

Focusing Journal



Nr. 26

Martina Hartkemeyer:
Den Blick weiten - die Kraft
des Dialogs

Meggi Widmann:
Wenn ich nicht weiß, was ich will ...

Eckhard Molsen:
Gedanken zum Person-Sein als Focusing-Trainer

Chantal Résibois-Kemp:
Focusing mit Kindern

und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

Statt eines der mehr oder weniger geistreichen Vorworte von mir: diesmal ein Zitat zur Begrüßung:

„Jede individuelle Souveränität ohne Bezug auf das übrige Geflecht des Lebens ist ausgeschlossen. Die Vorstellung, dass sie möglich sei, entspringt einer tiefen Illusion über das Leben. Gegenseitigkeit kennzeichnet schon den Stoffwechsel, den Urmoment biologischen Lebens. Der Stoffwechsel ist ja ein Prozess, in dem ein Individuum das, was es nicht ist, den Stoff der Welt, zu sich selbst macht. Ist eine intimere Verflechtung des eigenen und des Anderen denkbar? Dieselbe Konstellation erweist sich auch als Grundgesetz der Wahrnehmung, welche auf das Fremde angewiesen ist ... Das werdende Ich des kleinen Kindes ist gleich nach der Geburt von der Gnade im Blick der Eltern abhängig, um die Welt mittels der Landkarte des eigenen Körpers zu verstehen. Niemand ist allein er selbst. Allein schon darum kann der evolutionäre Egoismus nicht entscheidende Triebkraft sein... Nichts lässt sich getrennt betrachten. Alles gilt nur im Rahmen des Ganzen des Systems.“ (aus: Weber, Andreas: Alles fühlt - Mensch, Natur und die

Revolution der Lebenswissenschaften. Berliner Taschenbuchverlag, Berlin 2007).

Ergänzend ist dazu allenfalls zu wünschen, dass ihr auch dieses FocusingJournal wieder gut verstoffwechselt.



Ihr/Euer

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Beate Ringwelski:*
Lass den Körper Freiraum finden!
- 4 *Martina Hartkemeyer:*
Den Blick weiten - die Kraft des Dialogs
- 11 Erfahrungsaustausch - Kooperationen
- 12 *Meggi Widmann:*
Wenn ich nicht weiß, was ich will...
können Astrologie und Focusing helfen
- 15 Termine
- 19 Weiterbildungen Traumatherapie
- 20 *Eckhard Molsen:*
Gedanken zum Person-Sein als Focusing-Trainer
- 22 *Jochen Hofer:*
Wo die Wahrheit nackt und schön ist...
Wie man mit Focusing vom Kopf in den Bauch reist
- 25 *Chantal Résibois-Kemp:*
Focusing mit Kindern

Lass den Körper freier

von Beate Ringwelski

Aufgeregt

Kürzlich erhielt ich eine E-Mail von einer Freundin. Sie warf mir vor, ich hätte sie belogen und hintergangen. Dabei handelte es sich um ein Missverständnis mit fatalen Schlussfolgerungen durch sie. Im Moment war ich wütend und auch enttäuscht, dass sie mir so etwas überhaupt zutraute. Ich weiß allerdings, wie schnell ihr Vertrauen erschüttert werden kann. Mir lag sehr daran, unser gutes Verhältnis wiederherzustellen, und zwar so schnell wie möglich. Mir war klar, dass ich jetzt unbedingt die richtigen Worte finden musste, um sie nicht noch weiter zu verletzen. Also nahm ich mir vor, erst einmal einen Focusingprozess über unsere Beziehung zu machen in der Hoffnung, ihr dann eine passende Antwort geben zu können.

Ich suchte mir also einen ruhigen Platz zum Fokussieren mit mir selbst, was mir gewöhnlich gut gelingt. Aber an diesem Tag konnte ich mich überhaupt nicht konzentrieren. Ich war zu erregt, war verärgert, fast in Panik. Ich wusste selbst nicht, was mich an der Sache so aufregte. Mich auf meinen Körper zu konzentrieren und in gewohnter Weise Freiraum zu schaffen erwies sich als unmöglich. Mein Herz klopfte, mir war heiß. Ich versuchte, mein Herz zu fragen, wie es denn klopft. Aber auch das funktionierte nicht. Ich fand keinen Abstand zum Geschehen, kam nicht zur Ruhe, war nur verletzt und wütend.

Wholebody!

Aber die Zeit drängte. Wahrscheinlich würde sich meine Freundin weiter in ihr Misstrauen hineinsteigern, und dann würde es immer schwieriger werden, unsere Beziehung zu reparieren. Da fiel mir ein, dass ich es vielleicht meinem Körper überlassen könnte, mir den nötigen Freiraum zu verschaffen. Ich hatte schon einige Erfahrung im so genannten „Wholebody Focusing“. Dabei lässt man den Körper sich bewegen, wie er im Moment gerade will. Was würde mein Körper tun, wenn ich ihn einfach machen ließe in dieser Situation, wo ich ganz überwältigt war von meinen Emotionen, Ängsten und Wünschen?

Haltung finden

Ich stand also auf und überließ es meinem Körper, eine Haltung zu suchen, die meine momentane Stimmung ausdrückte. Schon diese Absicht machte mich ein kleines bisschen ruhiger. Mein Geist ging in eine zwanglose Beobachterposition. Ich nahm meine Bewegungen wahr, ohne sie zu bewerten. Ein bisschen Neugier kam auf, wie mein Körper wohl meine seelische Verfassung ausdrücken würde. Ich probierte ohne nach-zudenken, bis sich meine Ausgangsposition stimmig anfühlte.

Ich stand nun aufrecht da, etwas nach hinten geneigt. Der Kopf befand sich in Verlängerung der Wirbelsäule, so dass mein Gesicht nach schräg oben zeigte. Die Augen hatte ich geschlossen, um mich besser spüren zu können. Die linke Hand schwebte über meinem Kopf links vorn, die Finger berührten leicht mein

Haar oberhalb der Schläfe. Die Finger waren gekrümmt, so als wollte ich mich gerade nachdenklich am Kopf kratzen. Der gebeugte linke Ellenbogen befand sich etwa in Kinnhöhe.

Der rechte Arm zeigte nach vorn, im Ellenbogen etwas abgewinkelt. Das rechte Handgelenk war so abgeknickt, dass die rechte Handinnenfläche nach vorn schaute. Die Finger zeigten nach oben, waren gekrümmt und starr, wie eine Kralle. Diese Hand tat weh.

Inner directed movement

Dies war also die Ausgangssituation. Und nun wartete ich ab, was als nächstes passieren würde. Erst einmal geschah gar nichts. Ich stand wie gefroren. Plötzlich fiel mein linker Arm herunter. Er hing jetzt locker an meiner linken Seite. Ich blieb weiter geduldig in dieser neuen Position. Dann kam der Impuls, mich etwas mehr aufzurichten. Ich stand aber immer noch leicht nach hinten geneigt. Die Blickrichtung hatte sich dadurch so verändert, dass sie nun nach vorn gewandt war. Nach ein paar Sekunden setzte sich mein rechter Arm in Bewegung. Langsam glitt er Stückchen für Stückchen zur rechten Seite. Die verkrampfte Krallenhand lockerte sich etwas. Die Vorderseite meines Körpers war jetzt frei, nicht mehr verdeckt durch meine Arme. Ich wartete auf weitere Impulse. Es tat sich aber vorläufig nichts mehr.

Gut vorbereitet für Focusing

Irgendwie hatte ich das Gefühl, dass ich jetzt genug Freiraum hätte, um mich auf einen Focusingprozess einzulassen. Ich setzte mich wieder hin und entspannte mich. Tatsächlich gelang es mir jetzt, meinen Innenraum wahrzunehmen und dann auf die Beziehung zu meiner Freundin zu fokussieren. Ich ging dabei in den Schritten vor, wie wir es bei Gendlin gelernt haben, und erreichte am Ende die Klarheit, die ich brauchte, um meiner Freundin eine ehrliche und passende Antwort zu geben. Sie hat sie akzeptiert. Die Vorwürfe waren aus dem Weg geräumt.

Ich muss an dieser Stelle gestehen, dass ich schon länger ein passendes Beispiel gesucht hatte, um diese Form des „Freiraumschaffens“ in einem Artikel zu beschreiben. Aber es passiert mir glücklicherweise nicht mehr oft, dass ich derartig in Rage bin, wie es an diesem Tag tatsächlich der Fall war. Während des Prozesses habe ich auch gar nicht an den Artikel gedacht. Hinterher fiel mir allerdings ein, dass diese Geschichte ganz passend wäre, um dem interessierten Leser diese körperbezogene Technik des Freiraumschaffens darzustellen. Deshalb habe ich mich nach dem Focusing gleich hingeworfen und mir die wichtigsten Phasen meiner Körperhaltung notiert.

u m f i n d e n !

Der Körper bewegt sich von allein

Sicherlich ist es immer hilfreich, bei sich selbst in Beobachterposition zu gehen. Damit erzeugt man normalerweise bereits genügend Abstand zum Geschehen. Aber das gelang mir in meiner Situation nur rudimentär, gerade genug, um mich hinterher noch an meine Bewegungen zu erinnern. Ansonsten war es geradezu typisch, dass ich mich nicht „in Ruhe“ selbst beobachten konnte, weil diese Ruhe eben fehlte.

Die Haltungen und Bewegungen werden durch den Beobachter, also durch mich oder auch jemand anderen, *nicht interpretiert*. Wenn ich meine Beschreibung jetzt lese, fallen mir (und wahrscheinlich auch Ihnen) durchaus Erklärungen ein, was diese oder jene Stellung des Körpers oder der Hände ausdrücken könnten. Aber darum geht es nicht.

Es geht darum, alles Störende oder Blockierende durch spontane Bewegungen soweit zu verändern, dass genügend Freiraum entsteht, um einen Focusingprozess zu einem bestimmten Thema überhaupt durchführen zu können. Der Körper ist da einfach schlauer und schneller als mein Geist. Kein Gedanke und kein Affekt bremsen ihn, den Weg zu finden, der ihm gut tut und weiterbringt.

Ich möchte mich hier nicht in Theorien ergehen, um das Wichtige an dieser Vorgehensweise nicht zu zerreden. *Das Wichtige ist, den Körper einfach machen zu lassen*. Ich gebe zu, dass auch das nicht immer so einfach ist. Leute mit Erfahrung im Ausdruckstanz oder Improvisationstheater haben es da sicher leichter als Schreibtischmenschen. Aber auch das kann man lernen und üben.

Referenz an Kevin McEvenue

Mein Lehrer war der Begründer des „Wholebody Focusing“, der Kanadier Kevin McEvenue. Ich lernte ihn 2001 bei einem Workshop in Den Haag kennen. In seinen Skript von damals lese ich: „Eine spontane, von innen heraus geleitete Bewegung („*inner directed movement*“) geschieht, wenn man nach innen hört mit einer offenen Einstellung und dem Raum gibt, was körperlich bereits gefühlt wird. Wenn das geschehen ist, entstehen Bewegungen ganz von allein“ (Übersetzung durch mich).

Ich habe mit „*inner directed movements*“ viel experimentiert, auch mit Klienten. Die oben geschilderte Anwendung zum Freiraum schaffen habe ich selbst daraus entwickelt.

Die Schritte

Zusammenfassend möchte ich die Schritte nacheinander aufführen, wie so ein Prozess ablaufen kann:

- Zuerst suche ich mir einen Platz im Raum, an dem ich mich frei bewegen kann.
- Ich registriere, was ich im Moment in meinem Körper besonders spüre.
- Dann versuche ich, meinen ganzen Körper in eine Position zu bringen, die ausdrückt, wie ich mich gerade fühle. Das bezieht sich sowohl auf die Haltung (stehend, sitzend oder liegend) als auch auf Arme, Beine und Kopf.
- In dieser Position bleibe ich und warte... und warte...
- ... bis ich einen Bewegungsimpuls verspüre. Diese Bewegung führe ich aus. Oft ist sie klein, trotzdem verändert sie die gesamte Situation. Es ist jedenfalls eine *spontane* und *nicht bewusst herbeigeführte Bewegung*.
- In dieser neuen Position verharre ich solange, bis sich wieder irgendwo ein Bewegungsimpuls bemerkbar macht, den ich dann ausführe.
- So setzt sich der Prozess fort im Wechsel von Abwarten und spontanem Bewegen.
- Irgendwann kommt der Prozess zum Stehen. Ich habe das Gefühl von „es reicht“. Ich analysiere das Geschehene und neu Entstandene nicht, sondern
- setze mich hin und beginne sofort einen Focusingprozess in gewohnter Weise.

Habe ich bei Ihnen Neugier geweckt, es selbst einmal zu versuchen? Sie brauchen nicht auf den großen Krach zu warten, wo dieses Vorgehen wirklich hilfreich wäre, dann aber auf Antrieb vielleicht nicht gelingt. Zum Üben probieren Sie doch mal folgendes: Versuchen Sie, Ihren Körper ausdrücken zu lassen, wie es Ihnen gerade jetzt, in diesem Moment geht. Und dann warten Sie, ob Bewegungsimpulse auftauchen. Viel Vergnügen!

Literatur:

- van der Kooy, Addie; McEvenue, Kevin: *Focusing with Your Whole Body*. Marlborough, Toronto 2006 (zu beziehen über den bookstore des Focusinginstitutes New York).
- McEvenue, Kevin: *Wholebody-Focusing Arbeiten mit dem ganzen Körper*. In: Feuerstein, Müller, Cornell: *Focusing im Prozess*. Köln, GwG-Verlag 2000.
- McEvenue, Kevin; Fleisch, Glenn: *The Whole Body Focusing Story*. In: *The Focusing Folio* 2008. www.focusing.org
- E.T. Gendlin: *Movement therapy, objectification, and focusing*. *Focusing Folio*, 1 (2), 35-37. 1981.
- Ringwelski, Beate: *Focusing - ein integrativer Weg der Psychosomatik*. Stuttgart 2003.



Beate Ringwelski
Ärztin für Allgemeinmedizin u. Psychotherapie
ringwelski.beate@web.de

Den Blick weiten – die Kraft des Dialogs

von Martina Hartkemeyer

*Im vergangenen Jahr habe ich das hier vorgestellte „Dialogprinzip“ bei einem Workshop mit Martina Hartkemeyer kennen- und schätzen gelernt. Der philosophische Hintergrund und die praktische, konkrete Umsetzung in Gestalt der hier postulierten Kernfähigkeiten hat eine große Nähe zu den Haltungen, die wir auch im Focusing pflegen. Weil das Dialogprinzip nicht nur für die Konfliktmoderation in großen Gruppen (z.B. Israelis und Palästinenser), sondern auch für Kleingruppen, Familien, Partnerschaften und auch auf innere Dialoge anwendbar ist, habe ich Martina gebeten, ihre Arbeit hier im FocusingJournal vorzustellen.
(H. Neidhardt)*

Haben Sie sich schon einmal in einer Sackgasse befunden, in einer Situation, in der Sie überrascht feststellten, dass sie mit Ihrer alten, langjährig bewährten Strategie nicht mehr weiter kamen? Wo Sie irritiert waren, die Welt nicht mehr verstanden – oder zumindest Ihrem Gegenüber gedanklich gar nicht mehr folgen konnten? Das Gute an solchen verfahrenen Situationen: Sie können uns öffnen für Neues, wenn die alten Konzepte nicht mehr zu dem gewünschten Erfolg führen.

Zielorientiert, schnell, auf Gewinnen orientiert – so argumentieren wir in Diskussionen, wenn es eben darum geht, das Gegenüber zu überzeugen oder durch die besseren Argumente vor einem Publikum zu gewinnen, qualifizierter zu erscheinen, durch Wissen zu überzeugen. In einer Situation, in der es aber gar nicht um Gewinnen oder Verlieren geht, sondern in der ein besseres Verstehen des Konfliktes notwendig ist, sind grundlegend andere, dialogische Qualitäten gefragt: Dem *Gegenüber zuhören*, um ein wirkliches, tieferes Verständnis zu ermöglichen, und auch *in mich selbst hineinhören*, mir über meine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Denkschablonen klar werden. Also meinen Blick zu weiten, anstatt ihn zielorientiert zu verengen. Solch ein Dialog bedeutet auch Verzicht auf Machtgefälle und erfordert gleiche Augenhöhe zwischen den Beteiligten.

Warum überhaupt Dialog?

„Everything you know is wrong“, dieser, für mache vielleicht herausfordernde Kernsatz aus der Erkenntnisphilosophie des Konstruktivismus verweist auf das bruchstückhafte, vorläufige, begrenzte Erkenntnisvermögen des Menschen. Aber, und das wird nicht selten vergessen, auch darauf, dass wir uns in die Falle der Selbstverdummung begeben, wenn wir unser begrenztes Vermögen so verstehen, als wüs-

ten wir wirklich „was ist“: Die typische Haltung des Wissenden. Diese Attitüde ist eine nicht selten anzutreffende „Berufskrankheit“ in lehrenden und leitenden Berufen. Sie liegt nahe, denn ein lehrender oder leitender Mensch hat diese Position doch auf Grund seiner Qualifikation, seines Wissensvorsprungs, seiner Erkenntnisfähigkeit bekommen – oder? Zumindest ist das eine gängige Zuschreibung. Noch problematischer für das menschliche Zusammenleben wird es, wenn sich Menschen mit ihren bruchstückhaften Erkenntnisvermögen so zusammen tun, dass sie sich mit ihren begrenzten Anschauungen in ihren (Vor-)Urteilen bestätigen. So entsteht die Dynamik „wir“ gegen die „anderen“, die sich darin begründet, dass wir uns mit unseren Anschauungen identifizieren, so dass wir, wenn unsere Meinungen bedroht sind, uns selbst bedroht fühlen. Gandhi betonte einmal, dass ich völlig gelassen bleiben kann, wenn ich weiß, dass meine Meinung richtig ist, wenn ich dagegen im Unrecht bin, brauche ich erst recht Gelassenheit, um mehr lernen zu können: „Wenn du im Recht bist, kannst du dir leisten, die Ruhe zu bewahren; Und wenn du im Unrecht bist, kannst du dir nicht leisten, sie zu verlieren.“

Im Dialog vertiefen wir verschiedene Kernfähigkeiten, deren zentrale die *lernende Haltung* ist, eine innere Haltung von Interesse und Neugier am anderen, getragen von dem Bewusstsein des eigenen Nicht-Wissens.

Wir ändern die Welt, indem wir unsere Wahrnehmung verändern

Kehren wir zurück zu der Frage der Wahrnehmung und wie sie unsere Welt bestimmt. Meine Wahrnehmungs- und Interpretationskonzepte der Welt stelle ich gemeinhin nicht in Frage, solange sie sich

bewähren, oder solange ich mich mit ihnen wohl fühle. Manchmal führen allerdings auch Änderungen äußerer Umstände zu Veränderungen meiner Wahrnehmung.

Wann sind Sie das letzte Mal im Wald spazieren gegangen? Haben Sie das Rauschen des Windes in den Bäumen gehört, das Leuchten der Blätter im Sonnenlicht genossen, die Strahlen der Sonne, die zwischen dicken Baumstämmen hervor schien, kurz: den Wald als Wanderer erlebt? Waren Sie auch schon einmal im Wald, um dort Holz für Ihre Heizung zu hacken? Um tote Bäume zu fällen, vom Sturm abgebrochene Stämme zu zersägen, zerborstene Kronen zu zerteilen, sich mit Brennholz zu versorgen?

Wir leben auf einem landwirtschaftlichen Betrieb, zu dem schon immer einige Hektar Wald gehörten. Durch Änderungen der Besitzverhältnisse in der Nachbarschaft bekamen wir die Gelegenheit, einige Hektar Wald angrenzend an unseren Hof zu erwerben. Zu dieser Zeit waren wir ebenfalls auf der Suche nach regenerativen Heizmöglichkeiten. Zu Zeiten des Golfkrieges wollten wir uns weiter vom Öl unabhängig machen – mein Mann hatte schon 1980 das erste Windrad im Landkreis konstruiert, mit dem wir das Wasser für unsere Fußbodenheizung erwärmten – jetzt hatten wir eine Holzhackschnitzel-Heizung installiert und wollten alle Wohnungen auf dem Hof mit Holz beheizen.

Schon seit vielen Jahren kannte ich das Waldstück, das wir gekauft hatten, oft schon war ich dort spazieren gegangen und hatte dieses Fleckchen Natur genossen. Nun aber ging ich dort anders vorbei. Ich war nicht als Erholung suchende Spaziergängerin unterwegs, sondern ich schaute mir die Bäume daraufhin an, wie sie gewachsen waren, wie und wo sie standen. Würde diese Kiefer die Eiche daneben langfristig zu stark beschatten? Müssten wir nicht die Birke dort fällen, damit die Buche gerade wachsen könnte? Welche würde sich besser entwickeln? Der alten Kiefer war beim letzten Sturm die Krone abgebrochen, sie würde bald absterben, und die tote Eiche trug schon länger kein einziges grünes Blatt mehr – optimal für den Holz-Schnitzler.

Nicht der Wald hatte sich geändert, sondern mein Blick auf ihn, mein „mentales Modell“ vom Wald war ein anderes geworden. Normalerweise bemerken wir solche *inneren Brillen* nicht, mit denen wir die Welt betrachten. Wie wir selbst die Welt betrachten, scheint uns der einzig mögliche Blickwinkel. Andere Perspektiven können aber eine ebensolche Berechtigung haben wie die unsere.



Die größte Herausforderung für die meisten Dialogprozess-Begleitenden ist die Identifikation mit ihren eigenen mentalen Modellen, Urteilen und Bewertungen, die den Blick eher verengen und dem Dialogprozess nicht förderlich sind. Je mehr die Einsicht in die eigenen Wahrnehmungsmodelle und deren Begrenztheit wächst, umso höher wird die Qualität der Präsenz, die den Dialogprozess unterstützt. In der Ausbildung zur Dialogprozess-Begleitung (siehe: www.dialogprojekt.de) vertiefen wir anhand von Übungen, Reflexionen und theoretischen Erörterungen unsere Selbstwahrnehmung.

Es geht in Dialogprozessen weniger um die Frage von *richtig und falsch*, sondern um unterschiedliche mentale Modelle, die wir aus ganz verschiedenen Gründen entwickelt haben. Wie können wir uns bewusst machen, dass unsere Wahrnehmungsfiler und solche Modelle existieren? Glücklicherweise besitzen wir nicht nur die Fähigkeit, die Welt sensorisch, gefühls- und verstandesmäßig zu erfassen, sondern

auch die Fähigkeit, diese Wahrnehmung zu verändern. Oder: wir können die Welt verändern, indem wir unsere Wahrnehmung verändern.

Das allerdings gelingt nur in einem angstfreien Raum, für dessen Entwicklung jede Gruppe Zeit braucht. In einem solchen Vertrauensraum (Dialog-Container) kann Dialog praktiziert werden, können generative und thematische Dialoge geführt und reflektiert werden. Erst im Erleben kann die Qualität eines Dialogprozesses von Kommunikationsformen wie Diskussion oder Debatte unterschieden werden. (In *generativen* Dialogen entsteht das Thema im Verlauf des Prozesses – es wird „generiert“, in *thematischen* Dialogen geht es um die dialogische Vertiefung eines zu Beginn gesetzten Themas.)

Wie sehe ich dich – wie siehst du mich?

Erinnerungen an Menschen, die uns lieb und wichtig sind, tragen wir als Bilder, Szenen, Gerüche, Worte, Klänge im Gedächtnis. Wir halten so – durch die Erinnerungen – eine Verbindung aufrecht. Oftmals formen diese Bilder aber eine eigene Wirklichkeit, so dass sie bisweilen die Begegnung mit dem tatsächlichen, lebendigen Menschen erschweren. Gerade in familiären Beziehungen halten sich die Bilder über Jahre und Jahrzehnte. Auf der Beerdigung ihres 60-jährigen jüngsten Sohnes wendet sich die Mutter, 88 Jahre, an ihre Nachbarin mit den Worten: „Dat hev ik me oll dacht, dat wi den lüttken nich graut kriget...“ (Das hatte ich mir schon gedacht, dass wir den Kleinen nicht groß kriegen...)

Dialogverständnis eines Physikers

Das Abrufen von abgespeichertem Wissen, das Leben nach Mustern aus der Vergangenheit, nennt David Bohm (1917 – 1992), angloamerikanischer Quantenphysiker, Leben aus bereits „Gedachtem“. Bohm unterscheidet zwischen Gesprächen, in denen lediglich *Gedachtes* ausgetauscht wird, – was in Diskussionen ja meist der Fall ist – und Dialogen, in denen tatsächlich neues *Denken* entstehen kann. („*Thoughting*“ und „*Thinking*“). Dialog kann so ein Weg sein, von Gedachtem zum kreativen Denken zu kommen. David Bohm fordert dazu auf, im Dialog Prozesse und Strukturen, die unseren Gedanken und Handlungen zugrunde liegen, beständig zu hinterfragen.

David Bohm, der zum Entwickler der modernen Dialogtheorie für Gruppen wurde, verwendet den Begriff Dialog im ursprünglichen Wortsinn: „Dialog“ bedeutet demnach das „Fließen von Sinn“, das Suchen und Entwickeln neuer, zuvor nicht bekannter Bedeutung in einer Gruppe um und durch die Menschen (dia: [hin-] durch, logos: Wort, Sinn, Bedeutung). Der Dialog soll ermöglichen, den Voraussetzungen, Ideen, Annahmen, Überzeugungen und Gefühlen von Menschen auf den Grund zu gehen, die unerschwellig die Interaktionen in der Gruppe beherrschen.

Er war von der Vorstellung fasziniert, dass Menschen im Dialog lernen könnten, gemeinsam auf kohärente Weise zu denken, während sich die Gedanken in den meisten üblichen Gesprächen fragmentiert, sprunghaft und gegensätzlich entwickeln würden. Inkohärenz ist für Bohm „als würde man eine Uhr nehmen und sie mit einem Hammer zertrümmern, anstatt sie auseinanderzunehmen und die Teile zu sortieren. Die Teile sind Teil eines Ganzen, aber die Fragmente wurden willkürlich auseinandergebrochen. (S.102)“

Kohärenz im dialogischen Gespräch, vergleichbar mit im Laserstrahl gebündeltem Licht, kann ein großes Potential an Kreativität freisetzen und neue Gedanken hervorbringen, vom Gedachten zum Denken führen.

Das Wort „Diskussion“ dagegen hat die gleiche Wurzel wie englisch „percussion“ oder gar „concussion“ (Gehirnerschütterung). Diskussion hat eine enge sprachliche Verwandtschaft mit Debatte (latein. „debat(t)uere“, engl. „to beat down“), was so viel bedeutet wie „niederschlagen“. Das einer Diskussion zugrundeliegende Motiv ist in der Regel auch nicht, voneinander zu lernen, sondern den eigenen Standpunkt durchzusetzen, zu gewinnen.

Was Dialog ist, und was er nicht ist

Martin Buber, der jüdische Religionsphilosoph und „Vater“ des Dialogs (1878 – 1965) befasste sich in seiner Arbeit intensiv mit Fragen zwischenmenschlicher Beziehungen, den Möglichkeiten des Gesprächs, der Begegnung zwischen „Ich und Du“. Er stellt den *Ver-gegnungen* oberflächlicher Unterhaltungen die *Be-gegnungen* eines echten Dialogs gegenüber, in dem sich Menschen vom „Scheinewollen“ frei machen. Eine Herausforderung – vielleicht sogar ein Paradox in unserer Glitzerwelt, wo Werbemillionen in das „Outfit“ und die „Erscheinung“ gepumpt werden?

Eine Reihe von Kern-Kompetenzen lassen sich beschreiben und durch praktische Übungen bewusst vertiefen, um die Entwicklung dialogischer Kompetenzen zu unterstützen.

<u>Debatte/Diskussion</u>	<u>Dialog</u>
wissen	herausfinden
antworten	fragen
gewinnen oder verlieren	miteinander teilen
ungleich	gleich
Macht	Respekt
eine Sache beweisen	zuhören
eine Position verteidigen	neue Möglichkeiten erkunden

Basiskompetenzen

Grundsätzlich basiert dialogische Kommunikation darauf, wie wir uns ausdrücken, sprechen und anderen zuhören. Darüber hinaus betrachten wir es als notwendig, unsere eigenen Meinungen „in der Schwebe halten“ zu können, zu suspendieren, wie wir es nennen, und anderen Personen Respekt entgegenzubringen.

Die Basis dialogischer Fähigkeiten liegt auf diesem Viereck von Respektieren, Sprechen, Zuhören und Suspendieren.¹

Die Meinung eines Andersdenkenden nicht nur zu tolerieren, sondern ihr respektvoll gegenüberzutreten bedarf eine radikale Abkehr von einer Kultur der eigenen Profilierung auf Kosten anderer. Sprechen und Zuhören können sich sehr verändern, wenn es nicht mehr in erster Linie um das „In-Erscheinung-Treten“ geht.

¹ (vgl. auch Isaacs 1999)

Subjektive Bewertungen als Wahrheitsillusion

Eine neue Qualität liegt in dem dialogischen Anspruch, seine eigenen Meinungen und Bewertungen wahrzunehmen, auszusprechen – und davon innerlich einen Schritt zurückzutreten, um sie als mögliche Meinungen, als subjektive Bewertungen wahrzunehmen und ihnen die Illusion endgültiger Wahrheiten zu nehmen – sie zu suspendieren. David Bohm spricht davon, seine Meinung „in der Schwebe zu halten“.

Unser Sprechen sollte nicht belehrend, abstrakt und unpersönlich bleiben.

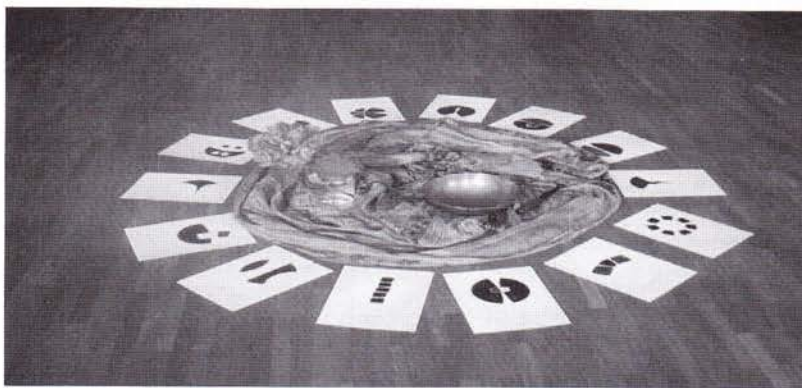
Es sollte stattdessen persönlich und in Beziehung zu unseren eigenen Anliegen, Erfahrungen stehen.

Eitelkeiten, intellektuelle Spielereien und theoretische Ergüsse behindern den Dialog und führen zurück in altbekanntes Fahrwasser.

Ohne Maske zu sprechen – wie die Indianer es nannten: „von Herzen sprechen“ – lässt den Menschen hinter dem Wort sichtbar werden.

Unser Zuhören kann dazu führen, Neues entstehen zu lassen, zu generieren – in uns selbst und in der Gruppe: wir bezeichnen dies als „Generatives Zuhören“.

Die respektvolle Haltung dem anderen gegenüber bleibt nicht oberflächlich, sondern benötigt „Radikalität“, d.h. geht „an die Wurzel“, in dem Sinn, dass wir uns um ein tieferes Verständnis bemühen.



Dialogkarten mit Symbolen der Kernfähigkeiten

(weiter auf Seite 8 f.)

30. Internationale Focusing Sommerschule

vom 25. Juli bis 4. August im Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

1. Teil: 25. - 29. 7. 2011

01. Die heilsame innere Beziehung

Seminar I der Ausbildung in Focusing

Leitung: Almut Hepper und Dr. Peter Lincoln

Dieses Seminar wird für die Ausbildung in Focusing angerechnet.

02. Überlebenskunst „Resilienz“

Die heilsame Wirkung der Musik bei traumatisierten Menschen

Leitung: Prof. Dr. Luise Reddemann

Dieses Seminar wird für die Weiterbildung in Focusing-Therapie: Trauma angerechnet.

03. achtsam zweisam

Raum für neue Begegnungen. Ein Focusing-Seminar für Paare

Leitung: Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

Der Tag dazwischen: 30. 7. 2011

04. 30 Jahre Sommerschule! Mini-Workshops und Fest

2. Teil: 31. 7. - 4. 8. 2011

05. Dem Lebensfluss folgen zur Lebensfreude hin: Lasst uns tanzen!

mit Musik, Bewegung, Focusing

Leitung: Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister

06. Inner Family Systems IFS

Focusing-Arbeit mit der Inneren Familie

Leitung: Michael Helmkamp

07. Es schwingt in mir und klingt mit dir

Freie musikalische Improvisation und Focusing

Leitung: Hsing-Chuen Schmutziger-Chen und Marc Schmutziger

08. Mit Freude scheitern

Improvisationstheater und Focusing

Leitung: Klaus Katscher

Die meisten Seminare sind bereits ausgebucht, Sie können sich noch für die Warteliste anmelden; in den Seminaren 01, 07 und 08 gibt es noch jeweils 2 freie Plätze. Anmeldung: info@focusing-daf.de, +49 (0)931 416283

Die Kernfähigkeiten auf einen Blick

Eine lernende Haltung einnehmen

Nicht als Wissende, als Experten auftreten, sondern »Anfängergeist« verkörpern.
Interesse an neuen Sichtweisen zeigen, die unsere tradierten Denk- und Verhaltensmuster in Frage stellen.

Radikalen Respekt zeigen

Die Gesprächspartnerin in ihrem Sosein akzeptieren.
Versuchen, den Gesprächspartner aus dessen Perspektive zu sehen.

Von Herzen sprechen

Von dem sprechen, was mir wirklich wichtig ist, nicht nur »aus dem Kopf heraus«.
Verzichten auf Belehrungen, langwierige theoretische Ergüsse, intellektuelle Spielereien.

Generativ zuhören

Aktiv und empathisch zuhören, so dass die oder der Sprechende sich dabei selbst entdeckt und der Zuhörende sich beim Einordnen des Gehörten beobachten kann.

Annahmen und Bewertungen »suspendieren, in der Schwebelage halten«

Sich die eigenen Annahmen und Bewertungen bewusst machen und von Beobachtungen unterscheiden.
Diese Annahmen und Bewertungen »in der Schwebelage halten«, sie »suspendieren«, also auf ihnen zunächst keine Reaktion gründen.

Erkunden

Aufrichtige, »unschuldige« - nicht rhetorische - Fragen stellen, in einer Haltung von Neugierde, Achtsamkeit und Bescheidenheit.
Das Bedürfnis entwickeln, wirklich verstehen zu wollen.

Produktiv plädieren

Die persönliche Sichtweise des Themas darlegen und die Beweggründe dieser Sichtweise, einschließlich der eigenen Unsicherheiten.
Die Herkunft eigener Bewertungen deutlich machen, die anderen so an dem eigenen Denkprozess beteiligen (anstatt sie mit meinem Denkprodukt zu konfrontieren).

Offen sein

Die eigenen Beweggründe transparent machen und auf die Beweggründe des anderen ohne Vorurteile und Kritik eingehen.
Sich von den eigenen Überzeugungen lösen.

Verlangsamung zulassen

Die »innere« Verlangsamung zulassen, die sich durch das Erlernen und Beherrigen der anderen Kernfähigkeiten von selbst einstellt.
Die »äußere« Verlangsamung durch langsamere Sprecherinnen oder Instrumente wie Redestein oder Klangschale akzeptieren.

Die innere Beobachterin beobachten

Den Beobachter in uns, d.h. die Instanz, die alles durch die konventionelle Brille sieht, beobachten.
Sich bewusst machen, durch welche Gefühle und Vorannahmen unsere Haltung zum Gegenüber ausgelöst wird.

Der perfekte Weg aus der Dialogfalle

Versuch einer paradoxen Intervention

Mit Wissen beeindrucken

Ich muss dem Gegenüber deutlich machen, dass ich ganz klar weiß, wie die Dinge wirklich liegen. Daran darf überhaupt kein Zweifel aufkommen! Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, mit all meinem Wissen in Erscheinung zu treten und zu glänzen. Sollen die anderen ruhig merken, dass sie im Grunde keine Ahnung haben.

Den anderen keinesfalls ernst nehmen

Das wäre ja noch schöner, wenn ich mich auf den da einlassen würde. Das ist doch kompletter Unsinn, was der erzählt. Unerträglich! Ich mich in den reinversetzen? Im Gegenteil: Er hat mich zu respektieren!

Unpersönlich und abstrakt bleiben

Warum soll ich preisgeben, was ich wirklich denke? Oder gar meine Gefühle zeigen? Ich mache doch hier keinen Seelenstrip-tease. Was denken dann die anderen von mir? Das nutzen die doch nur aus! Dann ziehe ich den Kürzeren!

Ins Wort fallen, unterbrechen

Ich muss die Zeit aktiv nutzen für meine Position. Deshalb: dazwischenfahren, wo es nur geht! Den anderen gar nicht dazu kommen lassen, einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn zu formulieren. Es gilt, den Gegner zu irritieren, zu verunsichern, bis er zu Fall gebracht ist.

Sich mit seiner Meinung identifizieren

Meine Position steht da wie ein Fels, uneinnehmbar (selbst für mich) und unmissverständlich.
Natürlich stelle ich sie nicht in Frage, das wäre ja noch schöner. Natürlich identifiziere ich mich voll damit und lasse ich nicht zu, dass andere mich verunsichern.

Den Gegner durch Fragen verunsichern

Ich suche den Gegner durch gezielte, inquisitorische Fragen zu verunsichern.
Wie er zu seinen verschrobene Ansichten kommt, interessiert mich nicht.

Seinen Standpunkt unmissverständlich vertreten

Der eigene Standpunkt muss ganz klar formuliert werden. Warum ich so denke, geht den anderen nichts an. Dann würde ich mich nur zu seinem Manipulationsobjekt machen, hätte ich keine Chance, mich durchzusetzen.

Sich abschotten

Ich soll mich angreifbar machen? Etwa indem ich noch Gefühle äußere?
Das wäre doch taktisch völliger Blödsinn. Da würde ich ja nur offene Flanken bieten und dem anderen auch noch Munition liefern, dann wäre ich ja gleich zu Fall gebracht.

Schnell sein

Schnell sein ist entscheidend, sich selbst und dem anderen keine Pausen gönnen. Nachdenklichkeit ist etwas fürs Alter. Schließlich gilt: Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben!

Mich selbst nie in Frage stellen

Auf meinen Instinkt kann ich immer vertrauen, der lässt mich nie im Stich, der sagt mir, wo die Schwächen des anderen liegen. Mich soll ich beobachten? Ich bin doch nicht schizophren.

Ein tabellarischer Überblick über die Kernfähigkeiten.
Und, dazu passend, eine kleine zusätzliche Anleitung zum Unglücklichsein...

Dialog als gelungene Beziehung

Im Gegensatz zu Bohm, der den *Gruppen-Dialog-Prozess* neu definierte, gilt der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1878 – 1965) – neben griechischen Klassikern wie Sokrates und Plato mehr als "Vater" des *Zwiegesprächs*. Er beschrieb Dialog als echtes Zusammentreffen von Menschen, „die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind“ (Buber 1994, S.295).

Buber betont, dass sich im Dialog „eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit“ entwickeln kann und so „das Zwischenmenschliche“, „das sonst Unerschlossene“ zu erschließen vermag (ebd.).

„Wirklich zu tun haben“ kann beispielsweise bedeuten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ein solches dialogisches Gespräch kann uns helfen, ein Bewusstsein davon zu entwickeln, wer wir sind, wie wir gemeint sein könnten. Eine derartige Verbundenheit tritt in einem „echten Dialog“ zu Tage, wenn: „... jeder der Teilnehmer den oder die anderen in ihrem Dasein und Sosein wirklich meint und sich ihnen in der Intention zuwendet, „lebendige Gegenseitigkeit“ zu schaffen“.

Diese Form der Begegnung unterscheidet sich – nach Buber – von anderen Gesprächsformen: dem *„... dialogisch verkleideten Monolog, in dem zwei oder mehrere im Raum zusammengekommene Menschen auf wunderlich verschlungenen Umwegen jeder mit sich selber reden und sich doch der Pein des Aufsichangewiesenseins entrückt dünken.“* Den technischen, *„der lediglich von der Notdurft der sachlichen Verständigung eingegeben ist“*

Durch euch zu mir – Ausflug nach Afrika²

Kann es sein, dass ich mich zu dem, wie ich sein kann, erst entwickle, weil ich in Begegnungen meine Potentiale entfalte und erlebe? Ein Sprichwort der Zulu formuliert: Ich bin, weil wir sind. Welch anderes Verständnis, als es unser naturwissenschaftlich geprägtes Weltbild: Ich denke, also bin ich – cogito ergo sum – nicht ohne Stolz behauptet.

„Ubuntu“ ist ebenfalls ein afrikanisches Konzept, das der Wertschätzung und Pflege der persönlichen Beziehungen in gesellschaftlichen aber auch in organisatorischen Feldern eine hohe Priorität beimisst. Ein Morgengruß der Shona in Zimbabwe drückt dies so aus:

„Mangwani. Marana sei?“ (Guten Morgen, hast du gut geschlafen?) „Maswera sei, kana mararawo.“ (Ich habe gut geschlafen, wenn du gut geschlafen hast.)

Diese Verbundenheit rückt den „Anderen“ in den Mittelpunkt. Wie könnte ich gut geschlafen haben, oder wie könnte es mir gut gehen, wenn es dem anderen schlecht geht?

Vielfach wird vom modernen Menschen heute die Reizüberflutung beklagt, email, sms, Chatrooms, Foren jedweder Art. Niemand muss sich jemals einsam fühlen im Internet – oder gerade da? Buber: „Dialogisches Leben ist nicht eins, in dem man viel mit Menschen zu tun hat, sondern eins, in dem man mit den Menschen, mit denen man zu tun hat, wirklich zu tun hat.“

„Wirklich zu tun haben“ kann beispielsweise bedeuten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine derartige Verbundenheit tritt in einem „echten Dialog“ zu Tage, wenn: „... jeder der Teilnehmer den oder die anderen in ihrem Dasein und Sosein wirklich meint und sich ihnen in der Intention zuwendet, „lebendige Gegenseitigkeit“ zu schaffen“.

Lebendigkeit in der Kommunikation

hieße dann für mich: Kann ich eine Wahl treffen, mich entscheiden dafür, wie ich anderen begegnen möchte, oder bin ich einem einmal entwickelten Muster so verhaftet, dass nicht ich die Begegnung gestalte, sondern die Situation mich bestimmt? Das kann dann dazu führen, ein mir vertrautes Muster abzurufen, das ich abhängig von dem jeweiligen Thema variere. Wodurch es vielleicht zu interessanten Beiträgen, aber weniger zu einer menschlichen Begegnung in der jeweiligen Situation kommen kann.

Und Sie alle haben sicher schon erlebt, dass wir in guten Beziehungen ganz anders lernen können. Wie es ein Karikaturist augenzwinkernd in einem Gartenzaun-Gespräch zwischen zwei Frauen beschrieb: *„Gerd hat mir das Segeln beigebracht, Marco hat mich an die Kunst herangeführt, Peter hat mir alles über die Geschichte der Azteken und Indianer erzählt, und bei Jan habe ich gelernt, einen Motor zu reparieren“* „... und ich Idiot belege seit Jahren Volkshochschulkurse.“

Während Bohms Augenmerk eher darauf lag, wie in einer Gruppe neuer Sinn miteinander geschaffen werden kann, Sicherheiten hinterfragt und Interpretationsmuster überprüft, liegt Bubers Augenmerk eher auf der zwischen-menschlichen Begegnung, dem Ich-Du im Dialog. Wenn diese beiden Perspektiven sich treffen – menschliche Begegnung und In-Frage-Stellen eigener Überzeugung –, können sich sowohl dem Individuum als auch der Gruppe ganz neue Erfahrungs- und Gedankenwelten eröffnen. Im Sinne von Erich Fromm bedeutet das allerdings auch eine grundsätzliche Bereitschaft, sich von reiner Zweckerorientierung zu verabschieden: „Diese Kunst der Unterhaltung oder die Freude an der Unterhaltung wird erst wieder möglich sein, wenn ganz

² Nach: Barbara Nussbaum, Ubuntu. in: Resurgence, Nov/Dez 2003, No 221, Hartland GB

große Änderungen in unserer Kultur vor sich gehen, dann nämlich, wenn die einseitig zweckorientierte Art des Lebens überwunden wird. Wir brauchen eine Einstellung, in der der Ausdruck, das Wachstum des menschlichen Lebens zum einzig anerkanntswerten Zweck wird.“

Literatur:

- Bohm, David: Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussion, Hrsg. Lee Nichols, Klett-Cotta, Stuttgart, 3. Aufl. 2002.
- Buber, Martin: Das dialogische Prinzip. Lambert Schneider, Gerlingen 7. Aufl. 1994.
- Buber, Martin: »Elemente des Zwischenmenschlichen«. In: Ders.: Das dialogische Prinzip,
- Fromm, Erich (1974): Im Namen des Lebens. Ein Porträt im Gespräch mit Hans Jürgen Schultz. Zuerst als Gespräch im Süddeutschen Rundfunk Stuttgart am 5. Januar 1974 ausgestrahlt. Abgedruckt in: Erich Fromm Gesamtausgabe in zwölf Bänden, München (Deutsche Verlags-Anstalt und Deutscher Taschenbuch Verlag) 1999, Band XI, S. 609-630 (Zitat S. 609f.).

Hartkemeyer, Johannes F. & Martina, L. Freeman Dhority, "Miteinander Denken - Das Geheimnis des Dialogs", Klett Cotta, 5. Aufl. Stuttgart 2010.

Hartkemeyer, Johannes F. & Martina: Die Kunst des Dialogs - Kreative Kommunikation entdecken. Erfahrungen, Anregungen, Übungen. Klett-Cotta, Stuttgart 2005.

Isaacs, William, Dialogue and the art of thinking together, Currency, New York 1999.



Dr. Martina Hartkemeyer
Deutsches Institut für
Dialogprozess-Begleitung/Adolf-
Reichwein-Gesellschaft.
www.dialogprojekt.de

Selbstfocusing

zum Thema "Was ist Focusing?"

Focusing ist Konzentration auf den Übergang vom Leiblichen in das Wahrgenommene.

Focusing ist Konzentration auf die Entstehung von Phänomenen, auf den Geburtsvorgang von Empfindungen, Gefühlen, Gedanken.

Gedanken werden oft aus Gedanken geboren; diese Assoziationen sind aber mit Gefühlen und Empfindungen geimpft.

Wir sind (auch) leiblich/körperliche Wesen.

Focusing versucht eine Rückführung, Rückbindung an unsere leiblichen Wurzeln.

Kein Phänomen ist nur eine Assoziation oder nur eine Wahrnehmung. Jedes Phänomen hat eine Tiefenwurzel. Jedes Phänomen ist ein Radischeschen.

Es gibt keine bloßen Tatsachen, es gibt nichts, was nur der Fall ist.

Focusing lebt von der Zuversicht; jedes Phänomen hat eine Wurzel und gibt Halt. Es ist verankert mit seiner Wurzel. Es ist geimpft mit seiner Geburt.

Und jedes Phänomen hat eine neue Seite, leicht, frisch, grün.

Rudolf Gaßenhuber
93059 Regensburg
rg@gassenhuber.de

Anzeige

FocusingPraxisGruppe 2011/2012

Partnerschaftliches Focusing, Selbstfocusing, vertiefte Bearbeitung persönlicher Themen sowie theoretischer und methodischer Fragen.

64 AE (=Zugangsvoraussetzung zur DAF-Ausbildung "Focusing-Trainer")

Termine + Kosten + Teilnahmebedingungen: www.hans-neidhardt.de

Erfahrungsaustausch - Kooperationen

Haben Sie Lust sich mit Focusing-KollegInnen zu vernetzen, um zu bestimmten Anwendungsfeldern von Focusing Erfahrungen auszutauschen und Focusing in diesen Gebieten weiter zu entwickeln?

Eine Reihe von Leuten hat sich bereits für die unten angeführten Themengebiete interessiert. Die dort jeweils angegebenen Personen haben sich als Ansprechpartner zur Verfügung gestellt. Sie können sich einer dieser schon bestehenden Gruppen anschließen und auch Ihr Interesse an weiteren Themen im DAF bekannt geben. Jede und jeder kann sich dann entsprechend ihren/seinen Interessen mit anderen in Beziehung setzen und vielleicht entstehen daraus neue Ideen, Projekte ... Sie sind herzlich eingeladen Ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen!

Thema „Schule“

Martin Bolkart, 97209 Veitshöchheim, Bolkart.Martin@t-online.de
Bettina Markones, 97270 Kist, markones@t-online.de

Thema „Physiotherapie, Feldenkrais, Yoga ...“

Sabine Fues, 50678 Köln, sabinefues@web.de

Thema „Prävention, Burn-out“

Martin Gottstein, 82041 Oberhaching, Martin.Gottstein@t-online.de

Thema „Spiritualität ...“

Johann Spermann, 67059 Ludwigshafen,
Spermann@hph.kirche.org

Thema „Management ...“

Karin Schwind, 88046 Friedrichshafen, FP-Schwind@web.de

Wenn ich nicht weiß, was ich will ...

... können Astrologie und Focusing helfen

von Meggi Widmann

Focusing versucht den Menschen ganzheitlich zu erfassen, zu verstehen und zu erspüren. Astrologie ist eine andere Methode mit dem gleichen Ziel. Beide ergänzen sich wunderbar.

Warum nur wissen so viele Menschen nicht, was sie wollen? Und warum lassen wir uns allzu oft leiten vom Sollte, Müsste, Dürfte aber nicht vom *Wollen*?

Der Blick auf den *Mars* in unserem Horoskop kann helfen: Er ist das Symbol für das kämpferische Prinzip, den männlichen Teil in uns allen, in Frauen und Männern. Er ist unentbehrlich für unsere Identität. Er gibt uns den Anstoß, uns in Bewegung zu setzen und aktiv zu handeln. Mars dient unserem Wesenskern, unserem inneren Zentrum (Sonne). Wir können noch so viele Wünsche (Venus), Pläne und Ideen (Merkur), Träume und Visionen (Neptun) haben, ohne Mars, diesen aktiven Teil, der uns unser individuelles Gesetz des Handelns beschreibt, kommen wir nicht voran.

C. G. Jung hat es für mich am treffendsten gesagt: *Männlich sei zu wissen, was wir wollen und das Nötige zu tun, um es zu bekommen.*



Die Glyphe für den Mars zeigt unmissverständlich eine nach oben außen gerichtete Bewegung, die von einem Zentrum ausgeht. Könnte Mars sprechen, würde er sagen: „Ich tue, was ich will!“ Ganz einfach! Ohne Wertung, ohne zu schwanken, klar.

Unsere Tatkraft ist zielgerichtet und dynamisch, auch wenn jeder von uns selbstverständlich (ich komme später darauf noch zurück) seine spezifische Art des Ausdrucks dabei findet.

Auch Goethe suchte und fand im „Faust“ den Kern dieser Kraft: *„Geschrieben steht: Im Anfang war der Sinn. ... Es sollte stehn: Im Anfang war die Kraft! ... Und schreibe getrost: Im Anfang war die Tat!“*

*

Unsere Geburt ist der erste aktive Akt. Er trennt uns unwiderruflich von der Mutter. Es bestimmt der Fötus durch Hormonausschüttung den Zeitpunkt seiner Geburt, falls man nicht künstlich eingreift. Bevor wir das Licht der Welt erblicken, mit dem

ersten Atemzug Kontakt mit der Außenwelt aufnehmen, müssen wir kämpfen, jedenfalls die meisten von uns. Ein entscheidender Schritt für jeden von uns. Wir können nicht zurück.

In der „Trotzphase“, mit etwa zwei Jahren, geht es um die zweite große Selbstbehauptungsphase, um das Kräfte-Messen mit dem eigenen Mars-Anteil und dem der Eltern und Geschwister. „Ich will!“ und „Nein!“ treffen aufeinander. Auch zwischen den einzelnen, prägenden Entwicklungsphasen schläft Mars nicht.

Die Wurzeln unserer Durchsetzungskraft, unseres Strebens nach Autonomie reichen weit zurück. Wer von uns hat nicht deren Beschränkungen und Verzerrungen erlebt und erlitten? Wer von uns hat sich nicht als Opfer erlebt und wäre vielleicht lieber Täter gewesen?

*

Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt zu fragen, was macht Ihr Mars mit Ihnen? Nehmen Sie sich Zeit und Raum, vielleicht auch Papier und Stift, um sich der Art und Weise und der Qualität Ihrer Selbstbehauptung zu nähern und sie zu erspüren.

Fragen Sie sich:

- Wann und wie werde ich aktiv?
- In welchen Situationen fühle ich mich kraftvoll und lebendig?
- Was ist mein körperlicher Zustand in Bezug auf Vitalität und Stärke?
- Wie behaupte ich mich, wie setze ich mich durch?
- Wofür kämpfe ich? Wie lange?
- Vermeide ich Durchsetzung? Was mache ich stattdessen?
- Wie befreie ich mich von Druck?
- Was macht mich wütend? Wie zeige ich meine Wut?
- Wie reagiere ich auf persönliche Angriffe?
- Wie verteidige ich mich, welche Waffen benutze ich?
- Wann gebe ich mich geschlagen, fühle mich hilflos?
- Stelle ich mich dem Wettstreit mit anderen? Wie?
- Was ist die größte Stärke meines Mars-Anteils? Was seine Schwäche?

- Was für ein Mann war mein Vater für mich?
- Als Frau: Was ist für mich männlich? Welche Männer ziehe ich an?
- Als Mann: Was ist für mich männlich? Wann fühle ich mich männlich?
- Wie lebe ich meine Sexualität?

Wenn Sie dann alles zusammen nehmen, welches Bild zu diesem Ganzen entsteht in Ihnen? Wie fühlen Sie sich damit? Gibt es Symbole, Gegenstände, die dazu passen? Vielleicht besitzen Sie bereits etwas davon?

*

Wenn Mars für Selbstbestimmtheit kämpfen soll, ist es hilfreich, sich die unterschiedlichen Ausdrucksformen von Selbstbehauptung, Mut, Aggression und auch Wut anzuschauen.

Wenn von Frau Merkel berichtet wird, sie habe bei einem Pressetermin ihren „roten Kampfanzug“ an, fällt offenbar auf, dass die Farbe Rot für das kämpferische Prinzip steht.

Die körperliche Zuordnung des Mars-Prinzips begegnet uns in vielen Redewendungen: Dazu gehören „mit dem Kopf (Widder) durch die Wand gehen“, da „läuft die Laus über die Leber“, die Galle „läuft über“, weil Wut gestaut wird. Auch im Fieber als Abwehrkampf gegen Infektionen und im Adrenalinstoß, der uns die Röte ins Gesicht treibt und unsere Muskeln auf Trab bringt, zeigt sich Mars.

Ohne ihn sind wir leicht Opfer. Wenn Frauen ihren kämpferischen Anteil an Männer delegieren und ihn so über andere erleben, berauben sie sich eines vitalen Antriebes. Nicht zu kämpfen für das, was ich will – vorausgesetzt, ich weiß, was ich will – frustriert, macht wütend. Wut kann sich nach außen richten, und kann auch als Gewalt erlebt werden. Oder sie richtet sich nach innen als blockierte Wut. Die zeigt sich oft als Depression und damit als das Gegenteil von aktiver Ent-äußerung: Das liebe, angepasste Kind, die immer freundlich lächelnde Frau haben vermutlich wenig Zugang zu ihrer gebremsten Wut.

Aggression soll uns auch schützen, sie macht uns unabhängig, lässt uns vital sein und handeln. Aggression ist zunächst wertneutral.

In unserer Gesellschaft zeigt sie sich häufig in verzerrter Form. Beispielsweise in der übertrieben zur Schau gestellten Kampfgeste. In der verzerrten Mimik eines Fußballers, der gerade ein Tor geschossen hat, zeigt sich nicht Freude, es zeigt sich der wütende Krieger. Er zeigt, dass er Krieg führt – mit anderen Mitteln.

Die sich häufende, anscheinend sinnlose Gewalt von Jugendlichen zeigt die Perversion des Dranges, sich klar zu behaupten, Frustration und Wut angemessen auszudrücken.

Mars begegnet uns so häufig in wenig sympathischer Gestalt, dass wir geneigt sind, ihn zu verteufeln. *So wollen wir doch nicht sein!*

„Beschütze uns Mars, und schlage dafür den Feind mit Feigheit und Schwäche“, beteten römische Feldherren vor ihren Schlachten. Kämpfer, Krieger oder Helden in den Mythen der Menschheitsgeschichte beschreiben die elementare Symbolik des marsischen Prinzips: Kampf, Wut und Mut sind die Mittel, mit denen Drachen bekämpft werden.



*

Wer war Mars eigentlich? Was hat ihn geprägt? Mars/Ares wurde von seiner wütenden Mutter Hera aus Rache an ihrem Ehemann ohne männlichen Samen empfangen (nach Homer in der „Ilias“)! Spiegelt sich hier der Hausdrache, die Frau als Drache, der Kampf mit der Mutter?

Von einem Zwillingsspaar, das dem Olymp den Kampf ansagte, wird er 13 Monate in einem bronzenen Gefäß gefangen gehalten. Nach der Rettung durch Hermes/Merkur entwickelt sich Mars zu einem rohen, gewalttätigen Kerl. Sogar Jupiter/Zeus ist das zu viel und er verbannt den Sohn. Der geht, in Begleitung seiner Schwester Eris (Göttin der Zwietracht) und seiner Kinder Phobos (Furcht) und Deimos (Schrecken). Nur Pluto/Hades (Gott der Unterwelt) und Venus/Aphrodite (Liebe) finden ihn gut.

Jason muss auch einen Drachen töten, um das goldene Vlies zu bekommen. Perseus tötet Medusa, Parsifal und Siegfried müssen mit dem Schwert kämpfen, dem symbolischen Phallus.

Die Geschichte von Herakles, der zwölf Aufgaben zu bewältigen hat, zeigt unter Anderem, dass die Funktion des Mars uns von altem Ballast befreien kann: Herakles soll die Ställe des Augias reinigen, die voller Mist sind, eine zunächst unüberwindliche Aufgabe für ihn. Bis er die Idee hat, Wasser durch die Ställe

zu leiten: Ein Wutausbruch als reinigender Sturzbach kann ein Problem lösen. Er tötet auch die neunköpfige Hydra, was ihm nach langem Kampf erst gelingt, als er sich in den Schlamm kniet und sie an das Tageslicht hebt. Unbewusstes muss ans Licht kommen, damit es seinen Schrecken verliert.

Der unverwundbare Siegfried ist unbesiegbar, weil er sich ohne Hinterlist und Tücke seinem Gegner stellt. Klar und direkt, wie Mars es verlangt.

Mars fordert uns auf, mutig zu sein. Wir alle sind aufgefordert, mutig zu sein. Natürlich haben wir mit vielen Entmutigungen zu kämpfen. Mit dem Mut überwinden wir die eigene Angst. Mut lässt immer wieder einen Anfang wagen.

*

Focusing hilft zu spüren, Astrologie hilft genauer hinzuschauen und zu identifizieren. Wie sieht es aus, mit meinem Mars? Was will er, was kann er gut, was also soll ich zum Ausdruck bringen?

Immer bedenkend, dass das ganze Horoskop spricht und immer mehrere Faktoren unser individuelles Handeln beschreiben, gebe ich hier einen kurzen Überblick über Mars in den unterschiedlichen Tierkreiszeichen.

Mars in *Feuerzeichen* (Widder, Löwe, Schütze) zeigt sich direkt und impulsiv. Hier sind die Macher am Werk. *Widder* reagiert kurz und heftig. Er ist der Sprinter im Tierkreis. Affekte entladen sich heftig, sind danach aber rasch kein Thema mehr. Widerstand fordert ihn heraus. *Löwe* traut sich fast alles zu, übernimmt gerne die Führung. Macht und Ehre spornen ihn an. Dem *Schütze*-Mars ist sein meist hohes Ziel Anlass, aktiv zu werden. Sein Antriebschwung ist oft mitreißend, braucht aber auch den Wechsel.

Mars in *Luftzeichen* (Zwilling, Waage, Wassermann) zeigt sich weniger ausdrucksstark, aber flexibel im Einsatz. Hier wird mit Worten gekämpft. Der *Zwilling*-Mars setzt seine Energie oft rasch wechselnd ein. Mit hohem Tempo, auf Neuigkeiten reagierend, hat er oft genug mindestens zwei Eisen im Feuer. *Waage*-Mars reagiert auf das Du, lässt sich gern brauchen, kann diplomatisch vermitteln, aber auch unentschlossen schwanken. *Wassermann*-Mars kommt in Schwung, wenn er sich in eine Aufgabe hineindenken und sie eigenwillig umsetzen kann. Affekte werden vermutlich in lebhaften Diskussionen ausgelebt.

In *Erdzeichen* (Stier, Jungfrau, Steinbock) nimmt sich Mars konkrete Ziele vor. Der *Jungfrau*-Mars macht, was man sehen, prüfen, kontrollieren kann. Er agiert

vorsichtig, kann aber auch „Spitzen“ austeilen. *Steinbock*-Mars ist der Marathonläufer im Tierkreis, der auch asketische Härte zeigen kann und viel Verantwortung auf sich nimmt, der seine Ziele ehrgeizig und verlässlich verfolgt. Der *Stier*-Mars ist auch beharrlich, orientiert sich aber eher am Lustprinzip und Nützlichkeitsabwägungen. Affekte können sich dagegen überraschend entladen, weil sie davor lang angestaut werden.

In *Wasserzeichen* (Krebs, Skorpion, Fische) handelt Mars mit einem Gefühlston, er zeigt sich einfühlsam und hochgradig verletzlich. Mars in *Krebs* lässt sich von Stimmungen leiten. Er zaudert oft, bevor er zur Tat schreitet. Aggression ist sanft. Der *Skorpion*-Mars zeigt sich oft nicht direkt, reagiert aber heftig auf Angriffe. Er kann extrem agieren, sowohl im Ertragen schwieriger Gegebenheiten als auch in der Durchsetzung eigener Anliegen. Mars in *Fische* macht gern, was anderen hilft, zeigt aber stark schwankende Einsatzbereitschaft. In schwierigen Situationen weicht er gern elastisch aus, ist unberechenbar. Aggression zeigt er nur in großer Panik.

Ein kurzer Blick auf die Stellung des Mars in den Feldern des Horoskops zeigt, in welchen Lebensbereichen er sich auf seine Art zeigen soll. Beispielsweise setzt er seine Energie im 2. Feld für Besitz und Werte ein. Im 3. Feld rivalisiert er, auch mit Geschwistern, wenn es um Lernen und Sammeln von Wissen geht. Im 4. Feld arbeitet er sich zu Hause ab, kann auch zum Haustyrann werden.

Wenn schließlich und endlich noch der Blick auf Mars und seine Aspekte möglich ist, sein Eingebundensein in das ganze Horoskop, dann zeigt die Astrologie als Instrument für Selbsterkenntnis alles, was wir integrieren sollen, um es zu leben.

Werde der, der du bist. Und wer dann Wissen und Spüren verbindet, der kann selbstverständlich sagen:

Ich mache, was ich will!
Ich mache, was ich will!
Ich mache, was ich will!
Ich mache, was ich will!
Ich mache, was ich will!



Meggi Widmann
gepr. Astrologin DAV
Focusing Beraterin
53545 Linz am Rhein
MW@AstroMW.de

Gedanken zum Person-Sein als Focusing-Trainer

von Eckhard Molsen

Wenn ich meinen Tag würdevoll beginnen möchte, brauche ich vor jedem Tun eine Zeit, in der ich mir meines Person-Seins bewusst werde. Dann sitze ich einfach nur da und verbringe eine gute Zeit mit mir in *Selbstreflexivität* – allerdings nicht diskursiv-denkerisch, reduziert auf meinen inneren Beobachter, der mir gerade wie auf einer Wäscheleine Begriffe nebeneinander reiht. Vielmehr ist es ein Gewahrwerden der augenblicklichen Aura des gesamten Personseins, so wie es sich gerade präsentiert: ein Gewahrwerden des *im Körper gefühlten ICHs*, das in seinem Im-Raum-Sein und In-der-Zeit-Sein auf einem Möbelstück sitzend über die Grenzen des sichtbaren Körpers in gewisser Weise hinausgeht durch *Beziehung*.

Wenn ich das nicht tue, beginnt mein Tag mit Funktionieren: mit Denken, Wollen, Fühlen, Mögen, Planen, Antworten ... und hopp! – voilà ein Zombie, einer, der funktioniert, ohne Ich, ohne sein Personsein, halb im Nebel, regiert von einem Etwas, das bestimmt, wo es hingehet und wie und was dabei alles zu beachten ist ...

In jedem ist einer drin... und wenn ich nicht aufpasse, dann ist dieser Eine überdeckt von einem Etwas. So gut und edel dieses Etwas auch immer sein möge, groß und bewundernswert in den Augen außenstehender Menschen, so gilt doch: *Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne – und täte es ohne Ich.*

*

In der Weiterbildung zum Focusing-Trainer begegnete ich einem Überlebens-Ich des ganz kleinen Eckhard: Wenige Zentimeter groß war er und stand da unter der Heizung und „Pflicht tun“, also Funktionieren, war seine letzte und einzige Überlebenschance und Daseinsberechtigung.

Wenn *der* die Leitung einer Gruppe übernehmen würde, ist „Kasernenhof“ angesagt: unterschwelliges preußisches „es recht machen“ verbunden mit schwäbischem Calvinismus ... Gute Nacht!

Da würde dann ein rigides, unlebendiges, unpersönliches Etwas regieren. Die „Wärme“ käme bloß aus einem enneagrammgemäßen „Zweierbemühen“, aus einer Pseudoherzlichkeit, die unterschwellig Unruhe schaffen würde.

Nun hat unser „Sonnen-ICH“, diese warme, lebenserfüllte, ohne Gewalt kraftvolle, mit allem verbundene, liebende, heitere, die ganze Aura durchpulsende

Person, in sich nicht nur die Fähigkeit zur Selbstreflexion, sondern auch zur *Selbststeuerung durch Selbstaktivierung mit Aufmerksamkeit*: Das morgens erwachende ICH kann selbstreflektierend eine Zeit mit sich selbst verbringen und seine Energie dem funktionierenden, planenden und wollenden Ich *noch nicht* geben, sondern stattdessen seine Aufmerksamkeit auf das Sein des ICHs richten. Mit der Frage *„Wie ist es für mich jetzt gerade?“* geht die Aufmerksamkeit zum Ganzen, zum Personsein – und das erlebe ich jedes Mal ganz unmittelbar mit einem Aufatmen.

Ist dieses Mit-sich-Sein gleichzeitig beim Atem, wird aus dem „Ich nehme meinen Atem wahr“ ein „*Ich bin mein Atem*“ – oder zumindest nähert es sich diesem an. Und aus dem „Ich bin mit meinem Körper und nehme ihn wahr“ wird ein „*Ich bin mein Körper*“ – oder zumindest kommt es dem sehr nah. Aus dem diskursiven „Ich denke, dass ich ein ICH bin“ wird *„Ich bin dieses ICH“*.

Allerdings ist es auch möglich, dass man, sozusagen „ohne Ich“, nach außen schaut und erkennt, aber das Ich ist dabei nicht wirklich präsent, weil es nicht aktiviert ist, weil die Aufmerksamkeit – und damit die Energie – woanders ist: bei einem Etwas. Und genauso ist es möglich nach innen zu schauen (und sogar einen Focusing-Prozess nach dem anderen machen), aber es ist kein Ich da, welches zum erlebten Inhalt eine Beziehung aufnehmen könnte, weil die Faszination beim Etwas ist. Ein Etwas kann etwas Äußeres oder etwas Inneres sein.

Kennzeichnend für das Personsein, für die Person ist, dass sie Beziehung aufnimmt und dabei Kategorien bildet, einordnet, versteht, Stellung nimmt, Verantwortung übernimmt, antwortet, sich etwas im Gedächtnis einprägt – und gleichzeitig sich bewusst ist, dass sie das tut und was das Ganze mit ihr macht und welche Bedeutung es in Zeit und Raum hat, in innerer und äußerer Beziehung.

*

Das Personsein selbst ist nicht mehr hinterfragbar. Es genügt zu sagen: „Ich. Ich bin. Ich bin ICH. Ich bin der, der ICH bin.“ Punkt.

Was aber sehr wohl möglich ist, dass das Personsein bei mangelnder Achtsamkeit sich selber weitgehend verlustig geht, indem ein Einzelaspekt, ein Etwas „dämonisiert wird“, d.h. sich verselbständigt wie eine wuchernde Krankheit, in der die Zellen machen, was

sie wollen. Oder wie ein ungehorsames, strukturloses Kind, das ohne Grenze sein will und macht, was es will. Das ist dann im Extremfall wie ein Tsunami, der auch nicht fragt, was vor ihm liegt, sondern nur seinen eigenen zerstörerischen Willen auslebt.

Das ICH-Sein, das Personsein will also als allerkostbarstes Gut gehütet werden wie der eigene Augapfel. Es braucht allerhöchste Wachheit und Übung, um dieses kostbare Gut nicht ständig und immer wieder zu verlieren – *theoretisch*.

Praktisch ist es aber so, dass es mir ständig verloren geht und mir dadurch die Möglichkeit gibt, das Etwas in mir, das noch nicht „erlöst“ ist, d.h. das noch nicht in den bewussten Bereich meiner würdigen, freien Person gekommen ist, in Reinform zu erleben. Das ist beschämend und unangenehm – aber das wissende, weise selbstreflexive Personsein weiß, dass auch das zu meinem Menschsein und zum Werden meines Personseins dazugehört.

Die Pannen sind vom Leben gewollte Unfälle, die unser Lebendigkeit garantieren und den Wachstumsprozess der Schöpfung vorantreiben. Wir dürfen also fröhlich unsere Pannen zum Leben dazu gehören lassen. Das Ideal ungebrochener, konsequenter Existenz im gelösten, gelassenen, über allem stehenden Menschen lassen wir getrost den Sektenpredigern und Scharlatanen, die ihr Etwas ausleben – wir sind auf der Seite des Lebens. Und da ist Chaos ein Leben schaffender Teil der Ordnung.

Dennoch ist es die Aufgabe eines Gruppenleiters und Trainers seine Seminare so zu planen, dass das Personsein der Teilnehmer höchste Würdigung, Respekt, Achtsamkeit und Fürsorge bekommt. Und die „Pannen“ werden in dem Geist angegangen, dass am Ende des Aufarbeitungsprozesses das Ich der Beteiligten aktiviert ist durch ein „*Wie ist es für dich jetzt gerade?*“

Es gibt das Leben als Lebensstrom – und es gibt das ICH als Person, welches als Erlebender und Zeuge „Ich“ sagt und auf den Lebensstrom antwortet und ihn mitgestaltet. (Wobei der fundamentale Irrtum möglich ist, dass einer „Ich“ sagt – und in Wirklichkeit „ohne Ich“ ist. Aber auch dann, wenn einer im Augenblick „ohne Ich“ ist, ist er doch immer Person, Mensch, ICH, dessen Würde unantastbar ist.)

Weder Christentum noch „Neu-Buddhismus“ haben mir diese wunderbare Erfahrung beigebracht, denn für beide (so, wie ich sie kennen gelernt habe) ist dieser große Schatz des Personseins, des Menschen als Sonnen-ICH, nicht wirklich eigen. Erst durch einen Aufsatz von Johannes Wiltchko habe ich allmählich nebelhaft und dann immer deutlicher und deutlicher erkannt, dass die Erfüllung des Menschendaseins nicht das Erleben ist, sondern das Personsein im Erleben!

Und darum ist für mich auch das höchste Ziel meines Erdendaseins nicht mehr ein volles Eintauchen und

Aufgehen in Erleuchtung und Licht und Liebe (und damit ohne Ich – oder gar ohne ICH zu sein), sondern: in aufrechtem Gang ein ICH sein, welches Person ist und bleibt und in seinem Personsein die erlebte Verwirklichung des höchsten und reinsten Lebens ist.

*

In meinen Focusing-Kursen ist mir nicht Focusing das Wichtigste, sondern die Person, die Focusing lernt. Alle Lernangebote wenden sich an die Person, die Erfahrungen mit der Schatzkammer im Innen und Außen machen darf – aber immer *mit Ich!*

Behutsamkeit, Respekt, Absichtslosigkeit und Offenheit sind für mich als Gruppenleiter dann mühelose Haltungen, wenn ich selbst in meinem „Sonnen-ICH“ bin, wenn ich meine eigene Aura spüre und mein Körper bin. Das ist eine hohe Anforderung – und gleichzeitig das Geschenk, das mir als Leiter durch die Tatsache des Leitens (erfahrungsgemäß meistens) gemacht wird. Es ist wie beim Aikido: Das, was man üben will, ist gleichzeitig die Voraussetzung dafür es überhaupt praktizieren zu können – und irgendwie stellt es sich ein, durch den Geist des Übens und durch den Anfängergeist.

Und gleichzeitig ist das Leben immer stärker als meine edelste Absicht und kann eben auch mit einem Etwas, das sich in den Vordergrund gedrängt hat, genau den Freiraum, den ich so gerne hätte, mindern, trüben, wie Piraten entern – und dann erfahre ich mein Geschöpfsein, mein Personsein noch einmal in einem größeren Rahmen, der eben auch Wirklichkeit ist und mich so vor meiner Grandiosität schützt und mich selber immer wieder zum Schüler und Lernenden macht und mich immer wieder aufs Neue lehrt: *Das Leben hat immer Recht.*

Verwendete Literatur:

- Wiltchko, J. (2003). Focusing: Ich-zentriert. Focusing Journal Nr. 11
- Bartmann, C. (2004). Das körperliche Erleben und „das Ich“ – Versuch über den Erlebensfluss und das Subjekt des Erlebens. Focusing Journal Nr. 12
- Spaemann, R. (2006). Personen – Versuche über den Unterschied zwischen >etwas< und >jemand<. Klett-Cotta
- Stumm, G., Wiltchko, J., Keil, W.W. (2003). Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Klett-Cotta
- Pieper, J. (2007). Muße und Kult – Gegen den modernen Götzen der Arbeit. Kösel



Eckhard Molsen
78056 Villingen-Schwenningen
www.vs-lebensweg.de
info@vs-lebensweg.de

Wo die Wahrheit nackt und schön ist

Wie man mit Focusing vom Kopf in den Bauch reist

von Jochen Hofer

Im kleinen Münchner Vorort Oberhaching ist pausenlos schlechtes Wetter. Auch zu Beginn der Focusing-Ausbildung regnet es in Strömen. Es ist Spätherbst, Freitagabend, dunkel, kalt. Die acht fremden Menschen im Seminarraum, zu denen auch ich gehöre, werfen einander freundlich lächelnd Blicke zu. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Es ist der Ausgangspunkt zu einer langen Reise, ich ahne es. Die Geschichte eines Selbstversuchs.

Ich bin hier, um mir selbst auf die Spur zu kommen. Seit einiger Zeit plagt mich ein lästiger Druck auf der Brust. In bestimmten Situationen schaltet er sich ein, wie man es vom Licht kennt. Ein kurzer Auslöser, und schon ist er da und brennt. Er kann furchtbar unangenehm sein. Mein Kopf sagt mir vieles, nur nicht die Lösung des Problems. Wenn es der Kopf nicht weiß, dann vielleicht der Bauch? Oder sonst ein Teil von mir? Ich will sie unbedingt nutzen, die große Weisheit meines Körpers. Weil es mein erster Kurs ist, setze ich mich neben Seminarleiter Martin, aus gutem Grund ist der Platz noch frei. Wenig später werde ich der Erste sein, der sich in der Runde vorzustellen hat. Jeder erzählt kurz seine Geschichte, warum, wieso, und überhaupt. Monika sagt, dass sie da ist, „weil ich das jetzt endlich mal lernen möchte“. Ich nicke.

Das Leben ist eine Reise. Nimm nicht zu viel Gepäck mit. (Billy Idol)

Für Focusing heißt das: Der erste Schritt ist das Abwerfen mentalen Ballasts. Die Konzentration auf das Wesentliche. Indem man seinen Kopf aufräumt und die persönlichen Schwierigkeiten gedanklich zur Seite legt (keine Sorge, sie melden sich später zurück), ist das Bewusstsein frei für andere Wahrnehmungen. Das geht. Mit einigen Hinweisen von Martin sogar ziemlich leicht. Den gewonnenen Freiraum kann man irgendwo im Körper deutlich spüren als ein Fleckchen, das sich besonders gut anfühlt. Als einen Platz der Stärke, an dem man einen ganz speziell guten Draht zu sich selbst hat. Bei mir sind das im Normalfall der Bauch und/oder die Hände. Sie sind, so heißt das, mein „guter Ort“. Es ist ein guter Beginn. Trotz Regens.

Einige Tage und Wochenenden später regnet und schneit es noch immer in Oberhaching (Martin behauptet: wieder). Wir, die fremden Menschen aus völlig verschiedenen Regionen und Berufen, haben

inzwischen einen Hauch von Ahnung, was Focusing sein könnte. Wir üben und lachen, wundern und ärgern uns. Wir machen uns fürs Focusing wach, indem wir eine imaginäre Telefonzelle mangels Ausrüstung mit ordentlich Körpereinsatz putzen – mit Rücken, Bauch, Armen, Hintern (und sehen dabei gut aus). Wir lauschen dann und wann Martins Märchen und Liedern, manchmal zeichnen wir auch, was ich erst wie in der Schule hassen will – ICH MAG NICHT ZEICHNEN! – dann aber doch gerne tue. Einmal nicke ich bei einer Übung ein, was aber niemand bemerkt (oder aus Höflichkeit übergangen wird) und mir klar macht, dass ich im Sitzen, Stehen und Laufen fokussieren kann, nicht aber im Liegen. Wir lernen in erster Linie beim Üben im Seminarraum. Aber auch in den Mittagspausen beim Italiener oder beim urbayrischen Gastwirt, an Abenden beim Griechen, trotz lauter Hintergrundmusik. Oder beim Frühstück im 50 Euro-Hotel mit den dünnen Wänden. Wir werden persönlich und auf gute Weise vertraut.

Erst such' dir einen Gefährten, dann begib' dich auf die Reise. (Fernöstliches Sprichwort)

Obwohl man beim Focusing die Dinge mit sich selbst ausmacht, ist es aus vielen Gründen ratsam, einen Begleiter dabei zu haben. Der wichtigste: Er passt auf, dass der Reisende nicht verloren geht. Er ist ein hellwacher Freund mit offenen Augen, aus dessen Perspektive die eine oder andere Verworrenheit ganz klar aussieht. Manche Stürme durchsteht man in Gemeinschaft einfach besser denn als Einzelner. Und umgekehrt machen freudige Momente doppelt so viel Spaß. Als Begleiter bin ich dem Fokussierenden so nahe und verbunden, dass ich oft sogar seine körperlichen Empfindungen übernehme, die angenehmen und auch die schmerzhaften. Begleitet wird mit Fragen, Anmerkungen und manchmal am allerbesten mit Schweigen. Es kommt vor, dass der Fokussierende zu weinen beginnt. Wunderschön hingegen ist, wenn ein sonniges Strahlen über sein Gesicht huscht. Das alles gilt vor dem Grundsatz, den Martin so formuliert: „Der Fokussierende darf alles und muss nichts“. Martin lacht, als ich ihm sage, dass es mein Lebensziel ist, Fokussierender zu werden.

Bevor ich mich Sonntagmittag ins Auto setze und nach Hause fahre, beende ich das Seminar-Wochenende mit einer Pizza Hawaii. Die Kellnerin übernimmt meine Gewohnheit und hört nach dem zweiten Wochenende damit auf, mich nach meiner Be-

stellung zu fragen. Das spricht für ihr Gedächtnis oder eine zu geringe Anzahl an Gästen. Wieder zu Hause bin ich die ersten zwei Stunden hundemüde und zu nichts zu gebrauchen.

Wir reisen nicht nur an andere Orte, sondern vor allem reisen wir in andere Verfassungen der eigenen Seele. (Werner Bergengruen)

Ist der notwendige Freiraum geschaffen, ist es Zeit für das Thema. Der Fokussierende erklärt seinem Begleiter, worüber er sprechen möchte und betrachtet sein Innenleben dabei betont bewusst und betont achtsam. Sehr schnell oder erst nach einigen Minuten zeigt sich ein Gefühl oder entsteht ein inneres Bild – das ist der Beginn des eigentlichen Prozesses. Im Wechselspiel von Beschreibungen und Fragen konkretisieren die beiden Partner, was im Inneren des Fokussierenden abläuft. Ich muss schmunzeln, weil mir bewusst wird, dass ich in meinem Leben schon oft Focusing praktiziert habe ohne es zu wissen. Etwa bei der Wahl meines Studiums, als mir mein Körper deutlich signalisierte, dass die vom Kopf getroffene Entscheidung die richtige für mich war. Eine Focusing-Sitzung dauert so lange, bis sie zu ihrem natürlichen Ende kommt oder die vereinbarte Zeitgrenze erreicht wird. Im Idealfall gelangt der Fokussierende zu einer Erkenntnis, die ihm nicht nur ein gutes Gefühl verschafft, sondern ihm auch einen Lösungsweg für seine Problematik aufzeigt.

Zum Üben treffen wir uns mittlerweile auch zwischen den Oberhaching-Terminen. Hier eine Gruppe, da eine Gruppe, dort eine Gruppe. Weil für mich die Anfahrten zu weit sind, fokussiere ich mit Monika per Telefon. Ich bin überrascht, wie gut das geht.

Wie ich lerne, hat jeder Mensch seinen ganz persönlichen Focusing-Stil. In meinen Focusing-Prozessen kommen praktisch immer Kugeln vor – kleine und mittlere oder so große, dass ich auf sie hinaufklettern kann. Sie sind stets glatt und meistens glänzend. Immer aber sind es absolut perfekte Kugeln ohne jeglichen Kratzer. Abhängig vom Thema und dem Dialog mit meinem Begleiter verändern sich die Kugeln. Sie können ungeheuer leicht und energiereich werden, erlebt habe ich sie aber auch schon als tonnenschwere Gebilde. Zuweilen lösen sie sich auf und hinterlassen ein gutes Gefühl, an anderen Tagen und bei anderen Themen sind sie nicht wegzubekommen. Das ist meine Art zu fokussieren. Robert und Gerda ihrerseits geraten ein ums andere Mal in Abenteuer Geschichten, die jeden noch so spannenden Kinofilm ausstechen, während Monika bei sich und nur bei sich und ihren konkreten Geschichten des Lebens ist, meist ganz ohne Abstraktion. Da gibt es keine Kugeln, keine Flüsse zu durchschwimmen oder Gipfel zu erklimmen. Das Leben ist Monika offenbar Abenteuer genug.

Im Frühling und Frühsommer wandelt sich Oberhaching. Es regnet nur noch an einem der Seminartage statt durchgehend von Freitag bis Sonntag. Das ist die Zeit der Aufwärmwiese in der Nähe des Oberha-

chinger Wasserturms, der den Geschichten von Martin zufolge anlässlich der Olympischen Spiele 1972 gebaut wurde und dort, wo er steht, überhaupt nicht hinpasst. Martin sagt, wir können die Übungen ganz ohne Scheu vor fremden Blicken ausführen – „denn schließlich kennt man euch hier ja nicht, und von mir wissen die Leute schon, dass ich seltsam bin“. Die Argumentation ist schlüssig. So ist uns egal, was die neugierigen Bewohner des neu gebauten Seniorenheims an der Grenze zur Wiese über uns denken, wenn wir unsere inneren Bäume umarmen und unsere Kerne in den Himmel werfen (das hört sich verrückter an, als es ist). Martin behauptet bis zum Schluss, dass er kein Geschäft mit dem Seniorenheim am Laufen hat. Dazu lacht er so herzlich, dass wir geneigt sind, ihm zu glauben. Außerdem tut es gut, in der warmen Oberhachinger Vormittagssonne im hohen Gras zu stehen.

Nicht alles klappt: Manchmal gelingt der Einstieg, manchmal nicht. Es fällt mir, glaube ich, leichter, Fokussierender zu sein als Begleiter. Am nächsten Tag ist das wieder anders. Einmal denke ich schon übermütig, dass ich Focusing beherrsche, eine Stunde später sehe ich mich als blutigerer Anfänger denn je. Gerade begleite ich Monika und finde mein Gefrage völlig unzulänglich. Es macht mir mehr Mühe, im Konkreten zu bleiben als mich gemeinsam auf Abenteuer Geschichten einzulassen. Zu meinem Erstaunen sagt sie später: „Nein, das hat schon gepasst“ (innerlich wische ich mit dem Handrücken über meine Stirn). Eine wenig sensible Formulierung gerät in den falschen Hals und vertreibt für kurze Zeit die gute Stimmung aus der Gruppe. Marina bricht das Seminar vorzeitig ab, weil bei einer Übung eines ihrer alten Themen aufbricht. Sie will dieses Loch erst wieder schließen, bevor es für sie mit Focusing weitergehen kann.

So viel ist sicher: Reisen tut immer gut. (Voltaire)

Was bedeuten glänzende Kugeln? Erklommene Berggipfel? Durchschwommene Flüsse? Was sich für einen Außenstehenden unglaublich anhören mag, macht für den Fokussierenden Sinn. Die aufsteigenden Gefühle, Gedanken, Stimmungen und Bilder sind weder Hirngespinnste, die man in einer Zweierfantase entwirft, noch beliebiger Zufall. Sie haben auf grundlegender Ebene mit einem selbst zu tun. Getreu dem Titel des Vorarlberger Mundart-Songs „D'Wohrheit ischt nackig und schö“ erschließt sich dem Fokussierenden mitunter auf einen Blick, was ihn bewegt oder erstarren lässt. Handlungsoptionen können ausprobiert und gefühlt werden („Das geht ja gar nicht!“). Nach anderen Sitzungen ist die Welt so unklar wie zuvor. Aber dennoch hat die Beschäftigung mit dem eigenen Inneren etwas bewirkt und gut getan. Auch nach vermeintlich ergebnislosen Focusing-Einheiten fühlt man sich wohler. „Es macht irgendetwas mit einem“, heißt das in Martins Sprache.

Monika, Sara und ich stapfen spätabends durch den Oberhachinger Schnee. Die Straßen sind wie immer menschenleer. Focusing ist kein Thema. Wir stellen fest, dass wir alle drei gerne tanzen.

Irgendwann im Seminarraum sagt Martin einen wichtigen Satz, er lächelt dazu einigermaßen verlegen. Martin sagt: „Focusing verändert“. Er sagt es zu einem Zeitpunkt, als es längst zu spät ist. Zu spät, dasselbe Leben zu führen wie vor Oberhaching. Viele unserer Gruppe setzen Focusing in ihrem Beruf als Therapeut, Berater oder Coach ein. Ich schreibe. Aber auch bei mir hat sich der achtsame Umgang mit meinem Inneren tief eingegraben. In Entscheidungssituationen nehme ich mein Bauchgefühl nicht nur wahr, sondern gebe ihm nach. Der Bauch hat den Kopf als Kapitän abgelöst, weil mir die Erfahrung immer aufs Neue zeigt, dass er die besseren Führungsqualitäten besitzt – man muss ihn nur hören. Seine Erfolgsquote ist unerreicht. Melden sich während des Alltags meine Hände, halte ich einen Moment inne. Und wenn ich beim Schreiben nicht mehr weiter weiß oder das richtige Wort nicht finde, dann lasse ich mir in innerer Ruhe Zeit. Es wird schon kommen, das Wort, das passt. Ein Stück meiner Eile habe ich aufgegeben. Wie bei vielem anderen sagt mir auch dazu mein Körper, dass das stimmig ist.

Die mit Abstand kraftvollste Erfahrung in der Focusing-Ausbildung mache ich nicht beim Problemwälzen, sondern löst die scheinbar banale Frage aus: „Was hat mich so alt werden lassen, wie ich heute bin?“. In mir breitet sich eine so starke Energie aus, dass ich mich beinahe wie ein Kraftwerk fühle. Würde ich jetzt eine Glühbirne in die Hand nehmen, sie würde leuchten.

Es ist nicht das Auslaufen aus dem Hafen, sondern die Heimkehr, die den Erfolg einer Reise bestimmt. (Henry Ward Beecher)

An den letzten gemeinsamen Oberhaching-Tagen lacht die Sonne vom Himmel. Es ist Frühsommer, Samstagmorgen, hell, heiß. Ich muss früher gehen, was bedeutet, dass ich den Indianertanz versäume, mit dem wir unsere Wochenenden stets beschließen. Ich gehe ungern. Mir wird klar, dass eine kleine Reise an ihr Ende kommt. In meinem Bauch, ich ahne es, hat eine viel größere erst begonnen. Der Druck auf der Brust ist übrigens längst weg.

Jochen Hofer
6890 Lustenau
Hofer.jochen@aon.at

Selbst- focusing

zum Thema "Was ist Focusing?"

*hinschauen
nicht hiRnschauen
dein körper weiß mehr*

*etwas
wonach ich nicht gesucht habe
das, worauf ich stoße
in mir - und gleichzeitig ganz weit weg
nur körper und gefühl
aus der vergangenheit
vergessen
irgendwo abgelegt
verloren
und doch da*

*wie die brille, die ich suche
und die eigentlich auf der stirn ist*

*ich suche sie
ich sehe sie nicht
und habe sie doch*

*kann ich
als halbblinder
im ganzen haus
meine brille suchen?
ich drehe alles um
suche da und dort
beschuldige andere
irgendwann gebe ich es auf*

*setze mich hin
und beginne zu lesen*

*vorher
rücke ich die brille
von
der stirn
auf
die nose*

Elfriede Rindler
9853 Gmünd in Kärnten
elfriede.rindler@aon.at



Focusing mit Kindern

von Chantal Résibois-Kemp

Die Autorin arbeitet als personzentrierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in der gemeinnützigen Vereinigung „La Main Tendue“ und bei „Families First“ in Luxemburg. Sie wurde von Marta Stapert in Kinderfocusing ausgebildet und ist Kinderfocusing-Trainerin im Focusing-Institut New York.

Focusing ist in den 60er Jahren eigentlich für Erwachsene entstanden, Mitte der 70er Jahre wurden dann die ersten Artikel über Focusing mit Kindern veröffentlicht. Marta Stapert aus den Niederlanden war die erste, die ab 1985 systematisch Focusing in ihre psychotherapeutische Arbeit mit Kindern integrierte und gezielt weiterentwickelte. 1996, auf der internationalen Focusing Konferenz in Gloucester (in der Nähe von Boston), wurde der „Children Focusing Corner“ ins Leben gerufen. Seit 1998 findet alle zwei Jahre eine internationale Kinderfocusing-Konferenz statt.

Kinder sind unsere Zukunft. Sie sind auf erwachsene Bezugspersonen angewiesen, die sie in einer förderlichen Art und Weise auf ihrem Weg begleiten. Dies ist eine anspruchsvolle und zugleich überaus lohnende Aufgabe.

Kinder sind sehr spontan und oft noch unmittelbar mit ihrem Erleben verbunden. Aus neurowissenschaftlicher Sicht sind sie sogar für Focusing ganz besonders zugänglich, da sie im Gegensatz zu Erwachsenen noch mit beiden Gehirnhälften denken. Sie benutzen auch die rechte Gehirnhälfte, die mehr auf ganzheitliche Tätigkeiten ausgerichtet ist, wie intuitives Denken und Erfassen, räumliche Vorstellung, Farbe, Form, Bilder, Klänge, Rhythmus, kreativer Ausdruck.

Kinder haben es also von Natur aus leichter Kontakt zu sich selber zu finden, verlernen aber oft nach und nach durch Bildung und Erziehung dem körperlich

gefühlten „Etwas“ in ihrem Inneren zuzuhören. In der Focusing-Arbeit mit Kindern geht es daher darum ihnen zu helfen, ihr inneres Achtsamsein wieder zu stärken. Durch eine akzeptierende Beziehungsaufnahme mit dem, was ein Kind erlebt und tief innerlich spürt, und durch das Unterstützen des Symbolisierens der gefühlsmäßigen Aspekte einer Situation oder eines Ereignisses wird ein wichtiger Weg im Prozess des Wachsens und Wandelns ermöglicht.

Glücklich zu schätzen sind die Kinder, die in ihrem Elternhaus oder in ihrer Umwelt Erwachsenen vorfinden, die achtsam mit ihnen und mit sich selbst umgehen. Leider sind meine Erfahrungen in der Psychotherapie und in meiner sozialpädagogischen Arbeit aber so, dass ich mit Kindern zu tun habe, die sich bereits in sehr jungen Jahren von ihrem Erleben abgekapselt haben, und mit Eltern, die ihre Beziehung zu ihren Kindern als problematisch erleben und nicht wissen, wie sie diese Beziehung ändern können.

Im Folgenden werde ich darstellen wie ich Focusing in die Psychotherapie und in meine sozialpädagogische Arbeit mit Kindern integriere. Mit Fallbeispielen werde ich zeigen, wie wichtig es ist, Kinder und Eltern wieder mit ihrem körperlichen Erleben in Verbindung zu bringen, damit sie achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen lernen. Zunächst werde ich die verschiedenen Altersstufen beschreiben, in denen Focusing mit Kindern stattfinden kann, sowie die einzelnen Schritte, die es ermöglichen, Kinder zum Focusing hinzuführen.

Beschreibung der Altersstufen, in denen Focusing mit Kindern stattfinden kann

Prinzipiell ist die Anwendung von focusing-orientierten Interventionen in jedem Alter möglich. Focusing nimmt Bezug auf unser körperliches Erleben und somit auch auf unsere elementarsten Erfahrungen. Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass die ersten 9 Monate im Erfahrungsbereich eines Menschen besonders wichtig sind und Einfluss auf sein späteres Leben nehmen. Somit beginnen wir mit der pränatalen Altersstufe.

Pränatal

Wenn ein Lebewesen im Bauch einer Mutter entsteht und letztere wohlwollend und empathisch mit diesem Entstehen umgeht, fühlt sich das Kind angenommen. Wird den Regungen des Kindes zugehört und werden seine Empfindungen gespiegelt, so entsteht eine verständnisvolle Interaktion, die das Kind fühlen lässt, dass es so, wie es gerade ist, akzeptiert ist. Nun gibt es aber auch Mütter, die Ängste mit sich herumtragen, weil sie vielleicht schon eine Fehlgeburt erlebt haben oder sonst aus irgendwelchen Gründen bedrückt sind. Sie sind dann oft nicht imstande, ihrem ungeborenen Kind in einer unbedingt positiv beachtenden Art und Weise entgegen zu treten und lösen dadurch Stress bei dem Fötus aus.

Mit solchen Müttern arbeitet eine ungarische Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin, auch „Doula“ genannt. Durch focusing-orientiertes Bezugnehmen auf diese Ängste und wohlwollendes Begleiten während der Schwangerschaft wird der Mutter die Möglichkeit geboten, ihrem ungeborenen Kind akzeptierender entgegenzutreten und somit seinen natürlichen Weg auf die Welt zu kommen zu fördern. Diese Erfahrungen sind sehr positiv und berichten von sehr ausgeglichenen Babys.

Babys

Babys können rudimentäre Zustände ihres Körpers wahrnehmen, wie z.B. Hunger, Kälte, Nässe, Satttheit, Wärme. Sie bringen aber auch ein emotionales Erfahrungsgedächtnis mit, das aus Angeborenem, aber auch Erlebtem besteht und sich in der Interaktion mit seinen Bezugspersonen ständig verändert und entwickelt. Wird dem Baby wohlwollend zugehört und ihm in seinem Sein empathisch begegnet, entsteht eine sichere Bindung. Das Baby fühlt sich verstanden. Sind seine Erfahrungen jedoch bei der Geburt oder auch danach zu überwältigend oder gar traumatisierend gewesen, kommen solche Kinder aus ihrem Gleichgewicht. Das drücken sie z.B. durch Schreien oder nicht essen Wollen aus, da sie nur begrenzte motorische und lautliche Ausdrucksmöglichkeiten haben. Bleiben ihre Anstrengungen erfolglos, kann es sein, dass sie sich verschließen. Durch liebevolles Erzählen und Spiegeln dieser Erfahrungen finden diese Babys häufig zu mehr innerer Ruhe. Dieses Anerkennen nimmt Bezug auf das körperliche Erle-

ben des Kindes und verhilft wieder zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Kleinkinder zwischen 2 und 6 Jahren

In diesem Alter sind die Kinder sehr spontan und mit ihren Körperempfindungen noch sehr eng verbunden. Sie leben aus dem Bauch heraus und praktizieren eigentlich Focusing auf ganz natürliche Weise. Sie sind aber auch auf Bezugspersonen angewiesen, die sie in dieser Phase ihres Lebens wohlwollend und akzeptierend begleiten, ihnen zuhören und die darauf vertrauen, dass sie ihren richtigen Weg dank ihrer inneren Achtsamkeit finden, und die sie dabei in einer nährenden und sicheren Art und Weise unterstützen.

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In dieser Altersstufe treten innere Gefühle allzu häufig in den Hintergrund. Als Junge wird es dann „uncool“ emotional zu reagieren, weshalb diese Empfindungen verzerrt oder gar verdrängt werden. Kinder dieses Alters lieben es, wenn sie jemandem begegnen, der Bezug zu diesen inneren Gefühlen nimmt, auch wenn sie es anfangs nicht so sehr zeigen. Sätze wie „andere hätten sich in dieser Situation gar nicht wohl gefühlt“ oder „wenn ich an deiner Stelle gewesen wäre, hätte ich aber ganz schön Angst gehabt oder wäre ich sehr wütend geworden“ helfen den Kindern als Brücke zu ihren eigenen Gefühlen. Es ist wichtig die Kinder als Person ernst zu nehmen, ihnen in ihrem ganzen Sein zuzuhören und ihnen durch empathisches Spiegeln die Möglichkeit anzubieten innerlich nachzuprüfen, ob das, was sie ausgedrückt haben, für sie auch so stimmt. In dieser Phase bietet es sich an, Focusing in der Gruppe kennenzulernen, sei es in der Schule oder auch in anderen Zusammenhängen.

Jugendliche

Die Jugendzeit bringt für die Heranwachsenden sehr viele Verwirrungen mit sich. Die Jugendlichen befinden sich in einer Art emotionalem Ausnahmezustand, in dem sie recht unterschiedlichen Gefühlen und Empfindungen ausgesetzt sind. Mit der inneren Achtsamkeit des Focusing können sie leichter innere Konflikte für sich klären und ihr Leben durch Selbst-Management besser ordnen lernen. Gute Erfahrungen gibt es mit der Focusing-Gruppenarbeit mit solchen Jugendlichen, die an einem niedrigen Selbstbewusstsein leiden. Sie gehen gestärkt aus dieser Gruppenerfahrung heraus, indem sie mehr auf ihr Inneres vertrauen.

Focusing-orientiertes Arbeiten mit Kindern hat also in jeder Altersstufe seine speziellen Umstände und Anforderungen. Im Wesentlichen geht es dabei immer darum, dem Kind wie dem Jugendlichen zu helfen, den Bezug

- zu seinem impliziten Wissen,
- zu seiner Autonomie in Bezug auf das, was es körperlich spürt,

- zu seiner körperlichen Resonanz (Felt Sense) über seine Lebenserfahrungen herzustellen und zu erhalten. Dies ermöglicht einen Prozess der Veränderung.

Schritte, die zum Focusing mit Kindern führen

In meiner täglichen sozialpädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern bin ich als Person mit meiner ganzen inneren Achtsamkeit präsent und versuche, jene auch nach außen zu richten. Ich trete mit meinem ganzen Sein in Beziehung. Mit *Guiding-Schritten*, die sich auf den Erlebensprozess des Kindes beziehen, versuche ich in einer strukturierenden Haltung den Weg zu seinem körperlichen Erleben anzuregen und seine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken. Durch *Listening* heiße ich dann willkommen, was immer im Erleben des Kindes auftaucht, indem ich gewährend und folgend bin und sowohl auf verbal wie auf nonverbal Ausgedrücktes achte. Es wird in mir eine innere Resonanz hervorgerufen, die mir hilft zu verstehen, was das Kind mir sagen will, und die mir ermöglicht, ihm das Verständene zurückzusagen (*saying back*). Damit hat das Kind die Möglichkeit an seinem körperlichen Empfinden, dem Felt Sense, zu prüfen, ob Gesagtes für es stimmig ist oder es noch einer Korrektur bedarf.

Erster Schritt

Ich achte sehr genau darauf, wann und wie ein Kind dazu bereit ist Bezug zu seinen Gefühlen aufzunehmen. Allerdings ist es mir stets ein besonderes Anliegen darauf aufmerksam zu machen, dass es Gefühle gibt und dass sie körperlich spürbar sind. Meistens lege ich dabei meine Hände auf meinen Bauch- und Brustraum. Ich lebe sozusagen dieses Fühlen vor und teile etwas von mir mit. Dabei erlebe ich seitens der Kinder sehr viel Offenheit und Interesse. Dies ist meistens ein *erster Schritt* hin zum körperlichen Erleben des Kindes.

Um diesen Schritt hin zu den Gefühlen zu unterstützen, habe ich Bücher dabei, die Geschichten beinhalten, die über Gefühle erzählen. Dies ist stets ein Angebot und kann vom Kind angenommen werden oder nicht. Kommt es zur Annahme dieses Angebotes, wird das Kind mit Geschichten konfrontiert, die es emotional bewegen. Indem ich folgende Fragen stelle: „*Wie fühlt sich diese Geschichte bei dir an? ... Regt sich da etwas in dir? ... Vielleicht magst du mir darüber erzählen oder magst du etwas aufmalen? ... Vielleicht gibt es da etwas in dir, das sich meldet?*“, versuche ich eine erste Kontaktaufnahme zu seinem Inneren anzuregen. Das Kind beginnt eventuell von eigenen Erfahrungen zu sprechen, aber meistens geht es auf das Angebot ein, ein Bild als Symbolisierung für das Erfahrene zu malen. Dann hat sich schon ein Prozess in Gang gesetzt, und es hat ein *erster Schritt* in Richtung Entstehen eines Felt Sense stattgefunden.

Zweiter Schritt

Bei Kindern, die eher rational sind oder nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben, versuche ich *in einem zweiten Schritt* dem Kind zu helfen in seinem Körper ein sensorisches Bewusstsein zu entwickeln. Das sensorische Bewusstsein wird durch Körperübungen wie z.B. mit den Füßen stampfen, herumrennen, Fäuste ballen und anderes mehr angeregt. Dies ist wiederum ein Angebot, das nicht zwingend ist. Das Kind entscheidet selbst, ob es mitmachen will oder nicht. Fragen wie „*Was geschieht in deinem Körper?*“ oder „*Was spürst du in dir drinnen?*“ helfen wie bei Schritt 1 ein Gespür für Gefühls zu entwickeln. Die Kinder erzählen von pochenden Herzen, schnellerem Atem oder von angestregten Muskeln und fangen an bewusst ihren Körper zu erleben.

Dritter Schritt

Nachdem das Kind ein sensorisches Bewusstsein für seinen Körper erlangt hat, ist es bereit für *den dritten Schritt*. Es ist neugierig und nimmt gern das Angebot an, ein Bewusstsein innerhalb des Körpers zu entwickeln. Angebote wie bewusstes Nachspüren, wie der Atem ein- und ausfließt oder Nachspüren, wie die Füße auf dem Boden stehen oder wie der Körper im Sessel sitzt, aber auch Fantasiereisen ins Innere machen dem Kind bewusst, dass es ein Innenleben gibt, auf das es sich lohnt zu achten. Das Erleben wird meist in einem gemalten Bild symbolisiert, aber Kinder greifen auch auf anderes zurück wie Bewegungen, Worte, Laute und geben dem, was eben implizit bei ihnen innerlich abgelaufen ist, eine explizite Bedeutung.

Vierter Schritt

In einem vierten Schritt wird dem Kind vorgeschlagen einen Felt Sense über eine Begebenheit kommen zu lassen. Dabei gewähre ich ihm einen gesicherten Raum. Durch die Anleitung „*Was geschieht in deinem Körper, wenn du dir Folgendes vorstellst?*“, führe ich es dazu, eine körperliche Resonanz zu einem beliebigen (freudigen, aber auch unangenehmen) Thema kommen zu lassen. Kinder sind sehr unkompliziert und finden, anders als Erwachsene, sehr schnell Zugang zu ihrer innerlichen Resonanz, die sie als sehr leise, vage und ganzheitlich wahrnehmen. Kinder erleben dann zum ersten Mal bewusst, wie sich die verschiedensten Situationen anfühlen können. Ich bitte sie sich für diese Erfahrung Zeit zu nehmen und sie in sich wirken zu lassen. Ich fordere sie meist auf, dem, was da gekommen ist, ein herzliches „Hallo“ zu sagen und biete an, es als Symbolisierung zu malen.

Fünfter Schritt

Hat das Kind gelernt ein körperliches Bewusstsein seines Erlebens zu bekommen, hat es die Möglichkeit schwierige Situationen über das körperliche Gefühl zu bearbeiten. *Im fünften Schritt* helfe ich dem Kind einen Felt Sense zu entdecken, mit ihm zu arbeiten

und zu ihm symbolisieren. Wenn ein Thema sehr klar ist, brauchen die Kinder sehr wenig Anleitung sich ihren Raum zu schaffen und innerlich achtsam zu werden. Ich lade sie ein in ihren Körper, in ihre Körpermitte zu spüren, ihre Aufmerksamkeit in ihren Brust- und Bauchraum zu lenken und das Thema auf sich wirken zu lassen mit ungefähr folgender verbaler Begleitung:

Was macht das in deinem Körper? ... Wie wirkt es in deinem Körper? ... Gibt es eine körperliche Resonanz? ... Lass dir Zeit beim Entstehen des körperlichen Gefühls ... Bleib achtsam ...

Was immer da kommt bemerke es, auch wenn es klein, ganz schwach und leise ist ... Begrüße es mit einem herzlichen „Hallo“, wenn du es wahrnimmst ... Nimm dir Zeit es zu spüren und verweile dabei ... Lass es einfach nur da sein ...

Wie fühlt sich das in deinem Körper an? ... Kannst du dieses Gefühl beschreiben? ... Vielleicht findest du ein Bild für dieses Erleben ... Lass dir Zeit...

Wenn du ein Bild dafür gefunden hast, lade ich dich ein es zu malen ... Bleib dabei bei deinem Fühlen ... Frage dich: passt das Gemalte zu meinem inneren Erlebten? ... Falls es nicht passt, dann warte bis neue Bilder und Farben auftauchen und spüre nach, ob sie passen und für dich o.k. sind ... Deine Hand wird nun wissen, wie sie das Bild auf das Papier bringt ...

Wie fühlt es sich nun innerlich bei dir an? ... Spüre nach, was das bei dir auslöst ... Gibt es vielleicht auch dafür ein Bild? ... Bleib bei deiner inneren Achtsamkeit ...

Diese Anleitungen gelten als Beispiel und können oder sollten jeder Situation und Begebenheit angepasst werden. Sie folgen den „Sechs Schritten“ des Focusing-Prozesses. In der Arbeit mit Kindern wird der in Achtsamkeit gekommene Felt Sense dazu angeregt, sich als inneres Bild, in Farben oder Formen zu explizieren, um danach im Zeichnen, Malen und Gestalten äußerlich ausgedrückt zu werden. Dies nicht ohne Grund. Ein Blatt Papier und Stifte stehen dem Kind immer schnell als Mittel zur Verfügung, um innerlich Gefühltes nach außen zu symbolisieren. In einer Art Selbsthilfe lernt es sich diese Technik anzueignen, um innere Spannungen auszudrücken und zu reduzieren.

In der Therapie können die Kinder mit Guiding-Vorschlägen zu weiteren Erlebensmodalitäten, in denen sich ein Felt Sense entfalten kann, geführt werden, wie Körperempfindungen (Bewegungsimpulse), Emotionen (wie Wut, Trauer, Freude) und Kognitionen (innerlich auftauchende Worte, Sätze, Gedanken). Explizites Erleben wird dann durch die verschiedenen Formen des Handelns wie Bewegungen, körperliche Veränderung (z.B. Haltung, Tonus, Atmung), direkter Gefühlsausdruck (Schreien, Weinen, Lachen) und Sprechen ausgedrückt und vorangetragen.

Mit den hier dargestellten Schritten kann also Focusing in die Arbeit mit Kindern eingeführt werden. Sie sind allerdings nicht bindend, sondern können stets dem Hier und Jetzt sowie den Altersstufen angepasst werden.

Focusing in der Therapie mit Kindern

Als personenzentrierte Kindertherapeutin bin ich es gewohnt mit Wertschätzung, Echtheit und einfühelndem Verstehen auf Kinder zuzugehen und ihnen das Spielen als natürlichen Ausdruck ihres Selbst anzubieten. Die Veränderungsprozesse entwickeln sich über das Erleben und die Wahrnehmung von emotionalen Bedeutungsinhalten im Spiel.

In der *focusing-orientierten Kindertherapie* sind diese Grundhaltungen nicht anders, aber das Kind wird darüber hinaus dazu eingeladen nachzuspüren, was es zu einer bestimmten Situation oder einem Ereignis *in seinem Körper* fühlt. Aus diesem Fühlen entwickeln sich dann die Veränderungsschritte. Ich helfe dem Kind in einer strukturierenden Haltung (Guiding) den Weg zu seinem körperlichen Erleben zu finden und seine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken. Auf der anderen Seite bin ich gewährend und folgend und heiße willkommen, was immer im Erleben des Kindes auftaucht (Listening). Strukturgebundene Muster, eine Art festgefahrener Teufelskreise, können sich so leichter auflösen, und die emotionalen Aspekte des Problems können wieder anerkannt werden. Im Focusing wird davon ausgegangen, dass ein Verhalten sich nur ändert, wenn eine Veränderung körperlich gespürt wird.

Wenn Eltern mit ihrem Kind zur Therapie kommen, ist es meistens so, dass sie ihr Kind nicht mehr verstehen, seine Verhaltensweisen für sie nicht mehr greifbar und erfassbar sind. Etwas in ihnen ist verzweifelt und sie wünschen sich vom Therapeuten Verständnis für diese Lage. Bei einem Erstgespräch strömt sehr viel auf mich als Therapeutin ein. Damit ich mit diesem Vielen und Neuen ganz da sein kann, sichere ich meinen äußeren und meinen inneren Freiraum. Dadurch, dass ich da bin, bin ich auch in Beziehung, und mein Körper gibt mir eine Resonanz auf das verbal wie auch nonverbal Ausgedrückte der Familie und ihrer einzelnen Mitglieder. Achtsam und absichtslos höre ich mir die Anliegen an und versuche auch schon hier die Aufmerksamkeit dieser Familie auf ihr inneres Erleben zu lenken.

In den ersten Stunden erlebe ich oft Kinder, die von ihrem Erleben total abgeschnitten sind und wie eingefroren wirken und erstaunt sind, wie ich auf sie zugehe.

SAM (15;10)

Sam war fremduntergebracht, weil er durch massive Aggressivität aufgefallen war. In seinen jungen Jahren hatte er schon sehr viel durchgemacht. Er begrüßte mich mit einem sehr zaghaften Händedruck. Sein Gesicht versteckte er unter einer hellen Basketballmütze, seine Antworten fielen sehr spärlich aus. Ich erklärte ihm wer ich bin, was ich bereits über ihn von seiner Mutter erfahren habe und fragte, was ich für ihn tun könnte. Er schien es nicht gewohnt zu sein, dass jemand so auf ihn eingeht. Er belächelte meine Versuche, ihm meine Resonanz auf seine Gestik und Mimik mitzuteilen. Als er wieder ging, bemerkte ich, dass seine Mutter ganz ergriffen war, ja fast Tränen in den Augen hatte. Auch mich hat diese erste Begegnung mit Sam sehr bewegt: Da saß ein Häufchen Elend vor mir, total in sich gekehrt; er konnte sich nicht gegen das wehren, was da in seinem Leben mit ihm passiert war. Er war einverstanden, dass ich ihn nochmals alleine sehe.

Bei der zweiten Begegnung lief das Gespräch nicht viel anders ab. In einer Art Monolog versuchte ich die Gefühlswelt von Sam anhand seiner erlebten Geschichte zu erforschen, die ich ihm einfach nur erzählte und dabei ganz genau auf seine Regungen achtete. Minimale Kopfbewegungen für Ja und Nein, Schulterzucken bei Unentschlossenheit und auch Hautveränderungen, wie Rötung um die Nase und die Augen, waren Ausdruck dessen, was er gerade erlebte. Als ich ihn nach seinen Empfindungen zum Vater fragte und von seiner eventuellen Traurigkeit bei dessen Tod sprach, brach Sam zusammen. Er weinte wie ein kleines Kind. Mit Hilfe meiner Worte konnte er Kontakt zu seinem impliziten Erleben aufnehmen und dies explizit mit dem Weinen ausdrücken. Er war 12 Jahre alt gewesen, als sein Vater starb und seine Probleme begannen. Beim Verabschieden war sein Händedruck sehr fest, ich nahm es als Zeichen des Vertrauens. Er hatte für sich einen Schritt nach vorn getan.

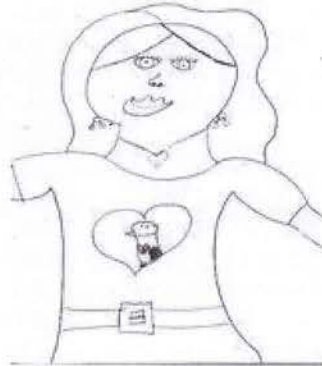
In den folgenden Stunden wurden seine Kopfbewegungen immer deutlicher, sein Gesichtsausdruck wurde klarer, er versteckte sein Gesicht nicht mehr so häufig unter seiner Basketballkappe, es gab immer mehr Momente, in denen er sich sehr zaghafte ausdrückte und Themen einbrachte. Ein Stück Strukturgebundenheit war durchbrochen worden, und er war auf dem Weg neue Schritte für sich zu tun.

VALERIE (11;7)

Als ich im Mai 2009 anfang mit Valerie zu arbeiten, war sie ganz verkopft und wie fremdgesteuert („Ich sage mir immer... Ich muss...“). Wenn es ihrem Kopf zu viel wurde, schaltete sie ab, verweigerte sich und zeigte dies unter anderem auch mit somatischen Beschwerden.

Ihr inneres Fühlen war lahm gelegt, sie hatte keinen Bezug mehr dazu. Sie deklarierte auch sehr früh ganz spontan und altklug: „Weißt du, ich versteh

meinen Bauch überhaupt nicht“ – so als würde er eine Fremdsprache sprechen, die sie aber gewillt war zu erlernen. In jeder Therapiestunde folgten wir für eine kurze Zeit den Schritten, die das körperliche Bewusstsein anregen. Valerie war stets sehr motiviert. Sie fühlte sich außergewöhnlich angesprochen beim Vorlesen des Buches von Snunit Michal „Der Seelenvogel“. In diesem Bild drückte sie dies aus:



Sie wurde immer mehr zur Expertin ihrer selbst. Wenige Therapiestunden später kam sie ganz aufgeregt in die Praxis und erzählte: „Da ist was schlimmes in der Schule passiert.“ Wir nahmen uns Zeit uns dem Ganzen zu widmen. Ein Junge aus Valeries Klasse war im Turnunterricht durchgedreht. Er kam aus den Umkleidekabinen hinausgestürzt und boxte wie wild mehrere Kinder in den Bauch, unter anderem auch sie. Während sie mir das erzählte, malte sie für mich die ganze Szene, „damit du sie besser verstehst“. Danach fragte ich sie: „Und wie hat sich das bei dir da drinnen angefühlt?“ Ganz spontan nahm sie ein neues Blatt, spürte ohne Aufforderung nochmals in sich hinein, malte mit Wachsfarben das Blatt schwarz aus und schrieb mit fester Druckschrift folgende Worte, die sie unterstrich, untereinander: „Traurig, Wütend, Schreien“. Dann, ohne Aufforderung oder Anleitung, drehte sie das Blatt um, sagte „und so sieht es nun bei mir aus“ und malte erneut ein Bild, das sie in den Farben rot und gelb hielt, und sie fügte die Worte „Froh, Schick, Die Welt ist farbig“ in rot hinzu.

Valerie hat durch das Erzählen ihres Erlebnisses zu einem Felt Sense gefunden, den sie mit dem ersten Bild symbolisiert hat. Danach konnte auch die Erleichterung, den Felt Shift, spüren und ihn ebenfalls symbolisieren. Sie war jetzt innerlich befreit von diesem schlimmen, unangenehmen Ereignis, sie hatte es nach außen symbolisiert. Valerie hatte aus ihrem ganz eigenen, inneren Verständnis heraus einen Focusing-Prozess erlebt und das Wohltuende daran selbst entdeckt.

ANITA (12;11)

Anita ist bei mir seit einem guten Jahr in Therapie. Sie findet kaum Bezug zu ihrem inneren Erleben. Da sein, Zuhören und Zurücksagen waren eine lange Zeit die Antwort auf ihr Erzählen. Um ihre alten Muster, ihre Strukturgebundenheit zu durchbrechen,

erforderte es den richtigen Moment, um focusing-orientierte Angebote zu machen.



„Bee“ und eine entsprechende Handbewegung waren die ersten Antworten auf die Frage: „Wie fühlt sich das bei dir an, wenn du mit deinen Gefühlen konfrontiert wirst?“ Als

nächste Antwort kam das Wort „komisch“, später konnte sie es dann mit nebenstehendem Bild symbolisieren.

Einmal machte Anita auch die starke Aussage: „Ich bin Weltmeisterin im Dreck in die Ecke kehren“. Sie wurde sich bewusst, dass sie dieser „Dreck“ immer wieder einnimmt und sie ließ sich Zeit daran zu arbeiten. Mit diesen und anderen Einsichten über sich selbst, die sie einfach so zwischen ihre Erzählungen „einwarf“, zeigte Anita, dass sie Schritte für sich tun kann, indem sie ihrer inneren Achtsamkeit folgt, ganz in ihrem eigenen Rhythmus.

KIM (4;9)

Kim war bei mir in Spieltherapie. Sein Symbolspiel war sehr kreativ und reichhaltig, aber Spielszenen, in denen es vornehmlich um seine Familie ging, brach er von Anfang an, nach einem kurzen Stocken, jedes Mal ab. Sein Standardsatz war dann: „So, jetzt spielen wir etwas anderes.“ Tief in mir spürte ich, wie bewegend dieses Thema für Kim sein musste.

In der 17. Stunde spielte er Kasperletheater und ich war die Zuschauerin. Zuerst kamen nur einzelne Figuren auf die Bühne, später folgten mehrere, die immer wieder hinter dem Vorhang verschwanden. Dann kam der König mit der Prinzessin auf die Bühne und letztere wurde verprügelt. Es folgten nur Szenen, in denen auf und hinter der Bühne geschlagen wurde, verbunden mit Aussagen wie „wenn er schlägt, schlage ich zurück“. Auch der Kaspar und der Polizist schlugen sich. Ich wurde ausdrücklich aufgefordert nicht hinter die Bühne zu schauen. Ich spiegelte diese Situationen mit Worten. Daraufhin kam Kasperl auf die Bühne und weinte ganz erbärmlich. Ich tröstete ihn. Kim wechselte das Spiel.

Es traten dann Paare auf: zuerst der große und der kleine Hund; der Kleine schaukelte oben an der Leine und fiel vor die Bühne. Ich wurde aufgefordert ihn aufzuheben. Es folgten der große Hund und die Ente, hier schaukelte die Ente und fiel vor die Bühne. Als Drittes kamen der kleine Hund und ein ganz kleiner Teddybär, der auch wieder vor die Bühne fiel. Kim sagte dazu weinerlich „aia, aia“, und ich sollte den Teddybär doch auch aufheben. Diesmal reagierte ich – der Teddybär war ja noch so klein – anders. Ich

sagte mitleidvoll: „Ach, das arme kleine Baby.“ Kim fing an ein Weinen zu imitieren. Ich wiederholte den Satz mehrmals und streichelte den Teddybären. Kim sah mir ganz erstaunt zu, nahm den Bären und verkündete: „So, jetzt spielen wir etwas anderes. So, Chantal, du musst jetzt die Sachen mit mir wieder einräumen. Wir spielen jetzt etwas anderes.“

Zu oft waren wir schon an diesem Punkt angelangt; ich spürte, dass der Augenblick gekommen war ihn anzusprechen. Mit Guiding-Schritten versuchte ich Kim zu seinem inneren Erleben zu führen. Er willigte ein sich mit seinem ganzen Körper, Bauch nach unten, auf einen großen Gymnastikball zu legen, um sich dabei zu entspannen. Ich wippte ihn hin und her, meine Hand auf seinem Rücken. In sehr einfachen Schritten konnte er Bezug zu seinem Selbsterleben aufnehmen und davon erzählen, wie er einmal, als er noch „sehr, sehr klein“ war, aus einem Hochbett gefallen war, und sein Vater nur mit ihm schimpfte. Er vermisste es getröstet und gestreichelt zu werden. Wir nahmen das Spiel wieder auf, und am Ende der Stunde sagte Kim: „Heute war es aber eine schöne Spielstunde“.

Das explizite Bezugnehmen auf das symbolträchtige Spiel hat Kim in Verbindung gebracht mit seinem impliziten Wissen, das er dann nach außen symbolisieren konnte. Dies scheint ihm besonders gut getan zu haben, denn in den nächsten Stunden war er viel offener, wie befreit aus einer inneren Gefangenschaft. Beim Thema „Familie“ wechselte er nicht mehr das Spiel.

Die Fallbeispiele von Sam, Valerie, Anita und Kim sind nur ein Auszug dessen, was ich mit Kindern und Jugendlichen in meiner focusing-orientierten Arbeit erlebe. Wenn ich in mir die Resonanz spüre, dass ich mit focusing-orientierten Interventionen dem Kind helfen kann Schritte für sich zu tun, dann erfüllt mich das von ganzem Herzen. Besonders Kim hat im letzten Beispiel durch seine Aussage „Heute war es aber eine schöne Spielstunde“ explizit kundgetan, wie dankbar Kinder sein können, wenn sie spüren, dass ihrem tiefsten Inneren zugehört wurde, sie Bezug darauf nehmen und neue Schritte für sich tun konnten.

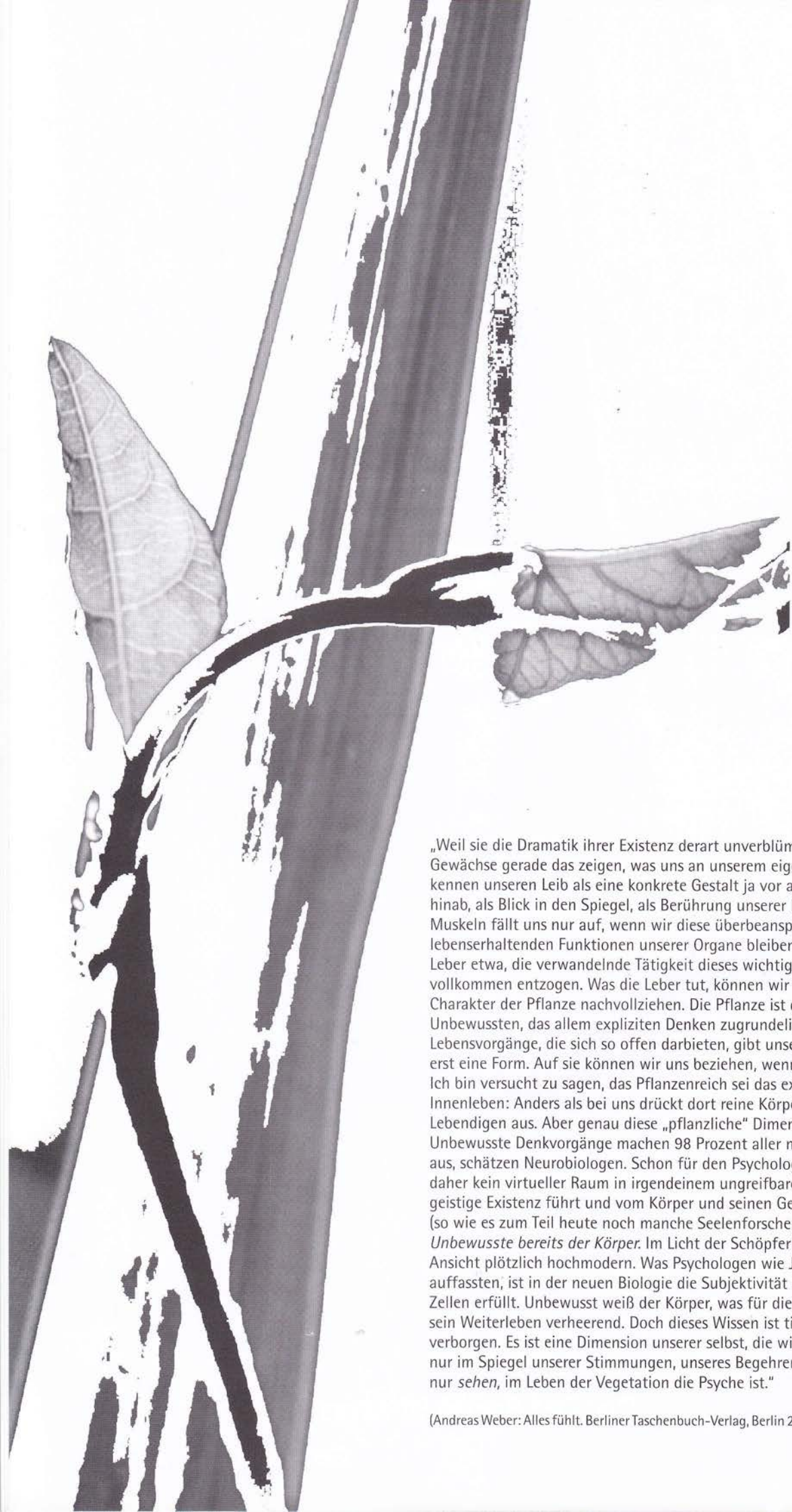


Chantal Résibois-Kemp
Dipl. Sozialpädagogin
personzentrierte und
focusingorientierte Psycho-
therapeutin für Kinder und
Jugendliche
3334 Hellange, Luxemburg
chantal@resibois.lu



Der Felt Sense ist etwas Pflanzliches.

Gene Gendlin



„Weil sie die Dramatik ihrer Existenz derart unverblümt darstellen, können uns die Gewächse gerade das zeigen, was uns an unserem eigenen Körper versperrt ist. Denn wir kennen unseren Leib als eine konkrete Gestalt ja vor allem von außen – als Blick an uns hinab, als Blick in den Spiegel, als Berührung unserer Haut. Schon die Spannung unserer Muskeln fällt uns nur auf, wenn wir diese überbeansprucht haben. Aber gerade die lebenserhaltenden Funktionen unserer Organe bleiben uns verborgen. Die Aktion der Leber etwa, die verwandelnde Tätigkeit dieses wichtigsten aller Organe, ist uns vollkommen entzogen. Was die Leber tut, können wir aber im metamorphotischen Charakter der Pflanze nachvollziehen. Die Pflanze ist daher unsere Leiter ins Reich des Unbewussten, das allem expliziten Denken zugrundeliegt. Der Anblick pflanzlicher Lebensvorgänge, die sich so offen darbieten, gibt unserem Gefühl, ein Subjekt zu sein, erst eine Form. Auf sie können wir uns beziehen, wenn wir von unserer Seele sprechen. Ich bin versucht zu sagen, das Pflanzenreich sei das exakte Gegenstück zu unserem Innenleben: Anders als bei uns drückt dort reine Körperlichkeit die Sehnsucht des Lebendigen aus. Aber genau diese „pflanzliche“ Dimension formt auch uns selbst. Unbewusste Denkvorgänge machen 98 Prozent aller menschlichen Nervenleistungen aus, schätzen Neurobiologen. Schon für den Psychologen C. G. Jung war das Unbewusste daher kein virtueller Raum in irgendeinem ungreifbaren Bewusstsein, das eine rein geistige Existenz führt und vom Körper und seinen Gezeiten weitgehend ungetrennt ist (so wie es zum Teil heute noch manche Seelenforscher glauben). Für Jung *war das Unbewusste bereits der Körper*. Im Licht der Schöpferischen Ökologie klingt diese Ansicht plötzlich hochmodern. Was Psychologen wie Jung als das Unbewusste auffassten, ist in der neuen Biologie die Subjektivität des Leibes, die schon einfachste Zellen erfüllt. Unbewusst weiß der Körper, was für die Fortexistenz gut ist und was für sein Weiterleben verheerend. Doch dieses Wissen ist tief in unserem Fleisch und Blut verborgen. Es ist eine Dimension unserer selbst, die wir niemals direkt, sondern immer nur im Spiegel unserer Stimmungen, unseres Begehrens erleben können. Wir können es nur *sehen*, im Leben der Vegetation die Psyche ist.“