

FocusingJournal

Nr. 30

Donata Schoeller
Einführung in „A Process Model“ von Gene Gendlin

Campbell Purton
Ein kleiner Leitfaden durch „Ein Prozessmodell“ (PM)
von Gene Gendlin

Sabine Fues
Körper und Stimme

Eckhard Molsen
Ich als König im eigenen Hofstaat

Barbara Cronemeyer
Hatha-Yoga und Focusing - ein unverträgliches Paar?

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Heft ist in mancherlei Hinsicht anders - zum Beispiel befindet sich ein Vor-Wort auf den Seiten zwei und drei. Und hier an dieser Stelle ein paar von jenen gehaltvollen Sätzen Gene Gendlins, an denen man lange kauen und verdauen kann:

"You and I happening together makes us immediately different than we usually are. [...] How you are when you affect me is already affected by me, and not by me as I usually am, but by me as I occur with you. [...] What each is within an interaction is already affected by the other."

(Gene Gendlin, <http://www.focusing.org/process4a.html>)



Das verspricht, ein spannendes Journal zu werden.
Nicht zu vergessen: Die reichen anwendungsbezogenen
Querverbindungen von Focusing mit ... (ab Seite zweiundzwanzig) .

Viel Freude (und Muße) bei der Lektüre!

Ihr (Dein)

Hans Neidhardt

Inhalt

- 4 *Donata Schoeller*
Einführung in „A Process Model“ von Gene Gendlin
- 10 *Campbell Purton*
Ein kleiner Leitfaden durch „Ein Prozessmodell“ (PM) von Gene Gendlin
- 15 Aktuelle Termine
- 21 32. Focusing Sommerschule
- 22 *Sabine Fues*
Körper und Stimme
- 26 *Eckhard Molsen*
Ich als König im eigenen Hofstaat
- 30 *Barbara Cronemeyer*
Hatha-Yoga und Focusing - ein unverträgliches Paar?
- 33 *Tony Hofmann*: Das Allerletzte



Hinführungen zu Gendlins Process Model

Jeder, der Focusing praktiziert, kennt das mehr oder weniger hilflose Gefühl, das einen überkommt, wenn man gefragt wird: „Sag mal, was ist eigentlich Focusing?“ Im Allgemeinen bleibt der Fragende verständnislos zurück und der Focusing-Mensch, an sich selbst zweifelnd, denkt sich: „Wieso schaffe ich es schon wieder nicht, jemandem anderen eine einfache und schlüssige Erklärung zu geben?“ Gene Gendlin hat mir einmal verraten, dass er es auch nicht schaffen würde. Es liege daran, dass wir im Focusing ganz andere Grundvorstellungen, ganz andere Prämissen haben als die, die bei den Menschen vorherrschen und das übliche Denken, Fühlen und Handeln prägen. „Ich müsste also“, sagte er, „erst einmal unsere Voraussetzungen erklären, und das würde viele Stunden in Anspruch nehmen.“

In seinem philosophischen Hauptwerk „A Process Model“ hat Gendlin diese „Voraussetzungen“ dargelegt oder, besser gesagt: Das Buch ist selbst ein Prozess, in dem sich diese Voraussetzungen entwickeln. Wenige haben es bislang ganz gelesen und vermutlich noch kaum einer ganz verstanden. Das liegt auch daran, dass es bisher nur in englischer Sprache vorliegt und nur über das Focusing Institut New York bezogen bzw. (kostenlos!) heruntergeladen werden kann (www.focusing.org/process.html).

Donata Schoeller hat nun mit Unterstützung von Christiane Geiser und in enger Zusammenarbeit mit Gene Gendlin eine **deutsche Übersetzung** fast fertiggestellt, die **2014 im Verlag Karl Alber** erscheinen wird. Damit wird auch für viele von uns dieses grundlegende Werk verfügbar und leichter lesbar.

Auch in deutscher Sprache wird es schwierig genug zu lesen und zu verstehen sein. Stellt es doch seit Jahrhunderten eingeschliffene Denkmuster auf den Kopf, auch deshalb, weil die Lektüre nur dann Sinn ergibt, wenn man das zu Lesende zugleich körperlich mitspürt. Und das ist auch für Focusing-Praktiker nicht einfach, weil das Abstraktionsniveau von Gendlins Sprache sehr hoch und die im Buch entwickelten Gedankengänge äußerst komplex und „intricate“ sind.

Aber, wie Donata Schoeller betont: *die Mühe lohnt sich!* So ziemlich alles, was uns im Focusing praktisch und theoretisch seit jeher beschäftigt und zum Teil noch immer Rätsel aufgibt, wird durch die Lektüre des Buches auf überraschende Weise konsequent geklärt, Begriffe wie „Felt Sense“, „Körper“, „carrying forward“ (Felt Shift, Schritte) „Fortsetzungsordnung“, „strukturegebundene Prozesse“, und vieles mehr erfahren neue, tiefe Bedeutungen und werden in ihren subtilen Zusammenhängen verständlich.

In diesem Focusing-Journal veröffentlichen wir zwei Artikel, die auf das „Process-Model“ vorbereiten, die Lektüre erleichtern und hoffentlich viele neugierig machen werden - auch wenn selbst diese hinführenden Texte dem Leser einiges an Konzentration abverlangen.

Donata Schoeller hat uns ihren Entwurf der **Einleitung** zur deutschen Ausgabe von „A Process Model“ zur Verfügung gestellt. Auf der diesjährigen Sommerschule wird sie am Nachmittag des 2. August auch persönlich eine Einführung in das Prozess-Modell geben. Dazu möchten wir alle Interessierten herzlich einladen!

Der **Leitfaden** von **Campbell Purton** wurde von **Christiane Geiser** ins Deutsche übertragen und uns zur Veröffentlichung überlassen.

Herzlichen Dank dafür an Donata und Christiane! Und Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser eine an- und aufregende Lektüre.

Johannes Wiltschko



Dr. Donata Schoeller

studierte Philosophie und Religionswissenschaft in Wien, Oxford und Zürich. Sie ist freie Mitarbeiterin für die Neue Zürcher Zeitung, Du, Tagesspiegel und für die ARD und arbeitet am Lehrstuhl für Geschichte der Philosophie und Politische Philosophie an der Universität Zürich. Gründungsmitglied des „Lehrhauses für das Denken der Religionen“ in Heidelberg, Ausbildung zur Focusing-Begleiterin, Habilitation über Gendlins Philosophie. Programmleiterin der Tagungsreihen „Wissenschaft und Weisheit“ und „Religion im Gespräch“ an der Fachstelle für Weiterbildung der Universität Zürich. Zurzeit Studienaufenthalt an der Universität von Chicago. Mutter von drei Töchtern.



Dr. Campbell Purton

ist Senior Lecturer am Centre for Counselling Studies an der Universität von East Anglia. Er leitet dort den Postgraduate Studiengang in Focusing und Experiential Psychotherapy. Daneben ist er Dozent für Philosophie und Psychotherapeut in privater Praxis. Er hat zahlreiche Artikel über Counselling, Philosophie und Buddhismus publiziert und ist Autor der Bücher *Person-Centred Counselling: The Focusing-Oriented Approach* (Palgrave, 2004) und *The Focusing-Oriented Counselling Primer* (PCCS Books, 2007)

Einführung in „A Process Model“ von Gene Gendlin

von Donata Schoeller

Das Prozess-Modell setzt unmittelbar mit einigen neuen Grundbegriffen an. Eine Hinführung, die den Weg dazu ebnet, findet sich nicht. Der Leser mag sich fragen, warum so ein steiler Einstieg? Warum sich auf diesen ungewohnten Anfang mit seinen merkwürdigen Begriffsbildungen und Abkürzungen einlassen, wenn keine Gründe, Motive und Kontexte geboten werden, wofür sich die Mühe lohnt!

Das Problem des Anfangs des Prozess-Modells ist Eugene Gendlin bewusst. Lange Zeit war er der Ansicht, dass man keine Hinführung und Einleitung schreiben kann. *Denn durch das Buch ändert sich ein Netz an selbstverständlichen Grundannahmen und damit einhergehender Zusammenhänge in so umwälzender Weise, dass man eben ein Buch dafür bedarf.* Das Prozess-Modell hat ein ähnliches Problem mit dem Anfang wie Hegels „Phänomenologie des Geistes“. Hegel schreibt zur Forderung, dass man Sinn und Zweck einer Schrift einleitend oder zu Beginn bereits erkennbar machen sollte, in seiner Vorrede: „Die Ungeduld verlangt das Unmögliche, nämlich die Erreichung des Ziels ohne die Mittel. Einesteils ist die Länge des Weges zu ertragen, denn jedes Moment ist notwendig“¹.

Auch das Prozess-Modell führt nicht zu Resultaten mittels Argumenten, deren Stoßrichtung man anfänglich umreißen und zusammenfassen könnte. Denn es geht darin – wieder mit Hegel gesprochen – um die Möglichkeit eines „Werdens“, einer Entwicklung, die im Text entsteht aufgrund der Prämissen, die der Text als Ausgangspunkt formuliert. Es geht um die Möglichkeit der Darstellung einer Entwicklung, wie sie im Prozess-Modell durchführbar wird². Darum ist auch hier ‚jedes Moment notwendig‘.

Der Beginn des Buches ist deshalb nicht so geartet, dass man ihn hinter sich lassen kann, um in den Hauptteil einzusteigen. Auch dies hat das Prozess-Modell mit der Hegelschen Phänomenologie gemeinsam: am Fortschreiten des Textes hängt die Entwicklung seines Gegenstandes. Anders formuliert: *Das Modell zeigt (wie jedes Modell), was es zu zeigen hat, an sich selbst.* Ein Prozess-Modell muss an sich

selbst den Prozess zeigen können, den es darstellen will. Nur so kann es ein Modell dieses Prozesses sein.

Gendlins Prozess-Modell will Modell sein für eine denkbare Alternative zu Denkgewohnheiten, die sich in ideengeschichtlichem Maßstab eingeschliffen haben. Damit steht das Modell selbst in einer Tradition. Seit dem Zusammenbruch der metaphysischen Systeme kritisieren philosophische Schulen der Gegenwart tradierte Formen des Denkens, an denen sie ein Scheitern der Philosophie, aber auch die Krisen der Moderne je unterschiedlich festmachen. Unterschiedliche philosophische Schulen (Sprachphilosophie, Hermeneutik, Phänomenologie, Pragmatismus) buchstabieren die Philosophiegeschichte in diesem kritischen Geist neu aus. Das Prozess-Modell hält sich zwar keine Zeile lang mit Philosophiegeschichte auf, aber es denkt gegen einen ideengeschichtlichen Horizont an, der wie ein roter Faden als ‚old model‘ im Prozess-Modell auftaucht. Damit geht der Anspruch einher, dass das Prozess-Modell eine Alternative zum ‚alten Modell‘ darstellt. Dieser saloppe, etwas pauschale und zugleich sehr ambitionierte Umgang mit der Tradition schafft den Gelehrten unter Gendlins Lesern einiges Kopfzerbrechen. Darum ist es wichtig, hier kurz innezuhalten.

Gendlin sagt selbst etwas Wichtiges zu seinem wenig expliziten – sowohl kritischen wie affirmativen – Verhältnis zur Ideengeschichte. Er schreibt: „The tradition is implicit in any thought and discussion, not only when it is overtly the topic“³. Wenn also ein gewisser ideengeschichtlicher Hintergrund – als Gelerntes, Gesagtes, Gedachtes – implizit in jedem Gedanken mitwirkt, dann ist die Rede vom ‚alten Modell‘ auch so zu verstehen, dass Gendlin mit seinem Modell in repräsentativer Weise ein Zwiegespräch mit einem auch ihn prägenden Modell führt; und dass sein Unternehmen, ein neues Modell zu generieren, nicht nur für seine Leser, auch für ihn selbst Abenteuer und Herausforderung ist. Weil die Anforderung steil genug ist, konzentriert er sich auf den eigenen Weg und setzt sich nicht mit detaillierter kritischer Identifikation dessen auseinander, welche ideengeschichtlichen Entwicklungen das sog. ‚alte Modell‘ zusammengekocht haben. Der Leser erkennt die Struktur, gegen die angeschrieben wird, un-

¹ G.W.F. Hegel, Phänomenologie des Geistes, Frankfurt a. M. 1970, 33

² Vgl. Hegels schönes Zitat: „Das leichteste ist, was Gehalt und Gediegenheit hat, zu beurteilen, schwerer, es zu fassen, das schwerste, was beides vereinigt, eine Darstellung hervorzubringen.“ (Vorrede der Phänomenologie des Geistes, 13)

³ Eugen Gendlin: „Reply to Scharrf“. In David Levin (Hg.), Language beyond Postmodernism. Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy. Evanston 1997, 297

schwer in der selbstverständlichen Vorgebildetheit, die ein jeder von uns als SchulabgängerIn, Gesellschaftsmitglied und DiskursteilnehmerIn mit sich herumträgt. Und obwohl es bereits detaillierte und kreative Kritiken und Alternativen gibt und gab, dominieren gewisse Vorstrukturierungen nach wie vor in prägender und ungestörter Weise ein selbstverständliches Herangehen an die Welt.

Gendlins Modell beansprucht nicht nur eine weitere Alternative zu bieten, die sich dann unter die restlichen Versuchen einordnen lässt. *Denn in der Art, wie das Modell eine Alternative denkt, führt es nicht nur eine weitere Theorie ein, sondern manifestiert zugleich einen veränderten Begriffsgebrauch und damit auch eine veränderte Denkpraxis, die sich selbst methodisieren kann* (Thinking at the Edge)⁴. Das macht das Prozess-Modell in den Augen seines Autors und auch in den Augen seiner bislang noch wenigen Rezipienten einzigartig. Zu dieser Verschweibung von Begriffsverständnis und Denkpraxis später mehr.

Zurück zur Bedeutung des ‚alten Modells‘: Die Folie, gegen die das Prozess-Modell anschreibt, umfasst atomistisch-lineare und duale Voraussetzungen. Bewegt man sich im sog. ‚alten Modell‘, geht man bewusst oder unbewusst von der Annahme aus, dass die Welt aus existierenden Gegenständen, Objekten, Teilen, Einheiten, ja selbst mikroskopischen Partikeln und Sub-Partikeln besteht. Diese können wahrgenommen, analysiert oder zusammengesetzt werden dank der menschlichen Erkenntnisstrukturen, die wiederum gemäß ihrer Bestandteile analysierbar sind. Damit einher, und mit dem Begriff des ‚alten Modells‘ ebenfalls angesprochen, geht die Vorstellung eines Innenraums, in dem der Mensch Unterschiedliches fühlt und denkt (Seele/Geist/Vernunft), und eines Außenraums, in dem Körper und Gegenstände wahrnehmbar und beobachtbar sind. In diesem Außenraum ist objektive Erkenntnis möglich, die von vielen geteilt wird. Was innen geschieht, ist subjektiv. Gedanken und Erkenntnisse schließlich können durch Sprache, die ein eigenes System ist, abgebildet und repräsentiert werden. Ryle nannte dies bereits in den 20er Jahren in polemischer Absicht ‚the official theory‘.

Diese rudimentäre Darstellung des ‚alten Modells‘, die zwar banal aber nach wie vor recht selbstverständlich klingt, lässt folgende Phänomene nicht einmal im Ansatz denken, die im Prozess-Modell verhandelt werden können: nämlich wie die *spürbare Verbindlichkeit* von Situationen aufzufassen ist, in der sogar Ausdrucksnuancen deplatziert sein können, in der es haarscharf darauf ankommen kann, was als Nächstes geschieht; wie eine gefühlte Verbindung zu Menschen untereinander möglich sein soll; wie sich im Gefühl eine ganze Problemlage manifestiert – und von diesem Gefühl aus beschrieben werden

kann; warum ein Wort, das ein Problem treffend beschreibt, es verändern kann und schon halb löst; warum ein Situationsverständnis vom Selbstverständnis kaum zu separieren ist und was überhaupt eine Situation bedeutet; warum ein seit langem (beispielsweise) drückender Gefühlszustand, der zum Ausdruck gelangt, davon berührt erscheint und sich weiterentwickelt; wie eine nuancierte Haltungsveränderung zu einem Problem oder Thema möglich sein kann; und wie diese veränderte Haltung sich sogar körperlich niederschlägt; oder schließlich, wie eine klare Erkenntnis aus einem noch unklaren, auch körperlichen Fühlen entstehen kann, das nicht nur einen persönlichen Geisteszustand klärt, sondern von allgemeiner Bedeutung für ein Kollektiv werden kann; wie also Vorformen des Wissens im partikularen und körperlichen Erleben zu sitzen scheinen, die der voran-fühlenden und expressiven Weiterentwicklung bedürfen. All diese subtilen und zugleich lebens- und forschungsrelevanten Phänomene werden nicht reflektierbar unter den oben aufgezählten Voraussetzungen des ‚alten Modells‘ und rutschen dadurch in einen esoterischen oder vagen Bereich ab.

Die angeführten Beispiele betreffen Zusammenhänge, die *paradigmatische Scheidelinien von Innen und Außen, Körper und Geist, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durchkreuzen und zudem noch die Unterscheidung von objektiv und subjektiv auf den Kopf stellen*. Gendlin muss also neue Ausgangspunkte und Grundeinteilungen schaffen, um solche Phänomene, die er als Therapeut, Forscher, Philosoph und Mensch täglich erfahren hat, überhaupt schlüssig in ihren Zusammenhängen denken zu können.

Natürlich baut Gendlin hierfür auf Vorgängern auf, vor allem auf den phänomenologisch-hermeneutischen und klassisch pragmatistischen Traditionen. Dewey, Mead und Whitehead waren ‚die Luft in Chicago, die er als Student eingeatmet hat‘⁵, Dilthey hat den jungen Studenten tief geprägt, Merleau-Ponty auch und Heidegger, den er erst spät rezipiert, indirekt.

Im Modell wird, wie angedeutet, die Vorleistung dieser Vordenker nirgends explizit behandelt, außer wiederum in einem äußerst pauschalen Verweis in Fußnote 14. Dies hat der philosophischen Rezeptionsgeschichte – so die Auffassung der Übersetzerinnen⁶ – nicht gut getan, zusätzlicher zu der Tatsache, dass das Buch ja auch noch nie auf dem Buchmarkt erschienen ist. Letzteres ändert sich nun allerdings – diese deutsche Ausgabe ist die erstmalige Erscheinung dieses Werkes überhaupt.

Die Schwäche der fehlenden ideengeschichtlichen Selbsteinordnung relativiert sich angesichts der innovativen Kraft dieses und seines anderen Buches (*Experiencing and the Creation of Meaning*). Sie

⁴ Vgl. hierzu das Focusing Folio Nr. 19, 2000-2004

⁵ Aus einem Gespräch mit Gendlin am 3. November 2011

⁶ Donata Schoeller, Christiane Geiser

wird verständlich vor allem auch angesichts der Doppel- und Dreifachbeanspruchung von Gendlin als origineller Philosoph, als Lehrstuhlinhaber, als namhafter Psychotherapeut und Gründer einer eigenen psychotherapeutischen Schule, als Entwickler der berühmten Praxis des Focusing und der philosophischen Übung TAE. Diese mehrfachen Lebensläufe *in einem* haben offensichtlich gewisse energieökonomische Sparmaßnahmen erfordert, die den Gelehrtenanteil seiner Arbeit betreffen. Ein geplanter Sammelband soll die lohnende Arbeit aufzunehmen beginnen, Gendlin zu jenen Denkschulen genauer in Beziehung zu setzen, aus deren fruchtbaren Boden dieses vorliegende Modell miterwachsen konnte.

Nach diesen Vorbemerkungen sei nun doch der Versuch unternommen, ein wenig mehr über das Modell zu sagen, ohne in die Ungedulds-Falle zu geraten, die schon Hegel seinen Lesern warnend vor Augen führte. Hier soll nicht schnell vorweggenommen werden, sondern, im Gegenteil, neugierig gemacht werden, den steilen Einstieg in das Buch und die Mühsal des Weges hindurch auf sich zu nehmen. Der Grund dafür liegt – das kann nun doch vorweggenommen werden – darin, dass es sich schlichtweg lohnt.

1. Körper-Umwelt-Prozess als Ausgangspunkt für alles weitere

Gendlin fängt in den ersten Seiten des Prozess-Modells merkwürdiger Weise mit dem Verhältnis von Körper und Umwelt an, das er auf vier verschiedene Arten aufzufassen vorschlägt. Das mag verwundern. Zielt doch das Prozess-Modell im achten Kapitel, dem krönenden Abschluss der Abhandlung, auf die komplexen Möglichkeiten des Denkens und Fühlens, die das Modell ausloten und neu aufzufassen gedenkt. Warum dann mit Körper und Umwelt beginnen?

Das Prozess-Modell fängt mit dem Verhältnis von Körper und Umwelt an, weil es damit lebendige Prozesse so verortet, dass sie gar nicht anders zu verstehen sind, als in und durch die Interaktion mit der Umwelt. Diese Wechselwirkung buchstabiert Gendlin als Körper-Umwelt aus in seiner sog. *Umwelt 2*. Sie macht als Begriff bereits unmöglich, starre oder statische Grenzen zwischen einer Umwelt und einem Organismus zu ziehen, denn beides ist miteinander dynamisch (und konstitutiv!) verflochten. Mit diesem Konzept zettelt er deshalb eine neue Denkgewohnheit an, nicht von getrennten Entitäten auszugehen, die miteinander in Beziehung stehen – z.B. Körper und Umweltgegenstände. Als Konsequenz mündet eine solche Trennung nämlich in die chronische skeptische Perspektive, die die Wahrnehmung als Hauptverbindung zwischen Menschen und Welt setzt und zugleich ständig hinterfragen muss. Der Zugang zu Welt wird dadurch traditionellerweise zur Sache des Erkenntnisvermögens allein, so wie die

Verbindungsmöglichkeit zu anderen und zu sich selbst. Die Debatten zum Stichwort ‚other minds‘, zu ‚Selbsterkenntnis‘ oder ‚Introspektion‘ bieten genug Belege für die damit ausgelösten Probleme.

Dagegen führt Gendlin die Untrennbarkeit von Organismus und Umwelt von Anfang in Form von Grundbegriffen ein. Und zwar in Form von Prozess-Konzepten, die keine Einheit oder keinen Gegenstand, auch kein Prinzip anzeigen – sondern einen Prozess. (Dies schlägt sich schließlich auch verändernd auf das Begriffsverständnis nieder. *Gendlins Konzepte verstehen sich als Funktionskonzepte* (functional concepts). In ihnen funktioniert der Prozess, bzw. sie funktionieren im Prozess (siehe weiter unten). Augenscheinlichstes Beispiel für *Umwelt 2* ist der Atem. Wir sind durch den Prozess des Atmens eins mit der Umwelt, ohne Luft wäre die Lunge nicht Lunge und wir nicht am Leben. Und sie ist nur Lunge im Atmen. Die Verbundenheit von Umwelt und Organismus wird getragen durch *einen* Prozess. Ohne diesen Prozess stirbt der Organismus. *Der Prozess bedarf eines umwelthaften Geschehens, wodurch er nicht nur am Leben bleibt, sondern sich stets weiter ausbaut*. Der Körper wächst in engster, untrennbarer Interaktion mit Umweltgeschehen weiter. Der sich selbst ausbildende Körper baut sich wiederum Gehäuse, in denen sich dieser Prozess verändert fortsetzt (z.B. geschützter, weniger anfällig), ja schließlich Häuser, Straßen, Rechts- und Wirtschaftssysteme, in denen dieser strukturschaffende Prozess sich selbst erweitert und dadurch verändert. Diese selbstgeschaffene Umwelt des Lebensprozesses nennt Gendlin *Umwelt 3*.

Mit diesen beiden Grundbegriffen Umwelt 2 und Umwelt 3 löst sich die uralte Frage, wie Objekt und Subjekt verbunden ist, sozusagen auf. Auch jene Frage verliert ihre Rätselhaftigkeit, wie aus den schon gegebenen Entitäten und Strukturen Veränderung, überhaupt Neues entstehen kann. Dagegen wird zur herausfordernden Frage: Wie kann überhaupt etwas gleich bleiben, wie gibt es konstante Trennung?!

Auf den beiden Umwelten 2 und 3 baut sich das Prozess-Modell auf. D.h., das Modell beschreibt diese Prozesse nicht. Es kann diese Umwelten nicht im herkömmlichen Sinn beschreiben, denn diese sind in erster Linie nicht durch Beobachtung gegeben, sondern *in einem geschehenden Vollzug*: im Atmen, in der Nahrungsaufnahme, im Verhalten, in der Handlung. Der Autor kann nicht beanspruchen, in einer Außenposition zu sein, von wo aus all dies zu beschreiben wäre – ist doch jede und jeder stets in diese Vollzüge involviert. Alles, was er tun kann, ist, diese Vollzüge zu explizieren. Das hat weitreichende Folgen für das Begriffsverständnis, das das Modell vorerzählt, wie wir später sehen werden.

Aus diesen grundlegenden dynamischen Körper-Umwelt-Verhältnissen entwickelt sich das Modell, wie gesagt, aus sich selbst heraus. Und es kann

schließlich über acht Kapitel hinweg demonstrieren, dass diese interaktiven Merkmale des Prozesses entscheidend sind für die Möglichkeiten des Denkens und Fühlens. *Die im Modell explizierte komplexe Verbindlichkeit, in der jedes lebende Wesen zu seiner Umwelt steht, setzt sich auf der Stufe der Reflexion und des Fühlens fort.* Durchgehend greift ein dynamisches Verhältnis, das im Prozess-Modell im Mittelpunkt steht. Denn die konstitutive Verbindung des Organismus zur Umwelt beruht immer weiterhin auf einem *Geschehen*. Der Organismus ist nie autonom, nie selbstsuffizient, sondern immer darauf angewiesen, dass die Umwelt auf gewisse Weise geschieht, dass in der Umwelt gewisse Ereignisse geschehen, damit der Lebensprozess weitergehen kann. Diese Geschehnisse gehören deshalb zum Körper-Umwelt-Prozess (enthalten im Begriff Umwelt 2). Wenn diese Geschehnisse nicht geschehen, stoppt der Prozess, er stirbt oder verändert sich dadurch. Überlebt er und das fehlende Geschehen trifft wieder ein, wird es ein veränderter Prozess sein, der sich fortsetzt.

Der Organismus – so der Gendlinsche Kernbegriff – *impliziert* also stets Geschehnisse, durch die er *vorangetragen* wird – so der zweite Kernbegriff.

Gendlin gelingt über diese Explikationsweise ein Zusammenhang von rudimentären Körper-Umwelt-Verhältnissen über viele Prozessstufen hinweg zur Dynamik des Verhaltens, des Fühlens und Denkens aufzubauen. So wie die Ernährung den Hunger befriedigt, voranträgt, so dass weiterer Prozess passieren kann, so auch das Wort oder die Gefühlsweise den reflexiv-sensibel gewordenen Prozess. Und so wie der Prozess in selbstgebauten Gehäusen sich verändert und fortsetzt, so auch entsteht Sprache, wodurch sich der Prozess erweitert, verändert. Der fehlende Ausdruck oder die nötige Einsicht trägt das suchende, unklare Fühlen oder Reflektieren in analoger Weise voran, wie die Ernährung den organisch sich fortsetzenden Prozess.

2. Konstruktive Komplexität denken

Das Modell fusioniert zwei ideengeschichtliche Impulse, die in Gendlins Wurf gemeinsam fruchtbar gemacht werden: den pragmatistisch-hermeneutischen Ansatz einer Verankerung symbolischer Formen in organischen Prozessen, im Erleben, Fühlen und kollektiven Verhalten (Dilthey, Dewey, Mead, Whitehead), und den sprachphilosophischen Ansatz, der für die Bedeutung von Worten und Ausdrücken auf Lebensformen und Gebrauch verweist (Wittgenstein). Das Prozess-Modell denkt minutiös eine modellhafte Genese, in der sich Worteinheiten durch unzählige, ineinander implizite Verhaltenssequenzen gebildet haben mögen, die darin wieder wirksam werden, je nachdem, wie das Wort in einer neuen Situation gebraucht wird. Der *Unterschied*, den ein Wort in einer Situation machen kann, bildet seine nuancierte Bedeutung. Worte, so zeigt das Modell,

können als *geschichtete Verhaltenseinheiten*, als ‚gesammelter Sinn aller Kontexte, in denen es je Anwendung fand‘ eine Menge im Situationskontext auslösen, wodurch sich wiederum neue Bedeutung ereignen kann.

Entwicklung ist ein immer komplexer werdendes Interaktionsgeschehen, das sich über die organische Ebene, die Verhaltensweisen, die symbolische Ebene und die implizit-reflexive Ebene entfaltet. Aus dem impliziten Verhältnis zu umwelthaftem Geschehen entstehen Gegenstände, Unterscheidungen, Differenzierungen, die auf den Prozess in einer Weise zurückwirken, die wiederum auch sie tangiert.

Das Beeindruckende (und für den Leser zugleich Anstrengende) am Prozess-Modell ist, dass es erlaubt, Formen interdependenter bzw. interaffizierender Komplexität zu denken, denen Gendlin, vor allem ab Kapitel IV, in aller Konsequenz nachgeht. Was ist damit gemeint? Damit gemeint ist: *Etwas, das geschieht, wirkt auf alles andere, was damit verbunden ist, zurück und bildet sich zu dem, was es ist, wiederum nur durch diese Rückwirkung, die durch es geschieht.* Diese Art von Formulierung und diese Weise der Wendungen, die nach vor und zurück und dadurch wieder verändert nach vorne laufen, sind ungeübt. Sie sind neu, insofern sie wirklich einzuüben sind entgegen jener linearen Denkgewohnheiten, die Formen von Rückwirkung und der Wirkung dieser Rückwirkung wenig mitzubedenken trachten im eingeübten Verhältnis von Ursache und Wirkung. Dieses Hin und Her und veränderte Zurück schafft eine Möglichkeit zur komplexen Veränderung, die viel tiefer geht, als wir wahrnehmen können und zu denken gewohnt sind. Dadurch können verschiedenste Ebenen, wie Gendlin zeigt, interagieren, sich gegenseitig aktivieren, behindern oder weiterentwickeln, da alles aufeinander einwirkt und so einen hochsensiblen Resonanzboden jedes Geschehens bildet.

Die teilweise schwindelerregende Komplexität, die das Prozess-Modell entwickelt, generiert sich schrittweise in der Kontinuität von der dynamischen Körper-Umwelt-Beziehung zur Möglichkeit konstanter Gegenstände, zur Möglichkeit von Verhalten und Symbolisierung und schließlich zu Formen der begrifflich-fühlenden sich vorantastenden Reflexion, die das Modell in meisterlicher Subtilität auslotet.

Die Kontinuität dieses Prozesses manifestiert sich darin, dass jeder prozessgenerierte Wirklichkeitsraum einen weiteren *hervorbringt*, in dem der *vorhergehende* zum Gegenstand werden kann und diesen damit als Voraussetzung wiederum grundlegend verändert.

Aus den Möglichkeiten des Verhaltens-in-Umwelt generieren sich beispielsweise Bewegungen, die zu einer neuen Art von (symbolischer) Umwelt werden. Dadurch eröffnen sich Handlungsspielräume, die zwar auf der Ebene des Verhaltens angesiedelt sind, dabei aber einen anderen Wirklichkeitsraum generie-

ren und manifestieren. Das wirkt offensichtlich wiederum auf die Möglichkeiten des Verhaltensraums zurück. (So z.B. ermöglicht das Handheben als Verhaltensweise, eine Frucht zu pflücken. Eine sehr ähnliche Bewegung bewirkt im symbolischen Raum, dass man abstimmt, wodurch ganze Wirklichkeiten verändert werden, z.B. einige Tonnen von Früchten mit einem Handzeichen von A nach B gelangen. Vom symbolischen Raum aus generiert sich aber buchstäblich noch *weiterer* Raum, in dem der symbolische Raum und alles, was man darin tut und sagt, selbst zum Gegenstand werden kann. Wiederum ist es der symbolische Handlungsprozess mit den ihm eigenen Tätigkeiten und Prozessen, der diesen weiteren Reflexionsraum generiert. Darin kann schließlich die symbolisch geprägte Situation als Ganze zum Gegenstand und damit ‚hin und her‘ gewendet und gemäß emergenter Logik verändert werden.

In dieser Weise winden Gendlins Begriffe ein sich rückwirkend-verwickelndes voranwachsendes Gewebe von der organischen zur Verhaltensebene, von der symbolischen zur reflexiven Ebene. Nebenwirkung der Lektüre: ein verändertes Bewusstsein dafür, welche plastische Komplexität mit einer Denk- und Gefühlsnuance, mit einem Begriffsgebrauch zusammenhängt, und welche ‚wirklichkeitsverändernde‘ Wirkung mit einer veränderten Denkweise einhergeht – und wie schwierig dies deshalb auch zu verstehen ist.

3. Verändertes Sprachverständnis

Gendlin denkt diesen Prozess in all seiner Konsequenz in acht Kapitel aus. Zum verändernden Denkerlebnis wird dies insofern auch, als die Begriffe und Konzepte, die er dafür formuliert, diesen Prozess, wie bereits erwähnt, nicht als Gegenstand beschreiben. Was heißt das? *Die Begriffe funktionieren nicht als Beschreibung von etwas Existierendem, sondern sie entsprechen in ihrer Funktion dem Modell, das durch sie mitentsteht.* Ihre Funktion ist, dass der Prozess, den sie explizieren, sich in ihnen fortsetzt, sich selbst auf symbolischer Ebene weiterentwickelt.

Darum ist das Prozess-Modell keine weitere Theorie, sondern es verändert durch seine Artikulation selbst den Prozess, den es artikuliert. Das klingt komplizierter als nötig. Damit gemeint ist, dass mit dem Prozess-Modell neue Möglichkeiten des Ausdrucks geschaffen sind, neue Denkwege, die wiederum auf das Erleben, Fühlen, Verhalten, ja selbst auf das körperliche Empfinden zurückwirken. Und natürlich auch auf die Debatten und Handlungsmöglichkeiten, die dadurch entstehen. Dieser wirklichkeits- und möglichkeitsbildende Begriffsgebrauch macht, wie gesagt, das Ungewohnte aus, weil hier Begriffe und Konzepte anders verstanden werden, als wir zu denken gewohnt sind. Und zugleich macht dieses Verständnis transparent, was Gendlin mit Begriffen

macht – und was jeder je schon mit Begriffen macht, wenn sich Situationen in der Alltagsverständigung wie in fachwissenschaftlichen Debatten verändern. Dieses Begriffsverständnis geht deshalb mit einer ‚nahen Formulierungsweise‘ einher, wodurch Begriffe ihrer Prozessfunktion besonders gut entsprechen können. (Die Konzepte entstehen aus dem Prozess selbst und bedienen in ihrer Ausdrucksweise nicht weitere Debatten oder Ausdruckstraditionen).

Darin liegt die große Genialität des Modells. Darum wird verständlich, dass jeder, der sich mit dem Modell längere Zeit beschäftigt, gar nicht umhin kann, als gewisse Begriffe gern weiter zu verwenden, um zum Ausdruck zu bringen, was kaum mehr anders zu sagen ist. Dies trifft auch zu, wenn man Gendlins Prozess-Begriffe selbst zu erklären versucht. Sie manifestieren, was doch durch alle Begriffe geschieht, im Moment, in dem sie augenblicklich oder im ideengeschichtlichen Maßstab treffend sind! Denn – oh je, es ist schwer anders sagbar – sie tragen einen ganzen Prozess voran.

Der Begriff des Vorantragens (auf Englisch: carrying forward) spricht keinem blinden Fortschritts-Optimismus das Wort. „Vorantragen“ bekommt hier seine Bedeutung durch die rückbindende Kraft, die ein Ausdruck ebenso wie eine Handlung oder Verhaltensweise aufbringen kann: Sie nimmt eine Gesamtkonstellation, eine Situation, ein Problem mit und führt diese ganz spezifisch weiter, und zwar in Weisen, die *erst dann* sagbar werden oder gezeigt werden können.

4. Emergente oder explikative Logik

Der sich selbst entwickelnde Prozess, der in Gang kommt, führt modellhaft eine Entwicklungsmöglichkeit vor, in der das Spätere zwar auf das Vorhergehende folgt und von dort aus zu entwickeln war; aber zugleich wird diese Linearität gekrümmt. Denn Gendlin zeigt und macht klar, dass erst dieses Produkt des Späteren, das Vorausgesetzte zum Vorausgesetzten macht. Das klingt zwar logisch. Aber hier ist es noch in einem erweiterten Sinne gemeint. *Der Prozess ist nicht logisch determinierbar im gewöhnlichen Sinne und deshalb sind Folgerungen nicht auf Voraussetzungen zurückzuführen.* Denn neue Geschehnisse können auf komplexe Weise Unvorhersehbares entstehen lassen, gänzlich Neues, das im Entstehen auf das verändernd zurückwirkt, was es entstehen ließ.

Diese pragmatistische Umkehrung ist diesem Modell tief eingeschrieben; eine seiner Pointen liegt darin zu zeigen, wie jeder weitere Schritt, der durch frühere möglich geworden ist, auf diese neuordnend und bereichernd zurückwirkt. Deshalb ist die Explikation des Impliziten niemals ein ‚Eins zu eins‘-Verhältnis im Sinne des klassischen Verständnisses: Das Explizite faltet aus, was im Impliziten vorhanden war. *Im Prozess-Modell führt die Explikation des Impliziten*

zu einer Vermehrung dessen, was weiter getan, gesagt und gedacht werden kann. Und zugleich zu einer Präzisierung, zu einer weiteren Differenzierung und Schärfung. Dieses Prinzip könnte man die explikative (oder emergente) Logik des Modells nennen. Der Begriff der Logik, den Gendlin in dem Modell verwendet, hat mit diesem Prinzip zu tun: Was, wie in der Logik, wiederholbar und genau ist, geht zugleich mit dem Wachsen an expliziten Möglichkeiten und implizitem Verständnis einher.

Deshalb sind die Wendungen, die Pointen und der Aufbau des Buches nicht im Sinne einer Inhaltsangabe zusammenzufassen. Der Prozess, den das Buch darstellt, braucht mehr als die Begriffe des Buchs. Es braucht einen implizit sich erweiternden Prozess, der dem Schreibenden erlaubt es zu schreiben, und dem Lesenden, es nachzuvollziehen. Es braucht von Seiten des Lesers nicht nur das von der Philosophie so betonte Begriffsvermögen, um die vorliegende Lektüre nachzuvollziehen, sondern *ein Erfahrungsgeschehen, das beim Lesen geschieht und vom Modell gebraucht wird, um expliziert zu werden*. Die Schwierigkeit des Modells für den Einsteiger besteht deshalb auch darin, dass dessen Grundkonzepte beanspruchen, die Aufmerksamkeit auf den auch körperlichen Erfahrungsprozess⁷ während und beim Lesen zu lenken. Dagegen wurde man trainiert, das körperliche Erfahren in der Konzentration auf einen Inhalt auszublenken – denn was hilft es schon bei der Rechenaufgabe oder der Grammatik-Übung oder beim Aufsatz? Es hilft auch nicht beim Lesen des medizinischen oder philosophischen Schinkens. Bereits der Anfang des Modells schüttelt einen deshalb aus gewissen intellektuellen Gewohnheiten heraus, die darin bestehen, sein körperliches Erleben in der Konzentration auf die abstrakten Inhalte auszublenden.

Die Grundbegriffe des Modells fordern eine unabstrakte, selbstreflexive Wendung im Sinne des Spürens, Fühlens, Habens des eigenen Umwelt-Körpers beim Nachvollzug dessen, was expliziert wird. Wenn diese Wendung der Aufmerksamkeit gelingt, erlebt man zum Schluss die nachvollziehbare Überraschung, dass diese Wendung der Aufmerksamkeit nicht etwas schon Bestehendes betrachtet, sondern dadurch Neues kreierte werden kann, und zwar in vielfältiger Weise.

Schlussbemerkung

Zum Schluss noch ein Bemerkung: Das Prozess-Modell ist keine Metaphysik und auch keine Ontologie, schon gar keine Psychologie, wenn damit der Anspruch einhergeht, eine irgendwie endgültige und wahre Darstellung der Dinge, des Seins, des bio-psychologischen Apparates zu liefern. Es ist auch keine

⁷ Vgl. hierzu Neil Dunnaetz, *First Applying. An Experiential Approach to Reading Gendlin's A Process Model*, http://www.focusing.org/first_applying.asp

Erkenntnistheorie, wenn diese mit dem Anspruch einhergeht, unveränderliche Bedingungen von Erkenntnis zu bestimmen. Das Prozess-Modell ist all dies nicht, weil es verstehbar machen möchte, wie eine responsive Komplexität aufzufassen ist, *die durch den Akt des Auffassens sich selbst verändert*.

Eine entsprechend plastische, zu immer größerer Differenzierung fähige Komplexität entsteht im Laufe des Prozess-Modells durch Begriffsformen, die – im Sinne von Adornos Hoffnung einer veränderten philosophischen Sprache – „auftun“ (nicht identifizieren oder repräsentieren). Dies gelingt durch den veränderten Ausgangspunkt der Körper-Umwelt, der zu einem anderen Sprachgebrauch führt. Mit dem darin angelegten veränderten Begriffsverständnis können Begriffe das sie begleitende Erfahren öffnen, indem sie erfahrbar weiterdifferenzieren, folgern oder zusammenfassen, wodurch ‚es‘ weitergehen kann in einer Weise, die vielleicht gerade eben noch unvorhersehbar war.

Durch die neuen konzeptionellen Gestalten des Anfangs wird am Ende ersichtlich, warum jedes Individuum ein komplexer Wirklichkeitsraum ist, das seine Umwelt so affiziert, wie es durch sie affiziert wird. Eine anders geartete Praxis des Selbst- und Fremdungangs zeichnet sich ab, in der die verflochtene Wirkungsvielfalt eines jeden Geschehnisses, eines jeden Ausdrucks, eines jeden reflexiven Geschehens Bedeutsamkeit gewinnen kann. Jedes Individuum wird als ein einzigartiger Wirklichkeitsraum verstehbar, dessen Gefühls- Denk- oder psychische Struktur durch die kontinuierliche Interaktion mit einer untrennbaren Umwelt entsteht und weiter wachsen und sich verändern kann.

Dass sich ein solches Selbst- und Fremdverständnis in veränderten Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten niederschlägt, die eng mit veränderten Aufmerksamkeits- und Explikations-Praktiken zusammenhängen, ist offensichtlich. Gendlin hat diese Konsequenz in seinen Praktiken vollzogen. In welchen kleinen Schritten sich diese Möglichkeiten der Veränderung und damit auch der veränderten Verantwortlichkeit vollziehen lassen, wird deutlich, wenn die explikative Aufmerksamkeit in dieser detaillierten Weise vorzugehen lernt. Die Veränderung spürt man allerdings erst, wenn man dies praktiziert.

Diese konsequente Verwobenheit von Theorie und Praxis, von Theorie, die Praxis ist, und Praxis, die theoretisch relevant wird, ist durchgehende Signatur des Modells.

Wenn Merleau-Ponty radikale Reflexivität von der Philosophie einfordert, dann zeigt das Prozess-Modell, was damit gemeint sein kann⁸.

⁸ Eine solche Reflexivität äußert sich bereits in der Veränderung der Frage: „Wie geht es Dir?“, die im Sinne des Modells so umzuformulieren ist: „Wie geht es Dir, wenn, wie es Dir geht, nicht nur durch mich, so wie ich gewöhnlich bin, beeinflusst wird, sondern durch mich, der ich bereits beeinflusst bin durch Dich.“

Ein kleiner Leitfaden durch „Ein Prozessmodell“ (PM) von Gene Gendlin

von Campbell Purton

Allgemeiner Aufbau

Gendlin sagt: „Ich weiß wohl, dass das PM zum Teil auch deshalb schwierig zu lesen ist, weil ich bis zum letzten Abschnitt des Kapitels III und des Abschnitts IVAd nicht erkläre, was ich eigentlich tue. Diese Teile könnten vielleicht an den Anfang gestellt werden. Ich denke mir auch, dass einiges aus dem Kapitel VIII schon ziemlich am Anfang zu verstehen wäre, weil von dort her ja die Konzepte kommen.“

Der letzte Abschnitt von III steht unter dem Titel: „Einige Beweggründe und Potenzen des Modells bis hierher“. In diesem Kapitel sagt Gene über sein Projekt, dass es „ein alternatives Modell erschaffen soll, in dem wir lebendige Körper so definieren können, dass einer davon der unsrige sein könnte!“ Und: „Wir können aus dem Lebendigen heraus reden, und wir können rudimentäre Konzepte über dieses „aus etwas heraus reden“ bilden, vor allem über Focusing und den Prozess des Explizierens. Da diese alle in der Realität möglich sind, können sie uns zu einer alternativen Gruppe von „basalen“ Konzepten über eine „Realität“ führen, in der wir nicht unmöglich erscheinen“

Gendlin glaubt, dass unsere gegenwärtigen Denkwege die Existenz menschlicher Wesen in dieser Welt nicht wirklich erlauben. Unsere üblichen Arten zu denken trennen die „Welt“ von dem, was die Welt für uns bedeutet, und wenn das einmal passiert ist, befinden wir Menschen uns ausserhalb der Welt. Gendlin will uns zurückbringen, *hinein* in die Welt. Aber dort wird kein Platz für uns sein, wenn wir weiterhin über Menschen in den heute geläufigen Konzepten über körperliche (physiologische) Systeme nachdenken. Um also Platz für uns in der Welt zu verschaffen, muss die Welt neu gedacht werden. Gendlins Konzepte stellen ein Gerüst für dieses Neu-Denken dar.

Die zentralen Konzepte, die er entwickelt, stammen aus einem Prozess, in dem er die implizite Komplexität des Erlebensprozesses (*the implicit intricacy of experiencing*) zu erklären versucht. Es mag seltsam erscheinen, darauf eine ganze Art und Weise, die Welt anzuschauen, zu begründen, aber das sieht nur so aus. *Experienzielles Erklären (experiential expli-*

tion) und Focusing sind nämlich Aktivitäten, in denen Bedeutungsbildung stattfindet, und deshalb finden wir dort die wichtigen „Sachen“, die in der üblichen Art des Denkens ausgelassen wurden. Wenn wir eine neue Art des Denkens entwickeln können, in der Focusing und Explizieren berücksichtigt sind, dann denken wir auf eine Art und Weise, in der wir Menschen auch vorkommen dürfen.

Wenn wir die implizite Komplexität des Erlebensprozesses auffalten (**Kapitel VIII**), entsteht ein *felt sense*, der uns weiter trägt (*carries us forward*) – und zwar auf eine Art und Weise, die zu unterscheiden ist von der Art und Weise, wie uns Logik und Mathematik weitertragen. In diesen Disziplinen führt uns das, was da ist, z.B. „7 plus 5“ weiter zu 12. Oder wir werden von „alle Menschen sind sterblich“ und „Sokrates ist ein Mensch“ weitergeführt zu „Sokrates ist sterblich“. Die Prämissen einer gültigen Argumentation schliessen ihr Ergebnis mit ein. Aber im Focusing, im Explizieren, in jedem kleinen bisschen Leben wird der nächste Schritt in einem ganz anderen Sinne „impliziert“. Diese neue Bedeutung von „implizieren“ ist eines der zentralen Gendlinschen Konzepte. Implizieren (*implying*) ist die Umkehrung von vorwärts tragen (*carrying forward*): wenn ein Ereignis ein anderes impliziert, dann trägt das zweite Ereignis das erste vorwärts.

Gendlin führt diese neue Bedeutung von „implizieren“ in **Kapitel II** ein, wo er sagt, dass Hunger die Nahrungsaufnahme *impliziert*. Das ist keine logische Implikation (denn es ist nicht Teil der Bedeutung von „Hunger“, dass auf ihn immer Essen folgt). Es ist auch keine kausale Implikation (denn Hunger kann auftreten, ohne dass Essen darauf folgt). Es ist eher so, dass Essen das ist, was den Hunger befriedigt, dass Hunger solange bleiben wird, bis Essen – oder etwas anders, wie z.B. intravenöse Ernährung – stattfindet. Im Hunger enthalten ist das Implizieren von Nahrung, aber auf welche Art Nahrung es hinausläuft, kann nicht als genaues Geschehen spezifiziert werden. Nahrung muss in Begriffen wie „das, was das Implizieren von Nahrung beseitigt“ definiert werden.

Gendlin sagt: (Seite 9) „Hunger handelt davon, dass Nahrung gesucht, gefunden und gegessen wird“.

Hunger ist beides: ein Geschehen (*occurrence*) und ein Implizieren (*implying*). In Gendlins Schema ist nichts einfach das, was es ist - es impliziert immer andere Dinge. In dieser Hinsicht ist sein Schema anders als das in der Wissenschaft üblichen. Dort beginnen wir in der Regel mit separaten Dingen (z.B. Atomen oder Zellen), die im Prinzip für sich alleine existieren könnten. Komplexe Körper werden dann als aus diesen Elementen aufgebaut gesehen. Natürlich gibt es in den gegenwärtigen physikalischen oder chemischen Gesetzen auch Verbindungen zwischen den Elementen, aber diese Gesetze könnten sich im Prinzip verändern, ohne dass sich die Elemente ändern. In der „atomistischen“ Sicht impliziert ein Ding nichts über sich selbst hinaus. Alles ist, wie Hume es formuliert, „lose und separat“; die Verbindungen werden durch uns hergestellt, durch unsere Theoriebildungen.

In Gendlins Schema gibt es keine losen und separierten Einheiten. Jede Einheit impliziert andere. Und eine dieser „anderen implizierten Einheiten“ ist diejenige, die das Implizieren vorwärtstragen wird. Z.B. ist Essen das, was den Hunger vorwärts trägt. Aber es gibt auch andere implizierte Dinge. Hunger impliziert einen Körper, und ein Körper impliziert eine Umgebung. Das markiert eine Unterscheidung, die laut Gendlin unseren Konzepten von Raum und Zeit zugrunde liegt. Für ihn sind aber diese beiden Konzepte weniger grundlegend als diejenigen von *Implizieren* und *Sich-Ereignen* (*implying and occuring*). Zeit ist eine eher abstrakte Vorstellung, die sich aus der Tatsache ableitet, dass es Implizites gibt, das durch Ereignisse vorwärtstragen wird; Raum wiederum entsteht durch anderes Implizieren. Gendlin beginnt also statt mit Raum, Zeit und Materie, wie es in den derzeitigen Konzepten üblich ist, mit Implizieren und Sich-Ereignen. Die ausführliche Diskussion von Raum und Zeit ist für mein Empfinden einer der schwierigsten Teile des PM, aber wir müssen anerkennen, dass das, was Gendlin hier tut, ziemlich radikal ist, und wir bekommen eine Ahnung, warum „*A Process Model*“ auf eine so eigentümliche Art und Weise mit der Körper-Umgebungs-Terminologie beginnt.

In seiner Einführung sagt Gendlin, dass er „*einige Begriffe festlegen will, als ob sie aus dem Nichts kämen*“. Natürlich kommen die Begriffe nicht einfach aus dem Nichts, sie entstehen, weil er sie braucht, um später in Kapitel VII in der Lage sein zu können, allgemein über menschliche Dinge sprechen zu können und in Kapitel VIII dann über das Auffalten des Impliziten. Aber zu Beginn möchte er einige Konzepte konstruieren, um über Lebendiges reden zu können, die dann später erlauben werden, dass Menschen überhaupt in der Welt vorkommen können. Auf eine gewisse Art und Weise beginnt das PM eigentlich mit Kap. VIII, dem neuen Raum der körperlich gefühlten impliziten Komplexität. Die erlebte Welt kann nicht aus der physikalisch-biologischen Welt konstruiert werden, wie sie zurzeit verstanden

wird. Deshalb formuliert Gendlin die physikalisch-biologische Welt auf eine Art und Weise um, die uns unvermeidlicherweise seltsam vorkommt, solange wir nicht verstehen, warum er das tut.

Kapitel IV Ad-2 ist der nächste Abschnitt, in dem Gendlin eine Pause macht und seine Strategie reflektiert. Er sagt: „*Unser Modell beginnt mit Konzepten, die mit Interaktion beginnen.*“ Das ist das Prinzip, das er „*interaction first*“ nennt. In seinem Modell gibt es keine gänzlich voneinander zu trennenden Dinge, Ereignisse oder Prozesse. Alles ist, was es ist, durch die Art, wie es durch anderes beeinflusst wird, und das andere wiederum ist, was es ist, durch die Art und Weise, wie es vom ersten beeinflusst wurde. Gendlins Geschichte der „Zwischenfrequenz-Filter“ (in Kapitel IVAe) kann uns ein erstes Gefühl davon geben. Es ist derselbe Punkt, der von Paul Weiss auf Seite 26 des ECM („*Experiencing and the Creation of Meaning*“) zitiert wird. (Aber denkt daran, dass diese Filter nur eine Maschinen-Analogie sind! Sie unterscheiden sich von „*interaction first*“ dadurch, dass 1. die Anpassungen sequentiell sind, während im „*interaction first*“ oder „*interaffecting*“ (gegenseitiges Einwirken) alles in einem einzigen zeitlichen Augenblick da ist, und 2. die Anpassungen in Übereinstimmung mit einem menschlichen Ziel ausserhalb des System gemacht wurden, während im organischen *interaffecting* das „Ziel“ aus dem entsteht, was Gendlin das „*focaling*“ (Bündeln) des *interaffecting* nennt. Zum *focaling* siehe IVAf).

Im Kapitel IV Ad-2 sagt Gendlin, dass „*interaction first*“ sowohl auf zeitliche als auch auf räumliche Beziehungen angewendet werden muss. Die Gegenwart ist das Vorwärtstragen der Vergangenheit, und die Vergangenheit impliziert die Gegenwart. Was wir in der Gegenwart erleben, hängt ganz offensichtlich von der Vergangenheit ab, aber was wir als Vergangenheit erleben, hängt auch davon ab, was alles gerade in der Gegenwart passiert! Die Vorstellung einer zeitlichen Sequenz, in der Ereignisse hintereinander geschehen, ohne dass sie innerlich zusammenhängen, ist eine späte Entwicklung im menschlichen Denken, die mit mathematischen Einheiten und unabhängigen Teilchen zusammenhängt, die sich im leeren Raum bewegen. Die reale lebendige Welt hingegen ist eine, in der nichts unabhängig von seinen Verbindungen mit anderen Dingen existiert.

In den Kapiteln, die IV Ad folgen, fährt Gendlin damit fort, die Konzepte zu entwickeln, die er benötigt.

Kapitel I-V des PM sind sein generelles Modell. Das Modell passt gleichermaßen auf Körperprozesse, auf Verhalten, Kultur und Sprache und später dann auch auf den Raum der impliziten Komplexität.

In **Kapitel VI** verwendet er das Modell, um „Verhalten“ neu zu überdenken, in **Kapitel VIIA** braucht er es, um Muster, Arten und das Hervorbringen von Dingen herzuleiten, in **Kapitel VIIIB** tut er dasselbe mit der Sprache.

Annäherungsweise kann man sagen, dass sich Kapitel VI mit der Welt der Tiere beschäftigt, hierin entwickelt er seine „interaction-first“-Auffassung von Verhalten, Bewusstheit, Wahrnehmung und Motivation. Diese ergeben eine Gruppe von Konzepten, die man auf Tiere anwenden kann, aber nicht auf Pflanzen.

Menschen kommen erst im Kapitel VII ins Bild. Hier kann man immer noch alle Konzepte verwenden, die in VI angewendet wurden, aber es taucht eine neue konzeptuelle Ebene auf, die mit der symbolischen Art und Weise zu tun haben, in der Menschen miteinander interagieren. Kapitel VII beschäftigt sich also mit der bekannten menschlichen Welt und ihren kulturellen, linguistischen und konzeptuellen Formen.

Im **Kapitel VIII** kommen wir zu der Weiterentwicklung, die Gendlin als gerade in ihren Anfängen befindlich ansieht. Wenn wir uns direkt auf die Komplexität des Erlebens beziehen können, behalten wir zwar die symbolische Ebene bei, aber betreten die körperlich gefühlte Wahrnehmung einer *ganzen Situation*, die immer darüber hinausgeht, was wir mit irgendeiner Menge von Symbolen oder kulturellen Gewohnheiten ausdrücken können. Das ist eine Art und Weise, sich auf die Welt zu beziehen, mit ihr in Beziehung zu treten, die vielleicht immer schon den kreativen Individuen zur Verfügung stand, die aber ganz besonders wesentlich ist in unserer post-modernen Welt, in der es uns erscheinen mag, als ob alle symbolischen Formen relativ und beliebig seien, so als ob rein gar nichts mehr auf dem Grund anzu-treffen wäre.

Eine Art und Weise, über die Struktur des Buches nachzudenken, ist, dass die **Kapitel I bis V** das neue konzeptuelle Schema darlegen, das um „interaction first“ kreist, und dann aufzeigt, wie es auf Organismen im Allgemeinen anwendbar ist. **Kapitel VI** wendet das Schema auf Tiere an, **Kapitel VII** auf die gegenwärtige menschliche Welt, und **Kapitel VIII** auf den noch kaum bekannten Raum der körperlich gespürten Komplexität (*intricacy*).

Die Konzepte, die für Organismen im Allgemeinen entwickelt wurden, werden beibehalten, aber weiterentwickelt für den Bereich der Tiere. Genauso werden die Konzepte, die sich auf Tiere anwenden lassen, beibehalten, aber so erweitert, dass sie zu menschlichen Lebewesen passen. Und so passiert es auch mit dem Übergang von einem üblichen zu einem Focusing-Verfahren. Dieses Schema, in der die menschliche Welt die tierische vervollkommnet und diese die pflanzliche, ähnelt sehr dem von Aristoteles (Gendlin ist unter anderem auch ein Aristoteles-Schüler!).

Allerdings ist die Art und Weise, wie in Gendlins Philosophie jede Ebene in die andere übergeführt wird, einzigartig. Knapp zusammengefasst finden die Übergänge dort statt und werden dort möglich, wo ein Prozess, der auf einer bestimmten Ebene stattfindet, dort auf dieser Ebene nicht mehr vorwärtstragen/fortgeführt werden kann. Vom Focusing ken-

nen wir das ja: dass ein Prozess auf Ebene VII (übliches menschliches Leben) durch die gewohnten Emotionen, durch die von allen geteilten Bedeutungen oder durch alltägliche Formulierungen nicht mehr vorwärtstragen werden kann. In der üblichen menschlichen Welt werden ja Gefühle und Redewendungen immer innerhalb von typischen Situationen verwendet, es gibt kleine Bewegungen, aber innerhalb einer bekannten Geschichte. Stattdessen kann nun jemand (VIII), der in der Lage ist, die Wahrnehmung auf seinen körperlich gefühlten Raum zu richten, dort *die ganze Situation* spüren, die niemals durch die standardisierten vorgeschriebenen kulturellen Antworten abgedeckt wird, die üblicherweise in solchen Situationen zur Verfügung steht. Aus dem Felt Sense heraus kann dann eine neue Art der „Beantwortung“ kommen, die ganz fein abgestimmt ist und die so die ganze Situation vorwärtstragen kann. Um auf diese Art und Weise zu antworten, verzichtet die Person nicht auf Symbole, sondern es entstehen aus dem Felt Sense heraus neu formulierte Wörter und Bilder. Diese möglichen Antworten können jederzeit am körperlichen Felt Sense überprüft werden. Der Felt Sense regiert auf symbolische Bewegungen. Er ist, wie Gendlin es formuliert, ein „Feedback-Objekt“, eine Sequenz von Ganzem-Ganzem-Ganzem, die die Situation vorwärtsträgt. Experienzielles Explizieren setzt Symbolisieren voraus, und dennoch trägt es uns über die zur Verfügung stehenden Symbole hinaus.

Aber so wie Focusing (VIII) Symbolisieren voraussetzt (VII), so setzt Symbolisieren Sich-Verhalten (VI) voraus. Im Kapitel VII legt Gendlin den höchst komplexen Weg dar, wie Symbolisieren entstehen kann aus Situationen, in denen bloßes Sich-Verhalten jemanden nicht weiterträgt. Die natürliche Verhaltensantwort z.B. auf eine Beleidigung würde Ärgerlichwerden sein oder ein Angriff. Aber in menschlichen kulturellen Kontexten würden uns solche „natürlichen“ Antworten nicht wirklich weiterbringen. Also wird anstelle eines richtigen Kampfes etwas gesagt. In der menschlichen Welt bestehen Handlungen zum großen Teil aus Sprache. Auf dieser Ebene (VII) können die Situationen fortgesetzt werden. Gendlin zeigt, wie dieser Übergang in den Drohgebärden der Tiere vorweggenommen wird. Sprechen oder Gestikulieren ist immer noch eine spezielle Art von Verhalten.

Und Verhalten wiederum setzt biologische Gewebeprozesse voraus. Sprache und Gesten erfordern, wie jedes andere Verhalten, Muskelbewegungen und „Feuern“ der Nerven. In einigen Untergruppen des organismischen Lebens braucht es kein Verhalten (Pflanzen haben kein „Verhalten“, ihre Bedürfnisse werden befriedigt, ohne dass sie sich fortbewegen müssen). Bei den Tieren aber sorgt die Umgebung nicht für alle ihre physiologischen Bedürfnisse, es ist notwendig, dass sie handeln. Die physiologischen Prozesse, die mit Hunger verbunden sind, bringen das Tier in Bewegung, und diese Aktivität geht wei-

ter, bis die Nahrungsaufnahme stattgefunden hat. Dann ruht sich das Tier aus, wird dann für eine Weile fast wie eine Pflanze. Handeln/Verhalten ist die Art des Tieres, physiologische Prozesse fortzusetzen, die in Pflanzen ohne Handlungen fortgesetzt werden.

Bei sozialen Lebewesen werden die Verhaltensmuster zunehmend komplexer. Das Tier muss z.B. nicht nur jagen, sondern muss auch ein anderes Tier innerhalb der sozialen Hierarchie durch Drohungen einschüchtern. Ein menschliches Lebewesen wird diese Drohung verbal und in kulturell angemessener Art und Weise ausdrücken. Wenn keine geeignete kulturelle Form zur Verfügung steht, bleiben viele Leute zurück mit unausgedrückten und erstickten Anteilen ihres lebendigen Seins. Aber wir entwickeln zunehmend eine weitere Ebene: Wir lernen auf den körperlichen Felt Sense zu *dieser ganzen Situation* zu achten und finden feinmaschig geordnete neue Schritte, die in uns entstehen und uns einen kreativen Weg vorwärts zeigen.

Trotzdem: auch jemand, der mit Focusing zu seiner Situation beschäftigt ist, muss irgendetwas sagen und tun, er muss sich in körperliches Verhalten einlassen, und natürlich ändert sich dadurch auch das Gewebe. Focusing schließt den Gebrauch von Symbolen ein, Symbolisieren involviert einen ganzen Hintergrund von veränderbaren Verhaltensmöglichkeiten, und die wiederum beinhalten körperliche Veränderungen. Aus diesem Grund ist Focusing ein körperlicher Prozess, der körperliche Auswirkungen hat. Es muss ja logischerweise körperliche Effekte haben, wenn eine Person in ihrer realen Lebensweise anders sein wird. Aber was genau dieses „körperlich“ ist, müssen wir neu überlegen, und zwar auf eine Art und Weise, die uns zu verstehen erlaubt, wieso Focusing das tun kann.

Ich habe etwas über den Aufbau des PM gesagt, und zwar insoweit, wie diese Struktur sich auf die verschiedenen Ebenen von Körperprozessen – Verhalten – Kultur – Sprache und direkte Bezugnahme auf die implizite Komplexität bezieht. Dazu gäbe es noch viel mehr Einzelheiten zu sagen: im Kapitel über Verhalten z.B. (VI) zeigt Gendlin, wie Empfinden und Wahrnehmen gesehen werden können als Verhalten, das noch kein Bewusstsein einschließt und wie das einen neuen Raum ergibt (den Verhaltensraum), in dem sich die Tiere bewegen. In Kapitel VII erläutert er, wie symbolische und linguistische Formen von Verhalten sich entwickeln können und mit ihnen die Formen von Raum und Zeit, die uns heute vertraut sind. In Kapitel VIII entwickelt er die Theorie des impliziten komplexen Erlebens auf der Basis dessen, was er vorher hat entstehen lassen, indem er aufzeigt, wie wir auch hier in VIII wieder eine neue Art Raum betreten, der seine charakteristischen Objekte hat. Es wird klar, dass wir nur noch einen Schritt weit davon entfernt sind, eine ganz neue Ebene des Menschlichen zu verstehen, die sich zwischen der direkten erlebensmäßigen Bezugnahme und den kon-

zeptuellen Formen bewegt. Einiges mehr steht auch noch im Abschnitt über das allgemeine Modell (I-V), vieles davon wird LeserInnen des EMC bekannt sein.

Zusätzlich zu all dem zieht sich *noch ein anderes Thema* durch das PM. Wie wir gesehen haben, hält Gendlin manchmal an und denkt darüber nach, was er tut. Was er tut, stammt aus dem Kapitel VIII, dem Kapitel, in dem eine Konzeptbildung aus der impliziten Komplexität heraus (*implicit intricacy*) diskutiert wird. Das ganze PM selber ist ja eine solche Neuerung. Gendlin baut das Modell, indem er Konzepte so entwickelt, dass sie theoretisch untermauert werden durch Material aus Kapitel VIII. Er selber sieht die Methode der Konzeptbildung (zugänglich gemacht in TAE) als viel wesentlicher an als die Theorie, die er entwickelt hat, um sie zu erklären. Das PM ist lediglich das erste Modell dieser Art.

Das ist dieselbe Haltung, die er im Traumbuch („Let Your Body Interpret Your Dreams“) einnimmt, in dem er sagt (141, 161): *„Wenn Sie diese Theorie nicht mögen, dann lassen Sie sie nicht störend im Weg sein bei den experienziellen Schritten, die das Buch beschreibt. Dafür brauchen Sie die Theorie nicht ... Theorie bildet nicht das ab, was „ist“ ... Theorie ergibt zwar Sinn, aber die Herstellung von Sinn ist selber eine Art Schritt, der das auffaltet, was „war“. Dadurch öffnen sich weitere Schritte, und die müssen dann nicht in Übereinstimmung mit der Theorie bleiben.“*

Einige spezifische Themenkomplexe

Kapitel I-V

Gendlins Modell ist ein *Prozessmodell*. Ein übliches Modell beginnt in der Regel mit einzelnen Dingen (wie z.B. Atomen) und entwickelt dann daraus Vorstellungen über Veränderung und Verbindungen mit anderen Dingen. In so einem Modell sind dann die Dinge von ihrem Wesen her getrennt und nur äußerlich zusammengehängt, weil sie sich im selben Raum- und Zeitrahmen befinden und weil sie den Bewegungsgesetzen unterworfen sind. Die Schwierigkeit innerhalb dieses Modells ist, wie solche Phänomene wie Wandel und gegenseitige Abhängigkeit in einem Rahmen erklärt werden können, in dem die Dinge (die Atome) gleich bleiben und getrennt voneinander vorkommen.

In Gendlins Modell stellt sich das umgekehrte Problem: Wir müssen in der Lage sein, Stabilität (Abwesenheit von Wandel und Veränderung) und individuelle Ganzheiten erklären zu können in einem zugrunde liegenden Denkraum, in dem sich alles in einem Prozessgeschehen befindet, in einer Sequenz, und in dem jedes Ding von anderen Dingen abhängt. Das PM fängt mit *Veränderung, Prozess, Interaktion* an.

Es beginnt mit dem Implizieren („*implying*“), das in sich schon ein Konzept über Verbindung und Verän-

derung ist. In dieses Implizieren hinein geschieht etwas („*occurring*“), das das Implizieren vorwärtstragen kann oder auch nicht. Wenn es *nicht* vorwärtstragen wird, stockt der Prozess/wird angehalten. Das Implizieren bleibt dasselbe.

Ausgehend vom Wandel, begegnen wir hier nun zum ersten Mal etwas, das sich *nicht* wandelt.

Wenn nun etwas geschieht, das den Prozess wieder aufnimmt (*resume*), ist es, als ob dieses Etwas „erkannt“ würde („*recognise*“). Hier treffen wir wieder auf etwas, das „dasselbe“ ist. Obwohl wir noch kein Konzept über einen „Körper“ haben, gibt es doch schon eine Unterscheidung zwischen dem gestoppten Prozess und den anderen Prozessen, die weitergehen. Hier gibt es also in dem aufeinander einwirkenden Ganzen eine erste *Separierung*.

Wir können sagen, dass „Körper“ das ist, was weitergeht, wenn ein Prozess gestoppt ist. Der Körper trägt den gestoppten Prozess. Prozesse wirken ineinander. Sie sind das, was sie sind, dadurch, dass sie durch andere Prozesse beeinflusst werden, die ihrerseits schon von ihnen beeinflusst wurden. Ein Geschehen ist ein Bündeln (*focaling*) aller beteiligten Prozesse.

Seiten 75-77:

Dazwischentretende Ereignisse entwickeln sich zu einem Anhalten, einer Stockung (*stoppage*), Gendlin nennt sie „*stop-on's*“. Einige dieser Geschehnisse bringen Wiederholung oder Wiederkehrendes mit sich, das bezeichnet er mit „*leafing*“: Das erste kleine Stück des gestoppten Prozesses wiederholt sich mit geringfügigen Unterschieden immer wieder, und so formt sich eine neue Art von Sequenz. Wir werden sehen, wie sich dieses Muster später auf verschiedenen Ebenen wiederholen wird – was auf einer Ebene gestoppt ist, wird auf einer anderen Ebene vorwärtstragen. Diese Wiederholungen sind verschiedene Versionen des gestoppten Prozesses. Sie „*versionieren*“ („*version*“) den Prozess (in Übereinstimmung mit seinem Modell neigt Gendlin dazu, Hauptwörter in Verben zu verwandeln, sodass wir solche Begriffe wie „*versioning*“ und „*sequencing*“ erhalten).

Seite 80-82:

Es gibt zwei Arten von Veränderung: *inter affecting* und *occurring*. Das ist wichtig, aber es ist notwendig, das ein bisschen zu erklären. Betrachten wir zwei Prozesse, solche wie z.B: gehen und atmen in Organismen wie etwa einem Käfer.

Aufeinander einwirken (inter affecting):

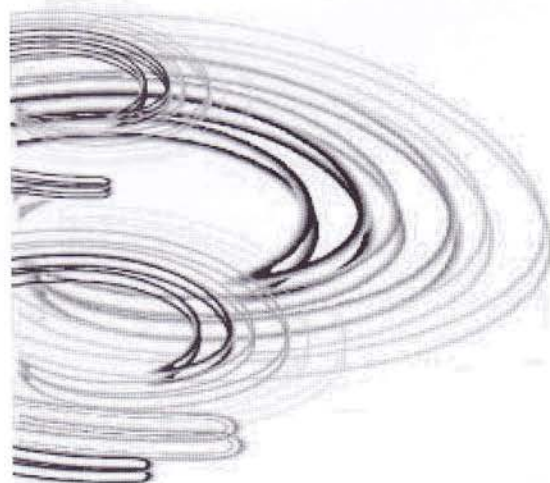
Gehen und Atmen wirken aufeinander ein, da der Käfer ein sich selbst beeinflussendes System ist. Das Gehen wäre anders, wenn das Atmen anders wäre – und umgekehrt. Jede Veränderung im Gehen ist auch eine Veränderung in der Atmung, und umgekehrt. Jede Veränderung im Gehen passiert zur gleichen Zeit wie eine Veränderung in der Atmung. Gehen und Atmen sind zwei Seiten dessen, was geschieht. Im Aufeinander-Einwirken ist es nicht so, dass zuerst

ein Aspekt Zeit in Anspruch nimmt und dann einen andern beeinflusst. Das ist grundlegend für das Verständnis dessen, was eine „implizite Ordnung“ ist (Seite 82). Aber wenn das die ganze Geschichte wäre, gäbe es keine *Veränderungssequenz*. Alles würde auf einmal passieren.

Geschehen / sich ereignen (occurring)

Nun stell Dir vor, etwas Staub würde auf die Oberfläche fallen, auf der der Käfer spazieren geht. Das ist eine *Umgebungsveränderung* („*en-environment*“) und nicht eine Veränderung wie beim aufeinander Einwirken (*inter affecting*), denn das Fallen des Staubs wird nicht im Käfer selber hervorgerufen/ausgelöst. Das Gehen des Käfers wirbelt nun den Staub auf, und jetzt verändert sich sein Gehen, weil Gehen im Staub auf die Art und Weise einwirkt, wie er seine Beine bewegen kann. Diese Veränderung passiert, sobald der Staub fällt, aber mehr geschieht als Ergebnis nicht. In der neuen Umgebung hat der Käfer eine andere Art zu gehen. Auch hier gibt es keine anhaltende Sequenz von Veränderungen. Das veränderte Gehen/Atmen ist ein aktuelles Geschehen, hervorgerufen durch eine Umgebungsveränderung. Die Veränderung im Gehen aufgrund der Veränderung in der Atmung ist eine sich selbst beeinflussende Veränderung. Dennoch gibt es in der Realität beides, *inter affecting changes* und *en changes*, und das ist es, was eine *Sequenz* von Veränderungen erzeugt: Das Gehen des Käfers ändert sich wegen einer Umweltveränderung. Das veränderte Gehen wirbelt Staub auf. Der Staub wirkt ein auf die Atmung des Käfers. Die veränderte Atmung ist, durch das aufeinander Einwirken, auch eine Veränderung im Gehen. Dieses veränderte Gehen macht einen Unterschied darin, wie der Staub aufgewirbelt wird, und das wiederum wirkt sich auf die Atmung aus etc.

(weiter im Text ab Seite 19)



Seite 95:

Der Organismus registriert die Veränderungen, die er hervorbringt, wenn er sich bewegt – er empfindet sie („feel“)! Es wird ein bewusster Vorgang. Die Registerierungen können wir als Wahrnehmungen/Perzeptionen („perceptions“) denken. Bislang finden Empfinden und Wahrnehmen ausschließlichs als Aspekte von Verhalten statt (Gefühle und Wahrnehmungen, die getrennt von offensichtlichem Verhalten sind, kommen später!) Das Verhalten geht weiter, bis sich der gestoppte Prozess fortgeführt wird; diese Wiederaufnahme kann gedacht werden als „Ziel“ des Verhaltens (auch wenn es hier noch zu früh ist, „Ziel“ so zu verwenden). Wir können auch sagen, dass Verhalten motiviert wird durch das, was den gestoppten Prozess weiterführen würde.

Seite 102:

Vielelei! Verhaltenssequenzen entwickeln sich. Sie bilden einen „Raum“, in dem jede für die Möglichkeit der anderen Folgen und Auswirkungen hat. Wir werden sehen, wie mit der Entwicklung einer neuen Ebene ein korrespondierender „Raum“ entstehen wird.

Seite 109:

Verhaltenssequenzen können stabile Objekte generieren, wie z.B. die Registeratur des Vogels, wenn ihn die Katze jagt. Nur der Vogel ist da, solange die Katze rennt, die ganze Szenerie, Bäume, Gras, Steine, fliegt für die Katze schnell vorbei. Objekte „fallen heraus“ aus dem Verhalten des Tieres. Was diese Objekte für ein bestimmtes Tier sind, hängt vom Leben und Verhalten dieses Tieres ab. Objekte sind nicht einfach da, sind nicht für alle Tiere die gleichen Dinge.

Kapitel VII:

Gesten – Selbstwahrnehmung – Aussehen – Töne – Sprache

Seite 122:

Vieles am Verhalten findet in Beziehung mit anderen Mitgliedern einer Spezies statt. Wenn eine Verhaltensinteraktion gestoppt wird, dann kann das erste Stück davon immer wieder passieren, wiederholt werden. Das ist Gestikulieren, ein „Tanz“. Hier ist der Anfang der nächsten Ebene.

Das Gestikulieren ist ein Wiederergeben („rendering“), ein Versionieren des gegenwärtigen Verhaltenskon-
textes. Da auf dieser Ebene die Organismen Tiere sind, haben sie schon Empfindungen und ein Bewusstsein für ihre Umgebung. Aber jetzt kommt durch die Sequenz des Gestikulierens die Wahrnehmung ihrer eigenen Empfindungen dazu. Dieses Selbstwahrnehmen passiert anfänglich nur in Gegenwart anderer Tiere, aber später kann es auch durch Objekte hervorgerufen werden, die für den Verhaltenskontext relevant sind. Zur selben Zeit formiert sich eine neue Art von Raum, ein menschl-

Kapitel VI: Verhalten – Empfinden/Fühlen – Wahrnehmen – Motivation

Eine Sorte eines dazwischenkommenden Ereignisses (das in angehaltenem Verhalten geschieht) ist die Wiederholung („reiteration“). Dort passiert der erste Schritt des gestoppten Prozesses wieder und wieder.

Diese Wiederholungen sind verschiedene Versionen einer Stöckung. Kommen viele solcher sich wiederholenden Prozesse vor, können wir sie als einen speziellen Sektor/Teil des Organismus denken. Dieser Sektor „pulsiert“ (als ob er Radar-Signale aussenden würde), und jede Veränderung in der Umgebung oder im restlichen Körper des Organismus wird durch die Veränderungen, die dadurch im Pulsieren entstehen, registriert. Also ist diese „registry“, der Wiederholungssektor, speziell empfindlich auf Änderungen. Er registriert Veränderungen sowohl in der Umgebung als auch im Rest des Organismus. Es gibt aber beides: nicht nur produzierten Veränderungen in der Umwelt und im Rest des Körpers auch Veränderungen in der Registeratur, auch umgekehrt ist das so:

Veränderungen in der Registeratur produzieren Änderungen im Organismus, z.B. bewegt sich der Organismus aufgrund dessen, was er registriert. Diese Bewegungen sind nicht einfach nur Effekte infolge von Umweltveränderungen (wie z.B. ein Loch in einer Muschelschale durch das Meer entstanden ist), sondern es gibt Bewegungen, die der Organismus selber macht wegen etwas, das er registriert. Der Organismus *verhält* sich also und *bewegt* sich nicht nur. Und diese Bewegungen selber werden wieder registriert zusammen mit den Änderungen in der Umwelt.

Seiten 93-94:

Sich-Verhalten ist eine neue Form des carrying forward. Verhalten ist eine Version eines gestoppten Prozesses. Dieser Prozess ist im Verhalten immer noch impliziert. Wenn der angemessene passende Umwelt-Aspekt eintritt, dann wird der Prozess wieder aufgenommen (das Implizieren im Prozess ist implizit immer noch „da“). Aber noch während das Anhalten andauert und das Verhalten stattfindet, entsteht eine neue Art von carrying forward: die Bewegungen des Organismus bewirken Veränderungen in der Registeratur, die wiederum die Bewegungen des Organismus beeinflussen. Wenn sich das alles weiter entwickelt, beginnen die Bewegungen des Organismus diejenigen Veränderungen in der Registeratur zu implizieren, die normalerweise für Bewegungen zuständig ist und diese hervorbringen. Wenn nun die Veränderungen in der Registeratur unmittelbar passieren, setzen sie das Implizieren fort. Wenn das, was gerade tatsächlich registriert wird, anders ist als das, was impliziert wurde, stoppt die Verhaltenssequenz (das Lamm stoppt am Rand der Klippe).

cher Raum, in dem die Möglichkeit auftaucht, vom Verhalten zurückzutreten und es zu symbolisieren, ohne es wirklich auszuführen. Diese Art Raum ist sehr unterschiedlich vom Verhaltensraum, der durch all die möglichen Implikationen gebildet wird (das heisst durch die Art und Weise, wie jede einzelne Verhaltenssequenz die Möglichkeiten der anderen verändert).

Die neue Art von Sequenz beinhaltet das Aussehen der Dinge (Geräusche, Bewegungen, Bilder). Das ist der Anfang von *Arten/Sorten/Gattungen* („*kind*“) von Dingen: etwas sieht wie genau *dieses* Ding aus (obwohl „Arten“ noch gar nicht wirklich aufgetaucht sind). Geräusche sind ebenfalls diejenigen von bestimmten Arten von Dingen. Klagen/Stöhnen gehört zu dieser bestimmten Art von Verhaltenskontext, z.B. zu einem verwundeten Tier. Es ist inhärent verbunden mit der Art und Weise, wie der Körper des Tieres in diesem Moment ist. Aber auch Dinge im Allgemeinen können Aussehen oder Geräusche haben. Es kann auch das Heulen des Windes geben und auch den Wind selber.

Im Besonderen können Geräusche Verhaltenskontexte ausdrücken, und hier ist der Beginn von Sprache. Zu Beginn sind Geräusche ikonische (onomatopoetische) Symbole – es sind die Geräusche dieses Verhaltenskontextes. Wenn sich aber die Geräusche verschiedener Verhaltenskontexte entwickeln und neue Kontexte mit ihnen interagieren, beginnen die Muster von Geräuschen ein eigenes System zu bilden.

Trotzdem ist Sprache nicht eine Sache reiner Konvention: sie ist im Körper verwurzelt und in den Verhaltensprozessen, aus denen sie hervorgegangen ist (Deshalb können z.B. Rituale einen so tiefen Eindruck machen).

Zu diesem Zeitpunkt besteht dort, wo vorher Gestikulieren eine gelegentliche Handlungspause war, eine Aktion, die jetzt mehrheitlich aus Sprache besteht. Das ist der *Flip* (S. 165), im Anschluss daran sind wir in der menschlichen Welt.

Zusammenfassung am Ende von Kapitel VII

Ein Körperprozess kann gestoppt werden, dann erscheint Verhalten als Umweg im Prozess. Das Verhalten ist zwar noch Körperprozess, hat aber zusätzlich eine neue Form, welche die ursprüngliche Art des Körperprozesses näher ausführt. Das Verhalten ist eine der Versionen des gestoppten Körperprozesses. Es ist eine Sequenz von Veränderungen in gestoppten Prozessen /es sequenziert das Verhalten.

Auf ähnliche Art und Weise kann Verhalten gestoppt werden, und daraus entstehen dann als Umwege im Verhalten das Gestikulieren, das Symbolisieren und die Sprache. Symbolisieren sequenziert dieselbe Stockung – es ist immer noch Verhalten, aber in einer neuen Form, die die ursprüngliche Art des Verhaltens weiter ausführt. Symbolisieren (gestikulieren, sprechen, tanzen...) ist eine Version des gestoppten Ver-

haltens. Es ist eine Sequenz von Änderungen im gestoppten Verhalten (es sequenziert das Verhalten).

Kapitel VIII: Körperliches Gefühl zur ganzen Situation – Focusing

Nun kann auf die gleiche Art und Weise auch das Symbolisieren gestoppt werden, und wie vorher erscheint auch hier etwas Neues. Symbolisieren wird dann gestoppt, wenn wir das Wort (Bild, Gestik...) nicht finden, das in der Lage wäre, uns vorwärts zu tragen. Das ist genau die Situation, in der wir im *Focusing* sind. Wie in allen anderen Fällen von Angehalten-Sein passiert der erste Teil des gewohnten Prozesses wieder und wieder. Der gestoppte Prozess bleibt impliziert. Wenn jemand nun in der Lage ist, sich direkt auf dieses *implying* als Körpergefühl zu beziehen und es sich formen zu lassen, dann haben wir eine neue Prozessebene in einem neuen Raum. Dort ist eine neue Art von Objekt oder Gegebenem – die Körperempfindung zu der ganzen Situation – und ein neu getrenntes ICH, das auf die neuen Schritte des felt sense warten kann, die als neue Sequenz erscheinen. Wo auf der gewohnten Ebene nur Anhalten und Paradoxien üblich waren, erscheinen hier aus der impliziten Komplexität („*intricacy*“) des Erlebens neue Symbolisierungsmuster ausserhalb der üblichen kulturellen, linguistischen und konzeptuellen Muster. All die kulturellen und sprachlichen Sequenzen werden implizit auf eine neue Art und Weise vorwärts getragen, so wie beim Gestikulieren Verhalten ebenfalls weitergeht, aber auf eine neue Art. Und so wie Gestikulieren eine neue Art Raum mit sich brachte (symbolischer Raum, Raum von Mustern und Bildern), so bringt Ebene VIII eine neue Art von Raum mit sich. Es ist der Raum, in dem wir eine körperliche gefühlte Version unserer Situation als ganzer „haben“ können.

Dieser Raum ist zu unterschieden vom Bilder-Raum, der zu VII gehört. Wir wissen z.B., dass bei der Vorstellung, ein Problem raus- oder wegzustellen, während wir Focusing machen, die Frage bleibt, ob wir es tatsächlich rausstellen könnten. Es kann im VII-Raum rausgestellt werden, ohne dass das im Raum VIII passiert.

Nur mit den Konzepten im Kapitel VIII kann Focusing adäquat beschrieben werden. Da aber jede Ebene auf der anderen aufbaut, sind Veränderungen, die durch Focusing passieren, zur gleichen Zeit auch Veränderungen in der Symbolisierung, im Verhalten und in den Körperprozessen.

Deshalb kann Focusing uns verändern!

Körper und Stimme

Focusing und Gesangsunterricht

von Sabine Fues



Das Ziel meiner Idee, Focusing und Gesangsunterricht zu verbinden ist es, den Studierenden Focusing-Elemente so nahe zu bringen, dass sie diese bei Bedarf sicher anwenden können. In meiner Unterrichtstätigkeit begegne ich immer wieder ähnlichen Problemen. Solche prototypischen Problemstellungen greife ich im Folgenden auf und beschreibe, wie ich konzeptuell, methodisch und didaktisch vorgehe und eine Verbindung von Gesangsunterricht und Focusing herstelle – von elementaren hin zu komplexeren Fragestellungen.

In meinem Alltag als Gesangslehrerin habe ich es mit den unterschiedlichsten Schülern und Studenten zu tun. Ich arbeite im Einzelunterricht und bewege mich da in der Spannweite zwischen erstem Anfängerunterricht für jemanden, der Gesang als Nebenfach belegt, und einem professionellen Sänger, der weiter an seiner stimmlichen Entwicklung arbeiten möchte. Die Studierenden können also ganz ohne Vorbildung kommen, um den Einstieg in das bewusste Singen und einen guten Stimmgebrauch zu machen, oder sie kommen mit sehr spezifischen Herausforderungen stimmlicher bzw. musikalischer Art, und es ist wichtig für sie, weitere Fähigkeiten und „Handwerkszeuge“ zu entwickeln.

Als Sänger ist man darauf angewiesen, mit dem eigenen Körper zusammenzuarbeiten. Die Qualität dieser Zusammenarbeit ist von entscheidender Bedeutung für das klangliche Ergebnis. Je sicherer die Fähigkeit ist, den Körper als Ganzes wahrzunehmen und mit einzubeziehen, umso erfolgreicher und zufriedener ist der stimmliche Ausdruck. In Körperachtsamkeit ist es z.B. leichter, das Atembedürfnis während des Singens so rechtzeitig zu spüren, dass spontan darauf reagiert werden kann. Die vorher festgelegten Atemzäsuren sind dann nicht wichtiger als das, was im Moment ist, und so können statt Stress andere, auch gute Phrasierungen entstehen. Oder es kann wahrgenommen werden, welche störenden Spannungen sich schon einige Zeit vor einem hohen Ton aufbauen wollen, und bewusste Entspannung macht die optimale ganzkörperliche Unterstützung für diesen Ton möglich.

Singen und Focusing finden im selben „Instrument“

statt. Beim Gesang ist der Körper als Instrument das Ausdrucksmedium, und auch im Focusing geht es darum, den Körper als Resonanzraum zu erleben. Der Felt Sense ist immer eine körperliche Empfindung, die (meistens) im Brust- und Bauchraum gespürt wird. Der Körper als Ganzes weiß, was im Moment gut ist, was im Moment möglich ist und was er braucht, um einen nächsten Schritt gehen zu können. Der Schritt vom Sängergefühl hin zum focusing-orientierten Wahrnehmen ist zwar nicht weit, muss aber meiner Erfahrung nach bewusst erarbeitet werden, um die Fülle an Sicherheit, Freiheit und Kreativität auch umsetzen und genießen zu können.

Beispiel 1: Vokalwechsel

Stefan studiert im ersten Semester Schulmusik für Sekundarstufe 1 mit Gesang als Nebenfach. Er hat eine warme, angenehme, tiefe Sprechstimme, fühlt sich aber unsicher mit seiner Singstimme. Er hat in seiner Schulzeit einige Male abwertende Kommentare von einem Musiklehrer bekommen und deshalb auch nie in einem Chor mitgesungen. Mit seinem Hauptfach Posaune fühlt er sich aber wohl, und es ist möglich, an die Erfahrung, den Atem fließen zu lassen, anzuknüpfen. Wir beschäftigen uns mit dem Vokalwechsel auf einem Ton: die Tonsilben MO und AA werden gleichmäßig langsam hintereinander gesungen, ohne die Tonhöhe zu verändern. Er hat starke Spannungen im Kiefergelenk und öffnet den Mund kaum zum A. Sichtbar unzufrieden mit seinen Versuchen antwortet er auf meine Frage, was ihn störe: „Das A wackelt so!“ Ich schlage ihm vor, mit seiner Aufmerksamkeit in den Nacken- und Halsbe-

reich zu gehen, dort auch zu bleiben, bzw. immer wieder dahin zurück zu kommen und allmählich noch tiefer in den Brust- und Bauchraum zu spüren, um sich überhaupt ein inneres Bild davon zu machen, wie es ihm da gerade geht und was er wahrnehmen kann. Ich bitte ihn, sich noch etwas Zeit zu lassen, um dann die Frage nach innen zu stellen, wie es sich da jetzt anfühlt. Nach einem entspannenden tiefen Ausatmen beschreibt er es als „einen weichen Fluss nach oben“.

So vorbereitet singt er wieder Töne auf MA und MO, diesmal aber nicht in einer vorgegebenen Form. Er kann improvisierend ausprobieren, wie genau die Balance der Aufmerksamkeit für den Körper und die Töne sein muss, dass er sich während des Singens noch spüren kann. Sein Hören ist ganz bei den Klängen, und ich kann wahrnehmen, dass er sich von innen fühlt und die Klangräume erforscht. Nach einiger Zeit bemerkt er einen deutlichen – körperlich spürbaren – Unterschied zwischen langem und kurzem A: „Da setzt sich was beim langen A, und es wird ruhig im Bauch-Brust-Raum.“ Ich bitte ihn, noch eine Zeit lang bei diesem „Setzen und Ruhiger-Werden“ zu bleiben und schlage dann eine neue Übung von I zu A vor. Er kann eine Verbindung zu dem inneren A-Gefühl von vorher herstellen und sie lebendig erhalten, während er diesen Vokalwechsel singt. Seine Freude darüber, dass er nach dem „Ausflug“ in die Körperwahrnehmung diese Töne jetzt so ruhig und voll singen kann, ist deutlich sichtbar. Ich spreche dieses Gefühl von Freude und Erfolg an und schlage vor, es noch einen Moment zu genießen. Über die Erinnerung an die Ruhe im Bauch- und Brustraum kann er die Erfahrung sichern.

Beispiel 2: Der Weg in die Höhe

Katja studiert im ersten Semester Schulmusik Sekundarstufe 2 mit Nebenfach Gesang. Sie hat während ihrer Schulzeit gerne im Chor mitgesungen und sich gut mit ihrer Stimme gefühlt. Einzelunterricht in Gesang ist aber etwas Neues für sie. Sie ist sehr offen für meine Anregungen, bewusst mitzuerleben, was sie gewohnheitsmäßig macht, um ihre Stimme bei Melodieverläufen nach oben zu unterstützen. Bewusst ist ihr nur, dass es sich eng und unbequem anfühlt, und sie befürchtet, die Töne nicht zu treffen.

Im ersten Schritt geht es also darum, genau zu bemerken, welche Anstrengungen, d.h. Anspannungen im Hals und im Schulterbereich sie mit den Tonfolgen kombiniert, die nach oben führen. Ich leite sie mit ihrer Aufmerksamkeit in den ganzen Körper und zu einem inneren guten Ort – so in der Art, wie die Einleitung zu einem Focusing-Prozess ablaufen könnte. Unmittelbar danach spürt sie beim Singen der gleichen Phrasen sofort wieder ihre Anspannung, fühlt sich aber hilflos und unfähig, etwas daran zu verändern. Ich frage sie, was die Muskeln im Hals und Schulterbereich sagen würden, wenn sie sprechen könnten. Nach einem Moment des inneren Hörens sagt sie: „Wir wollen es richtig machen!“ Es

tut ihr gut, diese „gute Absicht“ zu verstehen, und sie ist bereit, ein kleines Körperexperiment mit einem Arm zu machen. Der Arm wird angewinkelt vor dem Körper in der Luft gehalten. Dann lege ich meine Hände unter diesen Arm und lade sie ein, nach und nach zu entspannen und das ganze Gewicht mir zu überlassen. Es dauert eine Weile, bis das gelingt. Ich begleite sie mit Fragen, wie es sich anfühlt, so passiv zu werden und den Arm wirklich abzulegen und welches Gefühl in ihrem Inneren entsteht. Es fällt ihr schwer, dieses Geschehen und seine Wirkung zu beschreiben, und ich ermuntere sie deshalb, einfach nur bei dem zu bleiben, was sie an körperlichen und seelischen Reaktionen wahrnimmt. Sie experimentiert mit innerem Halten, langsamem Loslassen und völligem Schwerwerden in meine Unterstützung hinein.

Dann wechselt sie wieder zum Singen und kann direkt, druckfrei und sehr natürlich den Weg in die Höhe finden. Nach diesem guten Erlebnis frage ich: „Wie fühlt es sich an, so zu singen?“ Sie geht mit der Aufmerksamkeit nach innen und möchte wieder die Muskeln befragen. „Zufriedener und entspannter“, ist ihre spontane Antwort. Sie fühlt etwas Leichtes und Durchlässiges im Schulter- und Brustbereich, und daraus entsteht die körperlich gefühlte Erkenntnis „Ich brauche nichts extra zu tun, dann geht es leichter!“ Im weiteren Verlauf des Unterrichts ist sie immer wieder erstaunt, dass sie sich an diese Erfahrung mit dem Arm erinnern kann, und die Hals- und Schultermuskulatur statt „etwas richtig zu machen“ weiß, wie sich „durchlässig, zufriedener und entspannt“ anfühlt.

Beispiel 3. Atmung und Phrasierung

Sylvia ist eine fortgeschrittene Studentin mit Hauptfach Jazzgesang. Seit kurzem bekommt sie von mir regelmäßig „Technik-Unterricht“. Dabei geht es primär nicht um Repertoire, sondern um Stimmaufbau und Stimmtraining.

Ich bemerke bei den technischen Übungen, dass es ihr schwer fällt, über die Länge einer Atemphrase körperlich bewusst zu bleiben. Nach einem guten Anfang nimmt die Aufmerksamkeit ab, und im weiteren Verlauf der Übung klingt es dann irgendwie mechanisch und hohler. Da Intensität und Präsenz nur lebendig bleiben, wenn die gesungenen Töne im Moment miterlebt werden, verliert sie zum Ende jeder Phrase deutlich an Ausdruck. Eine ähnliche Rückmeldung bekommt sie auch von ihrer Jazzlehrerin, wenn sie am Repertoire arbeiten. Deshalb kommt Sylvia mit der konkreten Frage in meinen Unterricht: „Was muss ich machen, damit ich nicht mehr so abfallende Linien singe?“

Zuerst einmal bitte ich sie, genau diese Frage an sich selbst zu richten. Ich wecke also ihre Aufmerksamkeit mit Fragen, die nach innen in den Körper führen, so dass sie wahrnehmen kann, was als Antwort von ihr selber kommt. Sie fühlt eine starke innere Anspannung im Bauchbereich, die sie als etwas sehr ungeduldig Forderndes bezeichnet. Sie ist zwar un-

angenehm berührt davon, aber einverstanden, dass wir uns dem Thema nähern. Immer wenn sie sich mit der Atmung verbindet und mitfühlt, wie sie tief ein- und wieder ausatmet, „stößt“ sie an diese Anspannung. Ihre Analyse kommt schnell: „Das fühlt sich so unangenehm an, dass ich lieber nur zu Beginn der neuen Phrase mit meiner vollen Aufmerksamkeit dabei bin, und dann wechsele ich gleich wieder zum Denken zurück, kritisiere mich oder überlege, was als nächstes kommt.“ Eher in einer denkenden und bewertenden Haltung zu sein, ist für viele Studierende der Normalzustand, in den sie gewohnheitsmäßig rasch zurückkehren. Ich schlage vor, einige Zeit lang immer wieder die Achtsamkeit auf die Atembewegung zu richten und zu beobachten, was dann in ihr entsteht. Nach und nach entwickelt sich ihre innere Landschaft, und sie kann einige Themen in sich fühlen, die um Aufmerksamkeit kämpfen. Dazu entsteht ein Gefühl von Überforderung, das sie als Anspannung wahrnimmt. Ich erkläre ihr kurz die Idee von Freiraum im Focusing und begleite sie bei dem Prozess, die Themen in angemessenem Abstand herauszustellen. Es entsteht dadurch Raum für die volle Konzentration auf ihre Stimme und das Fühlen des Körpers. Auf dieser Grundlage kann sie jetzt die Länge einer Phrase auch noch auf eine andere Art erleben: im Raum von Punkt A zu B zu gehen. Dabei gibt es jederzeit die Möglichkeit, einen Stopp einzulegen, innezuhalten, um sich zu fragen, ob das Ganze von Körper und Musik noch dabei ist. Falls nicht, kann sie sich fragen, was gebraucht wird, um wieder auf eine mit dem Inneren verbundene Weise die nächsten Schritte zu machen. So lernt sie in der Vergrößerung eine bestimmte Strecke und Zeitlang im Kontakt mit sich zu bleiben. Auf meine Frage, was dieses Gehen und dann anschließend das Singen der Phrasen in ihr entstehen lässt, antwortet sie: „So irgendwie konzentrierte Harmonie ...“.

Das macht es ihr leicht, in dieser ganzheitlichen Verbindung zu bleiben, und die herausgestellten Themen will sie sich später mal genauer anschauen.

Beispiel 4: Fachrepertoire Soubrette

Jasmin hat erst Schulmusik mit Hauptfach Gesang studiert und dann die Aufnahmeprüfung in den Studiengang Gesangspädagogik geschafft. Vorher kam sie eine Zeitlang privat zu Focusing-Sitzungen zu mir. Sie will Begleitung und Unterstützung bei der Beschäftigung mit der Frage „Was will ich mit meiner Stimme erreichen?“ Im Verlauf dieser Gespräche entwickelt sie immer mehr Mut und die Erkenntnis, dass professionelles Singen ihr tiefer Herzenswunsch ist. In dieser neuen Situation als Hauptfachstudentin Gesang muss sie sich nun auch mit dem Soubretten-Repertoire beschäftigen. Das sind die Arien der meist munteren, koketten Dienstmädchen, die oft eine komödiantische Seite haben. Jasmin empfindet diese Charaktere als zu oberflächlich und verspielt und kann sich nicht mit ihnen identifizieren.

Ihre ablehnende Einstellung macht es ihr schwer, professionell an die Erarbeitung heranzugehen. Wir suchen gemeinsam nach einem Weg, der einen anderen Zugang zu diesen Partien möglich macht. Durch die Focusing-Arbeit mit mir ist Jasmin mit der Idee von Teilpersönlichkeiten vertraut, und meinen Vorschlag, so eine Figur als Teilpersönlichkeit zu betrachten nimmt sie an. Sie entscheidet sich für eine Arie der Despina („Una donna“, *Così fan tutte*), stellt sie in gutem Abstand vor sich hin, um dann erst einmal abzuwarten, was sich dazu jetzt frisch in ihr entwickelt. Bewertende Gedanken wie „Ich bin weiter, reifer, tiefer“ tauchen als erstes auf. Allmählich kann sie fühlen, wie der Körper sich ausdrückt. Sie fühlt eine Blockade im Brust- und Schulterraum, so als könnte sie gar nicht so munter herumwirbeln, wie es von einer Soubrette erwartet wird. Es ist schnell klar, dass sie mit so einem festen Körpergefühl die Arie nicht bewältigen kann. Auf die Frage, was sie denn brauche, um sich wieder gut in sich zu fühlen, spürt sie das Bedürfnis nach Bewegung, nach Freiraum vom Funktionieren-Müssen, und es taucht dann die Idee auf, dass eine Art von Vermittlerin zwischen ihr und Despina vielleicht hilfreich sein könnte: eine reife, ältere Frau. Ich bitte Jasmin zu prüfen, ob vielleicht Despina im Alter von ca. 60 Jahren diese andere Person sein könnte. Ihre körperliche Resonanz ist ein tiefer Atemzug und eine Erleichterung im Schulterbereich. Die alte Despina steht jetzt also auch vor ihr, und Jasmin ist bereit, durch einen Platzwechsel ganz in diese Figur einzusteigen. Diese Despina ist reif und humorvoll. Jasmin kann von hier aus auf die „Junge“ blicken und einen Felt Sense zu ihr entstehen lassen: ein warmes, liebevolles Gefühl im Herzbereich, das bis in die Hände fließt. Ihr Blick ist verständnisvoll und irgendwie amüsiert. Jasmin reichert ihr Erleben in der Rolle der älteren Despina an, steigt dann aus und kann sich im weiteren Verlauf wieder von ihrem Platz aus die beiden Despinas anschauen und auf sich wirken lassen. Es hat sich etwas verändert. Die starke Blockade stellt sich nicht wieder ein, der Raum zwischen ihr und der jungen Despina bleibt erhalten. Das bewirkt, dass Jasmin ein Gefühl entwickelt, das sie so beschreibt: „Ich bin ich, und das ist eine Rolle, die ich spiele.“ Sie kann sich also Freiraum schaffen und mit diesem Freiraum spielerischer an die Beschäftigung mit dieser Arie herangehen.

Basierend auf diesen Beispielen möchte ich nun im Überblick darstellen, welche Methoden, Ideen und Handwerkszeuge sich für die Integration von Focusing in den Gesangsunterricht meiner Erfahrung nach besonders anbieten:

Meine äußere und innere Haltung als ...	
Gesangslehrerin	Focusing-Trainerin
präsent und verbunden mit dem ganzen Körper	präsent und verbunden mit dem ganzen Körper
ca. 70 % der Wahrnehmung bei dem Studierenden und 30% bei mir	50% der Wahrnehmung bei dem Gegenüber und 50% bei mir
wohlwollende, offene Begegnung, d.h. einerseits verständnisvoll auf die aktuelle Situation des Studierenden reagierend, andererseits auch Forderungen in Bezug auf Eigenarbeit stellend	wohlwollende, annehmende Beziehung, nichts muss geleistet werden
trotz der engen und sehr mitfühlenden Zusammenarbeit immer wieder mich als Einzelwesen spüren	meinen Freiraum schaffen und erhalten bzw. immer wieder herstellen
zuhören und sich von innen heraus leiten lassen, wie der nächste Schritt sein kann	Listening und Guiding
klare und ehrliche Rückmeldungen geben	authentisch sein
Körper immer mit einbeziehen, Alexander-Technik	Körper als Quelle alles Wissens über die momentane Situation

Focusing und Gesangsunterricht lassen sich strukturell wie inhaltlich auf verschiedenen Ebenen verbinden.

Die Körperarbeit im Focusing kann mit ihren Aspekten wie z.B. Berühren, Unterstützen, Bewegen, Bewegungen erforschen intensiv im Gesangsunterricht eingesetzt werden. Wichtig scheint mir zu sein, die Aufmerksamkeit immer wieder auf das zu lenken, was mehr als einfach nur eine körperliche Erfahrung im allgemeinen Sprachgebrauch ist. Die Nachfrage, was dadurch im Gesangsschüler entsteht, welches Gefühl sich entwickelt oder verändert und welcher nächste Schritt dadurch möglich ist, braucht viel Beachtung. So kann sich allmählich die Sicherheit im Umgang mit dieser viel persönlicheren und individuelleren Haltung zum eigenen Körper entwickeln.

Die Fähigkeit, bewusst Freiraum schaffen zu können, wirkt sich auf den unterschiedlichsten Ebenen positiv im Gesangsunterricht aus. Der Zugang zu den Gefühlen und dem Wahrnehmen des Körpers ist leicht, wenn belastende Themen herausgestellt werden können oder, falls notwendig, auch in einem Focusing-Prozess erst einmal „bearbeitet“ werden, um sich dann mit ungeteilter Aufmerksamkeit dem Singen zuzuwenden.

Die Technik des Herausstellens kann aber auch z.B. für die Gestaltung eines Programms angewandt werden. Die Reihenfolge für einen Liederabend kann so im inneren Betrachten und Erspüren der vor der Sängerin liegenden Liedernoten gefunden werden.

Da es im Gesangsunterricht immer fließende Übergänge zwischen verschiedenen Arbeitsweisen gibt, finde ich es wichtig, genau zu markieren, wenn ein Focusing-Element eingesetzt wird. So können Focusing-Schritte immer wieder bewusst gemeinsam geübt werden.



Ausblick

Nachdem ich beim Gesangsunterricht inzwischen immer mehr Möglichkeiten erkenne, Focusing einzubeziehen, experimentiere ich jetzt auch damit, Alexander-Technik und Focusing zu verbinden. Das gemeinsame Element ist hierbei die hohe Aufmerksamkeit auf den Körper als ein Ganzes. Auch in der Alexander-Technik sind die Momente des Innehaltens von zentraler Bedeutung. Bei der hier dargestellten sehr oft körperorientierten Focusingarbeit kann die Alexander-Technik unterstützend und erweiternd eingesetzt werden. Und das Nachfragen, was z.B. eine befreitere Körperhaltung im Inneren entstehen lässt, kann wiederum eine tiefere Erfahrung im Körper hervorrufen. So können sich sehr hilfreiche und konkrete Handwerkszeuge für Sänger entwickeln.

Für die Arbeit mit Gruppen (z.B. Chöre) bietet es sich an, ein Gruppenfocusing z.B. als Vorbereitung für ein Konzert einzusetzen. Auch die unterschiedlichen Körperwahrnehmungs-Übungen im Focusing-Stil können leicht für mehrere Personen gleichzeitig angeleitet werden.

Bei meinem Unterrichten bin ich immer wieder erstaunt, wie sicher die durch Focusing erarbeiteten Schritte erinnert werden können. Das bestärkt mein

Interesse an dieser Thematik. Und es ist schön zu erleben, wie sich mein ganz persönlicher Unterrichtsstil dadurch weiterentwickelt.

Sabine Fues
Lehrbeauftragte für
Gesang und Alexander-Technik
Hochschule für Musik und Tanz Köln
Focusing-Trainerin DAF
sabinefues@web.de

Ich als König im eigenen Hofstaat

von Eckhard Molsen

Dies ist das 3. Kapitel aus Eckhard Molsens Buch „Spiritualität in der Krise. Christus-orientierte Begleitung als Unterscheidung von ETWAS, ICH und SEELENGRUND. Ein Beitrag zu Ich-Psychologie und Menschenbild“, das demnächst bei Monsenstein und Vannerdat in Münster erscheinen wird.

Ursprünglich sollte die Überschrift zu diesem Kapitel lauten: „Was meinen Psychologen, wenn sie vom Ich sprechen?“

In der Tat taucht in Fachbüchern die Wortverbindung „das Ich“ auf. In einer solchen abstrakten Sichtweise geht allerdings m.E. die Personalität verloren – und mit ihr der Mensch als Person, als JEMAND. Wie Robert Spaemann (2006) bin ich der Auffassung, „dass das so existierende Individuum in keiner möglichen Beschreibung adäquat dargestellt werden kann. Anders gesagt: seine Benennung kann durch keine Beschreibung ersetzt werden. Person ist jemand, nicht etwas“ (S. 38).

Wenn es uns gelingt, über psychische Phänomene nachzudenken und sie zu beschreiben und gleichzeitig allen Respekt zu wahren angesichts des Geheimnis-Charakters des Menschen in seinem Person-Sein, seiner *Teilhabe am Sein im Seienden* (C. G. Jung), lässt sich die unendliche Diskussion über „das, was das Ich eigentlich ist“ vielleicht in neue Bahnen lenken. Darum ziehe ich den Begriff des *Ich-Zustandes* vor: Er lässt es zu, sich, bei gleichzeitiger Wahrung des Personalen, eine frei fließende personale psychische Energie vorzustellen, die sich in – ungezählten Variationsmöglichkeiten in zwei verschiedenen Schwingungen oder Atmosphären ausdrückt: einmal eher als beziehungsfähige, persönlich-belebte Person (metaphorisch als *Person-Kern, Herz, Mitte* – wobei diese Redeweise wieder verdinglichend ist) und einmal eher unpersönlich-rigide-klischeehaft, beziehungslos, als unpersönliche Teilpersönlichkeit unter der Herrschaft des ETWAS.

Das bedeutet: Wenn Menschen *Ich* sagen, können darin die unterschiedlichsten Ich-Zustände gemeint sein. Derjenige, der *Ich* sagt, kann in diesem Moment in einem personalen, mit Seelensubstanz gefüllten frischen, in lebendigstem Austausch mit Innenwelt und Außenwelt befindlichen Zustand sein; oder aber in einem rigiden, klischeehaften, in welchem die ursprüngliche Lebendigkeit der Person in einer erstarrten Identifikation mit einer Teilpersönlichkeit sich als *unpersönliche Energie* auslebt, die zwar handelt, denkt, fühlt, sogar interagiert – aber nur am Partiiellen orientiert ist, die nicht mehr auf das Ganze

des Geheimnisses des Lebens ausgerichtet ist, nicht mehr mit dem eigentlichen *Lebensstrom* verbunden, nicht mehr in personaler, frischer, immer wieder neu aus dem direkt erlebten Geheimnis des Lebens entstehender Beziehung als Frage und Antwort, Hin und Her, Geben und Nehmen. Im Ich-Zustand der Identifikation mit Teilpersönlichkeiten lernen wir nicht mehr dazu. Aus dem halb oder ganz Verborgenen heraus bestimmt ein anonymes ETWAS, quasi am Personalen vorbei, an der eigentlichen Situation vorbei, an den eigentlichen Beziehungen vorbei, weshalb Außenstehende dann auch fragen: „Was hat er denn?“

Hingegen im beseelten, personalen Ich-Zustand als Ich erkennen, schauen, verstehen wir direkt und lassen uns vom Leben in jedem Augenblick führen, weiten, bereichern und beschenken. Die Symbolisierungen als Antworten des Ich auf Innenwelt und Außenwelt entsprechen der tatsächlichen Realität und sind für Außenstehende nachvollziehbar und als logisch und sinnvoll erkennbar.

Die Tatsache, dass es einem Menschen möglich ist, auf einen Stimulus hin *persönliche Energie* innerhalb von Bruchteilen von Sekunden zu *unpersönlicher* werden zu lassen, (wie umgekehrt genauso) zählt zu einer der Besonderheiten des Menschlichen. Dabei kann eine einzige Wahrnehmung oder Stimulation im Innen oder Außen genügen, dass die Person „umschaltet“: Entweder, weil die *Person als freier König-Ich* die Möglichkeit genützt hat, sich zu entscheiden, in einer bestimmten Situation freiwillig auf eine unpersönliche Energie-Schwingung zu wechseln (auf einem Bahnhof, in der Masse) – oder aber, dass bestimmte Situationen die Macht haben, verborgene Teilpersönlichkeiten in einem Automatismus zu aktivieren. Dietz und Dietz (2008) sprechen in diesem Zusammenhang von *Datenautobahnen*. Ein anderes Bild dafür wäre: „Ein roter Knopf wird gedrückt“, ein „Reizthema“ kommt zur Sprache und berührt den „wunden Punkt“.

In der Denkweise des Neuen Testaments ist es das *Herz des Menschen*, in welchem die Entscheidung für Fühlen oder Nicht-Fühlen, Denken oder Nicht-Denken, Handeln oder Nicht-Handeln vollzogen

wird. Für Robert Spaemann ist es dieser neutestamentliche Begriff des Herzens, welcher dem späteren Begriff der Person zugrunde liegt (vgl. Spaemann 2006: 30).

Das Herz – eine Metapher, die hilfreich sein kann, wenn es darum geht, den *Ort* (auch diese Bezeichnung ist metaphorisch) der Entscheidungen als Zentrum des bewussten personalen Lebens zu beschreiben, in Unterscheidung von der Maske, mit der wir uns nach außen hin präsentieren oder auch in Abgrenzung von der Schicht unserer Persönlichkeit, wo wir oberflächlich und leichthin, ohne tiefere Reflexion Entscheidungen treffen. Diese Metapher verliert aber jede Daseinsberechtigung, wenn mit ihr gleichzeitig der Geheimnischarakter der Person aufgegeben wird.

Auf diesen Geheimnischarakter kann ich gar nicht oft genug hinweisen, da die Dynamik der alltäglichen Probleme, Aufgaben und Fragen, Zuschreibungen und Begegnungen in sich die Tendenz haben, Menschen zu operationalisieren, zu etikettieren, zu funktionalisieren – und diese Gefahr besteht, wie wir gesehen haben, von außen und von innen. Das ist auch der Grund, warum der jüdische Kalender den Sabbat als Totalunterbrechung sämtlicher Dynamik eingeführt hat, fortgeführt von der christlichen Tradition im Sonntag – und warum Mönche im Kloster zu den Tagzeitengebeten mehrmals täglich unterbrechen.

Denn allein *Unterbrechen* ermöglicht die Neuetablierung des Königtums des Ich, wenn zuvor Sachzwänge die partielle Sichtweise und Erlebensweise einer Teilpersönlichkeit favorisiert haben. Schließlich ist auch der Schlaf ein verlässlicher Wächter einer Neuorientierung nach jeder Verdinglichung.

Der Mensch als *König-Ich* kann sich selbst regieren (allerdings nur dann, wenn das ETWAS nicht die Vorherrschaft hat). In diesem Ich-Zustand kann er auch nach innen sehen und die verschiedenen Teilpersönlichkeiten erforschen, beim Namen nennen und sich von ihnen unterscheiden, sich mit ihnen im *inneren Teamgespräch* abstimmen und für die einzelnen Teile sorgen. Friedemann Schulz von Thun (1999) sieht für das *Oberhaupt* (als Chef des inneren Teams, der Teilpersönlichkeiten) folgende Aufgaben:

Kontrolle: Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung.

Moderation: Für geordnete und kreative innere Teambesprechungen sorgen.

Integration: Aus dem „Haufen“ ein Team machen, die Einzelbeiträge synergetisch zusammenführen.

Konfliktmanagement: Verfeindeten Mitgliedern aus ihrer Polarisierung heraushelfen...

Personal- und Teamentwicklung: Die Förderung einzelner Mitglieder sowie die Förderung eines kooperativen Gesamtklimas, zum Beispiel durch Integration von Außenseitern...

Personalauswahl und Einsatzleitung: Für eine gegebene Aufgabe/Situation die richtige „Mannschaft“ aufstellen (S. 70).

Des Weiteren ist es der Person als freiem Ich möglich, den eigenen Körper bewusst zu beobachten, zu empfinden, zu steuern.

Was alles ein mit der Realität in Lebensbejahung und Lebensfreude verbundener Mensch im Ich-Zustand des *freien Königs-Ich* im Einzelnen leisten kann an Realitätseinschätzung, Symbolisierungen verschiedenster Art usw. greift das 4. Kapitel auf mit der Darstellung der psychoanalytischen Sichtweise des Ich und den erstaunlichen Forschungen einer Gerichtsgraphologin zum Zusammenhang von Ich und Werte-Bewusstsein.

Denn König-Ich als lebensstüchtiger Organisator und Überlebenskünstler, also als *Welt-Ich* (vgl. Karlfried Graf Dürckheim 1988) ist noch nicht die ganze Person. Als JEMAND, der meditierend, beschaulich kontemplierend, sich öffnend seine Zugehörigkeit zur nicht-materiellen und nicht-psychischen Wirklichkeit eines *Überweltlichen* erfahren kann, nämlich im Ich-Zustand *reinen SEINS* transzendiert das Ich sich zum ICH. (...)

An solche ungetrübte Erfahrungen *reinen Ich-Seins* erinnern wir uns sehr genau und tun oft sehr viel, um am gleichen Ort, oder mit den gleichen Menschen oder mit der gleichen Natur oder dem gleichen Schiff, Motorrad, Fahrrad oder Segelflugzeug noch einmal diese Erfahrung zu machen – und sei es nur für zwei Wochen Urlaub, auf die wir unter Umständen das ganze Jahr sparen. Es ist bekannt, dass Tiere uns Menschen zu diesem Ich-Zustand des reinen „Ich-bin-einfach-nur-ich“ verhelfen können. (Allerdings nicht während eines Tierversuches für die Pharma-Industrie).

Wer, wie der mittelalterliche Johannes Tauler, weiß, wie die Seele in diesen Ich-Zustand zu versetzen ist, kann auch ohne Urlaub oder andere Stützen und Hilfen einfach nur durch *geistliche Übungen* die Erfahrung des *reinen Ich-Seins als Freisein* von jeglichem ETWAS erlangen.

Der systemisch orientierte Psychologe Richard C. Schwartz zeigt noch einen anderen gangbaren Weg zur Erfahrung des reinen Ich-Seins (Schwartz 2007: 64/66):

„Aus meiner Arbeit mit Familien erinnerte ich mich daran, dass eine Interaktion zwischen zwei Familienmitgliedern meistens dann nicht gut verlief, wenn ein drittes Familienmitglied sich einmischte – Bemerkungen einwarf, Partei ergriff, Grimassen schnitt oder ganz allgemein die Grenze um die beiden anderen Familienmitglieder herum verletzte. Die Technik des „boundary making“ (des Grenzziehens) wurde von strukturellen Familientherapeuten (...) entwickelt. Es bedeutet ganz einfach, den sich Einmischenden zu bitten, sich nicht einzumischen, sondern die Grenzen zu respektieren. Ich stellte die Hypothese auf, dass ein Klient möglicherweise dann Schwierigkeiten hatte, zu einem Teil eine Beziehung herzustellen, wenn sich ein anderer einmischte. Ich begann die Klienten in

solchen Situationen zu bitten, nach einem weiteren Teil zu suchen, der sie dahingehend beeinflusste, den ursprünglichen Teil auf eine so extreme Art und Weise zu sehen. Sally z.B. nannte ihren zornigen Teil zu Anfang das Monster und hatte Angst vor ihm. Doch als ich sie bat, alle Teile zu finden und abzugrenzen, die sie dazu brachten, Angst davor zu haben, fand sie ein verängstigtes kleines Mädchen. Nachdem Sally das kleine Mädchen an einen sicheren Ort in ihrer Psyche gebracht hatte und es überzeugt hatte, seine Furcht von ihr zu trennen, empfand sie augenblicklich Mitleid für das zornige Monster. Außerdem veränderte sich das Monster; es sah weniger furchterregend aus. Danach wurde die Verständigung mit dem wütenden Teil produktiver.

Wenn ich Klienten bat, sich auf diese Art von extremen und polarisierten Teilen abzugrenzen, stellte ich durchweg fest, dass die meisten von ihnen rasch in einen mitfühlenden oder neugierigen Geisteszustand wechseln konnten. In diesem Zustand wussten sie oft genau, was sie tun mussten, um ihren Teilen zu helfen. Jeder schien einen Geisteszustand in seinem Kern zu tragen, der Führungsqualitäten besaß. Es war dieses Grenzen ziehen, dieser Abgrenzungsprozess, durch welchen ich dem begegnete, was die Klienten ihr „wahres Selbst“ oder „Kern-Selbst“ nannten. Dieses Selbst schien ihnen anders als ihre Teile. Später entdeckte ich, dass einige Autoren einen Geisteszustand wie dieses Selbst beschrieben. Gewöhnlich sahen diese ihn jedoch als passiven, nicht urteilenden Beobachter oder Zeugen, wie in der Tradition östlicher Religionen, statt als aktiven, mitfühlenden Führer.

Nachdem ich in über einem Jahrzehnt mit Hunderten von Klienten gearbeitet habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass jeder ein Selbst besitzt, gleich wie schwerwiegend seine Symptome oder wie polarisiert sein inneres System auch sein mag. Das Selbst verfügt über die Klarheit der Perspektive und andere Eigenschaften, die zu seiner effektiven Führung notwendig sind. Wenn das Selbst völlig abgegrenzt ist – beispielsweise durch eine Imaginationsübung, in welcher der Klient gebeten wird, auf einen Berg zu klettern und seine Teile unten im Tal zu lassen –, erleben die Menschen im Allgemeinen einen ähnlichen Zustand. Sie beschreiben, sich „zentriert“ zu fühlen, ein Zustand von ruhigem Wohlbefinden und Unbeschwertheit. Sie fühlen sich selbstbewusst, frei, und offenherzig. Sie beschreiben, „in der Gegenwart zu sein“ (d.h., nur zu empfinden, ohne zu denken). Sie verlieren das Gefühl des Getrennt-Seins und empfinden eine erhebende Verbindung oder Verschmelzung mit dem Universum. Dieser Zustand ähnelt dem, wie Menschen eine Meditation beschreiben.

Eine ähnliche Erfahrung wurde von Teilnehmern

an verschiedenen Aktivitäten berichtet, von verschiedenen Sportarten bis zu anderen kreativen Anstrengungen. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (1990) hat diesen Geisteszustand untersucht, den er „Flow“ (Fließen) nennt. Charakteristisch für den Flow sind eine tiefe Konzentration und die Abwesenheit von störenden Gedanken; fehlendes Interesse an einer Belohnung außer der Aktivität selbst; ein Gefühl von Selbstvertrauen, Meisterschaft und Wohlbefinden; Verlust von Zeitgefühl oder Befangenheit sowie ein Gefühl der Transzendenz. Csikszentmihalyi entdeckte, dass die Menschen, die sich konzentrierten Tätigkeiten hingaben, in der ganzen Welt den Zustand gleich beschrieben, und hat daraus gefolgert, dass es eine allgemeine menschliche Erfahrung ist.“

Wenn wir die Personalität des Ich aufrechterhalten wollen, ist eine Formulierung wie: „Das ist mein Selbst“ natürlich problematisch: Sie verdinglicht und objektiviert, was doch gerade das Geheimnis des Person-Seins ist. Sie benützt einen Begriff für eine Art und Weise da zu sein, zu denken und zu fühlen, zu sehen und zu schauen. Angemessener wäre, zu sagen:

„Da bin ich ganz Ich-selbst“

„Jetzt bin ich ganz verbunden.“

„In mir öffnet es sich zum Leben.“

„Ich fühle meine Lebendigkeit in Freiheit.“

„Da bin ich ganz authentisch.“

Die Blickrichtung und jeweilige Fragestellung als Aufmerksamkeit entscheiden darüber, was bei Selbstreflexivität im Scheinwerferlicht liegt:

Ich als König und Oberhaupt des inneren Teams? (vgl. Schulz von Thun 1999)

Ich in Selbstführung? (vgl. Dietz und Dietz 2008)

Ich als Ich-bin-einfach-nur-ich?

Ich als Ich-bin-mit-allem-verbunden?

Ich als Ich-bin-gefüllt, vital, lebendig?

Ich als Du-für-dich, als Teil-vom-Wir?

Ich vermute, dass die Ich-Psychologie mit ihrem Wunsch nach Kategorisierung darum so große Probleme hat, sich auf eindeutige Kategorien zu einigen, weil Ich als Person und JEMAND sich jeweils mit der Steuerung der Aufmerksamkeit verändert: Die Aufmerksamkeit des Ich bestimmt, welcher Aspekt (welche Schwingung, Atmosphäre, Beschreibung usw.) gerade Gültigkeit hat. Weil Ich als JEMAND eben eine Fülle an Selbst-Manifestationen und Seinsweisen zur Verfügung hat. Es ist wie bei der berühmten Unterscheidung der Physiker bei der Qualität des Lichtes, welches als Teilchen und als Schwingung beschrieben werden kann – je nach Aufmerksamkeit für den einen Aspekt oder den anderen.

Für die Arbeit mit Klienten genügen erfahrungsgemäß einige wenige Fragen, um dem Klienten zu einer Aktivierung des *Ich-Zustandes des reinen Ich* und damit zu einer neuen Klarheit zu verhelfen:

„Wo ist jetzt gerade, nachdem du die Situation beschrieben hast, der König/die Königin?“

„Und wenn du jetzt einmal den Platz des König-Ich einnimmst, wie fühlt sich das an?“

„Und wenn du jetzt dein König-Ich dazu sprechen lässt, was sagt der dazu?“

„Wenn du das so beschreibst – sehen die Anderen den König in dir?“

Die Person als Ich ist immer da. Sie kann nicht verloren gehen. Auch nicht in einer Traumatisierung. Luise Reddemann (2008) sagt dazu kurz und bündig: „Die Person, die in die Therapie kommt, wird als erwachsen und voll funktionsfähig angesehen und behandelt, die Probleme werden dem jüngeren Ich zugeschrieben und die Person von heute eingeladen, sich um den jüngeren Teil zu kümmern. Damit ist die Hilfe suchende Patientin sofort als kompetent und Ressourcen-voll angesprochen“ (72 f.).

Literatur:

Dietz, Ingeborg und Thomas (2008): *Selbst in Führung – Achtsam die Innenwelt meistern – Wege zur Selbstführung und Selbst-Coaching*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Dürckheim, Karlfried Graf (1988): *Der Weg, die Wahrheit, das Leben – Erfahrungen auf dem Weg zur Selbstfindung. Gespräche mit Alphonse Goettmann*. München: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Reddemann, Luise (2008[2001]): *Imagination als heilsame Kraft – Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schwartz, Richard C. (2007[1995]): *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Spaemann, Robert (2006[1996]): *Personen – Versuche über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Stumm, Gerhard; Wiltschko, Johannes; Keil, Wolfgang W. (2003): *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Von Thun, Friedemann Schulz (1999[1998]): *Miteinander reden 3 – Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Der Autor

Eckhard Molsen, Jg. 1951, nahm schon als Student der Theologie an einer Ausbildung zum Meditations-Lehrer teil, welche die Evangelische Michaelsbruderschaft in den 70er Jahren anbot. Meditatives Üben war dabei eingebunden in tiefenpsychologische Selbsterfahrung, Übung von Körperbewusstsein und kreativen Ausdruck. In dieser Zeit lernte er auch

Karlfried Graf Dürckheim und Johannes B. Lotz kennen, die ihn tief geprägt haben. Seit damals versteht er sein Leben als Übungsweg. Um den Anforderungen als Schulpfarrer gerecht zu werden, machte er Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestaltpädagogik und verschiedenen Körpertherapien. Als Ruheständler wurde er Focusing-Trainer und betreut heute eine kleine „Praxis für initiatisches Focusing.“



Das Buch

Für die Begleitung in Lebenskrisen braucht es ein Grundwissen aus Philosophie, Spiritualität und Psychologie – und es bedarf solider „Werkzeuge“: Anleitungen und Übungen, die sich als hilfreich und weiterführend bewährt haben. Dies und vieles mehr findet sich in diesem sehr verständlich geschriebenen Lehrbuch der Christus-orientierten Begleitung, das sich sowohl an Geistliche wie Psychotherapeuten wendet. Aber auch der interessierte Laie findet in dieser wahren Fundgrube von Wissen und Erfahrungen viele Anregungen für Selbsthilfe und spirituelle Übung: Persönliches, Reflexionen, Zitate und Beispiele machen dabei die Lektüre abwechslungsreich und lebendig. Eckhard Molsen lässt den Leser an seinem ganz persönlichen Suchen, Ringen und Finden von Authentizität und Seelengrund teilhaben und trägt mit seiner konsequent durchdachten Ich-Psychologie zu Professionalisierung wie Selbsterfahrung bei. Ausführliche kommentierte Gesprächsprotokolle belegen seine Arbeit mit „Ein-Minuten-Bildern“, dem „von innen gefühlten Körper“, „nach außen stellen“, „Dialog mit dem Person-Kern“ und „ein Zugangsweg werden für den Seelengrund“. Sie sind leicht erlernbare wirksame Methoden, die der Autor in 40 Jahren Bemühen um Authentizität und Gottese Erfahrung gefunden hat in der Initiatischen, Analytischen und Gestalt-Psychologie, in Transaktionsanalyse, Eutonik, Focusing und Meditation.



Hatha-Yoga und Focusing – ein unverträgliches Paar?

von Barbara Cronemeyer

Das Betrachten extremer Körperstellungen des Hatha-Yoga hat für den Beobachter und auch für den nach Perfektion trachtenden Übenden etwas höchst Artifizielles, während wir im Focusing auf natürliche Weise in uns hineinspüren und – der Stimme des Körpers folgend – uns entdecken und Lösungen unserer inneren Verstrickungen erfahren. Kaum vorstellbar, dass sich diese beiden Wege zusammenfinden können.

Es gibt in der westlichen Welt schon seit Jahrzehnten zwei Arten, in denen man Hatha-Yoga durchführt: Das kraftvolle Yoga (z.B. Power-Yoga), das man heutzutage auch in den meisten Fitness-Studios findet, und das „softe“ Yoga, in dem die Entspannung und ein Üben, das die Achtsamkeit auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen richtet, im Vordergrund stehen. Fitness mag seine Berechtigung haben – haben die Yogis doch angeblich die Übungen entwickelt, um ihren Körper „fit“ zu halten für ihre seelisch-geistige Entwicklung. Doch Ehrgeiz, Trainings- oder Perfektionsstress, Außer-Atem-Sein hat mit Yoga nichts zu tun. Echtes Yoga kann nur „für“ und nicht „gegen“ mich sein, zumal es doch im übertragenen Sinn „Vereinigung mit sich selbst“ heißt.

Bei der Abschluss-Runde eines Trainer-Seminars höre ich mich sagen: „Focusing kann mit Yoga nichts anfangen, aber Yoga mit Focusing!“ Danach fragte ich mich immer wieder: Wie bist du dazu gekommen, das zu sagen? Was hast du damit gemeint? Das

Rätsel, das sich mir mit dieser „Eingebung“ gestellt hatte, drängte mich, nach einer Lösung zu suchen.

Das erste war die Entspannung zu Beginn der Yogastunde, die dem Abschalten und Zusichkommen dient. Hier konnte das Focusing gleich ganz harmonisch einfließen. Welche ein Gewinn! „Liege ich bequem?“ „Kann ich etwas an meiner Lage verbessern, um noch bequemer zu liegen?“ „Wie fühlt es sich in meinem Körper an?“ „Wo fühle ich mich nicht so wohl, wo bin ich angespannt, wo geht es mir gut?“ Über den Körper hinausführend: „Ist da etwas, was meine Aufmerksamkeit besonders auf sich zieht?“ Damit verbindet sich ganz leicht die Möglichkeit, dieses Etwas einzuladen und sich in den verschiedenen Erlebens-Modalitäten entfalten zu lassen. Bei einer der „Joker-Fragen“, die ich dem Nach-innen-Spüren folgen lasse, bemerke ich vermehrt ein tiefes Aufatmen der Kursteilnehmer: „Was würde mir jetzt gut tun? Was bräuchte ich jetzt?“

Diese Einstimmung dient nicht nur dem Entspannen, sondern erleichtert das Zu-sich-Kommen. Bis hierher ist das Focusing-Motto „Der Stimme des Körpers folgen“ gut praktikierbar.

Aber für die Yoga-Stellungen? Diese „Verrenkungen“ wie der Drehsitz, das Kamel, die Dreieckstellungen oder der Pflug, diese mehr oder weniger mühsamen Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Rücken (Kobra, Katze, Held und Libelle), Bauch und Hüftmuskeln (Tisch, Hund und Katz) sowie die auf

einpunktige Konzentration ausgerichteten Gleichgewichtsübungen oder gar der Sonnengruß – wie kann man da Focusing einbringen?

Meine von der eigenen Erfahrung genährte Motivation war: Fast alle Yoga-Übungen kann man so durchführen, dass man sich wohl fühlt, und dass man sich aus dem Erspüren seiner eigenen Grenzen und Möglichkeiten und der entsprechenden Durchführung etwas Gutes tut, was bei Fitness-orientierten Leistungsstreben kein einfaches Unterfangen ist.

Weg zum Focusing-Yoga-Üben

Das Einnehmen einer Yoga-Asana (*asana: Körperstellung*) und das Zurückkommen beinhalten Anspannung/Entspannung (oft gleichzeitig – Agonist/ Antagonist), aktive oder/und passive (z.B. durch oder mit der Schwerkraft erfolgende) Dehnungen einerseits, Anspannung bzw. Loslassen andererseits. Dazu kommt das Erleben der Gleichgewichtshaltungen und damit verbunden der eigenen körperlichen und auch inneren Balance.

Eine einfühlbare Konzentration auf Funktion und Befinden der Muskeln und der Gelenke fördert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Beim Üben erfühlt man: Wie ist diese Stellung/Lage für mich? Fühlt es sich so gut an oder finde ich eine bessere Art der „Gestaltung“? Eine für mich richtige Durchführung heißt möglicherweise: Irgendwo auf dem Weg zur gesuchten Stellung verweilen – da, wo ich es (noch) als gut für mich empfinde; vielleicht habe ich auch das Bedürfnis, die Übung intensiver durchführen – oder vielleicht ganz wegzulassen?! Das heißt also, die Übung für mich neu (er-)finden – „meine“ Asana meinen Voraussetzungen gemäß entwickeln, so dass sie für mich passt.

Auch die Entspannung nach jeder Übung lässt sich mit Focusing verbinden. Hier ist dann das Nachspüren der Übung der Focusing-Prozess: Was hat das in mir bewirkt? Hat sich etwas verändert, bewegt, getan? Entdecke ich etwas Neues in mir? War das wirklich gut für mich? Was hat nicht gepasst? Was/wie wäre es besser gewesen? Was täte mir jetzt gut? Dabei kann ich u. U. auch eine Durchführung herausfinden, die mir besonders gut tut, die ich deshalb auch besonders gerne durchführe.

Das Haushalten mit den körperlichen Möglichkeiten und Kräften lässt sich mit einem Pendel verbildlichen: Spannkraft auf der einen Seite, Entspannen auf der anderen Seite. Je weiter das Pendel zu einer Seite ausschwingt, umso weiter schwingt es auch zur anderen. Bei der einseitigen Körperbelastung durch vieles Sitzen, durch Stress und pausen-lose Arbeit auf der einen Seite und der so gern gesuchten körperlichen „Anstrengung“ in den Fitness-Studios oder beim Mountainbiken (um

nur zwei Beispiele zu nennen) geht sehr leicht der eigene natürliche Rhythmus verloren: Das Pendel wird in seinem Schwung verzerrt, es kann zu Dauerspannung und Fehlspannung führen.

Yoga und Focusing zu verbinden heißt sich auf die Suche zu machen, seinen eigenen Rhythmus oder seinen natürlichen Pendelschwung (wieder) zu finden. Mit „fokussierender“ Achtsamkeit erspürt man, dass Willenskraft oder Gewalt dabei im Wege stehen, und entdeckt durch den inneren Freiraum die Hinweise auf das, was gut tut und was nicht. So finden wir in uns selbst den besten Yoga-Lehrer.

Diese Einfühlung und Entdeckereigenschaft für das Yogaüben zu entwickeln bedarf der Zeit. Dass das Bedürfnis da ist, lässt sich in den Kursen deutlich erkennen. Eine erste, das Yoga-Üben vorbereitende Phase, die Entspannungsfähigkeit und die körperliche Achtsamkeit zu entwickeln, kann ein halbes oder ganzes Jahr dauern, dauert aber eigentlich ein Leben lang an – dem Entdecken in uns ist tatsächlich keine Grenze gesetzt.

Focusing-Yoga üben heißt also nicht, irgendwelche Stellungen durchzuführen oder nachzumachen, es heißt nicht, irgendwelchen Anweisungen zu folgen oder etwas Bestimmtes zu bezwecken. Es heißt, sich mit allen oft noch unentdeckten Empfindungen wahrzunehmen und bietet eine Fülle von Möglichkeiten, immer wieder über das „Alte“ hinaus auch etwas Neues in sich zu erfahren.

Ich habe also nicht nur für mich selbst, sondern auch für meine Arbeit mit Kursteilnehmern und Patienten festgestellt, dass mir mit Yoga und Focusing ein verträgliches Paar zur Seite steht.



Barbara Cronemeyer
Atemtherapeutin, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin,
In Ausbildung zur Focusing-Therapeutin
83024 Rosenheim
bcronemeyer@t-online.de

DAS ALLER- LETZTE...

Nach mehr als drei Jahrzehnten Forschungstätigkeit ist Prof. Dr. Dr. Müller der Experte zum Thema "Lebensfreude". Seine Vorträge vor internationalem Fachpublikum sind viel besucht.

DREI
CARTOONS
VON
TONY HOFMANN*,
FREUNDLICHERWEISE
DEM
FOCUSING-JOURNAL
ZUR
VERFÜGUNG
GESTELLT.



Als Gesprächstherapeut schätzt Herr Mayer das direkte Gespräch von Mensch zu Mensch in den gemütlichen Räumlichkeiten seiner Praxis. Manchmal wird er auch angerufen:



Seit Bernd Zen-Mönch geworden ist, hat sich sein Leben völlig gewandelt:

