

# FocusingJournal

Nr. 17



*Gene Gendlin:*  
Was ist Philosophie?

*Martin Franken:*  
Sätze und Fragen für die Begleitung beim  
Partnerschaftlichen Focusing III

*Sybille Ebert-Wittich:*  
Focusing-Haiku: die Essenz in Worte fassen

*Silke Leonhard:*  
"Leiblich lehren und lernen": Wege zur  
Achtsamkeit in der Religionspädagogik

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie das Leben manchmal so spielt: Da ist die Nummer 17 fast fertig, und es bleibt plötzlich eine ganze Seite leer. Dass dann der last-minute-Heftfüller mir außerdem die Idee fürs Vorwort spendierte, freut mich besonders, denn damit ist die Nummer 17 endgültig komplett.

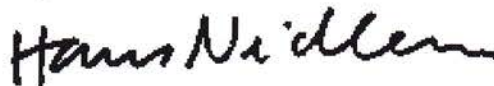
Kein Haiku (siehe dazu den Text von Sybille Ebert-Wittich), aber ein Gedicht. Nicht tief sinnig (siehe den Text von Gene Gendlin), aber doch philosophisch. Nicht religionspädagogisch (siehe Silke Leonhards Ausführungen) - oder etwa doch? Auf alle Fälle focusingtauglich (siehe den letzten Teil der Arbeit von Martin Franken).

Mögen alle Autorinnen und Autoren sich bedankt und begrüßt fühlen mit einem meiner Lieblingslimericks (von Schobert und Black):

Es saßen am Ufer des Indus  
drei philosophierende Hindus.  
Ihr Problem war fatal,  
denn sie fragten sich voll Qual:  
"Ist ich es, bist er's oder bin du's?"

Herzlich

Ihr/Euer



Hans Neidhardt



# Inhalt

2	<i>Gene Gendlin:</i> Was ist Philosophie?
7	<i>Frank-M. Staemmler:</i> Rezension von "Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst"
8	<i>Martin Franken:</i> Sätze und Fragen für die Begleitung beim Partnerschaftlichen Focusing III
15	aktuelle Termine
19	<i>Sybille Ebert-Wittich:</i> Focusing-Haiku: die Essenz in Worte fassen
24	<i>Silke Leonhard:</i> "Leiblich lehren und lernen": Wege zur Achtsamkeit in der Religionspädagogik
28	Die 26. Internationale Focusing Sommerschule
30	<i>Hans Neidhardt</i> Das Ich und das Meer

# Was ist Philosophie?

von Eugene T. Gendlin

*Auf der International Focusing Conference 1996 in Pforzheim hat Gene Gendlin über Philosophie gesprochen – abwechselnd einen Satz in Englisch und einen in Deutsch sagend, da die Zuhörer aus vielen unterschiedlichen Ländern kamen. Johannes Wiltschko hat aus dem Tonbandmitschnitt den folgenden Text zusammengestellt. Er zeigt Gendlins ganz spezifische Art zu denken, die ja auch der Theorie und Praxis des Focusing zugrunde liegt.*

## Was Philosophie ist, kann man nicht sagen

An der Universität von Chicago, an der ich Philosophie unterrichtet habe, hat es einen Anfängerkurs gegeben, der ein Jahr gedauert hat. Die Studenten sagten, dass sie erst am Ende dieses Jahres zu verstehen begonnen hätten, was Philosophie eigentlich ist. Warum braucht man dazu so lange? Die Antwort ist: *Was Philosophie ist, kann man im Grund genommen nicht sagen.*

Wir haben hier nicht so viel Zeit. Wenn es mir dennoch gelänge, Ihnen klarzumachen, warum man nicht sagen, nicht erklären kann, was Philosophie ist, würden Sie verstehen, was Philosophie ist.

In den Wissenschaften und in den verschiedenen Berufsfeldern sagt man etwas. In der Philosophie sagt man aber nicht nur etwas, *man fragt sich auch, wieso man dieses oder jenes eigentlich sagen kann.* Und nicht nur, wieso man sagen kann, was gerade gesagt wird, sondern wie man überhaupt etwas sagen kann.

Als Psychotherapeuten sagen wir z.B., dass dieser Klient so oder so sei. Als Philosoph würde man vielleicht dasselbe sagen, aber man würde darüber hinaus fragen müssen: Wieso kann ich so etwas sagen? Um diese Frage zu beantworten, ist es nicht genug zu erklären, wie und warum man zu dieser Aussage gekommen ist. Denn die Frage dahinter ist: Wieso kann man überhaupt so etwas sagen?

Auf diese Frage könnte man etwa so antworten: Ich sage das, weil ich es selbst erfahren habe. Aber das wäre nicht Philosophie. Da reicht es nicht zu sagen, ich habe es selbst erfahren. Denn es stellt sich sofort die Frage: *Welche Art von Verbindung besteht zwischen Erfahren und Sagen?* Das Erfahrene ist ja nicht dasselbe wie das Gesagte. Das, was man von einer bestimmten Erfahrung aus sagt, könnte man ja auch anders sagen.

In der Philosophie schreibt man keinen Satz ohne dieses Bewusstsein. Das geht so: Sie schreiben einen einfachen Satz, dann schauen Sie sich diesen Satz an und stellen fest: Ach, das kann ich doch nicht sagen; das ist doch lächerlich. Wenn Sie z.B. schreiben „Das habe ich selbst erfahren“, merken Sie gleich: Ich weiß nicht, was ich

meine, wenn ich „ich“ sage, ich weiß nicht, was „erfahren“ bedeutet und ich weiß nicht, was „selbst“ bedeutet. Wie kann ich also diesen Satz schreiben?

Als Philosoph muss man sich um diese Frage kümmern. Man ändert dann den Satz und fügt alles Mögliche hinzu. Und wenn man das tut, kommt ein Satz heraus, den die meisten Leute nicht einmal mehr lesen können. Sie fragen dann, warum der Satz so kompliziert sein muss. Und man schreibt ja nicht nur einen Satz. Bis man zu einem bestimmten Satz gekommen ist, hat man schon viele andere geschrieben. Und so kommt es, dass die Philosophie aus vielen komplizierten Sätzen besteht.

Nun, das allein ist schon verwickelt genug. Es kommt aber noch hinzu, dass es viele verschiedene Arten und Weisen von Philosophie gibt. Ich drücke mich absichtlich so vage aus. Wenn ich nämlich spezifischer sagen würde, was „verschiedene Arten und Weisen“ bedeutet, wäre ich schon in der einen oder der anderen Philosophie gefangen.

Es gibt in der Philosophie verschiedene Konzepte, es gibt verschiedene Strategien, Methoden und Herangehensweisen. Allein das zu sagen bedeutet schon, dass ich mich bereits in einem bestimmten Typus von Philosophie aufhalte, nämlich in dem, der sich mit den Werkzeugen des Denkens beschäftigt. Das ist aber nur eine Art der Philosophie. Andere Arten gehen anders vor. Ein anderer Typus würde nicht zuerst über die Werkzeuge nachdenken, sondern z.B. über die Welt, in der wir existieren. Wenn hier ein anderer Philosoph säße, würde er vielleicht sagen: Gendlin hat die Philosophie ganz falsch dargestellt, denn er beginnt mit Konzepten und Methoden, aber die sind doch abhängig von der Welt, in der wir leben, und deshalb muss man mit der Welt anfangen.

Ich möchte damit andeuten, dass natürlich auch die Geschichte, die ich erzähle, nur *eine* Art und Weise ist, über Philosophie zu sprechen. *Letztlich bleibt also nichts übrig, nichts, dass alleine wahr und richtig wäre.*

Diese Situation, dass es unmöglich ist, zu einer allgemeingültigen Wahrheit zu gelangen, ist in der Philosophie ziemlich berühmt. Die meisten Philosophen verstehen sehr gut, dass es so ist. Schon die alten, klassischen Philosophen haben das gewusst. Man hat aber immer wieder einen Weg gefunden, diese Situation mithilfe

verschiedener Tricks zu durchbrechen und sich doch auf die eine oder andere Weise durchzusetzen.

In neuerer Zeit haben besonders Wilhelm Dilthey, Ludwig Wittgenstein und Martin Heidegger die Konzepte und Herangehensweisen, die sich in der westlichen Kultur durchgesetzt haben, kritisiert. Dilthey, Wittgenstein und Heidegger sind zwar sehr verschieden, alle drei haben sie aber so gesprochen, als gäbe es in der westlichen Welt nur *eine* Philosophie. Das war einerseits ein Fehler, andererseits war das sehr wichtig. Dass es ein Fehler war, ergibt sich aus dem, was ich bereits gesagt habe: Es existieren immer viele verschiedene Wege und Möglichkeiten. Die westliche Kultur ist zu umfangreich und zu vielfältig, als dass sie nur einen Weg hervorgebracht hätte.

Ihre Kritik war zugleich aber auch richtig und sehr wichtig. Denn obwohl es zu jeder Zeit verschiedene Ansätze und Vorgehensweisen gibt, gibt es gewöhnlich eine, die alle anderen dominiert, eine, die die öffentliche Welt, den öffentlichen Diskurs beherrscht. Eine mächtige Sache, die die Philosophie liefern kann, ist: *Mit ihrer Hilfe kann man bemerken, dass man in einer Öffentlichkeit lebt und wohnt, in der e i n e philosophische Anschauung so ziemlich alles kontrolliert.* Wenn man sich dessen bewusst wird, hilft einem das sehr.

Sie alle kennen sicherlich die unangenehme Situation, dass Sie als Psychotherapeuten, besonders als klientenzentrierte und ganz besonders als focusing-orientierte, Ihren Freunden oder Kollegen etwas sagen wollen, aber nicht verstanden werden. Man versucht es zu sagen, aber es kommt nicht an, man kommt nicht durch. Warum? Weil unsere Denkweise und unsere Annahmen und Konzepte und unsere ganze philosophische Anschauung so anders sind als die heute vorherrschenden, dass man sie anderen nicht leicht erklären kann. Was wir sagen wollen, macht für sie keinen Sinn. Wenn diese Leute Philosophen wären, könnte man wenigstens darauf hinweisen, in welcher Hinsicht unsere Annahmen anders sind. Aber mit jemandem, der nicht Philosophie studiert hat, geht das nur sehr schwer.

### Das gegenwärtig vorherrschende Modell

Das Modell, das heutzutage so ziemlich alles beherrscht, möchte ich versuchen, wenigstens ein bisschen zu charakterisieren. Sie kennen diese Anschauungsweise alle, denn Sie laufen die ganze Zeit in sie hinein und denken wahrscheinlich nicht darüber nach.

Es wird heute angenommen, dass alles aus kleinen Teilen, aus kleinen Einheiten zusammengesetzt ist, auch die lebendigen Wesen. Alles ist im Grund so wie eine Maschine. Alles wird so angesehen und studiert, als hätte es jemand aus kleinen Teilchen zusammengebaut, als wäre es künstlich. Was da ist, wird in kleine, voneinander separierte Teile zerschnitten. Diese Teile werden als identisch und definierbar betrachtet.

Diese Art der Philosophie ist sehr mächtig, weil sie die Logik benutzen kann. Die Logik wird erst dann möglich, wenn man einzelne Einheiten hat und sie konstant hält. Das kennen Sie alle, weil Sie Mathematik in der Schule gelernt haben. Wenn man mit 237 Einheiten anfängt, darf man keine von diesen 237 verlieren. Und es ist auch nicht erlaubt zu sagen, die 112. Einheit ist mein Onkel und

deshalb ist sie mehr wert.

Die Logik ist sehr mächtig, weil man mit ihrer Hilfe im Denken viele Schritte machen kann. Man geht und geht und geht und kommt dann irgendwo heraus. Wenn man zu einem logischen Schluss kommt, muss man sich dessen bewusst bleiben, dass dieser Schluss nur wertvoll ist, wenn die Teile wirklich halten, wenn sie so zugeschnitten bleiben, wie man sie zugeschnitten hat. In dem Moment, in dem man nur einen Teil ändern würde, wäre die ganze Logik beim Teufel. Man soll also nie in die logische Falle tappen: weil es so und so ist, *muss* ich so und so. Es muss nicht so sein. Sie können jederzeit zu einem der Teile zurückgehen und ihn öffnen, d.h. von seinem Felt Sense neue Schritte kommen lassen. Dann sind Sie vom Zwang der Logik frei.

Um etwas zu erklären... Das ist jetzt Philosophie: „Um etwas zu erklären“ ist der Anfang meines Satzes - und diesen Satz kann ich nicht zu Ende bringen, denn ich muss jetzt innehalten und sagen, was „Erklären“ ist. Und dabei sollen Sie sich bewusst werden, dass Sie schon immer angenommen haben, Sie wüssten, was „Erklären“ sei. Jetzt wollen wir sagen, was „Erklären“ ist. Wenn wir das aber tun, erklären wir es doch! Auf welche Weise werden wir erklären, was „Erklären“ ist? Na, natürlich immer auf dieselbe alte Art und Weise! Aber vielleicht gibt es ja auch eine andere Art und Weise zu erklären - nicht nur, um zu erklären, was „Erklären“ ist, sondern um auch alles andere zu erklären.

Beginnen wir also damit, die gewohnte, die heute übliche Art und Weise des Erklärens zu erklären: Wenn man etwas erklären will, geht man in der Zeit zurück, sucht dort alle Stücke, alle Teile, aus dem das zu Erklärende besteht, und arrangiert sie so, dass das Spätere, das man erklären will, aus ihnen hervorgeht. Wenn wir etwas erklären, zeigen wir also in gewisser Weise, dass alles immer schon da war.

Dieses Vorgehen kennt man in der Philosophie natürlich gut. Am besten hat es LaPlace ausgedrückt. Er hat gesagt: Wenn du mir sagen kannst, an welchen Orten sich all die Atome gerade aufhalten und in welche Richtung und wie schnell sie sich bewegen, kann ich die ganze Vergangenheit rekonstruieren und die ganze Zukunft voraussagen.

Wenn man also über das Erklärungsmodell, an das die meisten von uns gewöhnt sind, weil es seit langer Zeit die Hegemonie hat, nachdenkt, *findet man darin die Annahme versteckt, dass eigentlich nie etwas Neues geschieht und geschehen kann.* Es war alles immer schon da. Natürlich spricht das niemand laut aus. Sie können bei anderen und bei sich selber beobachten, dass das die einzige Art und Weise des Erklärens ist, die wir annehmen, die einzige Art von Erklären, die wir für gültig erachten. Wenn ein Klient etwas Neues findet und ausdrückt, fragt sich natürlich, woher das kommt. Man glaubt, die Antwort darauf *muss* sein, dass es schon irgendwie da war. Es war bloß verdrängt und man hat es jetzt ausgegraben.

### In der Postmoderne ist das Denken stecken geblieben

Wenn man sich bewusst wird, dass es so viele verschiedene Anschauungen und Philosophien gibt, und wenn man sich darüber hinaus auch noch bewusst wird, dass in einem bestimmten Zeitalter, in einer bestimmten Kultur

immer *eine* Anschauung und Philosophie vorherrschend ist, ja sogar die eigenen Gewohnheiten beherrscht, bleibt die Philosophie als Ganzes stecken. Auch Sie selbst stecken fest. Fühlen Sie das? Da ist diese Vielfalt von Standpunkten und Perspektiven, da sind diese verschiedenen spezifischen Wege, mit dieser Vielfalt umzugehen, und abgesehen davon hat jede historische Zeit ihre eigene dominante Denkweise, die auch Ihre eigenen Gewohnheiten bestimmt. Sie werden nicht lange genug leben, um diese Gewohnheiten zu überwinden, und Sie können auch nicht einfach in eine andere Kultur oder in ein anderes Zeitalter übersiedeln und sich dort anders gestalten. Sie sind also festgefahren. Dieses Festgefahrensein heißt *Postmoderne*. Der Felt Sense, in dem Sie dieses Steckenbleiben fühlen, ist der Felt Sense der Postmoderne.

Ich habe ein alternatives, ein neues Modell aufgestellt, eines, das über die Postmoderne hinausführt. Ich bin, jedenfalls in dieser Hinsicht, weiter gegangen als Heidegger, Wittgenstein und Dilthey. Auf bescheidenere Art und Weise gesagt: Das konnte ich natürlich nur, weil ich Heidegger, Wittgenstein und Dilthey gelesen habe. Von dort aus konnte ich dann etwas Neues tun. Das kann man aber nicht erklären, jedenfalls nicht, solange „Erklären“ heißt, dass das, was ich gefunden habe, bei Heidegger, Wittgenstein und Dilthey schon da gewesen sein muss.

Diesem neuen Modell wollen wir uns heute anfangen, ein bisschen anzunähern. Ich nehme als Ausgangspunkt den Felt Sense. Wir fragen jetzt: Wie schaut die ganze Geschichte mit der Philosophie aus, wenn man sich mit einem Felt Sense auskennt? Wenn man nicht nur mit den verschiedenen Konzepten, Begriffen, Anschauungen, Strategien und Methoden arbeitet, sondern auch mit einem Felt Sense, ändert sich alles. Sie werden sehen, dass dann alles ganz anders herauskommt.

Jetzt wird natürlich gleich jemand fragen: „Was ist denn ein Felt Sense? Erklären Sie doch gefälligst, was Sie unter einem Felt Sense verstehen!“ Wenn man aber den Felt Sense in Begriffe übersetzt, wenn man ihn durch Begriffe erklärt, wenn man ihn durch die eine oder andere Art des Erklärens erklärt, ist man sofort wieder verloren und landet wieder in der postmodernen Belieblichkeit. Sie werden mit der Zeit verstehen, warum.

### Sokrates, Platon

Wenn wir uns die Geschichte der Philosophie *mit einem Felt Sense* anschauen, entdecken wir, dass schon andere auf dieses Phänomen gestoßen sind.

Da sieht man, dass schon Sokrates davon gewusst hat. Über ihn gibt es eine berühmte Geschichte, die Sie vielleicht kennen.<sup>1</sup> Sokrates hat einem Buben Geometrie ... Äh...äh...äh... - also, da gibt es kein passendes Wort; ich wollte sagen, Geometrie „unterrichtet“; er hat aber darauf bestanden, dass er nicht unterrichtet, sondern dass er nur Fragen stellt, denn es müsse alles von innen kommen. Also, Geometrie gezeigt, gefragt, verlangt, ..... . Es gibt kein Wort dafür. Auch Sokrates hat kein Wort dafür gehabt. Er hat gesagt, die Seele habe alles schon erfahren, daher brauche sie sich nur zur erinnern. Aber dieses „Erinnern“ hat er natürlich ein bisschen ironisch gemeint.

<sup>1</sup> Platon, Menon

Sokrates zeichnet also ein Quadrat mit einem Kreuz darin, das das große Quadrat in vier gleichgroße kleine Quadrate teilt, und er fragt den Buben: „Wie erhält man die doppelte Fläche des großen Quadrates, also die Fläche von acht dieser kleinen Quadrate?“ Der Bub antwortet darauf: „Das weiß ich. Du musst die Seiten des großen Quadrates verdoppeln, also vier kleine Quadrate auf jeder Seite nehmen.“ Sie zeichnen das, aber das gibt natürlich 16 kleine Quadrate. Es ist zu groß. Sokrates: „Was machen wir jetzt?“ Der Bub sagt: „Nimm drei kleine Quadrate auf jeder Seite.“ Aber da kommen neun kleine Quadrate heraus. Sokrates fragt noch einmal: „Wie bekommen wir die Fläche von acht kleinen Quadraten?“ Da sagt der Bub: „Ich weiß nicht.“ Und das ist der berühmte Moment, in dem sich Sokrates zu einem Dritten wendet: „Siehst du, wie der Bub schon profitiert hat? Vorher hat er geglaubt, er wisse, und jetzt weiß er, dass er nicht weiß.“

Die offizielle Postmoderne will sagen, dass wir alle nicht wissen. Aber wenn wir uns diesen Buben genau betrachten, merken wir gleich: Es ist nicht so, dass er nichts gewusst hat und dass er nur so gescheit war festzustellen, dass er es nicht weiß. Nein! Er hat gewusst, dass zweimal zwei (Quadrate) vier (Quadrate) gibt und drei mal drei neun, und dass vier zu wenige und neun zu viele sind, denn er wollte doch acht. Er hat es also schon irgendwie gewusst, aber er hat nicht gewusst, wie er es sagen könnte, ... äh...äh...äh..., denn zwischen zwei und drei gab es damals keine Zahl. Damals hat es keine Antwort in Zahlen gegeben.<sup>2</sup>

Mit Zahlen konnte man es nicht. Aber mit dem Zeichnen konnte man es schon. Die Lösung ist die Diagonale. Wenn man die Diagonale des großen Quadrates als Seite eines neuen Quadrates nimmt, ist das neue Quadrat doppelt so groß wie das ursprüngliche. Man musste also auf ein anderes „Vokabular“ umsatteln, nämlich von den Zahlen auf das Zeichnen.

Jede Philosophie sattelt auf neue Termini, auf neue Begriffe um. Diesmal wollen wir aber nicht bloß auf neue Termini umsatteln, sondern wir wollen *das Umsatteln selbst mitnehmen*. Das heißt, wir wollen das „Äh...-äh...äh...“ mitnehmen. Das „Äh...äh...äh...“ des Buben z.B. oder das „Äh...äh...äh...“, das die Zeichnung bringt *und das schon eine Antwort ist, obwohl man sie noch nicht ausdrücken kann*.

Für das „Äh...äh...äh...“ - das haben Sie sich sicherlich schon gedacht - können wir den Begriff „Felt Sense“ einsetzen.

Auch Platon hat davon gewusst. Er hat eine Methode entwickelt, die er *Dialektik* genannt hat. Das Wort Dialektik bedeutet heute nicht mehr das, was Platon darunter verstanden hat, und außerdem hat man seine Methode missverstanden. In Platons Methode definiert man etwas und man wendet diese Definition an, bis sie zerbricht, bis man Fälle findet, in denen die Definition nicht funktio-

<sup>2</sup> Die richtige *Zahl*, nämlich  $\sqrt{2}$ , ist eine sog. *irrationale Zahl*, also eine, die unendlich viele Nachkommastellen hat und durch einen Bruch nicht darstellbar ist. Auf diese Zahlen zum ersten Mal gestoßen ist Hippasus von Metapont, ein Schüler des Pythagoras und Zeitgenosse von Sokrates. Seine Erkenntnisse wurden mit der höchsten Geheimhaltungsstufe belegt, da sie das philosophische System der pythagoreischen Bruderschaft in Frage stellten. Hippasus bezahlte das Rütteln an den Grundlagen des Zahlverständnisses mit dem Leben. Er wurde einer Legende nach von seinen Mitbrüdern ertränkt.

niert – und dann ist man mit einem Felt Sense! Und dann stellt man eine neue Definition auf, die besser ist als die vorangegangene.

Warum hat man einen Felt Sense, wenn die Definition zerbricht? Man hat eine Definition aufgestellt, man hat also schon etwas gewusst. Wenn die Definition dann zerbricht, weiß man das noch immer. Und nicht nur das: Man weiß auch, warum sie zerbrochen ist. Das hat man vorher nicht gewusst. Man hat also etwas dazugelernt. *Daher enthält der Felt Sense mehr als das, was man vorher gewusst hat.* Von diesem reicheren Felt Sense ausgehend kann man dann eine zweite Definition aufstellen. Und auch die wird zerbrechen. Definitionen halten niemals ewig, sie werden immer zerbrechen.

Genau das ist heute die postmoderne Tragödie. Aber für Platon war das keine Tragödie! Es war seine Methode, jede Definition zu brechen – um dann eine neue aufzustellen, die auch zerbrechen wird. Platon hat Abhandlungen geschrieben, die, weil die Definition zerbrochen ist, mit einer Frage enden, und andere, die mit einer Art von Definition enden. Da die Leute Platons Methode nicht wirklich verstanden haben, haben sie Platons Dialoge in negative und positive eingeteilt. Das ist Unsinn. Denn es spielt doch überhaupt keine Rolle, ob man mit einer Definition aufhört in dem Wissen, dass sie morgen zerbrechen wird, oder ob man mit ihrem Zerbrechen aufhört.

Wenn man mit einem Felt Sense umgehen kann, sieht man die Geschichte der Philosophie mit anderen Augen. Dilthey und Wittgenstein und viele andere machen dann viel mehr Sinn. Man sieht dann nämlich, wie sie vorgegangen sind.

### **Aus der Beziehung zwischen Erleben und Konzepten kann etwas Neues entstehen**

Wenn wir den Felt Sense nicht in Begriffe übersetzen wollen, aber doch Begriffe brauchen, *müssen wir eine Beziehung zwischen einem Felt Sense und den Begriffen aufstellen.*

Ich könnte sehr lange darüber sprechen, warum wir Begriffe und Konzepte brauchen. Ich sage jetzt einfach nur: Begriffe und Konzepte bauen die Welt. Die Welt ändert sich nicht ohne Begriffe. Wir brauchen sie, um zu kommunizieren und um etwas zu bauen. Für Philosophen ist das natürlich offensichtlich, aber ich weiß, dass es für Psychotherapeuten nicht offensichtlich ist. Als Therapeut ist man in gewisser Hinsicht nicht in der Welt.

Die Art und Weise der Beziehung zwischen Felt Sense und Konzepten, die für uns am interessantesten ist, nenne ich *carrying forward*. Das kann übersetzt werden mit „fortsetzen“ oder „weitertragen“. Es ist ganz hübsch, dass „Weitertragen“ eine wörtliche Übersetzung des griechischen Wortes *metaphora* ist, aus dem wiederum der Begriff „Metapher“ abgeleitet ist.

Über *carrying forward*, also über die Verbindung, über das Verhältnis, über die Beziehung zwischen Felt Sense (Leben, Erleben, ....) und Konzepten (Worten, Begriffen, ....), wäre viel zu sagen. Kurz gesagt: Diese Beziehung ist keine Gleichung. *Das, was man aussagt, ist nie dasselbe wie der Felt Sense.* Das ist aber nicht negativ gemeint. Ich meine damit nicht dasselbe wie die Postmoderne: Wenn

ich nie sagen kann, was ein Felt Sense ist, dann gebe ich auf. Im Gegenteil, es ist positiv gemeint, denn die Beziehung zwischen Erleben und Sagen, die Beziehung zwischen einem Felt Sense und Begriffen und Konzepten *ist mehr als eine Gleichung: Wenn man etwas sagt, trägt man den Felt Sense weiter. Man setzt ihn fort und erweitert ihn.*

Jeder von uns kennt diese Situation: Man geht mit jemandem ins Kino und danach spricht man über den Film. Wenn man ihn eine Stunde lang analysiert hat, merkt man manchmal, dass alles vertrocknet und abgestorben ist, und es tut einem leid, dass man überhaupt damit angefangen hat, über den Film zu sprechen. Es gibt aber auch das Gegenteil: Man kommt aus dem Kino heraus mit einem bestimmten Felt Sense, mit einer Stimmung, die einem wertvoll ist, und wenn man die dann mit gewissen Leuten bespricht und analysiert, wird es riesig groß und man wird ganz aufgeregt: Ah ja, das und das und das! Das heißt fortsetzen, das bedeutet *carrying forward*.

Jetzt bin ich beim Focusing angelangt. Im Focusing lernt man, bei einem Felt Sense zu bleiben, *bis* man etwas sagen kann, das ihn erweitert. Dass man das kann und wie man das macht, ist ein Geheimnis. Dieses Geheimnis wollen wir allen erzählen! Man muss doch nicht den Film eine Stunde lang analysieren, um dann zu Hause sagen zu müssen: Ach, ich habe alles absterben lassen. Man kann *in jedem Moment* nachschauen, ob das, was man sagt, das Erleben, den Felt Sense, abtötet oder ob es ihn erweitert und man lebendiger wird.

Jetzt gehen wir weiter und fragen: Was können wir über das Leben, Erleben, den Felt Sense und ihr Verhältnis zu den Begriffen und Konzepten sagen? Wie können wir so darüber sprechen, dass dieses Verhältnis verständlich wird? Wie können wir dieses Weitertragen weitertragen?

Anstatt das Erklären zu erklären, wollen wir also das *carrying forward* weitertragen. Das heißt: Statt ein System aufzustellen, das das Erklären erklärt und eigentlich nur eines von vielen ist, wollen wir jetzt weitertragen, dass man den Felt Sense *auf verschiedene Weisen* weitertragen kann. Das heißt aber auch, dass man unsere Geschichte über *carrying forward* auf viele verschiedene Weisen weitertragen kann.

Um diese Frage zu öffnen, brauchen wir eine Alternative zu dem gewohnten Modell. Wir brauchen sie, um das Modell, das wir gewohnt sind, zu brechen. Das kennen Sie alle: Wenn man nur eine Anschauung hat, weiß man nicht, dass man nur eine Anschauung hat. In dem Moment, in dem man zwei hat, hat man schon alle, weil es die Annahme bricht, dass es nur die eine richtige gäbe.

Wenn ich das sage, ist es wiederum nicht negativ und postmodern gemeint: dass man die Alternative *nur* benutzen soll, um das Gewohnte zu zerbrechen – um dann wieder nichts zu haben. Im Gegenteil: Ich meine, dass man die Alternative, die ich aufstelle, gut brauchen wird und lange brauchen wird. Und dann endlich, nach langer Zeit, wird jemand etwas Besseres machen. Es wird eine bessere Alternative geben.

### Das Meta-Modell: aus jedem Erlebnis lässt sich ein Modell ziehen

Neben der heute vorherrschenden „atomistischen“ Anschauung, die alles in kleine, konstante Einheiten zerlegt, gibt es auch noch eine zweite, eine „holistische“, eine dieser ersten entgegengesetzte: Sie geht immer vom Ganzen, von der Ganzheit aus. Ein Beispiel dafür ist die Ökologie. Sie betrachtet immer das ganze System: nicht nur dieser Baum, sondern der ganze Wald, die ganze Natur und die ganze Industrie und die ganze Welt und der ganze Planet samt seiner Atmosphäre. Jeder Faktor in diesem Ganzen kann alle Faktoren des Ganzen verändern. Sehen Sie, dass das ein ganz anderes System ist? Statt dass die Teile konstant bleiben müssen, führt nur eine einzige Änderung in einem Teilchen zu einer Änderung aller anderen.

Es gibt noch ein drittes Modell. Das ist nicht so bekannt. Man kann es so beschreiben: weder einzelne Teile, noch das ganze Ganze, sondern eine bestimmte Ganzheit, eine lokale Sub-Ganzheit. Nach diesem Modell lässt sich sagen: die Person ist eine Ganzheit, die Gesellschaft ist eine Ganzheit, unser Zusammensein hier ist eine Ganzheit etc. Ich würde niemals sagen - manche sagen das aber - dass bestimmte Dinge oder Gegebenheiten schon lokale Ganzheiten *sind*. Aber man kann alles Mögliche als eine solche lokale Ganzheit betrachten oder kreieren oder ..... Achten Sie jetzt wieder auf diesen Satz! Ich wusste nicht, wie ich ihn zu Ende bringen soll: Eine Ganzheit *schaffen*? Das impliziert schon wieder eine bestimmte Philosophie, die sagt, dass *wir* alles herstellen. Wenn ich sage „etwas als eine Ganzheit anschauen“ bin ich wiederum in einer anderen Philosophie.

Diese beiden Sorten von Philosophie und diese drei Modelle widersprechen sich. Deshalb glaubt man, man müsse sich für eine entscheiden und diese eine gegen die anderen verteidigen. Man kann aber alle benützen, um über etwas nachzudenken.

Man kann nicht nur diese drei Modelle zum Denken benützen, *man kann jedes Erlebnis dazu benützen, um ein Modell daraus zu ziehen*. Dieses Vorgehen kann sehr bescheiden sein: Ich will z.B. nur ein einfaches Konzept bauen für dieses kleine, komische Erleben, das ich mit meinem letzten Klienten gehabt habe. Dieses eine Konzept kann man dann aber auch ausstrecken, bis es ein Modell für alles Mögliche wird. Ich werde Ihnen das in den nächsten Tagen zeigen.

Jedes Erlebnis ist möglich und wirklich, weil es schon passiert ist. Wenn wir daraus ein Konzept machen, heißt das aber nicht, dass wir alle anderen bestehenden Konzepte wegwerfen und nur mehr das eigene, gerade gebaute benützen. Dieses eigene Konzept hat allerdings einen grossen Vorteil: Es ist detailliert, es ist genauer als die üblichen Allgemeinheiten. Man könnte einwenden, es sei subjektiv. Aber das wäre nur eine Art und Weise, es wegzuerwerfen und die Welt dem gerade regierenden Modell zu überlassen. Da tun wir nicht mit! „Subjektiv“ existiert nicht. Es gibt nichts Subjektives, weil das eigene Erleben immer in der Welt vor sich geht.

Als Psychotherapeuten sind wir dieses Vorgehen gewohnt. Wenn ein Klient etwas sagt, achten wir nicht allein auf seine Aussage, wir nehmen seine Aussage als einen ersten Ausdruck *dieses spezifischen* Erlebens, das er gerade hat. Und dann antworten wir auf dieses Erleben und nicht auf

die Aussage allein. Wenn dadurch der Klient mit seinem Erleben verbunden bleibt, kann er von dort aus immer Genaueres und Genaueres sagen.

Die den meisten Menschen, auch den Philosophen, gewohnte Weise ist anders. Sie haben ein Erlebnis und dann sagen sie etwas. Was sie sagen, ist nur vage mit dem Erleben verbunden und dann folgern sie aus dem Gesagten das nächste und nächste. Sie gehen nur mehr mit den Konzepten weiter und schauen nie wieder auf das Erleben zurück. Das ist das, was wir nicht tun wollen.

Wenn man in den Felt Sense eintritt, schauen alle Probleme, nicht nur die in der Philosophie, sondern auch z.B. die, die in der Psychologie diskutiert werden, so hilflos aus. Die Konzepte, die dort benutzt werden, sind so grob im Vergleich zu dem, was man an Spezifischem und Subtilen vom Felt Sense bekommt! Die Debatten mit den gegenwärtigen theoretischen Konzepten sind so allgemein und weit, dass sie gar nicht hin- und hineinkommen in das, was tatsächlich vor sich geht.

Sobald man in den Felt Sense eintritt, wird man die alten Konzepte sehr schnell los. Machen wir aber neue! Nicht, dass wir ohne Konzepte weitertun. Denn das würde bedeuten, dass man die alten Konzepte alles weiterregieren lässt.

Wenn man das erkennt, wird man frei. Man kommt los von dem Festgefahresein. Dass man nicht weiterkonnte und nichts sagen konnte, kommt einem dann ganz verrückt vor. Wie war denn das, dass man gemeint hat, man könne nur auf *eine* Weise Wahrheit erlangen? So seltsam, so arm! Wenn man doch aus jedem Erlebnis ein Konzept machen und Bedeutung herausziehen kann! Wie ist denn das passiert, dass man uns einreden konnte, die Wahrheit komme nur auf eine Art und Weise daher? Man hat geglaubt, Wahrheit sei irgendetwas schon Formuliertes. *Es ist aber ganz klar, dass die Wahrheit nichts Formuliertes sein kann!* Das hat schon Platon gewusst. *Wahrheit ist eine bestimmte Beziehung zwischen dem, was wir erleben, und dem, was wir sagen.*

Schreiben Sie das aber nicht auf! Denn es ist nicht so einfach, wie es im ersten Moment klingt. Man muss sich nämlich bewusst sein, dass das Erleben selbst in einer Welt, in einer Kultur vor sich geht. Im Erleben sind immer schon Begriffe und Konzepte implizit enthalten, das Erleben ist historisch. Die Welt hat ja nicht mit Ihrer Geburt begonnen. Was man erlebt, erlebt man in einem Kontext, in einem Zusammenhang; man erlebt es mit anderen.

Der Philosoph, der gesagt hat, der Gendlin schreibt immer über die Methoden und Konzepte, und man muss doch mit der Welt anfangen, hat also auch Recht. Denn das Erleben ist nicht der Anfang; Erleben geschieht in der Welt, in der Geschichte, in der Kultur. Die Konzepte sind immer im Erleben drinnen - wir wissen vielleicht nicht, welche, vielleicht griechische, weil sie die Welt, in der wir aufgewachsen sind und leben, strukturieren. Nur, ich hab ja auch Recht. Wie kann er denn das alles *sagen*? Er sitzt hier und erzählt Ihnen etwas über die Welt und die Geschichte. Das ist ja nur *eine* Geschichte, seine Geschichte. Wie kann er denn mit der Welt anfangen? Was heißt denn überhaupt „Welt“?

Verstehen Sie nun, warum man nicht *sagen* kann, was Philosophie ist? Ich hoffe, ich habe Sie ein bisschen verwirrt. Und dadurch Ihr Interesse geweckt, weiter und tiefer in die Fragen einzudringen, die ich aufgeworfen habe.

# Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst

Das Büchlein von Klaus Renn, „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst: Focusing Weg der inneren Achtsamkeit“ (Freiburg/Br.: Herder spektrum 2006), ist im Januar diesen Jahres erschienen und kommt gerade in die dritte Auflage. Offensichtlich hat es über die Focusing-Szene hinaus Aufmerksamkeit erregt. Bislang sind 14 Rezensionen in den unterschiedlichsten Zeitschriften erschienen, z.B. in „Gesprächspsychotherapie und personzentrierte Beratung“, in der „Enneagrammzeitschrift“, in „Psychologie Heute“, im „Sozialmagazin“, in „Bewusst Sein“; in „Co-Med“, in der „Main Post“ und im „Blickpunkt EFL-Beratung“.

In der „Zeitschrift für Gestalttherapie“ hat Frank-M. Staemmler kürzlich die folgende Buchbesprechung geschrieben. Frank ist einer der profiliertesten Vertreter der internationalen Gestalttherapie. Das Buch von Klaus Renn hat ihn dazu bewogen, einen Dialog zwischen Gestalt und Focusing vorzuschlagen, der mit dieser Rezension beginnt und auf der kommenden Focusing-Sommerschule fortgesetzt werden soll: Frank wird dort über das Thema „Empathie“ referieren und mit den TeilnehmerInnen darüber in einen Erfahrungsaustausch treten.

## Rezension

von Frank-M. Staemmler

„Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auftaucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie nehmen dabei eine innere Haltung ein, die alle auftauchenden Gefühle, Bilder, Körperempfindungen, ob angenehm, ob schmerzlich, kurz begrüßt: „Ah, du bist auch da.“; „Du gehörst auch zu mir.“ Sie bereiten dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt. So als würden Sie als gute Mutter/guter Vater diesem „neugeborenen“ Erleben liebevoll seine Daseinsberechtigung zusprechen“ (S. 61).

Wenn man als GestalttherapeutIn solche (und viele andere) Aussagen in Klaus Renns Buch liest, fühlt man sich auf vertrautem Boden: Die enge Verwandtschaft von Focusing und Gestalttherapie ist allenthalben zu spüren. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn beide psychotherapeutische Verfahren haben einen großen gemeinsamen Hintergrund in Phänomenologie und Hermeneutik, in ihrer Orientierung an der Bewusstheit im Hier und Jetzt, in der Betonung des unmittelbaren, sinnlich-körperlichen Erlebens, der Idee von der Paradoxie der Veränderung und vielem mehr.

Verwunderlich finde ich allerdings, wie wenig die beiden verwandten Verfahren sich für einander zu interessieren und von einander zu lernen scheinen; kaum einmal findet man in gestalttherapeutischen Schriften Bezüge zu denen aus dem Focusing, und umgekehrt ist es ähnlich. Natürlich gibt es neben den Gemeinsamkeiten auch eine Reihe von Unterschieden, die zu eruieren und zu diskutieren sich lohnen würde, gerade wenn man sich in vielen Grundsätzen einig weiß. Mit dieser Rezension möchte ich daher versuchen, eine Brücke zu schlagen und eine Diskussion anzuregen.

Ich denke nämlich, dass Renns Buch dafür einen geeigneten Anknüpfungspunkt darstellt, denn es ist voller praktischer Übungen und Beispiele, die es den LeserInnen möglich machen, sich eine konkrete Vorstellung vom therapeutischen Vorgehen im Focusing zu bilden. Hier liegt eindeutig sein Schwerpunkt, aber es bietet auch erste Einsichten in die theoretischen Konzepte des Focusing („Innere Achtsamkeit“, die Bedeutung von Körper und Situation, „FreiRaum“, vor allem aber „Felt Sense“). Die Quellenangaben am Ende des Buches, eine zusätzliche Liste über „Weiterführende Literatur zu Focusing“ sowie der Hinweis auf die Website des „Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie“ ([www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de)), von der man sich viele Texte herunterladen kann, erleichtern Interessierten zudem das Finden weiterer Literatur.

Focusing ist eine Weiterentwicklung des personzentrierten Ansatzes von Carl Rogers durch dessen Schüler Eugene („Gene“) Gendlin. Der praktische Schwerpunkt dieser Weiterentwicklung liegt in der verstärkten Einbeziehung des körperlichen Erlebens, das bei der sehr sprachlich orientierten Vorgehensweise von Rogers (1972; 1977), insbesondere in seiner deutschen Adaptation als „Gesprächspsychotherapie“ durch Tausch (1973), nur ein Schattendasein führte. Im Unterschied zu vielen anderen Therapieverfahren, die sich „körperorientiert“ nennen, geht es bei Gendlin (1992; 1998; Gendlin & Wiltchko, 1999) – ähnlich wie in der Gestalttherapie – aber nicht um eine mit der Anwendung von Techniken zu erreichende Veränderung der Körperstruktur und -erfahrung der KlientInnen, sondern um ein mittels freundlicher Aufmerksamkeit („innerer Achtsamkeit“) vertieftes leibliches Erleben, aus dem die KlientInnen ihre persönliche Orientierung im Leben, die subjektiven Bedeutungen von Erfahrungen und ein ganzheitliches Finden von Sinn beziehen können.

(Fortsetzung auf Seite 14)



# Sätze und Fragen für die Begleitung beim Partnerschaftlichen Focusing III

von Martin Franken

Der erste und zweite Teil dieser „Interventionssammlung“ wurde in den Heften 15 und 16 des Focusing-Journals veröffentlicht. Dabei ging es um Methoden des Begleitens, die am 6-Schritte-Modell orientiert sind. Im dritten und letzten Teil gibt Martin Franken differenzierte methodische Hinweise für Interventionen, die an vielen Stellen im Verlauf eines Focusing-Prozesses hilfreich sein können.

Für AusbildungsteilnehmerInnen und praktizierende Focusing-BegleiterInnen und -TherapeutInnen liegt damit eine umfangreiche Liste von Sätzen und Fragen vor, die jede/r an seinen persönlichen Stil und an die Erfordernisse seiner/ihrer KlientInnen anpassen kann.

In Teil III werden Interventionen vorgestellt, die nicht am 6-Schritte-Modell orientiert sind, deren Anwendung also nicht gebunden ist an einen bestimmten Prozess-Schritt. (Der Einfachheit halber spreche ich im Folgenden durchgängig von „Klient“ und „Therapeut“, unabhängig davon, ob es sich um einen reinen Focusing-Prozess handelt – hier wäre die Terminologie „Fokussierender“ und „Begleiter“ angemessen – oder um einen Prozess in einem therapeutischen Kontext.)

## 1. Zurücksagen (Listening, einführendes Spiegeln)

Das Zurücksagen ist die grundlegende Technik beim Focusing-Begleiten, aber auch in der focusing-orientierten Beratung und Therapie. Dabei ist eine wichtige Unterscheidung im Auge zu behalten: Das therapeutische Gespräch findet zu großen Teilen im Alltagsbewusstsein statt. Hier wird ein paraphrasierendes Spiegeln bevorzugt, das auch Ungesagtes berücksichtigen kann (Gefühle, Wünsche, Wertungen). Im Zustand der inneren Achtsamkeit dagegen (also auch während des Focusing-Prozesses) wird im Wesentlichen wörtlich gespiegelt (saying back), weil hier nur der schon stattfindende Erlebensprozess in seiner Selbstgegebenheit und Eigendynamik unterstützt werden soll. Der Kl. ist ja hier bereits mit seinen tieferen Schichten, mit Empfindungen, Gefühlen und körperlich gespürtem in Verbindung. Allerdings gibt es keine starren Regeln im Blick auf das Zurücksagen und die Übergänge vom wörtlichen zum paraphrasierenden Spiegeln sind durchaus fließend.

Warum ist das Zurücksagen so hilfreich? Das Zurücksagen gibt dem Klienten das Gefühl, verstanden zu werden, was ihn auch darin bestärkt, sich weiter zu öffnen und

auszusprechen. Ferner wird ihm das Gesagte wieder zur Verfügung gestellt, so dass er es überprüfen und gegebenenfalls korrigieren und ergänzen kann. Zugleich wird dabei eine Haltung unterstützt, die das Verweilen bei seinem Gegenstand oder seinem Erleben anregt. Der Klient empfindet das Zurücksagen als Einladung, nicht gleich weiter zu gehen, sondern mehr hinein zu gehen in das, was ihn gerade beschäftigt, um daraus dann das Nächste wie von selbst entstehen zu lassen.

Im Folgenden werden einige Hinweise zum Zurücksagen gegeben, die für den Focusing-Prozess förderlich sein können. Damit werden Interventionen angesprochen, die das wortwörtliche Zurücksagen (auf sanfte Weise) erweitern.

### A) Zur Gegenwart führen

Ich kann mich zwar auch daran erinnern, wie ich mich in einer vergangenen Situation gefühlt habe, aber das gegenwärtige Fühlen dazu ist unmittelbarer, lebendiger, frischer, wirkmächtiger, näher an der für mich jetzt geltenden Wirklichkeit, trägt einen größeren Reichtum in sich und drängt auf Fortsetzung. Deshalb lenken wir die Aufmerksamkeit dorthin.

Kl.: *Wenn ich daran denke, werde ich ganz traurig, obwohl ich damals furchtbar wütend war.*

Th.: Es macht Dich (jetzt) ganz traurig.

Kl.: *Damals dachte ich, es macht mir nichts aus, wenn er geht, aber jetzt vermisse ich ihn sehr.*

Th.: Du vermisst ihn sehr.

Kl.: *Ich war ziemlich aufgebracht, dass sie mir das antun konnte.*

Th.: Und wie fühlst Du Dich jetzt dabei? (Wie geht es Dir jetzt damit?)

### B) Partialisieren

Das Partialisieren macht deutlich und lässt fühlbar werden den Unterschied zwischen dem Ich und seinem Inhalt. Es verhindert, dass jemand von seinem Erleben überschwemmt wird und ihm ausgeliefert ist. Stattdessen verweist es auf ein autonomes und freies *Ich*, das mehr und größer ist als sein Inhalt. Es bleibt seinem Inhalt gegenüber als eigenständige Instanz gewahrt. Das Ich stiftet die *Beziehung* zu seinem Inhalt selbst und erweist sich schon durch diesen Akt als handlungsfähig. In dieser Haltung kann das Ich mehr von seinem *Inhalt* erfahren. Der Inhalt erscheint dabei als ein bestimmtes, umgrenztes Etwas und nicht mehr als etwas Übermächtiges, Unbekanntes.

Auf diese Weise ermöglicht das Partialisieren, dass belastende Themen überhaupt erkundet werden können. Und es hat zugleich seinen Eigenwert dadurch, dass es ein Entlastung schafft von heftigen Gefühlen, die nun eher als ein abgegrenzter Teil von mir erscheinen und dadurch zugleich der Blick frei werden kann auf die unbelasteten und freien Anteile in mir.

*Kl.: Ich bin so traurig.*

Th.: Da ist eine Trauer in Dir. (oder:)

Th.: Ein Teil von Dir ist traurig.

Th.: Etwas in Dir ist traurig, und vielleicht möchtest Du Dich jetzt ein wenig um diesen traurigen Teil kümmern.

*Kl.: Ich bin völlig hilflos.*

Th.: Da ist etwas in Dir, dass sich ganz hilflos anfühlt.

*Kl.: Ich bin so verzweifelt.*

Th.: Da ist etwas in Dir, das sich ganz verzweifelt anfühlt. Vielleicht ist es Dir möglich zu sehen: Du bist noch viel mehr als diese Verzweiflung. Und Du kannst Deine Verzweiflung in einem guten Abstand zu Dir halten und sie Dir anschauen.

*Kl.: Das macht mich total wütend.*

Th.: O. k., da ist so viel Wut in Dir. Vielleicht kannst Du spüren: Die Wut ist jetzt ein Teil von Dir und Du kannst sie Dir ein wenig vom Leib halten, so dass Du bemerken kannst, was mit dieser Wut ist.

*Kl.: In meinem Magen fühlt es sich ganz schrecklich an.*

Th.: Etwas in Deinem Magen fühlt sich ganz schrecklich an. Und Du kannst vielleicht bemerken, dass dieses schreckliche Gefühl nur ein Teil von Dir ist und Du kannst Dir anschauen, was mit diesem Teil ist.

*Kl.: Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr.*

Th.: Ja, da ist etwas in Dir, das keine Hoffnung mehr hat. Aber Du bist ja noch mehr als das, und von diesem Mehr aus kannst Du Dir vielleicht anschauen, was mit dieser Hoffnungslosigkeit ist.

Eine weitere Möglichkeit des Partialisierens besteht einfach darin, den Ort (der ja immer ein bestimmter, umgrenzter Ort ist) aufzusuchen, an dem ein bestimmtes Gefühl vernommen wird. Damit wird zugleich die Aufmerksamkeit auf das körperliche Spüren gelenkt.

*Kl.: Ich bin so traurig.*

Th.: Wo in Dir fühlt es sich so traurig an? (Wo im Körper fühlst Du das?)

### C) „Du“ in Verbindung mit „fühlen“, „spüren“ etc.

Das ist eine Intervention, die dem Partialisieren entgegengesetzt ist. Sie kann helfen, mehr zu spüren und mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen. Sie ist ratsam bei zarten Gefühlen oder wenn man sich der Gefühle nicht sicher ist. Sie ist auch geeignet bei Menschen, die eher dazu neigen, Gefühle abzuspalten als sich mit ihnen zu identifizieren. Das „Du“ stiftet auch mehr Beziehung als das neutrale „da ist“. Das neutrale „da ist“ dagegen fördert mehr Ruhe und lädt zum Betrachten ein.

*Kl.: Da ist ein bisschen Hoffnung jetzt.*

Th.: Und Du kannst das jetzt spüren, dass da ein bisschen Hoffnung ist.

*Kl.: Da ist ein wenig Trauer.*

Th.: Und Du kannst die Trauer spüren?

*Kl.: Da ist jetzt etwas Unklares.*

Th.: Du fühlst, dass da etwas Unklares ist.

*Kl.: Es ist etwas, dass gut ist.*

Th.: Du spürst jetzt, dass es sich gut anfühlt.

### D) Etwas/irgendetwas als Platzhalter

Oft spürt der Klient etwas, aber er weiß nicht, was es ist und er kann es nicht benennen. Gerade das verdient nun seine Aufmerksamkeit, weil sich hier etwas bemerkbar macht, das wirklich da ist, aber noch unbekannt ist. Vielleicht kann sich hier für den Klienten wirklich etwas Neues zeigen. Also kann es gut sein, bei diesem noch Unbekannten, aber schon Gespürten (Felt Sense) ein wenig zu verweilen. Das kann dadurch geschehen, dass wir dieses Unbekannte bezeichnen, nämlich mit „etwas“ oder „irgendetwas“, und damit die Aufmerksamkeit genau darauf lenken und darauf, dass da wirklich etwas ist, das sich zeigen möchte.

*Kl.: Ich weiß nicht, wovor ich Angst habe.*

Th.: Da ist etwas (irgendetwas), wovor Du Angst hast.

*Kl.: Es ist dunkel und es ist groß und es ist....*

Th.: Es ist dunkel und groß und es ist noch etwas.

*Kl.: Ich weiß nicht, was da in meiner Brust ist.*

Th.: Da ist etwas (irgendetwas) in Deiner Brust.

*Kl.: Ich kann nicht sagen, was da meinen Hals zusammen schnürt.*

Th.: Da ist irgendetwas, das Dir den Hals zusammen schnürt.

*Kl.: Ich weiß nicht, was ich tun soll, aber es muss sich ändern.*

Th.: Auf irgend eine Weise muss es sich ändern.

*Kl.: Vielleicht ist es ja nur Einbildung, aber es kommt mir so vor, als würde sie mich ablehnen.*

Th.: Es erscheint Dir so, als würde sie Dich ablehnen, aber es könnte auch irgendetwas anderes sein.

### E) Unterstützen, was da ist

Diese Intervention wird bei der gleichen Situation verwendet wie bei D): Etwas ist da und wird gespürt, aber zugleich ist unbekannt, was es ist oder was es damit auf sich hat. Hier soll nun aber im Unterschied zu D) die Aufmerksamkeit weniger auf das, was unbekannt und unklar ist, sondern mehr auf das, was da ist und deutlich gespürt wird, gelenkt werden.

Im Anschluss an die gleichen Klienten-Äußerungen von D) könnten die Antworten des Therapeuten dann etwa so aussehen:

Th.: Du spürst Angst. (Da ist Angst in Dir.)

Th.: Es ist dunkel und groß.

Th.: Da ist eine Empfindung in Deiner Brust.

Th.: Du spürst, wie Dein Hals sich zusammenschnürt.

Th.: Es ist klar, es muss sich was ändern.

Th.: Da ist so ein Gefühl, dass Du abgelehnt wirst.

Im Grunde sind die beide Interventionen D) und E) nicht so verschieden, weil eben doch beide Anteile (das Bekannte und das Unbekannte) gegenwärtig bleiben. Der Vorteil von E) ist: Obwohl das Unbekannte das Entscheidende ist, können sich manche Menschen da nicht gut aufhalten, schweifen ab, verlieren die Aufmerksamkeit. Es ist auch nicht ratsam, sich zu lange im Neblichen aufzuhalten. Das kann zur Resignation führen: "Ich finde es eben nicht". Und das Unbekannte oder Implizite liegt ja auch schon im Bekannten oder Expliziten, wenn auch noch verborgen. Dennoch scheint mir, dass die Intervention D) in den meisten Fällen vorzuziehen ist, eben weil sie die Aufmerksamkeit mehr auf das noch Unbekannte lenkt. Man könnte auch ganz vereinfachend sagen: mit D) wird eher das Implizite, mit E) eher das Explizite in den Blick genommen.

## 2. Focusing-Haltungen fördern

Jeder Focusing-Prozess wird getragen und unterstützt von inneren Haltungen. Die Art und Weise, wie ich mit mir bin, wie ich bei mir bin, entscheidet über das Gelingen eines Focusing-Prozesses. Achtsam bei sich bleiben zu können, auch wenn etwas da ist, das vage, unklar und (noch) unaussprechlich ist, oder auch belastend und bedrückend, ist eine wichtige Voraussetzung für Klärungsprozesse, neue Schritte und Wachstum. Die den Focusing-Prozess fördernden und unterstützenden Haltungen werden im Folgenden einzeln besprochen.

### A) Freiraum

Über Freiraum als Voraussetzung für den Focusing-Prozess und über das Freiraumschaffen als 1. Focusing-Schritt ist bereits in Teil I (Focusing-Journal 15) ausführlich gesprochen worden. Es kann aber auch während eines Prozesses immer wieder eine Situation eintreten, in der der Fokussierende seinen Freiraum verliert. Der Begleiter kann dann dazu anleiten, das bedrückende Thema herauszustellen, den Abstand zu vergrößern oder von einem guten Ort aus dorthin zu spüren.

„Versuche, das Problem aus Dir herauszustellen und es von außen zu betrachten!“

„Vielleicht kannst Du das Problem abladen wie eine schwere Last, so dass Du sie für eine Weile nicht mehr zu tragen brauchst!“

„Suche den richtigen Abstand dazu (nicht zu nah, aber auch nicht zu weit weg)!“

„Versuche mal, den Abstand zu dem Thema (Gefühl) ein wenig zu vergrößern.“

„Vielleicht kannst du das Problem ein bisschen von Dir wegschieben, so dass Du ein wenig mehr Abstand dazu

hast und ein bisschen frische Luft zum Atmen.“

„Vielleicht wäre es gut, einen Schritt (ein paar Schritte) zurückzutreten und so den Abstand zu vergrößern.“

„Vielleicht ist es Dir möglich, einen guten Ort in Deinem Körper aufzusuchen, einen Ort, wo es Dir angenehm (angenehmer) ist und Du Dich ein wenig wohlfühlen kannst. (Pause, evtl. dabei begleiten) Nun versuche einmal, von diesem Ort aus einen Blick auf Dein Problem (auf Deine Trauer) zu werfen.“

„Vielleicht findest Du einen guten Ort im Körper, wo es Dir angenehm ist, und wo Du ein wenig verweilen kannst. (Pause) Wie geht es Dir jetzt, wenn Du an Dein Problem denkst?“

„Vielleicht findest Du einen Ort im Körper, wo es sich gut anfühlt, wo es angenehm ist. Und vielleicht kannst Du Dir dann das Problem von da aus ansehen.“

Das Aufsuchen eines guten Ortes ist ein eigener Prozess und für Menschen mit wenig Erfahrung im Focusing nicht einfach zu tun. In diesem Fall und wenn die Zeit es erlaubt, könnte man eine kleine Anweisung geben, um das Aufsuchen eines guten Ortes zu ermöglichen. Eine solche Anweisung könnte etwa so aussehen:

„Vielleicht wäre es gut, eine kleine Pause zu machen und einen Ort in Deinem Körper aufzusuchen, an dem Du Dich ein wenig besser fühlen kannst, bevor wir dann weiter machen. Mach' es Dir dazu so bequem, wie es Dir jetzt möglich ist.“

„Nimm nun einfach wahr, wie Du da jetzt in Deinem Sessel sitzt und wie Du Dein Gewicht ganz bewusst abgibst an die Unterlage. Du und Dein Körper brauchen jetzt nichts zu tun. Leiste Deinem Körper einfach ein wenig Gesellschaft.“

„Nun mach' Dich auf eine Reise durch Deinen Körper. Geh in Deinem Körper ein wenig spazieren. Und nimm wahr, wie es an den verschiedenen Orten ist. Du brauchst dabei keine bestimmte Reihenfolge einzuhalten. Lass Dich einfach von Deiner Intuition führen.“

„Verweile jeweils an dem Ort, wo Du gerade bist und spür' nach, wie es sich dort anfühlt, wie es Dir dort geht. Ist es eher angenehm, oder ist es nicht so angenehm?“

„Ich lasse Dir nun Zeit, ganz in Ruhe durch Deinen Körper zu gehen und an den verschiedenen Orten nachzuspüren, wie es Dir dort geht. Und versuche herauszufinden, wo es sich wirklich gut anfühlt, oder jedenfalls besser, als an den anderen Orten. O. k., Du hast nun 2 bis 3 Minuten Zeit. (Oder: Gib mir Bescheid, wenn du so weit bist.)“

Auch das Partialisieren ist eine gute Möglichkeit, um mehr Freiraum zu bekommen.

### B) Achtsamkeit

Innere Achtsamkeit ist ein essentieller Aspekt der Focusing-Grundhaltung. Sie setzt zumindest ein wenig Freiraum voraus und beinhaltet auch Absichtslosigkeit und die Haltung eines freundlichen Annehmens.

Achtsamkeit bedeutet: Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gegenstand. Ich lassen diesen Gegenstand einfach da sein in ruhiger Betrachtung, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen. Beim Focusing ist dieser Gegenstand nicht etwas in der Außenwelt,

sondern mein Inneres (Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, Stimmungen, Felt Sense). In meinem Inneren spiegeln sich natürlich auch Vorgänge aus der Außenwelt.

Hilfreich für das Hineinkommen in die innere Achtsamkeit sind: Außenreize sind möglichst ausgeblendet, innere Ruhe, das Gefühl, Zeit zu haben, Verlangsamung innerer Vorgänge, aber auch im äußeren Ausdruck, z. B. beim Sprechen.

Achtsamkeit ist ein Zustand der Konzentration. Ich verweile bei einem bestimmten Thema, Symbol oder Gefühl. Ich bin nicht zerstreut. Dennoch werden Störungen wahrgenommen und bewusst beiseite gestellt oder eigens zum Thema gemacht. Zugleich ist diese Konzentration ein Zustand der Entspannung. Es geht nicht um Leistung, sondern um Erlaubnis. Etwas darf da sein, aber es muss nichts damit geschehen. Etwas darf sich zeigen, aber ich muss nichts damit tun. Ich bin konzentriert, weil meine innere Wahrnehmung auf das, was sich zeigt, gerichtet bleibt. Und zugleich bin ich entspannt, weil ich nichts leisten muss, sondern eher in der Haltung des Geschehenlassens, des Gewährenlassens bin. Von der Haltung her gesehen könnte man auch sagen: Focusing ist spannte Konzentration nach innen.

Im Abschnitt Felt Sense sind bereits zahlreiche Interventionsmöglichkeiten zur Achtsamkeit in gegliederter Form genannt. Hier noch einige Ergänzungen:

„Bleib dabei!“

„Bleib noch ein bisschen bei dem, was sich da so ... anfühlt!“

„Vielleicht wäre es gut, hier ein wenig zu verweilen.“

„Vielleicht wäre es gut, wenn Du Dir ein bisschen mehr Zeit nimmst.“

„Du kannst hineinatmen.“

„Nimm Deinen Atem dazu!“

„Vielleicht kannst Du das Problem mit Deinem Atem in die Körpermitte nehmen.“

„Spür mal nach, wie sich das Ganze in Deinem Inneren anfühlt!“

„Du brauchst nicht darüber nachzudenken. Bleib' einfach dabei und warte, was geschieht!“

„Lass das einfach in Ruhe bei Dir ankommen!“

„Leiste .... (Deiner Wut, Trauer etc.) einfach ein bisschen Gesellschaft!“

„Du kannst Dich entspannen und einfach da bleiben, wo Du jetzt bist.“

### C) Absichtslosigkeit

Da wir etwas darüber erfahren wollen, was der Körper uns zu einem bestimmten Thema sagen möchte, würden wir uns den Weg dahin verstellen, wenn wir vorab bestimmte Absichten verfolgten. Eine neue Einsicht oder ein neuer Schritt liegen meist gerade nicht dort, wo wir mit unseren (alten) Absichten hin wollen. Und Absichten lassen etwas nicht so sein, wie es von sich her ist. Wir wollen aber gerade aus dem, wie etwas von sich her (im Körper) da ist, das Neue entstehen lassen (Fortsetzungsordnung). Unsere Absichten dazu, die uns in der Regel nur allzu bekannt sind, würden uns den freien Blick darauf aber verstellen.

„Du musst nicht dagegen kämpfen. Lass es einfach da sein!“

„Du brauchst Dich nicht anzustrengen. Überlass' Dich einfach dem Geschehen (Deinem Körper)!“

„Es muss nichts (damit) passieren.“

„Es gibt nichts Bestimmtes, was erreicht werden soll.“

„Du brauchst nicht suchen zu gehen. Warte einfach ab, ob etwas zu Dir kommt oder nicht!“

„Warte einfach, was passiert!“

„Überlass Dich einfach dem Prozess (Deinem Körper)!“

„Lass mal zu, was von sich aus passiert!“

„Las mal alles los!“

„Las alles Wollen los!“

### D) Akzeptanz, freundliches Annehmen

Was immer sich zeigt und zu mir kommt, es hat einen Grund, warum es jetzt da ist. Es möchte gesehen und von mir anerkannt werden. Unangenehme und belastende Gefühle wollen wir zwar lieber gleich wieder loswerden, aber wir wissen nur zu gut, dass die damit vielleicht einhergehende Besserung der Situation nur kurzfristig ist und wirkliche Veränderung so nicht stattfindet. Das freundliche Annehmen solch schwieriger Gefühle hat aber oft gerade nicht eine Missstimmung zur Folge, sondern geht mit einer Erleichterung und Entspannung einher. Ich muss nicht mehr gegen sie kämpfen. Ich kann anerkennen, dass sie da sind, indem ich zu mir sage: „Ja, so ist es“. Diese Gefühle wünschen es sehr, dass ihr Dasein von mir bemerkt und ihre Daseinsberechtigung anerkannt wird. Deshalb kann ich auch weiter gehen und sagen: „Ja, es ist o. k., dass das jetzt da ist und sich zeigt“, oder sogar: „Ja, ich räume Dir freundlich einen Platz bei mir ein“, oder: „Schön, dass Du Dich jetzt zeigen kannst“.

Das freundliche, wohlwollende Annehmen ist eine der wertvollsten Erfahrungen, die man machen kann. Damit wird nichts weniger als eine der wesentlichen Voraussetzungen für ein geglücktes Leben geschaffen. Denn immer gehört zu einem geglückten Leben, im Einklang mit sich sein zu können. Und diesen Einklang mit mir kann ich selbst herstellen, indem Unangenehmes nicht verdrängt, sondern anerkannt wird.

Allerdings darf das nicht so verstanden werden, dass damit ein opferbereites Hinnehmen von allen Übeln gemeint ist. Das Erkunden unangenehmer Gefühle ist vielmehr der erste Schritt für Veränderung und Wachstum. Belastendes soll nicht eingefroren werden, sondern der Blick soll gerade frei werden für das, was verändert werden kann. Eine größere Herausforderung ist es freilich, das anzuerkennen, was wirklich unvermeidbar und unveränderbar ist (z. B. eine schwere Krankheit).

Selbstverständlich bleiben alle Interventionen in Richtung Akzeptanz (wie auch sonst beim Focusing) einladend, sanft und teilnehmend, denn es gibt auch traumatische Erlebnisse, bei denen eine Schutzreaktion des Körpers unbedingt zu respektieren ist.

„Vielleicht kannst Du dem Traurigen freundlich einen Platz bei Dir geben.“

„Es wird der Trauer sicher gut tun, wenn Du anerkannt, dass sie da ist und wenn Du sie ein bisschen bei Dir lässt.“

„Die Trauer möchte gerne, dass Du sie siehst. Vielleicht kannst Du ihr einen Platz bei Dir einräumen.“

„Vielleicht kannst Du zu der Trauer sagen: Ja, es ist o.k., dass du jetzt da bist.“

„Ist es Dir möglich, zu der Trauer zu sagen: Ja, Du darfst jetzt für eine Weile bei mir sein?“

„Vielleicht kannst Du der Trauer ein wenig Gesellschaft leisten.“

„Vielleicht kannst Du der Wut mal einen Platz bei Dir lassen.“

„Vielleicht kannst Du damit ganz sanft und freundlich umgehen.“

„Kannst Du mal versuchen, es liebevoll anzunehmen?“

„Wäre es Dir möglich, damit einmal ganz liebevoll umzugehen?“

„Wäre es Dir möglich, es Dir einmal ganz sanft und liebevoll anzuschauen?“

„Lass es einfach mal da sein!“

„Es ist in Ordnung.“

„Die Tränen dürfen da sein.“

#### *E) Begrüßen, einladen, willkommen heißen*

Das alles sind Varianten des freundlichen Annehmens.

„Vielleicht kannst Du es freundlich begrüßen.“

„Es ist alles willkommen.“

„Sag' zu der Trauer: Ja, hallo, ich sehe, dass du da bist.“

„Vielleicht kannst Du die Sehnsucht einladen, ein wenig bei Dir zu bleiben.“

### 3. Joker-Fragen

(Wie könnte/sollte der Prozess weitergehen?)

Ein Joker ist eine Karte, die man immer spielen kann, also in unserem Zusammenhang eine Intervention, die immer möglich ist. Ist der Klient mit sich selbst in einer guten Verbindung, dann spürt er selbst am besten, wie es richtig weiter gehen könnte, was der nächste stimmige Schritt sein sollte. Wir wollen den Klienten also immer darin unterstützen, bei seinem Prozess zu bleiben bzw. diesen wieder zu finden. Das kann mit einer Joker-Frage ausdrücklich geschehen. Wir bitten den Klienten nachzuspüren, wie es jetzt gut weiter gehen könnte. Diese Intervention ist aber auch dann hilfreich, wenn der Prozess stockt und weder der Klient noch der Begleiter wissen, wie es gut weiter gehen könnte. Der Klient wird dann angeregt, mit seiner Achtsamkeit wieder nach innen zu gehen und die Aufmerksamkeit auf seinen eigenen Prozess zu lenken. Ist der Klient mit einer so allgemeinen Frage überfordert, kann man auch konkreter fragen (Wäre es gut, eine Frage zu stellen? Wäre es gut, hier zu verweilen? usw.).

„Was wäre jetzt richtig?“

„Frag' mal Dein Inneres, was jetzt richtig wäre (zu tun)?“

„Was passt jetzt?“

„Wenn Du Dich jetzt fragst: Was könnte der nächste stimmige Schritt sein? – welche Antwort entsteht da in Dir?“

„Was könntest Du jetzt brauchen?“

„Was würde Dir jetzt gut tun?“

„Wie soll es jetzt weitergehen?“

„Was wäre nötig, damit es jetzt weitergehen könnte?“

„Wo fühlst Du gerade Lebendigkeit in Dir?“

„Wo ist frische Luft?“

„Was fehlt noch?“

„Was würde sich jetzt richtig anfühlen?“

„Was wäre der richtige Schritt vorwärts?“

„Was könnte jetzt der nächste Schritt sein?“

„Braucht es noch etwas?“

„Wäre es gut, jetzt eine Frage zu stellen?“

„Wäre es gut, hierbei noch ein wenig zu verweilen?“

„Wäre es gut, den Abstand ein wenig zu vergrößern (zu verkleinern)?“

Falls es zwei Möglichkeiten, Richtungen gibt, die man verfolgen könnte, den Klienten fragen:

„Was wäre jetzt richtig für Dich? In welche der beiden möglichen Richtungen willst Du gehen?“

„Welche dieser beiden Themen willst Du Dir zuerst anschauen?“

„Womit möchtest Du Dich als nächstes beschäftigen, mit ... oder mit ...?“

Falls ein längere Stille eintritt:

„Wo bist Du gerade?“

### 4. Das Wie (die Art und Weise der Anwesenheit) des Themas, Problems, Gefühls bearbeiten

#### *A) Modalitätenwechsel*

Das Erleben in den verschiedenen Modalitäten ist zwar explizit, aber es ist auch unabhängig von einem Felt Sense, also für sich selbst, prozessfördernd, vor allem dann, wenn es sich in seinem ganzen Reichtum und auch in seine Tiefe hinein entfalten kann. Das kann nun durch einen Modalitätenwechsel (besser: durch die Hinzunahme einer weiteren Modalität) unterstützt werden. Ein reicheres Erleben (das ja immer auch mehr oder weniger implizite Anteile hat) wird aber zugleich auch den Weg zum Felt Sense erleichtern. Schließlich kann auf diese Weise auch die Intensität des Erlebens erhöht werden. Hier ist freilich sorgsam darauf zu achten, dass Freiraum und Abstand nicht verloren gehen.

„Du spürst da ein Kribbeln im Magen. Vielleicht möchtest Du mal nachschauen, ob dazu ein Bild entstehen könnte.“ (visuell)

„Während Du dieses Bild vom Brunnen siehst, ist da auch etwas zu hören?“ (auditiv)

„Wenn der Brunnen sprechen könnte, was würde er sagen?“ (auditiv)

„Wenn Du diesen Brunnen so siehst, wie fühlt sich das für Dich an? (... wie wirkt das auf Dich? ... was spürst Du da?)“ (Gefühl; im Grunde wird so auch ein Felt Sense angeregt)

„Du siehst da diesen Brunnen. Was für eine Bedeutung hat das für Dich?“ (kognitiv)

„Wenn Du diese Person da siehst, spürst Du dabei irgendetwas im Körper? (... kommt dazu irgendein Bewegungsimpuls?)“ (Körper)

**B) Genauern**

Auch das Genauern will einen größeren Erlebensreichtum fördern. Diese Intervention regt aber nicht dazu an, eine neue Modalität dazu zu nehmen, sondern bei der eben gefundenen Modalität zu verweilen, um diese genauer, deutlicher, facettenreicher wahrzunehmen. Auch hier bleibt im Idealfall die Verbindung zum Felt Sense erhalten, weil von ihm her die weiteren Aspekte entspringen bzw. mit seiner Hilfe neue Inhalte auf Stimmigkeit überprüft werden können.

„Wenn Du ein bisschen bei diesem Bild bleibst - wie sieht das denn aus (was siehst Du denn da noch)?“

„Wenn Du dieses ... so siehst, ist es dort hell oder dunkel?“

„Kannst Du ein bisschen beschreiben, was da noch zu sehen ist?“

„Kannst Du da Farben wahrnehmen? Bewegt sich da etwas?“

„Dieses merkwürdige Gefühl in Deinem Magen, ist es eher hart oder weich? (... ist es eher kalt oder heiß?)“

„Wo kannst Du das spüren?“

„Möchtest Du, dass es bei dir bleibt oder möchtest Du, dass es herausgeht?“

„Du willst es von Dir weghalten. Spür mal hinein, wie Du das machen würdest? Was für eine Bewegung wäre das?“

„Ja, es fühlt sich traurig an. Ist da vielleicht noch ein anderes Gefühl, ein Gefühl, das noch nicht so deutlich ist?“

„Ja, ‚krank‘ passt schon ganz gut. Vielleicht gibt's noch ein anderes Wort, das auch dazu gehört?“

**C) Standpunktwechsel**

Was immer sich zeigt, es ist etwas, das eine Bedeutung hat und es ist ein Teil von mir. Diesen Teil möchte ich mir genauer ansehen, ich möchte ihn erkunden, seine Bedeutung herausfinden. Dazu ist es manchmal hilfreich, mich an seine Stelle zu versetzen, mich in seine Lage zu versetzen. Die Fragerichtung ist dann nicht: Wie geht es mir mit diesem Teil? Was macht dieser Teil mit mir? Vielmehr frage ich: Wie geht es diesem Teil selbst? Wie würde ich mich fühlen, wenn ich an seiner/ihrer Stelle wäre? Es zeigt sich dann oft, dass diese Stelle nicht etwa gemein, böse oder krank ist, sondern sie ist einfach überfordert oder sie will auf etwas aufmerksam machen, beschützen, etwas mitteilen etc. Eine solche Botschaft zu vernehmen, kann sehr wertvoll sein.

„Wie fühlt es sich von seinem Standpunkt aus an?“

„Versuch mal zu erspüren, wie es sich von seinem Standpunkt aus anfühlt!“

„Versetzt Dich mal in seine Lage und spür mal nach, wie es sich selber fühlt (wie es ihm selber geht)“

„Versetzt Dich mal in seine Lage, vielleicht will es Dir etwas sagen!“

„Wenn Du Dich in seine Lage versetzen würdest, was würde es wollen?“

„Ja, da ist dieser Kloß im Hals. Versuch' mal zu erspüren, wie es ihm geht!“

„Da drückt Dich was so. Wenn Du Dich mal an diese Stelle versetzt, was will es denn, dass es Dich da so drückt?“

Würde es (Dir) etwas sagen, wenn es sprechen könnte?“

„Stell Dir vor, Du selbst wärest jetzt dieses Knäuel da in Deinem Bauch. Wie fühlst Du Dich da? (Was spürst Du dabei? Was taucht auf? Was geschieht da mit Dir? Warum ist er da?)“

Die Sammlung von Interventionen für Focusing-Prozesse ist damit abgeschlossen, wenn auch keineswegs vollständig. Sie ist Resultat meiner persönlichen Beschäftigung mit dem Begleiten von Focusing-Prozessen, also keine verbindliche Grundlegung.

Die große Zahl der hier vorgelegten Sätze und Fragen sollte nicht dazu verleiten, mit ihrer Hilfe die Regie für einen Focusing-Prozess zu übernehmen. Gute Focusing-Prozesse werden weitergetragen vom Erleben des Fokussierenden. Dazu braucht es viel Raum für Schweigen, für Warten, Ankommenlassen, Entstehenlassen, Dabeibleiben usw. Vor allem aber auch dann, wenn der Prozess ins Stocken kommt, können sich bedeutsame Schritte entwickeln, was durch voreiliges Eingreifen des Begleiters nicht verhindert werden sollte.

Aber es ist gut, wenn ich immer mehrere Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung habe, obwohl ich vielleicht keine nutze, weil ich auf die Eigendynamik des Prozesses vertraue. Das macht mich ruhiger und sicherer, und das spürt der Fokussierende. Er kann dann noch mehr loslassen und sich ganz seinem Prozess widmen.


Und nochmals: was einen Focusing-Prozess trägt und fördert sind nicht etwa zahlreiche Fragen, sondern das einfache, aber echte, achtsame und Anteilnehmende Dasein des Begleiters.



**Dr. Martin Franken**  
M.A. in Philosophie

Ehrenamtlich tätig in der Hospiz-Arbeit  
in Ausbildung zum Focusing-Therapeuten  
56290 Dorweiler, MBFranken@t-online.de

Anzeige



**Leiblich lernen und lehren.**

Ein religionsdidaktischer Diskurs  
von Silke Leonhard

**Kohlhammer  
Praktische Theologie heute  
Band 79**

- ISBN: 3-17-019321-X
- Erschienen bei: Kohlhammer W.
- Erscheinungstermin: 03.2006
- Einband: Kartoniert
- Seiten: 530

siehe auch Seite 24 ff.  
in diesem FocusingJournal

(Fortsetzung von Seite 7)

Bei dem, was hier „Körper“ genannt wird, handelt es sich mehr um das, was die Phänomenologie unter dem Begriff des „Leibs“ fasst. Renn spricht von der „innere[n] körperliche[n] Weisheit“ (139), die wir alle in uns haben, auf die wir uns verlassen und die wir zur Bearbeitung von Problemen nutzen können, wenn wir uns ihr nur auf angemessene Weise zuwenden. Das Wort „Körper“ wird oft auch wie eine Metapher benutzt, gelegentlich in ähnlichem Sinn wie in hypnotherapeutischen Kontexten, wo „das Unbewusste“ als positive Ressource beschworen wird: So kann laut Renn der „... Körper im Vollbesitz seiner Kreativität, Intelligenz und Energie das Problem auf seine Weise bearbeiten“ (121). Und er fährt fort: „Dabei können Sie sich auf Ihren Körper verlassen, denn er ist, wie Gendlin sagt, ‚im Grunde Teil eines unermesslichen Systems, das Raum und Zeit, Sie selbst und andere Menschen, kurz, das ganze Universum umfasst‘“ (144).

Solche und ähnliche Formulierungen klingen bisweilen etwas romantisch-naturalistisch oder idealisierend – so als sei der menschliche Leib die Manifestation irgendeiner ‚reinen, unverfälschten Natur‘, die fast einen direkten Zugang zum Göttlichen ermögliche (vgl. 112ff.), und nicht ein durch und durch *kulturelles* Phänomen wie alles, was wir „Natur“ nennen (vgl. z. B. Hübner & Menne 1973; Janich 1996; Rorty 1981). So ist es zwar vermutlich nicht gemeint, wenn man den Hintergrund der differenzierten und weit entwickelten Philosophie Gendlins kennt und in die Deutung solcher Passagen einbezieht. Dennoch liegt hier aus meiner Sicht eine Schwäche von Renns Text, denn die Frage, wann und wie auch der Körper (Leib) einschließlich des *Felt Sense* sich irren bzw. sogar „lügen“ kann (wie ja in manchen körpertherapeutischen Traditionen ebenso kategorisch wie ideologisch abgestritten wird), ist für ihn anscheinend keine Frage.

Ich halte diese Frage aber nicht nur theoretisch für wichtig, sondern auch in der praktischen therapeutischen Arbeit für bedeutsam. Denn bei aller wünschenswerten Unterstützung, die wir unseren KlientInnen geben, damit sie ihre „innere Stimme“, ihre Intuitionen und Gefühle ernst nehmen, handelt es sich bei all dem ja nicht um unfehlbare Instanzen, deren Stellungnahmen und Bewertungen heilig zu sprechen wären, sondern eben auch um menschliche Regungen, die nicht immer die einzig richtige Orientierung liefern. Auch sie können durch neurotische Entwicklungen beeinträchtigt oder verfälscht oder von alten Konditionierungen geprägt sein und in die Irre führen – insbesondere wenn sie mehr oder weniger vom Kontakt mit der äußeren Situation abgelöst und zur isolierten Innerlichkeit werden.

In der Gestalttherapie gibt es zwar keine begriffliche Kategorie, die dem *Felt Sense* entspräche, aber auch hier wird dem leiblich Gespürten und dem Gefühlten ja häufig eine besondere Zuverlässigkeit zugeschrieben. Über dieses Thema könnte z. B. zwischen Focusing und Gestalttherapie ein spannender Austausch beginnen, denn die Gemeinsamkeiten sind hinreichend für eine Verständigung, und die Unterschiede liefern genug Zündstoff für eine fruchtbare Diskussion.

Eine ganz andere Thematik, mit der sich beide Therapierichtungen zum gemeinsamen Nutzen befassen

könnten, liegt auf der Ebene der therapeutischen Technik, wie sie bei Renn z. B. mit den Begriffen „Partialisieren“ (41, 120) und „Externalisieren“ (127) angesprochen wird. Ich will das hier nicht vertiefen, aber die Parallelen sowie auch die Unterschiede zu gestalttherapeutischen Techniken, z. B. denen mit dem „leeren Stuhl“ (vgl. Staemmler 1995), wären interessant zu erforschen. Denn auch mit Hilfe dieser Techniken wird ja oft „partialisiert“ und „externalisiert“, wenn auch auf ganz andere Weise.

Ich kann Renns Buch aus diesen Gründen eindeutig empfehlen, aber auch weil es aus einem unübersehbar dialogischen Geist heraus geschrieben ist, der sich u. a. in einer warmen Sprache und warmherzigen Art ausdrückt, in der der Text, vor allem die Übungsanleitungen, verfasst ist. Davon können auch die einem dialogischen Ansatz widersprechenden mechanistischen Metaphern nicht wirklich ablenken, die an manchen Stellen zu finden sind (z. B. wenn von „Verkehrsunfällen in Begegnungen“ (64) die Rede ist, empfohlen wird, „den Achtsamkeitsmuskel [zu] trainieren“ (86) oder menschliche Subjektivität in Anlehnung an Computersprache als „Benutzerillusion“ bezeichnet wird).

Ich wünsche dem Buch viel gestalttherapeutische Aufmerksamkeit und hoffe, dass seine Lektüre zu einer intensiveren Auseinandersetzung von GestalttherapeutInnen mit dem Focusing beiträgt.

#### Literatur

- Gendlin, E. T. (1992). *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels* – übersetzt und bearbeitet von Johannes Wiltschko. Würzburg: Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie – Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: Pfeiffer.
- Gendlin, E. T., & Wiltschko, J. (1999). *Focusing in der Praxis – Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Hübner, K., & Menne, A. (1973). *Natur und Geschichte – X. Deutscher Kongress für Philosophie Kiel 8.-12. Oktober 1972*. Hamburg: Meiner.
- Janich, P. (1996). *Konstruktivismus und Naturerkenntnis – Auf dem Weg zum Kulturalismus*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Rogers, C. R. (1972). *Die klient-bezogene Gesprächstherapie*. München: Kindler.
- Rogers, C. R. (1977). *Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. München: Kindler.
- Rorty, R. (1981). *Der Spiegel der Natur – Eine Kritik der Philosophie*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Staemmler, F.-M. (1995). *Der 'leere Stuhl' – Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie*. München: Pfeiffer.
- Tausch, R. (1973). *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

#### Frank-M. Staemmler

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut;  
Gestalttherapeut und Supervisor DVG; Co-Leitung des  
Zentrum für Gestalttherapie in Würzburg; Ausbilder für  
Gestalttherapie; Autor bzw. Herausgeber zahlreicher  
Fachbücher und Artikel; von 2002 bis 2006 Herausgeber des  
International Gestalt Journal; KongressGESTALTung Merten &  
Staemmler.

# Focusing-Haiku: die Essenz in Worte fassen

Haikus als Symbolisierungs- und Integrationsschritt im Focusing-Prozess

von Sybille Ebert-Wittich

Es fing damit an, dass ich beim Selbst-Focusing wie gewohnt die inneren Bewegungen aufschrieb und auf einmal Verse daraus wurden, Dreizeiler, die das in mir Gefundene so treffend ausdrückten, dass ich vor lauter Freude Lust bekam, sie vertrauten Personen vorzulesen. Durch die Verse vermittelte sich mein innerer Prozess auf eine sehr direkte, leichte und auch lustige Weise. Mir fiel ein, dass ich kurz zuvor auf der Suche nach einem empfehlenswerten Zen-Einführungsbuch für Klienten im Buch von D. Fontana (2003) von der Haiku-Dichtung gelesen hatte und suchte die Stelle heraus: „Wie ein Zen-Maler studiert auch ein Haiku-Dichter bei einem Meister. Doch in allen von uns schlummern Haikus, und wenn ein Gedicht in Ihnen Form annimmt, so zeigt es vielleicht Ihr Fortschreiten auf dem Zen-Weg ...“ (und dem Focusing-Weg).

Die Übungsanleitung bei Fontana lautet: „Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort, wenn möglich im Freien ... Nehmen Sie eine ruhige, meditative Geisteshaltung ein. Seien Sie sich der Jahreszeit bewusst, dem Vergehen der Zeit, der Zeitlosigkeit jedes Augenblicks. Betrachten Sie Bäume, Blumen, den Wind. Denken Sie an Ihr Leben, Ihre Erinnerungen und Hoffnungen, Ihre Gefühle. Seien Sie sich des Hier und Jetzt voll und ganz bewusst und warten Sie ab, was geschieht.“

„Denken Sie daran, dass ein Haiku üblicherweise aus 17 Silben besteht. Drücken Sie Ihre Gefühle für's Erste in acht bis zwölf Wörtern aus. Verbessern Sie Ihr Haiku nicht nachträglich. Fällt Ihnen nichts ein, seien Sie nicht enttäuscht. Ihr Haiku wird plötzlich ganz von alleine kommen, so, als hätte es schon immer existiert.“

Die Form der Haiku-Dichtung im Focusing anzuwenden, heißt für mich, die natürlichen Phänomene und Prozesse in der *Innenwelt* der Person in achtsamer Haltung so zu betrachten, wie der Haiku-Dichter die Phänomene in der Natur mit allen Sinnen wahrnimmt und beschreibt. Focusing ist ein natürlicher Prozess des bewussten Erlebens, Erkennens und persönlichen Weiterentwickelns. Die Erfahrungen und ihre Symbolisierung in Worten und Bildern ist einzigartig-individuell und gleichzeitig auch universell-menschlich.\*

\* Carl Rogers schrieb 1973: „Das Persönlichste ist das Allgemeinste. Ich habe erfahren, dass gerade ein Gefühl, das mir am privatesten, am persönlichsten und deswegen am unverständlichsten für andere erschien, bei vielen anderen Resonanz fand ... Diese Einsicht hat mir dazu verholfen, Künstler und Dichter als Menschen zu verstehen, die es gewagt haben, das Einzigartige in sich auszudrücken.“

Inzwischen habe ich in Focusing-Seminaren den Teilnehmern öfter angeboten, z. B. nach einer „Focusing- und-Tanz-Phase“ aus der inneren Achtsamkeit und Stille ein Haiku entstehen zu lassen, es aufzuschreiben und anderen vorzulesen. Um die freie, erlebensnahe Form und den speziellen Focusing-Kontext deutlich zu machen, in dem ich das Haiku-Schreiben nutze, möchte ich den Begriff „*Focusing-Haiku*“ einführen und hier über bisherige Erfahrungen mit dieser „Technik“ berichten.

Weiter unten sind zur Veranschaulichung einige Focusing-Haikus aufgeführt. Die meisten davon stammen aus dem Seminar „Sätze tanzen“, das ich mit der Tanzpädagogin Prof. Martina Sagmeister auf der Internationalen Focusing Sommerschule 2006 geleitet habe.

## Zunächst zur Wirkung

Nach anfänglichem Zögern, in dem vermutlich hemmende Assoziationen mit Gedichten in der Schulzeit oder der eigenen Teenagerlyrik beiseite geschoben werden müssen, entsteht bei der Arbeit mit Haikus meist eine Atmosphäre von *Lebendigkeit*, *positiver Spannung* und *Leichtigkeit*. Die relativ fremde Bezeichnung „Haiku“ und die kurze Form des Dreizeilers erleichtern den Zugang gegenüber einem etwaigen Vorschlag, aus der persönlichen Erfahrung „ein Gedicht zu schreiben“. Das absichtlose Verweilen, währenddessen das Haiku dem Fokussierenden – oft in überraschender Formulierung – „einfällt“, passt zur Focusing-Haltung und schafft Freiraum von Leistungs- und Erwartungsdruck.

In der Haiku-Form lassen sich Erfahrungen aus dem Focusing-Prozess außerdem lebendig und leicht vermitteln, das Vorgelesene löst in der Regel spontane Beifallsbekundungen und Freude aus und berührt oft direkter und tiefer als die gewohnte einfache Schilderung der Erfahrung.

Zusätzlich stärkt der *creative Akt* das oft verschüttete Vertrauen in das eigene schöpferische Potential und hilft, das Wesentliche aus dem Focusing-Prozess im (Körper-)Gedächtnis zu behalten, weil es durch die künstlerische Form des Haikus noch einmal in besonderer Weise als bedeutsam gewürdigt und wertgeschätzt wird.



Als wichtigsten Beitrag von Focusing-Haikus sehe ich jedoch die zweifache *Erweiterung der Perspektive*. Die Person nimmt sich eine zusätzliche Zeit von ca. fünf Minuten, in der sie ihren Focusing-Prozess reflektiert, meditiert, spürend „verdaut“ und in diesem *Abstand*, der die Identifikation mit dem Erleben ein weiteres Stück löst (also neu „Freiraum“ schafft) auf ein passendes Haiku „wartet“.

Die Form, eine Erfahrung als Dreizeiler auszudrücken, impliziert zusätzlich eine Ergänzung, Vervollständigung oder Weiterentwicklung gegenüber der üblichen Versprachlichung des neuen Schritts in einem Satz oder Bild am Ende eines Focusing-Prozesses. Es wird so - wie Gendlin es häufig anregt - nicht nur die *Shift*-Erfahrung mitgenommen, sondern auch noch der vorherige oder der nächste Schritt oder es wird der größere *Kontext* entdeckt und einbezogen, in dem die Erfahrung steht.

Um das zu veranschaulichen, könnte man z.B. aus den nächsten Focusing-Haikus die erste oder letzte Zeile probeweise fortnehmen; dann bliebe zwar noch eine stimmige Aussage bestehen, aber es gingen auch wichtige Erlebens- bzw. Erkenntnisdimensionen verloren.

*In meiner Mitte spüren,  
aus meiner Mitte sein -  
es bewegt sich von selbst.*

*Mich in der Leichtigkeit wiegen  
geborgen  
im Sein.*

Das Focusing-Haiku kann also als ein methodischer Schritt dienen zur *Integration* des einzelnen Focusing-Prozesses in das momentane „Ganze“ der Person.

### **Zum methodischen Vorgehen: „Problem-Haiku“ und „Lösungs-Haiku“**

Focusing-Haikus können im beschriebenen Setting (innerlich achtsames, stilles Sitzen und Verweilen) im Anschluss an einen Focusing-Prozess gefunden werden und auch nach jedem Erlebensschritt.

Wenn man *Focusing mit freiem Tanz* kombiniert, bietet es sich an, zunächst das eigene Thema oder „Problem“ in Bewegung auszudrücken und innerlich mit Focusing zu erkunden. Die Klarheit, die darüber entsteht, was genau mich belastet (oder jetzt beschäftigt), wie und wo ich die innere Resonanz auf mein Thema spüre (Felt Sense), welche Gefühle ich wahrnehme, welche Sätze, innere Bilder und Bewegungen dazu passen etc., kann schon in ein Haiku „fließen“, in ein „Bisher-ist-es-so“-Haiku oder *Problem-Haiku*.

In der nächsten „Focusing-und-Tanz-Phase“ lassen die TeilnehmerInnen dann über den Körper und in der Bewegung mithilfe von Focusing (Felt Sense, Gefühle, Gedanken, innere Bilder) etwas Neues entstehen. Dazu können Joker-Fragen (als Prozess-Intervention) angeboten werden, z.B. „Was wäre eine Bewegung in eine ‚gute‘, frische, neue Richtung?“ oder „Wie würde es gut weitergehen, in Fluss kommen ...?“ Anschließend lässt sich im Nachklingen (still sitzend, auf den Atem achtend, verweilend) ein weiteres Haiku finden, das den neuen

Schritt beschreibt, ein „Jetzt-neu“-Haiku oder *Lösungs-Haiku*.

Jemand wählt z.B. als Thema die Angewohnheit, zu viel Verschiedenes tun zu wollen:

Beispiel 1:

Problem-Haiku:  
*Schwindlig -  
die eigene Mitte  
fliegt ins Nichts.*

Lösungs-Haiku:

*Ertasten und wirken lassen  
will ich das Leben -  
und treiben lassen mein Herz.*

Beispiel 2:

Problem-Haiku:  
*Glaube an mich  
wo bist du geblieben?  
Tränen fließen.*

Lösungs-Haiku:

*Sehen, spüren,  
Schmerz um Schmerz  
In's Lebendige.*

### *Variante: Schlüsselwort(e) finden*

Die Person kann eingeladen werden, aus mehreren eigenen Haikus ein bis maximal drei zentrale Begriffe, die mit Bedeutung oder mit körperlich gespürter Erlebensintensität verbunden sind, auszuwählen und sich diese Begriffe im nächsten Focusing-Prozess oder in der nächsten „Focusing-und-Tanz-Phase“ als Thema zu nehmen. Oftmals werden auf diesem Weg momentan bedeutsame Wachstumsrichtungen oder grundlegende Lebensthemen erschlossen und vorangebracht. Im vorherigen ersten Beispiel könnten das die Begriffe „eigene Mitte“ und „treiben lassen“ sein oder „mein Herz“, im zweiten Beispiel „in's Lebendige“.

### *Variante: Geschenk aussuchen*

Im Gruppensetting bieten Focusing-Haikus eine hervorragend Möglichkeit, inhaltliche Anregungen als *Geschenke* zu geben und aufzunehmen. Wenn die Focusing-Haikus (insbesondere die Lösungs-Haikus) auf Zettel geschrieben und an die Wand gehängt werden, kann man die Gruppenteilnehmer einladen, sich aus den Texten eine Passage (oder ein Wort) auszusuchen, die anspricht, berührt oder irgendwie zum eigenen Thema passt. Zu diesem „fremden“ Satz kann dann mit Focusing die eigene Resonanz erforscht werden, oder man lässt ihn in die nächste freie Bewegung einfließen und erkundet so die eigenen Bedeutungen. Wenn Interesse und Zeit dafür da ist, könnte die Person danach ihre Erfahrungen mit der „DichterIn“ des ausgewählten Haikus austauschen und so vertiefen oder erweitern.

### **Focusing-(Lösungs-)Haikus aus der Bewegungserfahrung im Tanz**

Die freie Bewegung lässt eine lebendige Verbindung entstehen zwischen der inneren Erlebenswelt und dem Außen. Zusätzlich entwickeln sich die Bewegungen der Person, wenn sie frei fließen dürfen und von achtsamer Wahrnehmung begleitet werden, meist in eine konstruktive Richtung; sie werden angenehmer, leichter, natürlicher - und damit korrespondiert der innere Prozess: im Sinne der Fortsetzungsordnung werden auch innerlich, also emotional und gedanklich, Bewegungen „in eine gute Richtung“ gefunden. Dies wird von der Person als Körper-Seele-Geist-Einheit, als *heilsamer Prozess* erlebt.

(Fortsetzung Seite 22)

**Das Haiku** ist eine japanische Kurzlyrik und eine der ältesten Gedichtformen der Literatur. Sie besteht aus einer einzigen Strophe mit drei Zeilen mit bis zu 17 Silben. Die erste Zeile besteht aus 5, die zweite aus 7, die dritte wieder aus 5 Silben. Die Silbenzahl (17) ergibt im Japanischen einen Sprechrhythmus, der einen ähnlichen Erinnerungswert bietet wie im Deutschen die Reime. In einem Atemzug gesprochen (denn es heißt, siebzehn Silben seien das Maß eines Atemzugs), spontan, direkt, zielt das Haiku nach einem Ganzen. Das japanische Haiku *im traditionellen Stil* beschränkt sich auf die Beobachtung eines Naturereignisses und stellt so einen direkten Bezug zu den Jahreszeiten her. Ein elementarer Bestandteil des klassischen japanischen Haikus ist das *kigo* (Jahreszeitenwort) oder *kidai* (Jahreszeitenthema).

*Einem fallenden  
Blütenblatt sehe ich nach -  
Welch eine Stille!*  
(Takahama Kyoshi)

*Zur Seite geneigt,  
dennoch zum Himmel empor,  
wächst der kahle Baum.*

*Der Abendregen -  
Das breite Bananenblatt  
Spricht zuerst davon.*  
(Matsuo Basho)

Die Geisteshaltung des Zen, seine Übungen, seine Weltsicht entsprechen der Haltung, das Besondere im kleinsten Moment achtsam wahrzunehmen. Mit einem Haiku lässt sich der Augenblick des Erlebens in kurzer Form festhalten, wobei das „Ich“ des Dichters im klassischen Haiku ausgeklammert ist. Er wählt naturgemäß aus seinem subjektiven Blickwinkel aus, tritt dann aber als „Zeuge“ hinter die „objektive“ Phänomenbeschreibung zurück. Solche Haikus werden oft als Einstieg in die Zen-Meditation verwendet.

Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte sich ein neuer Stil in der Haiku-Dichtung: *der freie Stil*. Es war die Forderung nach einer Haiku-Lyrik mit lebens- und zeitnahen Themen, die diese Richtung entwickeln ließ. Man entfernte sich von der Einhaltung des Silbenschemas 5-7-5 und manchmal auch von der Aufteilung in drei Zeilen. Der Jahreszeitenbezug geriet in den Hintergrund, an Stelle des *kigo* traten die Schlüsselwörter, die durch ihre Bedeutung die Gewichtung und Richtung des Haikus vorgeben. Beibehalten wurden: *die prägnante Kürze, die klare Sprache, das Reduzieren auf das Wesentliche*.

Zeitgenössische Haiku-Autoren beschreiben oft auch das menschliche Miteinander in der Gesamtheit unseres Seins und unserer natürlichen Umgebung. Ohne Naturbezug werden diese Gedichte auch *senryū* genannt, hier steht inhaltlich das seelische Erleben Vordergrund.

*Im Treppenhaus  
dein Lächeln  
ist schon oben.*  
(Gerd Börner 2005)

Auf der Website der Deutschen Haiku-Gesellschaft wird es der persönlichen Entscheidung überlassen, welchem Stil (klassisch oder frei) man sich zuwenden möchte. Für die klassische Haiku-Dichtung wurde in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Haiku-Team ein Katalog mit acht Kriterien entwickelt:

- 17 Silben, drei Zeilen
- Naturbezogenheit
- Keine abstrakten Gedanken, sondern sinnlich nachfühlbare konkrete Bilder.

Im Kontext von Focusing ist auch interessant, dass ein Haiku keine abstrakten Aussagen machen, sondern etwas darstellen und mit allen Sinnen nachfühlbar machen soll, was man (z.B. während einer Jahreszeitsituation) *sinnlich mit dem ganzen Körper* wahrnimmt

#### ● Das Gedicht soll mehr ausdrücken als gesagt wird

Es geht hier um den japanischen Terminus des *yoin*, des „Nachklanges“: Indem nur Sinneswahrnehmungen in einer besonderen Weise kombiniert werden, muss der „Nach-Vollzug“ des Verses dem Leser bzw. Hörer überlassen bleiben. Hier passt der Focusing-Begriff der „Resonanz“, die im Hörer entsteht und einen eigenen Verstehens-Prozess in Gang setzt.

#### ● Durch das Zusammentreffen von zwei gegensätzlichen bzw. ähnlichen Motiven soll eine Spannung entstehen.

Die „Zusammenfügung“, das „Gegenüberstellen“ bringt das Haiku erst zum Klingen. Eng damit verknüpft ist die Forderung nach einer *Zäsur*, die in Japan mit einem speziellen grammatikalischen Mittel (*kireji*) erzeugt werden kann, im Deutschen meist mittels Interpunktion, z.B. Gedankenstrich, Ausrufungszeichen oder ... . Das „Nicht-Ausgesagte“, wie bei der Tuschezeichnung der „weiße Raum“, intensiviert die aus dem Haiku herausklingende Stimmung, ohne das In-Sich-Geschlossensein des Haikus zu zerstören.

#### ● Zurückhaltung mit subjektiven Deutungen und Gefühlsäußerungen

Im Gegensatz zur europäischen Lyriktradition trifft der klassische Haiku-Dichter nur indirekte Aussagen. Indem er lediglich konstatiert, sieht er - rein äußerlich betrachtet - von seinem „Ich“ ab. Die Auswahl, die er aus der Fülle ihm begegnender Bilder trifft, ist natürlich immer subjektiv.

#### ● Einfache Sprache, aber poetische Ausdrucksweise

Die Aussage soll, auf den Kernpunkt konzentriert, größtmögliche Vereinfachung anstreben. Adjektive und Adverbien sollten gegenüber Substantiven und Verben beschränkt werden.

*Im Gras ein Apfel.  
Rundes Schweigen hingelegt  
an den Rand der Welt.*  
(Josef Guggenmos)

#### ● Das Haiku soll klanglich geschlossen sein

*Schritte verhallen  
Leises Zischen - die Tür schließt  
Jasminduft im Lift.*  
(Markus Sulzberger)

#### Varianten: Tanka und Renga

Schon seit dem 4. Jahrhundert ist das *Tanka* ebenfalls aus Japan bekannt. Es hat eine fünfzeilige Gestaltungsform und ist der Vorläufer des Haiku. Es besteht aus einem dreizeiligen Oberstollen (5-7-5-silbig) und aus einem zweizeiligen Unterstollen (7-7-silbig), es umfasst somit 31 Silben.

*Renga* oder *Renku*: Das Partnergedicht entstand im 13. Jhd. aus der japanischen Lyrikform *Tanka*. Ein Autor schrieb drei Zeilen (5-7-5 Silben) vor, den so genannten Oberstollen. Dann bat er seinen Dichterfreund um Vollendung des Verses, der aus zwei Zeilen (7-7 Silben) bestand, dem so genannten Unterstollen. Als Abschluss wird eine Themenüberschrift hinzugefügt. Bis heute finden in Japan *Renku*-Sitzungen statt, in denen man zusammensitzt, um als geselliges Spiel unter Leitung eines „Meisters“ Kettengedichte zu dichten.

(aus: H. Hammitzsch, *Haikai-Dichtung - ihre Forderungen. Vierteljahresschrift der Deutsche Haiku-Gesellschaft 3/2005* und [www.haiku.de](http://www.haiku.de))



Bei vielen der folgenden Haikus, die nach „Focusing- und Tanz-Phasen“ entstanden sind, wird die enge Verbindung von körperlicher und seelischer Bewegung deutlich. Die Bewegungsqualitäten wie Leichtigkeit, Hüpfen, kleine Schritte, Schwingen, Erdung, Tempo etc. werden unmittelbar auf das innere Erleben bezogen und im persönlichen Kontext als bedeutungsvoll wahrgenommen und verstanden.

*Ein leichter Tag,  
den ich füllen darf tanzend  
in Liebe für mich.*

*Schwingend um meine Achse  
auf den Schwingen  
zum Anderen.*

*Die Elfe schwebt hüpfend leicht dahin,  
das Tor zur Welt steht offen -  
willkommen im Licht.*

*In kleinen Schritten  
über den Fluss  
will ich tanzen.*

*Rechts oder links, stehend schwimmend oder liegend -  
in der Mitte sprudelt  
eine unerschöpfliche Lustquelle.*

*Wurzeln tief verankert,  
mutige Bewegung,  
lebendige Stille.*

*Die Musik fordert,  
dass ich schnell tanze -  
ich werde langsam.*

*Wie erste Schritte,  
erste Augenblicke -  
tastend und blinzeln.*

*Aus der Mitte  
ohne Angst -  
und frei.*

*Neues Bewegen  
braucht Zeit,  
Raum und Schutz.*

*Singen, Tanzen, Springen ...  
Das Kindsein  
nachholen.*

*Beweglich sein,  
doch maßbestimmt  
Erdung haben.*

*Hand im Rücken  
öffnet -  
Herzenslebendigkeit.*

*Gehen lassen -  
das Herz  
wird geheilt.*

### Die spirituelle Dimension anklingen lassen

Nach meiner Erfahrung berühren Focusing-Prozesse, die in Verbindung mit dem freien Tanz entstehen, häufiger als Prozesse im Sitzen oder Liegen eine universelle, überpersönliche oder spirituelle Dimension. Vielleicht hängt dies mit der exstatischen Wirkung des Tanzes zusammen, mit dem höheren Energieniveau, mit der Erfahrung von Beziehung und Verbundenheit mit dem (Um-)Raum, in dem der Tanz stattfindet, oder mit der eher

ganzheitlichen (Körper-)Selbstwahrnehmung im Tanz und der natürlichen Dankbarkeit für das eigene und universelle Sein, die oft daraus entsteht.

Die Versform des Haikus ermutigt zusätzlich, diese Dimension der Verbundenheit, Natürlichkeit und „Andacht“ in der Sprache anklingen zu lassen, das „Unsagbare“ anzudeuten, und hilft, dafür einen einfachen schlichten Ausdruck zu finden, der angemessen ist.

*Nicht Denken,  
sondern Sein -  
Worte sind zu klein!*

*Kontakt  
im Sein,  
nie allein!*

In den folgenden Focusing-Haikus entfaltet sich der Focusing-Prozess offenbar vorrangig in der Erlebensmodalität der inneren Bilder, die einen Bezug des inneren Erlebens zu Phänomenen und Symbolen in der Natur zeigen. Es lohnt sich, diese Haikus nicht nur intellektuell zu erfassen, sondern bei den beschriebenen Bildern auch auf die eigene körperliche Resonanz zu achten, um für die persönliche Bedeutung offen zu sein oder einfach die Poesie der anschaulichen Bilder zu genießen.

In vielen Büchern werden Haikus in einer Verbindung von Text und Bild präsentiert, und so könnte man sich auch die folgenden Focusing-Haikus wunderbar malerisch ausgestaltet und illustriert vorstellen.

*Schale bricht entzwei -  
Schmetterling  
ist frei.*

*Zartes Knistern in den Zweigen,  
wohlige Wärme füllt diesen Raum  
und die Tränen weichen.*

*Das Große im Kleinen -  
schillernder Regentropfen  
spiegelt die Welt.*

*Zarter Keim  
liebepoll umhüllt  
darf wachsen und erblühen.*

*Maikäfer auf dem Rücken  
vertrau dem Wind -  
so kommst du wieder auf die Füße.*

*Quelle im Innern sprudelt im Atmen,  
im Kommen und Gehen  
und im Verweilen.*

*Gans, Gans, Gans,  
entscheide du, worin die Füllung besteht  
was du nicht willst - das geht.*

*Im Fluss der Situation  
tauche ich auf  
von mir getragen.*

*Der gebrochene Flügel fängt an zu heilen,  
fliegt in die Luft dort zu verweilen -  
welch Wunder, welch ein Glück!*

*Das „Nein“ ist ein „Ja“,  
Verzicht ist Gewinn -  
Morgen geht die Sonne auf.*



*Nur wo Leere ist,  
hat Fülle Platz  
Ich bin die Quelle.*

*Lebendiges verweben  
im Sein -  
Kopf zieht in das Becken ein.*

*Himbeeren  
schmecken besser  
als Lorbeeren.*

Ein abschließender Hinweis zur Vielfalt: Haikus Schreiben ist sicher nicht für jeden der „Königsweg“. Focusing-Begleiter sollten als gleichwertig anbieten, im Anschluss an einen Focusing-Prozess auch zu malen, zu reden oder zu schweigen.

**Literatur:**

www.haiku.de, www.Haiku-heute.de, www.haikulinde.de  
Gerd Börner: Hinterhofhitze. Moderne Kurzlyrik Haiku und Haibun. IDEEDITION 2005.

David Fontana: Einführung in die Zen-Meditation. Theseus 2003.  
Lonnie Hull DuPont: Haiku schreiben. Einführung in die Kunst, den Augenblick in Worte zu fassen. Hamburger Haiku Verlag, März 2004.

Carl Rogers: Entwicklung der Persönlichkeit. Klett-Cotta 1973.

**Dr. Sybille Ebert-Wittich**  
Psychol. Psychotherapeutin  
Focusing-Ausbilderin DAF  
D-56154 Boppard  
www.focusing-seminare.de  
info@focusing-seminare.de



wir gratulieren

zum Zertifikat

**Focusing-BegleiterIn( DAF):**

Karsten Drath, Gackenbach

Margarete Hatesol, Adendorf

Katja Hellebrand, Alsbach

Bam Hueske, Köln

Andrea Käshammer, Dillenburg

Ulrike Lieder, Berlin

Kerstin Liesching, Lübeck

Margit Simon, Darmstadt

**Focusing-Beraterin (DAF):**

Christl Wiedemann-Drobny, Erlangen

**Focusing-TherapeutIn (DAF):**

Gerlinde Heiming, Reken

Gerd Ganser, Konstanz

Sabine Höfig, Recklinghausen

**Focusing-TrainerIn (DAF):**

Petra Colombo, Neusäß

Jutta Landau, Höhenkirchen

# „Leiblich lernen und lehren“: Wege zur Achtsamkeit in der Religionspädagogik

von Silke Leonhard

*Im März ist die Dissertationsschrift „Leiblich lernen und lehren. Ein religionsdidaktischer Diskurs“ von Silke Leonhard im Verlag W. Kohlhammer Stuttgart erschienen. Sie beschäftigt sich mit der ästhetischen Dimension religiösen Lernens und zeigt, wie Focusing ein Wahrnehmungsinstrument zur Ausbildung religionspädagogischer Kompetenz werden kann.*

*Mit freundlicher Genehmigung des Verlags veröffentlichen wir einige Passagen des Vorwortes und Auszüge aus dem Kapitel „Auf dem Weg zu religiöser Bildung: Leibliches Symbolisieren“.*

**Zusammenfassung:** Religiöse Bildung ist ein Prozess, für den die Persönlichkeit und Leiblichkeit entscheidende Größen sind. Religion und Lernen sind leibräumliche Vorgänge. In der akademischen Diskussion geht es um die Frage nach der ästhetischen Dimensionierung des Religionsunterrichts. Hier wird phänomenologisch und experimentell gezeigt: Der Focusing-Ansatz fördert die kommunikative Symbolisierung durch leibliche Wahrnehmung – durch Awareness. Er kann so zur berufsbiographischen Kompetenz in der Lehrerbildung beitragen und fördert in der religionspädagogischen Theoriebildung eine methodische Verbindung zwischen Hermeneutik und Ästhetik, Phänomenologie und Empirie. Der Religionspädagogik wird ein performatives Instrumentarium an die Hand gegeben, auch unter säkularen Bedingungen christliche Religion in ihren gelebten Formen zu unterrichten.

## Religion lernen zwischen Theologie und Lebenswelt: Religionspädagogische Wege religiöser Wahrnehmung

Hier und jetzt ist der Anfang eines Textes über Leiblichkeit. Aber vor jedem Anfang ist die Leiblichkeit bereits da. Vor aller Erfahrung – bevor Lernen, Denken, Gehen, Wahrnehmen, selbst Empfinden, beginnt – ist pulsierendes Leben. Ehe das Lesen und Schreiben einsetzt, ist der Leib schon bereit. Die Wurzel \*líp verweist auf den mehr als etymologischen Zusammenhang von Leib und Leben; man kann nicht nicht-leiblich sein.

Die unhintergehbare Leiblichkeit hat beträchtlichen Einfluss auf alle Lebensbereiche. Dass dieser in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird, zeigt die Fülle an Literatur und Kultur, die seit zwei Jahrzehnten in Wissenschaft und Praxis rund um Körper und Leib entsteht. Leiblichkeit findet sich jedoch nicht nur und

auch nicht unbedingt dort, wo sie reflektiert wird. Kennzeichnend wird das an überwiegend unleiblichen philosophischen Diskussionen zum Leib-Seele-Problem. Auch kirchlich-theologische Auseinandersetzungen um die leibliche Gemeinschaft sind ein Symptom der Entfernung von lebendigem Menschsein. Umgekehrt werden körperlich-sinnliche Erscheinungsformen von Religion (zu) wenig ernst genommen. Wenn Denken und Sprechen, Handeln und Lernen, selbst Glauben und Hoffen weder seelen- noch körperlos geschehen, so muss Leiblichkeit auch in der Religionspädagogik Aufmerksamkeit zukommen.

Mein Interesse kreist um die Frage, wie Religionsunterricht konzipiert werden muss, wenn er die Leiblichkeit von Anfang an als elementare pädagogische Dimension achtet. Lernen geschieht leiblich; religiöse Bildung ist ein personaler Prozess. Diese Arbeitshypothese ist der Ausgangspunkt meiner Untersuchung, in der ich den phänomenologischen Wirkungszusammenhang von Religion und Leiblichkeit im Blick auf die ästhetische Dimension von Religionsunterricht erkunde.

Sich über Lernprozesse religiöser Bildung nicht nur im Kopf, sondern auch in den Beinen klar zu werden, braucht einen peripatetischen\* Umgang mit Forschung. Dieses Vorgehen ermuntert den Leser und die Leserin dazu, die lernende Forscherin und forschende Lehrerin auf den Bildungs-Gängen geduldig zu begleiten. Der Weg ist das Ziel einer Erkundung, die der Frage auf die Spur kommen möchte, warum es sich „mit Herz, Kopf und Hand“ (Pestalozzi) nicht nur besser lernt, sondern auch besser forscht. Anstoß für meinen Aufbruch ist die Wahrnehmung einer Gesellschaft, in der angesichts der fragwürdigen Alternative zwischen dem Erlebniswert und dem Nutzwert von Bildung um humane Werte gerungen wird.

\* Aristoteles' Gespräche zwischen Lehrern und Schülern fanden im Wandelgang (peripatos) vor dem Lykeion statt.

Die Auslotung von Ästhetik und Ethik führt unabdingbar zur Frage nach dem Elementaren. Weil Bildung elementar mit Menschen zu tun hat und Menschen vielleicht ihr eigenes Denken, nicht aber ihre Körperlichkeit umgehen können, soll die leibliche Dimension von Religion fokussiert werden. Der Focusing-Ansatz des Humanistischen Psychologen Eugene T. Gendlin (\*1926) kann m.E. ein *Instrument zur Förderung und Ausbildung religionspädagogischer Wahrnehmungskompetenz* sein, das den Bemühungen um die Nachhaltigkeit des Religionsunterrichts zuträglich ist.

### **Die Klosterkirche zu Reinhausen: Er-Innerung an einen Ort gelebten Glaubens**

Immer wieder äußern Menschen, die mich auf meine Tätigkeit als Religionspädagogin in Universität und Schule ansprechen, das Unterrichten von Religion müsse doch sehr schwierig sein, weil Religion so etwas Abstraktes sei. Diese Aussagen sind in einer Zeit „nach dem Traditionsbruch“, in der vor allem die religiöse Praxis vielerorts fehlt, wenig verwunderlich. Warum und wie sollen sich Menschen mit Religion beschäftigen? Die Frage nach der Begründung von Didaktik nötigt zu zeit- und persongerechten Antworten.

Um dafür ein räumliches Gespür zu entwickeln, was „Kirche“ ist und sein könnte, müsste die Beschreibung eines Kirchenraumes einer Begehung im psychischen Innenraum entsprechen. Die Erfahrung, dass sich mein Leib als Raum für eine Begehung von symbolischen Räumen eignen könnte, um Religion *in mir* aufzubauen, lädt zu einem Focusingexperiment ein.

*Vor mir befindet sich ein Kirchenraum, dessen Weite sich über die Kirchmauern hinaus erstreckt. Ich werde ihn gleich abschreiten. Normalerweise geht das mit meinen Beinen, ich selbst bewege mich mit meinem Körper durch den Raum. Diesmal aber will ich mich an einem Ort niederlassen und eine innere Begehung vornehmen. Dazu verlege ich meine Aufmerksamkeit nicht auf das äußere Sehen, sondern schließe die Augen. Viele Bilder tauchen auf. Ich denke an zu erledigende Aufgaben und einiges mehr. Jetzt ist aber Freiraum erforderlich, damit ich mich konzentrieren kann. Ich stelle all die Aufgaben, die mir auflauern, weit an die Seite, platziere sie vor meinem inneren Auge in den Nebenraum. Sie sollen ruhig warten, jetzt ist meine Kirche dran. Ich bemühe mich, die Aufmerksamkeit nach innen zu leiten. Wie immer, wenn es um wirklich Wichtiges geht, regt sich mein Unterbauch. Eine Anspannung macht sich Platz. Mein Herz klopft etwas schneller, ich bin sensibilisiert bis in die Fingerspitzen und gespannt: Was wird jetzt kommen? Freudige, aber auch etwas ängstliche Erwartung. Im Hintergrund: Atmosphären, Bilder; die sich hin und her bewegen, vor und zurück. Vertraute Klänge mischen sich darunter, aber auch Sehnsüchte. Ich stehe auf der Empore der romanischen Dorfkirche in Reinhausen, einem Dorf in der Nähe von Göttingen. Ein Seufzer der Sehnsucht. Hier hat der Kirchenchor mit mir einige Jahre gesungen. Hier haben mein Mann und ich vor einigen Jahren geheiratet. Eine Stimme kommt von hinten: Es das nicht einfach pathetisch? Ja, das ist es, antwortet es in mir. Es hat etwas mit religio, mit meiner Rückbindung zu tun. Es ist jetzt, in diesem Moment der Anschauung,*

*sicher nur mein Raum. Aber der hat viel getragen. Hier haben wir etliche Jahre mit Studierenden die Karwoche verbracht, gesungen, singend den Raum durchschritten, mit Psalmgebeten den Raum gefüllt und unsere gemeinsame Zeit rhythmisiert, biblische Geschichten inszeniert, Abendmahlsgottesdienste am Gründonnerstag gefeiert. Ich habe diesen Raum aus vielen Positionen betrachtet. Mehr als in vielen anderen Kirchen, die mir ans Herz gewachsen sind, ist die Zeit, die ich hier verbracht habe, eine gestaltete Zeit mit Fragen und Aufgaben verbunden. Ein reges Gemeindeleben, das auch Dissonanzen mit sich bringt.*

*Mein Puls schlägt wieder gleichmäßig. Die Vergegenwärtigung dieses Raumes, in dem ich weit mehr als mich selbst finden konnte, macht mich ruhig, richtet mich auf und lässt mich den Boden unter den Füßen spüren. Die Sensibilität in den Fingerspitzen ist geblieben.*

Räume sind religionspädagogisch wichtig geworden. Wenn ich an christliche, lebendige Religion denke, fokussiere ich diesen Kirchenraum. Was hat diese Kirche an sich? Dafür gibt es Gründe, die in dem Erfahrungszeitraum liegen, den diese uralte Kirche mit sich bringt. Andere haben mit meiner Person und biographischen Erfahrungen zu tun, in denen sich der Raum immer wieder neu aufgeschlossen hat.

Die Atmosphäre, der gestimmte Raum: Eine eigenartige Mischung aus Kargheit und Vertrautheit, die zur klanglichen Füllung einlädt. Wie viele romanische Kirchen hat sie eine großzügige Weite. Zwei angedeutete Seitenschiffe, einen großzügigen Altarraum. Sie ist karg bebildet, aber dank der liebevollen Fürsorge einer aufmerksamen Küsterin durch die Blumen- und Pflanzenpracht zu einem ausbaufähigen Garten geworden. Die Sitzbänke sind sperrig und hart, sie lassen sich keinen Millimeter verrücken. Die Kirche ist nicht warm. Wärme gibt allein die Akustik; die Klänge im Raum verkleiden trotz des Halls die weißen Mauern von innen mit einem Teppich. Der Altarraum hat einen Flügelaltar. Er hat meine Aufmerksamkeit nie besonders erregt, da rechts daneben ein riesengroßes Kruzifix hängt. Der Christus senkt sein Haupt auf den darunter befindlichen Freiraum.

Dazu gehört vermutlich auch der *situs* der Kirche: Anders als viele andere Kirchen in einem Tausend-Seelen-Dorf liegt sie oben auf dem Kirchberg, weit abseits des letzten Hauses und fern vom Gemeindehaus. Da sich das Dorf im Tal an den zwei „Gleichen“, den Bergen, entlang schlängelt, ist das alte Benediktinerkloster auf den Berg und damit ins Jenseits des Dorfes gebaut worden. Das bedeutet, dass man in jedem Fall ein gutes Stück Arbeit auf sich nimmt, wenn man den Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad erklimmt. Dafür hat man Aussicht auf das ganze Dorf. Sogar die Toten wohnen hier, weil sich der Friedhof hinter der Kirche befindet; in Reinhausen ruhen die Toten nicht unten, sondern oben.

Kirchen, Klöster, Kommunitäten: In ihnen machen sich Stille und Rhythmus auffindbar. Als gegenwärtiges Jenseits kennzeichnen sich Orte christlicher Spiritualität, in denen Rituale, Sprache und geistliche Begleitung für die Gestaltung christlichen Lebens Füllungen anbieten. Eine Begehung braucht Zeit und die Konzentration auf den architektonischen Raum wie auf sich selbst.

Ihre Er-Innerung und Verinnerlichung bedeutet, einen beweglichen Raum für Zeiten zu haben, in denen die architektonisch errichteten Räume nicht da sind. Focusing hat das Instrument an die Hand gegeben, auch den Körperraum für die Wahrnehmung zu öffnen, so dass Religion lebendig werden kann, wo Körpergrenzen ihr dafür Raum geben. Die Begehung des Kirchenraumes findet äußerlich statt; im Prozess der körperlich-seelisch spürbaren Beschreitung baut sich durch Focusing auch im Leib ein Raum auf und gewährt der Religion Einzug. Manche Räume schlagen im Menschen quasi Wurzeln; sie stehen zur Verfügung, wenn die architektonisch erbauten Räume zerschlagen oder unerreichbar sind.

### Kultivierung des Lebens- und Lernraumes

Kultur ist der Weg der Seele zu sich selbst von der geschlossenen Einheit durch die entfaltete Vielheit zur entfalteten Einheit (G. Simmel). Kultur hat mit dem Wohnen zu tun. Unter Kultur verstehe ich hier die kultivierenden Prozesse von Individuen und Gemeinschaften zur Erhaltung, Gestaltung und Neuordnung der Welt. Das greift mit Peter Biehl das anthropologische und kulturtheoretisch verschränkte weite Verständnis des „umfassende[n] Sprach- und Sinnhorizont[es] der Gesellschaft“ auf und bedeutet zugleich das Gesamt der „Lebensformen, alles, was durch menschliches Sprechen, Denken und Handeln hervorgebracht wird“. Im engeren Sinne gilt Kultur als Teilsystem der Gesellschaft, das insbesondere die Künste in ihren Sprach- und Ausdrucksformen meint. Religion ist einerseits, mit Clifford Geertz, selbst als kulturelles System begreifbar. Religion hat aber phänomenologisch auch als dynamischer Vorgang die „Kultivierung von unheimlich dämonischen Mächten“ im Blick, die den Menschen durch die Unterscheidung von lebensverneinenden und lebensfördernden Kräften Lebensraum verschafft (Ch. Bizer).

Die Kirche selbst ist eine räumliche und kommunikativ gestaltete Lebens- und Kulturform gelebter Religion; in ihren kulturell relevanten Potentialen sind Kult und Kultur aufeinander bezogen. Dazu gehört auch, dass sie sich in ihrer Kultur-Arbeit auf das ihr Eigene bezieht und es im Dialog mit dem Anderen weiter entwickelt. Der Mensch findet sein Zuhause im umfriedeten Raum; so ist auch der Gottesdienst mit seinen kultischen Formen „eine leibhaftig begehbare Theologie der Gemeinde“ (Bizer), die sich gegen alle Funktionalität und Nützlichkeitsabwägungen sperrt. Kultur und Glauben behalten ein Spannungsverhältnis und lassen sich nicht ohne weiteres synthetisieren. Zur Kirche-Sein gehört, dass sie die eigenen kultischen Formen kulturell in Gebrauch nimmt und so durch ihre Subjekte selbst kulturschöpferisch tätig wird. Ein die Kirche als Kultur des Leibes Christi aufnehmendes Lernen nimmt die Eröffnung der Sinn- und Erfahrungsräume, die christliche Tradition bietet, - auch über Lebensbegleitung hinaus - als wesentlichen Bestandteil in sich auf.

Zur Bildung gehört demzufolge das Wohnen des Menschen in der Welt; religiöse Bildung setzt die Einwohnung Gottes in ihr voraus. Religiöses Lernen braucht die elementare Verwurzelung in der Welt und ebenso in ihren den Alltag unterbrechenden religiösen Räumen; um sich in der Welt Gottes verwurzeln zu

können, gehört die Einwurzelung der Welt im Menschen elementar dazu. Religiöses Lernen ist Teil und Weg von Kultur-Arbeit als Kultivierung von Religion und Menschlichkeit in einer menschenwürdigen Gesellschaft. In Anbetracht der anthropologischen Gegebenheiten verbindet sich Bildung mit einer ihr entsprechenden Körperkultur im kreativen und reflexiven Umgang mit den Lebens-Formen des Christentums.

Eine solche religionspädagogische Körperkultur macht sich leibliche Vollzüge christlicher Religion im Lebensraum der Kirche bildend zu Eigen. Kultur ist darin eine „menschliche Gestaltungsaufgabe“ und ein Anlass zur Begegnung, so die EKD-Denkschrift „Maße des Menschlichen“.

Für diese Aufgabe dient der Leibraum als Gestaltungsraum religiöser, kultureller Bildung in den Verhältnis-Räumen, Wort-Räumen und Zeit-Räumen. Jeder Raum ist immer auch leiblich realisierter Raum. „Was Räume bedeuten, zeigt sich, ob und wenn ja, wie wir uns darin befinden“ (hier und im Folgenden Th. Klie). Die Raumkategorie bekommt formal wie inhaltlich Gewicht: Unterricht in Sachen Religion muss grundsätzlich „raumgreifend in Szene gesetzt werden“. Damit korreliert aber auch ein Verständnis von Religion als leib-räumlichem Geschehen, das unter dem Aspekt der Aneignung im Unterricht verhandelt wird und einen „Lehr-Gang“ in Gang setzt; Unterricht begreift sich so als kultureller „Spielraum“ für Auseinandersetzungen. Erfolgreich gestalten sich diejenigen Versuche, den verlorenen Raum für die unterrichtete Religion zurück zu gewinnen, die als Begehung zum Raumaufbau beitragen. Im Bibliodrama gewinnt die Raum schaffende theatrale Vergewärtigung durch das szenische Formenspiel an Bedeutung. Begangen wird eben nicht nur der religiöse Ortsraum, um ihn zu erkunden, sondern begangen werden alle als Formen kenntlich gemachten Räume: biblische Geschichten. Das Inszenieren einer Begehung heißt demzufolge, „eine biblische Vorgabe in eine nachvollziehbare Form zu überführen“. Die Begehung macht möglich, Religion zu berühren, sinnlich wahrzunehmen und sich dabei zugleich im Binnenraum der christlichen Religion zu bewegen.

In der Regel ist davon die Rede, dass mit und durch den Körper Religion nach außen hin dargestellt wird und dadurch expressiv sichtbar gemacht wird. Die Gegebenheiten, Inhalte und Strukturen von Religion können gezeigt werden, weil und insofern der Körper zur Verkörperung im Raum eingesetzt wird und mit ihm Bewegungen vollzogen werden, die den Raum erkunden. Der Körper kommt bisher im Wesentlichen in seiner Außenwirksamkeit zum Tragen. Demgegenüber macht Christoph Bizer auf die „Kultur der Innerlichkeit“ unserer Religion, auf die „Seele“, aufmerksam: „Da sind Gefühle; auch Erinnerungen; da ist eine gewisse Art, sich die Welt zurecht zu legen, sich von Lebenskraft tragen zu lassen und im umfassend Ganzen den eigenen Lebensraum einzunehmen; da sind die von der Person nicht abzulösenden Denk- und Verhaltensweisen, die einen bestimmten Menschen in seiner Individualität ausmachen ... Das alles wird von einem nicht greifbaren, unverfügbaren zarten Geflecht im Innern des Menschen in einer nur diesem Menschen eigenen Weisen und doch, den sozialen

und biographischen Situationen entsprechend, fließend-gestaltend hervorgebracht" (Ch. Bizer). Dafür ist jedoch zugleich eine „innenarchitektonische Belebung" des leiblichen Raumes erforderlich, welche mit der Außenbewegung korrespondiert und die es um des religiösen Lernens willen einzurichten gilt. Lernraum entfaltet sich in der empfangenden und gestaltenden Wahrnehmung von umfriedeten Räumen der Religion, das sind ihre architektonischen Ortsräume, die Kirchenräume, christlicherseits aber auch Sprachräume: große und kleinere Formen der Bibel wie Erzählungen, Briefe und Psalmen. Die Bibel denkt räumlich und will auch so gelesen werden. Sie kommt ohne den leiblichen Raum des *homo legens*, der sich „in den Netzen der Schriftwelt" (K. Huizing) bewegt, nicht aus. Religiöses Lernen braucht so etwas wie eine „innere Kultur". Damit sich diese Räume aufbauen können, ist ein Wahrnehmungskonzept erforderlich, das selbst in der Lage ist, die Innen- und Außenräume zu verbinden, die man beim religiösen Lernen braucht. Focusing kultiviert den leibseelischen Innenraum und hilft, den nötigen Freiraum aufzubauen, der für die kultische und kulturelle Gestaltung des Lebens nötig ist.

### Religion zeigen und (be-)greifen: Performative Didaktik als Gestaltungsaufgabe

In einer Zeit sichtbaren Plausibilitätsverlustes christlicher Religion kann religiöse Bildung - zumal auf Schule hin gedacht - nicht darauf aufbauen, dass Kinder, Jugendliche und gar Erwachsene eine religiöse Sozialisation bereits mitbringen, wenn Bildungsprozesse beginnen. Der Traditionsbruch markiert die gegenwärtige Situation in ihrer Armut an Erfahrungen mit christlicher Religion mit der Folge: „Die christliche Religion wird für die meisten Kinder und Jugendlichen zur Fremdreligion." (B. Dressler). Als eine entscheidende Kategorie der „Religionspädagogik nach dem Traditionsabbruch" wird daher die Lebenswelt verhandelt. Auf sie nimmt religiöses Lernen Bezug, dort wird Alltag hinterfragt. „Wahrnehmungsirritationen", die Religion von anderem Heilsangebot unterscheiden helfen, finden aber letztlich nur dort statt, wo sich Religion auch kenntlich macht.

Von und über Religion zum Sprechen kommen: Ein „religiöser Spracherwerb" im religionspädagogischen Sinn erfordert, die Sprache der Religion sprechen zu lernen. Focusing ist ein Weg symbolischer Interaktion mit sich selbst und Gott im Angesicht des und der Anderen, der mit Leib und Seele die Stimmigkeit religiösen Ausdrucks sucht und die Gestaltung von Formen in person- und sachgerechter Weise initiiert.

### Religionspädagogische Präsenz: Focusing und die Gegenwart des Unverfügbaren

Wenn mit gegenwärtiger Bildungsterminologie didaktischerseits von Kompetenzen die Rede sein soll, muss dabei umso deutlicher werden, dass diese mehr als apersonale Qualitäten meinen. Sie sollen sich an den lernenden Menschen ihrer Situation und ihrem Miteinander orientieren. Dafür allerdings braucht es religionspädagogische Präsenz, einen Weg, welcher sowohl Stimmigkei-

ten einschätzen lehrt und das Gespür dafür schult als auch (Er-)Kenntnis von Formungen der christlichen Religion und Gespür für deren menschen- und situationsgerechte Gestaltungen. Focusing als Methode humanistischer Pädagogik und Psychologie ermöglicht Wege der persönlichen Bildung von Religion. Grundlegend ist die ihm zugrunde liegende *Haltung: Aufmerksamkeit* wurde als das pädagogische Pendant notiert, welches vom bildenden Lernen vorausgesetzt wird. *Achtsamkeit* ist das Prinzip, welches Religion Glauben auch in ihren pathischen Dimensionen wertschätzt, ohne den tätigen Vollzug preiszugeben. Sich und einander die Verheißung christlicher Religion zu vergegenwärtigen, erfordert *Achtung* vor den Lernenden und dem Geschehen. In einer Haltung der Achtsamkeit schenkt man Aufmerksamkeit auf das, was buchstäblich im Raum ist und entwickelt ein *Gespür* für die Gestaltwerdung von Religion. „Verweile doch, du bist so schön!" (J. W. Goethe): Entgegen aller Bildungsziele ist für christliche Menschenbildung eine gewisse *Absichtslosigkeit* im Sinne des Guttheibens nötig. Eine Akzeptanz, die nicht blind, aber wohlgefällig auf den Raum, Zeit und Prozess achtet, die menschengerechte Bildung benötigt, wird sich auch der fruchtbaren Momente nicht erwehren, in denen mancher Funke der Erkenntnis - vielleicht sogar als „kairos" - überspringen mag.

Ästhetik als Wahrnehmungslehre bleibt gedachte Ästhetik und damit von der Praxis abgekoppelte und unwirkliche Theorie, wenn sie nicht menschlich und damit leiblich wird. Focusing als religionsästhetisches Instrument bahnt einen Lernweg der *Einwurzelung* und *Verdichtung*: Religion kann immer wieder anfänglich zarte Wurzeln im leiblichen Gedächtnis schlagen, indem Wahrnehmungen zu körperhaften, sprachlichen und kommunikablen Verdichtungen führen. Dieser Weg der *geistesgegenwärtigen Inszenierung*, der seinen Anfang im und am Leib nimmt und anfänglich ein praktisches Glauben meint, ist nicht verfügbar, kann jedoch in passenden Lernumgebungen angebahnt werden.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ..." (Hermann Hesse): Nachdenken über religiöse Bildung lädt zum (Los-)Gehen, Staunen und Begreifen ein.

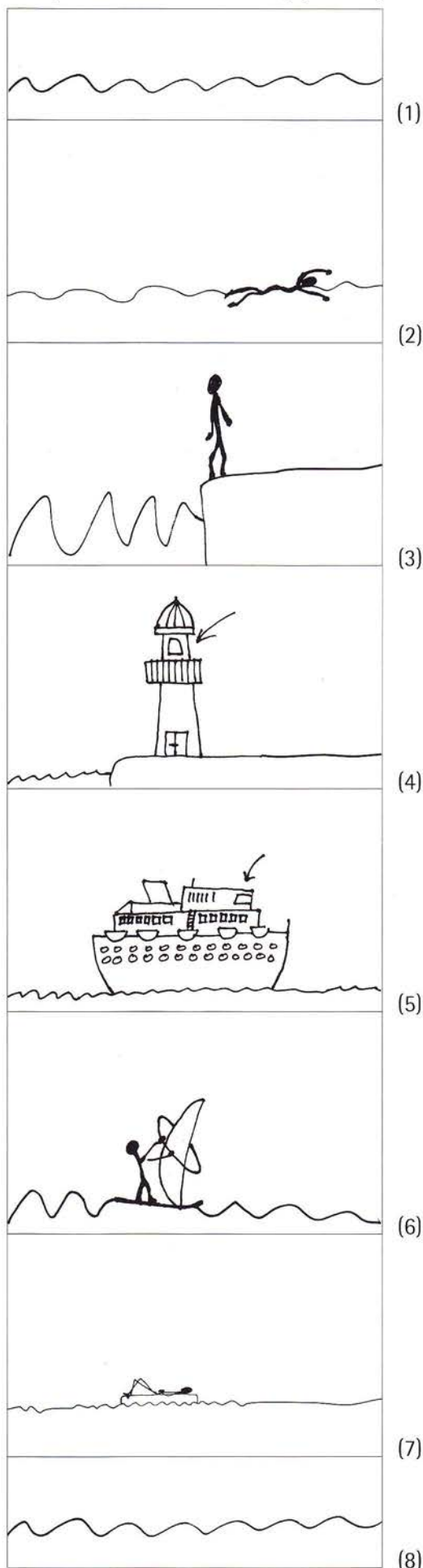


Dr. phil. Silke Leonhard  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut  
für Theologie der Universität Hannover  
und Studienrätin an einem dortigen Gymnasium  
E-Mail:silke.leonhard@theo.phil.uni-hannover.de



# Das ICH und das Meer

Metaphern zur inneren Beziehungsgestaltung zwischen "Ich" und "Erleben"



Eine der zentralen Fragen im Focusing (und nicht nur dort!) ist: "Wie ist JETZT IM MOMENT meine/deine BEZIEHUNG zu meinem/deinem jetzigen Erleben?" Deswegen bezeichnet ja Ann Weiser Cornell Focusing u.a. als "inner relationship technique".

Üblicherweise behandeln wir diese Frage als Aspekt des Freiraum-Themas: Wieviel "Freiraum" habe "ich", damit "ich" mich meinem Erleben zuwenden kann? Was wäre eine gute Nähe/ein guter Abstand? Was brauche ich? Und so weiter.

Um eine Einengung des Freiraum-Themas auf einseitige geographische Lösungen (alles, was stört, möglichst weit weg stellen, und sich's dann gut gehen lassen) zu vermeiden, verwende ich neuerdings eine andere Metapher. Ich nehme den Ozean als Symbol für das Erleben und biete verschiedene Bilder an, wie die Beziehung zwischen einem "Ich" und dem Meer gestaltet sein könnte. Diese Bilder lassen sich beliebig variieren und sagen hoffentlich mehr als 1000 Worte:

(1) Ich bin eine Welle im Ozean und weiß es nicht. Kein Ich, kein Nicht-Ich. Man könnte es eine mystische Einheitserfahrung nennen, aber erst im Nachhinein. Währenddessen ist nicht einmal Sein oder Nichtsein die Frage.

(2) Ich schwimme, plantsche, tauche in meinem Ozean herum, am besten nackt und bei gutem Wetter.

(3) Ich suche und finde festen Boden unter meinen Füßen. Ich bin ganz nah dran an meinem Ozean, ich sehe, höre, spüre, rieche, schmecke. Und kann das sogar machen, wenn es mir nicht ratsam erscheint, schwimmen zu gehen.

(4) Ich ziehe mich in meinen Leuchtturm zurück und schaue hinaus. Ich kann das sogar so machen, dass ich die Fensterläden schließe, ein Kreuzworträtsel löse und dabei die Geräusche vergesse, das mein Ozean macht.

(5) Ganz was anderes: Ich stehe auf der Kommandobrücke eines Ozeanriesen, ich spüre unter den Füßen die Vibrationen der Maschine. Von meinem Ozean spüre ich fast nichts, weil das Schiff so riesig ist.

(6) Ich stehe auf meinem Surfbrett und bewege mich in selbstverständlicher enger Zusammenarbeit mit Wind und Wellen.

(7) Ich liege entspannt auf meiner Luftmatratze und lasse mich treiben. Willenlos wie ein Stück Holz? Kann das angenehm sein?

(8) Und am Ende komme ich vielleicht da wieder raus, wo alles nichts und nichts alles ist. Und so weiter...

Der didaktische Effekt dieser Bilder: Man kann sich mit der Frage "identifiziert sein"/"nicht identifiziert sein" weiter beschäftigen und natürlich - z.B. wenn man die Bilder in Form einer Fantasiereise anbietet - auch gut nach individuellen Präferenzen und Abneigungen gucken, was Hinweise auf strukturgebundene Arten und Weisen der Selbstbeziehung gibt.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Erweitern dieser Metapher!