

# Focusing Journal



5 · November 2000

Annegret Stopczyk  
*Sophias Leib*

Eugene Gendlin  
*Ein neues Modell*

Frank O. Lippmann  
*Focusing in der Supervision*

Carola Krause  
*Gruppenfocusing*

und:  
*Focusing in der Psychiatrie*  
*Holistic Parts*



# Kurze Rede

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es freut mich gleich mehrfach, daß meine Begrüßung diesmal kurz geraten muß: Viele interessante Beiträge von Menschen beiderlei Geschlechts sind in den letzten Monaten eingegangen! Eine Last-minute-Umstellung des ganzen Heftinhalts wegen der Zusage von Annegret Stopczyk, bei der Focusing-Konferenz 2001 mitzumachen! Neuerungen im DAF, die hier nur angedeutet werden, auf die ich Sie aber gerne ein wenig neugierig mache, ebenso wie auf die demnächst neu gestylte DAF-Website. Freuen Sie sich auf viel Philosophie (Liebe zur Weisheit) in diesem Heft.

Gern hätte ich den wegen Verdunkelung schwer lesbaren Text aus Nummer vier ("Meditation als Sein mit dem Wortlosen" - der Titel ein wenig zu wörtlich genommen...) ein zweites Mal untergebracht, aber diesmal reichte einfach der Platz nicht aus. Ist aufgespart für Nummer sechs, wie manches andere auch, zum Beispiel Text und Übungen von Johannes Wiltshko übers Achtsamsein.

Angeregte und anregende Lektüre!

Ihr/Euer

Hans Neidhardt



## Inhalt

<i>Annegret Stopczyk</i> Sophias Leib	<b>2</b>
<i>Gene Gendlin</i> Ein neues Modell	<b>4</b>
<i>Klaus Renn</i> William James (2. Teil)	<b>8</b>
<i>Frank O. Lippmann</i> Focusing in der Supervision	<b>13</b>
DAF-Termine und -Adressen	<b>15 - 18</b>
<i>Klaus Podak</i> Friedrich Nietzsche	<b>20</b>
<i>Marianne Wetzel</i> Focusing für Albatrosse	<b>22</b>
<i>Carola Krause</i> Erstaunlich, was Innehalten so bringt	<b>24</b>
<i>Annette Jäger</i> Focusing in der Psychiatrie	<b>26</b>
Focusing-Konferenz 2001	<b>29</b>
Glossar F (2. Teil)	<b>30</b>
Leserbrief	<b>32</b>

**langer Sinn**

# Sophias Leib

Die Philosophin Annegret Stopczyk kommt zur Focusing-Konferenz auf die Sommerschule

Die 4. Focusing-Konferenz auf der 21. Internationalen Focusing Sommerschule im August 2001 steht unter dem Thema "Holistic Parts". Worum geht's da? Zum Beispiel um focusing-orientierte Aufstellungen, z.B. um die Frage, was eigentlich "innen" (z.B. innere Achtsamkeit) und was "außen" (z.B. handeln) ist, z.B. um sog. Teilpersönlichkeiten und generell um Teilganzenheiten (Holons) als dritten Weg zwischen Atomismus (z.B. Naturwissenschaften) und Holismus (z.B. Ökologie). Wir wollen unsere Konzepte und unsere Praxis um ein wichtiges Teilgebiet erweitern und Gendlins neue Philosophie zumindest einholen. Dazu haben wir auch die Berliner Philo-Sophin Annegret Stopczyk eingeladen, die sich mit diesem Text den Focusing-Leuten vorstellt.

## Das Denken zur leibhaftigen Selbsterfahrung der Anwesenden machen

1987 hatte ich zum ersten Male eine umfassendere Idee von dem, was ich jetzt "Leibphilosophie" nenne. Seitdem schrieb ich an dem Buch "Sophias Leib" und probierte in verschiedenen Veranstaltungen meine Ideen aus, nicht nur trocken einen Vortrag zu halten, wie ich es vorher an der Universität tat, sondern das Denken zur leibhaftigen Selbsterfahrung der Anwesenden zu machen. Dazu entwickelte ich einige Methoden, die sich noch immer als sehr sinnvoll erweisen.

Das Wichtigste vielleicht ist, daß ich "Leib" und "Körper" nicht gleichsetze. Und hier beginnt das Rätseln. Was soll denn das Leibliche sein? Die Philosophen Theodor W. Adorno und Max Horkheimer behaupteten in ihrem Buch "Dialektik der Aufklärung": "Unser Körper kann noch so sehr ertüchtigt werden, wir werden den Leib nicht mehr erreichen".

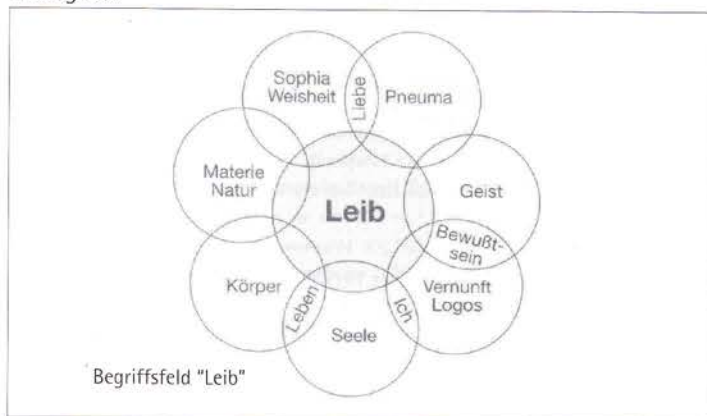
Doch, wir können "den Leib" erreichen, mit neuen philosophischen Methoden. Auch wenn in Deutschland die Philosophierenden noch an ihren Traumata der zwei Weltkriege zu leiden haben, so kann das Philosophieren sich doch neu kräftigen, wenn wir dieses Leiden an unserer sprachlos gewordenen Fähigkeit des Selberdenkens bewußt wahrnehmen und uns daraus befreiend Formulierungen für das, was uns wichtig ist, finden.

## Die erlebten Hintergründe der Worte

Ich definiere den Begriff "Leib" nicht mehr so, wie wir das Definieren in der Schule und Universität gelernt haben. Die Wörter des eigenen Erfahrens sind meistens eher Felder, die mit anderen Feldern sich überschneiden, keine exakten Punkte wie in der kunstvoll definierten Mathematiksprache. Das Wort Leib meint ein bißchen auch andere Wörter mit, hat Ähnlichkeiten zu verschiedenen Wörtern unserer Sprache. In der Zeichnung sehen Sie die verschiedenen verwandten Begriffsfelder. In unserer Alltagssprache verwenden wir die Worte mit unseren erlebten Hintergründen, die selten exakt sind. Darauf wies auch schon Ludwig Wittgenstein hin.

Ich führe das Wort "Leib" mehr in die Mitte zwischen all diesen Wörtern verschiedener Begriffstraditionen. Es geht dabei nicht um das Abgrenzen, sondern um das Zugleichsein in Vielem und dennoch genau sein beim Erkennen und Erfahren. Es ist sozusagen eine "Feldtheorie" der Sprache.

Wenn Sie einen Augenblick sich zurück lehnen und die Augen schließen, dann nehmen Sie alles das wahr, was "eigenleiblich" da ist, das "Leibliche". Es ist sofort anders, wenn Sie die Augen wieder öffnen. Die Welt da draußen ist eine andere, aber diese Welt hat in unserer Zeit und Kultur seit 2500 Jahren die meiste Sprache, so, als ob es Sie innen gar nicht gäbe.



## Sich mit der Welt "da draußen" zugleich wahrnehmen

Das Wissenschaftsideal besonders in Deutschland geht davon aus, daß wir uns selber zu vergessen haben, wenn wir objektiv denken wollen. Aber was ist das für eine "objektive Erkenntnisweise", die einen großen Teil von Welterfahrung auszuschließen versucht, anstatt so integrativ wie nur möglich zu sein?

Es geht beim Selberdenken oder Philosophieren darum, sich mit der Welt "da draußen" zugleich wahrzunehmen, die eigene Weltsicht zu bemerken, zum Ausdruck zu bringen und zu sehen, wie andere Menschen dazu stehen. Das eigene Denken kommunizieren können, ohne daß uns eine offiziell richtige Lehre sagt, wie wir zu denken haben, das sehe ich als Aufgabe des Philosophierens an.

Wir haben in Deutschland erfahren, wie schädlich große Welterklärungen sein können, die mit politischen Wahrheitsansprüchen aufgetreten sind und andere Wahrheiten als Bedrohung sehr praktisch mit Kriegen und Mauerbau bekämpft haben. Die meisten Menschen möchten sich daher hierzulande nicht mehr mit großartigen Gedanken beschäftigen, sie sind müde vom Kämpfen für ihre Überzeugungen. Diese Müdigkeit sehe ich als große Chance an, feiner sich selber zu bemerken beim Philosophieren, weil uns an großen Worten und Gesten wenig liegt. Wir sind gebrannte Kinder unserer Geschichte.

Wie die Menschen in Berlin auf der Straße über das Philosophieren denken, habe ich in Straßeninterviews erfahren und in meinem Buch "Nein danke, ich denke selber" berichtet.



## Bloß begriffliches Denken ist ein Hamsterrad

Selber-denken und nicht nur Nach-denken, das möchte ich mit meiner Leibphilosophiererei anregen.

Philo-Sophia heißt auch Liebe zur Weisheit. Und die Weisheit ist eine Erkenntnisweise, die sich aus der Lebenserfahrung bezieht. Wenn in der zumeist abstrakten akademischen Philosophie gefordert wird, möglichst von der subjektiven Lebenserfahrung abzu- sehen, um das Leben möglichst aus der Ferne zu kommentieren, dann ist das eigentlich keine "Philo-Sophie", sondern eine "Philo-Logie", eine Liebe zur Begriffslehre. Wir sollen Bücherwissen lieben und unser Lebenswissen nicht als solches erkennen.

Aber wenn wir nur mit auswendig gelernten Wörtern oder Begriffen denken ohne unsere feine eigenleibliche Wirklichkeit mit zu berücksichtigen, bleibt das Philosophieren eine für andere Menschen abstrakte und unangenehme Angelegenheit und für einen selber wie ein Rad, in dem ich als Hamster ständig im Kreis laufe. Dabei geht es mir nicht darum, Bücherwissen zu verachten. Viele philosophische Bücher sind mit dem ganzen Leben von einzelnen Philosophinnen und Philosophen geschrieben, sie haben sich ganz darin hingegeben und für ihr Werk gelebt.

Aber für uns selbst heute brauchen wir neue Verbindungen zu eigenen Welterfahrungen, um Gedanken daheraus zu schmieden, Gedanken, die ganz andere sind, denn eine solche Welt wie heute, mit unseren Verantwortungsproblemen, gab es früher nicht.

Meine Leibphilosophie ist mein Versuch, in dieser jetzigen Welt philosophierend zu existieren und ich freue mich, wenn andere Menschen von meinen Gedanken sich inspiriert fühlen, auch mehr selber zu denken.

## Philosophieren ist eine Kunst

Philosophieren als selbstdenkende Tätigkeit ist eine Kunst, weniger eine Wissenschaft. Aber dennoch ist die Wissenschaft der philosophische Systeme an den Universitäten eine sinnvolle Einrichtung, weil wir engagiert Philosophierenden sonst vielleicht schon gänzlich ausgestorben wären. Päpste, Könige, Kaiser und Präsidenten brauchen uns nicht mehr. Erstmals in der abendländischen Geschichte sind wir frei, das zu denken, was wir denken können und wollen. Uns als Menschen selbständig zu entdecken. Damit das eine Chance bleibt, bin ich dafür, diese neue Freiheit als Gewinn zu interpretieren, weniger als Verlust von Verdienstmöglichkeiten, Ämtern und Posten.

Trotzdem glaube ich daran, daß mit Selberdenken auch in Deutschland wieder Geld zu verdienen ist.

Meine Bücher verstehe ich als "Kunstwerke" des Denkens, weniger als Wahrheitssysteme. Das Schöne an der Kunst ist, daß wir dafür nicht in Kriege ziehen, aber dennoch uns zutiefst davon berührt fühlen können und die Gemeinschaft der Inspirierten erfahren können.

## Weisheitslehren und Leiberfahrungspraxis verbinden

Was mich vor vielen Jahren als Studentin der Philosophie stark beeindruckte, war das gebieterische öffentliche Denkverbot für Frauen, das bis heute noch in fast allen Kulturen der Erde größtenteils unbewußt und selbstverständlich eingehalten wird. In meinem Buch *"Muse Mutter und Megäre - Was Philosophen über Frauen denken"* habe ich die Denkweise, die solches Verbot rechtfertigen, öffentlich dargestellt. Dabei wäre es eine wunderbare Bereicherung für uns alle, Männer wie Frauen, wenn auch die Talente von Frauen öffentlich wirksam wären.

Aufklärung sei die Beendigung der selbstverschuldeten Unmündigkeit, schrieb Kant vor mehr als zweihundert Jahren. Er forderte, daß die Vernunft sich unzensuriert frei auf dem Markt äußern können müsse. Dabei aber war es ihm selbstverständlich, daß nur Männer diese neuen aufgeklärten Menschen sein könnten, da er die Frauen lediglich als "Verstandeswesen" definierte, die der Vernunft nicht mächtig seien. Ich lasse dahingestellt, wer hier um seine Vernunftvermögen als Kontrollinstanz über körperliche und leibliche Anwendungen zu kämpfen hat, weil sie nicht stark genug ausgeprägt sind.

In meiner Leibphilosophie verbinde ich die Weisheitslehren europäischer Philosophie mit Leibwissen aus der eigenen und forschenden Leiberfahrungspraxis auch anderer Menschen heute. Es ist eine Liebe zur Weisheit, die unsere eigenleibliche Erfahrungswelt integriert und so zu Ideenverbindungen kommen kann, die uns viel näher nachvollziehbar und entwickelbar sind als das, was sonst zumeist unter Philosophieren verstanden wird.

Vielleicht haben Sie eine Ahnung davon bekommen, worum es mir geht?



*Annegret Stopczyk studierte nach einer Schneiderlehre auf dem zweiten Bildungsweg als Stipendiatin der Studienstiftung des Deutschen Volkes Physik, Germanistik, Erziehungswissenschaften, Freie Malerei und Philosophie. Sie arbeitete vor und während ihres Studiums in verschiedenen Berufsfeldern (im Krankenhaus, im Kaufhaus, als Schauspielerin), war Dozentin*

*für (Wirtschafts-)Ethik, politische Theorie und Philosophie an verschiedenen Instituten, Akademien und (Frauen-)Bildungszentren (u.a. am Otto-Suhr-Institut der Freien Universität Berlin, an der TU Berlin und an der Hochschule der Künste in Hamburg), arbeitete als Trainerin für Ethik in Unternehmen, initiierte Ausstellungen und den "Philosophischen Salon im Internet" und ist Buch- und Rundfunkautorin. Im letzten Jahr führte sie ihre verschiedenen Aktivitäten unter dem Firmennamen "Agentur für angewandte Ethik und Philosophie" zusammen.*  
Homepage: stopczyk-philosophie.de

Annegret Stopczyks Bücher:

### **Nein danke, ich danke selber. Philosophieren aus weiblicher Sicht**

Annegret Stopczyk ist die erste deutsche Philosophin, der es gelingt, abseits akademischer Institutionen eine eigene Philosophie zu entwickeln, die Denken, Fühlen und Erleben verbindet. Damit widerspricht sie der jahrtausendealten männlichen Tradition leibferner Denkanstrengung und begibt sich mitten ins konkrete Alltagsleben.

*"Ein mitreißendes, bewußt subjektives und genüßlich anstößiges Buch." Die Woche*

### **Muse, Mutter, Megäre. Was Philosophen über Frauen denken**

*"Was Philosophen wie Laotse, Kirkegaard, Marx, Adorno oder Marcuse über Frauen denken, hat Annegret Stopczyk in einer exemplarischen Auswahl zusammengestellt. Frau erfährt bei der Lektüre darüber, was durch Männerköpfe rumpelt." Badische Neueste Nachrichten*

### **Sophias Leib. Entfesselung der Weisheit. Ein philosophischer Aufbruch**

*"Mit diesem Buch wird der Grundstein für eine neue europäische Philosophie gelegt." Widerspruch, Münchner Zeitschrift für Philosophie*

Die Philosophin Annegret Stopczyk schreibt eine europäische Geschichte der Weisheit, wie sie noch nie dargestellt wurde. Daheraus formuliert sie ihre "Philosophie des Leibes" aus patriarchatskritischer Sicht und überrascht Männer wie Frauen gleichermaßen.



# Ein neues Modell

weder Atomismus noch Holismus, sondern Prozesse



Mit diesem Artikel setzen wir die Reihe mit kleinen philosophischen Texten von Gene Gendlin fort. Sie vertiefen das Verständnis unserer Focusing-Konzepte und begründen zugleich ein neues Wissenschaftsparadigma.

Eugene T. Gendlin

Zu Hause blickt der Naturwissenschaftler in die Augen des Kindes, und das Kind blickt zurück. Aber der Wissenschaftler denkt: "Schade, daß du in Wirklichkeit nur eine Maschine bist!" Dies würde nicht passieren, wenn man gewahr würde, daß unsere Wissenschaft einen bestimmten Ansatz benutzt, nämlich das Modell, in dem alles, was beobachtet wird, in stabile, genau definierte Einheiten zerschnitten und dann wieder zusammengesetzt wird. Sie sagen, daß sie etwas ‚erklärt‘ haben, wenn sie es aus den Einheiten wieder herstellen können. Das ist das bisher erfolgreichste Modell in der Geschichte, aber es ist nur ein Modell. Es gibt andere.

Wir haben jetzt ein zweites erfolgreiches Modell, das das erste nicht ersetzt, sondern mit ihm interagiert. Die Ökologie benützt dieses gegenteilige Modell: Jedes Ding ist ein Teil des Ganzen. Man kann keine Einheiten bestimmen, weil sie eine Rolle im Ganzen spielen, und man kann das Ganze niemals vollständig kennen – also besser nicht dran rühren. Es könnte alles verändern.

Daß wir – unser "Ich", unsere Person – in der üblichen Naturwissenschaft zu verschwinden scheinen, wenn wir reduziert und als Maschinen wieder zusammengesetzt werden, braucht uns nicht traurig zu machen. Es ist lediglich ein offensichtliches Merkmal des Einheiten-Modells. Genauso wenig müssen wir beklagen, daß das holistische Modell uns in den Kosmos hinein verdampfen läßt. Um selbst vorzukommen, können wir diesen beiden Modellen ein drittes hinzufügen. Die Grundlage für dieses neue Modell sind weder Einheiten noch das Ganze, sondern Prozesse.

In dem neuen Modell besteht ein Prozeß nicht aus stabilen Einheiten, die in Zeiteinheiten angesiedelt sind und daher immer gleich bleiben und die Zukunft von der Vergangenheit aus bestimmen. Ein Prozeß erschafft eine Folge immer neuer Ganzheiten. Er montiert sozusagen Räder unter das holistische Modell. Er erschafft sich selbst als eine Kette von Ganzheiten, die weder vorhergesagt, noch abgeleitet oder aus Vorangegangenen konstruiert werden können. Der Prozeß kriert seine eigenen nächsten Schritte. Seine ‚Inhalte‘ sind nicht von ihm abgetrennt; sie erwachsen aus dem Prozeß, der sie erzeugt und wiedererzeugt.

Wie die anderen Modelle kann auch dieses benutzt werden, um was auch immer zu untersuchen. Neue Konzepte ‚retroaktiver Zeit‘ für eine prozeßorientierte Physik kön-

nen einige Anomalien auflösen (Gendlin & Lemke 1983, Gendlin 1997 b, IV). Statt lebendige Körper auf die gängige Biologie zu reduzieren, können wir besser eine neue Biologie kreieren, um das zu studieren, was den anderen Modellen bei jeder Art lebendiger Körper entgeht (Gendlin 1997 b, V; Matsuno 1989). *Wir Menschen leben von Körpern aus, die ein Selbst-Bewußtsein von Situationen haben.* Beachten Sie die seltsame Wendung ‚Selbst-Bewußtsein von Situationen‘. ‚Bewußtsein‘, ‚Selbst‘ und ‚Situation‘ sind nicht drei Objekte mit separaten logischen Definitionen. Für unsere gängigen Denkmuster mag die Abwesenheit solcher Definitionen den Anschein von Beliebigkeit erwecken, aber das ist nicht so. Das Prozeß-Modell hat seine eigene Wahrheit und Präzision. Statt Einheiten und Objekte zu differenzieren, können wir bei unterschiedlichen Arten von Prozessen sehr genau sein, im Hinblick darauf, wie wir dafür sorgen können, daß sie stattfinden und was ihre unterschiedlichen Wirkungen betrifft. Wir sagen nicht die Zukunft von der Vergangenheit aus vorher, aber wir können sehr genau sagen, in welcher Weise die Schritte in jeder Art Prozeß nicht beliebig sind.

Wir müssen uns klarmachen, daß dieselben Wörter und Wendungen in den einzelnen Modellen unterschiedliche Bedeutungen haben. 300 Jahre erfolgreichen Reduzierens haben den meisten Wörtern eine dem Einheiten-Modell gemäße Bedeutung gegeben. Indem wir Wörter auf neue Weise benutzen, können wir dies ändern.

## Laßt uns ‚Bewußtsein‘ überprüfen

Zur Zeit ist dieser Begriff so geformt und zugeschnitten, daß er ins Einheiten-Modell paßt. Wir merken das, wenn wir ihn mit einem vormodernen Begriff vergleichen. Aristoteles zum Beispiel sagt: Wenn wir (Farbe, Form, Bewegung) sehen, sehen wir auch, daß wir (Farbe, Form, Bewegung) *sehen*.‘ Heutzutage werden die Wahrnehmungen so verstanden, als ob sie unabhängige ‚Objekte‘ wären, die für sich allein im Vorhinein existierten. Das *Bewußtsein-von-rot* wird in zwei Bestandteile aufgespalten: Das ‚rote Objekt‘ wird weggenommen und scheint unabhängig zu existieren (rotes Licht und Gehirnvorgänge als Dritte-Person-Dinge existieren für sich allein), wobei das Bewußtsein nur noch das ‚von‘ ist, das dann nichts weiter beiträgt.

Es kann verwirrend sein, über diese leere Hälfte, dieses Überbleibsel nachzudenken, das nichts mehr bewirken kann. Und wir wollen uns nicht auf das Projekt einlassen zu zeigen, daß dieses Bewußtsein doch etwas bewirkt, nachdem seine Inhalte (die es in Wirklichkeit erschafft und immer wieder neu erschafft) anscheinend unabhängig sind. Lieber wollen wir ‚Bewußtsein‘ in einem Prozeßmodell neu definieren: *Bewußtsein ist das Selbst-Erleben, sich und seine Umgebung immer wieder neu zu erschaffen.* Es ist ein organismisch-umweltlicher Interaktionsprozeß.



## Inhalte verändern sich im Prozeß

Wir wollen nicht auf die irreführende Diskussion von ‚Qualia‘ hereinfliegen, als ob wir ‚stabile‘ Inhalte, innere Objekte, statische Ganzheiten suchten, die am Modell von Dritte-Person-‚Objekten‘ ausgerichtet wären.

Die Art des Prozesses bestimmt die Inhalte, die auftauchen. Wenn meine Haltung beispielsweise willkommenheißend ist, kommen sogar lange festgehaltene Erinnerungen als Teil frischen Erlebens, statt als Hindernis und Blockierung. Die Experiencing-Philosophie hat die alten Annahmen vor langer Zeit verworfen. Erlebnisinhalte liegen nicht da und warten darauf, ‚bewußt zu werden‘. Sie bestehen nicht aus ‚Objekten‘, die vor dem Gewährwerden schon da sind und von diesem nicht verändert werden. Ganz im Gegenteil! Der Prozeß erzeugt und verändert die ‚Objekte‘.

## Inhalte tauchen in einem körperlichen Prozeß auf

Das Dritte-Person-Modell erzeugt Objekte aus Wahrnehmungen, aber für uns steht nicht die Wahrnehmung am Anfang. Ein tiefergehender Ansatz beginnt beim Körper. Der lebendige Körper ist eine Interaktion mit seiner Umgebung. Der Körper einer Pflanze ‚kennt‘ Licht, Erde und Wasser, weiß er sich selbst aus ihnen erzeugt. Tiere tun noch mehr; sie interagieren miteinander. Menschliche Körper sind Interaktionen in Situationen, die durch Sprache verfeinert sind. *Unsere Körper spüren sich selbst und dadurch ihre Situationen.* Und daraus gestaltet sich der jeweils nächste Handlungsschritt (Sheets-Johnstone 1998). Laßt uns mit dem Körper beginnen, statt mit den fünf Sinnen. Ihr Körper spürt, was in diesem Augenblick hinter ihrem Rücken ist, ohne es zu sehen, zu hören oder zu riechen. Sie spüren nicht nur die Dinge, die da sind, sondern auch Ihre Situation, das, was passieren würde, wenn Sie sich plötzlich umdrehen oder wenn Sie gegen die Wand hämmern würden, hinter der Ihre Nachbarn wohnen.

Der Körper erfaßt die Situation zutreffender als der Intellekt. Wenn ein erfahrener Pilot sagt: "Ich weiß nicht warum, aber ich traue dem Wetter nicht", dann setzt dich nicht ins Flugzeug.

Ein Forscher beispielsweise verfolgt ‚eine Idee‘. Es ist eigentlich gar keine Idee. Es ist ein Körpergefühl, das er aus dem Labor mitgebracht hat. Wenn es neu ist, hat es zunächst keine Worte. ‚Es‘ wird durch viele seltsame Gedanken und Handlungsschritte im Labor fortgesetzt werden, bis ‚es‘ sich zu einem vernünftigen Projekt entwickelt. ‚Es‘ bleibt nur dann unverändert, wenn nichts auftaucht und es fortsetzt. ‚Fortsetzen‘ ist ein nützliches Konzept, weil so viele Prozesse weder von früheren Ereignissen aus vorhersagbar noch beliebig sind. Einstein berichtet in seiner Autobiographie, daß er fünfzehn Jahre lang ‚von einem Gefühl für die Lösung begleitet‘ wurde. Es ist klar, daß das Gefühl nicht die fertige Theorie enthielt. Ein kluger Wissenschaftler oder Programmierer wird so ein ‚Gefühl‘ nicht ignorieren. Es besteht nicht aus logischen Einheiten, aber neue logische Einheiten können daraus entstehen. Jedes Computer-Programm ‚stürzt‘

irgendwann ab. Dann muß der Programmierer in ein noch unklares Gefühl ‚eintauchen‘, um ein neues Programm zu entwickeln (Sternier 1998). Wenn wir auf frische Weise denken, lassen wir uns von einem Gefühl leiten, das zu ‚Fortsetzungsschritten‘ führt. Später sagen wir dann, daß dieses Gefühl das Experiment ‚war‘, das wir jetzt planen oder die Theorie, die wir auf dreißig Seiten aufschreiben, aber vorher hätten wir nicht explizit sagen können, was wir ‚meinten‘. Wir konnten bis zu einem bestimmten Punkt denken, aber danach hatten wir nur so ein ‚...‘. In unserer Sprache gibt es nicht einmal ein Wort für so ein ‚...‘, so ein Pünktchen-Pünktchen-Pünktchen, welches *das Selbst-Situations-Gefühl unseres Pflanzen-Tier-Menschenkörpers* ist.

Implizites Fühlen kann niemals mit seinem späteren verbalen Ausdruck gleichgesetzt werden. Der Vorgang des Explizierens ist selbst ein *weiterführendes* Erleben, das den ‚Inhalt‘ entwickelt und verändert. Explikation ist keine Darstellung, ist nicht wie Fotografieren. Dabei entstehen Aspekte und Begriffe, die vorher nicht da waren. *Wir können den Prozeß des Explizierens explizieren.* Das ist nur eine Art von Prozeß, aber eine von besonderem Interesse. ‚Fortsetzung‘ ist eines von vielen Konzepten, das aus dem Prozeß entstehen kann. Diese Theorie besagt, daß Erleben ‚nicht-numerisch‘ und ‚multi-schematisch‘ ist. Es ist ein aktiver Ordnungsvorgang, der viele Schemata kreieren und auf sie bezogen werden kann, und er ist subtiler als ein Schema.

Wenn das Erleben in Beziehung zu logischen Folgerungen arbeitet, hat es gewisse eigentümliche, aber präzise ‚Merkmale‘, und es übt in allen Denkvorgängen viele unverzichtbare Funktionen aus (Gendlin 1997a, Levin 1997).

## Systematische Methodologie

Wir können die Rolle, die Erleben in bestimmten Prozeßarten spielt, messen. Betrachten wir, als nur ein Beispiel, die Experiencing-Skala. Sie beschreibt sieben Arten verbalen Ausdrucks. In Untersuchungen zur Psychotherapie korreliert sie mit Therapieerfolg (gemessen an den Aussagen von TherapeutIn, KlientIn und Tests). Zufällig ausgewählte vierminütige Ausschnitte von auf Band aufgenommenen Therapiestunden werden geschätzt. Die Methode verlangte Verbesserung. Innerhalb der jeweiligen Gruppe von Schätzern war die Reliabilität hoch, aber eine andere Gruppe von Schätzern derselben Daten korrelierte nicht unbedingt mit der ersten. Schätzer dürfen nicht im selben Raum arbeiten; ihre Kommentare beeinflussen die anderen. Jetzt gibt es ein standardisiertes Training, und jeder trainiert und schätzt allein. Nur die Skala bestimmt die Schätzungen. Der Prozeß wird jetzt von Schätzern überall zuverlässig gemessen.

Es heißt, TherapeutInnen beziehen sich und reagieren auf ‚Gefühle‘. Sie hören Ärger, Traurigkeit und Freude, aber wenn die Therapie gut geht, hören sie ‚...‘, gefolgt von nicht einzuordnenden Subtilitäten wie die in diesem Transkript:

Schweigen ... *Ich wünschte, die Sexualität wäre nicht mein einziger starker Energiekanal...*



(das vom Therapeuten nach jedem Schritt Zurück-gesagte wird hier weggelassen)

Schweigen ... *Dies zu sagen, ist sehr hart für mich, aber es fühlt sich richtig an...*

Schweigen ... *Irgendwie will ich nicht loslassen, daß die Sexualität der einzige Kanal ist...*

Schweigen ... *Das ist so wie ... Vielleicht hätte ich diese große Energie dann gar nicht mehr ... Das ist es (fängt an zu weinen).*

Schweigen ... *Es ist so wichtig, überhaupt einen Kanal zu haben (schluchzt)*

Schweigen ... *Da ist noch was ... Was ist das? ... Warum macht das so eine Angst?*

Und jetzt ein großer Schritt:

Schweigen ... (schluchzt) *Ich könnte immer in Kontakt mit dieser Energie sein. Ich habe mich immer versteckt. Etwas sagt: "Tu das nicht mehr. Laß deine Energie sichtbar sein, lebe in ihr".*

Schweigen ... *Das würde mich ziemlich verändern, im vollen Tageslicht in dieser Energie zu sein.*

Schweigen ... (tiefer Seufzer, weint) *Nimm es ernst ... (tiefer Seufzer, Atmen, ruhiger).*

Schweigen ... (lacht) ... *Das Alte will mich immer noch runterziehen, zurück in das dunkle Loch, aber es fühlt sich jetzt ein bißchen freier an. Es hat sich ein bißchen bewegt. So wie "Oh, vielleicht gibt es einen Weg".*

## Somatische Transformationen

Viele kleine Fortsetzungsschritte führen zu einem großen. So ein Schritt ist sowohl eine körperliche Bewertung als auch eine körperliche Erleichterung. (Wenn nicht, geht der Prozeß weiter.) Solche Schritte verändern die Art, wie der Körper die Situation trägt. Sie sind Teile einer körperlichen Veränderung.

Der Lebensprozeß impliziert seine eigenen nächsten Schritte und führt sie aus. Wenn das, was er impliziert, nicht fortgesetzt werden kann, impliziert der lebendige Körper weiterhin *irgendeine* Vorwärtsrichtung, solange bis ein neuer Schritt sich formen kann. Diese Fähigkeit, neue, das Leben weiterführende Schritte zu kreieren, ist eine der bedeutendsten und gleichzeitig unbekanntesten Tatsachen, die diese Prozeß-Methodologie bisher aufgezeigt hat.

Wohin geht die Aufmerksamkeit der Klientin während ihres Schweigens zwischen den einzelnen Schritten? Als Klient (Erste-Person) verweile ich bei dem "Pünktchen-Pünktchen-Pünktchen", diesem dunklen *körperlich gespürten* Rand dessen, was ich gerade gesagt habe. Für den Schätzer (Dritte-Person) sind diese Verbalisierungen erkennbar als ‚7‘ auf der Skala. Sie sind weder durch Vernunft noch durch Erzählen miteinander verbunden; sie haben ihre wohldefinierten, beobachtbaren Merkmale.

Von dieser Philosophie ausgehend, ist ein weltweites Netzwerk entwickelt worden, um dieses körperliche Explizieren, das als ‚Focusing‘ bekannt ist, zu lehren (Gendlin 1981). Die Leute entdecken mehr von dem, was sie gerade durchleben und *sprechen von da aus* (setzen es fort); sie spüren es körperlich, aber können es zunächst nicht in Worte fassen. Neue Schritte und Formulierungen, die

subtiler als die gewöhnliche Sprache sind, ‚kommen‘ aus diesem dunklen, körperlichen ‚Spüren‘.

Mehr als 60 (kleinere und größere) Untersuchungen haben herausgefunden, daß die Experiencing-Skala Erfolg oder Mißerfolg einer Therapie schon frühzeitig vorhersagen kann und daß Focusing-Instruktionen eine negative Vorhersage revidieren können. Standardmessungen zeigen, ob Focusing gelernt wurde oder nicht. Focusing korreliert ebenfalls mit Messungen von Gesundheit, dem Fehlen psychosomatischer Beschwerden, besserem Funktionieren des Immunsystems und anderen Variablen (Hendricks 2000).

Wenn die Menschen lernen, mit dieser körperlichen Ebene Verbindung aufzunehmen, tun sie es zu vielen Zwecken, beispielsweise um Anspannung zu senken, um sich auf eine neue Aufgabe einzustimmen, um herauszufinden, warum etwas beängstigend, unangenehm oder schwierig ist, um zu klären, was in einer bestimmten Situation nicht klappt, um eine ‚Idee‘ zu verfolgen, aber besonders um ‚von da aus‘ zu leben und zu sprechen.

Der Prozeß ist leichter und geht tiefer, wenn ein Focusing-Partner dabei ist, der Anteil nimmt, aber nicht eingreift. Die Partner begleiten sich gegenseitig; jeder ist sowohl *eine erste als auch eine zweite Person*. Unser Netzwerk vermittelt Partnerschaften. Focusing wird inzwischen in vielen unterschiedlichen Settings angewandt.

Ein Industriechemiker kommt, um Focusing zu lernen. Wir lehren ihn, das *körperliche* Gefühl für das Projekt, an dem er arbeitet, zu finden. Nach einer Focusing-Runde läuft er in den Vorraum. Was macht er da? Er gibt seinen Laborassistenten per Handy neue Anweisungen! Er kommt hoch begeistert zurück. Jetzt würde er gern auf sein anderes Projekt fokussieren. Wieder rennt er hinaus um zu telefonieren. Seitdem haben wir eine gemeinsame Arbeitsgruppe gebildet, die Wissenschaftlern Focusing nahebringt.

All dies ist nur ein Beispiel für bereits vorhandenes Wissen, das nur mit Hilfe eines Prozeßmodells zu haben ist. Wir brauchen dieses Modell, um viele andere Prozeßarten zu erforschen.

## Dritte-Person-Vorgehensweisen können jedem Modell dienen

Erste-Person-Prozesse können mit Hilfe der Dritte-Person-Vorgehensweisen objektiviert werden. Als ich als Philosoph anfang zu forschen, teilte man mir mit, daß bei etwas so ‚Subjektivem‘ objektive Forschung unmöglich sei. Ich fragte die Therapeuten: "Merken Sie, wenn Klienten etwas spüren und es noch nicht ausdrücken können?" Alle bejahten das. Ich sagte: "Wenn das so ist, gibt es beobachtbare Merkmale und wir können es ‚operationalisieren‘."

Sowohl Erste- als auch Dritte-Person können zu beobachtbaren operationalen Abläufen einen Beitrag leisten. Theorien sollten wir anzweifeln, aber *Abläufe und Ergebnisse* haben einen Wahrheitsgehalt unabhängig von Theorien (Gendlin 1997c). Wenn jemand sagt: "Ich komme mit diesem subjektiven Zeug nicht klar," ist das in Ordnung, aber bestimmte Skalen-Werte sagen bestimmte andere Werte vorher.



Wenn dies einmal erwiesen und experimentell bestätigt worden ist, fangen die Leute an, sich dafür zu interessieren, wie es entwickelt wurde. Plötzlich verstehen sie etwas, was sie vorher für unmöglich hielten.

Ich bin nicht der Meinung, daß Validierung ausschließlich bedeutet, daß durch ein Dritte-Person-Verfahren Erste-Person-Aussagen gemessen werden. Genauso notwendig ist Validierung in der umgekehrten Richtung. Theoretische Begründungen ‚objektiver‘ Messungen sind gegenwärtig oft recht dürftig. Ich rate Studenten, jedes Untersuchungsverfahren, das sie benutzen, an sich selbst auszuprobieren. Nur so kann man feststellen, was das Instrument tatsächlich mißt und ob die eigenen theoretischen Vorhersagen zutreffen. *Erste-Person und Dritte-Person determinieren sich gegenseitig und ergänzen einander.*

Was die unterschiedlichen Modelle hervorbringen, ist sehr verschieden voneinander. Wenn die Übereinstimmung groß wäre, brauchten wir nicht mehr als ein Modell. Neurologie macht oft den Eindruck einer reinen ‚Naturwissenschaft‘, weil unser übriges Wissen nicht ohne weiteres auf sie bezogen werden kann (und auch nicht sollte). Sozialpolitik wiederum darf sich nicht ausschließlich aus der Wissenschaft des Einheiten-Modells herleiten, als ob diese die einzige Quelle des Wissens über *menschliche Körper* wäre.

Wissenschaftler des Einheiten-Modells entwerfen die Pflanzen und die Tiere neu und jetzt auch uns. Unsere Urenkel werden vielleicht ewig leben, wenn die Gene, die für den Alterungsprozeß zuständig sind, eliminiert werden, aber wer weiß, was sonst noch eliminiert wird? Meine Absicht ist es nicht, unsere wunderbare Einheiten-Wissenschaft schlechtzumachen - wie könnte ich, wo ich doch gerade auf einem Computer schreibe! Aber menschliche Körperwesen verfügen über sehr vielfältige Arten von Prozessen und dadurch auch über Arten von ‚Selbst‘, Arten von ‚Inhalten‘ und Arten von beobachtbaren Ergebnissen. In bestimmten Prozessen hat der Körper, wie wir festgestellt haben, die Fähigkeit, neue Schritte zu erzeugen, die das Leben weiterbringen. Das darf nicht verlorengehen. Bevor die Wissenschaftler des Einheiten-Modells uns neu entwerfen, *ohne auch nur verstehen zu wollen*, wie Menschen (sie!) sind, sollten wir eine Erste-Person-Wissenschaft etablieren, und zwar *nicht innerhalb* der Dritte-Person-Wissenschaft, *sondern um sie herum*.

#### Literatur:

- Hendricks, M. (2000): Focusing-orientierte Psychotherapie. *Focusing-Journal spezial*. DAF, Würzburg  
 Gendlin, E.T. (1981): *Focusing*. Deutsch: Rowohlt, Reinbek 1998  
 Gendlin, E.T. (1997a): *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press, Evanston  
 Gendlin, E.T. (1997b): *A Process Model*. Chapter IV, V. [www.focusing.org](http://www.focusing.org)  
 Gendlin, E.T. (1997c): *The responsive order. A new empiricism*. [www.focusing.org](http://www.focusing.org)  
 Gendlin, E.T., Lemke, J. (1983): A critique of relativity and localization. *Mathematical Modelling*, 4, pp 61-72  
 Levin, D.M. (1997): *Language beyond postmodernism. Saying and thinking in Gendlin's philosophy*. Northwestern University Press, Evanston  
 Matsuno, K. (1989): *Protobiology*. CRC Press, Boca Ratan  
 Sheets-Johnstone, M. (1998): Consciousness: a natural history. *Journal of Consciousness Studies*, 5 (2), pp 260-294  
 Sterner, W. (1997): Logical meaning creation. *After Postmodernism Conference*, [www.focusing.org/postmod.htm](http://www.focusing.org/postmod.htm)

#### Original in

*Journal of Consciousness Studies*, Vol. 6, 1999

Übersetzung: Jutta Ossenbach

*"... wie eine altmodische kleine Werkstatt am Land, nur ein Raum, Werkzeuge, eine Zapfsäule... und man kommt einfach vorbei, nicht weil etwas klappert, man legt sich ein wenig unter den Motor und schaut..."*



**EINLADUNG**  
**zum**  
**3. FOCUSING-**  
**JAHRESTREFFEN:**  
 Eine Werkstätte  
 3.-6. Mai 2001 in Weigenheim

Thema? Kein Thema.

Das Jahrestreffen soll Gelegenheit sein, der vertrauten Focusing-Welt (Menschen, Räume, Worte, Werkzeuge) wieder zu begegnen und sich auf Neues (Menschen, Begegnungen, Werkzeuge, und viel Mehr...) einzulassen. Jede/r kann aus dem Alltag oder/und der Arbeit ganz persönliche Anliegen/Themen/Fragen mitbringen. Wir haben im letzten Jahrestreffen wieder voll Freude und Erstaunen bemerkt, daß daraus etwas Unvorhergesehenes und wunderbar Passendes geschehen kann.

Das Jahrestreffen wird je nach Teilnehmerzahl von Johannes Wiltschko und/oder Klaus Renn geleitet. Genauere Information und Anmeldung bei den Organisatorinnen  
 Angela Besuch, Tel. 0049/3631/984430  
 Eva Großmann, Tel. 0043/7712/7741



# William James (II)

"Einige werden sich weigern"

Der folgende Text ist die Fortsetzung von "Focusings Urgroßvater: William James" des letzten FocusingJournals (Heft 4). Dieser Artikel basiert auf dem Redemanuskript und dem Tonbandmitschnitt des Vortrages von Klaus Renn auf der Focusing-Konferenz im Rahmen der 19. Internationalen Focusing-Sommerschule. Im ersten Teil wurde William James (1842 - 1910), als Hauptvertreter der Philosophie des Pragmatismus vorgestellt, der grundlegenden Einfluß auf die amerikanische Psychologie und Philosophie hat: "Gedanken, Ideen, Konzepte sind aus pragmatischer Sicht Werkzeuge des Menschen. Und diese Werkzeuge taugen für bestimmte Schritte oder sie taugen eben nichts. ... Nicht wir dienen der Ideologie, der Religion oder dem Idealismus, sondern das alles hat uns zu dienen." (Heft 4 S. 10ff). Die pragmatische Methode wurde in Verbindung zum amerikanischen way of life vorgestellt. Ebenso wurde deutlich wie vielfältig das Denken von William James in Gene Gendlins Philosophie und Praxis durchschimmert. Diejenigen Aspekte der Philosophie von James, die eine besondere Verwandtschaft mit der Focusing-Theorie und Praxis haben, werden in diesem zweiten Teil weiter ausgeführt.

Klaus Renn

## Erfahrungsstrom: die Wirklichkeit

Wirklichkeit ist bei William James durch die Bezugnahme zum inneren Erfahrungsstrom und zur erfahrbaren äußeren Realität zu entdecken, wobei wir uns "innen" und "außen" nicht als getrennte Räume vorstellen dürfen.

*"Jeder, der das Empfindungsleben in concreto untersucht, muß erkennen, daß Beziehungen jeder Art: Zeit, Raum, Verschiedenheit, Gleichheit, Veränderung, Maß, Ursache, oder was sonst noch, genau so wesentliche Bestandteile des Flusses der Sinneserfahrungen sind, als sie Begriffe sind und, daß konjunktive wie disjunktive Beziehungen echte Bestandteile dieses Flusses sind."*<sup>1</sup>

In diesem Erfahrungsstrom ist auch das enthalten, was wir "Widersprüche" nennen, das, was uns "ja" und was uns "nein" sagen läßt, was uns als Wollen und Nicht-Wollen entgegenkommt. Alles ist zusammen in diesem "Stoff", aus dem Konzepte über Zeit und Raum, Verschiedenheiten, Gleichheit, über Ich und Du entstehen - eine vorsprachliche Grundwirklichkeit, aus welcher wir unsere Erfahrungen und Bedeutungen schöpfen. Erst später werden diese Empfindungen und Beziehungen zu allgemeinen Ideen, zu Begriffen und Konzepten und zu Gefühlen, die einen Namen empfangen. James ist klar parteilich für die noch vollständige, ungeteilte Wirklichkeit:

*"Aber die ganze Dichte, Konkretheit und Individualität der Erfahrung existieren nur in ihrer unmittelbaren Gegebenheit, in der sie noch nicht ihren vollen sprachlichen Ausdruck gefunden haben. Und auf diesen Reichtum der unmittelbaren gegebenen Erfahrung, wie auf die prinzipielle Unfähigkeit unserer Begriffe, ihn jemals zu erfassen, lenken wir nachdrücklichst unsere Aufmerksamkeit."*<sup>2</sup>

William James weist immer wieder darauf hin, daß der Fluß der Sinneserfahrungen Teile verbindet, die durch sich widersprechende Begriffe gedeutet werden.

*"Innerlich bilden Ereignisse, die im Leben eines Menschen durch Jahre getrennt sind, miteinander einen ununterbrochenen Zusammenhang. Gewiß, durch ihren Namen werden sie in gesonderte begriffliche Wesenheiten getrennt, aber in ihrer ursprünglichen Kontinuität gab es keine Einschnitte."*<sup>3</sup>

<sup>1</sup> W. James 1914, S.179

<sup>2</sup> W. James 1994, S.23

<sup>3</sup> W. James 1914, S.179

Wenn wir meinen, das Unmittelbare durch Begriffe zu erfassen, oder den Begriff an Stelle des unmittelbar gegebenen Lebens setzen, dann entfernen wir uns von der Realität. Je weiter wir die Begriffsbildungen in die Abstraktion treiben, desto weiter entfernen wir uns vom tatsächlichen Lebensprozeß. Wenn wir die Wirklichkeit in Begriffe aufgelöst haben, kann man sie begrifflich niemals in ihrer Ganzheit wiederherstellen. Wie viele begrifflich unterschiedene Einzelheiten man auch nehmen mag, man kann mit diesen niemals ein Stück konkreter Wirklichkeit aufbauen. *"Begriffe tragen viel dazu bei, in die verwirrende Fülle, in die sinnliche Mannigfaltigkeit unserer unmittelbaren Erfahrungen Ordnung und Einheit zu bringen. Es ist aber nur der kleinste Teil der Erfahrung, den wir durch diese begrifflichen Mittel tatsächlich ordnen."*<sup>4</sup>

Wer denkt von uns Focusingleuten hier nicht an das Konzept "Felt Sense"? Ich erinnere mich an Genes Aufforderung an eine Klientin: "Sprich (etwas Neues) noch nicht aus, halte es im Körperlichen und gib dem Ganzen noch keine Worte. Halte es so und lasse es wirken!"

## Das Konzept "Beziehung" aus pragmatischer Sicht

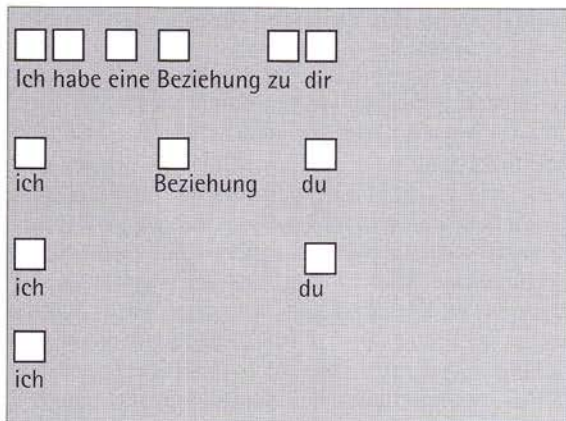
James verwendet das Wort Beziehung, um die Verbindung von Allem und Jedem (von Widersprüchen, Zeit und Raum ...) zu verdeutlichen. Jedes Ganze, das in meinem Erleben ist, ist in sich verbunden und bezogen.

Damit das Wort "Beziehung" nicht zu vage bleibt, möchte ich es mit Hilfe der pragmatischen Methode untersuchen. Sage ich "ich", ist das ein Konzept. Dieses "ich" macht mich zu etwas Konkretem, Abgeschlossenem. Und wenn ich sage "du", mache ich um dich ein Kästchen, was immer dieses "du" alles umfaßt: dein bisheriges Leben, deine Erfahrungen, dein Denken und Fühlen usw. Nach diesem Prinzip funktioniert unser Denken, sagt James.

Ich habe hier einen Begriff ("ich") gebildet, der ein festgeschnürtes Paket macht, einen Kasten; und ich habe einen weiteren Begriff ("du") geschaffen, und der ist auch ein Paket, ein Kasten. Nun entsteht das Dilemma, daß da zwei Kästen nebeneinander stehen, das "ich" und das "du", die nichts miteinander zu tun haben. Offensichtlich kann da etwas nicht stimmen, weil sich ein Ich und ein Du immer auf irgendeine Weise verbunden erleben. Daher bleibt uns nichts anderes übrig, als ein drittes Konzept zu bilden: "Beziehung".

<sup>4</sup> W. James 1994, S.58





Damit das "Ich" und das "Du" nicht einzeln in der Welt herumstehen, muß diese Begriffsbildung "Beziehung" dazwischengesetzt werden. Nun sind die beiden Begriffe verbunden und der ganze Konzeptbildungsvorgang fühlt sich schon stimmiger an.

Aus der Eigendynamik der Verbindung von Konzepten mit dem inneren Erlebensstrom entsteht zwangsläufig die weitere Konzeptbildung. Beginne ich eine Konzeptbildung mit "ich", dann finde ich wohl auch ein "du".

Wie wir gesehen haben, entstand zwischen der ersten und zweiten Begriffsbildung eine erlebbare Lücke, die den inneren Erlebensfluß anregt, durch weitere Begriffsbildung die Vorstellung von "ich" und "du" zu vervollständigen.

Und so könnte es weitergehen: "Ich habe eine Beziehung zu dir." In diesem Satz sind weitere Lücken gefüllt mit "haben", "eine" und "zu", die noch zu verifizieren wären.

Es entstehen dauernd neue Lücken, die allerdings nicht mehr so groß sind. Wenn wir mit diesen Lücken und dem ihnen zugrundeliegenden Erlebensstrom verweilen, werden wir bemerken, daß daraus noch weitere Begriffe/Sätze hervorgehen ... weiter und weiter ..., und irgendwann haben wir ein ganzes Buch geschrieben.

Aus diesem einfachen Vorgang besteht die Grundform unseres Denkens, meint James. Anders tun wir es nicht, und anders können wir es nicht.

Über den Begriff "Beziehung" sind meterweise Bücher geschrieben worden. Aber eigentlich wäre es wichtiger, diesen Begriff zu verifizieren, also ihn rückzuverbinden mit dem Erlebensstrom. Dadurch wird sogleich neue Arbeit entstehen.

Wer Focusing oder Focusing-Therapie kennt, wird bemerken, daß wir den Begriff "Beziehung" sehr wenig benutzen. In meiner früheren Gesprächstherapie-Ausbildung war "Beziehung" immer das entscheidende Kriterium: "Da hast du eine gute Beziehung zum Klienten", oder "Ich spüre wenig von einer tragenden Beziehung" etc. Solche Bemerkungen kommen unter Focusing-KollegInnen eher selten vor. Wir sprechen wenig über die Beziehung. Wir sprechen aber viel über das Da-Sein. "Wie ist es, da zu sein?" Wir haben eher die Vorstellung: Bin ich spürend präsent, bin ich im gegenwärtigen Moment in der gemeinsamen Situation, dann ereignet die Verbundenheit mit dem anderen Menschen (mit anderen fühlenden Wesen ebenfalls) von selbst. Ein gefühltes, gemeinsam geteiltes Erleben geschieht. Dieses Geschehen ist mehr, als das, was mit dem Wort "Beziehung" hervorgehoben wird.

Je nachdem, wie und mit welchen Denk- und Handlungswerkzeugen wir den Erlebensfluß ansprechen, werden sich z.B. Focusingprozesse oder Familienaufstellungsprozesse entfalten.

Einen Lebensprozeß, auch einen noch so kleinen, konzeptuell zu beschreiben, ist letztendlich unmöglich. Aber die Ganzheitlichkeit eines Phänomens können wir erfahren und erfassen. Um einen anderen Menschen verstehen zu wollen, wäre es ziemlich anstrengend und letztlich unmöglich, alle Information über ihn (von der Geburt bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt, über alle seine Beziehungen usw.) zusammenzutragen. James schlägt vor, das Ganze der Person in unserem Erlebensfluß "arbeiten" zu lassen und uns in die Mitte der Intuition von ihr zu versetzen.<sup>5</sup> Von da aus können wir wie auf einen Schlag ganze Person verstehen, wie sie denkt und lebt und ... Verstehen, Beziehung-bekommen-zu geschieht im Erlebensfluß und nicht in den Konzepten über die Person. Das hat mit Empathie zu tun, obwohl dieses Wort bei James - soweit ich bisher weiß - nicht vorkommt.

### Die Entscheidung für die Wirklichkeit

Für James bleibt nur ein Ausweg offen: "Wir müssen prinzipiell hinter die begriffliche Tätigkeit überhaupt zurücktreten und den ursprünglichen Fluß des Empfindungslebens für die wahre Gestalt der Wirklichkeit ansehen."<sup>6</sup>

Die zentrale Frage, die James uns stellt, lautet: Worauf beziehst du dich? Beziehst du dich auf die Wirklichkeit oder beziehst du dich auf die begriffliche Realität? Er verlangt von uns das, was heute oft "Paradigmenwechsel" genannt wird.

"Wir sind so stark in der philosophischen Tradition gefangen, die den Logos oder den diskursiven Gedanken im allgemeinen als den einzigen Weg zur Wahrheit ansieht, daß es uns schwer ankommt, einerseits auf das rohe, noch nicht in Begriffe aufgelöste Leben als auf eine Tatsächlichkeit zurückzukommen, die tiefere Wahrheit uns offenbart, und andererseits die Begriffe als nur praktische Dinge, wie Bergson sie nennt, aufzufassen. Es ist, als täten wir unsere stolze Geistesreife ab und würden wieder in den Augen der Vernunft törichte kleine Kinder. Aber, so schwer auch eine solche Umwälzung ist, ich glaube, es gibt keinen anderen Weg, die wahre Gestalt der Wirklichkeit zu erfassen."<sup>7</sup>

<sup>5</sup> W. James 1914, S.168: "Versetzen Sie sich in ähnlicher Weise in den Mittelpunkt der philosophischen Intuition eines Mannes, und Sie begreifen sofort all die verschiedenen Gedanken, die aus dieser Intuition fließen. Bleiben Sie aber draußen, wenden Sie Ihre post-mortem Methode an, versuchen Sie seine Philosophie aus einzelnen Sätzen aufzubauen, indem sie erst den einen und dann den anderen hernehmen, um sie hernach miteinander in Einklang zu bringen, dann natürlich wird Ihnen kein Erfolg beschieden sein. Sie kriechen über den Gedankenbau wie eine kurzsichtige Ameise über ein Haus hinweg kriecht und dabei in jeden mikroskopisch kleinen Riß oder in jede Spalte hinein fällt. So stoßen Sie nur auf Unzuträglichkeiten und Unzulänglichkeiten und kommen nie zu der Vorstellung, daß überhaupt ein schöpferischer Mittelpunkt vorhanden ist."

<sup>6</sup> W. James 1914, S.180

<sup>7</sup> W. James 1914, S.175



"So ging ich denn durch die innere ‚Katastrophe‘ hindurch, von der ich in der letzten Vorlesung sprach; ich hatte wirklich meinen Vorrat an Begriffen erschöpft, mein Intellektualismus hatte Bankrott gemacht, ich mußte von neuem beginnen. Keines meiner Worte wird Sie wohl bekehren können, denn Worte können nur Namen von Begriffen sein. Aber wenn irgend einer von Ihnen ehrlich und beharrlich von sich aus versuchen würde, die Wirklichkeit in Begriffe aufzulösen, so wird er sich in ähnlicher Weise wie ich zu einer Frontveränderung gezwungen sehen."<sup>8</sup>

Für James geht es hier nicht um eine Perspektive neben anderen, nicht um ein Konzept unter anderen, es geht ihm um die Lebensentscheidung schlechthin. Er selbst hat diese Lebensentscheidung vollzogen. Diese Umkehr erlebte er als Lebenskatastrophe, als ein Herausfallen aus dem scheinbar sicheren Halt der Begriffe und Konzepte. Es geht ihm also darum, diese Begriffswelt loszulassen und wie ein törichtes Kind "die wahre Gestalt der Wirklichkeit" anzuerkennen, die durch die Sprache hindurchschillert. James bewertet seine persönliche Entscheidung für diese Wirklichkeit als die bedeutsamste Lebensentscheidung, die er je getroffen hat. Er lädt uns ein, ihm in die Wirklichkeit zu folgen.

### Auch diese Wirklichkeit ist nicht verlässlich

Vor ein paar Tagen habe ich Gene Gendlin angerufen und ihn gefragt: "Was ist dir bedeutsam an William James?" Gene meinte, daß diese Wirklichkeit, von der James spricht, tatsächlich das einzige sei, was wir haben. Punkt. "Und dann sagst du den Leuten, daß auch diese Wirklichkeit nicht verlässlich ist." Denn die Wirklichkeit des inneren Erlebensflusses enthält auch schon all das, was die jeweilige Kultur und Gesellschaft hervorgebracht hat. Nicht nur die Begriffswelt, sondern auch der innere Erfahrungsfluß enthalte unser geschichtliches Gewordensein, enthalte die jeweils spezifische Kultur mit allen ihren Werten und Haltungen usw. Gene forderte mich auf, davor zu warnen, daß man glauben möge, aus diesem Erlebensfluß spräche unmittelbar das WAHRE und RICHTIGE. Findet jemand durch Focusing in sich "Das ist richtig, das stimmt", so bezieht sich diese Stimmigkeit zunächst "nur" auf das persönliche, momentane Leben.

Bei James klingt das folgendermaßen: "Objektive Evidenz und Gewißheit sind sicherlich sehr schöne Ideale, mit denen es sich spielen läßt; aber wo sind sie zu finden auf diesem mondbeschiedenen, von Träumen heimgesuchten Planeten?"<sup>9</sup>

Die Aussagen von Gendlin und James sind es wert, sie eine Weile zu betrachten, sie wirken zu lassen und vielleicht auch darüber zu meditieren. Recht verstanden führen sie jeden von uns zu der existentiellen Katastrophe, von der James sprach, und zur "Weisheit des ungesicherten Lebens".<sup>10</sup> Sie führen zur Eigenverantwortlichkeit, zu persönlichen, existentiellen Entscheidungen über den eigenen Lebens- und Denkstil und über die eigenen Glaubenssysteme.

<sup>8</sup> W. James 1914, S.188

<sup>9</sup> James, Der Wille zum Glauben, in "Pragmatismus, Reclam Nr. 9799, 1975 S.140

<sup>10</sup> Titel eines Buches von Alan Watts.

### Experimente mit Focusing-Grundannahmen

Focusing-Konzepte und -Interventionen lassen sich natürlich auch pragmatisch und damit "ideologiekritisch" untersuchen, z.B. so schöne Begriffe wie "Echtheit" oder "Wertschätzung".

Ich schlage dir vor, eine deiner häufigsten Interventionen, die du in Focusing- oder Therapiesitzungen verwendest, nach Grundannahmen zu untersuchen, z.B. unsere Lieblingsfrage "Wie fühlt es sich an?" Die erste Vorannahme ist: Klient/in fühlt - ansonsten bräuchte ich ja erst gar nicht so zu fragen. Eine zweite Annahme ist, daß Gefühle wichtig sind. "Wie fühlt es sich an?" impliziert drittens, daß Gefühle eine Ursache haben: Es bestehe zwischen "es" und dem resultierendem Gefühl eine lineare, direkte oder vielleicht sogar kausale Beziehung. Und viertens wird angenommen, der/die Klient/in könne ihre Gefühle ausdrücken und, fünftens, dieser Vorgang, das Benennen der Gefühle, sei wichtig. Vermutlich sind noch weitere Annahmen in diese einfache Frage mit eingegangen.

Die jeweils impliziten Grundannahmen führen zu unterschiedlichen Antworten (eines Klienten, der Natur, der Welt .....). Ob ich frage "Wann ist dieses Problem das erste Mal aufgetreten?" oder ob ich frage "Wie würde es sich im Körper anfühlen, wenn dieses Problem gelöst wäre?", macht einen Unterschied. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um die unterschiedlichen Ergebnisse und Prozesse, die jeweils daraus folgen. Die pragmatische Wahrheit wird sich in der Situation entscheiden und nicht an der Richtigkeit einer Intervention.

Gene hat in seiner Traumarbeit die sogenannte *bias control*, die Voreingenommenheits-Kontrolle entwickelt, um die Gefahr zu verringern, den Traum nach den gewohnten Ansichten und Vorstellungen zu deuten. "Wenn Sie aus dem Traum etwas gelernt haben, das Ihr Körper als richtig empfindet, so behalten sie das. Wenn es sich aber allzu sehr mit ihren hergebrachten Vorstellungen deckt, so bleiben Sie nicht dabei stehen".<sup>12</sup> Gene zeigt pragmatische Werkzeuge auf, die die Mächtigkeit alter Gewohnheiten und Annahmen entlarven können und einen tatsächlich für neues und frisches Erleben öffnen.

### Eine kleine Episode

"Bewege dich jetzt so, daß du diesen Bewegungsablauf den ganzen restlichen Tag tun könntest", so die Anleitung meines Kampfsportlehrers. Fast gleichzeitig merkte ich die Veränderung: Aus einem harten Schlag gegen den Sandsack wurde eine leichte, spielerisch-tänzelnde Bewegung. Diese kleine Anleitung, dieses Konzept, brachte im Körper eine enorme, spürbare Wirkung. Ohne nachdenken zu müssen, bewirkte diese Formel in mir ein völlig anderes Verhalten und ein Gefühl, ich könne diese Bewegung tatsächlich, einem Spaziergang vergleichbar, lange Zeit tun. Schlagartig wurde mir bewußt, daß eine Unmenge solcher Anleitungen und Konzepte in meinem Körper wirksam sind. Diese Konzepte sprechen unhörbar zu meinem Körper: "Bewege dich, denke, fühle, handle so, daß du es *dein ganzes Leben lang* machen kannst."

<sup>11</sup> Gendlin, 1987; "Dein Körper Dein Traumdeuter"; S. 78ff, O. Müller



Z.B. "Wenn du ....., dann mögen wir dich" oder "Als Mann, Vater, Autofahrer, Therapeut, Deutscher, .... (eine unendliche Liste könnte jetzt folgen) ... verhält man sich so und so das ganze Leben lang." Etwas in mir erschrak; mir wurde bewußt, daß ich fast alle dieser höchst wirksamen Lebensanleitungen und Lebenskonzepte vergessen habe. Viele meiner Grundmuster und Überzeugungen, die ich als Kind aufgeklaut habe, viele Einstellungen, die von meinen Eltern, Lehrern, Freunden an mir vorgenommen wurden, steuern mich, kreieren meine erlebte Realität, ohne daß ich die geringste Ahnung der maßgeblichen Spielregeln hätte. Augenblicklich kam ich mir vor, als sei ich ein programmierter Roboter, der sein Programm, das andere in ihn hineingesteckt haben und worüber er selbst keine Information besitzt, einfach nur ableben und danach funktionieren kann. Meine Entscheidungsräume erschienen mir plötzlich verschwindend gering, ja geradezu lächerlich. "Ich erfahre, wovon ich überzeugt bin" schoß mir durch den Kopf, "nur, die Überzeugungen, die kenne ich leider nicht". Dieses Erschrecken lerne ich immer mehr schätzen, denn aus ihm kommt - nach dem Schwindelgefühl - ein sicheres Gefühl für meine eigene Existenz und das verbindet mich tiefer mit der Wirklichkeit.<sup>12</sup>

## Mensch und Gorilla

Dinosaurier bevölkerten diesen Planeten über eine Zeitspanne von ca. 200 Millionen Jahren. Im Vergleich dazu sind ca. 4 Millionen Jahre Menschheitsgeschichte kurz, und die überlieferte Geschichte des Menschen ist ja nicht einmal sechstausend Jahre alt. Die Entwicklung unserer Spezies ist jung und vermutlich noch sehr in den Anfängen. Diese Sicht paßt jedenfalls zu James, der in seiner provokanten Art sagt: *"Vielleicht sind die primitivsten Denkmethode noch nicht ganz ausgemerzt. Wie unsere fünf Finger, wie unser rudimentärer Schweiffortsatz, wie alle unsere Artmerkmale, so sind diese primitiven Denkweisen unzerstörbare Spuren unserer Stammesgeschichte. ... Was ich behaupte, ist nun folgendes: Unsere fundamentalen Denkmethode sind Entdeckungen unserer ältesten Ahnen und haben sich durch alle die folgenden Erfahrungen hindurch zu erhalten vermocht."*<sup>13</sup>(PR, S. 51)

James macht auf die menschliche Art des Denkens aufmerksam, die nach relativ einfachen Grundspielregeln funktioniert. *"Wir bilden gewöhnlich zuerst ein Begriffssystem, das wir verstandesmäßig einteilen, anordnen und verknüpfen, und dann benützen wir das System wie ein Geschäftsbuch, in welches die Sinneseindrücke, die sich darbieten, eingetragen werden."*

<sup>12</sup> Ein Seminarblock der Weiterbildung in Focusing-Therapie im DAF heißt: "Strukturen - Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen". Zitat aus der Ausschreibung: "... Neben dem Erleben, sich gedanklich im Kreis zu drehen und emotional in den immer gleichen Gefühlen verfangen zu sein, initiieren diese inneren "Gewohnheiten" immer auch Beziehungsstrukturen, in denen paradoxerweise die anderen Personen genau die krankenden Antworten geben, die die eigenen strukturgebundenen Erlebensweisen bestätigen."

<sup>13</sup> W. James 1994, S.51

*Wenn jeder Sinneseindruck seiner bestimmten Stelle im Begriffssystem zugeordnet ist, dann ist er damit eben verstanden".*<sup>14</sup>

Ein Begriff-/Konzeptkästchen wird auf das andere gesetzt, die Zwischenräume werden mit kleineren, oft besonders komplizierten Begriffskästchen geschlossen, ein Deutungssystem, faßbare, sprachlich kommunizierbare Realität entsteht. Gleichzeitig werden die Sinneseindrücke durch diese Realität verstellt. Durch diesen konkreten Erschaffungsprozeß legt sich die Realität - im Bild gesprochen - über den Wirklichkeitsfluß. Diese erschaffene, schon abgeleitete Realität wird zum Bezugspunkt der Aufmerksamkeit, des Erlebens.

Ich erinnere an die Entwicklung des Beziehungsbegriffs: Zuerst definierte ich mich selbst mit "Ich", dann ein Gegenüber mit "Du", und daraus folgte die Notwendigkeit des Konzeptes der "Beziehung". Mit Hilfe dieser Basis-Begriffskästchen kann ich jetzt weiter bauen und eine ganze Psychologie entwickeln, die sich selbst bestätigt. William James würde sofort fragen: Wird diese Theorie durch die Wirklichkeit bestätigt? Ermöglicht diese Psychologie eine Veränderung in die Richtung, in die ich möchte? Oder sind es bloß schöne, leere Formeln? Erfahrung und Empirie sind die Prüfsteine.

James sammelt eine Reihe von begrifflichen Mustern, die der gesunde Menschenverstand wie Basisbausteine verwendet und die unsere Werkzeuge für den Alltag darstellen. Als die wichtigsten erscheinen ihm: *"Ding, Identität und Verschiedenheit, Gattungen, Geister, Körper, eine Zeit, ein Raum, Subjekt und Attribut, kausaler Einfluß, Phantasie-Gebilde, Realität."*<sup>15</sup> Spannend für jede/n von uns könnte sein, sich selbst die Frage zu stellen, was auf der eigenen, persönlichen Liste der Basisbausteine stehen würde, mit deren Hilfe jede/r von uns sein eigene Realität aufbaut. Unter Benutzung dieser Auswahl von Gedanken-Werkzeugen bearbeiten wir die Wirklichkeit und erschaffen unseren persönlichen Er-Lebensraum.

## Common Sense

James bezeichnet die gesellschaftlichen, kulturellen Grundrationalisierungen und Basiswerte mit "common sense"; die deutsche Übersetzung ist "gesunder Menschenverstand". *Common sense* meint bei ihm auch die übliche gesellschaftliche Anpassung, die sich z.B. darin zeigt, daß ein Vortragender selbstverständlich einen Schlips und ordentliche Kleidung trägt, höflichen Umgang pflegt, niemanden beleidigt etc. Im *common sense* und seiner Gebärde-, Sinn- und Verhaltenswelt konstituiert und bestätigt sich die gegebene Gesellschaft (die Bürger, Wissenschaftler, Subkulturler, .... ). Gesellschaft und Kultur stellen jedem/r TeilnehmerIn im *common sense* die erwünschten Konzept- und Gedankenwerkzeuge zur Verfügung.

*"In der Praxis sind die Denkmittel des Common Sense durchaus siegreich. Jeder, und wäre er noch so gebildet, denkt den Begriff "Ding" in dem gewöhnlichen Sinne als ein beharrliches, einheitliches Subjekt, das seine Attribute trägt."*

<sup>14</sup> W. James 1994, S.53

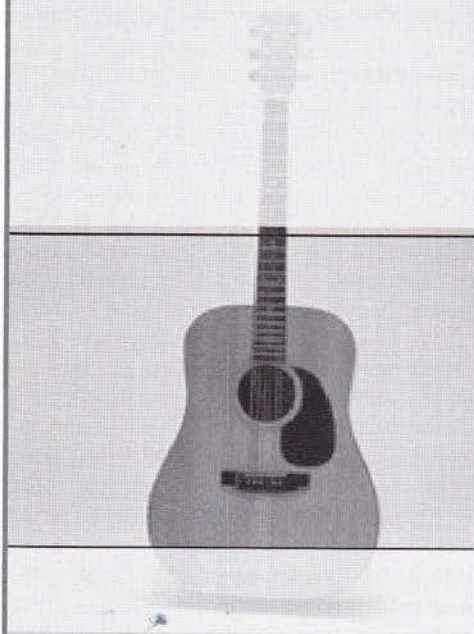
<sup>15</sup> W. James 1994, S.54



### Kunsttherapeutische Elemente in der Musiktherapie

ein Focusing-Workshop für Kreativität und Kommunikation

19.-21. Januar 2001  
Universität-GH-Siegen



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

Anzeige

### "Damit der Zauber funktioniert"

Seminar zum Entwickeln und Anleiten von Gruppenfocusing  
- für Menschen, die Gruppen leiten -

den roten Faden für maßgeschneiderte Anleitungen entwickeln  
Sprache & Stimme zur Entspannungsförderung einsetzen  
Metaphern & Symbole nutzen

mit schwierigen Situationen umgehen  
Anleitungen für die eigene Praxis erfinden und ausprobieren  
Termin: 4.-6.9.01 und 8./9.9.01

Teilnahmevoraussetzung: Focusing I & II  
Ort: Hamburg (Übernachtung in den Praxisräumen möglich)  
Kosten: DM 660.-  
Leitung: Carola Krause  
Info: Praxis: Am Felde 2, 22765 Hamburg  
Tel./ Fax: 040 3908384

Anzeige

Niemand gebraucht ständig und ehrlich den kritischen Begriff, indem er das Ding als Gruppe von Sinnesqualitäten betrachtet ... Unsere kritischen Philosopheme sind bloße Spielereien und Einbildungen im Vergleich zu dieser natürlichen Muttersprache unseres Verstandes".<sup>16</sup>

Mit der Macht eines geschlossenen Systems (James findet jedes geschlossene Denksystem absurd) regiert der gesunde Menschenverstand absolutistisch weit über unsere Selbstwahrnehmung hinaus in ganz selbstverständlicher Weise. (Am Rande unserer Gesellschaft, z.B. im Gebiet der Psychiatrie, etwa der Schizophrenieforschung, blitzt immer wieder Neues auf.)

Nach James ist es für uns schwer, neue Gedanken, neue Denkweisen aufzunehmen, ohne diese wieder zu entschärfen und untauglich zu machen. Wir haben eine Tendenz in uns, das Neue "sozusagen in der Brühe des Alten zu kochen und braten"<sup>17</sup>. Er behauptet, daß wir von unseren alten Überzeugungen und Vorurteilen so viel als möglich unverändert lassen wollen. "Wir flicken und schustern lieber, satt etwas neues herzustellen. Die Kategorien des gesunden Menschenverstandes bedeuten überhaupt nichts Wirkliches mehr. Sie sind nichts als schlaue Maßnahmen des menschlichen Denkens, sie sind unsere einzigen Mittel, um der Unruhe zu entgehen, in die uns der unaufhörliche Strom der Empfindungen versetzt."<sup>18</sup>

Focusing-Therapie bedeutet, mit der/m KlientIn auf Dauersuche von der Sprache zum Körper<sup>19</sup> zu sein. "Warte eine kleine Weile, wie wirkt das Gesagte im Körper, ... von innen, im Brust- und Bauchraum?" Dann warten wir auf neue Konzepte, Begriffe, Gefühle, ... und unterstützen den/die Klienten, dieses Neue wiederum am körperlich gefühlten Erlebensstrom (Felt Sense) zu verifizieren und dem Verifizierten einen angemessenen Raum in seinem/ihrem Erleben einzuräumen.

Wer diesen Prozeßweg geht, der/m ist auch die Unruhe, von der James erzählt, bekannt. Jeder braucht einen gewissen Mut, sich dem Noch-nicht-Klaren des unaufhörlichen Stromes der Empfindungen auszusetzen. James fordert uns auf, die Realität des common sense mit ihren redundanten Antworten zu verlassen, um uns selbst in den Strom der unaufhörlichen Empfindungen zu begeben. Nur so können wir Frisches erleben, Altes überprüfen und ein eigenes Leben führen. Dabei riskieren wir Erfahrungen, die unser gesamtes bisheriges Common-Sense-Leben in Frage stellen. Für jeden/r, der/die diesen Weg zum Strom geht, wird die selbstverständliche Realitätswelt brüchig, der sichere und normale Boden unter den Füßen geht verloren. In diesem Zustand kann uns deutlich werden, wie wir in einer unwirklichen Sinn- und Lebensrealität über diesem Strom der Wirklichkeit schweben - ohne eigenen Zugang zu diesem "Wasser des Lebens". Dabei könnte durchsichtig werden, daß wir selbst diese schon so oft als objektiv bestätigte Realität unseres Lebens selbst (mit)inszeniert haben.

Fortsetzung S.28

<sup>16</sup> W. James 1994, S.64

<sup>17</sup> W. James 1994, S.53

<sup>18</sup> W. James 1994, S.64

<sup>19</sup> Wiltschko, 1996, Von der Sprache zum Körper, Hinführung zur Focusing-Therapie II; Focusing Bibliothek (DAF)



# Focusing in der Supervision

Einige Erfahrungen und Gedanken

Frank O. Lippmann

Das, was uns (Focusingleuten) so selbstverständlich erscheint, klingt für viele Menschen mitunter fremd und eigenartig. Wenn das Sprechen über Focusing bei den Zuhörern auch häufig Neugierde hervorruft und ahnen- des Kopfnicken, tauchen doch immer wieder grundsätz- liche Fragezeichen auf.

Wieso kann es im Bereich der Supervision, d.h. einem auf Veränderung abzielenden Prozeß unter systematischer Reflexion des beruflichen Handelns, überhaupt einen Sinn ergeben, sich dem so wechselhaften, allen möglichen Launen, Wünschen und Gefühlen unterlegenen Subjekt zuzuwenden - und zudem noch, indem man dem Körper Aufmerksamkeit schenkt?

Natürlich, daß Mitarbeiter einer Organisation nicht nur Funktionsträger sind, sondern auch als Individuen ange- sprochen werden wollen (Schreyögg 1999), ist allgemein bekannt...

Aber ging es in der Diskussion der letzten Jahre nicht u.a. darum, eine quasi-therapeutische Sichtweise in der Su- pervision zu verlassen und den institutionellen Kontext ausreichend in den Blick zu nehmen (Pühl, 1998)?

Und: "Die Supervision soll schließlich etwas bringen, konkrete Ergebnisse, und zwar zielgerichtet und effektiv, und nicht Nabelschau betreiben oder unberechenbaren Körpergefühlen nachspüren. Das führt zu nichts, weckt doch nur schlafende Hunde und macht es alles noch schwieriger", könnte eine (karikierende) Äußerung lauten, die Bedenken und Ängste gegenüber der Bezugnahme auf das innere Erleben wiedergibt.

## Es geht um die persönlich erlebte Welt

Ein Ausweg aus dem Dilemma wird sogleich sichtbar, wenn wir Bedenken und Missverständnisse zur Kenntnis nehmen und ihnen - ganz wie in der Focusingpraxis - einen freundlichen Ort geben, um uns dann der Essenz des Focusing zuzuwenden: nämlich daß *der Körper unsere Situationen und unser Leben lebt* (Gendlin, Wiltschko 1999). Es gibt nicht uns und unsere Umgebung von- einander getrennt. Und das gilt natürlich auch in allen Lebens- u. Arbeitsbereichen, in denen Supervision heran- gezogen wird. Fragen wir das innere Erleben der Person an, ist alles andere nicht verloren - und die Antwort nicht beliebig. Im Gegenteil.

Diesen Zusammenhang beschreiben auch *Feuerstein und Müller (1998)*, wenn es in der Supervision darum gehe, die *Welt* (Organisation, Team, etc.) als *"persönlich erlebte Welt"* (erlebte Situation, Organisation) zum Bezugspunkt für Veränderungsprozesse zu machen.

*In der Abschlußarbeit zu einer berufsbegleitenden Supervisionsausbildung hat sich Frank Lippmann mit dem Thema auseinandergesetzt, wie wir den Körper als Ort des Erlebens verstehen und somit Focusing in der Supervisionsarbeit angemessen be- rücksichtigen können. Neben einer Bestandsaufnahme über die mehr oder weniger impliziten Focusingelemente in der persönlichen supervisorischen Praxis ging es dabei auch um den Versuch, denjenigen Kolleginnen und Kollegen, für die Focusing unbekannt war, eine "andere" Art des Vorgehens, der Bildung von Konzepten und des Gebrauchs von Methoden näher zu bringen. Der folgende Artikel gibt (in stark verkürzter Form) einige der Gedanken dazu wieder.*

Was das bedeutet, erfahren wir, wenn wir selbst als SupervisandIn "in die Supervision gehen". Meine *Themen* könnten sein: Steckengebliebene Prozesse, verwickelte Situationen, Konflikte, Unzufriedenheit mit Strukturen und Vorgesetzten, Fragen der persönlichen und beruf- lichen Weiterentwicklung usw. - aber dennoch *bin immer ich* es, der diese Themen *hat*. Es ist *meine Person*, die in der Supervision sitzt. Ich sitze da mit meinem Ärger, mit mei- ner Hilflosigkeit, mit einer merkwürdigen Beklemmung manchmal deutlich, manchmal nicht recht greifbar, also mit einem ganz bestimmten *Verhältnis* zum jeweiligen Inhalt, zum Thema der Supervision, mit einer ganz be- stimmten *Beziehung* zum Supervisor und natürlich zu mir selbst.

Wenn ich als Supervisand die Supervisionssitzung im nachhinein als "gut", "bereichernd" oder "voranbringend" empfinde, hat sich bei mir nicht nur ein persönlicher Erkenntnisgewinn eingestellt, ich fühle mich auch in meiner Gestimmtheit, in meiner körperlichen Befind- lichkeit anders als davor: leichter, lebendiger und wieder mehr bei mir. Die Supervision hat meinen bisherigen Zustand in eine gute, "richtige" Richtung erweitert und fortgesetzt.

Und wir sind es, wir als Personen, die jene Strukturen, in denen wir arbeiten, am Leben halten, sie mit neuem Leben erfüllen und handelnd verändern.

Ähnliches findet sich inzwischen auch in psychoana- lytisch orientierten Konzepten der Einzelsupervision un- ter dem Begriff "Institution-in-the-mind" (Armstrong 1997). Dabei handele sich um das, was eine Person als innere Erfahrung und Wahrnehmung einer Organisation entwickle. Dieses innere Objekt forme und gestalte nun den psychischen Raum und beeinflusse von dort das konkrete Handeln. Die Person werde sozusagen "Statt- halter" einer Erfahrung des Lebens der Organisation. In diesem Sinne könne alles, was z.B. in der Rollenberatung bedeutsam wird, als Ausdruck des Lebens der Organi- sation verstanden und dazu in Beziehung gesetzt werden (Beumer und Sievers 2000).

## Die strukturellen Aspekte dieser Welt dürfen nicht vergessen werden

Die Welt, in der wir leben und arbeiten, hat ihre eigenen dynamischen Gesetzmäßigkeiten, die für mich als Super- visor von Bedeutung sind. Es ist wichtig, über Wissen und Erfahrungen hinsichtlich Organisations- und Leitungs- strukturen, Institutionsanalyse, Teamentwicklung, Grup- pendynamik etc. zu verfügen und diesbezügliches super- visorisches Handwerkszeug zu besitzen.



So ist z.B. die Institutionsanalyse ein Instrument, mit dem wir Verschiebungsprozesse bemerken können, bei denen strukturelle Aspekte einer Institution psychologisiert und als subjektive Bewältigungs- oder Kommunikationsprobleme der einzelnen Mitarbeiter behandelt werden. Es hilft uns, die Aufmerksamkeit auch auf die Strukturen und Systeme zu lenken, statt ausschließlich auf die einzelnen Personen und ihre Beziehungen zueinander (Pühl 1998).

### Freiraum

Am Anfang jeder Supervisionsarbeit steht die Anfrage bzw. der Auftrag. Gerade hier ist es erforderlich, genau zu sein und in einem Informationsgespräch bzw. in einer Sondierungsphase und mit Hilfe der Nachfrageanalyse die Auftragsituation zu klären: Kann ich Ja sagen zur Aufgabe und zur Tätigkeit der anfragenden Organisation (Rappe-Giesecke 1994)? Läßt mir der Auftrag genügend Spielraum für meine Vorstellung von Supervision? Und für die Art von Person, die ich bin? Gibt es starre Vorgaben, in deren engem Fahrwasser sich der Prozeß mit mehr oder weniger Gewalt einzufügen hat? Geht es überhaupt um Supervision? Um hier erlebbare Veränderungsschritte in Gang setzen zu können, braucht es hinsichtlich dieser Fragen tatsächlichen und gefühlten Freiraum. In Erweiterung des focusing-spezifischen Freiraum-Konzeptes möchte ich dies "Auftrags-Freiraum" nennen. In der Supervisionsstunde selbst können meiner Erfahrung nach bereits einzelne Focusing-Elemente günstige Voraussetzungen für den weiteren Fortgang etablieren, wie z.B. das Freiraum-Schaffen.

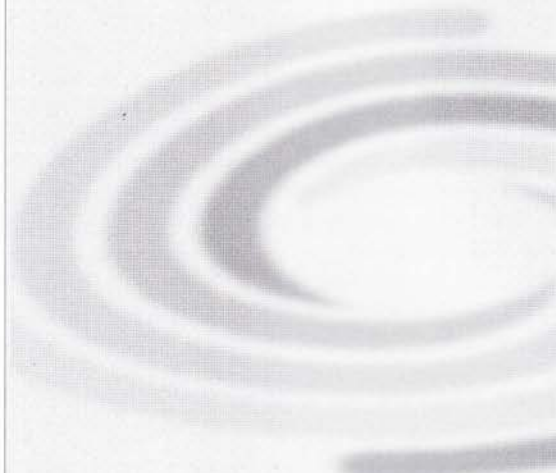
Das Freiraum-Schaffen kann als "Technik" zu Beginn einer Supervisionsstunde zum Tragen kommen, stellt aber darüber hinaus ein Konzept dar, das in seiner Mehrdimensionalität im Verlauf eines Prozesses immer wieder von Bedeutung ist: in der Beziehung des Supervisanden und des Supervisors zum jeweiligen Thema, in der Beziehung des Supervisors zu sich selbst, in der Beziehung des Supervisanden zu sich selbst und in der Beziehung zwischen beiden. Freiraum ist das Basislager für Streifzüge in noch unbekanntes Land (Wiltschko 2000). Meines Erachtens lassen sich auch viele Situationen in der Supervision, in denen der Prozeß stockt und sich Frustration breit macht, mit dem Freiraumkonzept verstehen und bearbeiten.

### Wie ich Focusing in der Supervision anwende

- Als Supervisor verstehe ich mich in erster Linie als Gefährte und Helfer des Prozesses, weniger als Experte für den Inhalt.
- Die Beziehung zu den SupervisandInnen kommt vor Focusing.
- Ich schenke dem Körper besondere Aufmerksamkeit, da er in der Lage ist, Situationen und Probleme als *Ganzheiten* zu tragen (Gendlin, Wiltschko 1999). In ihnen sind die vieltausendfachen Aspekte einer Situation schon körperlich da und noch vor den Worten wirksam. Wenn sich über unsere Kontakt-aufnahme diese Ganzheiten verändern oder bewegen, geschieht immer mehr als das, was von den verbalisierten inhaltlichen Aspekten allein ausgehen könnte.

Fortsetzung auf Seite 19

### DAF Termine 2001/2002



Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über alle Seminare, die die MitarbeiterInnen des DAF im nächsten Jahr anbieten. Weitere Informationen zur Ausbildung in Focusing und zu den themenzentrierten Spezialseminaren erhalten Sie direkt bei den AusbilderInnen bzw. SeminarleiterInnen (Adressenliste auf Seite 18). Weitere Informationen zu allen anderen Seminaren, insbesondere zur Ausbildung in Focusing-Therapie und Focusing-Beratung bekommen Sie im DAF.



Fortsetzung von Seite 15

- Ich orientiere mich am Focusing-Prozessmodell, ohne dieses dem Team/ Supervisanden vorzugeben. Dabei versuche ich gewissermaßen, neben anderem, das ich gelernt habe, das Geschehen auf einer zusätzlichen Spur "in Focusing zu denken".
- Ich mache Vorschläge, Einladungen, die das Auftreten eines Focusing-Prozesses bzw. von Teilen davon begünstigen oder, sofern ein Focusing-Prozess bereits vor sich geht, diesen aufrecht erhalten. Dies entspricht in etwa dem von Gene Gendlin verwendeten Bild des "Schwungrades", das immer wieder einen kleinen, aber entscheidenden Anstoß benötigt. Mit Focusing-Instruktionen/-Anleitungen im engeren Sinne (z.B. mit einer fragenden Einladung: Was geschieht gerade in Ihnen, in Ihrem Körper, während Sie xy erzählen?) gehe ich sehr sorgsam und eher sparsam um.
- Wenn es auch denkbar ist, die sechs Focusing-Schritte direkt auf die Supervisionssitzung zu übertragen, so halte ich es für wichtiger, die Besonderheit des Settings und der jeweiligen Situation aufzugreifen und die Form nicht vor den Prozeß zu stellen.  
Als eine Metapher verwende ich die Vorstellung, in den SupervisandInnen kleine "Prozeßpflänzchen" entstehen zu lassen, und, wenn sie schon spontan entstanden sind, sie beim Wachsen möglichst nicht zu stören. Grenzen und Widerstände im Supervisionsprozeß werden respektiert und ggfs. zum Gegenstand gemeinsamer Betrachtung.
- Ich versuche, auf den simultan in mir ablaufenden Focusingprozeß zu achten, um mich zu zentrieren und um "frische" Interventionen zu kreieren. Ferner nutze ich Focusing zur Vor- und Nachbereitung der Supervisionssitzung.
- In der Anwendung kommt Focusing eher bescheiden und unspektakulär daher. Es scheint nicht so recht zu dem zu passen, was häufig von uns erwartet wird: zielstrebiges Durchsetzen, Kämpfen, logisches Argumentieren, Interpretieren usw. Dieser gesellschaftlichen Tendenz zur leistungsorientierten Zwangseffektivität und erdrückenden Schnelligkeit setzt Focusing Achtsamkeit und ... entgegen.

### Focusing erweitert die anderen Methoden

Focusing soll natürlich nicht allein, sondern zusätzlich wirksam werden, indem es andere Methoden und Techniken erweitert. Diese werden durch Focusing erlebensmäßig "geerdet". Andere, mir bekannte und hilfreiche Methoden, Techniken und Interventionen biete ich dem Supervisanden *als Vorschlag* an und lade ihn dazu ein zu überprüfen, ob sie seinen inneren Prozeß weitertragen und es zu einer Erlebens- und Verhaltensänderung kommt, die sich für ihn "richtig" anfühlt. Konzepte und Methoden können - wenn sie mit der momentanen Situation eine erlebte Verbindung eingehen - dabei helfen, mehr zu bemerken und herauszuheben, als das, was wir ohne sie bemerkt hätten (Wiltschko 2000). Sie sind daher sehr wertvoll, aber *an sich* weder wahr noch falsch. Ihre "Richtigkeit" müssen sie erst erweisen. Wir können und sollen daher alle benutzen, die wir kennen, wenn wir sie nicht *an sich* für wahr halten und

auch nicht für wichtiger als die Person.

Auf diese Weise kann Focusing als "Konzeptprüfungsmethode" vor dem "Aufdrücken" oder "Unterschieben" von Lösungen und vor manipulativem Vorgehen in der Supervision schützen und "Deutungsimperialismus" (Feuerstein, Müller 1998) verhindern.

Focusing-orientierte Supervision ist daher nicht gleichzusetzen mit Eklektizismus i. S. einer beliebigen Aneinanderreihung gerade passend erscheinender methodischer Bausteine, vielmehr ist es die Integration verschiedener Zugangswege auf der verbindenden Grundlage einer körperlich gespürten Wirklichkeit der Person, die neue Schritte des Erlebens von innen heraus entstehen läßt.

#### Literatur

- Armstrong D., 1997: The "Institution-in-the-mind". Reflections on the Relations of Psychoanalysis to Work with Institutions. Free Associations, Vol. 7, No 41/ 1997.
- Beumer U., Sievers B., 2000: Einzelsupervision als Rollenberatung, Die Organisation als inneres Objekt. In: Supervision 3/2000, S. 10-17
- Feuerstein, H.J., Müller, D., 1998: Supervision als Prozess. Beiträge des Focusing-Ansatzes zu Theorie und Praxis Personenzentrierter Supervision. In: Straumann U.E., Schrödter W. (Hrsg.), Verstehen und Gestalten: Beratung und Supervision im Gespräch, Köln: GwG-Verlag, 1998, S. 37-52
- Gendlin E.T., Wiltschko J., 1999: Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
- Pühl, H. 1998: Team-Supervision. Von der Subversion zur Institutionsanalyse, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1998,
- Rappe-Giesecke, C. 1994: Vom Beratungsanliegen zur Beratungsvereinbarung - Diagnose und Setting. In: Pühl, H (Hrsg.) Handbuch der Supervision, Berlin:Ed. Marhold im Wiss.-Verl. Spiess, 1994, S. 17
- Schreyögg, A. 2000: Supervision-ein integratives Modell, Lehrbuch zu Theorie & Praxis, Paderborn
- Wiltschko, J., 2000: Focusing und Focusing-Therapie. Metamodell und integrative Praxis der persönlichen Veränderung und Entwicklung, in: Zeitschrift für Integrative Therapie, Paderborn



Frank O. Lippmann

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Internist  
Focusing-Ausbilder und Focusing-Therapeut DAF  
Supervisor DGSv (a.o.)

Anschrift:

Dorfwinkel 7

22359 Hamburg

Tel/Fax: 040-603 42 43

e-mail: F.O.Lippmann@t-online.de







# Friedrich Nietzsche

Fragmente aus seinem Nachlaß

mit einem vorangestellten Auszug aus Klaus Podaks Artikel zum hundertsten Todestag

Seit einigen Jahren bemühen wir uns im DAF darum, philosophische Grundlagen zu erarbeiten für das Verstehen und Weiterentwickeln von Eugene Gendlins Philosophie, mit welcher die Praxis von Focusing und Focusing-Therapie in Wechselwirkung steht. In diesem Zusammenhang bin ich in der Feuilleton-Beilage der Süddeutschen Zeitung vom 26./27. August 2000 auf die folgenden Texte über und von Friedrich Nietzsche gestoßen, die ich hiermit in Auszügen unserer Diskussion zugänglich machen möchte.

Sie handeln vom "Wunder" des Leibes und seiner "Zeichensprache" für "solche, die dafür Ohren haben", von der Moral als "Kinderei des Bewußtseins", vom "Irrtum" der Wahrheit und von der Welt, die werdend "im Fluß" ist - Nietzsche als Prozeßdenker par excellence, wie Klaus Podak sagt, und Positionen, die uns aus der Focusing-Praxis vertraut sind, auch wenn es unsreinem oft schwer fällt, sie zu formulieren. Die folgenden Textauszüge können uns dabei ein wenig auf die Sprünge helfen.

Johannes Wiltschko

## Klaus Podak: Philosophieren als Abschied von der Philosophie

Gerade [Nietzsches] "Philosophie des Leibes", in der an schlagenden Beispielen die Defizite der alten Metaphysik vorgeführt werden, hat in den letzten Jahren ein neues Interesse an diesen aufregenden Teilstücken seines Denkens wachgerufen. Denn heutzutage, wo Biologie und Neurowissenschaften immer lauter die Deutungsmacht darüber einfordern, was und wie der Mensch sei, sind Nietzsches Beobachtungen *im Gegenzug* von Wert. Denn bei aller, manchmal boshaften Kritik, verfährt er doch nie reduktionistisch, reduziert Geist und Leben nicht auf das bloße Spiel von Zellen und Neuronen. Leute, die das betreiben - und diese Bewegung begann in seinem Zeitalter der sich durchsetzenden Naturwissenschaften - verfolgt er mit Spott und Hohn. Geist und Leben sind zwar abhängig von physischen Gegebenheiten, über die wir nicht Herren sind, aber in ihren Erscheinungen sind sie mehr und anderes als die Prozesse, von denen sie abhängig sind. Vor allem den Wahrheitsanspruch der Wissenschaften greift Nietzsche scharf an. Wahrheiten, die mit Absolutheitsanspruch vorgetragen werden, entlarvt er unnach-sichtlich als Illusionen, Fiktionen, Konstruktionen. Sie erscheinen ihm als grobe Vereinfachungen komplexer Lebensprozesse, die meistens irgendwelchen Machtinteressen dienen.

Er zweifelt das Wahrheitspathos *grundsätzlich* an: "Ja, was zwingt uns überhaupt zur Annahme, daß es einen wesenhaften Gegensatz von ‚wahr‘ und ‚falsch‘ gibt? Genügt es nicht, Stufen der Scheinbarkeit anzunehmen und gleichsam hellere und dunklere Schatten und Gesamttöne des Scheins - verschiedene *valeurs*, um in der Sprache der Maler zu reden? Warum dürfte die Welt, die uns *etwas angeht*, nicht eine Fiktion sein?"

Mit solchen, anscheinend nur spielerisch hingeworfenen, aber tödlich ernst gemeinten Fragen, zerstört Nietzsche den klassischen Wahrheitsbegriff, bereitet Diskussionen des 20. Jahrhunderts vor, in denen bis heute Wahrheit im Sinne der Tradition (*als vollständige Übereinstimmung von Wort und Sache*) der Boden entzogen wird.

Nietzsche war Philologe, hart trainiert im Griechischen, ein Virtuose und Jongleur im Umgang mit Wörtern. Sein kritisch-philologisches Genie entfaltet sich in der peinlichen Befragung der Grammatik. Die Formen unserer Grammatik verführen uns dazu, jedem Tun, jedem Geschehen einen Täter unterzuschieben: das Subjekt des Satzes.

Nehmen wir eine so einfache Aussage wie "Es blitzt". Da haben wir im Prädikat des Satzes das *Geschehen* des Blitzens. Außerdem gibt es aber auch noch einen Anonymus, das ominöse "Es". Wer (oder was) ist das? Niemand kann das sagen. Unterstellt aber ist *ein Subjekt des Blitzens*. Der Zwang der Grammatik zaubert ein Wesen herbei, das uns dazu bringt, einen Verursacher oder Veranlasser des puren Blitzgeschehens mitzudenken. Von kindlichen Gemütern oder von abergläubischen wird die allein von der Satzstruktur hervorgebrachte Frage dann phantastisch-phantasiavoll beantwortet. Vielleicht ist es der blitzeschleudernde Zeus oder Gottvater, der strafen will und seine Macht zeigen?

Man sieht: In der Grammatik steckt ein gewaltiges Kraftwerk zur Produktion von Mythologien, von Scheinwelten. Das ist nicht nur bei einfachen Phänomenen so, sondern reicht eben auch hinein bis in die kompliziertesten Konstruktionen von Philosophie und Wissenschaft.

Dann sind da zum Beispiel noch die Substantive - mit ihnen wird unterstellt, *Prozesse*, die sich schillernd und vielfältig äußern können, seien Wirkungen von *Substanzen*. Aus dem *Prozeß des Wollens* wird der Wille als ein Vermögen, aus dem *Prozeß des Denkens* wird der Geist als Einheit destilliert, aus dem *Prozeß von Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung* werden die festen Größen Bewußtsein und Selbstbewußtsein herausgezogen. Alles Täuschung, alles Lüge, statuiert Nietzsche. Und er versucht unermüdlich, jedes Sein auf seine Prozesse, auf sein Werden zurückzuführen.

Nietzsche ist der Prozeßdenker par excellence. Sein Philosophieren zerstört alle Philosophien, die mit fixen Kategorien operieren. ... Denken, Leben war für diesen antiphilosophischen Philosophen ein "Experiment des Erkennenden", Arbeit in einem Laboratorium. Das mutet er auch seinen Anhängern oder sollen wir sagen: Jüngern zu. Eine gefährliche Versuchung. Denn dieses Programm, das Nietzsche bis zur Selbstzerstörung auf sich nahm, läßt sich im (pardon, Nietzsche) bürgerlichen Alltag nicht durchhalten. Kaum ein Mensch kann beständig mit sich und seinem Leben herumexperimentieren.



Daß Nietzsche ein kühner, schwer leidender, an seiner Zeit und an mannigfaltigen körperlichen Krankheiten leidender Denker war, bereit für sich alle Konsequenzen dieser Existenz zu ertragen, wer wollte das leugnen. Daß er sich bei seinen Experimenten zuweilen höllisch verrannt hat, auch das wird kaum jemand bestreiten.

### Friedrich Nietzsche: Fragmente aus dem Nachlaß

"Ich habe mich für meine eigene Person daran gewöhnt, in allem moralischen Urtheilen eine stümperhafte Art Zeichensprache zu sehen, vermöge deren sich gewisse physiologische Thatsachen des Leibes mittheilen *möchten*: an solche, welche dafür Ohren haben. Aber wer hatte bisher dafür Ohren!

Daß nun in der That bisher die Ohren dafür fehlten oder falsche Ohren und falsche Auslegungen da waren, und das Bewußtsein sich Jahrtausende vergeblich bemüht hat und *sich selber auslegte* - dies ist ein Beweis dafür.

Und so glaube ich, daß es eine Zukunft für das Verständniß der Moral giebt, und daß an dieses bessere Verstehen sich Hoffnungen für die Verbesserung des menschlichen Leibes anhängen dürften."

"Wer einigermaßen sich vom Leibe eine Vorstellung geschaffen hat wie viele Systeme da zugleich arbeiten, wie viel für einander und gegen einander gethan wird, wie viel Feinheit in der Ausgleichung usw. da ist: der wird urtheilen, daß alles Bewußtsein dagegen gerechnet Etwas Armes und Enges ist: daß kein Geist nur annähernd ausreicht für das, was vom Geiste her zu leisten wäre und vielleicht auch daß der weiseste Sittenlehrer und Gesetzgeber sich plump und anfängerhaft inmitten dieses Getriebes von Krieg der Pflichten und Rechte fühlen müßte. Wie wenig wird uns bewußt! Wie sehr führt dieses Wenige zum Irrthum und zur Verwechslung! Das Bewußtsein ist eben ein Werkzeug und in Anbetracht, wie viel und Großes ohne Bewußtsein geleistet wird, nicht das nöthigste, noch das bewunderungswürdigste. Im Gegentheil: vielleicht giebt es kein so schlecht entwickeltes Organ, kein so vielfach fehlerhaftes, fehlerhaft arbeitendes: es ist eben das letzt-entstandene Organ, und also noch ein Kind - verzeihen wir ihm seine Kindereien! Zu diesen gehört außer vielem Anderen die *Moral*, als die Summe der bisherigen Werthurtheile über Handlungen und Gesinnungen der Menschen.

Also müssen wir die Rangordnung umdrehen: alles Bewußte ist nur das *Zweit-Wichtige*: daß es uns *näher* und *intimer* ist, wäre kein Grund, wenigstens kein moralischer Grund, es anders zu taxieren. Daß wir das *Nächste* für das *Wichtigste* nehmen, ist eben das *alte Vorurtheil*. Also *umlernen!* in der Hauptschätzung! Das Geistige ist als Zeichensprache des Leibes festzuhalten!"

"*Die vorläufigen Wahrheiten*. Es ist etwas Kindisches oder gar eine Art Betrügerei, wenn jetzt ein Denker ein Ganzes von Erkenntniß, ein System hinstellt wir sind zu gut gewitzigt, um nicht den tiefsten Zweifel an der *Möglichkeit* eines solchen Ganzen in uns zu tragen. Es ist genug, wenn wir über ein Ganzes von *Voraussetzungen der Methode* übereinkommen - über "vorläufige Wahrheiten", nach deren Leitfaden wir arbeiten wollen: so wie der Schiff-fahrer im Weltmeer eine gewisse Richtung festhält."

"Der ganze Erkenntniß-Apparat ist ein Abstraktions- und Simplifikations-Apparat - nicht auf Erkenntniß gerichtet, sondern auf *Bemächtigung* der Dinge: "Zweck" und "Mittel" sind so fern vom Wesen wie die "Begriffe". Mit "Zweck" und "Mittel" bemächtigt man sich des Prozesses (man *erfindet* einen Prozeß, der faßbar ist!), mit Begriffen aber der "Dinge", welche den Prozeß machen."

"Das Leben als ein wacher *Traum*; je feiner und umfänglicher ein Mensch ist, um so mehr fühlt er die ebenso schauerliche als erhabene Zufälligkeit in seinem Leben, Wollen, Gelingen, Glück, Absicht heraus; er schaudert, wie der Träumer, der einen Augenblick fühlt "ich träume". Der Glaube an die causale Necessität der Dinge ruht auf dem Glauben, daß *wir* wirken; sieht man die Unbeweisbarkeit des Letzteren ein, so verliert man etwas den Glauben an jenes Erste. Es kommt hinzu, daß "Erscheinungen" unmöglich Ursachen sein können. Ein ungewohntes Ding zurückzuführen auf schon gewohnte Dinge, das Gefühl der Fremdheit zu verlieren - das gilt unserem Gefühl als *Erklären*. Wir wollen gar nicht "erkennen", sondern nicht im Glauben gestört werden, daß wir bereits wissen."

"*Wahrheit ist eine Art von Irrthum*, ohne welche eine bestimmte Art von lebendigen Wesen nicht leben könnte. Der Werth für das Leben entscheidet zuletzt."

"Wir halten es für eine Voreiligkeit, daß gerade das menschliche Bewußtsein so lange als die höchste Stufe der organischen Entwicklung und als das Erstaunlichste aller irdischen Dinge, ja gleichsam als deren Blüte und Ziel angesehen wurde. Das Erstaunlichere ist vielmehr der *Leib*: man kann es nicht zu Ende bewundern, wie der menschliche *Leib* möglich geworden ist: wie eine solche ungeheure Vereinigung von lebenden Wesen, jedes abhängig und unterthänig und doch in gewissem Sinn wiederum befehlend und aus eigenem Willen handelnd, als Ganzes leben, wachsen und eine Zeit lang bestehen kann - : und dies geschieht ersichtlich *nicht* durch das Bewußtsein! Zu diesem "Wunder der Wunder" ist das Bewußtsein eben nur ein "Werkzeug" und nicht mehr - im gleichen Verstande, in dem der Magen ein Werkzeug dazu ist. Die prachtvolle Zusammenbindung des vielfachsten Lebens, die Anordnung und Einordnung der höheren und niederen Thätigkeiten, der tausendfältige Gehorsam welcher kein blinder, noch weniger ein mechanischer sondern ein wählender, kluger, rücksichtsvoller, selbst widerstrebender Gehorsam ist - dieses ganze Phänomen "Leib" ist nach intellectuellem Maaße gemessen unserem Bewußtsein, unserem "Geist", unserem bewußten Denken, Fühlen, Wollen so überlegen, wie Algebra dem Einmaleins."

"Die Welt, die *uns etwas angeht*, ist falsch d.h. ist kein Thatbestand, sondern eine Ausdichtung und Rundung über einer mageren Summe von Beobachtungen; sie ist "im Flusse", als etwas Werdendes, als eine sich immer neu verschiebende Falschheit, die sich niemals der Wahrheit nähert: denn - es giebt keine "Wahrheit"."

"Gegen den Positivismus, welcher bei dem Phänomen stehen bleibt "es giebt nur Thatsachen", würde ich sagen: nein, gerade Thatsachen giebt es nicht, nur Interpretationen. Wir können kein Factum "an sich" feststellen: vielleicht ist es ein Unsinn, so etwas zu wollen. "Es ist alles Subjektiv" sagt ihr: aber schon das ist *Auslegung*, das "Subjekt" ist nichts Gegebenes, sondern etwas Hinzu-Erdichtetes, Dahinter-Gestecktes. - Ist es zuletzt nöthig, den Interpreten noch hinter die Interpretation zu setzen?"



Fortsetzung von Seite 21

Schon das ist Dichtung, Hypothese. Soweit überhaupt das Wort "Erkenntniß" Sinn hat, ist die Welt erkennbar: aber sie ist anders *deutbar*, sie hat keinen Sinn hinter sich, sondern unzählige Sinne "Perspektivismus". Unsere Bedürfnisse sind es, *die die Welt auslegen*: unsere Triebe und deren Für und Wider. Jeder Trieb ist eine Art Herrschsucht, jeder hat seine Perspektive, welche er als Norm allen übrigen Trieben aufzwingen möchte."

"In einer *werdenden* Welt ist "Realität" immer nur eine *Simplifikation* zu praktischen Zwecken oder eine *Täuschung* auf Grund grober Organe, oder eine Verschiedenheit im *tempo* des Werdens."

"Mein Schlußsatz ist: daß der *wirkliche* Mensch einen viel höheren Werth darstellt als der "wünschbare" Mensch irgend eines bisherigen Ideals; daß alle "Wünschbarkeiten" in Hinsicht auf den Menschen absurde und gefährliche Ausschweifungen waren, mit denen eine einzelne Art von Mensch *ihre* Erhaltungs- und Wachstums-Bedingungen über der Menschheit als Gesetz aufhängen möchte; daß jede zur Herrschaft gebrachte "Wünschbarkeit" solchen Ursprungs bis jetzt den Werth des Menschen, seine Kraft, seine Zukunfts-Gewißheit *herabgedrückt* hat; daß die Armseligkeit und Winkel-Intellektualität des Menschen sich am meisten bloßstellt, auch heute noch, wenn er *wünscht*; daß die Fähigkeit des Menschen, Werthe anzusetzen, bisher zu niedrig entwickelt war, um dem tatsächlichen, nicht bloß "wünschbaren" *Werthe des Menschen* gerecht zu werden; daß das Ideal bis jetzt die eigentlich welt- und menschenverleumdende Kraft, der Gifthauch über der Realität, die große *Verführung zum Nichts* war ..."

Also sprach Zarathustra: "Man vergilt einem Lehrer schlecht, wenn man immer nur der Schüler bleibt. Und warum wollt ihr nicht an meinem Kranze rupfen?"

*Literaturempfehlungen:*

Nietzsche. *Ausgewählt und vorgestellt von Rüdiger Safranski. Diederichs, München*

Friedrich Nietzsche: *Werke. Herausgegeben von Ivo Frenzel. Zweitausendeins, Frankfurt*

Friedrich Nietzsche: *Schlechta-Ausgabe plus Biographie von C. P. Janz. CD-ROM. Directmedia, Berlin*



Friedrich Wilhelm Nietzsche  
geb. 15. Oktober 1844 in Röcken/Sachsen  
gest. 25. August 1900 in Weimar

## Focusing für Albatrosse

*Albatrosse sind Vögel, die – so sagt man – zwar am Boden sehr unbeholfen sind, aber, einmal in der Luft, sehr anmutig fliegen können. Daher sei „Albatros“ ein guter Name für einen in der ambulanten Psychiatrie tätigen Verein, so fand in den 80er Jahren ein selbst betroffenes Gründungsmitglied. Dieser Verein, in dem ich seit acht Jahren mit chronisch psychisch Kranken im Freizeitbereich arbeite und daneben die verschiedensten Menschen in psychischen Problemsituationen berate, gibt auch eine Besucherzeitung heraus. Deren Redaktion bat mich, einmal etwas über „meine“ Therapiemethode zu schreiben.*

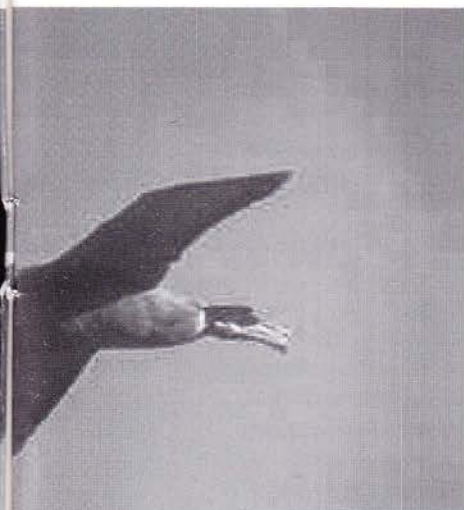
*Ich tat dies um so lieber, da ich bei meiner Arbeit Focusing eher selten als „reine“ Therapie, dafür so oft es mir eben gelingt als allgemeine Haltung mir selbst und unseren Nutzern gegenüber anwende und deshalb immer gerne seine Grundgedanken zu verbreiten suche. Insbesondere die akzeptierende, liebevolle Haltung dem eigenen So-sein gegenüber erscheint mir oft geradezu als „missionarisches“ Ziel in diesem Bereich.*

**Focusing:** Stell Dir vor, Du sitzt im Zug nach irgendwo und hast so ein ungutes Gefühl. Irgend etwas stimmt nicht. Es macht dich verrückt. Aber je mehr Du versuchst, Deinen angestregten Kopf nach Gründen zu durchsuchen, desto mehr verrennst Du Dich. Dir fallen alle möglichen Dinge ein: „Wahrscheinlich ist es, weil ich schlecht geschlafen habe.“ Aber nichts löst diese komische Spannung. Schließlich lehnst Du Dich innerlich etwas zurück, gönnst Deinem Kopf Ruhe, gehst aber nicht ganz weg. Bleibst irgendwie unangestrengt mit diesem komischen Gefühl in Kontakt, und plötzlich kommt es wie von selbst, so von innen: Scheiße, ich habe vergessen, der Nachbarin den Briefkastenschlüssel zu geben! Und das Komische ist, obwohl das wirklich zu blöd ist, mit dem Briefkastenschlüssel, Du verspürst einen kleinen Moment der Erleichterung: Genau das war es! Danach hast Du natürlich das nächste Problem, aber das ungute Gefühl ist erst einmal aufgelöst.

Und genau das ist Focusing: Ich habe ein Thema, ein Problem, und statt es zu zergrübeln, versuche ich mit dem vagen körperlichen Zustand, der dieses Problem (immer) begleitet, in Kontakt zu kommen. Diesen körperlichen Zustand nennen wir *Felt Sense* – gefühlte Bedeutung. Das ist das vom Körper schon gespürte, aber vom Kopf noch nicht Gewußte. Denn was wir schon 100 mal gedacht haben, bringt uns auch beim 101. Mal nichts Neues mehr. Aber – so die zugrunde liegende Annahme – auf diese vorbewußte, noch nicht in Worte zu fassende Weise wissen wir schon viel mehr über uns, als wir sagen können. Und – so eine weitere Annahme – auf diese Weise wissen (besser: spüren) wir auch, was gut für uns wäre, in welche Richtung wir weiter gehen müssen. So wie jede Pflanze, wenn wir sie umstellen, sich immer wieder zum Licht wendet. Eigentlich tragen wir alle für uns wesentlichen Informationen in uns.







Anstoß für die Entwicklung des Focusing gab die Beobachtung, was "erfolgreiche" und "nicht erfolgreiche" Psychotherapie-Patienten voneinander unterscheidet. Letztere reden deutlich, schnell und viel von etwas, über das sie sich schon oft Gedanken gemacht haben. Die anderen sprechen stockend, leise, oft mit geschlossenen Augen, so als suchten sie da drinnen nach etwas. Sie waren irgendwie innerlich mit sich in Kontakt. (Anderes - wie Intelligenz, Bildung etc. - unterschied sie nicht.) Focusing ist der Versuch, von diesen (erfolgreichen) Patienten zu lernen.

Für die meisten Menschen ist es schwer, gerade mit diesem vagen Körpergefühl in Kontakt zu bleiben, ohne etwas Bestimmtes (und das auch noch möglichst schnell) erreichen zu wollen. Ebenso schwer ist es oft, sich seines Inneren mit einem freundlichen Blick und mit entspannter Aufmerksamkeit anzunehmen. Statt dessen sind da oft Selbstvorwürfe, Selbstzweifel und negative Selbstbilder: „Ich mache sowieso immer alles falsch!“ Es kann sich aber nur etwas ändern, das vorher wirklich angenommen wurde. Der Satz „Ich blöde Kuh muß endlich aufhören, immer so gereizt (weinerlich, kindisch ... ) zu reagieren!“ nützt kein bißchen, und wenn man ihn sich jahrelang vorhält. Wenn ich aber ein wirkliches, gütiges Verständnis dafür bekomme, woher diese Art zu reagieren kommt und welchen Sinn sie früher auch einmal hatte, kann sich dieser gekränkte Teil in mir vielleicht ein wenig entspannen und mir so neue Verhaltensmöglichkeiten eröffnen. Aufgabe des Therapeuten ist es nicht, mehr über den Patienten zu wissen als dieser selbst (denn das kann er nicht), sondern dem Patienten zu helfen, auf diese neugierige wohlwollende Weise Aufmerksamkeit für das nicht Verhärtete, Leise und Lebendige in ihm zu erlangen und so alte Gewißheiten durch neue innere Erfahrungen abzulösen. Zu lernen, mit dem „inneren Kind“, das wir alle noch in uns haben, in Kontakt zu kommen und Verständnis für seine Verletzungen, seine Bedürfnisse und seine Wachstumsmöglichkeiten zu bekommen. Zu verhindern, dass unser „innerer Kritiker“ immer gleich alle Hoffnungen (was nicht Luftschlösser meint!) wieder zerredet. Menschen, die nicht mit so viel Selbstzweifeln und negativen Zuschreibungen belastet sind - die also psychisch mehr oder weniger gesund sind - können Focusing auch als Selbsthilfemethode erlernen, die sie für größere Probleme am besten mit einem Focusing-Partner, ansonsten auch allein im alltäglichen Leben anwenden können.

Dr. Marianne Wetzel  
Seelower Str. 5  
10439 Berlin



## 21. Internationale Focusing-Sommerschule

29.7. bis 12.8.2001 im Humboldt-Haus bei Lindau am Bodensee

Mit dieser Vorschau wollen wir Sie bereits jetzt herzlich zur Sommerschule einladen.

### 1 Teil: 29.7.2.8.2001

**Focusing I** mit Susanne Kersig und Ulrike Röder

**Focusing I** mit Ulrike Boehm und Gabi Heckelmann-Wittlich

**Freiraum für Paare: Focusing und systemisches Arbeiten**, mit Silvia BickelRenn und Klaus Renn

**Praxis-Seminar: Vertiefen und Erweitern der eigenen Focusing-Praxis**, mit Gunhild Lippmann und Hans Neidhardt

### 2. Teil: 3.8.7.8.2001

**4. Focusing-Konferenz: "Holistic Parts": Wissen-Werkzeuge-Praxis**. Mit Annegret Stopczyk u.a. (siehe auch Seite 29 in diesem Journal)

**Focusing mit Kindern** mit Marta und Ynse Stapert

### 3. Teil: 8.8.12.8.2001

**Focusing II** mit Regula Hähne und Frank Lippmann

**Focusing III** mit Véronique Botteron und Martin Gottstein

**"Mit dem Leben Tanzen": Focusing und Bewegung** mit Martina Sagmeister und Sybille Ebert-Wittich

**Strukturaufstellungen** mit Insa Sparrer oder Matthias Varga von Kibed



# “Also erstaunlich, so bringt..”

## Ein Plädoyer fürs Gruppenfocusing für Menschen, die Gruppen leiten

Carola Krause

Ist Gruppenfocusing nicht etwas Wunderbares? Man legt sich hin oder richtet sich gemütlich ein und es entsteht etwas Genüßliches: So, als ob man ins Bett geht, noch etwas lesen möchte vor dem Einschlafen, voller Vorfreude das Kissen aufschüttelt und man dann mit einem tiefen Atemzug die Spannung des Tages einfach hinter sich läßt. Auch in Focusing-Seminaren entwickelt sich bei der Ankündigung eines Gruppenfocusing manchmal eine heitere Schlafsaalatmosphäre. Kichern und Grunzlaute, das obligatorische "Rumgetütel" mit Kissen und Decken bis alles stimmt, entspanntes Ausatmen ... und das allein schon ist so wertvoll: sich Zeit nehmen für sich selbst, die Sinne von außen nach innen nehmen dürfen, sich wieder an den eigenen Körper erinnern, merken, was gut tut, sorgsam werden, sich erlauben loszulassen ...

Und dann das Beste: Da spricht jemand mit ruhiger, freundlicher Stimme, die einen sicher durch die innere Erlebensfahrt leitet, wie ein gutes Boot, das Richtung und Halt gibt. Man braucht sich nur hineinzusetzen, sich tragen und bewegen zu lassen und mit Interesse die eigene Seelenlandschaft zu betrachten. Ganz von selbst treibt einen dieser Fluß immer näher zu sich selbst. Man spürt, stellt Fragen, wartet ab, findet neue innere Spuren, birgt Schätze ... Und wenn es einem gelingt, Druckmachende oder kritische Stimmen über Bord zu werfen, kommt man meist reich beschenkt von diesen inneren Ausflügen zurück.

Gruppenfocusing ist nicht nur zum Lernen von Focusing gut geeignet, sondern auch in anderen Lern- und Erfahrungszusammenhängen nützlich und kostbar. Die Methode wirkt sich aktivierend und fördernd auf Lernprozesse aus: Sie hilft den konkreten und persönlichen Bezug zu den Inhalten herzustellen, bringt unbewusste Ebenen mit ins Spiel, fördert kreative Prozesse, hilft beim Verdauen von Lerninhalten und schafft immer wieder Inseln der Entspannung.

Vor vier Wochen gab ich wieder einmal ein Kommunikationstraining in einer Behörde. Dort unterrichtete ich das 1x1 von Kommunikationsprozessen: zuhören, sich und andere verstehen, sich klar ausdrücken, konstruktiv Kritik üben und konfliktvolle Situationen managen. Das Seminar war gut gelaufen, ich hatte ein neues Konzept ausprobiert, viel Arbeit, besonders auch in die Kurzvorträge mit den Overheadfolien und in die Seminarunterlagen investiert und war gespannt auf die Rückmeldungsrunde. Die erste Teilnehmerin sagte: "Frau Krause, das war ja alles recht interessant, aber das, was mir am meisten gebracht hat, waren die Meditationen zwischendurch. Also, die 3 Tage waren ja eine Schönheitsfarm für die Seele!" Wovon sprach die gute Frau? Schönheitsfarm?? Und das ganze profunde Wissen, der didaktisch ausgeklügelte Ablauf, das 30-seitige Seminarskript? Meinte sie etwa die kleine Besinnung am Anfang, und die zwei Mini-Focusinganleitungen?

Miteinander schweigen, sich besinnen, freundlich mit sich in Kontakt treten und die eigene Erfahrung befor-schen ist das, was viele als wertvolle Erfahrung mit aus den Seminaren mitnehmen, in denen Gruppenfocusing stattfindet. Was für uns Focusing-Leute schon fast "normal" ist: Immer mal wieder achtsam zu sein auf das, was gerade ist - und was selbst uns "Geübt" im Alltag doch des öfteren auch verloren geht - ist für andere fast eine kleine Revolution. Oder, wie es der Leiter eines Personalrats neulich im Seminar sagte: "Also, erstaunlich, was Innehalten so bringt..."

Mein Plädoyer: Baut Focusing, wenn ihr es nicht sowieso schon tut, in eure Seminare, Sitzungen und Supervisionen ein, wo ihr könnt - ob als Kurzbesinnung oder als komplette Gruppenfocusing-Anleitung. Es gibt viele verschiedene Anlässe und sinnvolle Stellen, um dies zu tun:



# Was Innehalten

- als hilfreicher "Freiraumschaffer" am Anfang oder Ende eines Seminars
- als Erforschung der persönlichen Erfahrung zu einem Thema oder Lerninhalt
- als effektive Methode zur Standortbestimmung in Entscheidungsprozessen
- als aktivierender Impuls, um Themen, Wünsche oder Konflikte auf den Punkt zu bringen
- als schlichte Entspannung zum Verdauen und "Sackenlassen" von Lerninhalten
- als Seminarrückblick zum Sichern des Wesentlichen
- als Ausblick und Transferübung für die Zeit nach dem Seminar oder der Sitzung
- als "Blitzlichtverdichter" oder "Vorstellungsrundenvertiefer"...

Nun noch 7 *Basis-Tipps* für diejenigen von euch, die noch nicht so viele Erfahrungen im Anleiten von Gruppenfocusing haben

- ① Es braucht etwas Übung, bis man "live" in einem Seminar eine *Anleitung* erfindet und aus dem Ärmel schüttelt. Besser ist es für den Anfang, die Anleitungen schriftlich vorzuformulieren und sie mit jemandem zu testen oder sie sich selbst auf Band zu sprechen. Dann merkt man schnell, welche Formulierungen helfen, in innere Achtsamkeit zu kommen und über welche man stolpert.
- ② Achte darauf, daß die Formulierungen in der *Einzahl* sind, damit sich *die* TeilnehmerInnen persönlich angesprochen fühlen. Also, statt: "Nehmt einmal euren Atem wahr ...", besser: "Nimm einmal deinen Atem wahr ..."
- ③ Verzichte möglichst auf *negative Formulierungen*, da das Gehirn sich bekanntlich schwer "keine rosa Elefanten" vorstellen kann. Du kannst einmal die Wirkung folgender negativer Formulierung an *dir* testen: "Gib den Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, in diesem Moment keine Aufmerksamkeit, lass' einfach deine Sorgen und Probleme los, öffne dich dem, was sich in dir zeigen mag, ohne Angst. Du brauchst nicht mehr an deinen Alltag zu denken und kannst die Geräusche und Störungen um dich herum einfach ausblenden ..." Na, entspannt?!
- ④ Grundsätzlich gilt: Man kann es nicht allen TeilnehmerInnen Recht machen. Erfahrungswerte zeigen, daß es für ein 1/3 zu schnell, für ein 1/3 zu langsam und für ein 1/3 genau im richtigen Tempo angeleitet war. Da aber bekanntlich in innerer Achtsamkeit alles ein wenig langsamer läuft, sollte man das normale *Sprechtempo* deutlich zügeln, damit für die Wahrnehmungen und inneren Prozesse genügend Raum ist und die TeilnehmerInnen nicht gestreßt "hinterher-erleben" müssen.
- ⑤ Daß TeilnehmerInnen *einschlafen*, kommt immer wieder vor. Es gibt einige KandidatInnen, bei denen es ausreicht, die ersten Sätze der Entspannung zu sprechen und schon kippt der Kopf auf die Brust und sie versinken in süßem Schlaf. Der Körper holt sich gerne mal eine "20-Minuten-Pause". Eine Teilnehmerin war so enttäuscht darüber, die spannenden Anleitungen immer im Tiefschlaf zu versäumen, daß sie auf eine Idee kam: Nachdem auch im Sitzen das gleiche passierte, nahm sie an Gruppenfocusing-Anleitungen grundsätzlich stehend teil. So klappte es auch bei ihr. Übrigens: *Schnarcher* hören erstaunlicherweise häufig damit auf, wenn du zwischendurch etwas lauter hustest. Die anderen TeilnehmerInnen werden durch das Husten erfahrungsgemäß kaum gestört.
- ⑥ Sehr wichtig ist auch deine *Stimme*: Sie sollte ruhig klingen, ohne dabei in heiliges Gesäusel zu verfallen und sicher, damit sich alle "mit ins Boot setzen". Und noch ein Tipp: Um die richtige Lautstärke deiner Stimme besser einschätzen zu können, teste am Anfang, ob auch die Entfernteren alles entspannt hören können.
- ⑦ Um mit *sprachlichen Formulierungen* Entspannungszustände zu unterstützen, kann man sich viele Anregungen bei den Hypnotherapeuten holen. Die haben einige elegante Tricks mit der Sprache zu zaubern. Ich liebe zum Beispiel Formulierung, durch die man Störungen mit einbezieht, z.B.: "... und während du das Rattern des Zuges hörst, kannst du mehr und mehr bei dir ankommen." Oder statt etwas hölzern zu sagen: "Entspanne dich jetzt einmal auf deinem Stuhl", die Wahrnehmung stressfreier anzuregen, indem man z.B. sagt: "Nimm einmal wahr, wo in deinem Körper ein wenig Loslassen zu spüren ist oder wo es gut tut, jetzt noch etwas mehr zu entspannen." Die Wirkung von Sprache ist wirklich ein spannendes Thema ...

Fürs Erste sind dies erst mal genug Tips, um anzufangen, Erfahrungen zu sammeln und kleine kostbare Gruppenfocusing-Inseln in die eigene Arbeit einzubauen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Experimentieren, Integrieren und Gruppenfokussieren!



Carola Krause  
Am Felde 2  
22765 Hamburg,  
Tel./ Fax: 040 3908384



# Erfahrungen mit Focusing in der Psychiatrie

Annette Jäger

Mit Beendigung meiner Ausbildung zur focusing-orientierten (Psycho-)Therapeutin sollte ich nun in der Lage sein, mit Klienten zu arbeiten.

Immer wieder jedoch hatte ich einen Tag-Alptraum. Eines Tages würde eine Klientin zu mir kommen, und sie wäre psychotisch. Wie, um alles in der Welt, würde ich das erkennen? Fachliteratur half mir nur theoretisch weiter und Antworten erfahrener Kollegen konnten mich nicht wirklich beruhigen. Die einzige Lösung schien mir ein Praktikum in der Psychiatrie zu sein. Dort würde ich erleben, erspüren, was ich in der Theorie gelernt hatte. Nach Überwindung vieler Hürden - ein Mensch, der "nur" Heilpraktiker ist, stößt auf viele Vorurteile - konnte ich endlich das ersehnte Praktikum auf einer Therapiestation für junge psychisch Kranke beginnen. Das Spektrum der "Fälle" reichte von schweren affektiven Störungen zu Schizophrenie, Borderline und drogeninduzierten Psychosen.

Oberarzt, Team und der mich begleitende Psychologe nahmen mich freundlich auf. Ich sollte Gruppentherapie, lebensnahes Training, Visiten und Teamgespräche besuchen. Zuvor mußte ich mich noch beim ärztlichen Direktor vorstellen, der mein Wissen über psychiatrische Erkrankungen intensiv prüfte. Nachdem er sich Focusing im Ansatz hatte erklären lassen, machte er mich mehrfach eindringlich darauf aufmerksam, daß jede klientenzentrierte Therapieform bei psychotischen Patienten absolut kontraindiziert sei.

## Wiederfinden meiner Ressource

Die ersten Wochen auf der Station war ich hauptsächlich damit beschäftigt, zu verarbeiten, was ich erlebte, was ich wahrnahm. Nicht selten war ich zutiefst erschreckt, meistens hilflos. Focusing auch nur irgendwie zu versuchen, traute ich mich als Greenhorn nach den eindringlichen Warnungen nicht. Mit der Zeit beruhigten sich meine Ängste und meine Unsicherheit, nicht zuletzt durch die positive Unterstützung des gesamten Teams.

Und so trat auch Focusing wieder mehr in mein Denken und Fühlen. Längst war es mehr für mich als eine therapeutische Methode feiner Interventionen innerhalb eines spezifischen Settings geworden. Mein eigenes Erleben und damit viele Prozesse meines Lebens waren unmittelbar mit Focusing verbunden. Warum also sollte ich auf diese wertvolle Ressource innerhalb meiner Arbeit in der Klinik verzichten?

Geleitet von zwei Sätzen Gendlins, die er bei einem Borderline-Seminar auf der Focusing-Sommerschule formulierte - "wir sind zuerst Menschen, dann Therapeuten" - und "wir wissen, daß wir nicht helfen können, aber wir wollen es jeden Augenblick versuchen" fand ich zu meiner inneren Focusing-Haltung im Kontakt mit Patienten zurück. Sehr schnell hatte ich gelernt, daß die 6 Schritte des Focusing mit den Patienten nicht praktikabel sind.

Ich mußte es nicht ausprobieren, um zu wissen, daß ich einen zwar nicht akuten aber trotzdem noch psychotischen oder in der Gefühllosigkeit gefangenen Patienten nicht nach innerer Achtsamkeit oder einer körperlichen Resonanz fragen konnte. Aber ich konnte in jedem Augenblick selbst achtsam, annehmend und vor allen Dingen absichtslos sein.

Dazu wurde aber mein eigener Freiraum immer wichtiger, besonders dann, wenn eigene Gefühle viel Raum einnahmen, wenn Patienten unvorhersehbar reagierten, wenn ich nicht wußte, was ich als nächstes tun sollte. Meine eigene Resonanz auf einen Patienten wurde das immer Entscheidendere, das Kontakt-Schaffende, das Verstehende.

So verloren psychiatrische Kriterien wie krank/gesund, real/irreal, geordnet/ungeordnet mehr und mehr ihre absolute Bedeutung. Jetzt konnte ich über diese Beurteilungen hinaus den ganzen Menschen wahrnehmen. Ich mußte das Ver-rückte nicht mehr in meine Realität zu-recht-rücken; nicht mehr dem Auftrag, das Kranke - was immer es auch sei - zu heilen, folgen. Jetzt konnte ich einfach versuchen, zu verstehen.

Auf diesem Hintergrund war jede Begegnung mit Patienten immer wieder neu, ohne Erwartung, aber geprägt davon, daß ich durchaus als Mensch präsent sein konnte schweigend, hörend, redend.

## Erste Schritte mit Focusing im Kontakt zu einer Patientin

Inzwischen war das mehrmonatige Praktikum zu Ende. Da bekam ich das Angebot, als Aushilfe auf der Station zu arbeiten. Dies bedeutete neben den vorgegebenen Settings mehr Einzelgespräche, wenn die Patienten dies wünschten.

Etwa zu dieser Zeit wurde der Fall einer jungen Frau im Team diskutiert, die schon zum zweiten Mal über mehrere Monate mit einer schweren Depression stationär behandelt wurde. Meistens lief sie mit mürrischer Miene und abweisender Haltung herum. Wenn sie sprach, klagte sie über wechselnde Schmerzen im ganzen Körper oder sie warf den MitarbeiterInnen vor, daß keine Therapie bei ihr anschlagen würde, nicht einmal Medikamente. Der Mangel an Besserung, ihr scheinbarer Unwille, zu ihrer Genesung beizutragen und ihre abweisende Art strapazierten die Geduld und die Sympathie des Teams stark. So entstand die Idee, daß es vielleicht besser sei, diese Frau auf eine Station für chronisch Kranke zu verlegen. Auch wenn ich die sachliche Ebene verstehen konnte, war meine innere Resonanz dazu, daß daran irgend etwas "falsch" sei, ohne daß ich dies griffig hätte begründen können.



Im Vertrauen darauf, daß mich das aus meinem Felt Sense Entstehende noch nie in die Irre geführt hatte, auch dann nicht, wenn ich es im Moment nicht "verstehen" konnte, fragte ich, ob ich mit dem im Focusing Gelernten Kontakt zu dieser Patientin aufnehmen dürfe. Meinen Wunsch begründete ich damit, daß es bei dieser Frau etwas geben müßte, was noch nicht verstanden wurde. Deshalb wäre es möglich, daß die Depression für sie immer noch besser sei, als das, was wir noch nicht wissen, vielleicht nie wissen werden.

Mit der Erlaubnis zu versuchen, was mir vorschwebte, war der erste notwendige Schritt, mir meinen eigenen Freiraum wieder zu schaffen. Dazu mußte ich eine Reihe von Vorstellungen zur Seite stellen, wie z.B. Rettung der Patientin vor der Station für chronisch Kranke; etwas, auch mit Focusing, zu erreichen; zu beweisen, daß Focusing ein "prima" Konzept ist; etwas unbedingt verstehen wollen. Erst als dieser Freiraum wieder da war, entstanden die nächsten Schritte wie von selbst. Es mag für klientenzentrierte Therapeuten trivial klingen, aber ich brauchte jetzt "nur" noch annehmend, absichtslos und achtsam sein.

Da die Patientin jede Form von Therapie als nutzlos ablehnte, wollte ich auch keine Therapie "machen". Aber ich konnte ihren ständig gleichen Erzählungen zuhören und zurücksagen, was ich glaubte, verstanden zu haben. Ich konnte ohne Absicht mit ihr in ihrem Schweigen, ihrer Ablehnung, Ihrem "Festhalten" an der Depression verweilen, versuchend durch meine Präsenz ihr so etwas wie Gesellschaft zu leisten. Wurde das Schweigen für mich unerträglich, ihre Erzählungen langweilig oder ihre Ablehnung schwer aushaltbar, konnte ich achtsam zu meinem Atem gehen, meinen Körper spüren und mir so frischen Freiraum schaffen.

Daß ihre Welt eine Welt des Schmerzes, der Qual und Hoffnungslosigkeit war, war nicht schwer zu verstehen. Aber das genügte ganz offensichtlich nicht. So ließ ich zu ihrer Situation als Ganzes in mir einen Felt Sense entstehen. Mit jedem neuen Bild aus meinem Felt Sense schien mir, daß sie sich verzweifelt nach Hoffnung sehnte, die sie weder spüren konnte noch daran glaubte, sie jemals wieder spüren zu können. Hatten nicht alle erdenklichen Therapiemaßnahmen nichts weiter als neue Enttäuschungen gebracht?

Da sie inzwischen um unsere Gespräche selbst bat und auch offensichtlich spürte, daß ich nichts von ihr erwartete, traute ich mich, ihr ein Experiment vorzuschlagen. Ich signalisierte ihr, daß ich ihre Hoffnungslosigkeit nach all ihren Erfahrungen sehr gut verstehen könnte und auch keine Idee hätte, was ihr helfen würde. Aber als Fachfrau wüßte ich, daß eine depressive Phase auch wieder aufhören würde, allerdings wüßte ich nicht, wann. Auf dieser Grundlage einigten wir uns darauf, daß sie solange hoffnungslos bleiben könne, wie sie es fühlte und ich würde auf dem Hintergrund meines Wissens den Part der Hoffnung übernehmen. Den behandelnden Psychologen und das Team informierte ich über meinen "Deal". Teils erntete ich Neugierde, teils Skepsis. Auf seine Weise jedoch zog der Psychologe mit, das Team hielt sich mit "guten Ratschlägen" zurück.

In den vielen folgenden Gesprächen war es für die Patientin immer von Bedeutung, sich danach zu erkundigen, ob ich immer noch hoffen würde, auch dann,

wenn sie sich wieder besonders schlecht fühlte. Offensichtlich auf diesem Hintergrund wurde ihr Erleben im Park, im Café oder bei den Besuchen zu Hause mehr und mehr Thema unserer Gespräche, so als gäbe es jetzt einen Raum, in dem mehr Platz hat als nur ihr Leiden. Immer verweilten wir dort, wo sie sich aufhielt. Das Tempo ihres nächsten Schrittes bestimmte sie zu jedem Zeitpunkt selbst.

### Was das wirklich Wichtige wurde

In den langen Monaten ihres Aufenthaltes auf der Station war es immer diese spezielle Haltung der Annahme und Absichtslosigkeit, die so wertvoll in unserer Beziehung wurde. Auch dann, wenn es offensichtliche Anzeichen einer Besserung gab, die sie aber auf keinen Fall als Fortschritt akzeptieren wollte - wie z.B. Besuche beim Friseur, freudiger Kauf neuer Kleider, gemeinsames Lachen über eine absurde Situation oder zarte Gefühle zu einem Mann. Es war für sie immer wichtig, daß ich verstand, daß dies für sie keine wirkliche Verbesserung darstellte, daß sie immer noch hoffnungslos war, sich vor einer Verschlechterung fürchtete. Dieses Verstehen ermöglichte ihr, sich im Gespräch dem Anderen, Neuen behutsam zuzuwenden - in einer Haltung, die ihr erlaubte, sich nach wie vor unsäglich schlecht zu fühlen, aber sich gleichzeitig dafür zu öffnen, wie es sich anfühlen könnte, wenn es ihr irgendwann gut gehen würde.

Wenn dann Panik, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung wieder über sie hereinbrachen, der Suizid, der für sie der einzige Ausweg schien, wenn alles Erreichte auf einen Schlag unwirksam wurde, kehrte sie einerseits wieder zu unserem "Deal" zurück, andererseits machte sie mir auch aggressive Vorwürfe, daß ich die mieseste Therapeutin sei, die sie je kennengelernt hätte, da ich ihr auch nicht helfen könnte. In diesen Situationen genügte nicht mehr nur die Haltung der Absichtslosigkeit und Annahme ihrer Person. Hier brauchte ich diese Haltung auch für mich, wenn ich Kränkung, Zurückweisung oder Zorn über ihre scheinbare Undankbarkeit fühlte.

Auf diese Weise konnte ich mir einen neuen Freiraum schaffen, der gerade dann von unschätzbarem Wert wurde. Er ermöglichte mir, nicht auf die Besserungen hinzuweisen oder ihr sogar Vorwürfe zu machen, daß sie nicht willens sei, diese anzuerkennen. So konnte ich ihr Verhalten auf dem Hintergrund ihrer Hoffnungslosigkeit und Angst verstehen und annehmen, ohne meinerseits auf diese Vorwürfe direkt emotional zu reagieren oder meine Kompetenz grundsätzlich in Frage zu stellen. Mein eigener Freiraum ermöglichte uns dann einen gemeinsamen Raum sie lernen konnte, daß auch dieses "unmögliche" Verhalten akzeptiert werden kann, ohne daß sie dafür beschimpft, beschuldigt oder bestraft wird. Auf diese Weise faßte sie mehr und mehr Vertrauen in ihre Fortschritte und konnte dann schließlich doch entlassen werden.

Abschließend möchte ich betonen, daß ich mir nicht anmaße, in dem geschilderten Fall oder in anderen Begegnungen mit PatientInnen so etwas wie "Heilung" erreicht zu haben.



Fortsetzung von Seite 12

Was uns vorher sicher und verlässlich war (So bin ich!, meine Grundsätze, meine Lebensgeschichte, starre Überzeugungen wie "Das kann ich nicht!", das ist gerecht/..... ) erscheint als nachrangige Realität. Gleichzeitig entsteht allmählich Vertrauen in das Vage, Zittrige, in das Leise und Leere. Das Noch-Nicht und das MEHR<sup>20</sup>, wie es James nennt, wird zur einzigen tatsächlichen Wirklichkeit, die unser Vertrauen verdient und die neue, nie dagewesene tiefe Erfahrungen eröffnet.

Alle ernstzunehmende Mystik und Esoterik weist über sich selbst hinaus und bietet ihr entsprechendes Handwerkszeug an, um an den Strom der Wirklichkeit zu gelangen. In diesen spirituellen Wegen braucht es, wie auch im Focusing, Frauen und Männer, die selbst gehen und anderen Begleitung anbieten können.

Die pragmatische Philosophie zeigt über die sogenannte wissenschaftliche Psychologie und über die gesellschaftlich verwaltete Kassen-Psychotherapie hinaus. Ich habe den festen Eindruck, als führte uns die Philosophie von James in der gegenwärtigen Zeit geradewegs zu Focusing.

Mir ist klar, daß ich William James und seine Philosophie nur andenken konnte. Viele Aspekte seines Werkes habe ich nicht einmal andeuten können. Mit einem letzten

<sup>20</sup> W. James, 1997 "Die Vielfalt religiöser Erfahrung" S. 488 f; (Insel Taschenbuch, Nr. 1784): "Besteht ein solches "MEHR" nur in unserer persönlichen Vorstellung, oder existiert es wirklich? Wenn ja, in welcher Gestalt existiert es? Und wenn es existiert, wird es dann auch tätig? In welcher Form sollen wir uns die "Vereinigung" mit ihm vorstellen, von der religiöse Geister so überzeugt sind ...Alle (verschiedenste Theologen, Gottsucher) stimmen darüber überein, daß das "MEHR" wirklich existiert, wenn auch einige behaupten, es existiere in Gestalt eines persönlichen Gottes oder Götter, während andere sich damit zufrieden geben, es sich als geistige Strömung vorzustellen, die in das ewige Weltgefüge eingebettet ist. Darüber hinaus stimmen alle darin überein, daß es nicht nur existiert, sondern auch handelt, und daß es wirklich zum Besseren gereicht, wenn du dein Leben in seine Hand gibst."

Zitat will ich meinen Versuch über James beenden: "Sobald man fortfährt zu reden, behauptet der Intellektualismus ungestört das Feld. Die Rückkehr zum Leben erfolgt nicht durch Reden. Sie ist eine Tat; und um Sie zum Leben zurückzuführen, muß ich ein Beispiel geben, das, Sie nachahmen können, ich muß Sie taub machen für das Reden oder für die Bedeutung des Redens, indem ich Ihnen zeige, wie Bergson tut, daß die Begriffe, mittels deren wir reden, für die Zwecke der Praxis, aber nicht für die tiefere Einsicht geschaffen sind. Oder ich muß einfach hinweisen auf das Leben, hinweisen auf das bloße DAS des Lebens und muß es Ihnen überlassen, das WAS von sich aus vermittels Ihres eigenen inneren Mitfühlens auszufüllen. Einige von Ihnen, das weiß ich, werden sich durchaus weigern, dies zu tun, werden sich weigern, in nicht begrifflichen Ausdrücken zu denken."<sup>21</sup>

<sup>21</sup> W. James 1914, S.187

Literatur:

W. James, 1914 "Das pluralistische Universum: Vorlesung über die gegenwärtige Lage der Philosophie". Nachdruck Darmstadt: wiss. Buchges., 1994

W. James, 1975, "Der Wille zum Glauben, in Pragmatismus, Reclam Nr. 9799

W. James, 1994, "Was ist Pragmatismus?", Beltz, Athenäum, Weinheim

W. James, 1997, "Die Vielfalt religiöser Erfahrung" Insel Verlag, Frankfurt/Main und Leipzig



Klaus Renn  
D-97070 Würzburg  
Bronnbachergasse 18a  
daf-focusing@t-online.de

## Erfahrungen mit Focusing in der Psychiatrie

Das würde auch meinem Verständnis von Focusing widersprechen. Meine Arbeit war ein Puzzlestein in einem größeren Zusammenspiel vieler Interventionen von Ärzten, Psychologen, Team und den so oft verurteilten Medikamenten.

Aber nach zwei Jahren Arbeit in der Psychiatrie bin ich von einem fest überzeugt: In einer Institution, in der oberster Auftrag "Heilung" ist und die doch sooft daran scheitert, könnte Focusing ein anderes Konzept darstellen. Für die in der Psychiatrie Arbeitenden könnte Focusing das eigene Erleben ver-rücken und die ver-rückte Realität der Patienten könnte auf andere Art wahrgenommen werden. Ohne Beurteilung und ohne Erwartung, irgendwo ankommen zu müssen. Das Subtile könnte wahrgenommen und das Unverständliche akzeptiert werden.

Das Hilflose bekäme Zuwendung, das Ohnmächtige wäre aushaltbarer. So könnte für alle Beteiligten ein Freiraum entstehen, in dem sich das Lebendige, wie immer es sich darstellen möchte, entfalten könnte. Die Art des Focusing, immer eine Sache bzw. einen Menschen als Ganzes anzuschauen, könnte den für die Psychiatrie typischen Blick auf das Kranke, erweitern und Patienten wären wieder mehr als nur Menschen mit Schizophrenie, Depression, Borderlinestörung oder was auch immer an diagnostischen Zuschreibung zur Verfügung steht.

Annette Jäger  
HeilpraktikerIn/Psychotherapie  
Freiburg



#### 4. Focusing-Konferenz von 3. bis 7. August 2001 im Rahmen der 21. Internationalen Focusing-Sommerschule

Einige vorläufige Gedanken zum Konferenz-  
thema von Klaus Renn

*Nimm in Dir alles zusammen,  
was Du darüber weißt,  
was Dir dazu auch nicht bewusst ist,  
was damit jemals gewesen ist,  
was damit auch immer sein wird ...  
und lass es in Dir (körperlich) ein Ganzes werden.*

Nach ungefähr einer Minute wird dann (wahrscheinlich) diese Ganzheit, der sogenannte Felt Sense, als unkonzeptualisierte körperliche Resonanz wahrnehmbar.

Diesen Felt Sense, diese Erlebens-Ganzheit können wir zu beliebigen Themen entstehen lassen. (Personen, Probleme, Kunstwerke, Familie, Körpersensationen ...). Der Felt Sense fragt wie von sich aus "Was bin ich?" und erschafft neue Bedeutungen, Zusammenhänge, frische Energie und läßt nie da gewesene Verbindungen entstehen.

"Das Ganze ist mehr als seine Teile", diese bekannte These ist älter als 2000 Jahre. Wir deuten unsere Wahrnehmungen der Innen- und Mitwelt in Mustern von Ganzheiten. Systemtheorie, Ökologiebewegung, Gendlins Philosophie sowie Konzepte und Techniken der Focusing-Therapie beziehen sich auf den Ganzheitsbegriff.

Diese Begriffsbildung läßt uns die dualistische Welt von "Innen" und "Außen" überwinden: nicht hier innere Achtsamkeit und innere Erfahrung und dort Außenwelt und z.B. systemisches oder politisches Arbeiten. Das Denken in "Holons" schafft einen methodischen wie auch theoretischen Schnittpunkt für die Arbeit in Innerer Achtsamkeit und für systemisches Denken und Arbeiten.

"Ich" kann mich in bestimmter Weise als Teil einer Ganzheit (Partnerschaft, Familie, Organisation, Institution ...) erleben. Gleichzeitig können "in" mir damit verbundene Erlebens-Ganzheiten zugänglich sein (wie inneres Kind, Kritiker, Teilpersonen, Archetypen, Geschlechtsrolle, ...).

"Ich" kann mich als Ganzheit erleben, kann einen Dialog innerer Teilpersonen verfolgen und mich gleichzeitig als Teil einer größeren Organisation vorfinden.

Falle "ich" in "strukturegebundenes Erleben" (*frozen whole* = gefrorene Ganzheit), so werde ich wohl in kurzer Zeit meine Mitmenschen nerven und entsprechende soziale Antworten erzeugen, vielleicht auch in bestimmter Weise (strukturegebunden) mit Sachen (z.B. Geld) umgehen und damit scheinbar objektive Wirklichkeit erschaffen. *ben ist Innen- und Außenwelt ein Prozeß.*

Bewegen wir unsere Aufmerksamkeit zum "Großen und Ganzen", zum gesamten Lebensprozeß, zum Ganzen einzelner Atome, Moleküle, Pflanzen, Lebewesen, zum Ganzen des Menschen, des Bewußtseins, des Kosmos... so finden wir Antworten, die unsere kleineren Identitäten überschreiten. Wie von selbst wird Philosophie, Theologie ... subjektiver Bedeutung und transpersonaler Erfahrung zugänglich.

Arthur Koestler hat mit dem Begriff "Holon" eine Entität

bezeichnet, die selbst ein Ganzes und gleichzeitig ein Teil von einem anderen Ganzen ist. "Und wenn man sich die objektiv gegebenen Dinge und Prozesse genau anschaut, wird sofort klar, daß sie nicht nur als Ganze sind, sondern auch Teile von etwas anderem. Sie sind Ganze/Teile, sie sind Holons. So ist zum Beispiel ein ganzes Atom Teil eines ganzen Moleküls, das ganze Molekül ist Teil einer ganzen Zelle, die ganze Zelle ist Teil eines ganzen Organismus und so weiter. Je dieser Entitäten ist weder ein Ganzes noch ein Teil sondern Ganzes/Teil, ein Holon."

Ken Wilber beschreibt in seinem Buch "Eine kurze Geschichte des Kosmos" den 2000 Jahre alten Streit zwischen Atomisten und Holisten und fragt: Was ist letztlich wirklich; das Ganze oder der Teil? Er stellt dem Denken in "holistic parts", in Teilganzheiten, den *radikalen Konstruktivismus* gegenüber als eine postmoderne Form des Nihilismus: "Die Wahrheit wird ignoriert und durch das Ego des Theoretikers ersetzt."

William James schreibt im *Pluralistischen Universum*: "Wir sehen, daß kein Regentropfen ohne einen Schauer entstehen kann; keine einzelne Feder, ohne daß gleichzeitig ein ganzer Vogel mit Genick und Kropf, Schnabel und Schwanz entsteht; deshalb zögern wir nicht, es als Gesetz aufzustellen, daß ein Teil von irgend etwas nur insoweit existieren kann, als das Ganze existiert." (S.121)

"'Vogel' ist nur ein Name für die physische Tatsache einer gewissen Anordnung von Organen, ebenso wie der ‚große Bär‘ nur unserer Benennung für eine gewisse Anordnung von Sternen ist. Das ‚Ganze‘, sei es nun ein Vogel oder Sternbild ist nichts anderes als unsere Anschauung, nichts als die Wirkung einer Anzahl von Dingen auf unser Empfindungsvermögen. Weder ein Organ noch ein Stern stellt ein Ganzes dar, auch gibt es keine Erfahrung von ihm außerhalb des Bewußtseins eines Zuschauers." (S. 122)

Die **Focusing-Konferenz** ist Hören, Tun, Denken, Austauschen, Erfahren, Begegnen, Veränderung, die Sinne anregen ...

In *Lectures* und in experimentierenden *Bezugsgruppen* werden wir unter dem Stichwort "Holistic Parts" zu einer Vielzahl von Themen kommen, wie Teilpersönlichkeiten, phänomenaler Körper, Strukturaufstellungen, Identifikation und Disidentifikation, Innere Achtsamkeit und Wachheit der Sinne, spirituelle Dimension und alltäglicher Wahnsinn.

*Sie werden innere/äußere Schritte gehen können mit den Themen, für die Sie im Alltag zu wenig Zeit finden.*

Nach den Rückmeldungen zu den Focusing-Konferenzen in den letzten Jahren, trauen wir uns zu sagen: "Sie werden während der Konferenz Ihre eigenen Projekte auf eine wesentliche und tiefe Weise weiterbewegen können." Der focusing-spezifische Konferenzstil ermöglicht persönliche Prozesse.

Mehr noch als bisher werden wir neben der kognitiven Kost darauf achten, daß Sie sich mit allen Sinnen auch in Bezugsgruppen wohlfühlen können.

Jedenfalls werden wir Ihnen die uns möglichst besten Rahmenbedingungen geben, damit Sie auftanken, Neues denken und erfahren, persönliche Impulse und berufliche Anstöße finden können.



**März 2001**

Beginn der nächsten Seminarreihe

## **Felt Sense**

Die Essentials der Focusing-Therapie,  
verbale Methoden



vier viertägige Seminare  
14.-18.03.01  
02.-06.05.01  
27.06-01.07. 01  
und 12.-16.09.01  
im landschaftlich schön gelegenen  
"Haus Neuglück"  
in **Königswinter**  
(zwischen Rhein und Siebengebirge)

Leitung:

**Michael Helmkamp**

(Dipl.-Psychologe/Psychotherapeut)

**Jutta Ossenbach**

(Dipl.-Psychologin/Psychotherapeutin)

Es sind noch Plätze frei!

Anmeldung und nähere Informationen:

**DAF**

Bronnbachergasse 18 A

D-97070 Würzburg

## **Glossar F (2. Teil)**

Die unterstrichenen Wörter weisen auf im Glossar erläuterte Begriffe hin.

### **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 klientenzentrierten Therapie zunächst "Experiential Psychotherapy" (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 Persönlichkeitsänderung (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 (Experimenten) und zunehmend auch mit Systemen (Paare, Familien).

Essentiell für F.T. sind u.a. folgende Positionen: (1) Erlebensprozesse sind immer Beziehungsprozesse; der (interpersonale) therapeutische Beziehungsprozeß 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 strukturegebundenen Erlebens- und Verhaltensweisen 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 ET (1996) Focusing-oriented psychotherapy. A Handbook of the experiential method. Guilford, New York. Deutsch: Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der experientiellen 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



Wiltchko J (1991, 1993) Anfänger-Geist. Hinführungen zur Focusing-Therapie I. DAF, Würzburg.  
 Wiltchko J (1992) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg.  
 Wiltchko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg.

### Fortsetzungsordnung

Gendlins Terminus *the order of carrying forward*, von J. Wiltchko mit F. übersetzt, nimmt einen zentralen Platz in Gendlins Philosophie ein und ist auch für das Verständnis von therapeutischen Prozessen grundlegend. Im Focusing wird die F. unmittelbar erfahrbar. Die umfassende Bedeutung und Funktion der F. in Gendlins Philosophie kann hier nur angedeutet werden.

Das Konzept "Fortsetzen" (*carrying forward*) bezeichnet eine bestimmte erlebte Beziehung zwischen expliziten Worten/Handlungen/Ereignissen und implizitem körperlichem Erleben (Felt Sense): Es meint das *Erleben*, das wir haben, wenn Worte/Handlungen/Ereignisse einen Felt Sense verändern, weitertragen, fortsetzen.

Das Fortsetzen geschieht auf wohlgeordnete Art und Weise. Ein Felt Sense impliziert bestimmte Worte/Handlungen/Situationen, d.h. er weist auf etwas hin, das noch nicht zu Ende ist, das weitergetragen und fortgesetzt werden muß. Er beinhaltet also nicht schon fertige Worte/Handlungen/Situationen, er impliziert sie. Wie immer man einen Felt Sense ausdrückt, das Ausgedrückte ist nie eine Kopie, sondern ein Fortsetzen des Felt Sense.

Die Fortsetzungsschritte folgen nicht logisch aus dem, was schon da ist, dennoch sind sie nicht diskontinuierlich, beliebig und zufällig. Jeder vorherige Schritt spielt eine Rolle beim Kommen des nächsten Schrittes, aber nicht so, als würde er seine Form dem nächsten Schritt aufzwingen. Wenn man zurückgeht, um nachzusehen, was der vorangegangene Schritt war, sieht man, daß der nächste Schritt den vorangegangenen verändert hat. Wenn man vom nächsten Schritt zurückschaut, kann man den vorangegangenen Schritt so verstehen, daß der nächste Schritt folgen konnte. Jeder Schritt macht den vorherigen neu, so daß er aus ihm folgen kann.

Wenn man die Schritte nach rückwärts verfolgt, schaut die F. wie eine schon formierte Ordnung aus (z.B. wie die Logik oder die Dialektik). Sie ist es aber nicht. Denn der Schritt, der aus der Interaktion von Implizitem und Explizitem folgt, ist immer verschieden, aber immer genau. Auf jede (explizite) Hypothese antwortet das (implizite) Erleben verschieden, aber spezifisch und präzise und mit mehr, als aus der Hypothese allein hätte folgen können. Die F. ist also eine Ordnung, die nicht explizit geformt, die nicht inhaltlich, die nicht fertig ist und die viele verschiedene Fortsetzungen ermöglicht aber nicht willkürlich, sondern immer nur ganz präzise.

#### Literatur

Gendlin E T (1989) Phenomenology as non-logical steps. In E F Kaelin & C O Schrag (Eds), *Analecta Husserliana*, Vol XXVI. Kluwer, Dordrecht.

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) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg.

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

Gendlin E T, Wiltchko J (1999) *Focusing in der Praxis*. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart

### Freiraum

bezeichnet im Focusing ein körperliches Empfinden von Platz haben, Weite, Freisein, Gelassenheit, Wohlbefinden, Bei-sich-Sein; davon ausgehend bezeichnet der Begriff F. ein Konzept, eine Haltung und verschiedene Methoden (Freiraum schaffen). Man unterscheidet inneren F., Beziehungs-F. und äußeren F.

Innerer F. bedeutet: Zwischen der erlebenden Person (Ich) und ihren Erlebensinhalten ist freier Raum (ein "guter, richtiger" Abstand) da, die Person ist weder von ihrem Erleben getrennt (Dissoziation), noch mit ihm eins (Identifikation). Innerer F. ist Voraussetzung dafür, daß sich die Person unmittelbar auf einen Erlebensinhalt beziehen (*direct reference*, Experiencing), dazu einen Felt Sense kommenlassen und so in einen Focusing-Prozeß eintreten kann. Als Haltung kann innerer F. mit der Metapher ausgedrückt werden: "Ich bin nicht das Problem (Erlebensinhalt), sondern ich habe es. *Hier* bin ich, und *dort* ist das Problem." Dem Focusing-Th. steht eine Reihe von Methoden zur Verfügung, dem Kl. zu helfen, inneren F. zu schaffen und auch für sich selbst inneren F. zu finden und zu behalten.

Äußeren F. schaffen bedeutet, im Raum einen "guten Platz" zu finden, es sich auf diesem Platz "einzurichten" und eine im Moment stimmige Körperhaltung zu suchen. Beziehungs-F. bedeutet, auch interpersonal einen im jeweiligen Moment "guten, richtigen" Abstand zu haben bzw. sich zu erarbeiten, der eine offene und freie Beziehung ermöglicht, in deren Rahmen Focusing geschehen kann.

#### Literatur

Gendlin E T (1978, 1981) *Focusing*. Bantam, NY; deutsch: *Focusing*. Rowohlt, Hamburg 1998.

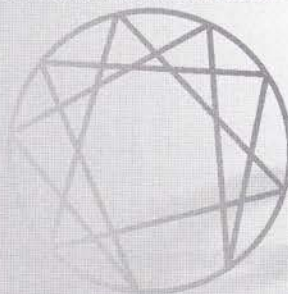
Gendlin E T, Wiltchko J (1999) *Focusing in der Praxis*. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart

Wiltchko J (1996) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg, 12-14, 29-30, 93-95.

#### Anzeige

## Enneagramm live

### Focusing-orientierte Arbeit mit Charaktermustern



25.-29. April 2001

in Hirschberg (bei Heidelberg)

Info und Anmeldung: Hans Neidhardt

Tel. 06201/186805, eMail: Hans.Neidhardt@t-online.de



# Leserbrief

von Karl Leitner  
zum Arikel von Peter Tschorny  
im Focusing Journal Nr.4

Lieber Peter Tschorny,

ich habe Deinen (ich hoffe es ist o.k. wenn ich "Du" sage, obwohl wir uns persönlich nicht kennen) Beitrag im "Focusing Journal 4" interessiert gelesen.

Meine Erfahrungen mit dem Begriff "Verantwortung" sind andere. Mein Verständnis von Verantwortung innerhalb des Focusing - Konzepts ist ein anderes.

Wenn ich richtig verstanden habe, ist die Grundthese Deines Artikels: Verantwortung ist immer Selbstverantwortung.

In meinem privaten wie beruflichen Leben erfahre ich jedoch beides: "Selbstverantwortung" und "Verantwortung für Andere".

Dem Teil über die "Selbstverantwortung", den Du in Deinem Artikel beschreibst möchte ich Nichts hinzu zu fügen. Ich stimme weitgehend mit Dir überein. Es ist sicher auch richtig, daß so manches was "Verantwortung für Andere" genannt wird, schlichtes Eigeninteresse ist.

Trotzdem möchte ich den Bereich der "Verantwortung für Andere" den Du ausschließt, mit in die Diskussion einbringen.

Eigentlich gefällt mir der Begriff "Macht haben" noch besser als "Verantwortung tragen". Er ist ehrlicher und macht auch Gefahren deutlich. Ich erlebe, daß ich der "Verantwortung für andere", dem "Macht über andere haben", nicht entgehen kann und wenn ich es könnte, vielleicht nicht wollte.

## Erstes Beispiel

Mein Sohn Lukas ist sieben Jahre alt. Zur Zeit stehen Computerspiele bei ihm sehr hoch im Kurs. Ich erlebe, daß er selbst die Grenzen dessen, was ihm beim Spielen gut tut, noch nicht kennt. Sowohl zeitlich als auch in der Auswahl der Spiele will ich Verantwortung für ihn übernehmen manchmal (leider häufig) auch gegen seinen Willen.

## Zweites Beispiel

Ich bin Dozent an einer Fachschule für Heilerziehungspflege (es werden Erwachsene für die Arbeit mit Menschen mit Behinderung ausgebildet). In dieser Funktion muß ich immer wieder Entscheidungen treffen, ob ein Studierender die Ausbildung machen kann oder nicht. Sowohl im Aufnahmeverfahren als auch in der Probezeit an unserer Schule muß ich, in Verantwortung den Menschen gegenüber, bei denen ein Heilerziehungspfleger später arbeitet, eine Entscheidung treffen, auch gegen den Willen eines Studierenden.

## Drittes Beispiel

Freiberuflich arbeite ich in meiner heilpädagogischen Praxis mit Kindern mit Behinderung.

Da gibt es Kinder, die sich selbst Wunden zufügen, in dem sie sich z.B. selbst schlagen oder mit Gegenständen verletzen. Diese Verhaltensweisen können bis zur Selbsterstörung gehen.

Ich verhindere dies, lasse es nur begrenzt zu. Ich übernehme für den Anderen Verantwortung, gegen seinen "Willen".

Diesen Beispielen wären noch viele hinzuzufügen.

Ich habe wenig Erfahrung in der Focusing-Therapie und ich weiß daß die Beispiele nur am Rande mit Therapie zu tun haben. Sie kommen eher aus dem "alltäglichen" Leben. Aber was ist Therapie anderes als konzentriertes, verdichtetes

Leben?

Oder soll das Leben in der Therapie nur ausgewählt vorkommen? Das könnte schon eine neue Diskussion wert sein.

In dieser Notwendigkeit Entscheidungen treffen zu müssen und zu wollen für mich und andere hat mir mein Erleben von Focusing sehr geholfen.

Ich habe gelernt, das ich nicht immer für mich Verantwortung übernehmen muß. Wie herrlich ist es im Vertrauen zu einem anderen Menschen Verantwortung abgeben zu können und zu sagen: "Mach Du das für mich."

Noch muß ich immer für andere Verantwortung übernehmen. Wie erleichternd ist es sagen zu können: "Daß geht mich nichts an!"

Andererseits übernehme ich gern Verantwortung für mich. Wie kraftvoll ist es zu sagen "Ich will es trotzdem!".

Und schließlich, wie gern übernehme ich Verantwortung für einen anderen Menschen. Wie ehrlich kann es sein zu sagen: "Ich weiß es besser!"

Ich will auf keine Möglichkeit nur um eines Konzepts willen verzichten. Im Focusing habe ich erlebt, daß ich Konzepte benutzen kann. "Verantwortung ist immer Selbstverantwortung" ist für mich auch ein Konzept. Wenn es mir nicht nützt laß ich es bei Seite. Da gefällt mir was Klaus Renn in seinem Artikel im selben Heft über William James und seinen Begriff des "cash value" schreibt.

Ich kenne natürlich auch das Bedürfnis mich abzugrenzen. Sagen zu können: "Das ist das und das ist etwas anderes". Das ist Focusing und das ist nicht Focusing. So entstehen Schulen. Davon gibt es schon genug. Durch Focusing bin ich diesem Denken etwas entfremdet worden und gerade das schätze ich daran. Auch wenn es mich manchmal an den Rand bringt und ich mich und andere fragen höre: "Ja was denn nun?".

Sagen zu können: ähm ähm.... "dot dot...", und zu erleben wie wesentlich gerade das ist. Auch wenn es nicht in unsere Zeit der "Experten" paßt, die alles schwarz auf weiß belegen können.

Ich genieße es mich sprachlich anzunähern. Immer wieder um ein neues Verständnis von Focusing zu ringen. In diesem Zusammenhang fände ich es wichtig, das sich das "Focusing Journal" auch zu einem Diskussionsforum entwickelt. Artikel wie Deiner und Widersprüche wie meiner könnten wichtig für die Weiterentwicklung des Focusing sein. Bei allem aber bleibt das Zentrale das ..... So wird aus diesem Streit hoffentlich nie eine persönliche Auseinandersetzung. Beeindruckt hat mich auch die Idee Gendlins von der "Wissenschaft der ersten Person". Konsequenterweise gibt es darin wenig Platz für ein schnelles und allgemeingültiges "das und das nicht". Diese Idee regt mich an, bläst mein Hirn durch, weitet mein Herz. Es passiert etwas Neues. Wenn ich sage, "das und das nicht" bleibt alles beim Alten und etwas langweilig.

Nun könnte das alles nach Beliebigkeit klingen, wenn da im Focusing nicht der Körper und der "Felt Sense" wäre. Wenn ich mich auf ihn verlasse, ereignet sich ein nächster Schritt in Verantwortung für mich und in Verantwortung für andere. Eigentlich brauche ich nichts weiter als das.

Zum Schluß noch etwas ganz anderes aber genauso wichtiges.

Man könnte natürlich solange "philosophieren" bis aus der "Verantwortung für Andere", wie ich sie versucht habe zu beschreiben, irgendwie auch wieder eine "Selbstverantwortung" würde. Dazu habe ich jedoch keine Lust, weil dabei das Wort "Liebe" keine Bedeutung mehr hätte und das wäre mir zu langweilig. Ähm, ähm.... "dot dot..."



