

FocusingJournal

Nr. 18

Klaus Renn:

Freude, schöner Götterfunken...

Bettina Markones:

Focusing in der Schule

Johannes Wiltschko:

Focusing und der personzentrierte Ansatz

Peter Lincoln:

Focusing in der Tradition der christlichen
Spiritualität

Liebe Leserin, lieber Leser,

das 18. FocusingJournal präsentiert sich äußerlich dezent bunter (das wird künftig so bleiben) und innerlich bunt (wie immer), was mit einem Blick aufs Inhaltsverzeichnis sofort zu erkennen ist. Und weil wir diesmal in der Journal-Buntheit nichts explizit "Literarisches/Philosophisches" untergebracht haben - hier als kleine Einfärbung ein Zitat:

„Bevor Sie nachdenken, begeben Sie sich in den Stand völliger Ausgeglichenheit und Innenruhe, den wir Ihnen auch als Vorübung des Schauens empfohlen haben. In bequemer Ruhelage sollen Ihre Muskeln sich entspannen oder Sie haben sie in leichter Schwebelage. Sie atmen ruhig und ungezwungen tief, Sie lauschen dem Auf und Nieder der Atemzüge, Sie entspannen sich auch innerlich, entlassen Ihre Sorgen, lösen sich aus allen Engen, dass Sie wohlgestimmt werden und völlig aufgetan; und nachdem Sie so frei geworden sind und ein Weilchen in sich das Freigeühl gefestigt haben - mit einem Sprung packen Sie Ihren Stoff, formen ... Fragen, versuchen Antworten und arbeiten in hoher Anspannung weiter, zuerst treibend, dann selber getrieben bis endlich die Gedanken müde werden. Sobald Sie aber ein Nachlassen spüren, zwingen Sie sich nicht weiter, vielmehr entspannen Sie sich wieder vollkommen und suchen wieder das lose Gleichgewicht der Seele; von da mögen Sie nach eine Weile die Arbeit wieder aufnehmen - und so rhythmisch weiter ... und Sie werden spüren, dass in diesem Wechsel von höchsten Anspannungen und tiefsten Entspannungen Ihre Gedanken frischer und lebhafter eilen als sonst und mit besserem Ertrag“*



In diesem Sinne: bunte und anregende Lektüre!

Ihr/Euer

Hans Neidhardt

*gefunden von Gerhard Cieslak in
„Die Kunst des Schreibens - eine
Prosaschule“
von Broder Christiansen
Felsen-Verlag, Buchenbach in
Baden.
2. Aufl. 1922, S. 312 f

Inhalt

2	<i>Klaus Renn:</i> Freude, schöner Götterfunken...
6	<i>Bettina Markones:</i> Focusing in der Schule
8	<i>Johannes Wiltschko:</i> Focusing und der personzentrierte Ansatz
14	Aus- und Weiterbildungen im DAF
15	Termine
19	<i>Katrin Tom:</i> Mensch werden, Gott finden
20	<i>Peter Lincoln:</i> Focusing in der Tradition der christlichen Spiritualität
24	<i>Klaus Renn:</i> Ist das Universum intelligent?
28	26. Internationale Focusing Sommerschule
30	Neu: Termine SeminarleiterInnen DAF
31	Bestellformular



Dies ist Klaus Renns ungekürzter Beitrag für das Buch „Mit weitem Herzen Haltungen, die gut tun“, das Rudolf Walter zu Ehren von P. Anselm Grüns 60. Geburtstag herausgegeben hat (Herder Verlag, 2005).

Stellen Sie sich vor, Ihr ganz persönlicher Lebensgrund bestünde aus reiner, pulsierender Lebensfreude. Und hinter/unter ihrem momentanen Gesichtsausdruck (vielleicht alltäglich-mürrisch) würde augenblicklich ein heiteres Gesicht erstrahlen ... Stellen Sie sich vor, Ihr ganzer Körper würde sich von innen leicht und hell anfühlen, als ob ein Ganzkörperlächeln freudige Lebensenergie durch alle Poren Ihrer Haut ein- und ausatmet.

Erlauben Sie sich für kurze Momente in dieses „als ob“ einzutauchen. Schauen Sie ruhig weiter in dieses Heft und schenken Sie Ihrem Gesicht ein liebevolles Lächeln – ein Lächeln, wie es spontan entsteht, wenn ein kleines Kind Sie „einfach so“ anlächelt. (Es reicht schon, wenn Sie ein sanftes Mikro-Lächeln um die Mund- und Augenwinkel platzieren, das mehr nach innen spürbar als nach außen sichtbar wird). Jetzt sind Sie eingeladen, dieses Lächeln sich selbst zu schenken ... lächeln Sie mit diesem liebevollen Blick, voll mit strömendem Licht zu Ihrem eigenen Herzen (in die Mitte der Brust) und erlauben Sie sich, sich auf diese Art für ein paar Atemzüge selbst Gesellschaft zu leisten. ...

Freude ist untrennbar eingewoben ins Lachen, in Mitgefühl, Herzentiefe, in Mitfreude, in Mitleid, Vertrauen, Zuversicht, Glückseligkeit, Lust, Hoffnung ... viele Empfindungen und Gemütsregungen sind mit Freude verbunden.

Kleine Kinder lachen und freuen sich täglich ca. 200 Mal. Sie leben ihren freudigen Lebensgrund und bei allen mög-

lichen Gelegenheiten lachen sie aus vollem Herzen und freuen sich. Kinder sind lebendig, sie lachen, freuen sich, weinen, sind wütend, fürchten sich, lachen, ängstigen sich und freuen sich bald darauf schon wieder ...

Es ist doch wunderbar und tröstlich, wenn wir annehmen, dass unser „Inneres Kind“ mit seiner Ausgelassenheit und Lebendigkeit immer bei uns ist. Vielleicht haben Sie es eingesperrt und geben Ihrem „Kind in sich“ wenig Ausgang, weil Sie ein ernsthafter, ernstzunehmender und erwachsener Mensch sind. Dennoch wird es Ihnen nicht gelingen, Ihre Lebendigkeit und Freudigkeit ganz aus Ihrem Alltag zu vertreiben. Freude kann sich eigentlich immer ereignen, vielleicht bei körperlicher Betätigung, in der gelungenen Leistung, im gemeinschaftlichen Erfolg, im Gefängnis, beim Sex, im Blick eines liebevollen Mitmenschen, in der Musik, im schluchzenden Weinen ... Freude ist nicht den Jungen, Erfolgreichen, Reichen und Gesunden vorbehalten. Freude können Sie gerade auch in schwerem Schmerz und Leid erfahren.

Jetzt haben Sie sich eine kleine Weile mit Freude beschäftigt und vielleicht fühlen oder spüren Sie im Augenblick einen Hauch dieses Gefühls. Falls Sie noch etwas Zeit haben, so können Sie gerne etwas in dieser Erfahrung verweilen. Dabei können Sie sich unterstützen, indem Sie Ihren Atem spüren, wie er sanft durch die Nase, am Herzen vorbei zur Körpermitte fließt und dann den gleichen Weg wieder rückwärts nimmt. Garantiert gestatten Ihnen Ihre Gesichtsmuskeln dabei ein sanftes Lächeln.

Geschenk: natural high

Ein freudiges Leben erspart Ihnen nicht nur die Einnahme von grünen, blauen, weißen und gelben Pillen der Pharmaindustrie gegen die Traurigkeit. Wie von selbst stoppt Ihr Körper im Freudegefühl die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und produziert für Sie körpereigene Endorphine, Glückshormone. Strafrechtlich unbedenkliche Opiate stehen Ihnen so für Ihr „natural high“ zur Verfügung und als Nebenwirkung stärkt sich Ihr Immunsystem, Ihr Gesamtwohlbefinden steigt und Ihre Mitmenschen suchen verstärkt den Kontakt zu Ihnen.

Haben Sie an so einem erfreulichen Leben auf Dauer Interesse?

Hiermit sind Sie eingeladen, jetzt gleich das Gefühl der Freude fragend zu erforschen. Sie könnten z.B. wissen wollen, was es braucht, um dieses freudige Grundgefühl immer öfter zu finden. Oder, was es braucht, damit die Freude wieder zu Ihnen zurückkehrt, wenn Sie sich aus Ihnen zurückgezogen hat ... Oder: Was steht zwischen Ihnen und der Freude?

Damit Sie auf diese und ähnliche Fragen sinnvolle und vor allem neue Antworten bekommen können, brauchen Sie Focusing als inneres Werkzeug.

Werkzeug: Focusing

In der äußeren Welt können Sie zum Bäcker gehen und Brötchen kaufen, Sie können Auto fahren, fliegen, Geld ausgeben, sich verabreden und sich auch aus Versehen mit dem Hammer auf den Finger schlagen. Jedenfalls können Sie sich bewegen. In der innerlich erlebten Welt gibt es mindestens genauso viele Handlungen, die Sie tun können, damit Ihr Er-Leben deutlich in Bewegung kommen kann. Die innere Basishandlung besteht darin, Ihre Achtsamkeit in den Körper zu geben. Und das heißt: Sie nehmen jetzt im Moment Ihren Körper von innen wahr. Sie spüren nicht in die Welt hinaus, sondern geben Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Brust- und Bauchraum ... währenddessen fühlen und spüren Sie wartend-neugierig, was Sie auf diese Weise von sich wahrnehmen. (Zu Beginn nehmen Sie meist nichts Konkretes wahr, aber bleiben Sie mit Ihrer Wahrnehmung auch bei einer eher vagen Stimmung oder einer leisen Atmosphäre). Schließen Sie ruhig die Augen für einige Atemzüge. Sie schauen in sich, hören in sich und das Erstaunlichste dabei ist: so können Sie an Ihre innere Weisheit, Ihr körperliches Wissen Fragen stellen - und „es“ antwortet. Damit nicht die altbekannten Filme und Gedanken kommen, braucht „es“ Ihre Aufmerksamkeit im Brust- und Bauchraum Ihres Körpers. Dieses innere Tun nennen wir Focusing. Methodisch gesehen ist es eine Form nach innen gerichteter körperlicher Aufmerksamkeit.

Frage:

Wollen Sie das mit der Freude wirklich?

In Innerer Achtsamkeit können Sie jetzt die Frage: „Was braucht es, damit die Freude wieder mehr zu mir kommt?“

Leise in Richtung Körpermitte fragen und dabei verweilen. Falls Sie die Tugend des Wartens, des Verweilens nicht schon in irgendwelchen Meditationshallen gelernt haben, im hilfreichen Umgang mit sich selbst werden Sie genug Gelegenheit dazu bekommen. Sie warten, verweilen also mit dieser Frage, haben Achtsamkeit im Brust- und Bauchraum. Möglicherweise werden Sie als erste Antwort vage fühlen: „Dieser Satz ist irgendwie zu lang.“ Sie können sich die Frage von innen her korrigieren lassen: „Wie heißt die stimmige Frage für mich?“ So könnten Sie jetzt den Dialog mit Ihrem „Inneren“ aufnehmen. Und wieder warten, verweilen. Möglicherweise könnte von innen ein neuer Satz auftauchen: „Freude, was brauchst du?“ (Natürlich entsteht bei Ihnen Ihre persönliche Antwort). Diese neuere Frage „Freude, was brauchst du?“ fragen Sie (freundlich und neugierig im Tonfall) in Ihren Brust- und Bauchraum: „Freude - was brauchst du?“ Und dann: einfach ... warten. Machen Sie sich innerlich bereit, wohlwollend anzunehmen, was immer in Ihnen auftauchen könnte. Vielleicht entdecken Sie dabei eine kleine Ahnung, eine Idee, ein inneres Bild. Was auch immer entsteht, fragen Sie damit in Ihren von innen gefühlten Körper zurück: „Ist es genau so?“, „Ist da noch etwas anderes?“

Dabei werden Sie mit sich ins Gespräch kommen. Sie werden immer mehr entdecken können, was Sie alltäglich brauchen und was Ihnen gut tut, damit Ihre Freude und Lebendigkeit leben darf. Diese inneren Antworten werden jedoch nicht bei gutem Essen oder einer originellen Freizeitgestaltung bleiben. Folgen Sie der Einladung, sich von innen wahrzunehmen, immer öfter. Verbringen Sie Zeit mit sich und hören Sie sich selbst zu, bleiben Sie einfach bei sich. Wenn Sie das tun, so können Sie mit einer gewissen unterminierenden Wirkung rechnen. Denn dieser innere Prozess tritt im Wesentlichen ein für ein Leben ohne Konventionen und für die Rückkehr zum Stimmigen und Prozesshaften Ihrer Person. Das kann tief greifende Auswirkungen auf Ihr eigenes Leben und auf die Menschen in Ihrem (auch beruflichen) Umfeld haben.

Sie werden in diesem inneren Prozess immer mehr Ihre eigenen Bedürfnisse entdecken, immer mehr Ihr Gespür für das Stimmige und Echte in Ihrem Leben schärfen. Sie werden sich selbst mehr und mehr verstehen und liebevoll annehmen, möglicherweise werden Sie auf dem Weg zu einem freudigen Lebensgrund für andere etwas unbequem. Aber die Orientierung hin zur Freude ist nicht unbedingt synonym mit Vergnügen. Spätestens jetzt sollten Sie es sich noch einmal genau überlegen, ob Sie Alles-das-mit-der-Freude wirklich wollen!

Sie wären mit der Freude zwar vor dem so genannten Burn-out-Syndrom geschützt, welches entsteht, wenn Sie mehr als die Hälfte Ihrer Arbeitskraft in Tätigkeiten stecken, die Sie ohne innere Beteiligung, ohne persönliche Sinngabe und Freude erledigen. (Wer seine Arbeit erledigt - erledigt sich selbst). Doch kann es Ihnen widerfahren, sich auf diesem Weg zu Ihrem freudigen Lebensgrund als glückliche(r) Einsiedler(in) in einem großen dunklen Wald wieder zu finden. Begegnungen mit der Freude erweitern und vertiefen Lebenserfahrungen, aber was für Sie dabei herauskommt, lässt sich nicht vorwegnehmen. Sie könnten einfach mal was ganz anderes, etwas für Sie Untypisches tun und ausprobieren.

Dazu fragen Sie sich: „Wer oder was in meiner Umgebung macht gute Laune?“ „Welcher Mensch würde mir gut tun?“ (Deshalb Vorsicht vor Ideologen, die Ihnen genau sagen können, wie Ihr Leben richtig geht und wie Sie direkt in den Himmel kommen werden.) Bleiben Sie frei, prüfen Sie alles und leben Sie Ihr ganz persönliches Leben - ein anderes haben Sie nicht.

Zugang: Mitfreude

Ein weiterer Zugang zum freudigen Lebensgrund ist die Mitfreude. In sich (in der Herzgegend) haben Sie die wunderbare Möglichkeit, sich am Glück anderer Menschen mit zu freuen (wofür Ihr Körper Ihnen übrigens den gleichen Hormoncocktail zur Verfügung stellt).

In der Mitfreude suchen Sie danach, was den anderen freut, was ihn oder sie groß, stark und wertvoll macht. Freude und Mitfreude setzen Kraft und Energie frei. Geteilte - verbundene - Freude ist doppelte Freude. Vielleicht liegt darin die geheimnisvolle Anziehungskraft der großen Fußballveranstaltungen. Wahrscheinlich haben Sie es schon erlebt, wie ein Mensch, der Sie lieb hat, vielleicht auch ein Fremder, sich vollkommen uneigennützig mit Ihnen gefreut hat. Diese Momente der Freude und Mitfreude gehen sicherlich als „besonders wertvoll“ in Ihre Lebensgeschichte ein - und sogar die Erinnerung an eine solche Situation kann Ihnen einen aufhellenden Energieschub und einen flash-back der Freude geben. Der Philosoph Gregory Bateson soll in einer finanziell recht armseligen Lebensphase gesagt haben: „Die Erdbeeren schmecken mir besser im Mund meiner Kinder, als sie selbst zu essen“.

Die Mitfreude über das Glück anderer wird Ihr Selbstwertgefühl stärken und Sie großzügiger und vertrauensvoller in das Leben (Gott) werden lassen. Während Sie in Mitfreude mitschwingen, wird sich Ihr eigenes Herz öffnen. Es kann Ihnen dabei widerfahren, dass Sie kostenlos (und ohne Krankenschein) wachsen, weicher, offener und verbundener werden. Die Mitfreude ist an und für sich recht ungefährlich, Sie brauchen nichts zu tun, sofern die andere Person in der Freude steht - es braucht von Ihnen nur die Bereitschaft, die innere Entscheidung, dem anderen diese Freude und sein Glück zu gönnen.

Falls Sie Mitfreude üben wollen, so beginnen Sie nicht mit Ihrem ärgsten Feind oder Ihrem schlimmsten Unsympathen. Vielmehr suchen Sie eine erste Probeperson aus, der sie Gutes wünschen. Lassen Sie diese Person jetzt auf sich



wirken und geben Sie sich etwas Zeit ... Dabei können Sie Ihren Atem wahrnehmen und innerlich achtsam werden - wie bereits geübt. Jetzt könnten Sie sich nach innen in Richtung Brust und Bauch fragen: „Was ist mir an N.N. wertvoll?“ Oder: „Was ist für mich das Besondere an N.N.“? Oder: „Was mag N.N. am meisten an sich selbst?“ Sie könnten sich auch in die Mitte der Intuition von N.N. begeben und sich fragen: „Was ist die zentrale Lebensfreude, der Elan vital von N.N.“? „Und was ist die innere Lebensweisheit von N.N.“? Vielleicht können Sie sich so erlauben, N.N. zu genießen und es sich selbst dabei gut gehen zu lassen.

Wahrscheinlich haben Sie ebenfalls den Wunsch, sich selbst tiefer zu bejahen und sich selbst mit allen Ihren Möglichkeiten mehr zu erleben: also z.B. Freude mit und über Ihr spezielles Gewordensein zu erwecken, Freude an und mit Ihrer speziellen Eigenart zu finden, Freude in Ihrem Mann/Frau-Sein, in Beziehungen und Sexualität zu empfinden?

Übung für Fortgeschrittene

Freude erwecken, Freude suchen, Freude empfinden wollen ... im Mitfreuen mit irgendeinem beliebigen Mitmenschen relativieren Sie Ihre eigenen - meist eher kleinbürgerlichen - Wertvorstellungen und gehen Kontakt zu dieser Person ein. Nehmen wir an, Sie sind in der Stadt einkaufen, da sitzen immer mehr (trotz unseres Sozialstaates) bettelnde Menschen am Straßenrand - eine Supersituation zum Üben für Fortgeschrittene! Sie könnten sich fragen: „Was ist wohl die zentrale Lebensfreude dieses Menschen?“ „Was ist wohl dessen Lebensweisheit?“ Sollten Sie keine Antworten finden und hören Sie nur Ihre altbekannten Vorurteile, so könnten Sie, falls Sie das Experiment wirklich zu Ende bringen wollen, beim nächsten Einkauf diesen Menschen zu diesen Fragen interviewen. Mit dieser Fragerichtung würden Sie ihm und sich eine überraschende Freude machen. (Natürlich dürfen Sie sich hinterher heimlich die Hände mit einem Sagrotantüchlein reinigen.)

Ein ziemlich bekanntes Bibelwort übersetzt Martin Buber so: „Liebe Deinen Nächsten, denn er ist wie Du“. Über die Entdeckung der Anderen entdecken Sie sich. Und suchen Sie das Lebendige und Freudige bei den wunderlichsten und moralisch eigenartigsten Mitmenschen, so werden Sie diese Lebendigkeit und Freude auch in Ihrer Welt finden.

Zugang: Schadenfreude

Keine spirituelle Tradition lehrt den Weg der Schadenfreude, dennoch, wenn Sie nicht versauern wollen, so sollten Sie sich eine gesunde Portion davon bewahren. Natürlich stimmt es, wir machen uns beim Mitmenschen immer auch über die eignen Mängel, die eigenen ungeliebten und verdrängten Seiten lustig. Wir entwickeln Freude über das, was uns selbst besonders peinlich ist. Auch entlarven wir unser Wertesystem, indem wir lachend andere Menschen und Kulturen komisch finden. Freuen Sie sich ruhig an den Witzen, die Sie witzig finden und erfreuen sich an der Komik Ihrer Mitmenschen. Schadenfreude ist wohl der bedeutsamste Rohstoff für Humor.

Ende:

Are you enjoying what you are doing?

Falls Sie sich persönlich immer wieder mal an das Thema Freude erinnern wollen, könnten Sie sich dazu z.B. über die Badewanne einen Erinnerungssatz sprayen. Finden Sie im Augenblick keinen besseren, so können Sie den nehmen, der an einer Autobahnauffahrt steht: Do you enjoy what you do?

Weiterführende Hinweise:

- Campbell, P., McMahon, E. (1992). BioSpiritualität. Glaube beginnt im Körper. Eine praktische Einführung zur Selbsterfahrung mit Focusing. München: Claudius Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie. www.focusing-daf.de
- Gendlin, E.T. (1998). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt
- Gendlin, E.T., Wiltshko, J. (1999). Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Klett-Cotta
- Lersch, P. (1970, 11. Aufl.). Aufbau der Person. J.A. Barth Verlag
- Mannschatz, M. (2002). Lieben und Loslassen. Zürich: Theus. www.MarieMannschatz.de



Klaus Renn

Leiter des DAF; k.renn@t-online.de

Von Klaus Renn ist 2006 das Buch „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit“ im Herder Verlag erschienen, das inzwischen in 4. Auflage vorliegt. Es wird gerade ins Spanische und wahrscheinlich auch ins Amerikanische übersetzt.



Wir gratulieren zum Erwerb des Zertifikats

Focusing-Begleiter/in DAF:

- Sabine Benz-Thiele**, Dipl.-Psychologin,
Gönnersdorf
- Silvia Eichner**, Dipl.-Sozialpädagogin,
Schwaig
- Gerrit Harnischmacher**, Dipl.-Psychologe,
Unna
- Ulrike Pilz-Kusch**, Dipl.-Pädagogin,
Erkrath
- Annette Reisch**,
Heilpraktikerin/Psychotherapie,
Köln

Focusing-Beraterin DAF:

- Sylvia Kempff**, Dipl.-Biologin,
Heilpraktikerin, St. Peter
- Francesca Waldvogel**, Schulpsychologin,
Sorengo/Schweiz

Focusing-Trainerin DAF:

- Maike Lenz**, Tanzpädagogin, Lehrerin der
F. M. Alexander-Technik, Frankfurt

Focusing-Therapeutin DAF:

- Gisela Langenstraß**, Dipl.-Sozialpädagogin,
Dinkelsbühl
- Ramona Robben**, Sozialpädagogin,
Würzburg
- Dr. Barbara Rüttner Götzmann**,
Fachärztin für Psychiatrie, Zürich

Focusing in der Schule

von Bettina Markones

Immer mehr rückt das Thema „Focusing und Kinder“ ins Blickfeld. So ist im Januar 2007 der Newsletter des New Yorker Focusing-Instituts ausschließlich diesem Thema gewidmet. Zwei der vier dort veröffentlichten Berichte befassen sich damit, wie Focusing in den Schulen gelehrt und angewendet werden kann.

Bericht aus den Niederlanden

Harriet Teeuw ist zuständig für die Mittagsbetreuung an der Schule ihrer Kinder und sie ist Focusing-Trainerin. Da in Holland eine Stiftung gegründet wurde, die Schulprojekte für interessierte Schulen ermöglicht, konnte sie ein zehnwöchiges Projekt an der Schule ihrer Kinder durchführen.

Sie beschreibt ihr Projekt mit vier Lehrern und 6 bis 12 jährigen Kindern, das sie im Jahr 2004 durchgeführt hat.

Einmal in der Woche kam sie für je 45 Minuten zu drei Gruppen von Kindern. Bei der Arbeit im Klassenzimmer waren die Klassenlehrer mit anwesend, damit die Focusing-Trainerin als Modell für die Lehrkraft dienen konnte. Die Lehrer machten die Übungen der Kinder mit, um eigene Erfahrungen mit Focusing zu erleben. Der Ablauf der Stunden folgte einem festen Schema mit einem Anfangsritual und Übungen, die halfen, körperliche Empfindungen anzustoßen. Es zeigte sich, dass es für die Kinder fast natürlich war, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

In der 8. und 9. Woche des Projekts leiteten die Klassenlehrer selber die Focusing-Prozesse der Kinder an mit den Schwerpunkten „Freiraum schaffen“ und „ein eigenes Thema finden“. Die Focusing-Trainerin unterstützte und supervidierte den Klassenlehrer in diesen Stunden. Mittel der Symbolisierung war während des gesamten Projektes das Malen, wobei es nicht um schöne Bilder ging, sondern um das Ausdrücken von Gefühlen.

Die Lehrer besuchten zusätzlich zur Teilnahme an den Klassenstunden vier eigene Sitzungen mit der Focusing-Trainerin. Dort machten sie besonders eindrückliche Erfahrungen mit „Freiraum schaffen“. Es bestand die Möglichkeit, abgesehen von theoretischen Erklärungen und eigenen Focusing-Erfahrungen, auch Fragen zu stellen und Absprachen zu treffen. Vorbehalte eines Lehrers gegen das Projekt konnten hier annehmend aufgegriffen werden und so zu einer guten Erfahrung mit der Focusing-Haltung führen.

Am Ende der zehn Wochen erfolgte eine Evaluation des Gesamtprojektes, sowohl bei Kindern als auch bei Lehrern.

Bei den Lehrern kam es zu Aussagen, die zeigten, dass es nun in den Klassen ruhiger geworden war, dass sie Focusing schätzen gelernt hatten und dadurch eine bessere Verbindung zu den Kindern und ihren Themen

bekommen hätten, und dass sie die entlastende Funktion des Malens aus dem Erleben heraus bemerkt hatten.

Ein Kind sagte, dass es nun auch zu Hause male, um sich emotional zu entlasten, und ein anderes Kind schrieb: „Wenn ich male, kommt mehr davon“ (damit meinte es, dass sich beim Malen ein Thema immer deutlicher entfaltet und auch Lösungen entstehen).

Harriet Teeuw berichtet von einer Erfahrung mit einem Jungen, der auch außerhalb der Focusing-Sitzung viel Aufmerksamkeit brauchte. Er wollte nicht mitmachen, was für sie in Ordnung war, solange er die anderen Kinder nicht störte. Er fragte dann aber, ob er etwas vom Krieg malen dürfe, was erst ein zittriges Gefühl bei der Focusing-Trainerin erzeugte. Als sie nachfragte, was das Schöne daran sei (denn das Thema war „etwas Schönes“) erzählte der Junge, wie gerne er am Computer Kriegsspiele mache.

Marta Stapert und Jos van Brand haben Protokolle der Sitzungen angefertigt, die im Lauf des Jahres ins Englische übersetzt werden sollen.

Bericht aus Japan

Kazuko Amaha ist Focusing-Koordinatorin in Tokio und arbeitet als Schulberaterin an verschiedenen Schulen (grammar school, junior high school, high school). Zurzeit ist es an den öffentlichen Junior High Schools (13 bis 15 jährige Schüler) und auch an einigen anderen Schulen in Japan üblich, dass dort Psychologen als Berater beschäftigt werden. Kazuko Amaha bietet Einzelberatungen für Schüler, Lehrer und Eltern an. Sie arbeitet aber auch mit ganzen Klassen, um in ihrer beschränkten Arbeitszeit mehr Schülern Erfahrungen mit Focusing zu ermöglichen. Durch die Arbeit in den Klassen finden dann auch wieder einzelne Schüler zu ihr in die Einzelberatung, wobei die Schüler öfter auch gemeinsam mit ihren Freunden kommen; ebenso verändert sich dadurch das Klima in den Schülergruppen, und die Jugendlichen lernen, sich gegenseitig zuzuhören und sich beim Finden von Lösungen zu unterstützen.

Frau Amaha benutzt Musik als Brücke zwischen den Schülern und ihren Gefühlen. Dazu spielt sie unterschiedliche Arten von Musik für ca. 90 Sekunden und lädt danach die Schüler ein, ihre Gefühle in Bildern auszudrücken oder auch auszusprechen. Zum Freiraum-Schaffen benutzt sie Papierblätter, auf denen leere Schachteln aufgedruckt sind. Die Schüler können während der Focusing-Anleitung Probleme entdecken und sie dann in schriftlicher oder grafischer Form in die Schachteln eintragen und sie auf diese Weise „hinaustellen“. Das geschieht solange, bis keine neuen Probleme mehr kommen.

In dem Beratungszimmer befindet sich eine Tafel mit Gedichten, und die Jugendlichen sind eingeladen, ihre Gefühle mitzuteilen und ebenfalls ein Gedicht auf die Tafel zu schreiben. Die Einzeltherapie versteht Frau Amaha in erster Linie als einfühlsames Begleiten, und Spiegeln scheint ihr der beste Weg zu sein, um Präsenz zu zeigen. Ebenso weist sie auf die Bedeutung des eigenen Felt Sense während der Beratung hin.

Anmerkungen zu den beiden Berichten

Ich selber habe Focusing mit Kindern schon in den unterschiedlichsten Situationen und Settings erlebt. Zunächst arbeitete ich mit ganzen Klassen, da ich damals Klassenlehrerin an einer Schule für Lernbehinderte war. Wie auch Harriet Teeuw berichtet, ist das spontane Malen aus einem Focusing-Prozess heraus für Kinder am Anfang immer ein gewisses Problem, da sie gewohnt sind, „schöne Bilder“ malen zu wollen und zu sollen. So kommen meist sofort Einwände wie: „Ich kann keine Menschen malen“ oder „Ich kann das nicht so gut malen, wie es in Wirklichkeit aussieht.“ Die Kinder begreifen erst allmählich, dass nicht der Gegenstand das Entscheidende ist, sondern das mit ihm verbundene Gefühl – so wie ja auch bei der Focusing-Arbeit mit Erwachsenen nicht der Inhalt das wichtige ist, sondern der Erlebensprozess in Bezug auf den Inhalt.

Auch auf Seiten des Anleiters ist ein Lernprozess notwendig, wie es auch in dem holländischen Bericht anklingt. So zeichnete einer meiner Schüler stets LKWs, wenn er Gelegenheit dazu hatte. Als er das auch im Rahmen eines Focusing-Prozesses tun wollte, war mein erster Impuls: „Ach, nicht schon wieder!“. Auf meine Nachfrage, was er denn mit dem LKW innerlich verbinde, erzählte er von seinem Vater, der LKW-Fahrer sei und wenig Zeit für ihn habe. Solange er einen LKW in seinem Herzen spüre, fühle er sich dem Vater nahe und sei zufrieden. Durch die Nachfrage hatte das Kind also Gelegenheit, sich mit seinen Gefühlen in Bezug auf den Vater auseinander zu setzen. Dieses Beispiel ist mir immer wieder hilfreich, wenn ich in mir einen Impuls verspüre, ein Motiv, das ein Kind malen möchte, zu bewerten.

In beiden oben zusammengefassten Artikeln wird berichtet, wie einfach es für die Kinder meistens war, zu einem Felt Sense zu kommen. Frau Amaha spielt die Musik lediglich 90 Sekunden und regt bereits nach dieser kurzen Zeit die Jugendlichen zu einem Ausdruck an. Das entspricht auch meiner Erfahrung mit Kindern verschiedensten Alters und unterschiedlicher Herkunft und Begabung. Notfalls braucht es einfache Bilder, um den Kindern zu verdeutlichen, wie sie mit ihrer Aufmerksamkeit nach innen kommen können. In einer Kindergruppe haben wir gemeinsam die „Aufmerksamkeitsrutsche“ kreiert, mit deren Hilfe die Kinder nach innen rutschen können. Auch einen körperlichen „guten Ort“ zu finden, fällt Kindern nach meiner Erfahrung recht leicht.

Frau Teeuw berichtet in ihrem Artikel, dass bei einer der Besprechungen mit den Lehrern eine Diskussion entstand über die unterschiedlichen Rollen von Focusing-Begleiter und Lehrer. Im ersten Moment scheinen diese beiden Rollen tatsächlich unvereinbar, gibt doch der Focusing-

Begleiter dem Kind den Raum, um auszudrücken, was immer es mag und auch die Freiheit, mitzumachen oder nicht. Der traditionelle Lehrer hingegen gibt meist sehr stark Inhalte und Arbeitsaufträge vor, und die Möglichkeit, gar nichts zu tun, wird selten eingeräumt.

Anfangs habe ich dieses Problem für mich durch eine sehr starke Abgrenzung der Focusing-Stunden vom restlichen Unterricht gelöst. So habe ich auch den Schülern erklärt, dass das eben zwei unterschiedliche Arten von Schule seien. Im Lauf der Zeit war diese Unterscheidung allerdings immer weniger durchführbar, denn bei Streitigkeiten, Problemen usw. schien es mir sinnvoll, mit den Schülern eher focusing-orientiert zu arbeiten. So verwischten sich die Grenzen, und immer öfter musste ich meine eigene Rolle in Frage stellen. Richtig problematisch wurde es immer dann, wenn es um Benotung ging. Wie wohlthuend und entspannend ist hier der reformpädagogische Ansatz z.B. von Montessori, der ohne Noten auskommt und nur durch verschiedene andere Methoden (Wortgutachten, Pensenbuch) Kindern und Eltern Rückmeldung über das Schuljahr gibt.

Meine Erfahrungen mit Focusing und Kindern haben mir klargemacht, dass das eigentliche Kernthema „Focusing und Grenzen“ heißt. Sich mit diesem Thema zu beschäftigen, ist allerdings nicht nur Lehrern vorbehalten. Jeder von uns muss sich immer wieder damit auseinandersetzen.

Mittlerweile arbeite ich nicht mehr als traditionelle Lehrerin, sondern in einem sonderpädagogischen Beratungsdienst für Schüler, Lehrer und Eltern, der bei Schwierigkeiten im Lernen und Verhalten eingeschaltet wird. Hier kann ich sehr viel Einzel- und Kleingruppenarbeit machen, in denen ich täglich erlebe, wie natürlich die Kinder Zugang zu sich selber aufnehmen können.

Daneben habe ich begonnen, Focusing-Kurse für Lehrer aller Schularten zu geben. Es ist sehr ermutigend zu sehen, wie interessiert und aufgeschlossen viele Kollegen sind. So hoffe ich, dass Focusing beiträgt, dass Schule immer mehr zu einem Ort wird, an dem sich Kinder und Erwachsene wohlfühlen und mit Achtung und Respekt begegnen. Das sind die idealen Voraussetzungen für erfolgreiches schulisches Lernen, eine gesunde Entwicklung der Kinder und Zufriedenheit im Beruf bei den Lehrern.

Bettina Markones
Sonderschullehrerin
Focusing-Seminarleiterin DAF
Trainerin für Focusing mit Kindern
(Focusing Institute New York)
D-97270 Kist
markones@t-online.de



Focusing und der personzentrierte Ansatz

mit einem Beispiel für ein Gruppenfocusing

von Johannes Wiltschko

Dieser Artikel beruht auf einem im FORUM der Arbeitsgemeinschaft Personzentrierte Psychotherapie (APG) in Wien frei gehaltenen Vortrag, den der Autor im Nachhinein aus dem Gedächtnis aufgeschrieben und an einigen Stellen ergänzt hat.

Ich freue mich sehr, daß Sie mich eingeladen haben, heute Abend mit Ihnen über ein Thema zu sprechen, das mir sehr am Herzen liegt: über Focusing und den personzentrierten Ansatz. Dieses Thema möchte ich aber gleich ein wenig abändern. Es muß so lauten: Focusing *im* personzentrierten Ansatz - oder auch umgekehrt: der personzentrierte Ansatz *im* Focusing.

Mit dieser kleinen Änderung in der Formulierung will ich gleich zu Beginn etwas für mich Wesentliches deutlich machen:

Focusing und der personzentrierte Ansatz stehen sich nicht gegenüber wie zwei eigenständige Stücke, die man dann durch ein „und“ miteinander verbinden (oder durch ein „oder“ voneinander trennen) kann. Was das Wort „Focusing“ meint, und was die Worte „personzentrierter Ansatz“ meinen, sind keine in sich geschlossenen Einheiten, sondern offene Systeme, die miteinander in Wechselwirkung stehen, und zwar in der Art, daß das eine im anderen „enthalten“ ist - und das andere im einen.

Da beide Systeme größer sind als das, was eine Person von jedem dieser Systeme zu halten geneigt ist, kann auch nicht eine Person entscheiden, ob und wie sie zusammengehören. Jedes System ist das Werk von vielen und es hat eine Dynamik, die über das, was Einzelne sagen und meinen, hinausgeht. Wir können diese Dynamik studieren und untersuchen und uns an ihr beteiligen, wir können sie aber nicht einfach festlegen oder definieren.

Mehr als Worte

Da wir in diesem Raum hier alle personzentrierte Leute sind, werde ich jetzt nicht damit beginnen zu sagen, was „personzentriert“ meinen könnte. Ich will damit beginnen zu erklären, was Focusing ist. Wenn man etwas erklären will, braucht man Begriffe. Ich möchte also einen Satz bilden, der mit dem Wort „Focusing“ beginnt, dann sollte

ein Ist-gleich-Zeichen (=) kommen und dann eine Serie von Worten, von Begriffen.

Wenn wir aber Focusing tun, d.h., wenn wir vom bloßen Darüberreden zu dem übergehen, was wir im Augenblick erfahren und erleben, bemerken wir sogleich, daß nicht nur Begriffe da sind, sondern auch etwas, das mehr ist als Begriffe, das über die Begriffe hinausgeht. Wir stellen fest, daß Begriffe von etwas „umgeben“ sind, das nicht begrifflich gegeben ist. Es ist immer mehr da, als Worte allein. Dieses „mehr als“ kann man einen Überschuß nennen, einen Erfahrungsüberschuß.

Dieser Erfahrungsüberschuß ist seit jeher anstößig, ein Ärgernis. Er ärgert uns auch jetzt und hier, denn er verunmöglicht mir, Ihnen mit Worten allein zu sagen, was Focusing ist. Focusing kann man durch Begriffe allein nicht erklären. Und dieser Erfahrungsüberschuß hat im Denken, im Philosophieren, im Versuch, Wissenschaft zu betreiben, schon immer für Aufregung gesorgt.

Es gibt zwei maßgebliche Traditionen, mit diesem Überschuß fertig zu werden. Die eine Tradition sagt, sehr einfach und grob zusammengefaßt: Wir kümmern uns um diesen Überschuß nicht. Wir arbeiten nur mit den Begriffen und der Logik, die diese Begriffe/Konzepte miteinander verknüpft. Was logisch-begrifflich nicht zu fassen ist, vernachlässigen wir. Die andere Tradition sagt, wieder stark verkürzt: Da Sprache immer von mehr als Sprache umgeben ist - von historischen, kulturellen und persönlichen Vorannahmen - und dieses „mehr als“ die Bedeutung der Worte bestimmt, können wir eigentlich gar nichts sagen. Denn was immer wir sagen, ist in der Beliebigkeit. Es ist relativ, vollständig abhängig von den jeweils beliebigen Vorannahmen. Die erste Tradition glaubt sozusagen noch an die Vernunft, in der zweiten ist die Vernunft zerbrochen, sie wird „dekonstruiert“. Diese Position wird gewöhnlich als „Postmoderne“ bezeichnet und folglich könnten wir die erste „Moderne“ nennen.

Über das und mit dem „mehr als“ denken

Focusing zeigt eine neue, eine dritte Position auf, eine *nach* der modernen und *nach* der postmodernen. Im Focusing wollen wir das, was mehr als Sprache ist, nicht hinter uns zurücklassen, und wir wollen auch nicht im Relativismus stecken bleiben und gar nichts oder nur Beliebiges sagen. Im Focusing wollen wir das, was über die Worte hinausgeht, mitnehmen und über dieses „mehr als“ nachdenken und mit ihm denken. Man könnte sagen, Focusing will mehr als die „alte“ Vernunft, will über diese Vernunft hinaus.

Wenn ich so spreche, dann ist klar, daß ich hier das Wort „Focusing“ nicht verwende, um damit nur eine Serie von therapeutischen Techniken oder das zu benennen, was als „Die sechs Schritte des Focusing“ bekannt ist. Ich bezeichne hier mit „Focusing“ jene konsistente *Vielfalt von Konzepten und Handlungen*, die Gene Gendlin als Philosoph und Psychotherapeut im Lauf seines Lebens formuliert hat und weiter formuliert.

Focusing kann man also durch Begriffe allein nicht erklären. Wenn ich jetzt dennoch über Focusing spreche, also Worte, Begriffe verwende, dann müssen Sie verstehen, daß das, was ich sage, nicht inhaltlich, sondern *methodisch* gemeint ist. Ich werde nicht sagen können, was Focusing ist, aber ich kann sagen, wie Focusing Worte/Begriffe/Konzepte benützt, wie, *in welcher Art und Weise*, wir Begriffe finden und bilden, welche Funktion sie haben, wie sie „arbeiten“. Das so zu sagen, impliziert, daß da „etwas“ ist, das mehr ist als Begriffe: woraus sie sich bilden, *womit* sie „arbeiten“, womit sie also in spezifischer Weise interagieren.

Sogleich wollen wir natürlich fragen: *Was* ist denn dieses Woraus und Womit, dieses Mehr-als-Begriffliche? Die Wirklichkeit? Die Welt? Die Natur? Die Person? Das Leben? Aber wir wissen schon: Eine Antwort auf eine solche „Was-Frage“, also auf eine Frage nach dem Inhalt, kann alleine durch Begriffe nicht vollständig oder zufriedenstellend beantwortet werden. Sie kann begrifflich nicht einfach „wahr“ sein. Denn welchen Begriff wir immer als Antwort einsetzen, es wird immer mehr da sein, als dieser Begriff für sich sagt. Vom Standpunkt des Focusing sagen wir daher: Wir wollen nicht erlauben, daß ein Begriff definiert, was etwas ist, sondern wir wollen das, *was wir meinen, durch Focusing finden*. Eine Möglichkeit, das in Buchstaben zu fassen, ist, auf die Frage „Was?“ - Was ist das, was über die Worte hinausgeht; was ist dieser Überschub an Erfahrung; was ist das, womit die Worte arbeiten? - mit einem Strang von Worten zu antworten und dann noch fünf Punkte dazu zu geben und diese ganze Wortserie in Klammern zu setzen: (die Wirklichkeit, die Welt, die Natur, die Person, das Leben, das Erleben, der Körper,....).

Damit drücken wir aus, daß wir das, was über die Worte hinausgeht, nicht ignorieren wollen, sondern mitnehmen. Im und mit Focusing bilden wir Konzepte, die über das und mit dem denken und arbeiten, was über die Konzepte hinausgeht Focusing ist eine Metatheorie, die sagt, wie wir Worte/Sprache/Konzepte bilden und benützen, und zwar so benützen, daß sie die Wirklichkeit (die Welt, die Natur, die Person, das Leben, das Erleben, den Körper,....)

mitnehmen, fortsetzen, weitertragen - und nicht behindern, fixieren, absterben lassen. Focusing beschreibt (handelt von, macht, ist,....) einen Prozeß an der Grenze zwischen Worten und Mehr-als-Worten. An dieser Grenze kommen Schritte, Fortsetzungsschritte, und diese Schritte sind Denk-Schritte und Heilungs-Schritte zugleich. Die Art und Weise, wie diese Fortsetzungsschritte kommen, ist wohlgeordnet. Diese Ordnung nennen wir *Fortsetzungsordnung (the order of carrying forward)*.

Begriffe an sich sind leer

Was ich bis jetzt gesagt habe, ist sehr allgemein und abstrakt und daher nicht leicht zu verstehen. Ich will es deshalb in einem Beispiel anwenden.

Wir sind hier alle personzentrierte Psychotherapeuten, und daher interessiert uns naturgemäß als allererstes die Frage, was „personzentriert“ bedeutet. Das wollen wir jetzt mit Focusing untersuchen und herausfinden.

Als personzentrierte Menschen und aufgrund dessen, was wir jetzt schon über Focusing wissen, können wir gleich sagen, daß „personzentriert“ an sich überhaupt nichts meint. Der Begriff „personzentriert“ an sich ist nur ein Haufen von Buchstaben. Begriffe an sich sind leer.

Dieses Vakuum halten wir nicht gut aus - weil wir halt auch ganz normale Menschen sind und obwohl wir es eigentlich besser wissen. Auch wir würden am liebsten irgendwo nachschauen oder irgend jemanden fragen, was „personzentriert“ bedeutet. Aber wir wissen natürlich: Wir haben keine Duden-Redaktion und auch keinen Vatikan mit einer Glaubenskongregation, die wir fragen könnten. Und selbst wenn es jemanden gäbe, der behauptet, er wäre eine solche Instanz, würden wir diese Instanz letztlich nicht anerkennen - weil wir doch personzentrierte Menschen sind, nicht?

Als personzentrierte Menschen ist uns natürlich eigentlich klar, daß wir die Frage „Was bedeutet ‚personzentriert‘?“ an uns selbst stellen müssen, an die Person, die fragt. Und spätestens seit Carl Rogers wissen wir - oder wollen wenigstens daran glauben - daß dieses Fragenstellen an sich selbst nicht nutzlos oder egozentrisch ist, sondern daß die Person die Fähigkeit in sich trägt, Antworten entstehen zu lassen. Carl Rogers hat uns auch gezeigt - und wir erfahren das ja täglich in unserer psychotherapeutischen Praxis - daß diese persönlichen Antworten *verständlich* sind, also auch für jemanden anderen Bedeutung haben. „Das Persönlichste ist zugleich auch das Allgemeinste“ hat Carl Rogers gesagt, und das heißt: Wenn ich das, was ich ganz persönlich wirklich meine, zur Sprache bringe, dann wird das jemand anderer - und nicht nur einer, sondern viele andere - wiedererkennen, es wird in ihm Bedeutung kreieren und sein Erleben, sein Verständnis erweitern, weitertragen, fortsetzen.

Nun, wenn mich jetzt jemand von Ihnen so schnell mal fragen würde „Was heißt denn für Sie ‚personzentriert‘?“, dann müßte ich, wenn ich ehrlich bin, antworten: „Ich weiß es nicht.“ Wenn ich nicht auswendig gelernte Floskeln aufsagen würde, würde ich eine Weile herumstottern, nach Worten suchen und darum bitten, mir ein bißchen Zeit zu lassen ...

Jeder von Ihnen kennt diese unangenehme Situation: Sie begegnen jemandem, den Sie kennen, aber schon lange nicht gesehen haben, auf der Straße. Und der oder die fragt Sie: „Was arbeiten Sie eigentlich.“ Sie sagen: „Ich bin Psychotherapeut.“ - „Aha, und wie, mit welcher Methode, arbeiten Sie da?“ - „Personzentriert oder klientenzentriert.“ - Dann macht Ihr Gesprächspartner große Augen und fragt: „Was ist denn das?“ - Und dann fangen Sie zu stottern an...

Und doch arbeite ich seit 20 Jahren als personzentrierter Psychotherapeut, ich schreibe darüber, ich bilde andere in personzentrierter Therapie aus, und ich arbeite nicht nur so, in vielen Hinsichten lebe ich auch so, ich versuche, in mir wichtigen Beziehungen „irgendwie“ personzentriert zu sein. Und auch Sie sind und arbeiten personzentriert. Und noch mehr: Selbst wenn wir bei der Frage, was „personzentriert“ ist, zu stottern beginnen, können wir mit ziemlicher Treffsicherheit und großer gemeinsamer Übereinstimmung einen bestimmten Satz - wenn wir ihn hören und erleben - oder eine bestimmte Handlung - wenn wir sie sehen und erleben - als nicht-personzentriert zurückweisen. Das ist doch interessant, nicht?

Felt Sense

Irgend etwas in mir, irgend etwas in Ihnen, muß offensichtlich „wissen“, was „personzentriert“ meint. Dieses Etwas „weiß“ etwas, das „ich“ nicht weiß. Irgend etwas ist da, aber ich kann es nicht so ohne weiteres sagen, aussprechen. Dieses Etwas ist *schon gespürt aber noch nicht gewußt*. Es ist das „mehr als“, das, was über die Worte hinausgeht. Es ist, wie wir jetzt alle merken können, nicht nur ein Konzept, es ist eine *Erfahrung*, der wir einen *Namen* geben können. Wir nennen es *Felt Sense*. Das ist ein englisches Wort, und es ist auch im Englischen ein komisches Wort. Es ist absichtlich ein komisches Wort, das auch nicht ins Deutsche übersetzt werden soll. Es soll komisch bleiben, denn es bezeichnet keinen Inhalt und es soll nicht mit einem Inhalt verwechselt werden.

Aus dem Felt Sense, aus dem, was über die Sprache hinausgeht, kann sich *Bedeutung* entfalten - wenn wir bei ihm verweilen und uns ein bißchen Zeit nehmen zu warten, was aus dem Felt Sense kommt. Wenn wir dem Felt Sense Raum, Zeit und Be-Achtung geben, dann kommt etwas, das wir auch sagen können. Auf diesen Prozeß des Sich-Entfaltens, des Sich-Explizierens von Bedeutung aus dem Felt Sense, aus dem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewußten, können wir vertrauen - und auf *diesem Vertrauen beruht unser ganzer personzentrierter Ansatz*: Etwas in der Person ist da, das schon „weiß“, was „richtig“ ist, das schon „weiß“, was es braucht, damit Schritte kommen, Schritte des Erkennens, des Verstehens, erlebte, körperlich gespürte Schritte, die das Leben weitertragen, fortsetzen ... Rogers nannte das die Aktualisierungstendenz. Im Focusing glauben wir nicht nur an sie, sondern wir erleben sie als Wirklichkeit.

Focusing, methodisch verstanden, meint also: zu etwas einen Felt Sense kommen lassen, bei ihm achtsam ver-

weilen, warten, was sich aus ihm entfaltet und das an ihm überprüfen (den Felt Sense antworten lassen, ob das, was gekommen ist, „stimmt“, aus ihm spricht, für ihn spricht).

Focusing ist eine „Methode“ (ein Prozeß, ein Erfahrungsweg, ...), mit der wir finden können, was z.B. „personzentriert“ bedeutet. Wenn wir das tun, dann würden wir als erstes zu dem Wort „personzentriert“ einen Felt Sense kommen lassen und mit dem weitergehen, was aus dem Felt Sense, aus dem, was mehr ist als das Wort „personzentriert“, kommt. Wir würden neue Worte finden, und die würden wir am Felt Sense prüfen, mit ihm vergleichen: ob sie „passen“, ob sie „richtig“ sind in dem Sinn, daß sie das, was wir implizit meinen (fühlen, spüren, erleben, ...) symbolisieren (explizieren, ausdrücken, ...). Diese neuen Worte würden wieder von etwas umgeben sein, das mehr ist als sie, und diesen Felt Sense würden wir wiederum fragen, ob diese Worte „passen“... und so würde ein fortlaufender, sich selbst vorantragender Prozeß stattfinden, in dem wir mehr und mehr sagen könnten, was „personzentriert“ meint. Diesen Prozeß nennen wir Focusing-Prozeß.

Bevor wir weitergehen möchte ich zurückschauen, was ich bis jetzt gesagt habe. Ich habe mit der Feststellung angefangen, daß das, was „Focusing“ meint, und das, was „personzentrierter Ansatz“ meint, miteinander in Wechselwirkung steht, ineinander enthalten ist. Ich habe dann ganz allgemein darauf hingewiesen, daß wir nicht nur Worte und Begriffe haben, sondern daß immer mehr da ist, als die Begriffe selbst, und daß die Begriffe in einer Wechselwirkung mit diesem „mehr als“, diesem Erfahrungsüberschuß stehen. Dies habe ich in einem Beispiel gezeigt, indem ich den Begriff „personzentriert“ selbst vorgeführt habe als ein Wort/Begriff/Konzept, das seine Bedeutung aus diesem Prozeß des Interagierens mit dem Erfahrungsüberschuß bezieht. Diesen Erfahrungsüberschuß nennen wir Felt Sense. Mit Focusing können wir auf personzentrierte Art und Weise den Begriff „personzentriert“ selbst zur Bedeutung kommen lassen. Auf diese Weise sind „Focusing“ und „personzentriert“ miteinander und ineinander verbunden.

Nun, bisher habe ich versucht, über etwas zu reden, das eigentlich ein Tun, ein Erleben, ein Vorgang, ein lebendiger Prozeß ist. Ich möchte Sie jetzt dazu einladen, mein Darüberreden nicht nur anzuhören, sondern das, wovon ich erzähle, auch zu tun, zu erleben, als Prozeß geschehen zu lassen. Haben Sie Lust, das zu probieren? Wollen Sie mitmachen? Gut.

Tun, worüber wir reden

Nachdem hier viele sind, die Focusing nicht oder nur aus Büchern kennen, will ich Ihnen ein bißchen dabei helfen und Ihnen Vorschläge machen, wie Sie das tun können. Diese Vorschläge sind nur Einladungen, Anregungen, und wenn sie Ihnen nicht passen, überhören Sie sie einfach und bleiben Sie bei dem, was in Ihnen passiert und was für Sie stimmt.

Raum schaffen für die Person, innerlich achtsam werden

Als erstes schlage ich Ihnen vor, darauf zu achten, wie Sie gerade dasitzen und dabei zu bemerken, was davon körperlich angenehm ist und was nicht. Ihr Körper wird Ihnen sagen, was Sie an Ihrer Haltung ändern können, damit es Ihnen bequemer und wohler ist. Mit „Körper“ meine ich alles das, was Sie von innen fühlen, spüren können. Sie können Ihren Körper auch fragen, ob der Platz, auf dem Sie sitzen, richtig ist und sich vielleicht auch einen neuen Platz hier im Raum suchen.

(Einige TeilnehmerInnen verändern ihre Position und ihre Körperhaltung.)

Nun möchte ich Ihnen vorschlagen, Ihre Aufmerksamkeit ein bißchen mehr in Ihren Körper zu lenken. Sie haben angestrengt zugehört, mitgedacht; jetzt ist Zeit, sich ein wenig zu entspannen, sich wohlzufühlen ... und ein bißchen mehr zu spüren, wie Sie dasitzen oder daliegen ... Sie spüren den Kontakt zur Unterlage, auf der Sie sitzen oder liegen, Sie spüren Ihr Gewicht ... und Sie können, wenn Sie wollen, ein bißchen auf Ihr Atmen achten ... Wir wollen jetzt nicht mehr nur nachdenken, sondern auch bemerken, was außer Worten und Gedanken sonst noch alles da ist ... Ihr Körper, Ihr Atmen ... und da werden Sie in sich allerlei wahrnehmen, spüren ... Es ist wahrscheinlich nicht gleich klar, was da alles noch da ist ... alle möglichen diffusen Empfindungen ... und sie sind ohne Worte da ... Sie spüren sie und es braucht keine Worte dafür zu geben ... einfach ein bißchen Zeit verbringen mit dem, was da alles gerade in Ihnen ist ... Worte, Gedanken, aber auch noch mehr ... Gefühle, Empfindungen, eine innere Stimmung, eine Stimmung, die Sie in Ihrem Körper spüren, ohne Worte ... da bleiben wir ein bißchen dabei.

Das Thema: der Begriff „personenzentriert“

Nun wollen wir uns mit dem Wort „personenzentriert“ beschäftigen. Ich schlage Ihnen vor, sich dieses Wort „personenzentriert“ vorzustellen, seine Buchstaben vorzustellen, als wären sie auf eine Wand gemalt ... Sie sehen dieses Wort, diese Buchstaben „personenzentriert“ vor sich ... Sie können dieses Wort „personenzentriert“ anschauen, es steht da, Ihnen gegenüber. Zwischen diesem Wort da draußen und Ihnen selbst ist ein gewisser Abstand, ein bißchen frische Luft ... dort ist das Wort, und hier sind Sie.

Der Felt Sense zum Thema: das, was über den Begriff hinausgeht

Nun möchte ich Sie einladen, in Ihren Körper, in Ihre Körpermitte, zu spüren ... Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Brust-Bauchraum zu lenken ... Sie sehen das Wort „personenzentriert“ da draußen, und in Ihnen, in Ihrem Körper, da wird etwas kommen ... Wenn Sie das Wort anschauen, was macht es in Ihrem Körper? Wie wirkt es in Ihrem Körper? ... Welche Resonanz entsteht

in Ihnen körperlich?... Lassen Sie sich ruhig ein bißchen Zeit ... Irgend etwas wird da in Ihrem Körper entstehen zu diesem Wort da draußen, zu dem Wort „personenzentriert“.

Das Verweilen mit dem Felt Sense

Was immer da in Ihrem Körper kommt – es ist vielleicht ganz klein, ganz schwach, leise – was immer da kommt, bemerken Sie es ... begrüßen Sie es: „Ah, hallo, schön, daß Du da bist“ ... und bleiben Sie ein bißchen dabei ... einfach dabei verweilen und es spüren ... ohne Worte ... Es ist einfach da und Sie tasten es an ... Wenn Sie wollen, können Sie sich fragen: „Wo genau im Körper spüre ich es?“ ... und lassen Sie sich Zeit, es genau zu spüren ... Wo ist es? ...

Ein erstes neues Wort aus dem Felt Sense kommen lassen

Und jetzt können Sie das, was Sie da im Körper spüren, fragen: „Wie fühlt es sich an? ... Welche Qualität hat es?“ ... Und wieder ein bißchen warten, was es antwortet ... Welches Wort will da kommen, wenn Sie es fragen: „Wie fühlt es sich an?“ ... irgendein Wort oder auch mehrere Worte, die sagen, wie es sich anfühlt, welche gefühlsmäßige Qualität es hat ...

Wir haben jetzt sozusagen drei: das Wort „personenzentriert“ da draußen, einen körperlich gespürten Felt Sense dazu und vielleicht auch schon ein Wort oder mehrere Worte, die ausdrücken, wie sich dieser Felt Sense anfühlt, welche Qualität er hat.

Das Vergleichen des neuen Wortes mit dem Felt Sense

Was immer da für Worte kommen, Sie können sie jetzt zurücksagen zu dem, was Sie in Ihrem Körper fühlen, zu Ihrem Felt Sense ... ihn fragen: „Ist das ein gutes Wort? ... Paßt dieses Wort oder diese Worte irgendwie? ... Sprechen diese Worte für dich?“ ... und warten, was in Ihrem Körper passiert, was da antwortet ...

Vielleicht spüren Sie so etwas wie „ja, das paßt“ und es gibt eine kleine Erleichterung, so ein Ausatmen „ja, das paßt“ ... Vielleicht spüren Sie auch „nein, irgendwie stimmt das nicht; das hat mit dem, was ich spüre, nichts zu tun“ ... oder vielleicht merken Sie auch „naja, irgendwie stimmt was daran, aber da ist noch mehr ...“ ... Dann warten Sie einfach, ob weitere Worte auftauchen, die vielleicht noch mehr stimmen ...

Was immer auftaucht, Sie vergleichen es mit dem, was Sie körperlich spüren, mit Ihrem Felt Sense, und warten, was passiert, wie der Felt Sense antwortet ...

Fragen an den Felt Sense stellen, die Bedeutung erkunden

Wenn Sie möchten, können Sie Ihren Felt Sense auch fragen: „Was ist das Wichtigste daran?“ ... Oder: „Was möchte noch kommen?“ ... und Sie müssen nichts tun, einfach nur warten und willkommen heißen, was immer geschieht ...

Nun können Sie sich nach innen fragen: „Was hat das alles mit ‚personenzentriert‘ zu tun?“ ... und so ein bißchen die Verbindung spüren: „Ah, das Wort ‚personenzentriert‘ ... und was das in meinem Körper macht ... und die Worte, die gekommen sind ... das alles zusammen ... wie geht's mir damit?“ ... Vielleicht spüren Sie etwas von der Bedeutung, vom Sinn, den das alles zusammen macht ... und was Ihnen daran wichtig ist...

Den Prozeß beenden, dem neu Gefundenen Raum und Ausdruck geben

Gut, jetzt möchte ich Sie bitten, die Worte, die Ihnen gekommen sind, nochmals zu sich sozusagen zurückzusagen, noch einmal zu spüren, wie sich das anfühlt ... zu merken, was davon stimmt ... was vielleicht noch nicht ganz stimmt, vielleicht noch unvollständig ist, wo es vielleicht noch weitergehen würde ... und dann bitte ich Sie, ganz langsam wieder zu merken: Ah, ich liege oder sitze hier in diesem Raum, da sind noch diese anderen Menschen ... Vielleicht mögen Sie sich ein bißchen strecken, bewegen, atmen und dann langsam die Augen aufmachen ...

Ich will Ihnen nun vorschlagen, sich einen Zettel zu nehmen und die Worte, die Ihnen gekommen sind, aufzuschreiben ... Das ist jetzt vielleicht ein bißchen komisch, aber ich glaube, es wäre gut, das zu tun ... daß Sie sich sozusagen ein Souvenir von Ihrer kleinen inneren Reise anfertigen; etwas, das Sie in diese Welt mitnehmen und das nicht nur in Ihnen ist, sondern auch da draußen auf einem Stück Papier steht.

(Mehrere TeilnehmerInnen schreiben ihre neuen Worte auf.)

Verstehen

So, wenn wir jetzt Zeit hätten, könnten wir sammeln, was Sie alle gefunden haben: persönliche Bedeutungen dessen, was „personenzentriert“ meint. Wir hätten dann einen ganzen Haufen von frisch gefundenen Worten, Begriffen und Konzepten, die nicht einfach leer, sondern mit persönlicher Bedeutsamkeit gefüllt wären, Bedeutsamkeit, die aus dem Leben, aus der Erfahrung, aus der Lebens- und Arbeitsgeschichte jedes einzelnen gekommen ist. Schon das sagt, daß diese Bedeutungen nicht bloß subjektiver Wahn sein können, denn sie stammen aus dem Leben mit anderen (Klienten, Kollegen, Supervisoren, Büchern, Beziehungspartnern, usw.).

Aber unser personenzentriertes Focusing-Experiment ist noch nicht zu Ende. Wir können jetzt jedes neu gefundene Wort, jeden neuen Satz im Prozeß weiterarbeiten lassen und auf diese Weise weitere Worte finden, Worte, die das bereits Gefundene präzisieren, erweitern, aber eventuell auch widerlegen können. Dazu würden wir die neuen Worte wieder mit dem, was diese Worte als Erfahrungsüberschuß umgibt, also mit ihrem Felt Sense, interagieren lassen. Wir würden mit ihnen in eine neue „Focusing-Runde“ gehen.

weiter auf Seite 13...

Flavia Belange

Alt gewordenes Muster

**Was ist mit den
Webfehlern im Körper
Und was fangen wir
Damit an?
Wenn sie nicht gleich
Zu sehen sind
Kommt mit den Jahren
Ein kleines Muster
Hier und da
Ein feiner Knoten
Eine dickere Stelle
Im Gewebe
Eine Fehlfarbe oder
Grauwerden der Fäden.
Es wird ausgebessert
Und gefärbt bis dann
Die großen Fehler kommen
Die sich nicht mehr
Reparieren lassen.
Es war schon immer so
Dass ein alt gewordenes Muster
Aus der Mode kommt
Und verschwindet.**

(aus der FAZ vom 13.07.1971)

Das könnten wir in verschiedenen Settings tun. Drei möchte ich hier erwähnen. Erstens: Jeder kann für sich mit seinen selbst gefundenen Worten auf diese Art und Weise weiterarbeiten, also Selbst-Focusing praktizieren.

Zweitens: Man kann jemanden in seinem Focusing-Prozeß begleiten. Das kann ich Ihnen jetzt ganz kurz zeigen. *(Eine Teilnehmerin liest die von ihr vorher gefundenen Worte vor; ich sage sie ihr zurück und bitte sie, sie noch einmal an ihrem Felt Sense zu prüfen; daraufhin findet sie weitere Worte, die weitere Aspekte des Felt Sense symbolisieren, also zur Sprache bringen; diese neuen Worte vervollständigen das, was sie bisher gefunden hat.)*

Drittens: Wir könnten die Worte von einem/einer von Ihnen nehmen und damit so ähnlich verfahren, wie vorher mit dem Wort „personenzentriert“: Jeder von uns würde zu den Worten dieser einen Person einen Felt Sense kommen und neue, eigene Worte dazu entstehen lassen.

Diese dritte Variante führt uns sogleich vor Augen, daß das, was ein einzelner findet, für alle anderen verständlich ist und bedeutsam werden kann, wenn wir ... ja, wenn wir diese Worte nicht als Begriffe allein benutzen, sondern wenn wir das mitnehmen, was über die Worte hinaus da ist: den Felt Sense, diesen Reichtum an innerem, körperlichen „Wissen“, in dem implizit (also „eingefaltet“) unzählige Bedeutungsaspekte da sind - noch nicht gewußt, noch nicht in Worten vorrätig, aber schon gespürt (und daher nicht „unbewußt“).

Wenn wir aber nur die Worte nähmen, die ein einzelner sagt oder schreibt, würden wir uns sofort wieder in die alte und langweilige Debatte verstricken, ob diese Worte „wahr“ oder „falsch“ seien, ob wir das so sagen dürften und ob das nicht dem widerspräche, was ein anderer (z.B. Carl Rogers) gesagt habe. Im Nu würden wir uns dann nicht mehr verstehen und statt dessen ein Machtspiel spielen, in dem es darum geht, wer sich mit der „richtigen“ Auffassung durchsetzt, wer es schafft, mit seinen leeren, unverständenen Worten die anderen zu unterdrücken und die Meinungsführerschaft zu übernehmen. Es würde aussehen wie eine ordentliche, „wissenschaftliche“ Diskussion, in der vorgegeben würde, es ginge um Inhalte. In

Wirklichkeit geht es um die Verteilung von Macht und Einfluß. Wenn wir so miteinander reden, werden wir übernacht zur Kirche, mit allen bekannten Konsequenzen von Kreuzzügen und Inquisition. Und was dann übrigbleibt, ist langweilig und tot. Keiner will so etwas haben.

Ich will auf personenzentrierte Weise über „personenzentriert“ reden, und nicht nur reden, sondern auch leben, arbeiten, verbunden sein, weiterentwickeln. Wenn wir das auf personenzentrierte Weise tun, dann begeben wir uns in einen *Interaktionsprozeß*, in die Interaktion zwischen dem, was wir meinen (implizit fühlen, Felt Sense) und dem, was wir sagen (Worte, Begriffe, Konzepte); in eine Interaktion untereinander (zwischen dem, was Sie sagen und damit vielleicht meinen könnten und „meinem“ Felt Sense dazu). Und das, was ich dann von Ihnen verstehe, wird das Verstandene und mein Leben weitertragen, fortsetzen ... So arbeiten wir in einem fortschreitenden Prozeß zusammen und entwickeln gemeinsam das, was wir „personenzentriert“ nennen - und uns selber - weiter. Und das ist nichts anderes, als Focusing zu praktizieren.

(Erstveröffentlichung in Personenzentriert 1/97, ÖGwG, Linz 1997)



Dr. Johannes Wiltshko

Ausbilder in Klientenzentrierter Psychotherapie
und in Focusing-Therapie
Leiter des DAF
johanneswiltshko@msn.com

Von Johannes Wiltshko ist 2007 erschienen:

Über das Verhältnis von Greenbergs Ansatz zur Klientenzentrierten und focusing-orientierten Psychotherapie. In: N. Gegenfurtner, R. Fresser-Kuby (Hrsg.): *Emotionen im Focus. GestalttherapeutInnen im Dialog mit Leslie Greenberg.* IGW-Publikationen. Bergisch-Gladbach: Andreas Kohlhage

Das Einbeziehen des Körpers ins Focusing und in die Focusing-Therapie. *Psychotherapie im Dialog* 06/2. Stuttgart: Thieme

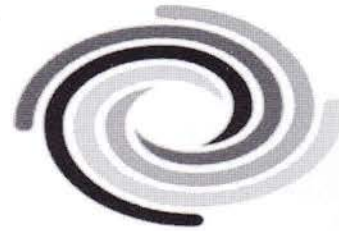
Was ist Focusing-Therapie? *Person. Internationale Zeitschrift für Personenzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*, 2/2006. Wien: Facultas Universitätsverlag

Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie. Konzepte und Methoden im Umgang mit strukturgebundenem Erleben. In: J. Kriz, T. Slunecko (Hrsg.): *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierter Ansatz.* Wien: Wiener Universitätsverlag / UTB

DAF

Ausbildung Weiterbildungen 2007 / 2008

Deutsches Ausbildungsinstitut
für Focusing und Focusing-Therapie



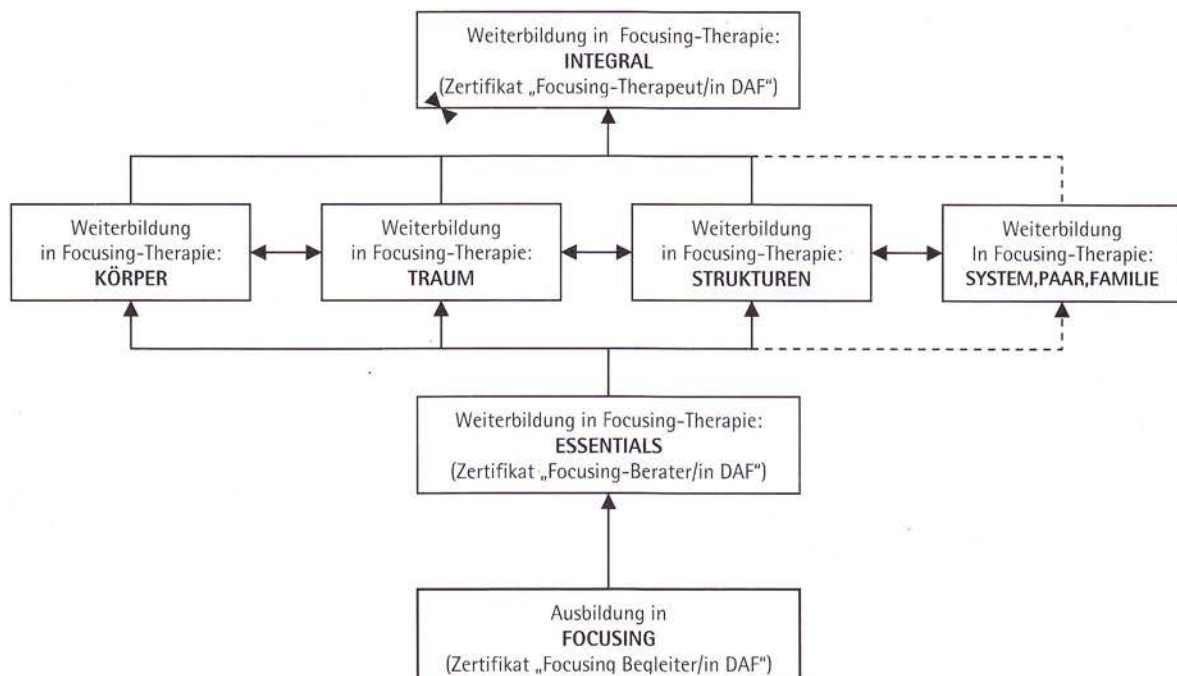
info@focusing-daf.de
www.focusing-daf.de

Übersicht über die Aus- und Weiterbildungen des DAF

- ▶ Um die **Praxis des Focusing kennen zu lernen**, besuchen Sie das *Seminar I* der **Ausbildung in Focusing**. Danach können Sie sich entscheiden, ob Sie an den weiteren Seminaren dieser Ausbildung teilnehmen wollen (Gesamtumfang: 130 Seminarstunden, Gesamtkosten: € 1.400.-). Die Ausbildung in Focusing können Sie mit dem Zertifikat „**Focusing-Begleiter/in DAF**“ abschließen. Die *Ausbildung in Focusing* ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Weiterbildungen in Focusing-Therapie.
- ▶ Nachdem Sie an der *Ausbildung in Focusing* teilgenommen haben, können Sie die **Weiterbildung in Focusing-Therapie: *Essentials*** besuchen und mit dem Zertifikat „**Focusing-Berater/in DAF**“ abschließen.
- ▶ Die auf *Essentials* aufbauenden **Weiterbildungen in Focusing-Therapie *Körper, Strukturen, Traum* und *Integral*** führen Sie dann zum Zertifikat „**Focusing-Therapeut/in DAF**“.
Die Weiterbildung *System, Paar, Familie* ist fakultativ.

Jede Weiterbildung hat 130 Ausbildungsstunden, aufgeteilt auf vier viertägige oder fünf dreitägige Seminare und kostet € 1.480.- (Ausnahme: *Traum* und *System, Paar, Familie*: 65 Std., € 740.-), Ratenzahlung möglich.

Ausführliche Informationen und Anmeldung für die Weiterbildungen in unserer Website www.focusing-daf.de und im DAF-Sekretariat (Ludwigstraße 8a, D-97070 Würzburg, Tel.: 0931 416283, Fax: 0931 411371, E-Mail: info@focusing-daf.de)



Mensch werden, Gott finden

von Katrin Tom

*„Wenn unser Glaube nicht mehr als ein Standpunkt ist,
den wir einmal für immer bezogen,
und nicht lebt und gelebt und erfahren wird,
ist er tot und wir selbst sind betrogen.“*

Wahre Worte eines christlichen Liedes . . .

Doch wie kann ich Glauben leben,
wenn die, die zu glauben glauben,
mir glaubhaft machen wollen,
wie der Glaube geglaubt werden muss?

Wie kann ich Glauben leben,
wenn die angeblich Glaubenden meinen,
was gut ist und was schlecht?

Wie kann ich Glauben leben,
wenn er von allen Fragen und Zweifeln frei gehalten
werden soll?

Wenn nur recht ist, was moralisch einwandfrei erscheint.

Wenn Glauben so aussehen soll,
wer bin dann ich?

Wie kann ich Gott finden,
wenn ich auf die Definitionen anderer schau?
Wie komme ich zum glaubenden Leben,
ohne an den heilsbringenden Normen anderer
festzukleben?

Frei, meine eigenen Schritte zu gehen,
frei, meinem tiefsten Innern zu trauen,
frei, auf mein ureigenstes Erleben zu bauen
und das ohne zu wanken, und auf die anderen zu schauen.

Glauben ist etwas anderes, als wir oft meinen.
Nicht ein Fürwahrhalten der Auslegung anderer,
nicht ein Abspulen immer wiederkehrender Rituale,
nicht ein Wissen, was gut ist und was schlecht.

Es ist ein . . .
in mich selbst Hineinschauen,
mit dem sein, was in mir ist.
Es ist ein . . .
das in mir Seiende für wichtig halten.
Es ist ein . . .
auf mein tiefstes Inneres hören.

Das ist's, was man so braucht als Christ.
Nicht fromme Reden, die im Sand verlaufen,
nicht viele Gebete, die schneller als gesprochen wieder
Verrauchen,
nicht gute Taten, die mir die Achtung anderer erkaufen.

Es ist . . .
ein mit mir sein,
ein bei mir bleiben,
ein zu mir stehen und mich nicht verdrehen,
ein mich mit warmen Händen halten,
ein mich vom Leben berühren lassen,
ein Einlassen auf meine innere Welt, auf mein Erleben,
ein Loslassen von Ängsten und Taten,

ein Zulassen, wenn nichts mehr geht,
ein Hinablassen in meine eigenen Tiefen,
ein dort Verweilen, mit dem was ich bin,
was ich fühle, erlebe und spüre.

Denn . . .

an diesem Ort, tief in mir drin,
an diesem Ort, für den es keine Worte gibt,
an diesem Ort, an dem das Verweilen so schwer erscheint,
an diesem Ort, an dem alles Handeln mein Sein verneint,
an diesem Ort, an dem all mein Können und Wollen vergeht
und all mein Hadern nutzlos im Winde verweht,
an diesem Ort, wo scheinbar nichts mehr besteht,
da find ich zu mir und damit zu Gott!

Zu einem Gott, der in mir wohnt.

Zu einem Gott, der Liebe ist.

Zu einem Gott, der sich nichts sehnlicher wünscht,
als dass ich bei ihm verweile
in all meiner Schwachheit und ohnmächtig staunend,
weil er mich liebt, mit dem was dort ist.

Er ist's, der alles angenommen hat,
was ganz tief in mir verborgen.

Er ist's, der das zutiefst begrüßt
und mich willkommen heißt.

Er ist's, der mich dort in seine Arme schließt.

Dort kann ich gut verweilen,
denn dort kann ich endlich heilen.

Dort ist's, wo ich mich selber lieben lerne,
weil ich erlebe, dass er mich meint.

Dort fühl ich mich zutiefst mit dem Göttlichen vereint.

Und aus diesem so verweilenden Erleben,
Kann ich mich in eine Verletzlichkeit begeben,
die mich zum Menschen werden lässt,
und nicht zu einem Über-Christ.

Gott wurde Mensch,

Gott wohnt in uns.

Er liebt uns mehr, als wir es ahnen.

Das ist die Kunst, dass wir den Weg dorthin uns bahnen.

Den Weg zu unsrer Menschlichkeit.

Den Weg zu Gott in uns.



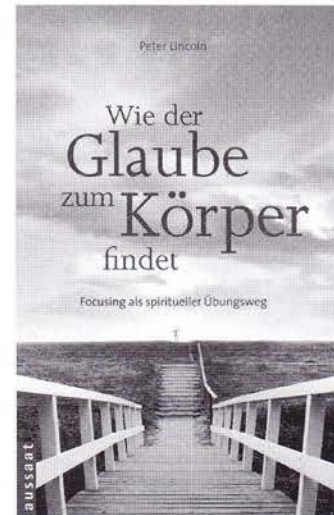
Katrin Tom

Focusing in der Tradition der christlichen Spiritualität

von Peter Lincoln

Peter Lincoln hat ein Buch geschrieben: „Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Übungsweg“. Es wird im Herbst im Aussaat-Verlag erscheinen.

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages publizieren wir hier das 13. Kapitel, „Der nächste Schritt – Focusing in der Tradition der christlichen Spiritualität“, als Vorabdruck.



Dieses Buch begann mit der Suche nach einer Spiritualität, die den Herausforderungen unserer heutigen Zeit gewachsen ist. Die einzelnen Kapitel haben Schritt für Schritt erklärt, wie wir mit Hilfe der Focusing-Methode die Kommunikationsblockade zwischen den verschiedenen Etagen unseres Lebenshauses allmählich überwinden und in einen heilsamen Dialog treten können. Dadurch schützen wir uns auf Dauer vor den belastenden Auswirkungen des Alltags und erleben, wie der Glaube an die Gegenwart Gottes den Weg vom Kopf zum Körper findet. Auf diesem Weg lernen wir die Bedeutung des Gebets als "ein Öffnen der Seele zu Gott hin", als einen Dialog zwischen "Ich und Du", der nicht auf der Oberfläche stehen bleibt, sondern unser ganzes Leben berührt.

Doch mit dieser Suche nach einer praktischen Spiritualität fangen wir nicht erst heute an. Die Frage nach der Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Ebenen des Hauses ist keineswegs neu, sondern hat eine lange Geschichte, die bis in die Ursprünge der christlichen Spiritualität zurückführt. Immer wieder dann, wenn der Glaube in Gefahr war, durch die Institutionalisierung der Religion oder durch eine zu stark Betonung auf theologische Lehrsätze den Bezug zum täglichen Erleben zu verlieren, machten sich Menschen auf den Weg, um den Glauben neu im Leben zu verankern. Vieles, was sie dabei als Hilfen entdeckt und entwickelt haben, ist durch die Jahrhunderte überliefert worden und manche Einsichten zeigen eine gewisse Ähnlichkeit zu einzelnen Focusing-Schritten. Deshalb, bevor wir den Blick nach vorne richten, schauen wir kurz zurück, um uns bewusst zu machen, in welcher langen Tradition wir uns bewegen.

Die Weisheit der Wüstenväter

Um herauszufinden, was sich in der Tiefe ihrer Seele bewegte, wählten viele Männer im vierten und fünften Jahrhundert einen sehr radikalen Weg – sie ließen alle Bequemlichkeiten und Ablenkungen des Lebens hinter sich und gingen in die Wüste! Nach dem Vorbild des Heiligen Antonius (251-356) wohnten sie in Höhlen, in

denen sie Jahre lang in der Stille verharrten. Sie pflegten damit – wie Anselm Grün in seinem Buch "Der Himmel beginnt in dir" formuliert – "eine Spiritualität von unten". Damit ist eine Beschäftigung mit der geistlichen Dimension gemeint, die sich nicht in theologischen Höhenflügen verliert, sondern bei der Wirklichkeit der menschlichen Leidenschaften ansetzt. Heute sprechen wir von einem "authentischen" Glauben, der anstatt sich eine fortgeschrittene Phase des geistlichen Wachstums vorzumachen, zu den eigenen Schwächen steht und die Begleitung Gottes dort erlebt, wo man sich wirklich befindet. "Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen!" formulierte es Evagrius Ponticus (Grün, S. 16) und der Grundtenor ihrer spirituellen Übungen lautete "Geh in dein Kellion (Zelle oder Höhle) und dein Kellion wird dich alles lehren." Durch das Sitzen in der Stille setzten sie sich der Wirklichkeit der eigenen Seele aus und strebten mit der Hilfe Gottes und durch die Begleitung der "abbas", der erfahrenen Wüstenväter, nach der Reinheit des Herzens und der Seelenruhe.

Viele Formen ihres Kampfes mit den inneren "Dämonen" wirken heute recht abschreckend und wenig nachahmenswürdig, doch durch einige Beobachtungen und Erkenntnisse, die sie durch ihre Praxis gesammelt und weitergegeben haben, werden sie heute als Vorreiter der modernen Psychologie und Wegbereiter einer praktischen Spiritualität neu entdeckt. Dabei geht es vor allem um die Einsicht, dass es manchmal heilsamer ist, sich den "logismoi", den Gedanken und Versuchungen, die in der Stille auftauchen, zu stellen, als vor ihnen zu fliehen. Cassian, der schon im frühen fünften Jahrhundert anfang, die Sprüche der Wüstenväter zu dokumentieren und dessen Bücher Jahrhunderte lang neben der Bibel die meistgelesene christliche Lektüre waren, schreibt: "Was wir bekämpfen, werden wir nicht überwinden. Nur was wir anschauen, kann Gott heilen."

Sie haben auch erkannt, dass ein Dialog mit der eigenen Seele erst dann möglich ist, wenn wir einen gewissen Abstand zum inneren Geschehen pflegen. Ein Wüstenvater gab dazu folgenden Rat: "Sei wie einer, der auf dem Platz an einer Schenke vorbei geht: Er riecht Gekochtes

und Gebratenes; wenn er will, geht er hinein, wenn er nicht will, riecht er nur beim Vorübergehen und geht weiter." Mit anderen Worten: wer zwischen sich und seinen Wünschen und Gefühlen einen gewissen Abstand schafft, stärkt die eigene Fähigkeit, selber zu entscheiden, wie er damit umgehen möchte. Gendlin benutzt ein ähnliches Bild, wenn er unsere Beziehung zum *felt sense* beschreibt: "Wer herausfinden will, wie eine Suppe schmeckt, springt nicht in den Topf hinein!" Dieser Abstand ist natürlich genauso wichtig, wenn wir mit den inneren Teilpersonen ins Gespräch kommen; ein Spruch von Evagrius lässt erkennen, dass die Wüstenväter ähnlich vorgegangen sind. Hier spricht er von der "akedia", einer Mischung aus Depression und Langeweile, mit denen die meditierenden Einsiedler oft zu tun hatten: "Wenn die Akedia uns versucht, dann ist es gut, unter Tränen unsere Seele gleichsam in zwei Teile aufzuteilen: in einen Teil, der Mut zuspricht, und in einen Teil, dem Mut gemacht wird. Wir säen Samen einer unerschütterlichen Hoffnung in uns, wenn wir mit König David singen: Warum bist du so betrübt, meine Seele?" (zitiert bei Anselm Grün, S.78)

Bibel lesen mit der "lectio divina"

Einen ganz anderen Ansatz, den Glauben und das Verstehen des Kopfes mit den anderen Ebenen des Lebens in Verbindung zu bringen, finden wir in der so genannten "lectio divina" (auf Deutsch "göttliche Lektüre"). Höchstwahrscheinlich stammt sie aus der Zeit des Heiligen Benedikts, des Gründers des Benediktinerordens, also etwa ein Jahrhundert nach der Blütezeit der Wüstenväter. "Lectio divina" ist eine Methode des Bibellesens, die das Lesen mit der Praxis der Stille verbindet. Sie greift den Gedanken des ersten Psalms auf, in dem es um einen Menschen geht, der über das Wort Gottes "Tag und Nacht nachsinnt" und teilt diese Art der Meditation in vier Schritte auf - lectio, meditatio, oratio und contemplatio.

Bei *lectio* liest man einen kurzen biblischen Text langsam und aufmerksam vor. *Meditatio* beinhaltet das Wiederholen der Worte so lange, bis der Inhalt mit einer tieferen Ebene in Berührung kommt. Dazu schreibt Marjorie Thompson (Christliche Spiritualität entdecken, S.44): "Bei dieser Art von 'Meditation'... wird das 'Herz' im biblischen Sinne aktiviert, in dem Erinnerung, Erfahrung, Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Sehnsüchte, Intuitionen und Absichten zusammenwirken." In der dritten Phase, *oratio*, lässt man die Aktivitäten des Verstandes beiseite, damit das Herz mit Gott in einen Dialog treten kann. Beim letzten Schritt, *contemplatio*, lässt man nicht nur die Gedanken, sondern auch die Worte los, um auf der Grundlage des gelesenen Wortes in der Gegenwart Gottes zu ruhen. Das Wort *contemplare* kann auch mit dem deutschen Wort *schauen* übersetzt werden. Wenn wir das Wort aufteilen (con = mit und templum = markierter Raum) könnten wir sagen, dass der kontemplierende Mensch in der Gemeinschaft mit Gott im Tempel des Körpers verweilt und dass beide sich gegenseitig anschauen.

Mit der "lectio divina" beginnt man also auf der Verstandesebene, führt das gelesene Wort zur Ebene des Herzens

hin, bis man zu einem noch tieferen Platz im Inneren gelangt, an dem es um ein unmittelbares Erleben ohne Sprache geht. Die Methode diente mir als Grundlage für das Kapitel "Focusing mit der Bibel" - aber mit dem Unterschied, dass dort letztendlich nicht die stille Kontemplation das Ziel war, sondern ein innerer Kommunikationsweg, der sich in zwei Richtungen zwischen oben und unten bewegt und bei dem der Verstand noch beteiligt bleibt. Die "lectio divina" wurde durch die Jahrhunderte hindurch von Christen benutzt, um den Glauben im Leben zu verwurzeln und wird heute vielfach praktiziert. Die Spuren dieser Methode sind bei recht unterschiedlichen Verfechtern des Glaubens zu finden - bei Reformatoren wie Calvin, bei Puritanern wie Baxter, und auch bei Ignaz von Loyola, dem Entwickler der Exerzitien.

Die ignatianischen Exerzitien

Als Martin Luther 1521 auf der Wartburg mit seiner Übersetzung der Bibel in die deutsche Sprache anfang, lag Ignaz von Loyola zur selben Zeit schon seit Monaten im Schloss seines Vaters im Baskenland und erholte sich von einer Kriegsverletzung, die er bei der Belagerung von Pamplona erlitten hatte. Während seiner Konvaleszenz wollte er die Langeweile durch das Lesen vertreiben, aber dort im Schloss befanden sich nur zwei Bücher; allzu gern hätte er Romane über die Heldentaten von großen Rittern gelesen, aber eins dieser Bücher enthielt lediglich Heiligenlegenden und das andere war das "Leben Jesu" von Ludolf von Sachsen! Nach seiner ersten Enttäuschung wandte sich Ignaz diesen beiden Büchern zu und machte dabei eine interessante Entdeckung. Während seine Tagträume über ritterliche Heldentaten ihm eine spannende Ablenkung zur Langeweile seines Krankenlagers boten, hinterließen sie in ihm häufig ein ungutes Gefühl, das schwer zu beschreiben war. Die Biographien der Heiligen enthielten dagegen wenig Aufregendes und doch fühlte er sich nachher auf unerwartete Weise getrübt. Das Vergleichen dieser beiden Nachwirkungen bewirkte bei ihm eine Hinwendung zum christlichen Glauben und brachte ihn auf eine Spur, die in den nächsten Jahren zu der Entwicklung der geistlichen Exerzitien führen sollte. Der Wendepunkt im Leben von Ignaz lag also darin, dass er seine Aufmerksamkeit nach innen auf etwas lenkte, das die Lektüre der Bücher in ihm auslöste. Aus diesem zunächst unklaren *felt sense* entstanden nachher die Begriffe "Trost" und "Misstro", um den Unterschied zwischen den beiden Gefühlen genauer zu bezeichnen. Aufgrund dieser und ähnlicher Erfahrungen ermutigt er die Leser und Anwender der Exerzitien "die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden" (EB 313).

Ein großer Teil der spirituellen Literatur des Mittelalters bestand aus erbaulichen Gedanken, Reden und Predigten der Autorinnen und Autoren, die auf diese Art und Weise ihre Leserschaft zu einem neuen unmittelbaren Erleben des christlichen Glaubens zu bewegen versuchten. Im Gegensatz dazu geht es in den Exerzitien um praktische Übungen, die den Boden für ein solches Erleben Schritt für Schritt vorbereiten sollen. In seiner Anleitung für

einen Tagesrückblick, zum Beispiel, handelt es sich in erster Linie um die Einübung einer Aufmerksamkeit für die inneren Regungen, die einzelne Erfahrungen im Ablauf eines Tages in uns bewirken. Dabei betont Ignaz, wie wichtig es ist, die Dinge, die uns in den Sinn kommen, urteilslos und liebevoll anzunehmen. Die "Indifferenz" den inneren Regungen gegenüber bedeutet für ihn die Fähigkeit, uns von Gefühlen und Gedanken nicht vereinnahmen zu lassen, sondern von einer inneren Distanz aus selbst entscheiden zu können, welchen Spuren wir uns zuwenden wollen. Der Grundtenor der Exerzitien lässt sich in dem einen Satz zusammenfassen: "Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her."

Fortsetzung folgt

Wir arbeiten also heute nicht in einem Vakuum und müssen die Welt der Spiritualität nicht neu erfinden. Als Teil einer langen Tradition befinden wir uns am Anfang eines neuen Jahrtausends; wir stehen vor den Aufgaben, die zu unserer Zeit gehören, und um ihnen gewachsen zu sein, dürfen wir sowohl aus der Weisheit der Vergangenheit schöpfen als auch die hilfreichen Methoden von heute in Anspruch nehmen. Dieses Buch möchte dazu beitragen, dass wir gemeinsam aus den vorhandenen Ressourcen eine zuverlässige und alltagstaugliche spirituelle Praxis entwickeln. Seine Absicht besteht nicht darin, dass wir uns in der Selbstbetrachtung verlieren. Wer nur die Selbsterkenntnis sucht, findet sich früher oder später im Labyrinth seiner inneren Komplexität gestrandet. Wenn wir aber davon ausgehen, dass die Wirklichkeit der eigenen Seele in etwas Größerem verankert ist, dann verstehen wir uns als Menschen, die in Beziehung leben – zu Gott aber auch zu unserer Umwelt. Deswegen besteht die christliche Spiritualität nicht nur in der "Reise nach innen", sondern auch in der "Reise nach außen" – zu unseren Mitmenschen und zu den Aufgaben des täglichen Lebens. So ist es passend, wenn wir uns am Ende dieses Buchs mit der Frage befassen: Was wäre für mich in meiner gegenwärtigen Situation der nächste konkrete Schritt?

Wie im letzten Kapitel schon angedeutet, ruht die Focusing-Methode auf der Erfahrung: wenn es uns gelingt, zu der Stelle in uns Kontakt aufzunehmen, an der wir etwas spüren aber noch keine Worte dafür haben, und dort in einer annehmenden Haltung verweilen, dann löst sich das, was uns innerlich blockiert und der Körper zeigt uns den nächsten Schritt. "Jeder Körper weiß, wie gelebt werden soll", behauptet Gendlin. "So einen Plan hat die Pflanze und so einen Plan haben wir auch... Jeder lebendige Körper impliziert den nächsten Schritt." Was die praktischen Auswirkungen angeht, würde eine christliche Spiritualität ihm zustimmen. Es ist in den Menschen etwas angelegt, was nach dem Leben strebt, weil wir nach dem Ebenbild Gottes geschaffen sind und je mehr wir uns danach richten, desto mehr wird uns das Leben gelingen "Du tust mir kund den Weg zum Leben" (Psalm 16,11). Allerdings würde sich eine solche Spiritualität auch mit dem befassen, was das Streben nach Leben blockiert oder hemmt, und mit der Hilfe von Begriffen wie Sünde und

Vergebung (siehe Kapitel 8) näher beleuchten wollen, wie diese überwunden werden. Und schließlich würde ein Glaube, der sich nach der Wirklichkeit des Heiligen Geistes orientiert, auf die Erfahrung hinweisen, dass Gott sein Gesetz "in ihr Herz geben und in ihren Sinn schreiben wird" (Jer. 31,33). Das bedeutet für "den nächsten Schritt", dass wir uns nicht in erster Linie nach Geboten von außerhalb orientieren müssen, sondern in uns eine Instanz tragen, auf die wir mit Vertrauen und Zuversicht hören sollten.

Der nächste Schritt

Die Gottesbegegnungen, die in der Bibel geschildert werden, kreisen immer wieder um drei Grundfragen der Spiritualität: Wer bist du? Wer bin ich? Wie geht es weiter? Während Mose den brennenden Dornbusch bestaunt und allmählich begreift, dass er in der Gegenwart von etwas ganz Anderem steht, fragt er sein Gegenüber nach seinem Namen und bekommt die rätselhafte Antwort "Ich werde sein, der ich sein werde." Als er hört, dass er zu seinem Volk nach Ägypten zurückkehren soll, stellt er Gott die Frage "Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehe?" und in dem weiteren Dialog geht es vor allem darum, was Mose als Nächstes tun soll. Dieselben drei Fragen bilden die Struktur der Berufung des Propheten im sechsten Kapitel des Jesajabuchs und auch bei Paulus, als er sich vor König Agrippa verteidigt und seine Bekehrung auf dem Weg nach Damaskus beschreibt, kommen sie wieder vor: "Ich aber sprach: Herr, wer bist du? Der Herr sprach: Ich bin Jesus, den du verfolgst; steh nun auf und stell dich auf deine Füße. Denn dazu bin ich dir erschienen, um dich zu erwählen zum Diener und zum Zeugen für das, was du von mir gesehen hast" (Apg. 26,15-16).

Nachdem wir uns in den letzten Kapiteln intensiv mit den ersten beiden Fragen – wer bin ich und wer ist Gott? – beschäftigt haben, wenden wir uns in den abschließenden zwei Übungen dieses Buchs der dritten Frage zu – was ist der nächste Schritt? Sie knüpfen an die Übung mit dem Rucksack aus Kapitel 5 an.

Indem Sie dieses Buch durchgelesen haben (es sei denn, dass Sie ein Krimiverderber sind, und von hinten anfangen!), haben Sie sich eine kleine Pause auf Ihrem Lebensweg gegönnt. Bald geht die Pause zu Ende und Sie werden weiter durch das Leben wandern, aber bevor das geschieht, nehmen Sie sich Zeit, nach innen zu hören, wie der nächste Schritt aussehen könnte. Wie wir es inzwischen mehrmals geübt haben, beginnen Sie damit, dass Sie mit der Aufmerksamkeit in Ihrem Körper sind: zuerst die Außenseite des Körpers wahrnehmen (Hände, Füße, Sitzfläche, Rücken, Schultern, Kopf) und dann mit dem Atem den Körper von innen bewohnen. Spüren Sie, wie die Luft durch den Kopf, in den Brustraum und dann weiter bis zur Mitte des Körpers durchfließt. Noch haben Sie Pause und Sie dürfen sie bis zum letzten Augenblick genießen!

Während Sie in dieser ruhenden aber aufmerksamen Haltung bleiben, schauen Sie mit Ihrem inneren Auge auf den Weg, den Sie bisher in Ihrem Leben zurückgelegt haben. "Wie bin ich zu dem Punkt gekommen, an dem ich mich heute befinde?" Es geht nicht um das Warum und Wieso, sondern nur kurz Revue passieren zu lassen – wie war der Lebensweg bisher? Widerstehen Sie der Versuchung, mit dem Schreiben der eigenen Biographie anzufangen und jedes Mal, wenn Sie merken, dass Sie sich in einzelnen Lebensstadien verlieren, kommen Sie bewusst zu einem Schau des Ganzen zurück. Nehmen Sie die Frage in Ihren Körper hinein: "Wenn ich an all das denke, was meinen Lebensweg bis zu diesem Augenblick ausgemacht hat, was nehme ich in mir wahr?" Achten Sie auf den felt sense, der dazu entsteht. Wo fühlen Sie ihn genau? Können Sie ihn so annehmen, ohne zu werten oder zu urteilen? Welcher Griff (Wort, Bild, Geste) passt dazu?

Wenn Sie mit einem guten Abstand in Kontakt zum felt sense bleiben, können Sie besser beobachten, was dort passiert. Wenn sich in Ihnen aufgrund Ihrer Zuwendung etwas bewegt, erkennen Sie es an und behalten Sie den Kontakt. Schauen Sie, ob Ihre Beschreibung vom felt sense einen Impuls beinhaltet, der sich fortbewegen möchte – z.B. ein Druck hinter dem Brustkorb, der sich ausbreiten möchte; oder die Empfindung irgendwo im Körper, dass etwas feststeckt und nicht weiterkommt; oder ein Bild, das mit einer unerfüllten Sehnsucht zu tun haben könnte. Fragen Sie dorthin, was diese Stelle bräuchte, um sich besser oder freier zu fühlen – und geben Sie selber keine Antwort, sondern warten Sie, bis eine Antwort von dort entsteht. Wichtig dabei ist die freundschaftliche, vertrauensvolle innere Beziehung, denn nur auf dieser Grundlage wird sich der Körper uns mitteilen. Wenn Sie von innen als Antwort auf Ihre Frage einen Wunsch, einen Impuls oder ein Bedürfnis vernehmen, nehmen Sie es dankbar an, ohne es kritisch zu hinterfragen.

An Anfang der Übung hat der bisherige Lebensweg einen felt sense ausgelöst. Jetzt machen wir es anders herum und fragen den felt sense nach der Verbindung zum Leben! Wenn sich der felt sense in der Zwischenzeit fortbewegt hat oder wenn der Körper von innen einen Wunsch signalisiert, stellen Sie die Verbindung zu Ihrer Lebenssituation wieder her. Welcher nächste Schritt, welche Entscheidung oder welche Vorahme würde zu diesem Impuls passen...?

Ganz egal, was Sie während dieser Übung erlebt haben, schließen Sie die Zeit mit einem Signal der dankbaren Anerkennung ab. Das, was der Körper Ihnen mitgeteilt hat, bewahren Sie gut auf – und wenn eher etwas Unklares geblieben ist, nehmen Sie es als Anfang eines weitergehenden Dialogs an.

Die allerletzte Übung in diesem Buch macht man am Besten im Stehen. Wer sitzt, kann sich schlecht fortbewegen – und es geht hier wieder um den nächsten Schritt. Ich weiß, dass ich nicht alles mit Bibelversen rechtfertigen muss, aber zwei Stellen aus dem Neuen und Alten Testament bieten sich als Anleitung regelrecht an! Der Aufruf an Paulus, damit er auf seinem Weg nach Damas-

kus weiter kommt "Steh nun auf und stell dich auf deine Füße" und Gottes Befehl an Mose "Zieh deine Schuhe aus, denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliger Boden". Wer diesen beiden Anweisungen befolgt, ist in der Lage, mit der nächsten Übung zu beginnen!

Stellen Sie sich hin, die beiden Füße ungefähr hüftbreit auseinander, und nehmen Sie sich Zeit, den Kontakt zwischen Ihren Füßen und dem Fußboden wahrzunehmen. Staunen Sie über die Fähigkeit dieser zwei kleinen Flächen, das ganze Gewicht Ihres Körpers zu tragen und im Gleichgewicht zu halten. Ohne bewusst etwas an Ihrem Stand zu verändern, fragen Sie sich "Wie stehe ich heute?". Wie fühlt sich der Unterschied zu der Frage an "Wie steht es mit mir heute?" Strecken Sie sich, so dass Sie auf den Zehenspitzen stehen und kommen Sie dann ganz langsam herunter; die Fußflächen finden Zentimeter für Zentimeter wieder den Kontakt zum Boden. Was hat sich im Gefühl dabei verändert? In den Füßen und im ganzen Körper?

Nehmen Sie den Gedanken dazu: "Gott ist wie der Boden unter meinen Füßen. Es gibt etwas unter mir, das mich in meinem Leben trägt." Wie stehen Sie jetzt oder wie möchten Sie stehen? Sie dürfen ja etwas verändern, wenn Sie möchten. In Psalm 31,9 lesen wir "Du stellst meine Füße auf weiten Raum." Wie nehmen Sie den Raum wahr, den Gott Ihnen gibt? Wenn Sie bei der letzten Übung einen Impuls verspürten, dass etwas in Ihnen weitergehen möchte, überlegen Sie sich, welche Bewegung jetzt dran wäre. Halten Sie inne, bevor Sie die Bewegung ganz langsam umsetzen. Wie fühlt sich es an, einen Fuß zu heben, den festen Halt aufzugeben, einen Schritt ins Ungewisse zu wagen, und die Unsicherheit auszuhalten, bis der Fuß wieder Boden findet?

Dann legen Sie das Buch in die Ecke und treten Sie mit diesem Gefühl für den eigenen Raum und mit Gott unter den Füßen ins Leben wieder ein!

Zitierte Literatur

Gendlin, E.T., Wiltschko, J.: Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta, 1999

Grün, A.: Der Himmel liegt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute. Freiburg: Herder, 1994

Loyola, I.v.: Das Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola

Thompson, M.: Christliche Spiritualität entdecken. Freiburg: Herder 2004



Dr. Peter Lincoln

Focusing-Ausbilder DAF,
Pädagoge im Zentralinstitut
für Erwachsenenbildung (ZEB)
Stephansstift, Hannover
Peter@Lincoln-link.de

„Ist das Universum intelligent?“

A. H. Almaas

über die „Intelligenz des Universums“

(aus „Facetten der Einheit“, Kamphausen 2004, S. 164f)

„Wenn Sie sich selbst als untrennbar vom Ganzen erkennen, geht damit die Wahrnehmung einher, dass alles Handeln total spontan geschieht. Wir erleben das normalerweise nicht, weil wir uns immer noch als Individuen erfahren. Das macht es uns schwer, uns auch nur vorzustellen, dass das Handeln sich so ergibt.“

Ist das der Fall, so müssen Sie üben, sich an das hinzugeben, was geschieht. Sie müssen üben, *mit* den Dingen *zu sein* und weder ja noch nein zu dem zu sagen, was geschieht. Um wirklich zu verstehen, was Handeln bedeutet, beginnen Sie am besten mit Ihrem inneren Erleben. Sie nehmen es weder an noch lehnen Sie es ab; Sie verdrängen es weder, noch halten Sie an ihm fest – es ist, was geschieht, und das ist das. Sie nehmen ihm gegenüber keinen Standpunkt ein, noch halten Sie an einer Meinung darüber fest. Da Sie Ihr inneres Erleben nicht selbst verursachen und wählen, besteht die beste Einstellung ihm gegenüber darin, es nicht zu ändern.

Wenn wir heute Ärger erleben, ist das so, weil das Universum es so will. Wenn wir heute Liebe erfahren, ist das so, weil das Universum es entschieden hat.

Wir sprechen hier von einem intelligenten und kreativen Universum, in dem nichts, was im nächsten Augenblick geschieht, geplant sein kann, weil es aus diesem Augenblick entstehen wird und nicht auf einem Plan basiert, der zur Zeit der Schöpfung verfasst wurde. Aus dieser Sicht gibt es also keine Vorherbestimmung, es gibt aber auch keinen freien Willen.

Das soll nicht heißen, dass es keinen roten Faden gibt, der alles, was geschieht, durchzieht. Dieser Faden ist nichts anderes als genau das, was gerade da passiert, wo Sie gerade sind, und er ist genau die Art und Weise, wie sich dieser Augenblick entfaltet. Wenn man versteht, in welchem Zustand man gerade ist und ihn aufmerksam begleitet, während er sich entfaltet, dann folgt man seinem roten Faden.

So entfalten sich die Dinge auf eine Weise, die nicht beliebig, aber auch nicht vorherbestimmt ist. Wenn wir die Intelligenz des Universums verstehen, begreifen wir, wie das möglich ist.

Das Universum manifestiert sich in jedem Augenblick völlig spontan, und dieses spontane Handeln ist ein Handeln der Intelligenz, ein Handeln der Kreativität. Die beste Möglichkeit, uns dieser Erkenntnis zu öffnen, besteht also darin, mit ihr zu fließen. Wenn wir frei werden wollen, müssen wir lernen uns dem hinzugeben und mit dem zu gehen, was geschieht. Das ist die wichtigste methodische Grundlage unserer Arbeit: Wir verweilen mit dem was ist und erlauben ihm, sich zu entfalten.“

In gewisser Weise ja. Weil es die Fortsetzungs- ordnung ist!

Gene Gendlin

über die „Fortsetzungsordnung“

(aus: J. Wiltshko, E. T. Gendlin: *Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich*. Unveröffentl. Manuskript 2007)

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

„Diese Schritte folgen nicht logisch, dennoch sind sie nicht diskontinuierlich. Jeder vorherige Schritt spielt eine Rolle beim Kommen des nächsten Schrittes, aber nicht so, als würde er seine Form dem nächsten Schritt aufzwingen. Wenn wir zurückgehen, um nachzusehen, was der vorangegangene Schritt war, sehen wir, dass der nächste Schritt den vorangegangenen verändert hat. Wenn wir vom nächsten Schritt zurückschauen, können wir den vorangegangenen Schritt so verstehen, dass der nächste Schritt folgen kann. Jeder Schritt macht den vorherigen neu, so dass er aus ihm folgen kann.“

„Das Leben hat einen ‚Plan‘, und doch ist alles offen.“

„Jede Situation ist in Wirklichkeit das, was aus ihr folgt.“

„Jede Situation ist die Fortsetzung, die sie impliziert.“

„Der Mensch (die Natur, der Kosmos,) ist weder formiert und geordnet, noch unbestimmt. Er ist ‚mehr geordnet‘ – mehr geordnet hinsichtlich des verlangten genauen Fortsetzens.“

„Die Fortsetzungsordnung ist sehr genau, auch wenn sie noch nie formiert war.“

„Die Fortsetzungsordnung ist dem Leben und der Praxis innewohnend.“

„Bei der Fortsetzungsordnung handelt es sich um eine Ordnung für mehr, als schon da ist.“

„Diese Ordnung kann man nur im weiteren Fortsetzen studieren.“

„Focusing heißt, der Fortsetzungsordnung bei ihrer Arbeit zuzuschauen.“

Mehr zur Fortsetzungsordnung in:

Gendlin, E.T., Wiltshko, J.: *Focusing in der Praxis*. Klett-Cotta 1999, S. 178-193

Stumm, G., Wiltshko, J., Keil, W.: *Grundbegriffe der personenzentrierten und focusing-orientierten Psychotherapie*. Klett-Cotta 2003, S. 128-130

Gendlin, E.T.: *The responsive order*. www.focusing.org

Ist das Universum intelligent?

Kritische Einschübe zum Text von A. H. Almaas

von Klaus Renn

Dies ist der Versuch – am Beispiel des voranstehenden Zitats aus Almaas' Buch „Facetten der Einheit“ – einen Text aus der Focusingperspektive zu hinterfragen. Almaas' Buch ist unter therapeutisch-spirituell orientierten Leuten und besonders in der Enneagramm-Szene sehr verbreitet.

Klaus Renn geht es in seinen kritischen Anmerkungen nicht um die in Almaas' Text beschriebenen Erfahrungen, sondern um die Art und Weise, wie Almaas Erfahrungen und Erkenntnisse ausdrückt und welche Bedeutungen seine Ausdrucksweise stillschweigend impliziert. Klaus Renns an Focusing orientierte Kritik hat exemplarischen Charakter und kann auf andere Texte übertragen werden.

Allein die Frage, ob das Universum intelligent sei, ist eine merkwürdige Frage. Wir sind gewohnt, dass Menschen von Psychologen getestet werden und dabei ein IQ in Zahlen herauskommt. Aber wer und von welchem Standpunkt aus kann schon fragen, ob das Universum intelligent sei? Vielleicht könnte die Frage so lauten: „Erscheint uns Menschen (aus unserer bescheidenen menschlichen Perspektive heraus) das Universum intelligent?“ Irgendwie immer noch anmaßend, oder?

„Wenn Sie sich selbst als untrennbar vom Ganzen erkennen, geht damit die Wahrnehmung einher, dass alles Handeln total spontan geschieht. Wir erleben das normalerweise nicht, weil wir uns immer noch als Individuen erfahren.“

Almaas sagt: Etwas besonders Wertvolles, nämlich das spontane Handeln, erleben wir deshalb nicht, weil wir uns immer noch als Individuen erleben. „Immer noch“ entwertet uns als Individuen, entwertet eine bestimmte Art von Erleben, die sich auch im Begriff „Person“ ausdrückt.

Es ist hier vielleicht der richtige Moment, mich als Individuum zu bekennen, und zu sagen, dass ich froh und glücklich bin, mich als solches erleben zu können! Ich bin froh, in der Lage zu sein, eigene, persönliche Entscheidungen zu treffen und mich mehr und mehr als eigenverantwortliches „Ich“ zu begreifen. Gene Gendlin sagt so schön: „Wenn uns die Person verloren geht, dann geht uns alles verloren.“ Auch wenn wir nicht haargenau definieren können, was „Person“ ist, scheint mir doch diese Anerkennung der Person ein wesentlicher Schritt in der jüdisch-griechisch-christlichen Geistesgeschichte zu sein. Nur aus der Anerkennung des Menschen als Individuum, als Person, erwachsen humanistische Werte und politische Verantwortung.

„Das macht es uns schwer, uns auch nur vorzustellen, dass das Handeln sich so ergibt.“

Falsch: Im Bewusstsein des sich selbst spürenden Individuums erlebe ich die Welt um mich und auch in mir. Entscheide ich mich als Individuum, mich in den Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit zu begeben, zu

meditieren, zu fokussieren ..., dann finde ich (kann ich finden) Zugang zu jener Welt, in der „alles Handeln spontan geschieht“. Im Bewusstsein (Konzept) der Verbundenheit mit dem gesamten Lebensprozess macht es Sinn, auch (ab und zu) das Konzept vom personalen und transpersonalen Bewusstsein zu benutzen und damit einen „Welteninnenraum“ und einen von mir scheinbar unabhängigen „Weltenaußenraum“ zu kreieren. Sich als Person oder als Individuum im Prozess des Universums aufzulösen und nicht einmal mehr ein „Ich“ haben zu sollen, wird meist von Meistern mit mehr oder weniger autoritärer, narzisstischer bis faschistoider Struktur gefordert. Sie möchten das „Ich“ weg haben, um sogleich dem Adepten sagen zu können, was er tun soll, wo er sich mit anderen versammeln soll, was richtig ist und wohin er sein Geld überweisen soll.

„Ist das der Fall, so müssen Sie üben, sich an das hinzugeben, was geschieht. Sie müssen üben, mit den Dingen zu sein und weder ja noch nein zu dem zu sagen, was geschieht.“

Na, da haben wir es schon: Ich bekomme gesagt, was ich tun muss! Ich muss üben, mich hinzugeben, muss üben, mit den Dingen zu sein. Welch ein Irrtum! Ich muss nicht. Ich kann mich, falls ich mich für einen bestimmten inneren Weg entscheide, auch für eine bestimmte Praxis entscheiden. So kann ich mich z.B. dafür entscheiden, Erfahrungen zu sammeln, wie es ist, wenn ich nicht unterscheide und mich den Dingen hingebe. Es ist absolut unnötig, mich irgendeinem „Muss“ zu unterwerfen und den, der meint, ich müsse – mächtig, mit Wahrheit ausgestattet – über mich walten zu lassen.

„Um wirklich zu verstehen, was Handeln bedeutet, beginnen Sie am besten mit Ihrem inneren Erleben. Sie nehmen es weder an noch lehnen Sie es ab; Sie verdrängen es weder, noch halten Sie an ihm fest es ist, was geschieht, und das ist das. Sie nehmen ihm gegenüber keinen Standpunkt ein, noch halten Sie an einer Meinung darüber fest. Da Sie Ihr inneres Erleben nicht selbst verursachen und wählen, besteht die beste Einstellung ihm gegenüber darin, es nicht zu ändern.“

Das klingt doch alles ganz richtig und scheint gut zu unserer Focusingerfahrung zu passen. In mir schleicht sich jedoch der Verdacht ein, Almas meine nicht nur das innere Erleben, sondern er möchte mich zu einer großen allgemeinen Alles-so-sein-Lassen-Haltung auch gegenüber den Mitmenschen und gesellschaftlichen Zuständen verführen. Gerade aus Indien zurückgekehrt, bin ich auf diese „spirituelle Sicht“ noch ziemlich allergisch. Dort habe ich in Pondicherry, im Ashram der „Mutter“ und des Sri Aurobindo von Auroville, tatsächlich gelesen: „Angehörigen des Ashrams ist es verboten, gleichzeitig Mitglied in politischen Gruppierungen zu sein, selbst dann, wenn diese Gruppen auch nur leichte politische Färbungen (Originaltext: overtones) haben.“ Außerhalb des Ashrams, auf den Strassen, liegt die persönliche und strukturelle Not mit Händen zu greifen herum. Im Ashram lernt man, alles als von Gott, vom Universum gegeben hinzunehmen und nicht zu handeln.

„Wenn wir heute Ärger erleben, ist das so, weil das Universum es so will. Wenn wir heute Liebe erfahren, ist das so, weil das Universum es entschieden hat.“

Na, da haben wir es doch. Eine wunderbare Kinderwelt: Gott hat's gegeben - Gott hat's genommen. Das Universum hat entschieden. Kein „Ich“, kein Individuum, kein Mensch, kein an der Schöpfung mitarbeitender Mensch, kein Revolutionär, der aufsteht. Das Universum hat entschieden - das ist eine Theologie für Dreijährige, aber doch nicht für Menschen im postmodernen Zeitalter!

Dabei haben wir doch gelernt: Alles Gesagte wurde von jemandem gesagt. Also hat wohl irgendjemand eine Erfahrung gemacht, die er (vermutlich er) auf diese Weise gedeutet hat. Und so ist dann dieser monumentale Satz entstanden: „Weil das Universum es entschieden hat.“ Halt auch eine Erfahrung, die *irgendjemand* gedeutet hat.

Wie wäre es, den Satz so umzuschreiben: „In der Erfahrung der Liebe erlebt es sich so, als ob das Universum es genauso eingerichtet hätte.“ Mir ist wichtig, etwas Luft zu lassen zwischen dem Erleben einerseits und der Sinndeutung andererseits. Einen kleinen Spalt zu lassen zwischen „es erlebt sich“ und „ich deute“. Dieser kleine Spalt verhindert, dass die Deutung zu einem totalen, geschlossenen, wahren Gedanken-(Konstruktions-, Theologie-)Gebäude wird, und lässt Platz für das Leben in seiner vielfältigen Deutbarkeit und Pluralität. Dieser Spalt benötigt die persönliche Entscheidung, trotz sinniger Sinndeutungen auch Zweifel, Unverhofftes und auch eine gewisse Einsamkeit auszuhalten. Und damit aus der Symbiose und Gläubigkeit eines Dreijährigen herauszutreten und sagen zu können: „Ich glaube: ... (was auch immer) ...“.

„Wenn wir erleben, ist das so, weil das Universum es so will.“ Lassen wir uns diesen Satz ein wenig auf der Zunge zergehen und spüren wir seinen Bedeutungen nach: Der (freie) Wille (was immer das auch genau ist) des Menschen wird ins Universum verlagert. Nicht der Mensch ist verantwortlich - das Universum will es so. Kein ernstzunehmender Mensch in/nach der Postmoderne wird das so sagen wollen, oder? Gerade im Focusing haben wir die Möglichkeit, in der eigenen inneren Werkstatt mit dabei zu sein und Anteil daran zu nehmen, wie in jedem Moment Gefühle, Imaginationen und Bedeutungen ent-

stehen. Dabei sind wir als Person beteiligt. Wir können tatsächlich im Prozess Entscheidungen treffen. Es geschieht - und wir arbeiten mit. Jedenfalls brauchen wir die Ergebnisse des Universums nicht bloß passiv entgegenzunehmen. Diese spannende Welt von „es geschieht in mir, und ich bin daran beteiligt“ lässt sich nicht so einfach auf „das Universum will ... (z.B. Ärger) ...“ reduzieren. Vielleicht können wir Deutsche nach dem Dritten Reich und den KZs nicht mehr so billig mit Sinndeutungen herumspielen: Das Universum hat es gewollt?? Die Unterscheidung (das Konzept) zwischen innerer Erlebenswelt und äußerer, politischer Welt ist dazu grundlegend - auch wenn die mystische Erfahrung, ja selbst die Erfahrung in Innerer Achtsamkeit als „ungetrennt“ von allem erscheint.

Ich empfehle (wenn überhaupt): Geben Sie Ihren Willen nicht her, geben Sie ihn nicht ans Universum ab und auch nicht an Organisationen oder an irgendwelche Meister. Hüten und entfalten Sie Ihren eigenen Willen und experimentieren Sie, was sich „mit Willen“ im „Welteninnenraum“ und in der dinglichen und sozialen (äußeren) Welt alles machen lässt.

Wir sprechen hier von einem intelligenten und kreativen Universum, in dem nichts, was im nächsten Augenblick geschieht, geplant sein kann, weil es aus diesem Augenblick entstehen wird und nicht auf einem Plan basiert, der zur Zeit der Schöpfung verfasst wurde. Aus dieser Sicht gibt es also keine Vorherbestimmung, es gibt aber auch keinen freien Willen.

Die Vorstellung, die Schöpfung sei schon vor langer Zeit fertig gestellt worden und laufe jetzt nur noch wie ein Uhrwerk ab, gehört meist zu fundamentalistischer Gläubigkeit, welcher Religion auch immer. Die hier gemachte Behauptung „intelligent und kreativ und nicht geplant, weil es aus dem Augenblick entsteht“, ist auch nicht viel besser. Das Wörtchen „weil“ behauptet einen Zusammenhang, als müsse er genau so bestehen. Es werden Worte verwendet wie „geplant“, „nicht auf einem Plan basiert“, „keine Vorherbestimmung“ und dann wird auch noch der „freie Wille“ in den Satz mit hineingenommen. Ideologisches Gerede! Einfach nur für oberflächliches Lesen geeignet. Zusammenhänge herstellen, Behauptungen aufstellen, eine spirituell wohlklingende Sprache verwenden und damit den freien Willen weschütten - das ist doch zu einfach, aber bei spirituellen Schreiberlingen sehr beliebt. Typisch für solche Leute ist übrigens auch, den „freien Willen“ (was immer das auch genau sein mag) abzuschaffen und durch „Müssen“ und Gesetze zu ersetzen. Der Wille wird dem Individuum weggenommen und in die Ideologie gesteckt. Die soll dann der Mensch (ohne Willen) gewissenhaft einhalten. Der (freie) Wille wird in Abrede gestellt und dafür Gehorsam postuliert, der mit seinem „Du musst“ ganz viel Willen benötigt und unweigerlich zu Versagens- und Schuldgefühlen führt. Die Lösung hieraus ist natürlich nur im noch tieferen Gehorsam gegenüber Geboten und Regeln zu finden, was zu noch weniger Selbstwertgefühl führt.

Der eigene (freie) Wille wird als unnötig, gar nicht vorhanden oder als schlecht deklariert, um das Individuum dann „aufzulösen“. Ohne Willen, als willenloses Schaf,

nen System) dessen Wahrheiten verkosten und mit etwas Anstrengung zum Oberschaf aufrücken.

„Das soll nicht heißen, dass es keinen roten Faden gibt, der alles, was geschieht, durchzieht. Dieser Faden ist nichts anderes als genau das, was gerade da passiert, wo Sie gerade sind, und er ist genau die Art und Weise, wie sich dieser Augenblick entfaltet. Wenn man versteht, in welchem Zustand man gerade ist und ihn aufmerksam begleitet, während er sich entfaltet, dann folgt man seinem roten Faden.“

So entfalten sich die Dinge auf eine Weise, die nicht beliebig, aber auch nicht vorherbestimmt ist. Wenn wir die Intelligenz des Universums verstehen, begreifen wir, wie das möglich ist.

Das Universum manifestiert sich in jedem Augenblick völlig spontan, und dieses spontane Handeln ist ein Handeln der Intelligenz, ein Handeln der Kreativität. Die beste Möglichkeit, uns dieser Erkenntnis zu öffnen, besteht also darin, mit ihr zu fließen. Wenn wir frei werden wollen, müssen wir lernen uns dem hinzugeben und mit dem zu gehen, was geschieht. Das ist die wichtigste methodische Grundlage unserer Arbeit: Wir verweilen mit dem was ist und erlauben ihm, sich zu entfalten.“

Das klingt ja alles auch für mich sehr angenehm, und doch fehlen das Individuum, das „Ich“, die Person, der Wille, die strukturelle Gewalt, die Gesellschaft der Menschen, der Tiere und aller anderen Mitwesen. Theologisch gesprochen fehlt die Mitarbeit an dieser Schöpfung. Es geht nicht nur um Mitfließen und Sich-Hingeben, sondern auch um Parteilgreifen für das Leben der Menschen und für diesen Planeten. In Almas' Text hat ein östlicher Adept seine Welt entworfen, doch fehlt die christliche (westliche) Kraft der Philosophie und vor allem der Veränderung.

Vor wenigen Wochen haben wir (Silvia, meine Frau, und ich) in Indien unter anderem den Saccidananda Ashram besucht, einen Ort, an dem christlich-benediktinische Lebensform und Spiritualität im Dialog mit dem Hinduismus gelebt wird. Dieses spirituelle Zentrum unterhält für die Dörfer der Umgebung eine Schule (sonst gibt es dort keine), gibt Nähunterricht an InderInnen, die dadurch zu Kleinunternehmern ausgebildet werden, hat Sozialarbeitsprojekte initiiert ... Im direkten Umfeld des Ashrams wurden 300 Arbeitsplätze für InderInnen geschaffen.

In Tiruvannamalai besuchten wir den Ashram des hochverehrten Ramana Maharshi. Dort haben wir tiefe und wertvolle Meditationsanleitung jedoch kein Sozialprojekt vorgefunden. Seit diesen Erlebnissen in Indien wird mir immer bewusster, wie wichtig die Verbindung von Ost und West ist. Diese Verbindung kann jedoch nicht einfach nur in einer psychomäßigen Interpretation östlicher Weisheit durch Westler bestehen. Unsere eigene Tradition, unsere eigene Philosophie und unsere eigene Art, willentlich Verantwortung für uns selbst, diese Gesellschaft und diesen Planeten zu übernehmen, sind Werte, über die ich jetzt, nach meiner Indien-Erfahrung, so richtig froh geworden bin. Und auch froh darüber, dass Gene Gendlin kein östlicher Adept ist, sondern aus unserer westlichen Philosophie und Psychotherapie heraus Focusing kreiert hat, und dass er gleichzeitig politisch denkt und keinerlei Ambitionen hat, anderen Menschen ein Muss für Sinn-, Wahrheits- oder Gotteserfahrung zu verschreiben.

William James sagt über „Wahrheit“ unter anderem Folgendes: *„Objektive Evidenz und Gewißheit sind sicherlich sehr schöne Ideale, mit denen es sich spielen läßt; aber wo sind sie zu finden auf diesem mondbeschiedenen, von Träumen heimgesuchten Planeten?“*

Anzeige

PSYCHOLOGIE HEUTE

Ich beabsichtige, ab dem Jahr 2009 meine halbe Psychotherapiepraxis abzugeben (Umwandlung in zwei Teilzulassungen) - am allerliebsten an eine(n) Focusing-Kollegen(-in). Die Praxis ist sehr gut eingeführt (viele überweisende Ärzte), hat daher 100% Auslastung, und Weinheim an der Bergstraße ist nicht nur wegen des Redaktionssitzes von "Psychologie heute" ein attraktiver Ort (www.weinheim.de). Interesse? Dann schreib mir eine eMail.

hans.neidhardt@t-online.de

UND ÜBERMORGEN.