

FocusingJournal

Nr. 11

Johannes Wiltschko:
Focusing, Ich-zentriert

Gene Gendlin:
Einführung in Focusing

Beate Ringwelski:
Focusing und Gedächtnis

Anke Zillesen:
Focusing in der Physiotherapie

und ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie wollen *keinen* Stuhl kaufen? Wirklich nicht? In Ordnung - trotzdem kann ich Ihnen guten Gewissens den Aufsatz von Johannes Wiltschko ("Sie wollen einen Stuhl kaufen?") als anregende und hilfreiche Lektüre empfehlen. Ersetzen Sie einfach die Wörter "Stuhl", "Möbel", kaufen" durch etwas anderes Alltägliches, mit dem Sie sich grad beschäftigen und wo Sie eine Entscheidung treffen wollen oder vielleicht auch müssen. Dann liest sich dieser Text wie eine Variante des Focusing-Alltagsprojekts, das uns bei der Sommerschule im heißen und wespenreichen August beschäftigt hat.

Und während ich - wie immer als letzter Akt - diese Einleitung schreibe, wird mir klar, dass dieses FocusingJournal insgesamt zu einer Fort-Schreibung des Alltagsprojekts geraten ist. Präsent sein, innehalten, die ungeteilte Vielheit einer Situation mit MEHR als den fünf Sinnen wahrnehmen, den Handlungsschritt sich formen lassen und dann ... tun..., wieder innehalten, die ungeteilte Vielheit der



veränderten Situation mit MEHR als den fünf Sinnen wahrnehmen, den neuen Impuls sich formen lassen und... In jedem Artikel ist davon irgendwie die Rede. Sehen Sie selbst. Und falls Sie je einen Stuhl kaufen...

Viel Freude beim Lesen!

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Im Journal Nr. 12:
"Focusing Selbsthilfe"
"Focusing und Kunst"
und...

Inhalt

- 2 Dr. Johannes Wiltscho:
Focusing, Ich-zentriert
- 4 Eugene T. Gendlin:
Einführung in Focusing
- 7 Angela Tichy:
Focusing und Atemarbeit
- 10 Dr. Beate Ringwelski:
Focusing und Gedächtnis
- 13 23. Internationale Focusing Sommerschule
- 14 Georg Ossenbach:
Klaus ... who?
- 15 Termine
- 19 Carola Krause:
Wenn der Teufel ihn ritt ...
- 20 Dr. Johannes Wiltschko:
Sie wollen einen Stuhl kaufen?
- 26 Anke Zillesen:
Wenn Physiotherapeuten mit Focusing arbeiten
- 28 Hans Neidhardt:
Wer ihn zu kennen glaubt, der irrt.
- 33 Klaus Renn:
Ein Aufruf



Focusing: Ich-zentriert

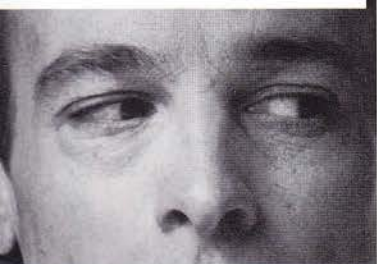
Johannes Wiltschko

Ich möchte diesem Heft einen Gedanken voranstellen, der mir sehr wichtig zu sein scheint. Er hat mit dem zu tun, was ich „Ich“ nennen möchte. Man könnte auch „Person“ dazu sagen, aber das Wort „Ich“ hebt aus dem, was das Wort „Person“ alles meint, einen besonderen, den *zentralen* Aspekt hervor: dass die Person nämlich nicht *etwas* ist, nicht ein Objekt, sondern das Subjekt, das Subjekt ihres Lebens und natürlich auch des Focusing.

Focusing, wird gern gesagt, sei *experiential*, also erlebensbezogen, erlebensorientiert, erlebenszentriert. Focusing =, derartige Gleichungen sind immer falsch. Einerseits verweisen sie schon auf irgendeinen richtigen Aspekt, andererseits implizieren sie Missverständnisse, weil in ihnen alle anderen ebenfalls richtigen „=“ verlorengegangen sind.

Was ist an der Bestimmung „experiential“ richtig? Auf der praktischen Ebene: Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, nehmen wahr, was dort ist. Was dort ist, nennen wir Erleben: Gefühle, Gedanken, Fantasien, Körperempfindungen und vor allem implizites Erleben, also das, was wir spüren und ahnen, ohne es noch ausdrücken zu können. Auf der theoretischen Ebene: Erleben ist die Basis aller unserer Begriffe und Konzepte; an unserem Erleben prüfen wir, ob ein Konzept etwas taugt oder nicht.

Worin bestehen die Missverständnisse? Eines der wichtigsten ist eben: Es fehlt das Subjekt! Erleben ist das, was in jemandem vorgeht. Dieser *Jemand* ist natürlich noch wichtiger, denn ohne diesen Jemand wäre auch kein Erleben da.





Wer ist dieser Jemand? Der bin natürlich ich, der bist natürlich Du. Ich bin - und ich habe ein bestimmtes Erleben, einen Felt Sense z.B. Wir müssen also unterscheiden zwischen dem Erleben (als Was) und dem Jemand, der erlebt (als Wer). *Ich bin* - und ich habe ein Erleben. Dieses „Ich bin“ muß das Zentrale im Focusing sein.

Denjenigen, der erlebt, möchte ich „Ich“ (und ganz sicher nicht „Selbst“ oder „Ego“) nennen. Damit wir dafür auch einen Namen haben und uns nicht einseitig auf das Erleben konzentrieren. Wir können also mit mindestens ebensolcher Berechtigung die Gleichung aufstellen: Focusing = Ich-zentriert.

Dieses Ich darf in seinem Erleben nicht verschwinden, nicht darin untergehen. Im Gegenteil: Es darf und soll in seinem Erleben „aufgehen“ (wie die Sonne), heraufsteigen (wie ein „Held“) und zum Subjekt seiner Erlebenswelt werden.

Unsere zentrale Frage im Focusing ist daher: Wie geht's dem Ich, wenn es erlebt? Oder: Wie will das Ich mit sein, wie will es mit umgehen?

Aus dem, was ich hier sage, folgt eine hübsche Paradoxie: Wenn uns Sprache dazu zwingt, „das Ich“ zu sagen, haben wir im Handumdrehen aus dem Subjekt schon wieder ein Objekt gemacht. Und stellen dann automatisch falsche Fragen, z.B.: „Was ist das Ich?“ Oder „Wo ist das Ich?“ Das Ich ist aber kein Was, es ist das Subjekt, das diese Fragen stellt. Was ist das Ich? Nichts als das Ich; der- oder diejenige, die gerade fragt, die fragen will - das Subjekt also.

Wir sollten also vor lauter spannendem Erleben nicht den- oder diejenige vergessen, der/die erlebt. Du solltest dich also nicht selbst vergessen und Du solltest auch nicht das Ich der Person vergessen, die Du im und mit Focusing begleitest.

Denn, wie ein Zenmeister auf der Sommerschule einmal sagte: „Wenn Du Dich nicht an deinem Leben freust, wer sonst?“

Wie können wir uns an das Ich immer wieder erinnern? Ganz einfach, indem wir an uns selbst die Frage stellen: „Was will ich - jetzt?“ und an die Person, die wir begleiten „Was willst du - jetzt?“. Dass das Ich (wer sonst?) nämlich etwas will, das übersehen wir manchmal vor lauter *experiential* Focusing.

Und den *Willen* als Motor der Persönlichkeits- und Lebensveränderung haben wir in unseren Konzepten überhaupt noch nicht berücksichtigt. Was ja auch *post Nietzsche* (genauer gesagt, seiner falschen Exegeten) durchaus verständlich ist.



Einführung in Focusing

Eugene T. Gendlin

Vor 25 Jahren erschien Gendlins Buch „Focusing“ zum ersten Mal. Es verhalf dem Focusing zum internationalen Durchbruch. In acht Sprachen ist das Buch mittlerweile übersetzt. Jetzt gibt der britische Verlag Random House eine 25-Anniversary-Edition heraus. Gene hat dazu soeben das folgende Vorwort geschrieben, das wir hier in deutscher Übersetzung als Erstabdruck veröffentlichen. Der kurze Text gibt eine komprimierte Einführung in die Vielfalt der Focusing-Welt.

Vor 25 Jahren, als Focusing noch neu war, habe ich einen Universitätskollegen schockiert, indem ich sagte: „Das Unbewusste ist der Körper.“ Inzwischen ist es nichts Neues mehr, den Körper als Quelle von Information und Innovation zu betrachten. Aber wie man aus dieser Quelle schöpfen kann, ist weniger bekannt. Nur von den Focusing-Leuten bekommt man gut ausgearbeitete und erprobte Anweisungen, wie das Körperwissen und die neuen Schritte, die aus ihm entstehen, zugänglich werden können.

Heutzutage leben die Menschen unterschiedlich weit weg von dieser körperlichen Quelle. Therapeuten empfehle ich folgendes: Wenn Ihre Klienten etwas Wichtiges mitteilen, legen Sie Ihre Hand zwischen Ihren eigenen Bauch und Brustkorb und fragen Sie: „Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hierhin gehen, was taucht in Ihrem Körper zu dem Gesagten auf?“ Bei denjenigen Klienten, die bereits nah an dieser Quelle sind, wird die Therapie sich unmittelbar vertiefen. Die andere Hälfte wird fragen: „Wie meinen Sie das?“

Beobachten Sie sich. Achten Sie darauf, wo in meinen nächsten paar Sätzen Sie nicht mehr wissen, worüber ich spreche. Von da aus können wir Sie mitnehmen und weiterbringen.

Sie haben einen körperlichen Orientierungssinn. Sie wissen, wer Sie sind und wie es gekommen ist, dass Sie in diesem Raum sind und diesen Text lesen. Um das zu wissen, brauchen Sie nicht nachzudenken. Dieses Wissen ist in Ihrem Körper vorhanden und leicht aufzuspüren. Aber dieses körperliche Wissen kann viel tiefer gehen. Sie können lernen, wie Sie in Bezug auf jede beliebige Situation ein tieferes körperlich gespürtes Gefühl auftauchen lassen können. Ihr Körper „kennt“ das Ganze jeder Ihrer Situationen – viel mehr Aspekte davon, als Sie sich denkend vorstellen können. Sie entdecken hier ein weit verzweigtes körperliches Wissen und neue Schritte, die sich entfalten möchten und sich entfalten werden, wenn Sie darauf warten können.

Nachdem Sie diese tiefere Ebene gefunden haben, braucht es Übung, um da zu verweilen. In schwierigen Momenten sind die meisten Menschen nicht in der Lage, so lange bei dem körperlichen Gefühl zu dieser Situation zu bleiben, bis neue Schritte kommen. Aber wir können es Sie lehren. Die meisten Menschen wissen nicht, was sie dafür tun können, dass dieses unklare Körpergefühl sich in ein ganzes Feld subtiler Details hinein „öffnet“, aus dem neue Gedanken und Handlungen entstehen.

Focusing ist inzwischen ein weltweites Netzwerk. Menschen, die Focusing kennen, fragen nach innen, in den Körper hinein: „Was könnte jetzt ein richtiger nächster Schritt sein?“ Das erscheint dem Rest unserer Gesellschaft vielleicht verrückt. Wie können neue realistische Ideen und Handlungsschritte aus dem Körper kommen? Ist der Körper nicht lediglich eine Maschine? Wie kann mehr aus dem Körper herauskommen, als Evolution, Sprache und Kultur in ihn hinein-gepflanzt haben?

Die „Objektivisten“ unter den Philosophen halten menschliche Erfahrung für eine Illusion, die aus Hirnstrukturen und Chemie entsteht. Ihre Gegner, die „Relativisten“, gehen von der Annahme aus, dass menschliche Erfahrung lediglich ein Produkt einer der vielen Kulturen, Sprachen und der Geschichte ist. Unterhalb dieser Vielfalt gebe es nichts.

Meine Philosophie führt zu neuen Konzepten in der Physik und der Biologie und zu einem anderen Verständnis des menschlichen Körpers. Ihr Körper ist keine Maschine, sondern eine wunderbar subtile und komplexe Interaktion mit allem, was um Sie herum ist – deshalb „weiß“ er soviel, einfach indem er da ist. Tiere leben ja auch auf eine komplexe Weise miteinander, obwohl sie weder Kultur noch Sprache haben. Die Kultur erschafft uns nicht. Sie fügt nur Verfeinerung hinzu. Der lebendige Körper überschreitet immer das, was Evolution, Kultur und Sprache geschaffen haben. Der Körper entwirft und probiert immer weitere Schritte, während Sie leben.

Ihr gerade vorsichgehender Lebensprozess erschafft eine neue Evolution und Geschichte - jetzt.

Sie können Ihren lebendigen Körper unmittelbar unterhalb Ihrer Gedanken, Erinnerungen und vertrauten Gefühle spüren. Focusing ereignet sich auf einer Ebene, die tiefer liegt als Ihre Gefühle. Unterhalb der Gefühle können Sie ein körperlich gespürtes „dunkles Gebiet“ entdecken, das Sie öffnen und betreten können. Dies ist die Quelle, aus der neue Schritte stammen. Ist sie einmal gefunden, ist sie als etwas bewusst Spürbares unterhalb des Gewohnten präsent. Die Sozialpolitik nimmt immer noch an, dass Menschen und Tiere nur das sind, als was die Naturwissenschaft sie darstellt. Die Gentechnologie, beispielsweise, ist dabei, ein Kuhschwein zu erschaffen. Es wird ganz und gar aus magerem Fleisch bestehen. Wenn es auf den Markt kommt, wird es reißenden Absatz finden, ungeachtet der permanenten Schmerzen, die dieses Tier erleidet. Die Art, wie wir miteinander umgehen, ist oft ähnlich. Der Mensch kommt in der gegenwärtigen Naturwissenschaft nicht vor. Diese ist noch nicht einmal in der Lage, die Naturwissenschaftler selbst und die Art, wie sie Konzepte erstellen, zu einem Studienobjekt zu machen.

Naturwissenschaft ist keine Spielerei. Ihre Erkenntnisse basieren auf empirischen Untersuchungen. Niemand würde ein ungeprüftes Flugzeug besteigen wollen. Wir sind darauf angewiesen, dass unsere wunderbaren Maschinen funktionieren. Das Problem ist jedoch, dass die grundlegende Methode dieser Wissenschaft alles, was sie untersucht, zu Maschinen macht.

Diese Naturwissenschaft ist nicht die einzig denkbare. Die holistische Wissenschaft der Ökologie beweist, dass es andere naturwissenschaftliche Zugänge gibt. Meine Philosophie stellt eine weitere Art dar: eine Erste-Person-Wissenschaft, die sich selbst untersuchen kann! Sie zentriert sich auf den von innen gefühlten Körper, aus dem neue Dinge auftauchen. Unter Anwendung von Focusing haben wir „Thinking At the Edge“ (TAE) entwickelt: lehrbare Schritte, um etwas Neues in dem Feld, in dem Sie arbeiten, auszudrücken. Unsere Focusing-Forschung ist ein kleines Beispiel für diese potentiell große neue Naturwissenschaft. Eine lange Untersuchungsreihe zeigt anhand von Tonbandaufzeichnungen und Tests, dass Psychotherapie zu besseren Ergebnissen führt, wenn die Klienten fokussieren. Viele weitere Effekte von Focusing sind untersucht worden, z.B. Verbesserung des Immunsystems. Focusing wird in vielen Bereichen angewandt, etwa in Schulen, Unternehmen, spirituellen Gruppen, kreativem Schreiben, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wenn jemand die Kraft von Focusing entdeckt, denkt er vielleicht, es unmittelbar anzuwenden, sei alles, was er braucht und alles, was es kann. Darüber hinaus ermöglicht Focusing jedoch, andere Methoden - sowohl der Therapie als auch anderer Arbeitsfelder - mit einer tieferen körperlichen Ebene zu versehen und sie dadurch zu verbessern. Focusing kreuzt sich mit diesen anderen Methoden und kann mit allem verbunden werden,

was unsere Entwicklung als Personen vorantreibt.

Mehr als 600 Focusing-Ausbilder auf der ganzen Welt stehen Ihnen für eine oder mehrere Focusing-Stunden, auch telefonisch, zur Verfügung. Außerdem können Sie über Internet einen „Focusing-Partner“ finden, mit dem Sie eine gegenseitige Begleitung beim Fokussieren vereinbaren können, welches ebenfalls am Telefon stattfinden kann. Focusing-Partnerschaften sind nicht Freundschaft, nicht Therapie, nicht Familie. Sie sind eine neue soziale Institution. Lassen Sie mich ihren Bedarf erklären.

Die traditionellen Gewohnheiten und Rollen, die uns früher miteinander verbunden haben, sind unzureichend geworden. Wir müssen ständig neu entwerfen, neu herausfinden, was es heißt, eine Frau, ein Mann, verheiratet, Mutter, Vater, Lehrer, Chef, alt, jung zu sein. Unsere nahen Beziehungen brechen viel leichter auseinander als früher. Es gibt viele Leute, die das Gefühl haben, es gebe niemanden, der zu ihnen passt. Jeder ist im Innern komplex und einsam. Die moderne urbane Gesellschaft ist atomisiert.

Eine Zeitlang schien es, als würde es unseren nahen Beziehungen helfen, wenn wir nur unsere Gefühle ausdrücken. Einfach alles rauslassen. Aber was die andere Person hört, kann so anders sein als das, was Sie sagen wollten, und manchmal verletzend. Und wir reagieren oft auf eine Weise, die den anderen verstummen lässt.

Es ist für Therapeuten vielfach leichter, ihren Klienten gelassen zuzuhören als den Personen, die ihnen am nächsten stehen. In nahen Beziehungen scheint manchmal unser ganzes Leben an jedem bißchen dranzuhängen, was wir vom Anderen hören. Aber Klienten kann man friedlich Gesellschaft leisten, wenn sie sich auf tiefere Ebenen begeben, dahin, wo Veränderung und Heilung geschieht. Und diese Erfahrung ermöglicht den Klienten dann, sich auch ihren nahestehenden Personen auf freiere und tiefere Weise mitzuteilen. Partnerschaftliches Focusing macht diesen Vorteil, der bisher dem therapeutischen Rahmen vorbehalten war, allen zugänglich. Eine Focusing-Partnerschaft kostet nichts. Man begleitet sich dabei gegenseitig, zahlt also in „Naturalien“. Diese neue Institution verändert die gesellschaftliche Vereinzelung der Menschen.

Während meiner Focusing-Zeit bin ich manchmal still und manchmal spreche ich. Ich sage nichts, was ich nicht sagen will. Wenn ich von tief innen spreche, kann ich mir selbst zuhören und mich in einer freundlich aufnehmenden Interaktion verbunden und aufgehoben fühlen.

Ein Focusing-Partner gibt keine Ratschläge, bewertet und kommentiert nicht. Er wiederholt manchmal das Gehörte, nur um sich zu vergewissern, ob er es richtig verstanden hat. Wichtig ist, dass er sich dann meldet, wenn er nicht folgen kann, damit ich es noch einmal anders sagen kann. Aber er hört aufmerksam zu, um jede kleine Facette, die ich ausdrücken will, mitzubekommen.

Regelmäßiges Partnerschaftliches Focusing kann das

Leben sehr verbessern. Ich möchte nicht darauf verzichten. Tatsächlich habe ich zwei Partnerschaften. Ich verwende meine Focusing-Zeit auf alles, was ich will. Wenn meine Zeit beginnt, spüre ich, wie einladend das ist - es ist nur für mich. Manchmal weiß ich schon, was ich will, manchmal verbringe ich ein paar Minuten mit innerer Umschau. Ich denke: „Ich könnte über dies sprechen ... oder vielleicht über das ..., naja, vielleicht erstmal still fokussieren ...“ Jedes wäre möglich.

Wir bieten ein telefonisches Training an, das ein paar Stunden umfaßt: Sie lernen, zu fokussieren und zuzuhören und erleben, wie es ist, wenn jemand Ihnen auf Focusing-Art zuhört. Dann können Sie sich aus dem Partnerschafts-Pool im Internet einen Partner aussuchen.

Wer Focusing praktiziert, weiß, dass der Mensch vor ihm mehr ist als jede Methode, jedes Glaubenssystem, jeder Zweck und jedes Projekt. Wir begrenzen, was immer wir tun, um dessentwillen, was jederzeit wichtiger ist: dem anderen unaufdringliche Gesellschaft zu leisten bei allem, womit er sich gerade beschäftigt. Jemandem unsere schlichte Präsenz zur Verfügung stellen, lässt ihn da sein und atmen. Wir lauschen auf das, was er sagen will und fügen nichts hinzu. Das ermöglicht größtmögliche Nähe bei kleinstmöglicher Freiheitsbeschränkung.

Übersetzung: Jutta Ossenbach

Die neue DAF-Homepage ist da!
Haben Sie Fragen zur Ausbildungsstruktur, zu Inhalten, Zertifikatsbedingungen, zu Focusing, Journal, Geschichte des DAF? Möchten Sie einzelne AusbilderInnen direkt anmailen? Möchten Sie zu Focusing etwas downloaden und lesen?

dann:

www.focusing-daf.de

Das FocusingJournal Diskussionsforum

www.urbiacub.de

Im FocusingJournal-Diskussionsforum wird diskutiert!

Zum letzten Heft finden Sie dort 8 leserwerte Beiträge zum Artikel "Wolke des Nichtwissens". Sowie 4 Beiträge zum Thema "Focusing und Intuition". Sie sind herzlich eingeladen sich einzuchecken, zu lesen und Ihre Antworten zu den Artikeln in diesem Heft zu geben. Darüber hinaus können Sie selbstverständlich auch eigene Themen vorgeben, Fragen stellen, Neues entwickeln ... herzlich willkommen.

Und so geht es:

Als erstes müssen Sie sich bei *urbia* als Nutzer registrieren. Dazu gehen Sie auf der linken Seite von www.urbiacub.de in das Feld **Noch kein Mitglied?** Wenn Sie auf **hier kostenlos registrieren** klicken, öffnet sich ein Fenster, das Sie ausfüllen müssen. Dann **OK** klicken. Nun öffnet sich ein neues Fenster, hier ist rechts die Möglichkeit den Club **Focusing-Journal** bei **Suche** einzutragen, dann auf **Los** klicken.

Im neuen Fenster finden Sie ganz unten die Anzeige des Clubs „Focusing-Journal“.

Klicken Sie auf das unterstrichene, fett gedruckte Wort **Focusing-Journal**, so öffnet sich ein weiteres Fenster, hier klicken Sie auf das fett gedruckte **beim Club mitmachen**.

Füllen Sie das angebotene Formular mit Ihren Daten aus und der Notiz, dass Sie mitmachen wollen.

Wenn die Meldung „Anfrage abgeschickt“ erscheint, hat alles geklappt. Der Verwalter des Clubs bekommt dann eine Nachricht und wird Sie einladen, am Club teilzunehmen. Das kann ein paar Tage dauern, Sie bekommen dann eine E-Mail mit einem Link. Diesem folgend kommen Sie das erste Mal in den Club.

Bei allen weiteren Malen genügt es, sich bei www.urbiacub.de anzumelden mit Username und Passwort. Ihr Club wird Ihnen dann auf der linken Bildrandseite angezeigt und durch Doppelklick können Sie ihn betreten.

Im Club können Sie als Mitglied im Forum mitdiskutieren, Bilder und Dokumente einstellen, Empfehlungen zu anderen Seiten im Web aussprechen und vieles mehr. Die Teilnahme bei Urbia ist kostenlos und ich konnte bisher auch noch keinen Adressenverkauf feststellen. Das einzige, was ich regelmäßig bekomme, ist der Rundbrief, der eher uninteressant ist, den man aber mit einem Handgriff löschen kann.

Sollte es wider Erwarten irgendwelche Schwierigkeiten geben, können Sie sich unter markones@t-online an mich wenden.

Bettina Markones

Focusing und Atemarbeit



Angela Tichy



Focusing ist, ebenso wie *Rebirthing* oder *Vivation**, eine Selbsthilfetechnik, die dem persönlichen Wachstum dient. Es wurde in den 70er Jahren von Eugene Gendlin, einem Schüler und späteren Mitarbeiter von Carl Rogers, entwickelt. Ganz ähnlich wie in der Atemarbeit, geht es im Focusing darum, in absichtsloser, nicht wertender Art und Weise mit sich selbst in Beziehung zu treten, sich von innen zu spüren, und das, was im Körper geschieht, bewusst wahrzunehmen. Focusing bedeutet, nach Gendlin: „die Aufmerksamkeit auf das im Augenblick vor sich gehende Erleben richten“ (to focus on ongoing experiencing). Sowohl in der Atemarbeit als auch im Focusing ist man sich darüber einig, dass das Wahrnehmen, Fühlen und Annehmen dessen, was als schwierig erlebt wird, zur Wandlung führt.

Unterschiede zwischen Atemarbeit und Focusing

Im Atemprozess wird alles, was ins Bewusstsein tritt (Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Bilder, Erinnerungen etc.) wahrgenommen, gefühlt und dem Fluss des Atems übergeben, mit dem Ziel, das bis dahin Abgespaltene oder Verdrängte zu integrieren. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem verbundenen Atem. Der Atem ist das Vehikel, das uns sicher durch alles Erleben hindurch- und damit zur Veränderung führt.

* Unter „Atemarbeit“ verstehe ich hier die Arbeit mit dem verbundenen Atem, also *Rebirthing* oder *Vivation*. Ich verwende der Einfachheit halber die weibliche Form, wobei selbstverständlich männliche Personen mit gemeint sind.

Im Zentrum des Focusing steht der sogenannte „Felt Sense“ (gefühlter Sinn, gespürte Bedeutung). Der Felt Sense ist eine diffuse, unklare, vorbegriffliche, körperlich gespürte Empfindung, die mit „irgend etwas“ (einer Situation, einer Person, einer Erinnerung, einem Problem) zu tun hat. Im Focusing-Prozess geht es meist um ein Thema, zu dem man eine Antwort oder eine Lösung sucht. Man läßt zu diesem Thema eine körperliche Resonanz entstehen. Durch das Verweilen mit dem Felt Sense finden konkret erlebte, vorwärtsgerichtete Schritte der Veränderung statt.

Auch die Aufgaben der Atemtherapeutin und der Focusing-Begleiterin unterscheiden sich. Die Rolle der Atemtherapeutin, so wie ich sie verstehe, ist vor allem die einer achtsamen, präsenten, liebevollen und durch Ermunterungen unterstützenden Begleiterin. Da die Klientin ja den Atem so weit als möglich verbunden halten soll, ist ein Dialog im Atemprozess nicht sehr sinnvoll. Es werden also nur wenige Fragen gestellt, und die Klientin wird nur in Ausnahmefällen zum Sprechen ermuntert.

Im Focusing-Prozess hingegen findet eine mehr oder weniger rege Kommunikation zwischen Klientin und Therapeutin statt. Die Aufgabe der Focusing-Begleiterin ist es, durch gezielte Fragen, Anregungen und verbalisiertes, nachvollziehendes Verstehen den Selbst-Prozess der Fokussierenden aufrecht zu erhalten. Mit Hilfe der Methoden „Listening“, „Guiding“ und „Response“ unterstützt die Focusing-Therapeutin die Klientin darin, eigene Schritte für die Bewältigung ihrer Probleme und für ihr persönliches Wachstum aus sich selbst heraus entstehen zu lassen. Dem verbalen Ausdruck des von der Klientin implizit Erlebten kommt dabei eine wichtige Bedeutung zu.

Die Anwendung von Focusing in der Atemarbeit

Focusing, das sich per se als integratives Metamodell versteht und daher in der Anwendung sehr flexibel ist, lässt sich auf verschiedenste Weise außerordentlich nützlich in die Atemarbeit einbinden. Hier einige Beispiele, in welchen Fällen die Anwendung von Focusing unterstützend oder weiterführend sein kann.

1. Als gezielter Einstieg in den Atemprozess, wenn die Klientin sich konkret mit einem Thema beschäftigen, aber dennoch verbunden atmen möchte: Es wird ein „Freiraum“ geschaffen zwischen der Klientin und ihrem Thema (Problem), wodurch eine Desidentifikation vom Thema entsteht, die erst eine wirkliche Beziehungsaufnahme zum Thema ermöglicht. Die Klientin stellt das Thema „als Ganzes außerhalb von sich“ hin und lässt eine körperliche Resonanz (Felt Sense) entstehen. Nachdem die Klientin den Felt Sense symbolisiert hat (z.B. „da ist ein Druck im Bauch, der spürt sich an, wie eine schwarze, schwere Kugel“), beginnt sie mit dem verbundenen Atmen und verweilt mit ihrer Aufmerksamkeit während des gesamten Atemprozesses bei ihrem Felt Sense (der sich natürlich im Laufe der Zeit verändert). Alles, was in der Folge im Prozess auftaucht, wird betrachtet und dem Fluss des Atems übergeben.

2. Wenn die Klientin am Beginn der Sitzung sehr emotionalisiert ist, beispielsweise sehr weint oder vor Angst ganz verkrampft ist, ist es oft nötig, dass sie sich beruhigt, bevor es für sie möglich ist, den Atem zu verbinden. Focusing ermöglicht es, diese Beruhigung herbeizuführen und gleichzeitig beim Thema zu bleiben. Durch das oben beschriebene „Freiraum schaffen“, z.B. durch aktives Zurücktreten vom überwältigenden Gefühl, wird es der Klientin möglich zu erkennen, dass dieses scheinbar so mächtige Gefühl bloß ein Teil von ihr ist, und dass ein anderer Teil von ihr (der, der auf Distanz gehen und wahrnehmen kann) zu diesem schwierigen Teil eine Beziehung aufnehmen kann. Dieser Prozess wird z.B. durch folgende Frage unterstützt: „Jetzt, wo Du ein bisschen Abstand hast zu diesem Gefühl – wie spürt sich das nun in Deinem Körper an?“ Wenn die Klientin beschrieben (symbolisiert) hat, wie sich das für sie anfühlt, ist sie in der Regel schon wesentlich ruhiger und dennoch mit ihrem Thema verbunden. Sie hat einen Felt Sense entstehen lassen. Jetzt kann der Atemprozess beginnen, wenn die Klientin das wünscht.

3. Wenn die Klientin die Tendenz hat, bei für sie schwierigen Themen oder Gefühlen „unbewusst“ zu werden (wegdöst, nicht mehr atmet etc.), ist Focusing aufgrund der Aufforderungen der Therapeutin, aktiv mit dem Thema zu verfahren, also sich auch verbal auszudrücken, eine hilfreiche Möglichkeit, dass die Klientin bei sich bleibt und so Veränderungsprozesse in Gang kommen. Ein Beispiel: Eine meiner Klientinnen stand vor einer Brustbiopsie und war sehr aufgewühlt und ängstlich. Schon im Vorgespräch war es ihr nicht

möglich, länger als eine Minute bei ihren Gefühlen zu verweilen, und sie lenkte immer wieder ab. Da ich sie gut kenne, wusste ich, dass sie, wenn wir eine „gewöhnliche“ Atemsitzung machen, wahrscheinlich kurz nach der Entspannungsübung einschlafen würde. In dem darauffolgenden Focusing-Prozess war es der Klientin möglich, ihre Angst, ihre Enttäuschung, ihren Zorn, ihre Verzweiflung zu fühlen und zu verbalisieren und so kam sie letztendlich zu dem Schluss, dass es vielleicht doch ratsam wäre, an ihrer belastenden Lebenssituation Veränderungen vorzunehmen. Nach dieser Erkenntnis fühlte sie sich erleichtert und atmete noch eine Weile verbunden, um das Erlebte zu integrieren. Am Ende der Sitzung fühlte sie sich klarer und ruhiger.

4. Focusing ist grundsätzlich dafür geeignet den Entwicklungsprozess vorwärtszutragen, **wenn die Klientin immer wieder trotz aller Bemühungen nicht wach bleiben kann**. Dieses ständige Einschlafen hat natürlich Schutzfunktion und ist eine Weile auch wichtig und in Ordnung, damit die Klientin Gefühle von Vertrauen und Geborgenheit aufbauen kann. Wenn die Klientin jedoch zunehmend den Eindruck hat, dass sich nichts bewegt, ist es an der Zeit, etwas zu tun. Bei einer meiner Klientinnen, die normalerweise trotz intensiver Bemühungen meiner- und ihrerseits nicht länger als 5 Minuten wach bleiben konnte, wurden durch Focusing behutsam sehr spannende Prozesse in Gang gesetzt, wo sie beispielsweise mit ihrem völlig abgeschnittenen, vereinsamten und erstarrten inneren Kind in Beziehung trat. Mittlerweile ist es der Klientin möglich, den Atemprozess selbständig über 30 Minuten lang aufrechtzuerhalten, und sie hat das Gefühl, dass ihr Entwicklungsprozess sehr gut läuft.

5. Es können während einer Atemsitzung starke körperliche Symptome auftreten. Manchmal sind die Schmerzen so stark, dass es der Klientin nicht möglich ist, das, was sie spürt, nicht wertend wahrzunehmen und weiter zu atmen. In solchen Fällen fällt die Klientin dann entweder in den Schmerz hinein und ist auf diese Art und Weise vollkommen mit ihrem Schmerz identifiziert, oder sie versucht verzweifelt ihn loszuwerden, indem sie die Sitzung abbricht. Beides führt nicht zur Integration. An diesem Punkt kann Focusing sehr hilfreiche Dienste leisten. Als erstes ist es wichtig, die Klientin spüren zu lassen, dass nicht der gesamte Körper von dem Schmerz betroffen ist. Um das zu erreichen, fordert man sie auf, sich „einen guten Platz“ im Körper suchen, einen Ort, der sich – trotz allem – gut anfühlt. (Es findet sich immer einer.) Dann begibt sich die Klientin ganz in diesen „guten Platz“ hinein und spürt, wie es sich anfühlt, dort zu sein. Ihre Aufmerksamkeit ist damit nicht mehr auf den scheinbar überwältigenden Schmerz konzentriert. Wenn sie sich an ihrem „guten Platz“ erholt hat, kann sie nun entweder von dort aus ihren Schmerz betrachten und beschreiben, oder sie stellt den Schmerz als Ganzes aus

sich heraus und lässt einen Felt Sense entstehen, den sie symbolisiert. So oder so, die Desidentifikation ist hergestellt und der Prozess kann weitergehen – entweder atmend oder fokussierend, je nachdem, was sich für die Klientin am besten anfühlt.

6. Wenn die Klientin unter einem **körperlichen Symptom** leidet, kann sie mittels Focusing mit diesem Symptom in aktiverer Form in Beziehung treten als es in einem „gewöhnlichen“ Atemprozess möglich ist, und sich so über seine Bedeutung Klarheit verschaffen. Eine Frau, deren bevorzugte Sportart das Laufen war, klagte über starke Hüftschmerzen und wollte darauf fokussieren. Das Laufen aufzugeben, schien ihre keine Lösung zu sein, da sie regelmäßige Bewegung für notwendig hielt und aus zeitlichen und praktischen Gründen keine Alternative dazu sah. Im Focusing-Prozess konnte sie den Schmerz nicht nur sehr deutlich fühlen, sondern auch plastisch wahrnehmen: als eine sehr sensible, komplizierte, verrostete Metallkonstruktion. Bei der Betrachtung dieser Konstruktion drängte sich ihr ein Gedanke auf, der sie nicht mehr los ließ: „Das will nicht bewegt werden!“ An dieser inneren Wahrheit gab es, trotz allen Widerstrebens, nichts zu deuteln. Als sie diese Forderung für sich schließlich akzeptierte, fielen ihr auch sofort Lösungsmöglichkeiten für ihr Problem ein: Laufen nur, wenn keine Schmerzen da sind. Nicht jeden Tag laufen, sondern dazwischen den Körper auf andere, ebenso einfache Weise fit halten (5 Tibeter, Yoga). Vor dem Focusing konnte sie diese naheliegende Lösung nicht wahrnehmen, da ihre ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet war, den Schmerz loszuwerden, um wieder Laufen zu können. (Diese Frau bin übrigens ich. Ich wurde begleitet von einer Kollegin.)

In diesem Fall findet zwar kein Atemprozess statt, jedoch führt der bewusste Atem einerseits zur Entspannung und andererseits wird das Symptom durch bewusstes Hinatmen deutlicher spürbar. (In der verbundenen Atmung geübte Klientinnen beginnen übrigens häufig spontan die Atemzüge zu verbinden, wenn sie mit ihrem Felt Sense verweilen.)

Abschließend kann ich nur betonen, dass Focusing meine Arbeit ungemein bereichert und inspiriert hat. In einigen Fällen hat Focusing den Prozessen meiner Klientinnen einen „Kick“ in die richtige Richtung gegeben. Sowohl der verbundene Atem als auch Focusing sind – jede für sich – hervorragende Techniken der Selbsterforschung und der Selbstheilung. Gemeinsam angewendet lassen sich damit ganz wunderbare Erfolge erzielen.

Literatur:

Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999): Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag, Pfeiffer bei Klett-Cotta



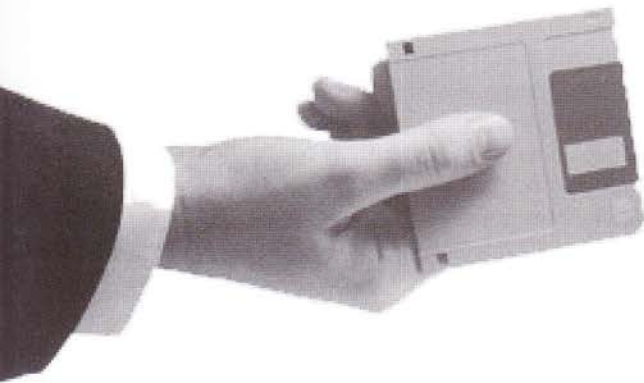
Dr. Angela Tichy
Rebirthing-Atemtherapeutin
A-1150 Wien,
Jheringasse 17



Lauf' nicht, geh langsam:
Du mußt nur auf dich zugeh'n!
Geh' langsam, lauf' nicht,
denn das Kind deines Ich,
das ewig neugeborene,
kann dir nicht folgen!

(Jiménez)

Focusing und Gedächtnis



Beate Ringwelski

Wenn ich darüber nachdenke, was beim Focusing geschieht, komme ich nicht an so genannten wissenschaftlichen Tatsachen vorbei. Dazu gehören die Kenntnisse, die man darüber gewonnen hat, wie unser Gehirn funktioniert. Bis vor wenigen Jahren war man bei der Zuordnung von bestimmten Hirnleistungen zu entsprechenden Hirnstrukturen auf Beobachtungen angewiesen. Man machte sie bei den bedauernswerten Patienten, bei denen durch Unfall, Durchblutungsstörung oder Operation Hirnstrukturen ausgefallen waren (Damasio 1994). Heute hat man durch moderne bildgebende Verfahren die Möglichkeit, die Aktivierung von Hirnteilen während motorischer Handlungen, Wahrnehmungen, emotionaler oder kognitiver Prozesse direkt nachzuweisen. Besonders interessant ist dabei, in welcher Reihenfolge sie aktiviert werden und was gleichzeitig aktiv ist.

Ein wichtiger Teilbereich ist dabei das Gedächtnis, also die dauerhafte Registrierung von Erlebtem und Erlernem. Sie vollzieht sich in bestimmten Teilen des Großhirns. Die Hirnfunktionen beruhen auf der Aktivität von Neuronen. Ein Neuron besteht aus einer Nervenzelle mit ihren Fortsätzen (Spitzer 1996, S. 19 ff.). Der kanadische Neurophysiologe Donald Hebb stellte bereits 1949 die Regel auf, dass sich zwei Neurone miteinander verbinden oder eine schon be-

stehende Verbindung sich verstärkt, wenn Neurone *gleichzeitig* erregt werden. Alle Neurone haben Fortsätze. Die Andockstellen zwischen Fortsätzen verschiedener Nervenzellen oder an den Zellen selbst nennt man Synapsen. Über sie wird die Erregung von einer Zelle zur nächsten weitergeleitet, wobei sie verstärkt oder gehemmt werden kann. In den siebziger Jahren konnten diese Mechanismen weiter aufgeklärt werden. Veränderungen der Verknüpfung von Neuronen über die Synapsen oder die Aktivierung und Zuschaltung neuer Neurone sind die physiologische Basis von Lernprozessen (Birbaumer et al. 1991, S. 565 ff.).

Jedes neue Erleben aktiviert eine Anzahl von Neuronen, die sich nach der Hebb'schen Regel zu einem Netz verbinden, wobei die beteiligten Neurone in den verschiedensten Hirnteilen liegen können. Gibt es Berührungspunkte zu früherem Erleben, d.h. zu einem schon bestehenden Netz, so werden alt und neu verglichen, das Alte um das Neue ergänzt oder korrigiert. Zu jeder Sache, über jeden Menschen, zu jedem abstrakten Begriff haben wir uns im Laufe unseres Lebens solch ein individuelles Netz in unserem Gehirn angelegt. Es bewahrt das, was wir als Gedächtnisinhalt bezeichnen.

Gedächtnisinhalte sind uns keineswegs ständig präsent. Ein kleiner Teil davon ist leicht abrufbar, die meisten Inhalte sind vorbewusst oder unbewusst. Die leicht abrufbaren Inhalte können durch einen Willensakt erinnert werden. An die vorbewussten Inhalte kommt man in einer entspannten Atmosphäre bei gesteigerter Aufmerksamkeit für sich selbst, also z. B. beim Focusing, wenigstens teilweise heran. Man ordnet sie dem **deklarativen Gedächtnis** zu, weil die Inhalte eben unter geeigneten Bedingungen „deklariert“ werden können. Sie sind ein Hauptbestandteil des Felt Sense.

Das deklarative Gedächtnis lässt sich in episodisches und semantisches Gedächtnis untergliedern (Birbaumer et al. 1991, S. 566). Das **episodische Gedächtnis** enthält die Ereignisse unserer Vergangenheit. Ein Beispiel dafür ist, woran ich mich erinnere, wenn ich erzähle: „Ich war vorige Woche in Berlin.“ Dabei fällt mir einiges davon ein, wen ich getroffen und was ich gesehen habe. Was mir im Gedächtnis geblieben ist, hängt stark von meiner damaligen (unbewussten) Bewertung ab. Denn nur, was mir im Moment neu und wichtig erschien, hatte überhaupt die Chance, in mein Gedächtnis zu gelangen. Diese Bewertung hängt wieder von meinem früheren Erleben ab und unterscheidet sich sicher stark von dem, was für meinen Begleiter in Berlin zum gleichen Zeitpunkt gerade *neu und wichtig* war. Die Episoden waren stets auch von Gefühlen begleitet, an die ich mich mehr oder weniger deutlich noch erinnern kann.

Das **semantische Gedächtnis** besagt in einem Beispiel: „Berlin ist die Hauptstadt Deutschlands.“ Das ist zunächst ein nüchternes Faktum, was ich früher einmal gelernt habe. Es ist unabhängig von Zeit und Ort.

„Berlin ist die Hauptstadt Deutschlands“ berührt mich aber gleichzeitig auf einer viel tieferen Ebene. Denn unklar taucht jetzt in mir die ganze Geschichte mit Mauerbau und Mauerfall auf. Sie hat für mich eine ganz bestimmte Bedeutung, berührt private Erlebnisse und das Konzept meines Demokratieverständnisses, steht in einem größeren Sinnzusammenhang. All dies ordnen wir dem semantischen Gedächtnis zu.

Gleichzeitig ist die Erinnerung an die jüngere Geschichte Berlins in mir auch stark emotional besetzt. Ich spüre Wut, Angst, Skepsis, Freude. Es gibt also auch ein **affektives Gedächtnis**, ein Erinnerungsvermögen für begleitende Gefühlsinhalte, die obligat beim Focusing im Felt Sense enthalten sind. Erst die Kombination von deklarativem und emotionalem Gedächtnis ermöglicht die Erinnerung an ein „Erleben“.

Die Notwendigkeit einer deutlichen Trennung zwischen deklarativem und emotionalem Gedächtnis ergibt sich aus der Tatsache, dass diese beiden Formen in unterschiedlichen Arealen der Großhirnrinde gespeichert werden, wie die oben erwähnten Forschungen ergeben haben.

Die **Subjektivität des Erlebens** beruht auf früheren Erfahrungen und speist sich aus zwei Quellen: Zum einen aus der Selektion, was überhaupt bewusst wahrgenommen wird, abhängig von der (unbewussten) Bewertung. Was bereits bekannt ist oder aber im Moment unwichtig erscheint, wird durch ein Vergleichen mit vorhandenen Gedächtnisinhalten herausgefiltert und am weiteren Vordringen gehindert (Roth 1994). Damit schützen wir uns vor einer unübersehbaren Menge von Datenmüll. Die Bewertung kann sich natürlich später ändern. Oft genug bedauere ich, etwas übersehen und mir nicht gemerkt zu haben, was im Nachhinein wichtig gewesen wäre.

Der zweite subjektive Faktor im Erleben sind die begleitenden Emotionen, die auch wieder durch frühere Erfahrungen mitbestimmt werden. Emotionen in früheren ähnlichen Situationen haben einen enormen Einfluss darauf, wie meine Emotion in der neu erlebten Situation ist. Das **Erlebte** lagert im Gedächtnis und kann von dort aufgerufen und wieder erinnert werden. Es erscheint im Felt Sense als Gefühl im Körper und wird für uns wahrnehmbar, wenn wir unsere Aufmerksamkeit in entspanntem Zustand nach innen lenken. Meine Hypothese, wie der Transfer vom Gehirn zum Innenraum in Brust und Bauch funktioniert, habe ich in einem früheren Artikel (Focusing Journal Nr.8) dargestellt.

Der Vollständigkeit halber möchte ich noch das **prozedurale Gedächtnis** erwähnen, obwohl es nicht im Felt Sense auftaucht. Es beinhaltet erlernte Fertigkeiten, Gewohnheiten, Bewegungsfolgen und Regeln. Beispiele dafür sind das Wissen, wie man Rad fährt, oder das spontane Bremsen vor einer roten Ampel. Mit einiger Mühe kann man sich Teile davon bewusst machen, was sich aber störend auf den automatisierten Handlungsablauf auswirkt. Diese Reaktionen laufen sehr schnell ab, benötigen wenig Aufmerksamkeit und keine Willensanstrengung. Ihr Auto steht (hoffentlich) schon, ehe Sie die rote Ampel bewusst wahrnehmen. Selbstverständlich können Sie einen Felt Sense zu „Rad fahren“ haben. Er enthält dann aber Ihre Erlebnisse dabei und nicht den Bewegungsablauf.

Das **biologische Gedächtnis** schließlich beinhaltet ererbte Fähigkeiten und Kenntnisse und ist die Basis der Instinkte. Es ist unter keinen Umständen bewusstseinsfähig. Wir können es nur zum Teil an seinen Auswirkungen erkennen. Ein Beispiel ist der Fluchtreflex in einer bedrohlichen Situation. Darauf reagiert der Körper sofort unter anderem mit Erhöhung der Pulsfrequenz, womit sich die Chancen bei der Flucht erhöhen. Solche Reaktionen regeln einen großen Teil unseres täglichen Lebens. Pessoa (S. 221) spricht von „evolutionärer Erinnerung“, „die weiß, wie man den Fortbestand des Lebens sichert... Hier geht es nicht um Erinnerung, deren Entstehung wir selbst durchlebt hätten. Es handelt sich um Erinnerung in dem Sinne, dass in unseren Genen die aufgezeichnete Erinnerung überlebensfähiger Organismen seit Urzeiten enthalten ist.“

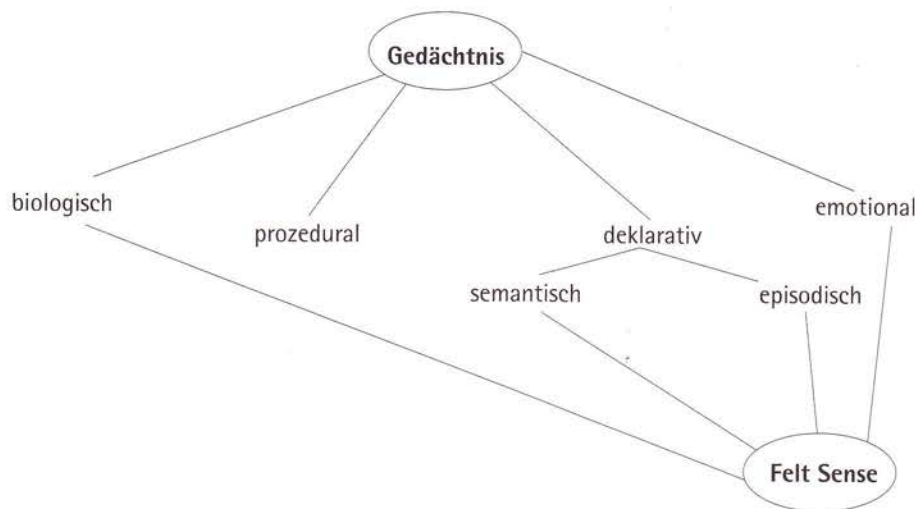


Abb.: Unterteilung des Gedächtnisses und seine Beziehung zum Felt Sense

Wenn während eines Focusing-Prozesses ein **Felt Sense** spürbar wird, dann sind in ihm also Inhalte des deklarativen und des affektiven Gedächtnisses enthalten. Wir entdecken darin biographische Bestandteile, Bewertungen, Konzepte und die begleitenden Emotionen. Diese stehen in einem bestimmten Zusammenhang, von einem „Stichwort“ ausgehend. Durch dieses Stichwort, was beim Focusing z.B. eine bestimmte initiale Fragestellung ist, wird eine spezielle Gruppe von vernetzten Neuronen aktiviert. Es erscheint dann viel mehr, als das Stichwort unmittelbar beschreibt, nämlich alles Erleben um dieses Stichwort herum. Man denke nur an das Wort „Berlin“. Dieses Wort ruft bei mir vielerlei emotional gefärbte Erinnerungen und Sinnzusammenhänge wach. Es entsteht eine diffuse Vorstellung „Alles über Berlin“. Diese spüre ich als unklare Empfindung im Körper, die wir Felt Sense nennen.

In meinem Focusing-Prozess kreise ich nun das Thema ein, z.B. als Frage: „Was veranlasste mich, in Berlin vor dem Brandenburger Tor stehen zu bleiben?“ Nun werden sich ein oder mehrere Stellen in meinem Körper bemerkbar machen, die wir als „Griffe“ des Felt Sense bezeichnen, mit denen ich in der seit Gendlin bekannten Weise weiter arbeiten kann, möglicherweise einen Felt Shift erlebe und eine Antwort auf meine Frage bekomme. Damit wird der Komplex meiner Gedächtnisinhalte zum Thema „Berlin“ modifiziert und ergänzt.

Der **Felt Shift** ist eine zunächst im Körper spürbare Veränderung. Gleichzeitig geschieht aber auch im Gehirn etwas Wesentliches, nämlich eine bleibende Veränderung des Gedächtnisses. Inhalte im deklarativen Gedächtnis zum Thema werden korrigiert. Taucht etwas Neues auf, so wird das Neue dem Bisherigen angefügt. Es gibt dabei auch eine das Neue begleitende Emotion. Es hat also während des Focusing ein **Lernprozess** stattgefunden mit dem Resultat verän-

derter oder ergänzter Gedächtnisinhalte. Das Ergebnis ist ein Mehr an Wissen, das einen Zugewinn an Überlebensfähigkeiten bedeutet. Ich meine, dass es *immer* ein Zugewinn ist, was der Felt Shift anzeigt, denn die Entwicklungsrichtung zu besseren Überlebenschancen ist genetisch angelegt und im biologischen Gedächtnis verankert.

Was passiert aber im Gehirn beim Felt Shift? Während des Focusing-Prozesses werden alte dysfunktionale Synapsen gelöst und neue geknüpft. Damit erfährt die ganze Struktur des zugehörigen Neuronennetzes in größerem oder kleinerem Ausmaß eine irreversible Veränderung. Sie ist nicht starr und für die Ewigkeit, sondern kann jederzeit neue Korrekturen erfahren, wenn eine weitere Optimierung der Anpassung an die soziale, materielle und kulturelle Umwelt erforderlich ist. Dies könnte ein Anlass sein, einen neuen Focusing-Prozess einzuleiten.

Literatur:

- Bauer, J. (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt. Eichborn.
 Birbaumer, N., Schmidt, R. (1991/1999). Biologische Psychologie. Berlin, Heidelberg. Springer.
 Damasio, A. (1994). Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München, Leipzig. List.
 Edelman, G.M., Tononi, G. (2002). Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht. München. Beck.
 Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999). Focusing in der Praxis. Stuttgart. Pfeiffer bei Klett-Cotta.
 Pessó, A. (1986/1999). Dramaturgie des Unbewussten. Stuttgart. Klett-Cotta.
 Ringwelski, B. (2003). Focusing ein integrativer Weg der Psychosomatik. Stuttgart. Pfeiffer bei Klett-Cotta.
 Roth, G. (1994). Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Frankfurt. Suhrkamp.
 Spitzer, M. (1996). Geist im Netz. Heidelberg. Spektrum.

Dr. med. Beate Ringwelski
 Rehabilitationsklinik Glöcklehof
 79859 Schluchsee



Klaus Renn zum Fünfzigsten

Obwohl er es durchaus verdient hätte - aber Lobeshymnen lässt er sich nicht gefallen, zumindest nicht direkt ausgesprochene. "Kitsch!" würde er dazu sagen und den Lobhudler auslachen. Also haben wir versucht, ihn auf andere Art und Weise zu ehren. In einem „FocusingJournal intern“ haben wir Festbeiträge gesammelt, von denen wir hoffen durften, er würde sie aushalten. Drei davon drucken wir hier im offiziellen FocusingJournal ab. Das wird er aushalten müssen.

Die Redaktion (ohne Klaus Renn)

Klaus ... who?

Georg Ossenbach

Aufgepasst! sagte der Herr am Fensterplatz und schob mich in eine aufrechte Position zurück. Ich war wohl ein wenig eingedöst. Der Shimpan-Sen reiste mit fast 300 Kilometern pro Stunde und mir von Kyoto nach Kobe. Herr Murayama, so hatte sich der Herr inzwischen vorgestellt, warnte mich jetzt vor Langfingern, die meine geistige Absenz ausnutzen und mich ohne Barmittel im Zug zurücklassen könnten. Sein oder Haben ist im Osten kein Gegensatz, fügte er überraschend hinzu, hab acht, wie man es beim Militär ausdrücken würde, sei achtsam, wie ich es gerne sage.

Herr Murayama bot mir jetzt japanische Reis-Cracker an. Dieser Zug ist einer der schnellsten der Welt, teilte mein neuer Bekannter mit, Sie reisen mit etwa 100 000 Stundenkilometern um unsere Hauptstadt, die aber 150 000 000 Kilometer entfernt ist und einem Ball aus loderndem Wasserstoff stark ähnelt. Herr Murayama schien etwas zu Übertreibungen zu neigen. Sie glauben mir nicht, murmelte er, aber fragen Sie Renn, der wird alles bestätigen. Und dann fiel Herr Murayama in einen eigentümlichen fernöstlichen Singsang, von dem mir nur noch einige wenige Wortfetzen erinnerlich sind: Das, glaubte ich herauszuhören, hab ich bei Klaus Renn gelernt, und zwar im Handumdrehen, das lernt man sonst bei keinem Mann, so schnell, so gut und schön.

Als ich in Kobe aufwachte, war Herr Murayama nicht mehr da. Meine Brieftasche auch nicht. Stattdessen verfügte ich jetzt über heftige Kontraktionen im Brustbereich und nahezu unerträgliche im Unterleib.

Seit jenen Tagen am Pacific Rim beschäftigt mich die Frage, wieso das stark durch Erdbeben gefährdete Tokio ausgerechnet aus Wasserstoff erbaut sein soll. Und natürlich diese andere, beunruhigende Frage, wer ist Renn? Klaus Renn? Sie war mir, drängender denn je, wieder eingefallen, als ich nach einem längeren Aufenthalt in der Bretagne den Nachtzug von Rennes nach Calais bestiegen hatte. Die Fähre nach England war heutzutage ein Tunnel und gleichzeitig eine breite Avenue in den metastasierenden Korpus einer ehemals swingenden, heute nur noch zuckenden Stadt. Meine auch hier mit großer Eindringlichkeit gestellte Frage nach Renn wurde einerseits mit einem Achselzucken, andererseits mit dem Hinweis auf den Erfinder oder Erbauer der St. Pauls Cathedral eher abgetan als beantwortet. You better run (renn?) for your life, if you can, little girl, hide your head in the sand...

Das nun doch nicht. Im Spätsommer 1988 hatte ich meine Suche wieder aufgenommen. Ein kleiner Forschungsauftrag führte mich damals in die gerade noch existierende DDR, wo ich einige Daten zu einer vergleichenden Analyse fränkischer und thüringischer Bratwürste erheben sollte. Hinweise aus Wandererkreisen führten mich schnell in den Wald und auf eine vielbegangene Piste namens Rennsteig (sic!) sowie in eine Sackgasse. Es war mir ja auch schon vorher aufgefallen: je näher ich dem Objekt meiner neugierigen Begierde zu

kommen schien, desto mehr schien es zurückzuweichen oder im Nebel zu zerfließen. Das war im McLaren-Rennstall genauso gewesen wie in der Stadtbibliothek von Würzburg, wo ein ansonsten längst vergriffenes Werk Renns geführt werden sollte. Es war dann aber leider ausgeliehen und ohnehin von einem Ludwig Renn geschrieben worden. Schade, ein Mann aus sächsischem Adel, den Namen Renn nur als Pseudonym führender Kompaniechef der Internationalen Brigaden im Spanischen Bürgerkrieg, Landedelmann und Kommunist, das hätte interessant werden können. Obwohl, wo ist der Bezug zu Japan, der alten Achsenmacht? Über Richard Sorge vielleicht, die Rote Kapelle?

Ich kann nicht verhehlen, dass mein vergebliches Suchen und Forsuchen sich damals nachteilig auf meinen Gemütszustand auswirkte. Auch die Kontraktionen im Unterleib stellten sich wieder ein, wenngleich ich letztere durch den Einsatz östlicher Meditations-Übungen und diverser homöopathischer Hausmittelchen - Rennie räumt den Magen auf wieder einigermaßen in den sogenannten Griff bekam.

Zu Anfang dieses Jahrtausends konnte ich auf immer leistungsstärkere Suchmaschinen im internationalen Netzwerk zurückgreifen. Im Nachhinein darf ich sagen, dass ich diesen Instrumentarien den größten Erfolg und die größte Enttäuschung verdanke: alle größeren Suchmaschinen wiesen übereinstimmend auf Klaus Renn hin, Präsident des Bob-Club Bremgarten im schweizerischen Sarner Land und Gewinner der Schlittelmeisterschaft 2001 und 2002.

Ja, das war Klaus Renn wie er lebte und lebte und krechtete und fleuchte. Er war es wirklich, und doch, alles schien mir zu sagen: kalt. Er war es und war es doch nicht. Klaus Renn eine fernöstliche Metapher eines dahergelaufenen Professors, die wahrscheinlich für gar nichts stand, das einlullende crossover-Mantra eines sicher begabten Taschendiebs. Es war in diesen Januartagen sehr kalt in Bremgarten in der Schweiz. Und die gefühlte Kälte in mir war so kalt wie der gefühlte Sinn meiner Suche sich als Unsinn erwies.

Klaus who? Unerheblich wie eine zenbeseelgte Rennmaus im McLarenstall!

Nachtrag: Auf der Rückreise aus der Schweiz fand ich eine angenehme Unterkunft unweit des Bodensees. Ich schlug in einer Art Karawanserei mein Zelt auf, reinigte mich und meine müde Seele in einem Wasserbecken am Hang und wurde von einigen jungen Frauen und Männern zu einem Spiel aufgefordert, bei dem ein Lederball über ein hoch angebrachtes Netz befördert wurde. Ich tat wie mir geheißen, und es tat gut. Später an diesem Abend erzählte ich einem dieser sportlichen Männer von meiner verzweifelten Suche und dass ich sie jetzt erfolgreich als ergebnislos abgebrochen hätte. Ich erinnere mich noch, dass dieser Mann sich mehrfach gedankenverloren den Pferdeschwanz zurecht zupfte und vorschlug, die erfreulichen Hervorbringungen der Hausbar auszuprobieren. Im übrigen würden derlei Geschichten hier häufiger vorgetragen. Meist hätte den Erzählern dann auch noch eine Niere gefehlt, wenn sie aus ihrem Dämmerzustand aufgewacht seien. Er wäre aber durchaus geneigt mir zu glauben, sagte der bärtige, gar nicht mehr ganz so junge Mann, wenngleich in den meisten Erzählungen dieser Art der Shimpan-Sen in der entgegengesetzten Richtung also von Kobe nach Kyoto gefahren sei. Und gelegentlich trete jener geheimnisvolle Shoja Murayama auch als Akira Ikemi auf. Aber das sei im Grunde ganz unerheblich.



Klaus Renn zum Fünfzigsten (2)

Wenn der Teufel ihn ritt ...

Carola Krause

Klaus Renn war immer schon speziell.

Er ist ein netter Kerl, irgendwie von Grund auf gut, das kann ich aus langjähriger Erfahrung bestätigen, ehrlich! Doch immer wieder zwischendurch, meist, wenn man es am wenigsten erwartet, kann man in seiner Nähe leichten Schwefelgeruch wahrnehmen (... und selber ins Schwitzen kommen).

Klaus war und ist einfach nicht auf den Mund gefallen, da macht ihm keiner was vor. Und wie der Teufel hat auch er immer seinen Zackenpfeil dabei und findet manchmal mit der Treffsicherheit eines Akupunkteurs die wunden Punkte, dass es an Zauberei und Hellsichtigkeit grenzt.

Hier ein Beispiel, übrigens eins, das mich veranlasst hat, meine Schlagfertigkeit zu trainieren, um endlich mal geschickt kontern zu können ... aber dazu später mehr.

Es war einmal ein Tag im Monat März des letzten Jahrhunderts, so zwischen 1993 und 1997 muss es gewesen sein. Die Tage wurden langsam länger und die Wärme langsam wärmer. Das war damals im März häufiger so.

Eine junge Hexe, nennen wir sie Carola, machte sich vom hohen Norden auf den Weg zur jährlichen Hexen- und Zauberversammlung im Süden. Sie war jung, schön (naja) und etwas schüchtern. Und in ihr war eine Mischung aus Vorfreude und Bangen.

Es war für sie immer etwas aufregend, dort hin zu fahren. Sie war noch recht neu im Club und stolz, dabei zu sein, bei all den großen Meistern und Meisterinnen. Ihre Berufung zur Trainerhexe war noch gar nicht so lange her und sie fühlte sich immer noch geehrt und wie gesagt etwas unsicher. Und dass sie unsicher war, merkte sie meistens morgens vor dem Spiegel. Sie zog sich an und zog sich wieder aus und kein Kleidungsstück wollte so recht passen. Das eine wirkte zu steif, das andere zu langweilig, das nächste war nicht modern genug, das andere zu eng ... so ging es manchmal Stund' um Stund' beim Kofferpacken vor diesen Treffen.

An diesem Morgen war es nur mittelschwer: Sie liebte gerade „weinrot“, das gab ihr so etwas Zaubhaftes und es war ihr gelungen, viele Kleidungsstücke dieser Farbe zu ergattern und sich von Kopf bis Fuß, Ton in Ton in diese Farbe zu hüllen. Und das ist speziell bei weinrot ja gar nicht so einfach. Sogar die Socken waren genauso weinrot wie die Hose und der Pullover, einfach herrlich. Und so kam sie dann zufrieden auf dem Jahrestreffen an und fand sich schick.

Und dann Klaus: Er begrüßte sie froh, lachte sie an, musterte sie von Kopf bis Fuß und sagte dann: „Hallo, Carola, oh,

ganz schön eintönig heute ...“ Zisch!! Zack!! Zong!! Und da war er wieder, dieser leichte Schwefelgeruch ...

Tja, so war er, der Klaus. Dass er das Ganze sportlich sah, wurde der kleinen Hexe erst viel, viel später bewusst ...

Zu der Zeit schrieb meine Freundin Barbara Berckhan gerade ihr Buch „Die intelligentere Art, auf dumme Sprüche zu reagieren“ und Klaus war auch noch in den Jahren danach mein liebster Sparringspartner. Ich habe geübt, ihn nach kleinen Verbalsticheleien erleuchtet anzuschauen, mit „Ach was?“, oder „Potzblitz!“ zu kontern oder einfach „Hubs!“ zu sagen. Ich weiß nicht, ob er das je bemerkt hat, aber mir ging's besser! Besonders die Strategie: „Das unpassende Sprichwort“ ist absolut „Klaus-getestet“, was heißt: Diese Strategie hat sich bewährt, den Oberklassemeister der Schlagfertigkeit Knock-out zu kriegen. Weißt Du noch, Klaus? Sommerschule? „Die Bratwurst sucht man nicht im Hundestall“? (Saublödes Sprichwort, nicht?).

Sinn dieser Strategie ist es, den Gegner komplett zu verwirren, wie in den asiatischen Kampfkünsten, indem man mit einem möglichst unpassenden Sprichwort kontert. Egal welchen Spruch der andere gesagt hat, man antwortet einfach: „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ oder „Die Axt im Haus erspart den Zimmermann“ und der andere guckt wie ein Auto: HÄ? (Und einmal Klaus in ein Auto zu verzaubern, das war damals die große Leidenschaft der kleinen Trainerhexe ...)

Der Tag der Tage ließ nicht lange auf sich warten, Klausens Lippe war ja immer etwas locker. Erst kam sein Spruch und dann mein Einsatz: „Die Bratwurst sucht man nicht im Hundestall!“. Dann der Autoblick (Juhu!) und die erwartete Gegenfrage: „Hä? Was meinst Du denn damit?“ Perfekt, wie im Lehrbuch! Und dann ich: „Tja, denk mal drüber nach, Klaus!“ Und Klaus ging grübelnd und in beeindruckend verwirrter Stille über die Terrasse! Eins zu Null! (oder 3000 zu eins, je nach Zählzeitraum ...)

Ein Jahr später konterte er auf meine verschiedenen Schlagfertigungsstrategien dann mit der Gegenfrage: „Meinst Du das jetzt sozial, politisch oder sexuell?“ Da war ich dann wieder baff. Herrlich dämlich. Ach Klaus, war das nicht nett?! Herzliche Glückwünsche an den Meister, von dem ich auch sonst viel lernen konnte!

(mehr auf Seite 28-30)

Sie wollen einen Stuhl kaufen?



Wie Ihnen Ihr Körper hilft, sich richtig zu entscheiden

Johannes Wiltschko

Engagierte Architekten, Bauberater und Bauernfunktionäre haben in Oberösterreich das Projekt „Netzwerk Bauernhof“ ins Leben gerufen, um Bäuerinnen und Bauern Zukunftsperspektiven aufzuzeigen: etwa im Zusammenleben der Generationen, in der Nutzung und Renovierung ihrer landwirtschaftlichen Gebäude, im Bewußtmachen von vorhandenen und neuen Qualitätskriterien. Johannes Wiltschko wurde gebeten, eine praktische Anleitung zu geben, wie Qualitäten sinnlich erfaßt und zur Grundlage für Entscheidungen gemacht werden können – ein Beispiel für die Anwendung von Focusing im Alltag.

Wie kann man sich bei der Auswahl von Einrichtungsgegenständen orientieren? Vielleicht fällt einem der neue Sessel beim Nachbarn ins Auge, man blättert einen Katalog durch oder wandert durch ein Möbelhaus und sieht etwas: Das würde doch gut in mein Wohnzimmer passen, denkt man sich.

Häufig sieht das erkorene Möbelstück auch gut aus, aber paßt es in seine Umgebung im eigenen Zuhause? Die Farbe, das Material, die Form? Und ist es wirklich funktional, wenn ich es dann benütze? Ist es wirklich bequem, wenn ich darin sitze oder darauf liege? Ist es auch nach drei Wochen noch so stabil wie am ersten Tag? Hat es sich gelohnt, dafür so viel Geld auszugeben? Kurz: *Fühle ich mich wohl* mit meinem neuen Möbel?

Es sind viele Fragen, die man bei der Auswahl eines Einrichtungsgegenstandes berücksichtigen will und muß. Und im Hintergrund nagt häufig der Zweifel: *Mache ich es richtig? Übersehe ich nichts? Was werden die anderen zu meiner Wahl sagen?*

I. Ein Möbel ist mehr als ein Stück

Ich will hier ein paar Tips geben, die Ihnen beim Entscheiden helfen können. Zunächst ist es allerdings wichtig, sich klar zu machen, daß ein Möbel nicht bloß ein Stück ist, ein Gegenstand, der für sich allein in der Welt herumsteht. Nehmen wir als Beispiel einen Stuhl.

Er ist dazu da, meinen Körper entgegenzunehmen: Ich will dem Stuhl einen Großteil meines Gewichts übergeben; ich wünsche mir, daß der Stuhl mein Gewicht übernimmt. Das ermöglicht mir, die Spannung in einer ganzen Reihe von Muskeln loszulassen, mich zu entspannen, auszuruhen und wohler zu fühlen.

Zwischen dem Stuhl und mit gibt es also eine intime Beziehung, persönlichen Körperkontakt: Ich fühle seine Festigkeit, seine Oberfläche, sein Material, seinen Einfluß auf meine körperliche Befindlichkeit. Wenn ich auf oder im Stuhl eine Weile sitze, bemerke ich, ob ich ihn "mag". Und wenn mir der Stuhl gut "paßt", verschmilzt mein Körpergefühl mit dem Spüren des Stuhls zu *einem* leiblichen Wohlgefühl: Er hat sich mir sozusagen einverleibt, er ist Teil meines Körpers geworden. Wenn ich aufstehe und meinen Stuhl verlasse, muß mein Körper wieder vielerlei Arbeit übernehmen, die mir der Stuhl zuvor abgenommen hat.

Es gibt verschiedene Arten zu sitzen und der Stuhl muß zu der jeweiligen Art passen. Ein Sessel zum Ausruhen braucht andere Eigenschaften als Stühle am Küchentisch oder ein Schreibtischstuhl. Ersterer sollte mir möglichst viel Körpergewicht abnehmen, also meinen ganzen Körper "halten", letztere sollten mir eine stabile Basis anbieten, die meinem Oberkörper, meinem Kopf und meinen Armen und Händen ermöglicht, sich sowohl zu entspannen, als auch frei und beweglich zu sein. Sie müssen sich also klar machen, was Sie von einem Stuhl erwarten, *bevor* Sie beginnen, einen auszuwählen.

Man erkennt: Ein Stuhl ist nicht bloß ein Ding für sich, sondern etwas, das mit mir Beziehung aufnimmt. Er ist ein Teil von mir selbst, er gehört zu mir. Fast könnte man sagen, er ist kein Etwas, sondern ein "Jemand", ein Wesen. Jemand, zu dem ich Beziehung habe, der zu mir gehört, muß nicht nur gut aussehen. Er oder sie muß zu mir passen, muß mir sympathisch sein und das schließt viele Aspekte, viele Dimensionen mit ein. Und so, wie das mit einem Stuhl ist, ist es auch mit allem anderen, das den Namen Möbel verdient.

II. Sehen allein genügt nicht

Daraus folgt: Sehen allein genügt nicht! Zwar fällt uns jeder materielle Gegenstand zunächst visuell auf, unsere Augen sind in der Regel die ersten, die ihn entdecken. Aber das ist nur ein erstes Kontaktaufnehmen *aus der Entfernung*. Es ermöglicht, auf den Gegenstand, in unserem Fall auf den Stuhl, zuzugehen. Selbst wenn der erste optische Eindruck vielleicht nicht so günstig ausgefallen ist, es lohnt sich allemal, den Gegenstand *näher* kennenzulernen. Unsere Sinne für das Wahrnehmen des Nahen sind Riechen und Tasten. Material hat einen Geruch. Wenn ich etwas, auch einen Stuhl, "nicht riechen kann", werde ich seine Nähe meiden. Tasten geschieht meist mit den Händen, Tasten ist aber ein Haut-, ein Körpersinn: Auch mein Gesäß, mein Rücken, meine Arme stellen tastend fest, ob sich etwas gut anfühlt, und das heißt andersherum: ob ich mich körperlich gut fühle im Kontakt mit ... z.B. diesem Stuhl. Also: Augen zu - Nase und Poren auf!

Experiment 1:

Von außen tasten, von innen spüren

Stellen Sie sich einen Meter vor den Stuhl, schließen Sie die Augen (oder verbinden Sie sie) und versuchen Sie den Stuhl blind zu erreichen. Dazu werden Sie Ihre Hände brauchen. Benützen Sie sie! Benützen Sie die Gelegenheit, den Stuhl zu betasten: seine Größe, seine Form, seine Kanten und Rundungen, seine Oberfläche, seine materielle Beschaffenheit, Festigkeit. Und nehmen Sie seine Ausdünstungen wahr: Wie riecht der Stuhl?

Nachdem Sie den Stuhl sozusagen von außen ertastet und errochen haben (und falls er sie noch nicht abgestoßen hat), wagen Sie jetzt, ihn sozusagen von innen zu erfüllen: Setzen Sie sich in ihn hinein. Aber tun Sie das langsam. Nur dann können Sie bemerken, ob und wie Ihnen der Stuhl entgegenkommt und Sie einlädt, auf ihm Platz zu nehmen. Nehmen Sie sich Platz! Lassen Sie Ihr Gewicht auf dem Stuhl nieder. Spüren Sie jede einzelne Stelle Ihres Körpers, die Kontakt zu dem Stuhl aufnimmt: zuerst das Gesäß, dann die Oberschenkel, dann die Fußsohlen, die auf dem Boden aufruhend; und dann das Kreuz und die daraus aufsteigende Wirbelsäule, den Rücken, die Schultern; und dann die Arme: Werden sie durch Armlehnen unterstützt? Und wenn keine vorhanden sind: Wo wollen die Arme hin und sich ablegen? Ist Ihr Nacken und Ihr Kopf frei? Und dann fragen Sie sich insgesamt: Gibt mir dieser Stuhl Halt? Fühle ich mich eingeladen, mich dem Stuhl anzuvertrauen, mich auf ihm niederzulassen? Fühle ich mich eingengt oder frei? Kann ich frei und entspannt atmen, wenn ich auf diesem Stuhl sitze? Welches Lebensgefühl kommt auf, wenn ich mich auf den Stuhl einlasse?

Bevor Sie die Augen aufmachen, geben Sie dem körperlichen Gefühl, das der Stuhl in Ihnen hervorbringt, Punkte: 1 Punkt = sehr unangenehm, 10 Punkte = in jeder Hinsicht sehr angenehm.

Jetzt erst öffnen Sie die Augen und achten darauf, welche Information durch das Schauen hinzukommt; während Sie noch eine Weile sitzen bleiben,

bemerken Sie, wie "die Welt" rundherum aussieht und wie es sich anfühlt, von diesem Stuhl aus die Welt zu betrachten. Als nächstes schauen Sie, wie der Stuhl aussieht, während Sie auf ihm sitzen und erst jetzt, ganz zum Schluß, stehen Sie auf und nehmen diesen nun schon vertrauten Stuhl in Augenschein. Und zwar von allen Seiten, auch von unten und von oben. Jeder Gegenstand hat viele Perspektiven und erst alle zusammengeben ein ganzes Bild.

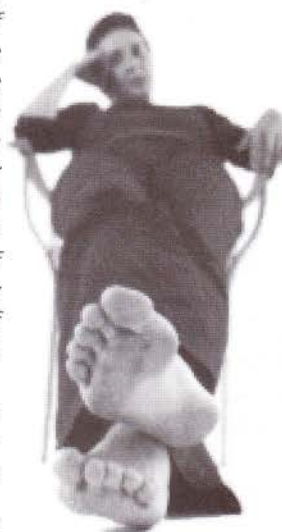
Für den optischen Eindruck des Stuhls vergeben Sie wieder Punkte von 1 bis 10. Vielleicht sind Sie überrascht, daß dabei eine ganz andere Zahl herauskommt.

III. Jedes Möbel befindet sich in einer Situation

Zwei wichtige Entscheidungskriterien habe ich noch nicht berücksichtigt: den Preis und die Frage, ob und wie das Möbel zu Hause in seine Umgebung paßt.

[Die Preis-Frage stellen Sie am besten ganz am Anfang und dann wieder ganz zum Schluß: Bevor Sie mit der Wahl beginnen, setzen Sie einen Preisrahmen fest. Und dann, wenn Sie den Bewertungsprozeß eines Möbels abgeschlossen haben, setzen Sie das Ergebnis in Relation zu seinem Preis.]

Bis jetzt haben wir uns mit der Beziehung zwischen Ihnen und dem Möbelstück beschäftigt - so, wie es eben im Einrichtungshaus für sich allein herumsteht (oder mit anderen Möbelstücken im Schaumraum künstlich arrangiert ist). Wenn Sie es bei sich zu Hause aufstellen, steht es aber nicht mehr für sich allein da, sondern in einer komplexen *Situation*: in einem Geflecht von Verhältnissen mit dem Raum, mit dem Licht, mit anderen Einrichtungsgegenständen, mit Farben, Formen, Größenverhältnissen etc. *Mittelpunkt und Subjekt dieser Situation sind Sie* (und Ihre Familienangehörigen): Sie fühlen sich im Raum mit all seinen Aspekten mehr oder weniger wohl, der Raum mit all seinen Aspekten unterstützt Sie mehr oder weniger in Ihrem alltäglichen Leben.



Wie können Sie diese Situation bei Bewertung und Wahl eines Möbels berücksichtigen, eine Situation, die noch dazu abwesend ist (denn Sie befinden sich mit dem Möbel ja nicht zu Hause)? Am besten ist es natürlich, das Möbel mitzunehmen und es in seine eigentliche Situation zu stellen. Und es dort in seinen Verhältnissen zu betrachten - aus allen möglichen Perspektiven - und die Eindrücke, die Sie dabei gewinnen, auf sich wirken zu lassen. Da dies häufig nicht möglich ist, ist jetzt Ihre Einbildungskraft gefragt!

Experiment 2:

Eine Situation erspüren

Setzen Sie sich auf den Stuhl, entspannen Sie sich und schließen Sie die Augen. Nun lassen Sie in Ihrer Phantasie den Platz entstehen, an den Sie diesen Stuhl zu Hause stellen wollen. Dehnen Sie Ihr inneres Bild langsam aus: Was befindet sich rund um diesen Stuhl-Platz? Allmählich taucht der ganze Raum auf, in dem der Stuhl stehen wird: Der Fußboden, die Wände, die Türen, die Fenster, die anderen Einrichtungsgegenstände. Gehen Sie in Ihrer Vorstellung im Raum auf und ab, bleiben Sie an verschiedenen Plätzen im Raum stehen und betrachten Sie den neuen Stuhl mit seiner Umgebung. Verlassen Sie den Raum durch eine bestimmte Tür. Bleiben Sie vor der geschlossenen Tür einen Augenblick stehen, dann öffnen Sie sie und betrachten von der Türschwelle aus den Raum mit dem neuen Stuhl. Lassen Sie den Gesamteindruck auf sich wirken. Bemerken Sie diese Wirkung als inneres Empfinden. Und beachten Sie dabei sowohl das, was sich gut, stimmig anfühlt, als auch das, was vielleicht nicht so ganz stimmt.

Während Sie die Augen noch geschlossen halten, können Sie wieder Punkte von 1 bis 10 vergeben, diesmal für den Gesamteindruck, den Sie vom Stuhl im Raum und vom Raum mit dem neuen Stuhl haben. Dann machen Sie die Augen wieder auf.

IV. Der Körper antwortet

Sie werden bemerkt haben, daß meine Vorschläge darauf hinauslaufen, das Anschauen und visuelle Vergleichen, also das Sehen und Denken, nicht als einzige Methode im Bewertungs- und Auswahlprozeß zu verwenden, sondern das Tasten und Spüren, also etwas Körperliches, hinzuzunehmen.

Weshalb empfehle ich das? Unser Gesichtssinn ist besonders eng mit dem Denken verknüpft. Beides hält sich hauptsächlich in gewohnten Formen und Begriffen auf, in Klischees, in Stereotypen. Worte und Bilder werden uns von den Medien, vom Fernsehen, von Prospekten, vorgegeben und lenken unsere Bedürfnisse, unsere ästhetischen Bewertungen und damit unsere Konsumwünsche in von Produktion und Handel erwünschte Bahnen – und das heißt: in gleichförmige Bahnen. Möglichst viele sollen das gleiche Produkt kaufen.

Hier wollen wir Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie zu eigenen, unabhängigen Bewertungen und Entscheidungen kommen können. Wie Sie etwas, ein Möbel (einen Stuhl z.B.), so auswählen können, daß es zu Ihnen, zu Ihrer Welt, zu Ihrem Leben, zu Ihrer ganz persönlichen Situation paßt. Dazu ist es notwendig, aus vorgegebenen Denk- und Bewertungsmustern "auszusteigen" und neu und frisch an den Prozeß des Auswählens heranzugehen – auf einem anderen Pfad als dem gewohnten.

Dieses Aussteigen aus gewohnten Mustern gelingt leichter, wenn wir unseren vornehmlichen Wahrnehmungskanal, den visuellen, vorübergehend schließen und sich dadurch ganz von selbst andere Bahnen

öffnen. Auch Genießer machen beim Riechen oder Schmecken die Augen zu. Unsere nicht-visuellen Sinne sind in viel geringerem Maße durch vorgegebene Formen kanalisiert. Durch sie gelangen wir leichter zu eigenen, frischen Eindrücken.



Wir nehmen also nicht den eingespurten "kurzen Weg" von den Augen zum begrifflichen Denken, sondern einen neuen Pfad: vom Tasten zum *vorbegrifflichen* Spüren des Körpers. Was wir spüren, wenn wir unseren Körper von innen fühlen, ist *mehr* als das, was wir schon wissen, denken und sagen können. Daß das begrifflich noch unklare körperliche Gespür über etwas (z.B. diesen Stuhl) mehr in sich enthält als die klaren Gedanken darüber, mag zunächst wie eine kühne Behauptung klingen. Aber psychologische und neurologische Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, daß "der Körper" (also das gesamte physiologische System) *auf jede Situation* auf ganz feine und komplexe Weise antwortet.

Dieses körperliche Antworten – und das ist das wirklich Überraschende und Neue daran – ist nicht "unbewußt", gleichsam beschränkt auf rein physiologische Abläufe. Das Antworten unseres Körpers *können wir erleben* und deshalb auch bewußt und systematisch steuern. Wir müssen uns bloß dafür entscheiden, es zu beachten. Das tun wir, indem wir unsere Aufmerksamkeit von Schauen und Denken abziehen und in unseren Körper hineinlenken. Kreative Menschen nutzen diese Möglichkeit mehr und mehr für komplexe Planungs-, Entscheidungs- und Konfliktlösungsprozesse.

Die Fähigkeit des Körpers zu antworten und die Möglichkeit, diese Antworten zu erspüren, machen wir uns auch beim Auswählen eines Möbels zunutze. Während wir etwas riechen, tasten oder betrachten, horchen oder spüren wir in unseren Körper hinein, hinein in seine Mitte, in den Bauch- und Brustraum. Dort vor allem finden wir dieses ganzheitliche *Gespür über etwas*, z.B. über diesen konkreten Stuhl in diesem konkreten Raum. Dieses *Gespür "sagt"* uns, ob wir etwas mögen oder nicht, ob etwas zu uns paßt oder nicht, ob wir etwas tun sollen oder nicht. Wir brauchen unseren Körper nur danach zu fragen - und mit ein bißchen Geduld zu warten, was er antwortet.

Experiment 3:

Ein Ganzes - ganz einfach!

Setzen Sie sich nochmals in den Stuhl, schließen Sie die Augen und rücken Sie sich im Stuhl zurecht, bis Sie "richtig" sitzen. Lassen Sie sich Zeit. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Mitte Ihres Körpers. Das geht leichter, wenn Sie auch Ihren Atem "mitnehmen" und ihn in den Brust- und Bauchraum lenken. Und dann fragen Sie sich: "Wie fühlt sich mein Körper, wenn er hier eine Weile sitzt?" Suchen Sie dabei nicht nach Details, bemerken Sie einfach, wie Sie sich insgesamt fühlen, wortlos fühlen. Welche Stimmung kommt in Ihnen auf? Ihr Körper wird Ihnen im Lauf einer halben Minute antworten - mit dem Ausmaß seines Wohl- oder Unwohlfühlens, das Sie wieder auf der 10-Punkte-Skala einschätzen können.

Dann machen Sie die Augen wieder auf. Verlassen Sie nun den Stuhl, gehen Sie einige Schritte von ihm fort und gleich beginnt Experiment Nr. 4.

V. Der Sechste Sinn

Im vorigen Abschnitt habe ich dargestellt, warum es sinnvoll ist, nicht nur das Anschauen, das Sehen, sondern auch die anderen Sinne zu gebrauchen, wenn wir etwas bewerten und auswählen wollen: das Riechen und Tasten (und, falls ein Möbel auch Geräusche produziert, natürlich auch das Hören; auf das Schmecken von Möbeln verzichten wir lieber). Und ich habe Ihnen vorgeschlagen, Gegenstände, einen Stuhl z.B., aus möglichst vielen Perspektiven wahrzunehmen. Gott sei Dank haben wir unsere fünf Sinne, damit wir die Welt, in der wir leben, vielfältig und differenziert wahrnehmen können; Gott sei Dank sind wir nicht nur auf einen Standpunkt beschränkt, sondern können uns bewegen und die Dinge von verschiedenen Seiten wahrnehmen. Das Wechseln der Sinneskanäle und der Perspektiven hilft uns, nicht so leicht in vorgegebenen Schablonen stecken zu bleiben, in unüberprüfte Versprechungen hineinzufallen. Es hilft uns, uns eine *eigene Meinung zu bilden*.

Wie kommen wir zu dieser eigenen Meinung? Muß man dazu eine Liste all dessen aufstellen, was man ertastet, erspürt, gefühlt und gesehen hat? Und dann sozusagen eine Bilanz machen? Nein, denn wir funktionieren viel wunderbarer als eine Rechenmaschine. Unser Körper hat nicht nur die Möglichkeit, die

Bedeutung jeder einzelnen Wahrnehmung für uns zu erspüren, er ist auch in der Lage, eine komplexe Situation, die aus einer Vielzahl von Aspekten besteht, *als Ganzes und auf einmal* aufzunehmen und uns zu signalisieren, wie wir diese Situation "finden": wie wir sie erleben, wie es uns in dieser Situation geht, wie wir sie bewerten und was wir am besten tun sollten.

Diese Fähigkeit unseres Körpers ist uns gewöhnlich nicht bewußt und daher unbekannt, nicht vertraut. Unbemerkt funktioniert dieser "Sechste Sinn" aber immer und überall. Er steuert unsere Stimmungen, Entscheidungen und unser Verhalten. Er erlaubt uns, z.B. Auto zu fahren, ohne ständig jedes Detail bewußt wahrnehmen, ohne uns jede Entscheidung bewußt überlegen zu müssen. Wir kuppeln und schalten ganz automatisch im richtigen Moment.

Das ist auch der Grund, weshalb Sie in den Experimenten in der Lage waren, Ihr Spüren und Ihre Eindrücke auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten, ohne die dabei eine Rolle spielenden Daten einzeln aufzuzählen und sich über sie Gedanken zu machen. Ihr körperliches *Gespür* verarbeitet im selben Augenblick eine große Menge von Informationen und läßt Sie das Resultat dieses "Rechenvorganges" spüren als *wortlose Gesamtempfindung*. Leider übergehen wir die in unserem schnellebigen Alltag und lassen daher ihr großes Potential außer acht. Um sie zu spüren, brauchen wir eine kleine Weile Zeit und ein bißchen Achtsamkeit für das in uns, was nicht denkt, sondern einfach da ist, unterhalb unseres Kopfes - im Körper eben. Wir spüren es leichter, wenn wir die Augen dabei schließen.



Der "Sechste Sinn" ist also keine spezielle Begabung von besonders "intuitiven" Menschen. Jeder hat ihn und jeder kann ihn benutzen. Sie schalten ihn ein, wenn Sie sich entscheiden, Ihren Körper von innen zu fühlen, Ihre körperliche Stimmung zu spüren und das so Gespürte als *gültige Information* wahr- und ernstzunehmen. Diese körperliche Stimmung bezieht sich immer auf etwas, sie ist Ihre persönliche *ganzheitliche Resonanz zu ...* z.B. diesem konkreten Stuhl. Oder allgemeiner gesagt: zu der Situation, in der Sie sich befinden bzw. die Sie geschaffen haben. Wenn Sie einen Stuhl in den Mittelpunkt ihrer Situation stellen, dann wird dieser Stuhl eine ganzheitliche, körperlich gespürte Resonanz in Ihnen hervorbringen und die "sagt" Ihnen *alles* über diesen Stuhl, über die Beziehung zwischen Ihnen und ihm.

Wenn Sie ein wenig Übung darin haben, Ihre körperliche *Resonanz auf etwas* (was immer dieses Etwas ist) zu spüren und mit dieser inneren Stimmung ein bißchen zu verweilen, werden Entscheidungen, auch komplizierte, viel einfacher. Denn die körperliche Resonanz berücksichtigt alle Aspekte, die in der Entscheidung eine Rolle spielen (auch wenn Sie diese Aspekte als Einzelne nicht aufzählen können) und gibt Ihnen einen Anstoß in die Richtung einer stimmigen Entscheidung.



Experiment 4:

Ein inneres Foto machen

Sie stehen jetzt etwa fünf Schritte vom Stuhl entfernt. Wenden Sie sich ihm nun aus diesem Abstand heraus zu, aber schauen Sie ihn nicht an. Schließen Sie die Augen. Fühlen Sie ein paar Atemzüge lang in Ihren Körper hinein, in den Brust- und Bauchraum. Stellen Sie sich darauf ein, daß Sie in wenigen Sekunden den Stuhl sehen werden. Dann öffnen Sie die Augenlider für *e i n e* *S e k u n d e* - klick - und machen sie wieder zu. So, als wären Ihre Augen ein Fotoapparat. Sie machen sozusagen ein Foto von dem Stuhl. Das tragen Sie nun in sich als inneres Bild. Mit weiterhin geschlossenen Augen lassen Sie dieses Bild eine Viertelminute auf Ihren Körper einwirken und fragen ihn: "Wie fühlst du dich, während ich dieses innere Bild anschau?" Achten Sie ganz fein auf die vagen körperlichen Regungen in Ihnen. Sie werden spüren können, daß Ihr Körper antwortet - mit "ja" oder "nein" oder "ja, irgendwie schon, aber". Ihr Körper ist in der Lage, zuzustimmen oder abzulehnen, auch wenn *S i e* nicht wissen, warum. Nehmen Sie diese körperliche Antwort ernst! Auch wenn sie nur ein vages Spüren ist, auch wenn sie nicht aus klaren Sätzen besteht und Ihnen keine aussprechbaren Argumente liefert.

Geben Sie der Antwort Ihres Körpers, also dem, was Sie in sich spüren, während Sie das innere Bild des Stuhls betrachten, wieder einen Punktwert: 1 = "Nein, diesen Stuhl mag ich ganz und gar nicht", 10 = "Ja, dieser Stuhl ist wunderbar".



VI. Die Prinzipien körperorientierter Entscheidungsprozesse

Sie haben nun fünf Punktwerte ermittelt. Zählen Sie sie zusammen und teilen Sie sie durch 5. Das ist Ihr ganz *persönlicher Bewertungsindex*. Er ist eine verlässliche Grundlage für Ihre Entscheidung. Vergleichen Sie die persönlichen Bewertungsindices verschiedener Stühle - und Sie werden wissen, welchen Stuhl Sie wählen werden.

Wenn Sie zu zweit oder in einer kleinen Gruppe sind, tauschen Sie Ihre Erfahrungen nach jedem Experiment aus! Das ist erstens spannend und zweitens entwickeln sich dadurch die körperlich gefühlten Bedeutungen weiter, werden deutlicher und bewußter. Hören Sie einfach zu, was Ihnen Ihr Ehepartner erzählt, wenn er oder sie von seinen/ihren Erfahrungen berichtet. Bewerten Sie es nicht und argumentieren Sie nicht! *Nach* dem Erfahrungsaustausch ist dann noch immer Zeit genug für Argumente. Aber vergessen Sie dabei nicht, was Ihnen Ihr Körper zuvor mitgeteilt hat, behalten Sie Ihren persönlichen Bewertungsindex in Erinnerung!

Natürlich müssen Sie nicht bei jedem Möbelkauf alle fünf Experimente machen. Wenn Sie ein wenig Übung haben, genügen auch zwei davon: das erste und zweite oder das dritte und zweite. Die Prinzipien, aus denen diese Experimente abgeleitet sind, fasse ich hier zusammen:

- ▶ Nutzen Sie nicht nur das Sehen, sondern auch das Horchen, Riechen und Tasten.
- ▶ Beachten Sie nicht nur das Denken (die Worte, die in Ihnen argumentieren), sondern auch das, was Sie körperlich spüren, unterhalb der Worte.
- ▶ Fragen Sie nicht nur Ihr Gehirn, sondern auch Ihren Körper. Wenn Sie ihn von innen fühlen, spüren Sie, was er antwortet.
- ▶ Lassen Sie Ihrem Körper ein wenig Zeit, seine Antwort zu finden. Er antwortet nicht in Worten, sondern mit einer gefühlten Bedeutung. Nehmen Sie dieses Gefühl ernst. In ihm ist alles enthalten, was berücksichtigt werden muß - auch wenn es begrifflich noch nicht klar ist.
- ▶ Verweilen Sie eine halbe Minute mit dieser gefühlten Bedeutung - auch mit dem, was daran vielleicht unbehaglich ist. Das Unbehagen sagt Ihnen, daß etwas noch nicht ganz stimmt.
- ▶ Bemerken Sie, daß sich aus dem Fühlen der körperlichen Bedeutung ein Entscheidungsimpuls entwickelt. Sie spüren die richtige Richtung, die Richtung der richtigen Entscheidung.
- ▶ Dieser Entscheidungsimpuls widerspricht manchmal den (gedachten) Argumenten - den eigenen oder denen der Werbung. Machen Sie ihn trotzdem zur Grundlage Ihrer persönlichen Entscheidung - denn er ist klüger als andere und oft auch klüger als Sie selbst (als das, was Sie ohnehin schon immer denken und sagen)!

Mit Hilfe dieser Prinzipien können Sie Ihre eigenen Experimente entwickeln - zugeschnitten auf andere Möbel als einen Stuhl. Wie würden sie aussehen, wenn Sie z.B. einen Tisch, einen Schrank oder Vorhänge kaufen möchten? Und Sie können noch weiter gehen, denn diese Prinzipien eignen sich für fast alle Entscheidungsprozesse. Statt "Stuhl" können Sie auch "Soll ich mir ein neues Auto kaufen?" oder "Will ich jetzt lieber einen Mittagsschlaf machen oder spazieren gehen?" und vieles andere zum Thema körperorientierter Entscheidungsfindungen machen und dabei Ihren Sechsten Sinn nutzen.

Denn: Wir haben nicht nur Kataloge und Werbespots, nicht nur Gewohnheiten und Althergebrachtes, wir haben auch uns selbst, eine eigene, innere, körperlich gespürte Gewißheit. Jeder von uns hat die Fähigkeit, aus vorgefaßten Meinungen, aus Gewohnheiten und Klischees auszusteigen und sich neu und frisch zu fragen: Was paßt für *mich*? Was ist meine *eigene* Meinung?

Dr. Johannes Wiltshko
JohannesWiltshko@msn.com

Erschienen in:

Netzwerk Bauernhof

Buch zur Sonderausstellung der Baulehrschau
von Landwirtschaftskammer für OÖ und Rieder Messe,
Linz, 2002

Fotos: Uli Matscheko



Wenn Physio- therapeuten mit Focusing arbeiten

Anke Zillessen

Anke Zillessen arbeitet als Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Landesverband für Physiotherapie (ZVK) in Baden-Württemberg. Dieser Berufsverband gibt viermal im Jahr ein MitgliederMagazin heraus, für das dieser Artikel entstanden ist.

Eigentlich wissen die meisten Menschen ganz genau, was ihnen gut tut. Und sie wissen, was sie belastet. Allerdings haben sie oft verlernt, den inneren Signalen zuzuhören und sie in den Alltag einzubeziehen. Diese Fähigkeit wieder neu entdecken und umsetzen zu können, scheint eine Methode zu vermitteln, die „Focusing“ heißt.

Immer öfter setzen auch Physiotherapeuten diese Methode ein - zunächst einmal für ihr eigenes Wohlbefinden. Zunehmend entdecken sie Focusing aber auch als Angebot an ihre Patienten, Klienten oder Kunden, um Seelisches in die Körperarbeit besser integrieren zu können.

„Seit ich Focusing kenne, habe ich ein anderes Verständnis meiner Arbeit bekommen“, sagt beispielsweise die Physiotherapeutin Susanne Schäfer. „Früher hatte ich häufig das Gefühl, ich müsse vor allem ‚gut‘ sein, mich für den Patienten ‚abrödeln‘.“ Jetzt fühlt sie sich im Kontakt mit Patienten freier und kann authentischer sein.

Innerlich zurücklehnen - das schafft Freiraum

„Gerade durch den weichen Körperkontakt während der Arbeit mit Craniosacral-Therapie entsteht eine ganz besondere Nähe, die sehr klare Grenzen braucht“, weiß Susanne Schäfer. Diese Nähe immer wieder bewusst wahr zu nehmen und dann zu spüren, ‚was es braucht‘, hat ihr Focusing vermittelt.

„Machen Sie mal“ - wenn zu Beginn der Behandlung so ein Satz kommt, wird sie beispielsweise hellhörig. „Ich lehne mich dann innerlich zurück und sage vielleicht: ‚Das hört sich an, als würden Sie von mir heute viel erwarten ...?‘“, so beschreibt Susanne Schäfer ihre Reaktion. Auf diese Weise spiegelt sie dem Patienten zunächst freundlich seine Haltung und schafft sich selbst damit einen inneren Freiraum. Dann macht sie deutlich, dass sie gerne ihre Berufserfahrung und ihr Fachwissen einbringt, dass die Veränderung - beispielsweise eines Schmerzzustands - allerdings nur durch gemeinsame Arbeit möglich wird.

Dies immer wieder von neuem zu klären, braucht Geduld. Aber es ist die Grundlage für eine gesunde und damit heilsame Therapeuten-Patienten-Beziehung.

Eine gute Art, „etwas für mich zu tun“

Auch die Physiotherapeutin Wera Schoberansky hat Focusing als hilfreich kennen gelernt. Und zwar als „eine gute Art, etwas für mich zu tun - Seele und Körper als Einheit wahrzunehmen. Mir geht's damit deutlich besser“, sagt sie.

Mit bestimmten Dingen im Leben, die Energie rauben, kommt sie seither noch besser klar. Ob das die „Päckchen“ sind, „die jeder von uns biografisch mit sich trägt“, oder etwa belastende Situationen aus ihrem Arbeitsalltag als Physiotherapeutin in einem Tumorzentrum. Dort begegnen ihr oft schwere Schicksale, auch junger Patienten. Es ist wichtig, sich ab und zu heraus nehmen zu können, Abstand zu gewinnen. Da sie diese Haltung bereits kannte, tat sie sich mit Focusing von Anfang an leicht. Doch es kam für sie auch Neues dazu: „Focusing färbt auf die Art der Gesprächsführung ab“, erklärt sie.

„Aufmerksam, absichtslos“

Denn es geht vor allem um aufmerksame Zuwendung - und zwar ohne besondere Absicht - ohne gleich deuten, diagnostizieren oder helfen zu wollen.

Gar nicht so leicht, angesichts der Zeiteinheiten im Arbeitsalltag und der Forderung der Kostenträger, vor allem zielorientiert zu denken und zu handeln. Doch schon die aufmerksame Grundhaltung im Gespräch mit Patienten bringt Wera Schoberansky in der Behandlung weiter. „Echte“ Focusing-Prozesse trennt sie allerdings gern noch deutlich von der eigentlichen physiotherapeutischen Behandlung.

Wenn Körperarbeit den Zugang zur Seele ermöglicht

Einen „Focusing-Prozess“ bietet die Physiotherapeutin den Patienten an, die durch die Körperarbeit Zugang zu seelischen Inhalten bekommen. Und dann den Mut haben, dies auch noch auszusprechen.

Erst kürzlich behandelte sie eine Patientin mit osteopathischen manuellen Techniken am Zwerchfell. Währenddessen tauchte bei der Patientin das vage Gefühl auf, dass die dort wahrgenommene körperliche Enge in einem seelischen Zusammenhang mit ihrer Partnerschaft stehen könnte. Da die Patientin sich dafür offen zeigte, dies genauer anzuschauen, bot Wera Schoberansky ihr einen Focusing-Prozess an - zur Frage: „Was genau nimmt mir die Luft?“

Den Körper „von innen“ spüren

Mit Hilfe von Focusing-Techniken unterstützte Wera Schoberansky die Patientin dann dabei, ihren Körper „von innen“ spüren zu können und mit dem, was dort an Gefühlen, Bildern oder Worten auftauchte, in Kontakt zu treten. Daraufhin wurde der Patientin rasch deutlich, dass es tatsächlich „ihr Partner ist - und die

kleine Wohnung“, die mit dem körperlich wahrgenommenen „engen Gefühl“ in Verbindung standen. In diesem Zusammenhang spürte sie „einen Kloß, eine Enge im Hals“.

Der Prozess ging in Bildern weiter: Vor ihrem inneren Auge sah sie dann, dass der „Kloß“ sich verändern konnte: er bekam „Dellen, die zu Röhren wurden“, und das Ganze immer durchlässiger machten. „Da war plötzlich mehr Luftigkeit“, berichtet Wera Schoberansky. Für die Patientin war das entlastend, denn nun konnte sie wieder leichter atmen.

„Es hat meiner Patientin ein neues Stück Lebensqualität gegeben, zu merken: Der Kloß verändert sich“, sagt die Physiotherapeutin. Anschließend arbeitete sie wieder mit traditionell physiotherapeutischem „Handwerkszeug“ weiter.

Ein Blick über den Tellerrand der Körperarbeit

Dass durch die Arbeit an Körperstrukturen seelische Anteile der Patienten stärker zum Vorschein kommen, kennt auch Susanne Schäfer aus ihrer Arbeit mit Craniosacral-Therapie und Fascial Balancing.

So manches kommt dann zur Sprache, manchmal werden „die Magenschmerzen“ stärker und manchmal fließen sogar plötzlich Tränen - deren Ursache sich zunächst nicht benennen lässt. „Mir fehlte bisher einfach ein Angebot, das den Patienten dann weiterbringen konnte“, sagt sie. In einem orthopädisch ausgerichteten Therapiezentrum arbeitet sie vor allem mit chronisch-kranken Schmerzpatienten.

„Ich möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, dass die Entwicklung von Schmerzen als eine sinnvolle Schutzeinrichtung verstanden werden kann, durch die sich der Körper Gehör verschafft.“ Mit Focusing hat auch sie offenbar eine gute Möglichkeit gefunden, mit den „seelischen Offenbarungen“ ihrer Patienten in der Schmerztherapie kreativ weiter zu arbeiten - sozusagen als Blick über den Tellerrand der Körperarbeit.

Ursprünglich kommt Focusing aus der Psychotherapie - als Schritt zum Körper hin. Aber auch für Physiotherapeuten erweist sich die Methode offenbar als sinnvoll: Um Seelisches noch stärker in die körperorientierte Arbeit einbinden zu können.



Anke Zillessen
Physiotherapeutin,
Germanistin M.A.,
Journalistin in Freiburg
zillessen@physio-verband.de

„...wer ihn zu kennen glaubt, der irrt ...“

Hans Neidhardt ist einer von denen, die mit Klaus Renn eine lange Beziehungsgeschichte verbindet. Das FocusingJournal (FJ) sprach aus gegebenem Anlass mit Herrn Neidhardt (HN) über Missionen und Mädchen, Bibel und Buddhismus, Utopie und Unsinn im Leben des Jubilars.

FJ: Herr Neidhardt, immer wieder hört man, dass Sie Herrn Renn nun wirklich schon seeeeehr lange kennen. Wann war eigentlich genau Ihr allererstes Zusammentreffen?

HN: Das war im Frühsommer 1970 in Prackenfels.

FJ: Prackenfels - wo ist das? Und was hat Sie damals zusammengeführt?

HN: Das ist ein Tagungshaus im Mittelfränkischen. Es gab ein Treffen von Verantwortlichen oder Delegierten der „jungen Bewegungen“ in der christlichen Szene. Der Würzburger CVJM hatte einen echten Freak geschickt, zumindest sah er so aus. Und ich war, vergleichsweise brav, als Vertreter der „Kellerbrüder“ da.

FJ: ???

HN: Eine jugendliche christliche Kommunität mit frommer Rockband.

FJ: Ah ja. Und der CVJM Würzburg?

HN: Befand sich damals, glaube ich, in einer Aufbruchs- und Umbruchsituation. Es gab starke Tendenzen, im Zuge der aufkommenden Bewegung der „Jesus People“, sich in der Würzburger Drogenszene missionarisch zu engagieren. Es sollte eine „Teestube“ gegründet werden als Treffpunkt und Anlaufstelle für Fixer und andere Verlorene. Es formte sich damals gerade eine Gruppe, die diese Idee realisieren wollte. Und wie überall gab es Traditionalisten, die erhebliche Bedenken hatten.

FJ: Ah so. Jaja.

HN: Genau. Und darüber haben wir bei einem langen Spaziergang ausführlich geredet. Wir hatten nämlich in Bayreuth ähnliche Ideen. Überall entstanden damals diese christlichen Teestuben. Ich weiß noch genau, dass Klaus diesen Spaziergang initiiert hat. Er hat viel gefragt und sich sehr interessiert.

FJ: Was ist aus diesen Impulsen und Ideen geworden?

HN: Na ja. Die Würzburger Teestube eben.

FJ: Ah ja.

HN: Unser zweites Zusammentreffen war im März 1973 bei einer Wochenendtagung der Würzburger Teestubengründer auf Schloss Craheim in den Hassbergen in Unterfranken. Meine Gitarre und ich waren von den Leuten aus Craheim als Mitarbeiter zu diesem Treffen eingeladen worden. Das war deswegen für mich besonders erfreulich, weil ich einen Studienplatz für Psychologie in Würzburg hatte und so Gelegenheit bekam, viele neue Leute kennen zu lernen, die für die charismatische Bewegung aufgeschlossen waren.

FJ: Äh. Was?

HN: Charismatische Bewegung. Es gab Anfang der 70er Jahre in der katholischen und dann auch in der evangelischen Kirche eine große Bewegung, die die frühchristlichen „Charismen“, d.h. vom Heiligen Geist geschenkte „Gaben“ oder „Begabungen“, ins Zentrum des christlichen Gemeindelebens und des theologischen Nachdenkens rückte. Also die Gemeinde als lebendiges und harmonisches Zusammenspiel der unterschiedlichen Begabungen ihrer Mitglieder. Ein in letzter Konsequenz anti-hierarchisches, anarchisches, und wie wir überzeugt waren radikal an der Predigt des Jesus von N. ausgerichtetes Modell des Zusammenlebens „Seiner Leute“. Ich war mit Klaus zusammen im „Core-Team“ dieser sich formierende Basisgemeinde mit der eigentümlichen Bezeichnung „Teestubengemeinde“. Wir hatten ein paar Räume, ein paar Matratzen, Tee, Teetassen, rot eingebundene Taschenausgaben des Neuen Testaments (der Mao-Bibel äußerlich verblüffend ähnlich). Wir hatten Zulauf von kaputten Leuten und verkrachten Existenzen (fast) jeder Couleur. Wir haben immer am Samstagnachmittag charismatische Gottesdienste gefeiert. Mit minimaler Struktur und viel Improvisation (gemäß den Eingebungen der Gottesdienst-Teilnehmer). Und vielen Besuchern, in den besten Zeiten 150 bis 200 Leute auf engstem Raum. Meine Gitarre und ich haben Lieder komponiert und getextet. Es wurden Hände aufgelegt. Es wurde richtig pfingstlich in fremden Sprachen gebetet und gesungen. Es gab visionäre Bilder, Eingebungen, Weisungen. Heute würde ich sagen: Zwischen einem einigem Wildwuchs an Theatralik, Narzissmus, regressiver Symbiose-Sehnsucht und entsprechender Verletzlichkeit bei gleichzeitiger aggressiver idealistischer Ansprüchlichkeit erblühte in diesen charismatisch bewegten Zeiten eine wilde, prometheische Spiritualität, die bei allen Beteiligten etwas Bleibendes hinterlassen hat. „Jesus für Atheisten“ von dem tschechischen Reformsozialisten und Anhänger des „Prager Frühlings“ Milan Machovec, „Atheismus im Christentum“ von Ernst Bloch (daher der Prometheus!), „Die Hinreise“ von Dorothee Sölle (Mystik und Politik), und und und ... Wir waren zusammen in einer postpubertären und präadoleszenten Suchbewegung nach einer psychospirituellen Identität, die zunächst hauptsächlich in der Negation zu finden war. Wir waren dagegen.

FJ: Das kann man spüren. Mir bleibt die Luft weg.

HN: Ja, sicher. Das hatte etwas von Atemlosigkeit. Eben Protest, Aufbegehren, Antiklerikalismus, Gesellschaftskritik, Veränderungswille. Wir haben die „charismatische“ Bewegung verlassen, als diese

von Nato-Doppelbeschluss (Pershing-Raketen stationieren, um Abrüstung zu erreichen) und Friedensbewegung sich immer mehr in beschaulicher frommer Selbstbespiegelung verlor. Wir haben gewaltfreien Widerstand trainiert und Kasernen blockiert bis zur dritten Aufforderung. Wir haben gefastet für den Frieden. Demonstriert. Gottesdienste zelebriert. FJ: *Eine politische Spiritualität also.*

HN: Nein. Das wäre verkürzt, wenn man diese Teestubengemeinde nur von ihren teilweise spektakulären Aktionen her verstehen würden. Es gab eben auch diese wilde mystische Komponente in all dem, eine echte Gläubigkeit, Gebete, Suche nach dem Essentiellen jenseits der Aktionen. nach dem tragenden Grund. Und vor allem gab es das Modell der lateinamerikanischen Basisgemeinden, das uns inspirierte. Die Gemeinde als Geflecht persönlicher Beziehungen. In der Mitte nicht das Priesteramt, sondern die Communio, die Eucharistie, politisch-prophetisch im Engagement nach außen, solidarisch und egalitär in den menschlichen Beziehungen, charismatisch und mystisch in der Spiritualität. So war aus meiner Sicht - die Ideologie.

FJ: *Und die Praxis?*

HN: Wir haben gestritten und gelitten an dem allen, uns versöhnt, dann wieder verkracht, die Vision beschworen, sehr urchristlich das alles, denke ich. Die Exegeten werden gerne bestätigen, dass es in Jerusalem a.D. 50 n.Chr. oder etwas später in Korinth auch nicht wesentlich anders war.

FJ: *Das war ja auch die Zeit, in der Klaus Renn in Würzburg Sozialwesen studierte, und Sie, soweit ich informiert bin, Psychologie. Wie sehr hat eigentlich die Auseinandersetzung mit den Sozialwissenschaften, mit Psychotherapie-Konzepten, Selbsterfahrungsgruppen usw. Ihren Frömmigkeitsstil beeinflusst? Oder war das mehr so ein Leben in zwei Welten?*

HN: Verzeihung, aber das ist nun eine wirklich dumme Frage. Wir haben den christlichen Glauben nie als etwas Exklusives betrachtet! Wir konnten diese eigenartigen Spaltungsmechanismen der traditionellen kirchlichen Dogmatik nie mitmachen. „Geist“ versus „Körper“, „Gemeinde“ versus „Welt“, „Psyche“ versus „Pneuma“ und-und-und. Leider ist die Geschichte des Christentums eine Geschichte solcher Spaltungen. Mit den bekannten verheerenden Auswirkungen. Und genau entgegen dem Ur-Bild des christlichen Glaubens, das „Inkarnation“, wörtlich: Ein-Fleischung, heißt. Die Transzendenz mitten in der Immanenz. Ungetrennt und unvermischt. Das Heilige im Diesseits. Und sonst nirgendwo. Also freilich haben wir diese Ein-Fleischung permanent betrieben! Die Konfrontation mit unseren - sagen wir ruhig: neurotischen - Ver- und Be-Klemmungen, auch und gerade in der Frömmigkeit. Die gesellschaftlich relevanten Kämpfe um Männer-Macht und Frauen-Power. Die globale Ungerechtigkeit, Stichwort: Dritte Welt.

FJ: *Und die Praxis? Diese dumme Frage haben Sie noch nicht befriedigend beantwortet.*

HN: Zum Beispiel gab es da dieses Wohngemeinschaftsprojekt Rottenbauer. Ein leerstehendes Pfarrhaus, das von einer Gruppe von Leuten aus der Teestubengemeinde bewohnt wurde. Ein Versuch in alternativem

Lebensstil. Eine Konkretion dieser Ideale. Mit allen Konsequenzen.

FJ: *Allen?*

HN: Allen. Oder sagen wir: FAST allen.

FJ: *Ah ja.*

HN: Es war folgerichtig, in der Focusing-Sprache: „carrying forward“ oder: gemäß der „Fortsetzungsordnung“ im Nachhinein verstehbar als logisch oder auch konsequent, was von Vorher herein keinesfalls als so etwas erkennbar gewesen wäre. Dass uns das auch den einen oder anderen Kater bescherte, ist klar.

FJ: *Es gab in dieser WG auch Katzen??*

HN: Ja ... Oh Gott einmal habe ich eine von diesen Katzen betreut, als Klaus, Silvia und die anderen zum Schifahren waren. Das Tier hat vor allem auf Grund meiner Ignoranz und Inkompetenz die ganze WG-Küche vollgeschissen. Ich staune bis heute, mit welcher christlich-buddhistischen Gelassenheit die WG-Bewohner meine Unfähigkeit freundlich ignorierten. Irgendwie ist das kennzeichnend.

FJ: *?*

HN: Eine unerschütterliche Bereitschaft, auch total unmöglichen, völlig extremen und voll schrägen Beziehungserfahrungen mit Festigkeit (plus Liebe) entgegenzutreten. Klaus hat das später dann in der Therapeutenvariable „Respektlosigkeit“ konzeptualisiert: Respekt ... und dann LOS!!!

FJ: *Wir sind, wenn ich das recht sehe, ungefähr im Zeitraum 1980 bis 1985.*

HN: Ganz genau. Da war die Friedensbewegung. Da war immer morgens in der WG die Gelegenheit die „Dynamische“ aus Poona von Osho, der damals noch Baghwan hieß, zu machen. Oder die „Kundalini“ abends. Oder Yoga. Oder Massage oder ... Die Texte von Alan Watts haben uns gepackt. Krishnamurti. Die Bibel. Manches haben wir mit völlig neuen Augen gelesen und hatten dabei das Gefühl, zum ersten Mal wirklich zu verstehen. Es war gleichzeitig ein unumgänglicher Abschied vom etablierten kirchlichen Christentum, der eigentlich längst vorbereitet war.

FJ: *Aber Sie sind doch nach wie vor in diesem Kontext von Berufs wegen aktiv. Herr Renn hat sich, zusammen mit dem inzwischen leider verstorbenen Richard W., ehemals lesbensegnender Würzburger Studentenpfarrer, in der Redaktion des „Monatsgruß“, der Würzburger evangelischen Kirchenzeitung, engagiert, hat im evangelischen Bildungszentrum Kurse gemacht, macht Supervision für evangelische und katholische kirchliche Mitarbeiter. Wie passt das denn zusammen?*

HN: Im Kern ist es, glaube ich, durch diesen ursprünglichen prophetischen (ist gleich: subversiven) Impuls motiviert.

FJ: *Na, lassen Sie das bloß niemanden wissen.*

HN: Gut. Wir lassen es niemanden wissen.

(noch ein einziges Mal umblättern ... !)

FJ: Sprechen wir noch ein wenig über Bio-Spiritualität (das heißt: über Focusing und über den im Körper beginnenden Glauben), über Tiefenprozesse, übers Enneagramm und über strukturgebundene Phänomene und Prozesse, über Kinder kriegen, haben und großziehen, über Psychosynthese, Zen, Tao, Thai-Boxen und sexuelles Kung Fu und so weiter also über die gut 20 Jahre zwischen Anfang der 80er und heute.

HN: Gerne.

FJ: ... und?

HN: Von T.S. Eliot stammt der wunderbare Satz „Und wenn wir dann, am Ende der langen Reise, an unserm Ziel angekommen sind, werden wir erkennen, dass wir schon immer dort waren“.

FJ: Ein bisschen klingt das wie „Hase und Igel“.

HN: Das wird dem Klaus gefallen: Die Lebensreise und die daran untrennbar und unvermischt gekoppelte spirituelle Frage nach dem „wozu“ und „wohin“ beantwortet vom Igel in der Story von Hase und Igel: „BIN SCHON DA!“

FJ: Hm. Mehr wissen Sie dazu nicht zu sagen?

HN: Doch. Es gäbe noch viele Geschichten zu erzählen von vielen Focusing-Sommerschulen, Waldspaziergängen, Durststrecken, Umzügen, Verbindungen und Verbundenheiten. Aber letztlich läuft es doch auf Hase und Igel hinaus BIN SCHON DA. Oder auf die berühmten Bremer Stadtmusikanten, auf die der zweite universell gültige spirituelle Weisheitssatz zurückgeht.

FJ: Welcher zweite universell gültige Weisheitssatz denn? Da bin ich aber gespannt.

HN: Er lautet: „Etwas Besseres als den Tod finden wir allemal.“

FJ: (atmet)

HN (atmet ebenfalls)

FJ: Herr Neidhardt, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

HN: Aber verfallen Sie nun bitte nicht der irrigen Meinung, es sei hier gelungen, das Mysterium „Klaus Renn“ auch nur annähernd zu erfassen.

FJ: Dennoch danken wir Ihnen für dieses Gespräch.

HN: Okay, okay. Die Geschichte von etwas oder jemand besteht ja immer aus den Geschichten, die davon erzählt werden. Anders gibt es keine Geschichte: „Histry“ ist „his story“. Und so habe ich „his story“ eben erzählt. Ob er selbst seine Geschichte so erzählen würde, ist fraglich. Und es wäre spannend zu wissen wo ja, wo nein. Wer ihn zu kennen glaubt, der irrt.

FJ: Herr Neidhardt, vielen Dank.

HN: Gerne.

Das Interview für das „FocusingJournal“ führte
Hans Neidhardt

Ihr Haar wächst von selbst, Ihr Herz schlägt von selbst, und Ihr Atem geschieht im Großen und Ganzen, ohne, dass Sie aktiv werden müssen. Ihre Drüsen scheiden die Stoffe, die sie produzieren, selbständig aus, und Sie können diese dinge nicht mit Ihrem Willen steuern... Sobald Sie ein wenig darüber nachdenken, was Menschen wirklich mit Ihrer Zeit anfangen wollen, und Sie die Betreffenden fragen, was sie tun, wenn sie sich nicht von außen gezwungen fühlen, Dinge zu tun, und niemand ihnen vorschreibt, was sie “sollen”, dann erkennen Sie, dass Menschen generell Freude daran haben, Rhythmen zu produzieren. Sofern Menschen die Möglichkeit haben, verbringen sie ihre Zeit am liebsten swingend.

Alan Watts

Ein Aufruf

Meinen Herzschrittmacher (so nenne ich meinen Jogging-Pulsmesser) habe von der Sommerschule nicht mehr mit nach Hause gebracht. Irgendwie verloren, obwohl ich alles abgesucht habe. Also machte ich gestern einen genüsslichen Einkaufsbummel durch die Würzburger Innenstadt, um meine Sportausrüstung wieder zu vervollständigen. Ohne Zeitdruck war mein Gewahrsein etwas geöffneter als sonst und ich staunte über die prächtig einladenden Kaufhäuser, die saubere Fußgängerzone und Menschen, die in schicken Klamotten unterwegs waren. Mein Gang bewegte sich fließend und frei, es war einfach wohltuend, meine Stimmung war entspannt; ich konnte einige Momente genießen. „einfach da zu sein“.

„Für diese Maßnahme hat das Jugendamt kein Geld mehr“, hörte ich in mir sprechen, „das Kind muss mit einer billigeren Hilfsmaßnahme bedient werden.“ In der entspannten Situation hatte ich einen kleinen Flash-back aus einer Supervisionsitzung. Es war ein Gespräch über den leeren Stadtsäckel, und dass eben stationäre Unterbringungen für Kinder, begleitende therapeutische Unterstützungen für verhaltensauffällige Kinder usw. nur noch die finanziert bekommen, die es am Aller-Allernotwendigsten brauchen. Die anderen gehen leer aus. Es bleibt abzuwarten, bis diese Kinder wegen Straffälligkeit oder anderen Auffälligkeiten später als Jugendliche ins Gefängnis oder in die Psychiatrie kommen werden. Obdachlosigkeit (auch von Kindern) ist in Deutschland zur sozialen Lösung geworden. Vorbeugende Arbeit ist out.

Dieser keine Flash-back hat mich dazu gebracht, folgende Zeilen zu schreiben: Ich gehöre zu der Generation von Psychosozialen, die gerade noch miterlebt haben, wie die ersten Erziehungsberatungsstellen gegründet wurden, neue Behinderteneinrichtungen entstanden sind, Initiativgruppen auch Planstellen und Räume erhielten und die alte Psychiatrie antipsychiatrischen Aufwind bekam. Vieles war in Bewegung: Sozialpädagogen, Psychologen, Pädagogen und sogar Ärzte hatten die Vision von Chancengleichheit, die auch durch Arbeit in der Unterschichtarbeit erreicht werden sollte. Auf den sogenannten „Gesundheitstagen“ organisierten sich Mitarbeiter aus medizinischen Arbeitsbereichen. Überall war Innovation, Veränderung und mehr Gerechtigkeit angesagt.

Viele KollegInnen in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern waren politisch oder religiös motiviert und versuchten mit ihrer Klientel möglichst optimal zu arbeiten. Damals hofften wir auf ein soziales System, welches gesellschaftliche Ungerechtigkeit, familiäre Probleme und persönliche Verletzungen lösen oder wenigstens deutlich lindern würde.

Vieles wurde erreicht und aufgebaut.

Jetzt sind wir in einer Zeit angelangt, in der wieder abgebaut wird.

Planstellen werden nicht wieder besetzt oder auch durch Kündigung gestrichen. In vielen Teams entsteht der Ungeist dadurch, dass z.B. von fünf Teammitgliedern 30 Stunden gestrichen werden. Wer soll gehen? Wer teilt mit (muss mitteilen) bei dieser Streichung? Eine neue Konkurrenz entsteht bezüglich Arbeitszeit und Arbeitsplatz.

Alles wird unsicher. Kollegialität und Solidarität wird schwierig, das Team bekommt zusätzliche Spannungen. Die persönliche Unsicherheit lässt natürlich kein engagiertes Arbeiten mit der Klientel zu. Die Klienten haben es auszubaden. Es entsteht KollegInnennot und KlientInnennot!

Wir brauchen neue kreative Ideen für KlientInnen und damit auch für KollegInnen. Ich möchte an den Satz glauben, den Hölderlin geprägt haben soll: „Ist die Not am Größten, so gibt es auch große Lösungen“.

Unsere Gesellschaft ist da angelangt, wo es nicht nur sinnvoll ist, ein Patenkind in der Dritten Welt zu unterstützen, sondern auch hier etwas zu tun.

Menschen die am Rande stehen, werden gerade noch weiter unterprivilegiert. Welche Lösungen sind möglich? Wie kann Neues möglich werden? Wie können neue Wege für KlientInnen und vor allem für Kinder aussehen? Welche sinnvollen Lösungen könnte es für arbeitslose KollegInnen geben?

Ich bitte Euch, im Urbia-Diskussionsforum des Focusing-Journals Eure Meinungen zu diesem Thema kund zu tun und nach Lösungsansätzen zu suchen.

Klaus Renn
k.renn@t-online.de

Bestellung Focusing Journal

Bitte senden Sie dieses Formular per Fax (0931 411371) oder per Post an
DAF, Ludwigstr. 8a, 97070 Würzburg

Name

Straße

PLZ-Ort

- Ich abonniere das **FocusingJournal** und erhalte es zwei Jahre lang (4 Hefte) zum Preis von € 25.-.
Das Abonnement soll beginnen mit Heft 5 Heft 6 Heft 7 Heft 8
 Heft 9 Heft 10 Heft 11 Heft 12

Das Abo wird immer um zwei weitere Jahre verlängert, wenn es nicht schriftlich gekündigt wird.

- Ich bestelle folgende Hefte des **FocusingJournals** als Einzelheft zum Preis von jeweils € 7.50:
 Heft 5 Heft 6 Heft 7 Heft 8
 Heft 9 Heft 10 Heft 11 Heft 12

Ab einer Bestellung von vier Heften reduziert sich der Preis auf € 6.20 pro Heft.

- Ich bestelle das **FocusingJournal *spezial*** („Focusing-orientierte Psychotherapie“) zum Preis von € 7.50.

Die Inhalte der einzelnen Hefte finden Sie auf der Umschlagrückseite.

Wir schicken Ihnen eine Rechnung (zuzügl. Porto- und Versandkosten).

Wenn Sie über eine deutsche Bankverbindung verfügen, ist es am einfachsten, per Bankeinzug zu bezahlen. Wir buchen dann den Rechnungsbetrag zuzügl. der Porto- und Versandkosten von Ihrem Konto ab. Bitte teilen Sie uns Ihre deutsche Bankverbindung mit:

Geldinstitut

Kontonummer

Bankleitzahl

Ort, Datum

Unterschrift