dann nicht weiter gesprochen werden. Mit dieser Art von Begriffen wird von "oben herunter" begründet und Wahres definiert. James will die Philosophie wieder auf die Füße stellen und vom erlebten Leben ausgehen und nicht von erhabener Begrifflichkeit. Ihn interessiert der *cash value* von "Gott".

*"Sie müssen aus jedem solchen Wort seinen praktischen Kassenwert herausbringen," (PR, S. 23)*

Und dann sagt er auch, wie das geht: *"Sie müssen es innerhalb des Stromes Ihrer Erfahrungen (stream of consciousness) arbeiten lassen. Dann erscheint es nicht mehr als Lösung, sondern vielmehr als ein Programm für neue Arbeit, und, genauer gesagt, als ein Hinweis auf die Mittel, durch welche existierende Realitäten geändert werden können. Theorien sind dann nicht mehr Antworten auf Rätselfragen, Antworten, bei denen wir uns beruhigen können. Theorien werden vielmehr zu Werkzeugen." (PR, S. 23)*

Hier erfahren wir, wie die pragmatische Methode anzuwenden ist. Ein Wort wie z.B. "Gott" sollen wir in unserem Erlebensstrom arbeiten lassen. Hier hatte ich beim Lesen von James ein richtiges Aha-Erlebnis. Mit einem Mal war ich ganz nah bei Focusing und bei vielem, was ich von Gene gelesen und gehört hatte, z.B. in seiner Experiencing-Theorie. Der *cash value* von irgend etwas *verifiziert sich am eigenen Erfahrungsstrom*. Die pragmatische Methode arbeitet damit, Konzepte und Techniken mit dem Lebensstrom zu verbinden. Die Person wird zum Mittelpunkt der Wissenschaft, des Arbeitens und Denkens. Mit der pragmatischen Methode soll auch empirisches Arbeiten mit dem Lebensstrom des Wissenschaftlers verbunden werden. Auf diese Art und Weise soll Wissenschaft, Religion, Ethik, Werte, die jeweilige Kultur ..... miteinander in Verbindung kommen.

### Die pragmatische Haltung im Focusing

Arbeitet Gene mit KlientInnen, dann hören wir immer wieder: "Ah, das ist nicht gut, was ich eben gesagt habe. Das tun wir wieder weg", und dabei macht er eine Handbewegung, als ob er etwas wegwischen würde.

In dieser Handbewegung kommt just diese pragmatische Haltung zum Ausdruck. Bewirkt diese eine Intervention nichts, verbindet sie nicht eine kleine Erfahrung mit einer anderen Erfahrung und macht das innere Erleben dabei keinen Schritt, können wir nach einer anderen Intervention suchen. Diese Haltung steht im Kontrast zur "deutschen Gründlichkeit", und sie gibt der Stimme des Inneren Kritikers keinen Raum, der da meinen könnte: "Oh, ich habe wieder etwas Falsches gemacht. Oh, wie peinlich", sondern im Gegenteil: "Ah, wunderbar, ich habe einen Versuch gemacht, nichts bewirkt! Neuer Versuch! Mal sehen, was der bewirken wird." Oder: "Liebe Klientin, findest du in dir, was jetzt einen inneren Schritt machen würde was wäre das?"

In diesem pragmatischen Prozeß verifizieren sich die Symbolisierungen der KlientInnen, und die Art und Weise der Interventionen stellt tatsächlich die KlientInnen mit ihrem eigenen Suchprozeß in den Mittelpunkt der Therapie.

### Der Besitz wahrer Gedanken bedeutet den Besitz wertvoller Mittel zum Handeln

James ermuntert uns, Gedanken und Konzepte wie Werkzeuge zu sammeln. Nach seiner Meinung steigern wir unsere Lebensfähigkeit mit der Menge der uns zur Verfügung stehenden, verifizierbaren Konzepte (Wahrheiten). Unser persönliches Er-Leben<sup>10</sup> wird angenehmer und "reicher", unsere Arbeit wird wirkungsvoller werden. Er fordert uns auf, diese Wahrheiten zu sammeln, die zunächst passiv vorhanden sind, um diese dann in einer konkreten Situation quasi zu aktivieren. In seinen eigenen Worten:

*"Wenn eine solche Wahrheit für eines unserer Erlebnisse bedeutsam wird, dann wird sie aus dem kalt gestellten Vorrat herausgeholt, um in der Welt ihre Arbeit zu leisten, und dann wird der Glaube an sie aktuell. ... Sie ist nützlich, weil sie wahr ist, oder sie ist wahr, weil sie nützlich ist. ‚Wahr‘ ist der Name für jede Vorstellung, die den Verifikationsprozeß auslöst und ‚nützlich‘ der Name, für die in der Erfahrung sich bewährende Wirkung." (PR, Seite 79)*

*"Der Begriff der Wahrheit ist im Wesentlichen nichts anderes als der Weg, auf dem wir von einem Stück der Erfahrung zu anderen Stücken hingeführt werden, und zwar zu solchen, die zu erreichen die Mühe lohnt."*

Hervorheben möchte ich aus diesen Zitaten vor allem folgenden Aspekt: "Wahrheit ... die zu erreichen die Mühe lohnt."

<sup>10</sup> Er-Leben - durch diese Schreibweise will ich die Durchdrungenheit von innerem Erlebensraum und äußerer Erlebenswelt ausdrücken. "Die konkreten Pulse der Erfahrung sind nicht durch feste Begrifflichkeiten begrenzt, sondern fließen stetig ineinander über und scheinen sich gegenseitig zu durchdringen." (PU, S. 180)



Hier begegnet uns die amerikanische Ideologie der Selbstverantwortung: Ich bin verantwortlich für meine Wahrheit und auch dafür, ob sich die Mühe für mich lohnt. Diese Haltung kennen wir gut aus der humanistischen Therapie, besonders Fritz Perls und die Gestalttherapie haben sich diese Perspektive zu eigen gemacht.

Es ist immer wieder höchste Zeit, uns von unserem unbewußt-traditionellen Denken zu verabschieden, welches Wahrheit als etwas Absolutes bewerten will. Dieses alte (idealistische) Denken räumt der Wahrheit über unser eigenes Denken, Empfinden, Handeln und Zusammenleben eine Art Verfügungsgewalt ein. Gleichgültig ist, ob diese Wahrheit als Ergebnis einer wissenschaftlichen Untersuchung oder als philosophisches, religiöses und psychologisches Konzept daherkommt.

Trotz aller Bewußtheit, die wir uns erschaffen, haben wir alle irgendwie, so glaube ich, einen versteckten Schalter in uns, den wir gerne klammheimlich bedienen, um glauben zu dürfen: "Es gibt *die* Wahrheit". Schnell ordnen wir uns dann (oft von uns selbst unbemerkt) dieser Wahrheit unter. Das erlebende Ich identifiziert sich mit dieser Wahrheit und löst sich in ihr auf. Das Konzept ist nicht mehr länger Werkzeug des Menschen für ein besseres Leben, sondern die Person wird zum Diener, zur Magd dieses Wahrheitskonzeptes. Wir können uns an die Wahrheit anlehnen, intellektuell regredieren und einer größeren, mächtigen Macht angehören (z.B. Kirche, Wissenschaft, ..).

Die Sichtweise, für die James eintritt, lautet: Ein Konzept ist nicht wahr im absoluten Sinn, sondern es kann sich nur in einer konkreten Situation, in einem bestimmten Arbeitsprozeß bewahrheiten (verifizieren).

### Focusing ist noch pragmatischer

"Focusing" nennen wir einen Weg, der noch pragmatischer ist als die pragmatische Methode. James könnte der Urgroßvater von Focusing sein. Von Gene haben wir noch einige verifizierbare Konzepte (Wahrheiten) dazu bekommen, z.B. Interventionen und Konzepte, die sich auf die innere Achtsamkeit, auf den Körper beziehen. Wir haben Konzepte wie Freiraum, Felt Sense und präzise Beschreibungen des inneren Veränderungsprozesses. Gene hat diese pragmatische Methode noch pragmatischer, noch effektiver und wirkungsvoller ausgearbeitet und gestaltet.

### Ziel der pragmatischen Methode

*"Wenn es eine Lebensführung gibt, die besser ist als eine andere, und wenn eine Idee, vorausgesetzt, daß wir an sie glauben, uns helfen könnte, das Leben besser zu führen, dann wäre es ja tatsächlich besser für uns, an diese Idee zu glauben, es sei denn, daß dieser Glaube mit anderen wichtigen Lebensanforderungen in Konflikt käme. Was für uns zu glauben besser wäre!... Sollten wir nicht immer das glauben, was zu glauben für uns besser ist?" (PR, S. 43)*

Hier konfrontiert uns James mit unseren europäischen Idealen von Wahrheit und Glauben. Leicht läßt sich diese

Aussage als zu oberflächlich oder zu "easy" abtun. Wo kämen wir hin, wenn wir einfach das glauben würden, was für uns besser wäre? Der amerikanische Pluralismus feiert in diesen Gedanken seine ersten philosophischen Geburtstage.

Heute finden wir in größeren amerikanischen Städten eine sogenannte Kirchenmeile quer durch die Konfessionen hindurch. Neben dem Gebäude der Baptist Church, steht The Catholic Church, Methodist Church, Lutheran Church, Pentecostal Community und noch 10 weitere. Alle stehen nebeneinander, größere und kleinere, bekannte und für uns unbekannte Kirchen, während in Europa alte, beeindruckende und dominante Kirchengebäude in den Städten für DIE WAHRHEIT und den Glauben werben. "Sollten wir nicht immer das glauben, was zu glauben für uns besser ist". Diese Freiheit können wir heutzutage auch in Europa intellektuell vertreten, doch innerlich haben wir einige Haken, die uns binden (sogar aus der Kirche Ausgetretene haben oft Skrupel) und behindern, diese Freiheit auch tatsächlich zu spüren und aus diesem Erleben zu schöpfen.

Die Eintrittskarte in die Vereinigten Staaten ist, damals wie heute, alles hinter sich zu lassen, Vaterland, Mutter Kirche, Familie ... und neu anzufangen. Hier braucht es einen Optimismus, der fest an ein besseres Leben glaubt. Einen Optimismus für Veränderung, einen Glauben an eine bessere Zukunft und die Bereitschaft, vieles zu riskieren. Das zeichnete damals die amerikanischen Siedler aus. Eine gewisse Essenz davon ist auch heute noch in den Staaten wahrzunehmen".

Bisher habe ich in meinen Darstellungen von Focusing immer auf die europäischen Wurzeln von Genes Philosophie hingewiesen. Durch James bin ich auf die andere, die amerikanische Seite aufmerksam und neugierig geworden. Die drückt sich auch im letzten Absatz von Genes Buch *Dein Körper - Dein Traumdeuter* (1987, S. 236) aus: "Wie auch immer Ihr Leben heute aussieht, warum sollten Sie den Rest davon auf dieselbe Weise verbringen? Warum sollten Sie den Film zu Ende sehen, wenn sie schon im voraus wissen, wie er weitergeht? Glauben Sie, daß Sie heute schon sagen können, wie der Rest ihres Lebens verlaufen wird? Gehen Sie in eine neue Richtung! Was von all dem, was das Beste des menschlichen Lebens ausmacht, stand Ihnen bisher am fernsten? Sie brauchen es nicht im voraus zu verstehen. Lassen Sie sich durch Ihren Traum zu ihm führen."

" Es gibt wenige Bücher, die so viel von der möglichen Begegnung zwischen Europa und Amerika eingefangen haben, wie Simone de Beauvoirs *Amerika Tag und Nacht, Reisetagebuch 1947* (Rowohlt 1988). Für alle USA-Reisenden ein interessanter Kulturreiseführer, der wenig von seiner Aktualität verloren hat.



Klaus Renn

Psychotherapeut, Supervisor und  
Ausbilder, Würzburg  
daf-focusing@t-online.de



**F** Den Anstoß zu diesem Text gab eine Jugendliche (Martina, 17 Jahre), die an einem Informationsabend über Focusing teilgenommen hatte. Dieser Informationsabend fand im Januar 2000 im Rahmen der "Gilchinger Gespräche" statt, einem ökumenischen Forum der Erwachsenenbildung in Gilching (bei München). Martina war eine von knapp 40 Personen, die sich wohl in irgendeiner Form vom angekündigten Thema "Lernen, auf den Körper zu hören: Die Focusing-Methode" angesprochen gefühlt haben müssen. Nachdem ich als Referent diesen Abend glücklich überstanden hatte - und die Teilnehmer/innen auch - sprach mich Martina an und meinte, daß ihr das alles ganz gut gefallen habe und ob ich denn einen Artikel über Focusing für die Schülerzeitung ihres Gymnasiums schreiben wolle. Das wäre schon etwas, das die Leser/innen interessant finden könnten.

Michael Balk

Nach meinen Erfahrungen kann Focusing "Schule machen": als Werkzeug, Unterricht vorzubereiten und zu reflektieren, achtsam mit sich und den Schüler/innen umzugehen und deren Erleben durch Gruppenfocusing stärker in die Schulwelt einzubeziehen. Diese Erfahrungen bewegten mich, den Text für die Schülerzeitung auch tatsächlich zu schreiben. Der folgende Artikel ist ein kleiner Anfang, Focusing in das Bewußtsein von Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern zu heben.

## Mit Focusing bist Du "in"

Wenn Dir Dein Körper zeigt, wo's lang geht

Nicht gerade einfach, einen Text über Focusing zu schreiben, der in einer Schülerzeitung gedruckt werden soll. Da stellt sich gleich zu Anfang das Problem: Wie spreche ich die Leser/innen an? Ich entscheide mich nach einigem Überlegen für "Du", was für manche Lehrer und Eltern, aber vielleicht auch für einige Schüler etwas dreist sein dürfte.

Wenn Du nicht beleidigt bist und weiterliest - wie schön! Also, liebe Schülerin und lieber Lehrer und liebes Elternteil! Was könnte ich Dir denn über Focusing sagen? Ich nehme an, daß Deine Reaktion auf den Begriff Focusing etwa so ist: "Focusing? Nie gehört ..." Was die Bedeutung von Focusing angeht, sind die Parallelen zu der bekannten Zeitschrift oder dem Auto in der Tat zu vernachlässigen. Wenn Du Dich allerdings etwas mit dem Fotografieren beschäftigt hast, wird es Dir bekannt vorkommen, "etwas (ein Motiv) in den Fokus zu nehmen", d.h. die Kamera so einzustellen, daß das Bild klar wird und ein gutes Foto dabei herauskommt.

Also, da sind wir schon mittendrin. Wie beim Foto-Beispiel soll auch beim Focusing (1) etwas klar werden und (2) etwas gutes dabei herauskommen. Wie der Titel dieses Artikels andeutet: Es geht darum, daß Du "in" bist - **in deinem Körper**, damit er dir zeigen kann, wo's für Dich langgeht. An dieser Stelle schlage ich Dir ein kleines Experiment vor. Wenn Du möchtest, kannst Du folgendes ausprobieren:

Nimm Dir doch ein bißchen Zeit und merke, wie Du Dich gerade körperlich fühlst. Nimm wahr, wie Du gerade atmest. Spüre, wie sich Deine körperliche Haltung - wie Du da sitzt, liegst oder stehst - von innen her anfühlt (es geht beim Focusing nicht darum, von außen betrachtet toll auszusehen - aber es ist natürlich auch nicht weiter schlimm, wenn Du toll aussiehst). Wenn Du möchtest, kannst Du eine Weile einfach aufmerksam auf Deinen Atem sein, ohne irgend etwas anderes tun zu müssen (d.h. ohne etwas leisten zu müssen oder über etwas anderes nachzudenken). Geht das einigermaßen? Gratuliere! Du bist schon weit gekommen, weiter als die meisten Menschen.

Wenn Du noch etwas weitermachen möchtest, dann gib doch Deine Aufmerksamkeit zur Körpermitte, in den Bauchraum hinein. Und laß Dir etwas Zeit zu bemerken, wie Dir denn da so insgesamt zumute ist. Möglicherweise stellst Du fest, daß es sich etwas unbehaglich anfühlt. Wie auch immer - bleib doch ein wenig bei diesem körperlichen Gefühl. Vielleicht kommt Dir in den Sinn, womit dieses Gefühl etwas zu tun hat (d.h. mit welchem Erlebnis, mit welcher Situation). Du könntest Dir dann die Frage stellen: Was müßte sein, damit es sich etwas besser anfühlt? Vielleicht nimmst Du in Dir eine Veränderung wahr, wenn Du diese Frage etwas wirken läßt. Möglicherweise entsteht ein Gedanke oder eine Vorstellung davon, was passieren müßte - und vielleicht spürst Du dabei eine (kleine) Erleichterung im Bauchraum oder ein Durchatmen. Wenn das so sein sollte: Gib dem doch etwas Platz in Dir! Dann kannst Du dieses kleine Focusing-Experiment beenden.

Dein Körper zeigt Dir, wo's lang geht. Was es dazu braucht, ist etwas Geduld und Deine Aufmerksamkeit. Wenn Du "in" bist, also nach innen aufmerksam wie in dieser kleinen Übung, gibst Du Deinem Körper eine Chance, Dir diese Richtung zu zeigen. Wenn Du das Spürbare in Dir bemerkst, wird Dir (1) meist recht schnell klar, womit Dein körperlich spürbares Gefühl zu tun hat und was Du brauchst - was passieren müßte - damit Du Dich wohlfühlst. Und dann kann (2) etwas Gutes dabei herauskommen (etwas Erleichterung zum Beispiel). Zufrieden? Wahrscheinlich nicht ganz. Denn das klingt in Deinen Ohren vielleicht etwas einfach und Du hast sicher gelernt, kritisch zu sein.

Für mich ist es so, daß mir Focusing meist eine sehr erstaunliche und hilfreiche Wendung in bezug auf ein Problem oder eine Frage bringt. Statt über Lösungsmöglichkeiten nachzugrübeln (was, wie Du sicherlich schon gemerkt hast, nicht immer zu den gewünschten Lösungen führt), habe ich gelernt, an meinen Körper Fragen zu stellen - und zu warten, was er antwortet, wenn etwas nicht paßt (z.B. in einem Streit oder wenn ich zu viel zu tun habe). Aber aus Kursen, die ich gebe, weiß ich auch, daß es nicht immer leicht ist, sich nach innen zu wenden. Wenn Du also an weiteren Informationen zu Focusing interessiert bist, kannst Du ins Internet schauen ([www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de) oder [www.focusing.org](http://www.focusing.org)) oder in diese Bücher (Gendlin, E.T., 1998. Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. rororo; Weiser Cornell, A. 1997. Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. rororo) oder mir eine E-mail schreiben.

Und für die Schule - kann da Focusing helfen? Ja, meiner Meinung nach natürlich. Und das in vielerlei Hinsicht. Lehrer wie Schüler könnten für sich selbst mit Streß aller Art auf produktive Weise umgehen lernen. Die Kommunikation zwischen Schülern und Lehrern könnte sich in eine (noch) positivere Richtung verändern. Positive Gefühle könnten (noch) stärkeren Platz im Schulalltag finden - und das für alle Beteiligten, auch für die Eltern.

Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit.



Michael Balk

Pädagoge, Universität München  
balk@edupsy.uni-muenchen.de



# Glossar

Die unterstrichenen Namen und Begriffe sind im Glossar ebenfalls erläutert. „Unterstrichen“ bedeutet also „siehe dort“.

## Felt Sense

Zentraler Begriff in Eugene T. Gendlin Theorie des Erlebens und der Persönlichkeitsveränderung (Experiencing), im Focusing und in der Focusing-Therapie; ein Kunstwort (deutsch etwa „gefühlter Sinn“, „gespürte Bedeutung“) für das, was über die Sprache (Logik, Formen) hinausgeht. Ein F.S. kann sich als körperliches Gespür formen, und zwar als Resonanz auf ein bestimmtes Thema einer Person (z.B. ein Problem, eine Fragestellung), auf einen bestimmten Erlebnisinhalt (z.B. ein Traumbild, eine körperliche Empfindung, eine Vorstellung), auf eine Situation (z.B. eine Person, eine Gruppe, ein Gegenstand). Ein F.S. ist also immer bezogen auf ein „Etwas“, er ist das Ganze der impliziten Erlebensaspekte, die der Körper in Bezug auf dieses Etwas „trägt“; in ihm sind vergangene Erfahrungen und die gegenwärtige Situation implizit „enthalten“, und er kann den nächsten Schritt implizieren, der den Lebensprozeß fortsetzen wird (Fortsetzungsordnung, symbolisieren). Der F.S. ist immer mehr als das, was die Person über Thema/Inhalt/Situation schon explizit weiß, als das, was sie schon gesagt hat und gerade sagen kann. Der F.S. geht also über das Schon-Geformte, Schon-Gewußte, Schon-Gesagte hinaus, aus ihm kommt das, was noch geformt/gewußt/gesagt/getan werden will.

Ein F.S. wird im Körper (meist im Brust-/Bauchraum) gespürt als vage, aber bedeutungsvolle Stimmung („Befindlichkeit“ (Heidegger)); diese körperliche Stimmung ist meist leise und „nichts versprechend“. Wenn man aber die Aufmerksamkeit unmittelbar auf einen F.S. richtet (direct reference) und achtsam mit ihm verweilt, kann er sich „öffnen“: einzelne seiner impliziten Bedeutungsaspekte explizieren (entfalten) sich dann in den verschiedenen Erlebensmodalitäten und werden damit begreifbar, ausdrückbar (Handlungsmodalitäten) und verstehbar. Wenn sich ein impliziter Erlebensaspekt aus dem F.S. entfaltet, wenn es also zu einer Interaktion zwischen implizit gefühlter Bedeutung und expliziten Symbolen oder Ereignissen kommt, wird der Erlebensprozeß weitergetragen und fortgesetzt (carrying forward). Dies wird als körperlicher Vorgang von Erleichterung und Energiezustrom gespürt (Felt Shift) und als Erkenntnisgewinn (Einsicht) wahrgenommen.

Im Focusing und in der Focusing-Therapie ist nicht das Thema (Problem) des Kl. im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, sondern der F.S., der sich zum jeweiligen Thema im Körper des Kl. formt; aus ihm entwickeln sich dann die Schritte persönlicher Veränderung.

Im philosophischen Kontext verwendet Gendlin statt F.S. häufig den Begriff intricacy (Subtilität); felt meaning, body sense, (körperliche) Resonanz, Stimmung, Befindlichkeit oder einfach the more (das Mehr) sind weitere Synonyme für F.S.

## LITERATUR

- Gendlin, E. T. (1978, 1981<sup>2</sup>) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.  
 Gendlin, E. T. (1978/79) Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. Review of Existential Psychology and Psychiatry, 16(1-3), 43-71.  
 Gendlin, E. T. (1991) Thinking beyond patterns. Body, language and situations. In B. denOuden & M. Moen (Eds), The presence of feeling in thought. Peter Lange, NY.  
 Gendlin, E. T. (1993) Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 41, 4, 693-706.  
 Gendlin, E. T. (1994, 1998<sup>2</sup>) Körperbezogenes Philosophieren. DAF, Würzburg.  
 Gendlin, E. T., Wiltschko, J. (1999) Focusing in der Praxis. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart

## Felt Shift

Gefühlter Schritt, gespürte Veränderung (siehe Felt Sense)

## Focusing

Von Eugene T. Gendlin geprägter Name für eine bestimmte Art und Weise, mit dem eigenen, von innen gefühlten Körper in Beziehung zu treten. „Focusing nenne ich die Zeit (ein paar Sekunden oder Minuten), in der ich mit etwas bin, das ich im Körper spüre - zwar noch vage, aber ich weiß schon, daß es etwas mit meinem Leben zu tun hat (1993)“. Das vage, noch unklare, aber körperlich schon Gespürte, das sich immer auf etwas im Leben bezieht, nennt Gendlin Felt Sense. Aus dem Verweilen mit dem Felt Sense ergeben sich Schritte der Veränderung. Gendlin hat die Bedingungen, Haltungen und unterstützenden Verhaltensweisen für das Zustandekommen dieser Veränderungsschritte genau untersucht und beschrieben. Daraus hat sich F. als eine Methode entwickelt, die inzwischen in vielen persönlichen und beruflichen Bereichen Anwendung findet (Entspannung und Streßreduktion, Kreativität und Kunst, Organisation und Management, Pädagogik und Didaktik, Spiritualität und Meditation, Alltags- und Problembewältigung, Beratung und Gruppenarbeit u.v.m.). Am weitesten ausgebaut ist F. in der Selbsthilfe (z.B. Partnerschaftliches Focusing), in der Psychotherapie (Focusing-Therapie) und als phänomenologische Methode in der Philosophie (After Post-Modernism).

F. hat seine Wurzeln einerseits im personenzentrierten Ansatz und in der klientenzentrierten Psychotherapie (Gendlin war viele Jahre Schüler und Mitarbeiter von Carl Rogers und dann sein Nachfolger an der Universität Chicago), andererseits in der phänomenologischen und existentiellen Philosophie (v.a. Dilthey, Husserl und Heidegger), aber auch in Wittgensteins Sprachphilosophie und im amerikanischen Pragmatismus. Besonders als Forschungsdirektor des sog. Wisconsin-Projektes hat Gendlin aus den klinischen Erfahrungen der klientenzentrierten Therapie mit unmotivierten und psychotischen Patienten weiterführende Schlüsse hinsichtlich therapeutischer Einstellungen (Achtsamkeit, Absichtslosigkeit) und Verhaltensweisen (Begleiten,



Entscheidend für die Ausarbeitung von Focusing als Methode war die von ihm und Mitarbeitern empirisch untersuchte Fragestellung, ob und wie man erfolgreich ausgehende Therapien schon frühzeitig von erfolglosen unterscheiden könne.

Er fand, daß das signifikante Vorhersagekriterium weder die vom Th. angewandte Technik, noch die vom Kl. vorgebrachten Inhalte ist, sondern die Art und Weise, wie sich der Kl. auf sein Erleben bezieht: ob er Bezug nimmt zu den noch unklaren, aber schon gespürten Aspekten seines Erlebens (Felt Sense, implizit), oder bloß zu den schon expliziten Erlebnisinhalten. Da dies schon aus den Tonbandaufnahmen und Transkripten der zweiten Therapiesitzung ablesbar war, mithin "erfolgreiche" Kl. schon zu Therapiebeginn identifizierbar waren, entwickelte er Methoden, diese erfolgversprechende Art und Weise des Bezugnehmens zum eigenen Erleben auch für diese Kl. lehr- und lernbar zu machen. Seither wird Focusing in vielen Ländern der Welt innerhalb und außerhalb des psychotherapeutischen Kontextes unterrichtet und praktiziert.

#### LITERATUR

- Cornell, A. W. (1997) Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Rowohlt, Hamburg.  
 Gendlin, E. T. (1978, 1981<sup>2</sup>) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.  
 Gendlin, E. T. (1993, 1998<sup>2</sup>) Focusing ist eine kleine Tür. DAF, Würzburg.  
 Gendlin, E. T., Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart  
 Iberg, J. (1981) Focusing. In R Corsini (Ed), Handbook of innovative psychotherapies. John Wiley, NY.  
 Siems, M. (1986) Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. Rowohlt, Hamburg.  
 Wild-Missong, A. (1983, 1997<sup>2</sup>) Neuer Weg zum Unbewußten. Focusing als Methode- klientenzentrierter Psychoanalyse. DAF, Würzburg.

#### Focusing-Therapie

Von Johannes Wiltschko und Klaus Renn 1988 eingeführter Name für eine personenzentrierte Form der Psychotherapie, die auf den philosophischen, psychologischen und psychotherapeutischen Arbeiten Eugene Gendlins beruht und diese weiterführt. Gendlin hat seine eigene Weiterentwicklung der klienten-zentrierten Therapie zunächst "Experiential Psycho-therapy" (1966, 1973), später "Focusing-Oriented Psychotherapy" (1996) genannt.

Während man Focusing als methodisches Element in jede Art von Psychotherapie integrieren kann (wobei dieses Element natürlich auch das Ganze verändert), ist F.T. eine bestimmte Art und Weise, andere Methoden auf der Basis des von Gendlin beschriebenen Prozesses der Persönlich-

keitsänderung (Experiencing) zu integrieren. F.T. ist nicht einfach noch eine weitere psychotherapeutische Methode, sondern ein Metamodell für eine integrative, am Erleben, am Körper, am Lebensprozeß und an der Beziehung orientierte Psychotherapie.

Die FT entwickelt methodisch spezifische "avenues" (Zugänge) zu den verschiedenen Modalitäten, in denen Personen erleben und handeln (Erlebensmodalitäten, Handlungsmodalitäten): Sie arbeitet nicht nur verbal mit dem vom Kl. verbal Geäußerten ("Gesprächspsychotherapie"), sondern auch unmittelbar körperlich mit dem nonverbalen Ausdruck und mit körperlichen Vorgängen des Kl. (mit seiner Haltung, Bewegung, Atmung, Stimme etc., Körper, Körperarbeit), mit Träumen und Imaginationen (auch mithilfe von kreativen Medien, Traum, Traumarbeit), mit Handlungen (Experi-menten) und zunehmend auch mit Systemen (Paare, Familien).

Essentiell für F.T. sind u.a. folgende Positionen: (1) Erlebensprozesse sind immer Beziehungsprozesse; der (interpersonale) therapeutische Beziehungs-prozeß und die (intrapersonalen) Erlebensprozesse des Kl. und des Th. sind ein Lebensprozeß; damit ist das Erleben des Th. ein unmittelbarer Aspekt des Gesamtprozesses. (2) Der Körper impliziert den nächsten Schritt im Sinne der Fortsetzungsordnung; der Th. enthält sich daher radikal jeglichen konzeptgeleiteten Dirigierens des Prozesses, er ermöglicht vielmehr der Fortsetzungsordnung durch Raumschaffen (Freiraum), achtsames Verweilen und absichtsloses Begleiten, ihre Wirksamkeit zu entfalten. (3) Das Erkennen von und Umgehen mit strukturgebundenen Erlebens- und Verhaltens-weisen des Kl. (also mit demjenigen Erleben und Verhalten, das am Experiencing-Prozeß nicht teilnimmt) ist unumgänglicher Bestandteil der F.T.

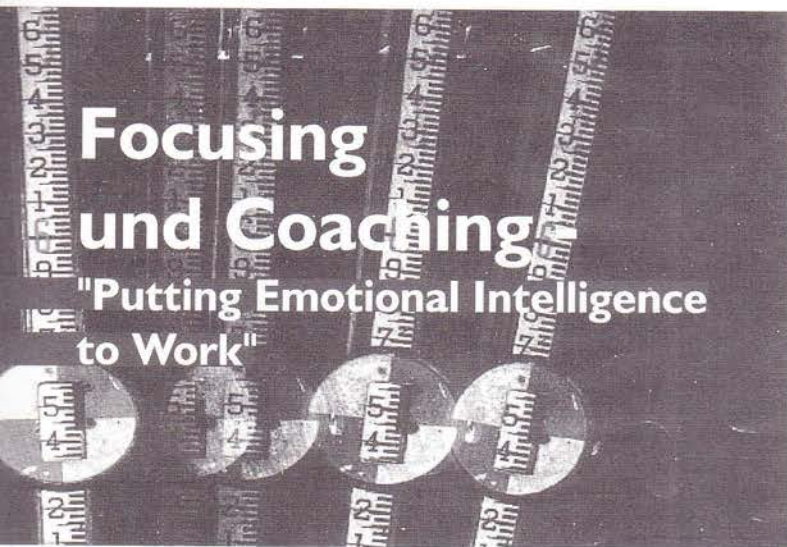
#### LITERATUR

- 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.  
 Gendlin, E. T., Wiltschko J (1997) Brauchen wir eine Focusing-Therapie? Studentexte 3, DAF, Würzburg.  
 Gendlin, E. T., Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart  
 Wiltschko, J. (1991, 1993<sup>2</sup>) Anfänger-Geist. Hinführungen zur Focusing-Therapie I. DAF, Würzburg.  
 Wiltschko, J. (1992) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg.  
 Wiltschko, J. (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg.

IM INTERNET + DAS DAF IM INTERNET + DAS DAF IM  
<http://www.focusing-daf.de>

INTERNET + DAS DAF IM INTERNET + DAS DA





Susanne Weissman

Manfred Sickert hat im letzten Focusing-Journal ein spannendes Konzept zu Focusing und Organisationsentwicklung (OE) vorgestellt. Auch wenn der Begriff "Focusing" im Zusammenhang mit OE (noch) wenig auftaucht, so ist der Denkansatz in der Personalentwicklung und im Managementtraining unter dem Stichwort "emotionale Intelligenz" längst "im Kommen". Mit seinem 1996 auf deutsch erschienenem Buch gleichen Titels versucht Daniel Goleman, die Dichotomie von Emotionalität und Rationalität aufzuheben. Er plädiert für eine Form von "Intelligenz gepaart mit Emotionalität". Goleman bezieht sich nur an einer Stelle auf Rogers, den er beispielhaft als jemanden nennt, der über "personale Intelligenz" verfügt habe (Goleman 1996, S. 59). Golemans Überlegungen sind für jemanden, die sich mit Rogers und Gendlin beschäftigt hat, in diesem Sinne nicht neu; aber sein Verdienst liegt unbestreitbar darin, Emotionalität in der Welt von Unternehmen als *Fähigkeit* "salonfähig" gemacht zu haben.

David Ryback, der längere Zeit in Kontakt zu Carl Rogers stand, greift in seinem Buch "Putting Emotional Intelligence to Work" (1998) Golemans Begriff der emotionalen Intelligenz auf. In seinem Vorwort zu Rybacks Buch schreibt Andreas Renschler (von Mercedes-Benz U.S. International):

*"Dieses Buch erkennt einen aufkommenden Trend in der Unternehmensführung - ... es beschreibt einen Weg zum erfolgreicherem Management in einer Zeit, in der schnelle Veränderungen eher die Regel als die Ausnahme sind." (Ryback 1998, xvii.)*

In einer Welt, die zum "globalen Dorf" vernetzt ist, wo prinzipiell jeder mit jedem kommunizieren kann, braucht es gut ausgebildete Fähigkeiten zwischenmenschlicher Kommunikation:

*"Nachdem wir abhängiger werden von den Modalitäten der High-Tech-Kommunikation - Fax, E-Mail, Telekonferenzen - wird es immer deutlicher, daß kommunikative Fähigkeiten zunehmend entscheidend sind... Wir müssen nahezu in der 'Jetzt-Zeit' kommunizieren und haben dabei kaum die Möglichkeit, Entscheidungen zu überschlafen, bevor wir sie treffen." (a.a.O., S. 68)*

## Focusing und Emotionale Intelligenz

"Emotionale Intelligenz" erklärt Ryback so: "Emotionale Intelligenz läßt sich am ehesten verstehen als die Fähigkeit, die eigene Achtsamkeit und Sensibilität zu nutzen, um die der zwischenmenschlichen Kommunikation zugrundeliegenden Gefühle zu erkennen und der Versuchung zu widerstehen, impulsiv und unüberlegt zu reagieren, sondern statt dessen aus einer Haltung von Wertschätzung, *Echtheit und Offenheit zu handeln.*" (a.a.O., S. 53)

Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Innenwelt ist ein Schlüsselbegriff für emotionale Intelligenz. Ryback, (der sich wohl auf Rogers bezieht, Focusing als Instrument jedoch nicht erwähnt), vergleicht emotional intelligentes Verhalten mit dem Navigationssystem eines Schiffes.

*"Die Funktionsweise emotionaler Intelligenz läßt sich mit der Funktion eines Sonar auf einem Schiff vergleichen: Es stellt uns ein ganzheitlicheres Bild der Situation zur Verfügung und unterstützt uns darin, nicht sichtbare Hindernisse und Probleme zu vermeiden. Ähnlich wie der Kapitän eines Schiffes nur das sieht, was oberhalb der Wasseroberfläche ist, und das Sonargerät Informationen über die Landschaft unter Wasser zur Verfügung stellt, verhilft uns emotionale Intelligenz während des Arbeitsprozesses das zu sehen, was unsere Logik möglicherweise übersieht, und uns so den besten und sichersten Weg zu geschäftlichem Erfolg zu bahnen." (a.a.O., S. 53)*

Manfred Sickert beschreibt *Focusing* als Möglichkeit, ein solches inneres Navigationssystem im Umgang mit komplexen, unberechenbaren Situationen zu entwickeln (Focusing Journal, 3/99, S. 26). *Focusing* bietet hier quasi das "Handwerkszeug", um emotionale Intelligenz praktisch entwickeln zu können. Der Umgang mit (zunächst) unklaren Gefühle wird vertrauter, im Umgang mit intensiven Empfindungen, die Angst machen, weil sie (vermeintlich) den Verlust der Kontrolle signalisieren, werde ich sicherer:

*"... Emotionale Intelligenz zielt weniger auf das Ausdrücken von Gefühlen, als vielmehr auf gefühlsmäßige Achtsamkeit, Sensibilität und Einsicht." (a.a.O., S. 54)*

Indem ich im Umgang mit mir sicherer werde, entwickeln sich auch meine Fähigkeiten im Austausch mit anderen. Komplexe Fragestellungen, die mich als gesamte Person fordern, können anders und besser bewältigt werden, wenn Intellekt und Emotionen Hand in Hand arbeiten.

Ähnlich wie beim Erlernen von *Focusing* geht es im Zusammenhang mit emotionaler Intelligenz um das Erlernen von etwas Neuem, mir bislang vielleicht vollkommen Ungewohntem:

*"Es ist wie das Erlernen eines neuen, noch nicht in Worte gefassten Standpunktes, der sowohl über Körpersprache, als auch über Worte vermittelt wird." (a.a.O., S. 60)*

Emotionale Intelligenz entwickeln meint damit zu lernen, implizite (körperlich) gefühlte unklare Empfindungen zu explizieren und in Worte zu fassen, um so neue Sichtweisen zu entwickeln. Nichts anderes wird im *Focusing* versucht. Emotionalität und Rationalität werden auf diese Weise zusammengeführt.

(Fortsetzung Seite 20)



## Einladung zur Mitarbeit am

### Wörterbuch

## der klientenzentrierten und focusing-orientierten Psychotherapie

herausgegeben von Gerhard Stumm, Johannes Wiltschko und Wolfgang Keil  
erscheint Ende 2001 bei Pfeiffer/Klett-Cotta

Das „Wörterbuch der Psychotherapie“ ist gerade im Springer-Verlag, Wien/New York erschienen. Nun wollen wir ein Wörterbuch speziell für die klientenzentrierte und focusing-orientierte Psychotherapie herausgeben, in dem sowohl mehr Stichwörter, als auch ausführlichere Erläuterungen Platz haben. Zudem sollen wichtige VertreterInnen dieser Richtung in Kurzbiographien dargestellt werden.

Ich lade Sie herzlich ein, sich an diesem Projekt zu beteiligen, indem Sie

- die Erläuterung eines oder mehrerer Stichwörter (s.u.) übernehmen,
- mitteilen, welche Stichwörter Ihrer Meinung nach in der Stichwörter-Liste fehlen,
- die für Sie 10 wichtigsten Vertreter der klientenzentrierten/experientiellen/focusing-orientierten Richtung in der Psychotherapie nennen.

Bitte nehmen Sie mit mir bis Ende Juni Kontakt auf, wenn Sie in der einen oder anderen Weise an dem Buch mitarbeiten wollen (Tel./Fax: +43 7748 2177, Johannes.Wiltschko@aon.at).

Ich freue mich von Ihnen zu hören und werde Ihnen dann weitere Informationen zusenden.

*Johannes Wiltschko*

Für die Erläuterungstexte sind Maximallängen vorgesehen:

S=300 Wörter, M=500 Wörter, L=700 Wörter, XL=1000 Wörter

Absichtslosigkeit	M	Ich (im Focusing)	M
Achtsamkeit	M	Implizit	L
Bedeutung	S	Inhalt	S
Begleiten	S	Innerer Kritiker	M
Beziehung (im Focusing)	L	Interactive Focusing	M
Bias control	S	Kinder, Arbeit mit (im Focusing)	L
Carrying forward	L	Konzepte (im Focusing)	M
Direct reference	S	Körper (im Focusing)	L
Erlebensmodalitäten	L	Körperarbeit (im Focusing)	M
Experiencing	L	Listening	L
Experiencing-Skala	L	Markieren	>> Listening
Experiential	S	Modalitätenwechsel	>>
Experiential Therapy	S	Erlebensmodalitäten	
Experientielle Philosophie	L	Partialisieren	>> Listening
Experiment	S	Partnerschaftliches Focusing	L
Explizieren	S	Resonanz	M
Explizit	S	Response	M
Felt Sense	L	Saying back	>> Listening
Felt Shift	M	Strukturgebundene Prozesse	L
Focusing	XL	Symbol	S
Focusing-Therapie	XL	Symbolisieren	S
Forschung (im Focusing)	L	Techniken (im Focusing)	S
Fortsetzungsordnung	L	Thema	S
Freiraum	L	Thinking At the Edge	M
Gegenreaktion	S	Traumarbeit (im Focusing)	L
Gruppenfocusing	M	Verweilen	S
Guiding	L	Wiederherstellen	S
Handlungsmodalitäten	S		



### Einzelcoaching als Angebot für Führungskräfte zur Entwicklung emotionaler Intelligenz

Coaching ist eine Massnahme im Rahmen von Organisations- und Personalentwicklung, die auf der individuellen Ebene ansetzt (im Einzelcoaching), oder auch auf der Teamebene (beim Teamcoaching). Das Einzelcoaching (auch "individual" oder "personal coaching" genannt) ist eine personenzentrierte, externe Einzelberatung von MitarbeiterInnen mit Führungsaufgaben, das der KlientIn einen Zuwachs an emotionaler Sicherheit und kommunikativer Kompetenz ermöglichen soll. Coaching ist ein Angebot, das Führungskräfte und Mitarbeiter in Anspruch nehmen, weil sie die Chance zur Weiterentwicklung ihrer persönlichen Kompetenzen mit Hilfe eines effizienten Angebots nutzen wollen. Ryback spricht davon, die "Sprache der Emotionen" zu lernen – ähnlich wie beim Erlernen einer Fremdsprache im Einzelunterricht ist das Einzelcoaching eine sehr intensive Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung.

Als Coach kommen Führungskräfte aus dem Unternehmen in Frage oder externe BeraterInnen. Ein externer Coach ist in der Regel mit den Strukturen des Unternehmens weniger vertraut. Dieser "Mangel an Feldkompetenz" wird aber dadurch ausgeglichen, daß eine externe BeraterIn sich den organisationsinternen Strukturen und den "ungeschriebenen Gesetzen" der Organisation weniger verpflichtet fühlen muß.

Die Anlässe für einen Coaching-Prozess können vielfältig sein und reichen von allgemeinen Fragen in einer immer komplizierter werdenden (Berufs-)Welt über Konflikte in der Abteilung bis hin zu Fragen der persönlichen Entwicklung und Karriereplanung. Gründe für das Coaching können in Fragen der Organisationsstruktur liegen (beispielsweise Probleme durch neu geordnete Kompetenzen und Aufgaben oder generellen Strukturwechsel), in der Organisationskultur und dem Führungsstil (z.B. zur Förderung der Teamarbeit, Nacharbeit von Trainings, Einführung bereichsübergreifender Arbeitsgruppen und Projekte) oder im persönlichen Bereich des Mitarbeiters. Fragen, die eher im persönlichen Bereich liegen, können sein:

- Der Wunsch nach Erweiterung der sozialen Kompetenzen (Wie redet man mit Mitarbeitern? Wie geht man mit Konflikten um? Wie motiviert man Mitarbeiter? Wie bleibt man unter Streß gelassen?)
- Überprüfung der Lebens- und Karriereplanung
- Leistungs- und Motivationsblockaden
- Umgang mit komplexen Strukturen (Komplexitätsmanagement)
- Verhaltens- und Wahrnehmungsblockaden
- persönliche Krisen

Fragen, die sich hierzu ergeben, sind im Allgemeinen sehr komplex und lassen sich nicht mit Hilfe rationaler Erwägungen allein beantworten. Es liegt also auf der Hand, sinnvollerweise alle mir zur Verfügung stehenden Fähigkeiten und Möglichkeiten zu nutzen intellektueller und emotionaler Natur. Mit Hilfe eines Coachingprozesses kann ich lernen, Intellekt und Emotionen Hand in Hand gehen zu lassen, ohne daß eine Seite die andere dominiert.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

### Focusing - Die heilsame Beziehung zu sich selbst

Erfolgreiches Selbstmanagement für KlientInnen und PsychotherapeutInnen.

Das BasisSeminar in FocusingTherapie mit Johannes Wiltschko.

Gmunden, 15. 18.3.2001

Wien, 14. 17.6.2001

### Weiterbildung in FocusingTherapie

vier auf dem BasisSeminar aufbauende 3tägige Seminare ab Herbst 2001 im Raum Gmunden/Salzkammergut mit Johannes Wiltschko

Nähere Informationen bei Dr. Johannes Wiltschko,

Tel./Fax: +43 7748 2177,

e-mail: Johannes.Wiltschko@aon.at

### Kennenlern-Tage und Ausbildung in Focusing

für Personen, die im psychosozialen Bereich arbeiten

Information: ÖAF,

Tel.: +43 7612 63341

Fax: +43 7612 71810

e-mail: oeaf-focusing@aon.at

ÖAF  
Österreichische  
Arbeitsgruppe  
Focusing

### Anzeige

### Entspannung - Impulse - Musik mit Focusing

Ein Focusing-Workshop für Kreativität und Kommunikation

18. und 19. November 2000, Universität-GH Siegen

Leitung/Informationen/Anmeldung:  
Hildegard Blumenstengel, Am Mühlenberg 12  
57234 Rudersdorf, Tel. 02737/93474



Coachingprozesse bewegen sich an der Schnittstelle von Person und Organisation. Die Basis für jeden Coaching-Prozess ist Vertrauen und Respekt; grundlegend ist eine personenzentrierte Grundhaltung der BeraterIn/des Coaches.

Coaching ist keine einmalige Beratung, sondern ein Prozess, der nach folgenden Schritten ablaufen kann (vgl. hierzu Rauen 1999):

- Ein Erstgespräch wird vereinbart; dabei wird zunächst geklärt, ob die Voraussetzungen für ein Coaching gegeben sind (Freiwilligkeit der Teilnahme, grundsätzliche Veränderungsbereitschaft und gegenseitige Akzeptanz). Der Klient nennt seine Erwartungen, der Coach zeigt ihm die Möglichkeiten und Grenzen des Coaching. Im Erstkontakt werden oft schon konkrete Fragestellungen eingegrenzt.
- Eine gemeinsame konkrete Problemanalyse wird vorgenommen. Die wichtigsten Probleme werden besprochen ("Wo genau liegt das Problem?", "Wann tritt es auf?", "Woran würden Sie erkennen, daß das Problem beseitigt ist?"); gemeinsam entwerfen Coach und Klient einen individuellen Arbeitsplan und bestimmen die Ziele, die mit der Zusammenarbeit erreicht werden sollen.
- Mögliche Problemlösungen werden gemeinsam entwickelt und bewertet. Vor- und Nachteile werden z.B. in durchgespielten Simulationen abgewägt, der Klient entscheidet über die Realisierung der verschiedenen Problemlösestrategien. Der Coach macht u. U. Vorschläge und gibt Rückmeldungen (Feedback), die der Klient annehmen oder ablehnen kann.
- Entscheidet sich der Klient für eine Problemlösestrategie, wird gemeinsam ein Handlungsplan entwickelt, der in der Praxis ausprobiert wird. Im nächsten Coaching-Gespräch wird besprochen, wo der Klient erfolgreich war, wo er noch Schwierigkeiten sieht, und an welchen Stellen es eventueller Modifikationen bedarf. Der Coach gibt wiederum Feedback. Hat der Klient noch keine der von ihm erwünschten Veränderungen erreichen können, wird zu Punkt 3 zurückgegangen.
- Der gesamte Coaching-Prozess wird abschließend von den Beteiligten bewertet, es wird geprüft, ob sich die Erwartungen erfüllt haben oder nicht.

in eigener Sache...

### Es muß nicht immer Simmel sein!

Die Redaktion des FocusinaJournals saß auf dem sonnigen kleinen Balkon im DAF und suchte nach dem lösenden "Shift" für das Unbehagen ob der Tatsache, daß - mit einer Ausnahme - in dieser Ausgabe des Journals nur Beiträge von Männern erscheinen. Trotz eines kräftigen Felt Sense, symbolisiert in "So mögen wir das eigentlich nicht", wollte sich auf die Frage "Aber wie bringen wir das rüber?" kein lösender Einfall einstellen. Wie das dann beim Focusing so ist: Mann muß eben verweilen und verweilen ... Die Geschichte mit dem schwerhörigen Geist hat dann weitergeholfen und (mit einem big shift) das Projekt "Es muß nicht immer Simmel sein!" hervorgebracht. Im Klartext: Schreibt, Frauen, schreibt! Lange und auch kurze Beiträge sind gleichermaßen willkommen.

Coaching ist ein professionelles Angebot an Führungskräfte. Professionalität bedeutet nicht zuletzt, ein Angebot zu machen, das entsprechenden (berufs)-ethischen Standards folgt. Verankert in der Tradition des personenzentrierten Ansatzes, basiert Focusing auf einem Menschenbild, aus dem sich spezifische ethische Leitlinien oder Handlungsmaximen ableiten lassen, durch die der Coaching-Prozess maßgeblich mitgestaltet wird. Als Coach bin ich für den Klienten auch Modell in der Auseinandersetzung mit Normen und Wertmaßstäben (beispielsweise in der Auseinandersetzung mit Fragen der Unternehmensethik). Damit leistet Focusing einen Beitrag zu den eigentlichen Zielen von OE-Prozessen: einen Weg zu finden, die Unternehmensinteressen zu verbinden mit den Interessen von MitarbeiterInnen und KundInnen.

#### LITERATUR:

(alle Zitate übersetzt von Susanne Weissman)

Goleman, D., Emotionale Intelligenz. München, Wien, 1996

Rauen, Ch., Coaching: Innovative Konzepte im Vergleich. Göttingen, 1999

Ryback, D., Putting Emotional Intelligence to Work. Successful Leadership Is More Than IQ. Boston, Oxford, 1998

Sickert, M., WOLF - Whole Organisation Living Focusing. In: Focusing Journal 3/99, S. 26 ff.



Dr. Susanne Weissman

Dipl.-Psychologin,  
freiberufliche Trainerin und Beraterin  
(Teamentwicklung, Supervision und  
Coaching)

D-90409 Nürnberg, Maxtorgraben 29

Tel./Fax: 0911/5817733

e-mail: susanne.weissman@t-online.de

#### Anzeige

## Deutschsprachige Focusing- Diskussionsgruppe im Internet

Wie funktioniert's?

Anmelden können Sie sich, indem Sie eine e-mail an

[Focusing-request@wuzel.m.isar.de](mailto:Focusing-request@wuzel.m.isar.de)

schreiben und in das Textfeld einfach "subscribe" schreiben.

Ihre Beiträge schreiben Sie dann an

[Focusing@wuzel.m.isar.de](mailto:Focusing@wuzel.m.isar.de).

Fragen beantwortet Karin Robl unter

[Karin@wuzel.m.isar.de](mailto:Karin@wuzel.m.isar.de).



# Lernen für die Zukunft

Karl Leitner

Zunächst denke ich beim Thema "Lernen" an Schule und Ausbildung. Das ist der Ort, an dem - in einem klassischen Sinn - *gelernt* wird, und das ist auch der Ort, an dem ich arbeite und versuche Studierenden etwas "zu lehren". Leider erlebe ich Schule, auch meine Schule, noch immer als eine Einrichtung, die Lernen zuweilen erschwert, anstatt es zu fördern.

Lernen für die Zukunft wird in erster Linie eine Haltungs- und Wertefrage, in zweiter Linie eine Frage des methodischen Aufbaus und erst an dritter Stelle eine inhaltliche Frage sein.

Lernen fängt weder in der Schule an, noch hört es mit Schule und Ausbildung auf. Lernen ist letztlich die Frage nach gesellschaftspolitischen Grundwerten und deren Lebendigkeit im privaten und öffentlichen Leben. Die Grundhaltung, die ich in unserer Gesellschaft spüre, stellt den Nutzen, die Schnelligkeit und das Außergewöhnliche von Lernprozessen in den Mittelpunkt. Aus meiner Sicht wird Lernen für die Zukunft so nicht gelingen.

Wenn man sich über Lernen für die Zukunft Gedanken macht, darf man nicht vergessen, daß Schüler und Studierende auf Grund ihres Alters in einer anderen Lebensaufgabe stehen als die, die sich über das Lernen Gedanken machen. Trotzdem oder gerade deshalb muß Ausbildung Modell sein für eine Form der Lebensbewältigung die "durchhaltbar" ist und nicht nur in einem relativ kurzen Lebensabschnitt als "life style" verwirklicht werden kann.

Focusing stellt für mich ein "durchhaltbares" Entwicklungsmodell dar. Ich hoffe, daß sich Focusing neben dem therapeutischen Weg auch einem Weg verschreibt, der Zeitfragen entwickeln hilft. Dazu gehört das Thema "Lernen für die Zukunft".

Ich möchte meinen Artikel in 3 Teilen aufbauen: einen eher "theoretischen" ersten Teil, einen zweiten, in dem ich ein Unterrichtsbeispiel konkret beschreibe und einen dritten, in dem ich erzählend zusammenfasse und Schwerpunkte herausstreiche.

## Ausgangsgedanken

Der Ausgangsfrage bei der "Entdeckung" von Focusing war: Weshalb sind manche Klienten in der Therapie erfolgreich und andere nicht? Für mich ist die Ausgangsfrage, weshalb manche Schüler erfolgreich lernen und andere nicht, obwohl alle in der gleichen Form, bei den gleichen Lehrern und mit den gleichen Inhalten ausgebildet werden. Daraus folgt die Frage: Könnte Focusing nicht nur für das Gelingen von persönlichen Entwicklungsprozessen sondern auch für das Gelingen von "Lernen für die Zukunft" Hinweise geben?

## Teil 1: Was ist Lernen für die Zukunft?

### 1. Lernen für die Zukunft ist selbstverantwortetes Lernen

Jeder, der unterrichtet, weiß um den eigenen Anteil der Schüler/Studierenden beim Lernen. Er weiß, daß Lernen im Sinne eines nicht nur auswendig gelernten Reproduzierens nur gelingt, wenn zum Thema ein persönlicher Anknüpfungspunkt, ein unmittelbarer Bezug hergestellt werden kann. Dafür sind alle am Lernprozeß Beteiligten verantwortlich.

*Focusing bietet Möglichkeiten, einen persönlichen, thematischen Bezugspunkt zum Unterrichtsthema zu finden.*

### 2. Zum selbstverantworteten Lernen gehört das Aufzeigen eines Lernwegs

Lehrer erwarten motivierte, engagierte Studierende, die für ihr Lernen selbst Verantwortung übernehmen. Schüler erwarten Lehrer, die den Stoff gut und unterhaltsam "rüberbringen". Um diese Interessen transparent zu machen und Entscheidungsmöglichkeiten auf beiden Seiten aufzuzeigen, ist es notwendig, den möglichen Lernweg zu benennen. Der Lernweg muß beschreiben, auf welche Weise der Studierende das Ziel "selbst-verantwortetes Lernen" erreichen kann und welchen Anteil die am Lernprozeß Beteiligten beim Gelingen oder Scheitern haben.

*Focusing ist ein geeignetes Modell, um im Lernprozeß Transparenz zu schaffen und einen Lernweg aufzuzeigen.*

### 3. Lernen für die Zukunft muß Lernen von "Schlüsselqualifikationen" sein

Die Innovationszyklen in beinahe allen Bereichen menschlichen Lebens verkürzen sich zunehmend. Fachlichkeit im Bereich der Heilpädagogik wurde vor 10 Jahren völlig anders definiert als heute (z.B. vor 10 Jahren "helfen" - heute "Assistenz") und sicher wird in weiteren 10 Jahren, wieder anderes Wissen Fachlichkeit ausweisen. Daher wird neben der Qualifikationsvermittlung "geringer Reichweite" (fachspezifische und monoberufliche Inhalte) und "mittlerer Reichweite" (berufsfeldorientierte Kenntnisse und Fertigkeiten) die Qualifikationsvermittlung "hoher Reichweite" (berufsfeldübergreifende Qualifikationen) in der Ausbildung zunehmend bedeutsam. Die Qualifikationen mit "hoher Reichweite" werden als Schlüsselqualifikationen bezeichnet.

*Focusing vermittelt Schlüsselqualifikationen.*



## Lernen für die Zukunft

### Focusing und Lernen für die Zukunft

1. *Focusing bietet Möglichkeiten, einen persönlichen, thematischen Bezugspunkt zum Unterrichtsthema zu finden.*

Focusing bietet ein Modell für persönliche Entwicklungsprozesse - es kann auch ein Modell für "schulische Entwicklungsprozesse" (Lernen) sein.

Persönliche Entwicklungsprozesse sind von einer spezifischen Form des inneren Erlebens abhängig, schulische Lernprozesse von der Fähigkeit zur inneren Bezugnahme zu einem Thema. Für beide gelten dieselben Entwicklungsschritte. Der einzige Unterschied für mich ist, daß beim schulischen Lernen das Thema nicht völlig frei gewählt werden kann.

2. *Focusing ist ein geeignetes Modell, um im Lernprozeß Transparenz zu schaffen und einen Lernweg aufzuzeigen.* Da Focusing ein "kontingentes" Entwicklungsmodell ist (d.h. es kann in verschiedenen Zusammenhängen benützt werden, ohne dabei beliebig zu sein; die einzelnen Elemente sind klar beschreibbar), entsteht Transparenz, wie Lernen passieren kann und welche Anforderungen dabei an die Beteiligten gestellt werden. Ziel von Erwachsenenbildung ist selbstverantwortetes Lernen. Durch Focusing erhalten die Studierenden einen methodischen Leitfadens, um dieses Ziel erreichen zu können. Als Teil des Unterrichts schafft es Transparenz (Was wird von mir erwartet?) und gleichzeitig wird der Lernweg zum Ziel beschrieben (Wie kann ich die Erwartungen erfüllen? Möchte ich diese Erwartungen erfüllen?)

3. *Focusing vermittelt Schlüsselqualifikationen.*

Focusing vermittelt Qualifikationen hoher Reichweite, sogenannte "Schlüsselqualifikationen". Für die Einteilung von Schlüsselqualifikationen gibt es in der Literatur verschiedene Ideen. Als übergeordneter Begriff wird in der Regel der des "lebenslangen Lernens" verwendet. Die Verbindung zu Focusing ist offensichtlich: Wer Focusing lernt, lernt auch zu lernen. Lernen im Sinne einer Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit aber auch Lernen in Bezug auf sich verändernde "fachliche Fragestellungen".

### Teil 2: Ein Unterrichtsbeispiel

Ich unterrichte an einer Fachschule für Heilerziehungspflege. Es werden Studierende für die Arbeit mit Menschen mit Behinderung ausgebildet. Sie sind im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Die schulische Zugangsvoraussetzung ist mittlere Reife. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Praxis- und Theoriephasen wechseln sich ab. Kursgröße ist 18 bis 30 Studierende.

Zu Beginn des Unterrichts eines neuen Kurses stelle ich Focusing unter der Überschrift "Lernen ist selbstverantwortet" vor.

### "Freiraum schaffen"

Gibt es Platz fürs Lernen? Was beschäftigt mich zur Zeit (Eltern, Freundin, Autokauf, Umzug, Lektüre...)?

Methodisch kann dies heißen: Die Studierenden schreiben auf einzelne Blätter, was sie derzeit beschäftigt und gruppieren ihre Anliegen um sich herum. Sie treten aus dem "Anliegenkreis" heraus, wechseln Perspektive und Abstand. Aus den Kreisen wird ein gemeinsamer großer Kreis gebildet. Alle treten in den Kreis ein und lassen in individuellen Abständen ihre "Anliegen" hinter sich. Im Inneren des Kreises soll nun "Ausbildung/Lernen" Thema im Sinne eines Felt Sense sein.

### "Felt Sense"

Was kann ich in mir wahrnehmen, wenn ich das Wort "Lernen" höre? Sich Zeit nehmen für das Nachspüren, schnelle Antworten sind nicht wichtig. Was erwarte ich von der Ausbildung im Sinne eines noch unbestimmten Eindrucks? (Anerkennung, Zeit für mich, Patentrezepte, lockeren Umgang, Spaß, Unterhaltung, Anregungen zum Nachdenken, ...)

Methodisch kann dies heißen: Nach dem impliziten Prozeß explizites Sammeln von Erwartungen mit Hilfe eines "Clusters" ("Fingerabdruck einer Aufgabe"). Die Frage, welche Bedeutung diese Erwartungen für "meinen" Lernprozeß haben und was mich am Thema berührt und interessiert, bildet den Übergang zum eigentlichen thematischen Inhalt - dem "Lernen".

### "einen Griff finden"

Wie läßt sich Lernen/Entwicklung beschreiben? Wie kann es unterstützt werden? Was ist hilfreich?

Methodisch kann dies heißen, daß ein Theorie- bzw. Methodenmodell (z.B. "Focusing - Lernen lernen", "Lernmodelle der Psychologie" ...) vorgestellt wird, aber auch, daß Bedingungen, Regeln, Rechte und Pflichten beschrieben werden, damit Lernen gelingt.

### "vergleichen"

Ist das vorgestellte Modell für mich nachvollziehbar? Kann ich es in meine Praxis übertragen? Hat es einen Bezug zu meinem Felt Sense des Themas?

Methodisch kann dies heißen, an Hand eines konkreten Beispiels (Thema "Lernen bei Peter", Lernen bei Menschen mit Behinderung, Lernschwierigkeiten von Agnes ...) die "Theorie" nochmals zu verdeutlichen.

### "fragen"

Was ist für mich noch nicht geklärt? Wo und wie kann ich das Erfahrene vertiefen? Hier ist es wichtig, Raum für Rückfragen und Kritik zu geben, Übungsmöglichkeiten, weiterführende Literatur und das notwendige abfragbare Wissen zu nennen.

### "annehmen"

An dieser Stelle hört die Kompetenz der Ausbildung auf und das Leben beginnt ...



Ankündigung

# Focusing Journal

spezial

Marion N. Hendricks

Direktorin des Focusing Institute New York

## Focusing-orientierte Psychotherapie

Ein Überblick über Theorie, Forschung und Praxis  
mit Beispielen aus psychotherapeutischen Sitzungen

In diesem Heft wird zum ersten Mal die wissenschaftliche Forschung zu Focusing übersichtlich referiert und damit die Wirksamkeit von Focusing eindrucksvoll belegt. Eine prägnante Einführung in die Theorie und viele lehrreiche Beispiele zur Praxis vervollständigen den Text. Das Heft eignet sich nicht nur zum Selbststudium, sondern besonders auch zur Information von PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen, Institutionen und Trägern von Fortbildungsmaßnahmen. Das Heft *Focusing Journal spezial* erscheint im Juli 2000.

Für Abonnenten des Focusing Journals kostet es DM 12,- (+ 3,- Versandspesen), für alle anderen DM 15,- (+ 3,- Versandspesen). Es kann im DAF telefonisch, per Fax, e-mail oder schriftlich ab sofort bestellt werden.

## Lernen für die Zukunft

### Teil 3: Zusammenfassung und Schwerpunkte

Wer Focusing kennt, weiß, daß dies eine sehr schematische Darstellung eines lebendigen Unterrichtsgeschehens ist. Pläne sind dann gut, wenn man auf ihrer Rückseite schreiben kann, was wirklich passiert ist. Was passiert in so einem Unterricht nun wirklich? Den Studierenden wird der eigene Lernprozeß bewußt. In Abgrenzung zu den Erfahrungen aus der allgemeinbildenden Schule wird ihnen deutlich, daß Lernen weit mehr bedeutet als von der Tafel abzuschreiben. Sie erkennen den eigenen Anteil und die eigene Verantwortlichkeit am Lernprozeß. Die Begrifflichkeiten und das inhaltliche Verständnis von Focusing wird methodisch-didaktische Grundlage für den weiteren Unterricht.

Die ersten beiden Schritte des Focusing-Modells scheinen mir die entscheidenden zu sein: Beim Raum-Schaffen erlebe ich, daß Studierende ihren eigenen Anteil am Lernprozeß begreifen. Wenn etwas voll ist, kann der beste Lehrer nichts mehr hineintun. Es tauchen wichtige Fragen auf zur eigenen Motivation für Ausbildung: "Was steht für mich eigentlich an, was will ich eigentlich hier?" Wir entdecken aber auch kleine Tricks, um Freiraum zu schaffen. Da erzähle ich, daß ich beim Unterrichten gerne die Schuhe ausziehe. Das ist für mich ein Zeichen "jetzt bin ich da, es kann losgehen". Studierende haben Tricks, sich durch eine eigene Ordnung am Tisch Freiraum zu schaffen, andere fahren bestimmte Wege zur Schule als Zeichen für das, was jetzt "dran" ist. Ich biete jeden Morgen Einstiege durch Gedichte, Geschichten oder Körperübungen an, um Freiraum zu ermöglichen. Und wir

finden Verbindungen zur praktischen Arbeit im Alltag auf den sog. Heimgruppen. Was bedeutet "Freiraum" in meiner Arbeit mit behinderten Menschen? Wir erkennen, daß Menschen mit Behinderung auch diesen Freiraum brauchen und Strategien entwickeln, ihn sich zu schaffen. Der zweite Schritt - Felt Sense - ermöglicht neue Erfahrung, neuen Zugang zu Fragen der Ausbildung und des Lernens. Ich frage nicht nach abfragbarem Wissen, mich interessiert zunächst Unbestimmtes, Ungenaues, ein Gefühl, eine Ahnung. Wir nehmen uns Zeit dafür, Zeit für uns selbst. Wir sind selbst Teil des Lernens.

Gelingendes Lernen hängt davon ab in Kontakt zu kommen, einen persönlichen Bezug zu finden. Dabei ist es erlaubt, etwas nicht, noch nicht zu wissen. Im Gegenteil: Zeit lassen, nachspüren, ernstnehmen, willkommen heißen - auch von seltsamen Regungen und Ideen; Ehrlichkeit wenn etwas "nicht dran ist", Selbstverantwortung, auch wenn ich einen Nachmittag zu Hause bleibe, weil (schulisches) Lernen heute einfach nicht paßt. Ich gehe mit Focusing dabei sehr frei um, mache es für mich und meinen Unterricht passend, verwende Teile, verwende das Ganze. Manchmal habe ich Skrupel, Focusing so einzuengen und zu benutzen, denn schließlich verfolge ich ein Ziel mit dem Unterricht. Es ist also nicht so viel Freiheit im Umgang mit Inhalten möglich, wie in der Beratung und Therapie.

Ich hoffe, daß sich Focusing auch auf das Lernen und andere Zeitfragen ausdehnt. Es könnte, davon bin ich fest überzeugt, wichtige Beiträge liefern.

Karl Leitner  
Steinbühl 39  
74535 Mainhardt



# Leben mit (Alp-)Träumen

Johannes Wiltschko

Ich weiß nicht, was Träume sind. Ist ein Traum weise oder gar vorausschauend? Will er uns etwas sagen? Weiß er mehr als wir? Möchte er uns auf den rechten Weg bringen, unser Tagesbewußtsein sinnvoll ergänzen? Oder ist er sogar, wie manche behaupten, wirklicher als unser Leben am Tage? Oder, wie andere sagen, bloß ein wirres Feuerwerk unserer Neuronen, ein Nonsense-Salat zufällig aufblitzender Gehirnaktivitäten? Ich weiß es nicht - und wir alle wissen es nicht wirklich. Es ist mir auch nicht wirklich wichtig. Ich bin kein Traumforscher, sondern jemand der jede Nacht träumt und dem von Klienten häufig Träume erzählt werden. Ich bin froh, daß ich träume. Und ich glaube den Schlafforschern, die festgestellt haben, daß Menschen, die man nicht träumen läßt (dadurch, daß man sie immer dann aufweckt, wenn die Gehirnstromableitung bzw. die Augenbewegung eine REM-Phase anzeigen), unglücklich und krank werden.

## Das Traumerleben steht in ungewisser Offenheit

Den ersten Traum, an den ich mich erinnern kann, hatte ich mit drei oder vier Jahren. Seither wache ich fast jeden Morgen und manchmal auch nachts auf und stehe mit einem Fuß in der Traumwelt. Meistens bin ich dann in einem unangenehmen Gefühl gefangen: Was, zum Teufel, habe ich denn jetzt schon wieder Komisches geträumt? Was sollen diese merkwürdigen Traumbilder bedeuten? Sie brechen unvermutet in mein verschlafenes Bewußtsein herein, verwirren und ängstigen mich (und manchmal freuen und amüsieren sie mich auch). Schon ins wache Leben einigermaßen Ordnung zu bringen, ist nicht einfach - und dann müssen nachts auch noch die Träume daherkommen und erneut Unordnung stiften! Aber sie kommen eben, und man kann sich gegen sie nicht wehren. Sie gehören zum Leben wie das Atmen.

Da man sie nicht kontrollieren kann, neigen die meisten Menschen dazu, Träume als Schäume abzutun. Wir psychologisch Gebildeten glauben natürlich gescheiter zu sein und eingemeinden die Träume in unsere geliebten Unter- oder Oberwelten - je nachdem als sinnvolle Gebilde des Unbewußten oder eines höheren Selbsts. Ich glaube, dahinter steckt dieselbe Angst wie bei den Träume-Schäume-Menschen. Wir drehen die Traum-Xenophobie in eine Xenophilie um und möchten uns so die ungewisse Offenheit des Traumerlebens vom Hals schaffen. Das ist aber nur Ideologie. Denn einen Traum oder sogar das Träumen überhaupt wirklich gern zu haben, wird nicht leichter, wenn man die Träume in den Himmel hebt. Auch die Psychotherapeuten wachen manchmal in Angst und Schrecken aus ihnen auf, so weise die Träume angeblich auch sein sollen.

## In dieser Offenheit bin ich - Ich, das Subjekt

Was Träume sind, weiß ich nicht. Aber daß ich träume, weiß ich. Was Träume bedeuten, weiß ich auch nicht. Es gibt unzählige verschiedenartige Kataloge über die Bedeutung von Traumsymbolen und viele verschiedene, sich widersprechende Theorien über Traumdeutung. Sie können daher nicht richtig sein.

Aber daß Träume Teil des Lebens sind, habe ich erfahren und erfahre ich nächtlich. Da ich leben will, will ich auch träumen. Ich will leben und nicht Träume zum Fetisch machen. Ich will die Träume nicht betrachten, als wären sie ein Kunstwerk, das an der Wand hängt - und mich dann von ihren Bildern, Symbolen und Emotionen faszinieren oder erschrecken lassen. Ich will sie auch nicht analysieren wie der Germanist einen Text, ich will den Trauminhalten nicht irgendwelche Bedeutungen anhängen. Ich bin das Subjekt meines Lebens, ich bin das Subjekt meines Träumens. Auf mich kommt es an. Nicht im Sinn von Selbstherrlichkeit, sondern im Sinn des Hingebens an das Lebendigsein: selbstverantwortlich und zugleich treibend in einem Strom, eingebettet in mehr als ich.





Diesen Strom zu überwinden wäre mehr als zu sterben. Es geht nicht. Es wäre ein unsinniges Unterfangen.

Diese Haltung zu Träumen und zum Träumen eröffnet eine neue, eine interessante Perspektive: Statt den Traum zu verstehen, will ich vor und in ihm stehen. Ich will ihn nicht erklärend bezwingen, ich will ihn erleben. Und ich will *mich* im Traum und Träumen erleben - mich mit dem Traum, mich als Träumenden: Wie geht es mir, wie lebe ich im und mit dem Traum? Wer bin ich als Träumender?

Diese Fragen befreien den Traum von der Anforderung, eine Botschaft sein zu müssen, und sie befreien uns von der Anforderung, diese Botschaft *entschlüsseln* und uns nach ihr richten zu müssen.

Auf diese Weise werden wir mit unseren Träumen vielleicht doch noch Freundschaft schließen können, aber auf ganz andere Weise, als üblicherweise angenommen wird.

## Der Traum vom Pferd

Den ersten Traum, den ich mir aufgeschrieben habe, würden Jungianer als "Initialtraum" bezeichnen. Ich träumte ihn mit 21 Jahren, in meiner ersten Nacht in Zürich. Am nächsten Tag werde ich zur Einladung der neuen Ausbildungskandidaten in das C.-G.-Jung-Institut gehen. Ich soll der Jüngste sein, der je aufgenommen wurde. In dieser Nacht träumt mir:

*Ich stehe auf einer steinernen Brücke mitten in einer großen Stadt. Die Brücke setzt über einen lehmig-verschmutzten Fluß, dessen Wasser trübe, gelblich ist. Der Himmel, das Licht haben eine ähnliche Farbe.*

*Ich bin nicht allein. Außer vielen mir unbekanntem Stadtbewohnern beugt sich meine wesentlich ältere Cousine neben mir über das steinerne Brückengeländer. Sie ist damit beschäftigt, mithilfe eines altmodischen Gerätes, bestehend aus einem kreisrunden Sieb, daran eine lange Stange befestigt ist und das einem Schwimm-badblättereherausfischer ähnlich sieht, Gegenstände aus dem Fluß zu befreien. Diese Gegenstände sind aber nicht irgendwelche, sondern liegen mir alle sehr am Herzen. Ich verfolge daher ihr Bemühen mit großer Anteilnahme.*

*Da schwimmt auf einmal in der grauslichen Brühe etwas daher, das wie jene auf die Straße gemalten Pfeile aussieht, die zum Linksabbiegen auffordern. Wie diese Pfeile, so ist auch das andere Treibgut flächig-zweidimensional, also zerbrechlich und dazu schon arg ramponiert. Immer wieder wird es von den schmutzigen Wellen überspült. Ich weiß nicht, ob das auch für die anderen Zuschauer klar ist - für mich jedenfalls ist dieser Pfeil von Anfang an kein solcher, sondern ein Pferd!*

*Ich verspüre großes Mitleid mit ihm und flehe daher meine Cousine an, ihr bestes zu tun, um das arme Tier aus den Fluten zu retten. Doch wie soll sie diesen brüchigen Pfeil, der auch noch viel größer als der Durchmesser des Siebes ist, herausfischen, ohne ihn zu beschädigen? Er würde auseinanderfallen und dann würde sie bestenfalls Bruchstücke bergen können.*

*So muß ich mit größter Verzweiflung erleben, wie mein Pferd unter der Brücke hindurch treibt. Ich renne zum gegenüberliegenden Brückengeländer, um wenigstens noch eine Strecke weit das Schicksal des armen Tieres verfolgen zu können. Ich bin sicher, es werde zugrunde gehen.*

*Doch plötzlich ragt aus dem Wasser ein Pferdekopf und die linke Pferdeschulter, ganz mit schmutzigem grauem Schlamm überzogen, und man erkennt schon die Pferdebeine, die, sehr geschwächt, immer noch versuchen, den ganzen Pferdekörper an die Wasseroberfläche zu bringen. Ich erlebe Sekunden von*

*höchster Spannung und Angst. Wird sich das Pferd aus eigener Kraft aus dem schmutzigen Wasser befreien können?*

*Mittlerweile hat sich rundum eine große Menschenmenge angesammelt und verfolgt gespannt das Schauspiel.*

*Nun gelingt es dem Pferd tatsächlich, mit einigen letzten kräftigen Schlägen seiner Beine das Betonufer zu gewinnen und sich an Land zu bringen. Es ist über und über mit einer glitschigen, grauen Schlammschicht bedeckt. Mühsam kommt es auf die Beine, dann schüttelt es sich kräftig und läuft auf eine grüne Anhöhe hinauf. Auf dem höchsten Punkt hält es an: ein herrlicher Brauner mit wunderschönem Sattel und Zaumzeug. Meine Erleichterung und mein Glücksgefühl sind unbeschreiblich. Die Menge um mich herum tobt vor Begeisterung.*

Erwartungsvoll sitze ich am nächsten Tag im Seminarraum des C.-G.-Jung-Instituts.

Plötzlich verstummt das Gemurmel im Saal. Eine sehr alte Dame im lila Kostüm und Perlennetz im Haar kommt zur Tür herein, steuert geradewegs auf meinen Platz zu, setzt sich neben mich und beginnt sich mit mir freundlich zu unterhalten. Später erfuhr ich, daß das Jolande Jacobi war, jene berühmte Frau, die in den 30er-Jahren Jungs Schülerin werden wollte, aber von ihm zunächst sozusagen zurückgeschickt wurde zu Freud und Adler. Sie war ihm zu extravertiert, zu hysterisch.

Jolande Jacobi wollte mich gerne als Lehranalysanden nehmen. Aber ich hatte Angst, sie würde nicht mehr lange leben und nahm das Angebot nicht an. Ihre Vorlesungen waren allerdings bei weitem die interessantesten in diesem ziemlich verstaubten jungianischen Tempel, voll von alternden Damen, die den verstorbenen Meister posthum anbeteten. Sie erzählte gern von ihren jungen Analysanden, die ihr noch immer Liebesgedichte schrieben. Dabei konnte man ihr Erröten durch das kräftig aufgetragene Makeup hindurchschimmern sehen, und ihre Augen leuchteten. Heute weiß ich, daß ich mich im Grunde vor den gleichen "weiblichen" Eigenschaften fürchtete, die auch schon C. G. Jung Angst gemacht hatten. Eines Tages erzählte ich ihr meinen "Initialtraum", aufgeregt, was sie dazu sagen würde. Ihre Deutung bestand aus dreieinhalb Worten: "Na, sind Sie (auf das Pferd) aufgestiegen?" Ich mußte antworten: "Nein." "Dann, junger Mann, leben Sie lieber, statt Therapie zu machen." Das war nieder-schmetternd. Meine Träume, bald ein junger Jungianer zu sein, zerstoßen, mein Ziel Psychotherapeut zu werden, hängte ich vorerst an den Nagel, und ich begann, mich um meinen kleinen Sohn zu kümmern, der wenige Tage vor meinem Initialtraum auf die Welt gekommen war.



## Mich erforschen – als Träumenden

Jetzt, fast 30 Jahre später, erkenne ich, daß mich Jolande Jacobi mit ihrer minimalistischen Traumdeutung schon damals auf die Spur meines heutigen Verständnisses vom Träumen gebracht hat. Die Frage, wie man dazu kommen könnte, auf das Pferd aufzusteigen, blieb meine ständige Begleiterin. Ich glaubte nicht an die verbreitete moralisierende These, man müsse nur "ordentlich" leben, und dann würden einem die richtigen, guten Träume schon geschenkt werden. Ich wollte nicht warten, bis ich mich eines Nachts auf einem Pferderücken vorfinden würde.

Leben ist nicht harte Wirklichkeit und Träumen bloße Träumerei. Träume sind Teil des Lebens, ein Ausdruck davon. Wir leben im Tag und in der Nacht, im Wachen und im Träumen. Tagsüber setze ich mich gewöhnlich ja auch nicht hin und betrachte eine bestimmte Situation wie ein von mir abgetrenntes Bild, das ich dann interpretiere und analysiere und dem ich von außen irgendeine Bedeutung hinzufüge. Ich *lebe in* der Situation: Ich erlebe und erschaffe sie – als Subjekt der Situation.

So muß das auch mit den Träumen sein. Deshalb habe ich vor langer Zeit begonnen, mich zu erforschen als jemanden der träumt, *als Träumenden*. Dabei machte ich zwei Erfahrungen, die mein Leben, oder jedenfalls mein Lebensgefühl, veränderten. Diese Entdeckungen verdanke ich der Praxis des Focusing, die ich sieben Jahre nach meiner Begegnung mit Jolande Jacobi kennenlernte.

## Das Erstgefühl ist strukturgebunden ...

Die erste Entdeckung ist: Das (meist unbehagliche) Gefühl, mit dem ich aus einem Traum aufwache, hat (fast) nichts zu tun mit den Inhalten des Traumes. Es ist Ausdruck meiner *Gewohnheit*, ängstlich auf Unerwartetes zu reagieren, irritiert zu sein von unvorhergesehenen, nicht gleich verstehbaren Erlebnissen, vor Einbrüchen in mein gewohntes Selbstverständnis. Das ist eine Gewohnheit, die ich im Leben überhaupt habe, tagsüber und nachtsüber.

Dieses Erschrecken ruft, ebenfalls gewohnheitsmäßig, mein Kontrollbedürfnis auf den Plan: Ich möchte wissen, was der Traum bedeutet, ich möchte ihn einordnen können in mein Regal wohlgeordneter Meinungen und Bilder über mich selbst. Ich möchte ihn in den Griff kriegen. *Ich* möchte ihn aufräumen. Diese Haltung macht mich zum Gegner des Traumes, der ängstlich versucht, das Unbekannte zu bezwingen. Selbst wenn ich als psychologisch versierter Mensch natürlich bereit bin, vom Traum etwas Neues über mich zu erfahren, bleibt diese Haltung im Grund dieselbe. Ich bleibe fixiert auf die Traumbilder, versuche sie zu entschlüsseln und hoffe, daß sie mir nichts Böses wollen.

Es hat viele Jahre gedauert, bis mir klar wurde: Meine ganze "Traumdeutung" ist von Anfang an überschattet, ja durchdrungen von diesem "Erstgefühl" der Bedrohung und Verwirrung und geprägt von meinem Versuch, mit diesem Erstgefühl zurecht zu kommen. Das ist aber nicht das, was das Leben in der Gestalt der Träume bringt. Es ist jene Art von Erleben und Handeln, die Gene Gendlin *strukturgebunden* genannt hat.

Das zu erkennen, hat mir sehr geholfen. Ich konnte nun beginnen einen Weg zu finden, der durch das Erstgefühl hindurch und über es hinaus führen sollte.

## ... dennoch führt es zum Traum

Zunächst ergibt sich aber aus meiner gerade beschriebenen Erfahrung die Korrektur einer Annahme, die Focusing-Leute gewöhnlich machen und die auf Gendlin zurückgeht: Das Gefühl, mit dem man aus einem Traum aufwache, sei ein *Felt Sense*, und in diesem Felt Sense sei der Traum und alles von und über ihn eingefaltet – *implizit* enthalten. Deshalb sei das Fokussieren auf diesen "Traum-Felt-Sense" der Schlüssel zum Traumverständnis.

Diese Annahme führt direkt in die Sackgasse. Sie läßt uns im Erstgefühl steckenbleiben. Hier ist eine neue Unterscheidung notwendig. Ja, das Erstgefühl führt uns zum Wiedererleben der Traumbilder, denn es ist das, was wir im Moment des Aufwachens erleben, und nur auf der Spur des Erlebens – und nicht durch angestrengte Erinnerungsversuche – finden wir das, was wir gerade zuvor (als Traumbilder) erlebt haben. Im Erstgefühl können durchaus auch felt-senshafte Aspekte enthalten sein, die auf den Traum hindeuten, immer aber ist es *durchdrungen von unserer jeweiligen Gewohnheit*, mit uns Unbekanntem umzugehen. In diesem Sinn ist das Erstgefühl strukturgebunden – das Gegenteil eines Felt Sense.

Das Leben mit Träumen beginnt daher meistens mit zwei Schritten. (1) Wir lassen uns vom Erstgefühl zum Traum zurückführen, und dann (2), wenn der Traum wieder "da ist", lassen wir das Erstgefühl los, denn für die nun folgenden Schritte taugt es als Führer nicht.

## Mein Zehn-Punkte-Programm

Meine zweite Entdeckung ist: Wenn ich, halbschlafend, die Traumbilder betrachte und die andere Hälfte meiner Aufmerksamkeit *ausschließlich* meinem Körper schenke und nichts tue als zu atmen, geschieht etwas Wundersames, Erstaunliches und Beglückendes: Der Erlebensraum, der Lebensraum wird weiter, wärmer und heller, die Traumbilder wohnen in ihm, sie wohnen *mit mir* in diesem Raum. Dieser Raum ist fließend, er umgibt mich und den Traum, mich und das Träumen, er hält uns, trägt uns und nimmt uns mit. Alles ist gleichzeitig da – zusammen mit einem zutiefst dankbaren Gefühl an das Träumen, das sich als Leben schlechthin offenbart.

Leb  
(A)



Nun, diese Erfahrung von Glückseligkeit kommt nicht sofort und niemals mit Sicherheit. Ihr geht ein Kampf voraus, dessen Ausgang jedesmal unsicher ist. In diesem Kampf geht es um das Ringen mit meinen Gewohnheiten und um das Mutfinden, mich ins Ungewisse hinein-zulassen.

Zu wissen, daß es diese Erfahrung geben kann, hilft diesen inneren Kampf aufzunehmen. Mehr hilft dieses Wissen nicht. Denn ich muß mich – jedesmal aufs Neue – auf ihn einlassen, ohne Garantie für den Ausgang.

Die erste Phase dieses Kampfes ist, zu *bemerken*,

1. daß ich Angst (oder ein anderes Erstgefühl) habe,
2. daß ich Angst vor der Angst habe,
3. daß meine Aufmerksamkeit im Kopf ist,
4. daß ich dennoch atme,
5. daß ich mich entscheiden kann, meine Aufmerksamkeit in den Körper zu richten (gewöhnlich in den Bauch (oberhalb oder unterhalb des Bauchnabels) und ins Kreuz oder in die Brust).

Während ich eines nach dem anderen bemerke, halte ich Kontakt zu den Traumbildern. Als nächstes geht es darum, zu *handeln*, innerlich zu handeln:

1. Ich nehme mein Atmen wahr, verbinde mich mit dem Atmen, *wohne* im Atmen.
2. Ich lasse die Gedanken und angstmachenden Bewertungen und Interpretationsversuche im Kopf los und fühle, was ich in meinem Körper *wirklich* spüre.
3. Ich unterbreche augenblicklich jedes erneute Denken und innere Reden und benütze das Atmen, um sofort wieder in meinem Körper zu sein. Ich lege sozusagen meine Aufmerksamkeit in die Arme des Atmens. Wo der Atem ist, ist auch meine Aufmerksamkeit.

Ich habe diese Übersiedelung von einem Ort zum anderen auch nicht aus vernünftigen Vorsatz oder weiser Einsicht zustande gebracht, sondern nur aus purer Not. Erst wenn das Gewohnte zu nichts führt und alles nur noch schlimmer macht, versucht man halt in Gottes Namen etwas Neues. Das Neue könnte ich auch so ausdrücken: den Traum dort lassen, wo er hingehört und zu Hause ist: im Erleben, und das ist immer körperlich. "Erleben" meint, das Leben, das Lebendigsein zu bemerken, an ihm teilzunehmen. Das Leben will leben, weiterleben. Träume als Aspekt des Lebens gehören zum Weiterleben. Sie bringen einen Schritt, einen Lebensschritt, der weiterführt und das Leben voranträgt. Sie sind ein Teil des Lebensstroms, der weiterfließen *will*. Sie dienen dem Leben. Das Lebendige versteht sie. Es ist kein Wunder, daß wir krank werden, wenn man uns das Träumen nimmt.

<sup>1</sup>Nun muß ich aber wenigstens als Fußnote dazufügen, daß ich manchmal auch mit Freude aus einem Traum erwache. Aber auch diese Freude kann ein "Erstgefühl" sein und sagt oft nicht viel vom Traum, sondern kann Ausdruck der Selbstbestätigung sein, die ich durch den Traum zu bekommen meine.

<sup>2</sup>Gendlin hat sich mit den Phänomenen, für die er den Begriff *structure bound* prägte, nicht weiter befaßt und statt dessen für das Überwinden gewohnheitsmäßigen Mißverstehens von Träumen die *bias control* (Voreingenommenheitskontrolle) eingeführt. Die Voreingenommenheitskontrolle ist *eine* Art und Weise, struktur-gebundenen Phänomenen beizukommen. Mir kommt sie meistens zu verkürzt und zu mechanistisch vor. Gottseidank habe ich dieses Konzept erst viele Jahre nach meiner "Entdeckung" kennengelernt. Daß Erleben felt-sensehaft und strukturgebunden "zugleich" sein, also beide Aspekte in sich tragen kann (oder vielleicht immer trägt?), sollte m. E. auch für die Focusing-Praxis am Tage beachtet werden.

Leben an sich kann nicht schlecht sein. Deshalb "wollen" Träume als Teil des Lebens auch nichts Schlechtes von uns. Wir können dem Leben mit Träumen vertrauen. Wenn wir die Träume dem Lebensstrom nicht entreißen, um sie deuten oder verstehen zu wollen wie der Archäologe seine Tonscherben, werden sie unser Leben fördern. Träume zu deuten, mag dem narzißtischen Erkenntnisgewinn dienlich erscheinen oder die Selbstzufriedenheit eines Analytikers nähren, aber gesünder wird dadurch niemand. Wie viele Deutsch-, Zeichen- und Musiklehrer haben uns die Lust an der Kunst verdorben. Wir sollten uns die Lust am Träumen nicht selbst zunichte machen – und auch nicht die unserer Klienten.

## Der Traum von den schwarzen Hunden

Nun möchte ich noch einen Schritt weitergehen. Als Subjekt meines Lebens bin ich auch Subjekt meines Träumens. Ich muß nicht Zuschauer im Traumkino bleiben.

*Eines nachts träumte ich von einem schwarzen Schatten, der mich verfolgte. Der Schatten verwandelte sich in einen schwarzen Hund und der Hund in eine ganze Hundemeute. Sie hetzte hinter mir her, und ich versuchte mich durch einen Sprung über einen Zaun vor ihr zu retten. Im Augenblick des Sprunges wachte ich auf – schweißgebadet.*

Was, um Gottes Willen, bedeutet denn dieser Schatten? Was wollen die Hunde von mir? Natürlich, verdrängte Aggression. Daß sie mir immer noch so viel Angst macht! Bodenlose Angst. Ich weiß nicht, wie die Geschichte ausgeht. Habe ich den Sprung in die Sicherheit geschafft? Diese Ungewißheit macht mir noch mehr Angst.

Während ich, halb wach, halb träumend, diese angstmachenden Gedanken denke und in den Traumbildern verlorenzugehen drohe, erinnere ich mich an mein "Zehn-Punkte-Programm" (das natürlich weder ein Programm ist, noch aus einzelnen, immer gleichförmig ablaufenden Punkten besteht). Ich gehe einen Schritt nach dem anderen und bemerke, daß im Körper ein wenig Mut und Zuversicht spürbar werden. Statt den Traum zu "bewältigen", entsteht in mir der Wunsch, den Traum noch einmal zu träumen – und zu Ende zu träumen. Ich will es wenigstens versuchen. In dieser Haltung gehe ich auf den Traum zu ... und finde mich ganz plötzlich wieder mitten in ihm.

*Der Zaun ist hinter mir, und auch die Hunde sind darübergesprungen. Sie liegen jetzt mit in der Sonne glänzendem, schwarzen Fell auf einer grünen Wiese herum, ein Bild des Friedens. Ich betrachte sie mit Freude und Bewunderung.*

(Fortsetzung Seite 30)



Ich wachte auf. Freudig stellte ich fest: Das ist der Beweis für meine Haltung zum Träumen, und die ist, kurz gesagt, die Träume nicht zu deuten sondern mit ihnen zu leben! Jetzt weiß ich, wie es geht, auf das Pferd aufzusteigen! Aber ich habe bis jetzt keinen Traum gehabt, in dem ich es hätte probieren können.

## Eine Methode der Traum-Deutung

Natürlich habe ich hier wieder einmal nichts anderes getan, als Focusing zu beschreiben. Und zwar dasjenige der Focusing-Praxis, was mir am Wichtigsten erscheint, das, was das Geheimnis des Wandels bewirkt. Geheimnis des Wandels - *Felt Shift* sagen wir nüchtern und amerikanisch dazu.

Ein wichtiger Vorfahr der Focusing-Philosophie, Wilhelm Dilthey, sagte: Das, was ich verstehen will, liegt nicht dort drüben herum, und ich interpretiere es bloß, ohne daß dieses Interpretieren mit mir etwas zu tun hätte. Nein, etwas zu verstehen und zu interpretieren heißt, weiterzuleben - und Weiterleben ist immer ein Interpretieren. Wenn wir das Träumedeuten so verstünden, hätte ich nichts dagegen, diesen Aufsatz als Beschreibung einer *Methode der Traumdeutung* anzusehen.

### Nachsatz:

#### Über EMDR und den neurologischen Haushalt

In letzter Zeit haben mir verschiedene Leute über EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) erzählt: wie einfach und wirksam diese Technik sei und wie gut sie sich in eine klientenzentrierte, focusingorientierte Psychotherapie integrieren ließe. Während der Klient eine traumatische Situation wiedererlebt und berichtet, wird er aufgefordert, mit seinen Augen dem Finger des Therapeuten zu folgen, der vor seinem Gesicht hin und her pendelt - dabei selbstverständlich gesichert und gehalten von und in einer Anteilnehmenden therapeutischen Beziehung<sup>3</sup>.

Ich denke: Vielleicht könnte man auch die ganze "philosophische" Betrachtungsweise weglassen und einfach (neurologisch/haushaltsmäßig) sagen: Im Träumen (und im EMDR) *räumt das Gehirn auf*. Der Haufen neu gespeicherter oder durch aktuelle Erlebnisse wiederbelebter Inhalte wird sortiert und die einzelnen Inhalte an die richtigen Stellen im Gehirn transportiert und mit dem Ganzen auf richtige Weise verbunden und verknüpft.

Im EMDR wird durch das Aufmerksamsein auf die *außerhalb* vor sich gehende Fingerbewegung der Identifikation mit den Erlebnisinhalten entgegengewirkt, in meiner Art des Traumlebens geschieht das durch mein Aufmerksamsein auf die augenblicklich und konkret vor sich gehenden Körperempfindungen. Ich stelle eine *Selbst-Beziehung* her, im EMDR findet eine zwischenmenschliche Beziehung statt. In diesem achtsamen Beziehungsraum hat der Körper (der Organismus, das Gesamtsystem, das Leben, ....) Frei-Zeit, sich selbst zu regulieren und die richtigen Schritte zu finden.

<sup>3</sup>Im EMDR werden die Augen bewegt, im Träumen tun sie es von selbst. Ob die Kinesiologen wissen, warum das so ist?

Dieses Aufräumen macht der Körper ständig von selbst, ohne mein absichtsvolles Zutun und Wissen. Er macht es, während mein waches Ich schläft und Ruhe gibt. Das wache Ich braucht dafür einen Namen: "Träumen" nennt er es. "Räumen" könnte man es jetzt vielleicht auch nennen. Wenn dem Organismus nicht Zeit gegeben wird zum Räumen, wird er krank, wie die Schlafforscher festgestellt haben. Deshalb schlafe ich gerne lang und aus. Ich habe mein Leben inzwischen so eingerichtet, daß ein Wecker nur mehr sehr selten dem organismischen Räumen und Träumen abrupt ein Ende bereiten muß.

Nun kommt aber noch ein wichtiger Punkt dazu. Wir sind nicht nur Organismus, wir sind auch Subjekt. *Ich* bin es, der lebt, leben muß und ein Leben "führen" will. Das Ich will - ich will - am organismischen Lebensprozeß teilhaben - das Leben will, daß ich teilnehme. Es scheint so eingerichtet zu sein, daß meine Aufmerksamkeit, mein Achtsamsein (eine Ich-Funktion) eine wichtige Aufgabe hat: Was der organismische Lebensprozeß in Strukturen bindet (um damit fertig zu werden und weiterleben zu können) und was uns (als Subjekt, Ich, Person ....) dann als *strukturgebunden* Erleben und Verhalten zu schaffen und leiden macht, *kann nur durch Mitwirkung des achtsamen Ichs* gelöst, aufgelöst, erlöst werden.

Was der Organismus als "Trauma" (von griechisch "Wunde", "Verletzung") zusammenbindet und abkapselt, wird im EMDR durch das achtsame, in einer konkreten Beziehung lebende Ich entbunden und so beziehungs-fähig im doppelten Sinn - bezogen, hergezogen zum anwesenden Subjekt ("Es ist ein Teil von mir, den ich habe") und bezogen, hingezogen zur gegenwärtigen Welt ("Dieser mein Teil wirkt und erhält neue Antworten").

Was der Organismus als "Traum" (von germanisch "Freude", "Jubel") hervorbringt und dabei auf seine Art aufräumt, braucht auf dieselbe Art unsere Mitwiser- und -täterschaft. Damit das Ich mit ihm atmen darf und kann. Damit es uns zu eigen wird, "subjektiv", auf uns bezogen und es uns nährt. Der Traum bringt uns Schritte, er ermöglicht dem Ich - uns -, weiter und freier und ganzer zu werden - aber natürlich nur, wenn wir da sind, anwesend und achtsam auf die impliziten, organismischen Vorgänge. Träumen ist natürlich, von der Natur bewerkstelligt; im Träumen *leben* ist eine *Kulturleistung* des Ichs.

Schlafen und Träumen ist keine "verlorene Zeit", sondern eine dem wachen Tun ebenbürtige Lebenskultur.

Und so geht es im neurologischen Haushalt doch auch ganz philosophisch zu: das Leben leben zu lassen und gleichzeitig für es verantwortlich zu sein. In diesem Spannungsfeld tanzen und träumen wir vom Anfang bis zum Ende.



Dr. Johannes Wiltschko

geb. 1950 in Wien, lebt und arbeitet als Psychotherapeut, Supervisor und Ausbilder in München und Eggelsberg/Oberösterreich. Johannes.Wiltschko@aon.at



# Der Begriff Verantwortung in der Focusing-Therapie

Peter Tschorny

"... um unsere Annahmen so zu formulieren, daß andere sie verstehen, brauchen wir eine neue Definition unserer wichtigsten Begriffe." (E. T. Gendlin, Würdigung und Problematik der Humanistischen Psychologie. Focusing Journal 1/98, S. 5).

Der Begriff "Verantwortung" ist mir in der Focusing-Landschaft nur vereinzelt begegnet. Andere Begriffe sind im Focusing zentraler, und vielleicht sind sie deshalb genauer definiert und klarer, wie z.B. "Achtsamkeit" oder "Fortsetzungsordnung". Verantwortung scheint mir etwas zu sein, das unsere Beziehungen mehr unterschwellig beeinflusst, als daß darüber ausgetauscht wird, was wir eigentlich mit Verantwortung meinen. Ich spüre dann in mir oft eine Unklarheit darüber, was in einer Beziehung eigentlich los ist. Und ich glaube, wenn etwas (eine Wertvorstellung, ein Menschenbild usw.) unsere Beziehungen beeinflusst, ist es auch wert, in den Fokus genommen und geklärt zu werden.

## Verantwortung - "Du sollst" - Innerer Kritiker

Verantwortung sind wir gewöhnt als Imperativ zu verstehen. Das ist durch unsere Kultur tief in uns verwurzelt: "Du sollst deinen Nächsten lieben!" usw.

Im Menschenbild der Humanistischen Psychologie ist dieser Imperativ unnötig, wie Gendlin an einem anderen Begriff deutlich macht: "... nehmen Sie die positiven sozialen Tendenzen, die Rogers bei jedem sah. ... Ein Mensch ist nur in Interaktion mit anderen möglich. Wenn sein Lebensprozeß aus dem Inneren entsteht und sein Leben Interaktion ist, dann hat er natürlich ‚soziale‘ Tendenzen zur Interaktion, die ihren Ursprung in seinem Inneren haben. Das ist eine ganz andere Bedeutung von ‚sozial‘ als jene, die besagt, daß alle Werte und Lebensformen dem Einzelnen von der ‚Gesellschaft‘ aufoktroiert werden müssen." (a.a.O., S. 5)

Hier geht es um den Begriff "sozial" bei Carl R. Rogers. Was hat das mit dem Begriff "Verantwortung" zu tun?

Im o.g. Zitat wird deutlich, daß die "positiven sozialen Tendenzen" des Menschen nicht von außen - durch ein "Du sollst" - entstehen, sondern aus seinem Inneren. Dort entsteht so etwas wie ein "Ich brauche" oder "Ich will". Und dieses aus dem Inneren auftauchende "Ich brauche" oder "Ich will" hat - im Gegensatz zu allen gängigen Erwartungen - eine konstruktive Qualität im sozialen Kontext.

Ähnlich ist es mit der Verantwortung: Das "Du sollst für Deinen Mitmenschen verantwortlich sein!" wird üblicherweise sogar so postuliert, als handele es sich um eine unumstößliche Selbstverständlichkeit: "Du bist als Vater/ Mutter für dein Kind verantwortlich." (Das scheint eine Tatsache zu sein.) "Als Psychotherapeut bist du doch für deine Klienten verantwortlich!" (Wenn du das nicht so empfindest - also nein, das ist ja unverantwortlich.) Da freut sich der Innere Kritiker. Denn das nährt ihn.

## Selbst-Verantwortung

Rogers sagte einmal: "Ich gebe dem Klienten seine Verantwortung nicht zurück, sondern ich nehme sie ihm gar nicht erst weg."

Ich fühle mich nicht für meine Klienten verantwortlich, auch nicht für mein Kind oder andere Menschen. Ich übernehme die Verantwortung für mich - ausschließlich! Selbst-Verantwortung kann nicht delegiert werden. Deshalb will ich durch mein Kommunikationsverhalten klar machen: "Was ich tue, tue ich für mich - nicht für dich. Mir macht es Freude, mich interessiert es, usw."

Aber welche Sichtweise hatte Rogers selbst zum Begriff Selbstverantwortung? Da er sich meines Wissens dazu speziell nicht explizit geäußert hat, versuche ich, seine Meinung (das, was seinem Denken implizit zu sein scheint) aus seinen Texten zu erschließen. Er schreibt z.B. in seinem Aufsatz "Die stille Revolution: Auswirkungen des personenbezogenen Ansatzes" im Kapitel "Die Politik der helfenden Berufe" über Autorität und Selbstverantwortung in Therapeut-Klient-Beziehungen:

*"Der Fachmann ist zuweilen definitiv eine Autorität (wie etwa der Gestalttherapeut, der sich mit der Person auf dem ‚heißen Stuhl‘ befaßt), aber es wird auch das Recht des Individuums anerkannt, für sich selbst verantwortlich zu sein. Es wurde kein Versuch unternommen, diese Widersprüche zu rationalisieren. Diese Therapeuten nehmen eine paternalistische Haltung ein oder folgen dem medizinischen Modell, das heißt, sie glauben, daß die Kontrolle zeitweilig in den Händen des Therapeuten sein sollte, und daß Kontrolle und Verantwortung in anderen Augenblicken (über die der Therapeut zu entscheiden hat) in die Hände des Patienten bzw. des Klienten zu legen seien."* (Die Kraft des Guten, 1992, S. 29, Hervorhebungen von mir)

Rogers' Aussage scheint mir eine wichtige Grundlage für unsere focusing-orientierte Methodenintegration zu sein: Dem Klienten seine Selbstverantwortung auch nur zeitweilig streitig zu machen, bedeutet nach Rogers autoritäre Übernahme von Kontrolle - auch dann, wenn es zum Wohle des Klienten geschieht! - wie er weiter in einer Skala psychotherapeutischer Verfahren, die nach Gesichtspunkten der Macht und Herrschaft entworfen wurde, schreibt:

*"An dem einen Ende dieser Skala befinden sich die orthodoxen Freudianer und die orthodoxen Behavioristen, die an eine Politik autoritärer oder elitärer Herrschaft über den Menschen, zu dessen eigenem Wohl, glauben..."*



In der Mitte sind die meisten der zeitgenössischen Schulen angesiedelt, die in bezug auf die Politik ihrer Beziehungen als konfus, mehrdeutig oder paternalistisch anzusehen sind... Dem entgegen-gesetzten Pol der Skala ist der klientenzentrierte, erlebensorientierte, personenbezogene Ansatz zuzuordnen, der konsequent das Potential und die Autonomie der Person hervorhebt, sowie ihr Recht, die Richtung zu wählen, die sie in ihrem Verhalten einschlagen will, und schließlich ihre Selbstverantwortlichkeit in der therapeutischen Beziehung, ..." (a.a.O., S. 32f, Hervorhebungen von mir). Ich finde Rogers deutlich: "Selbstverantwortung" wird hier nicht als Therapieziel beschrieben, sondern sie ist in einem klientenzentrierten Verfahren eine Voraussetzung für die personenzentrierte therapeutische Beziehung. Selbstverantwortung ist Teil des Menschenbildes. Sie hat politische Bedeutung. Und in diesem Sinne gehört es zu den Einstellungen bzw. Grundhaltungen, von der Selbstverantwortung jedes Individuums auszugehen.

### Ist die Beschränkung auf Selbst-Verantwortung sozial-destruktiv?

Ein Politiker hat einmal gesagt: "Ich verhandle mit niemandem so gerne, wie mit jemandem, dessen gute Absichten ich in seinem Egoismus begründet sehe."

In diesem Satz sind Altruismus und Egoismus keine Gegensätze. Im Gegenteil: Die effektivste Art von Egoismus ist sozial-konstruktiv. Die Mitmenschen werden miteinbezogen - sowohl im Geben als auch im Nehmen. Als soziale Wesen kommen wir miteinander weiter als allein und gegeneinander. Wir sind nicht sozial aus lauter Selbstlosigkeit, sondern weil wir als menschliche Individuen auf sozialen Austausch angewiesen sind. Und wir verfolgen unsere guten Absichten unseren Klienten gegenüber ebensowenig aus Selbstlosigkeit oder weil wir etwa für sie verantwortlich wären, sondern weil wir etwas davon haben (Honorar, Selbstbestätigung, Freude, tiefen Kontakt, etc.).

Wir praktizieren unseren Beruf für uns selbst. Und es würde viel zur Kongruenz in unseren Therapeut-Klient-Beziehungen beitragen, wenn wir uns dessen klarer wären und durch eindeutigeres Kommunikationsverhalten deutlich machen würden: "Ich kann Verantwortung nur für mich selbst übernehmen." "Was ich tue, tue ich nur für mich: Ich fände jetzt interessant, mit dem leeren Stuhl zu arbeiten; mich würden deine Träume interessieren; ich glaube es ist für deine Entwicklung nicht förderlich, wenn du ..." usw.

Auch hier - im sozialen Kontext der Psychotherapie - hat ein deutliches "Ich (... für mich)" eine konstruktive Qualität: Wenn unsere Klienten immer die Möglichkeit haben, unsere Motivationen für unsere gutgemeinten Absichten zu erkennen, dann sind wir (nicht die verantwortungsvollen Therapeuten, sondern) wirklich als Person transparent/kongruent, und wir erwecken nicht den Eindruck, als könnten wir für unseren Klienten Verantwortung übernehmen.

Dem Paradox, von einer verantwortlichen Person zur Selbstverantwortung geführt zu werden, sind in unserer Kultur ohnehin fast alle Menschen von Kindheit an ausgeliefert. Der Staat verstärkt solche Mechanismen

noch mit rigiden Gesetzgebungen (z.B. Psychotherapeutengesetz). Auch die meisten Psychotherapeuten zweifeln kaum daran, für ihre Klienten verantwortlich zu sein. Aber: "Probleme werden nicht in Interaktionen gelöst, die die Form wiederholen, in der das Problem geschaffen wurde. Auf der konkreten Ebene schaffen sie das Problem nur noch einmal von neuem. Wir brauchen eine neue Art der Interaktion ..." (E. T. Gendlin, Focusing-orientierte Psychotherapie, 1998, S. 440)

### Unser Verantwortungs-Konzept

Mir geht es darum, "... eine spezifischere humanistische Begrifflichkeit zu formulieren, die unserer Praxis gemäß ist." (E. T. Gendlin, Focusing Journal 1/98, S. 9)

Wenn wir Verantwortung nicht aus unserem humanistischen, personenzentrierten Bezugsrahmen heraus definieren, wird auch unser Psychotherapie-Begriff und unsere Psychotherapie-Praxis entsprechende Brüche und Inkongruenzen aufweisen.

Und wenn es in der Tradition der Humanistischen Psychologie noch keine eindeutige Begriffsdefinition für Verantwortung gibt, wenn es im Focusing und der Focusing-Therapie noch kein Konzept für Verantwortung gibt, dann brauchen wir nicht dabei stehen zu bleiben, sondern können und dürfen den Dritten Weg weiterdenken, weitertragen - im Sinne der Fortsetzungsordnung.

"... any datum of experiencing ... can be symbolized and interpreted further and further, so that it can guide us to many, many more symbolizations." (E. T. Gendlin, Experiencing and the Creation of Meaning, 1997, S. 16)

"If we do not have the felt meaning of the concept, we haven't got the concept at all ..." (a.a.O., S. 5).

In diesem Sinne kann auch "Verantwortung" ein Konzept sein. Wahrscheinlich hat jede/r von uns ein anderes Verantwortungs-Konzept, das mehr oder weniger aus gesellschaftlichen Imperativen zusammengesetzt ist. Aber: "Concepts are not meanings at all, except in relation to experiencing." (a.a.O., S. 6)

Ist unser Verantwortungs-Begriff im Sinne der *Third Dimension*, im Sinne von "... concepts that can refer to experiencing" (a.a.O., S. 8)?

Eine focusing-orientierte Suche nach einem Konsens in der Definition von Verantwortung (innerhalb der Focusing-Therapie) ist mir ein Anliegen.



Peter Tschorny

Dipl.-Sozialpädagoge,  
Psychotherapie (HP)

Odenthaler Str. 109, D-51465 Bergisch Gladbach  
Tel./Fax 02202-458295