

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor knapp 17 Jahren habe ich das »Editorial« zum ersten Heft des Focusing-Journals geschrieben. Und nun liegt das Heft Nr. 34 vor – in neuem Gewand, frischer und bunter und auch etwas umfangreicher.

Den Anstoß für diese Neugestaltung hat Michaela Breit gegeben – sie ist Lektorin in einem renommierten Sachbuchverlag und von Focusing sehr begeistert. Hans Neidhardt, Klaus Renn und ich, quasi die bisherige Redaktion, waren von ihren Vorschlägen sehr angetan – sie umzusetzen bedurfte allerdings einer redaktionellen Erweiterung. Wer nun am Zustandekommen des Focusing-Journals mitwirkt, sehen Sie in der Spalte rechts. Ich freue mich sehr, dass da eine so professionelle Truppe zusammengekommen ist.

Meinem Kollegen und Freund Hans Neidhardt danke ich dafür, dass er in den vergangenen 16 Jahren das Layout des Focusing-Journals gemacht und das Editorial geschrieben hat. Ich bin froh, dass er der Redaktion weiterhin beratend zur Seite stehen wird.

Das Focusing-Journal lebt von den Beiträgen, die vor allem die Leserinnen und Leser, also Sie, schreiben und uns zur Verfügung stellen. Deshalb lade ich Sie sehr herzlich ein: Schreiben Sie Ihre persönlichen Erfahrungen und eigenen Gedanken auf – zu Focusing mit sich selbst, mit Klienten, mit Kindern und Gruppen, in Kunst und Wissenschaft, in Wirtschaft und spiritueller Praxis, in Gesellschaft und Politik ...

Das Motto des Focusing-Journals stammt von Carl Rogers: *Das Persönlichste ist das Allgemeinste!* Je persönlicher Sie schreiben, desto mehr Menschen werden es verstehen. Gene Gendlin wird nicht müde, das ganz genau so, nur andersherum, zu sagen: Was wir eh schon in den Bibliotheken haben, ist für uns nicht sehr interessant. Die persönlichen Details sind viel wirklicher als die üblichen Allgemeinheiten.



In diesem Sinne: Anregende Lektüre und – schreiben Sie uns!

Johannes Wiltschko

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)
Ludwigstraße 8a, 97070 Würzburg
Tel: +49 (0)931 416283
Fax: +49 (0)931 411371
E-Mail: info@daf-focusing.de
Website: www.daf-focusing.de

Redaktion:

Focusing International:
Evelyn Proß
Internationale Publikationen:
Tony Hofmann
Kultur, Kunst, Verlagskontakte:
Michaela Breit
Übersetzungen: Jutta Ossenbach,
Christian Bartmann
Textredaktion: Karin Schwind,
Meggi Widmann
Graphik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk
Terminliste: Claudia Westermaier
Layout, Satz und Umschlag:
Regina Rilz
Schlussredaktion:
Johannes Wiltschko
Druck: online-druck.biz
Vertrieb: Klaus Renn,
Claudia Westermaier

Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Mai, November)

Abonnement: € 25.- für 4 Hefte inkl. Porto und Versandkosten. Das Abonnement gilt für zwei Jahre und wird immer um weitere zwei Jahre verlängert, wenn es nicht schriftlich gekündigt wird.

Einzelpreis: € 7,50 zuzügl. Porto und Versandkosten

Bereits erschienene Hefte des Focusing-Journals können Sie im DAF-Onlineshop www.daf-focusing.de zu einem reduzierten Preis herunterladen.

Ihre Beiträge mailen Sie bitte als WORD-Datei an johanneswiltschko@msn.com

Redaktionsschluss:
1. April und 1. Oktober

Erscheinungsdatum dieses Heftes: Mai 2015

© DAF 2015

Marion N. Hendricks-Gendlin, Ph.D.

5. November 1944 – 28. März 2015



Mary war als Direktorin Herz und Seele von »The Focusing Institute« in New York. In der englischsprachigen Focusing-Welt hatte sie hohe Bedeutung. Mary wird dort gesehen als Frau mit einer weltweiten Vision für Focusing und als bedeutende Denkerin, Lehrerin und Psychotherapeutin.

Sie war die Frau, die emotional und organisatorisch hinter Gene Gendlin stand. In mehreren Artikeln und Fachbuchbeiträgen hat sie geholfen, Genes Philosophieren und die von ihm begründete focusingorientierte Psychotherapie zu verbreiten.

Mary arbeitete 30 Jahre lang als Psychologin und Psychotherapeutin in privater Praxis. Sie studierte an der Universität von Chicago, wo sie auch in Klientenzentrierter Psychotherapie ausgebildet wurde. Zusammen mit Gene und anderen gründete sie CHANGES, ein kostenloses therapeutisches Netzwerk, in dessen Rahmen sie Focusing und Listening an Klienten, Studenten und Therapeuten weitergab und das dafür notwendige Trainingsmaterial (»Rap-Manual«) mitentwickelte. Sie war zehn Jahre lang Fakultätsmitglied an der Illinois School of Professional Psychology in Chicago, wo sie auch die Ausbildung in Klientenzentrierter/Experienzieller Therapie begründete.

Nach der Übersiedelung von Chicago nach New York hat sie dort »The Focusing Institute« neu aufgebaut und damit begonnen, eine lockere internationale Organisation zu etablieren. Daneben arbeitete sie am Postgraduate Center for Mental Health und am State Hospital in New York City u.a. als Psychologen-Ausbilderin. In den letzten Jahren litt sie an einer schweren Form der Parkinson-Krankheit.

Unser Mitgefühl geht an Gene und Elissa, der gemeinsamen Tochter von Mary und Gene.

Wir laden jetzt zu einer kleinen Gedenkpause ein und schicken Gene und Elissa unsere innige Anteilnahme.

Johannes und Klaus

Carl Rogers

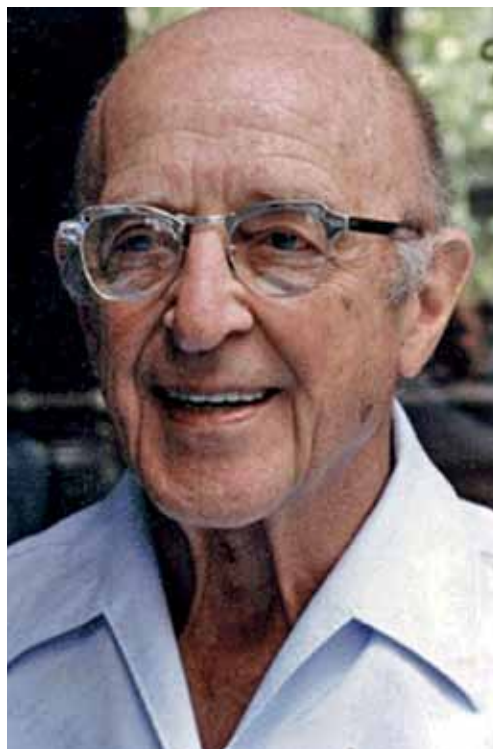
■ VON EUGENE T. GENDLIN

Carl Rogers ist in der ganzen Welt als derjenige bekannt, der die heute weit verbreitete Humanistische Richtung in der Psychotherapie begründet und entwickelt hat; darüber hinaus war er ein Pionier in der Psychotherapie-Forschung und hat alle Bereiche, die mit Psychologie verwandt sind, stark beeinflusst.

Als ich 1952 begann, bei Carl Rogers zu arbeiten, war er bereits sehr bekannt. Von überall her kamen Besucher. Einige waren schon nach einer einzigen Begegnung mit ihm inspiriert und ermutigt (self-empowerment), einige waren enttäuscht: Rogers schien ein ganz gewöhnlicher Mensch zu sein, er machte keine glänzende Konversation. Er hätte Ihnen sicherlich zugehört und sich wirklich für Sie interessiert. Er hätte sich nach vorne gelehnt und Ihnen in die Augen geschaut, um zu hören, was diese Person – Sie – zu sagen hat. Aber dann hätte er seine eigene Position bloß wiederholt und wäre nicht im Einzelnen auf Ihre Äußerungen eingegangen. Auch seine neuen Gedanken behielt er für sich, vielleicht sogar wortlos. Wenn er dann soweit war, *schrieb* er seine bahnbrechenden Ideen *auf*.

Selten ließ er Gefühle einfach raus, besonders Ärger kaum je. Zwar äußerte er seine Gefühle und Bedürfnisse nachdrücklich, aber ohne eine andere Person damit zu überschütten. Wenn seine Sekretärin mit einer Freundin telefonierte, blieb er mit dem Papier in der Hand geduldig stehen und wartete, bis sie fertig war. Aber er hielt dem Hass großer Teile der Kollegen stand, der aufkam, weil er am Arbeitsplatz, in den Klassenzimmern, in den Therapiepraxen und überall um ihn herum das soziale System auf den Kopf stellte.

Jede Person nahm er wichtig, aber er scherte sich nicht um Institutionen. Erscheinungsbild, Rollen, gesellschaftlicher Stand, berufliche Positionen, Referenzen waren ihm nicht wichtig, und er stellte jede Autorität infrage, einschließlich seiner eigenen.



Carl Rogers ist in der ganzen Welt als derjenige bekannt, der die heute weit verbreitete Humanistische Richtung in der Psychotherapie begründet und entwickelt hat.

Seine immense Wirksamkeit rührte daher, dass er seine Entdeckungen bis zum Ende verfolgte. Er sah keinen Grund, sich von etwas aufhalten zu lassen, was in seinen Augen Belanglosigkeiten waren, wovor allerdings die meisten anderen Leute zurückschrecken würden. Daher konnte er Praktiken auf den Weg bringen, die das gesamte (psychologische) Feld revolutionierten.

In den Vierzigerjahren des vorigen Jahrhunderts wurde er beschuldigt, »die Einheit der Psychoanalyse zu zerstören«. Er hatte eine Methode entwickelt, die wirklich anders war: die nichtdirektive Therapie. Das bedeutete Krieg gegen die monolithische Autorität. Diesen Krieg gewann er. Heutzutage haben wir viele Methoden und die Freiheit zu offener Forschung.

Er bestand darauf, seine neue Therapie zu überprüfen, um zu zeigen, dass sie funktionierte. Für Rogers hieß das objektive, quantitative Forschung. Aber es gab nur we-

Rogers fand heraus, dass das Erleben *jeder Person* inneren Sinn ergibt. Dieser Sinn entwickelt und korrigiert sich selbst, indem er sich vertieft.

nige brauchbare Vorgehensweisen und keine Beispiele für Psychotherapie-Forschung. Eine derartige Forschung wurde als unmöglich angesehen, denn Therapeuten ließen niemals jemanden zuhören, geschweige denn messen und vergleichen. Rogers machte Tonaufnahmen auf den unhandlichen Glasscheiben jener Zeit. Er wurde beschuldigt, »die Heiligkeit der analytischen Beziehung zu verletzen« – ein weiterer Krieg.

Rogers legte Wert auf vergleichende Forschung, und er bemühte sich sehr, die Psychoanalytiker dazu zu bewegen, ihre Therapiesitzungen aufzunehmen und der Beurteilung zugänglich zu machen. Jahrelang war deren Antwort: »Sie können die Assistenzärzte aufnehmen« (mit anderen Worten: die Auszubildenden). Das machte deutlich, wessen Heiligkeit es zu schützen galt.

Rogers' Leute waren die ersten und zwanzig Jahre lang die einzigen, die jeden Satz aus Hunderten von Transkripten analysiert und die Therapie-Erfolge gemessen haben, und zwar mit psychometrischen (und anderen damals neu entwickelten) Tests, die den Klienten vor und nach der Therapie sowie einer Kontrollgruppe gegeben wurden. Rogers gewann auch diesen Krieg; diese Art von Forschung ist heutzutage allgemein üblich.

Er verkündete eine neue Ethik: Für Tonbandaufnahmen braucht man das Einverständnis des Klienten. Vertraulichkeit wurde betont und die einzige Antwort auf entsprechende Anfragen war: »Diese Person war hier in Therapie.« Im Prinzip ist seine Haltung heute akzeptiert, aber damals war sie neu. Unter »beruflicher Ethik« verstand man damals im Allgemeinen die Pflicht der Ärzte, andere Ärzte zu schützen.

Die Art und Weise, wie Rogers zu seiner neuen Methode kam, war für ihn charakteristisch. Er hatte etwas herausgefunden, und da es keinen für ihn relevanten Grund gab, es zu beschränken, beschränkte er es auch nicht.

Otto Rank brachte nur dann eine Deutung, wenn der Patient »genau das gedeutet bekommt, was er gerade erlebt«. ¹ Jesse Taft und Frederick Allen (mit denen Rogers studiert hatte) fanden diese Verbindung nur, wenn sie (die therapeutische) Interaktion deuteten. Also waren sie ansonsten still. Rogers verwarf jegliche Deutung. Stattdessen versuchte er ganz genau zu erfassen, was der Patient mitteilen wollte, und er überprüfte sein Verständnis, indem er wiedergab, was

er verstanden hatte. Dabei entdeckte er, dass der Patient meist den ersten Versuch korrigierte. Der zweite war schon näher dran, aber selbst dann verfeinerte ihn der Patient häufig. Rogers nahm jede Korrektur entgegen, bis der Patient anzeigte: »Ja, so ist es. So fühlt es sich an.« Danach kam oft ein charakteristisches Schweigen. Während eines solchen Schweigens, nachdem etwas vollständig entgegengenommen worden ist, taucht im Innern des Klienten das Nächste auf. Sehr oft ist das dann etwas *Tieferes*.

Rogers entdeckte, dass von innen her ein sich selbst vorwärtstreibender Prozess entsteht. Wenn jedes Ding, so wie es gemeint ist, vollständig entgegengenommen wird, erzeugt das innen neuen Raum. Dann gehen die Schritte tiefer und tiefer.

Dies mag man Umgehen von Widerständen nennen oder größtmögliche Nähe, ohne dem anderen etwas aufzudrängen. Wie immer Sie es nennen, beobachten Sie das Resultat. Für Rogers kam die Theorie nach der Erfahrung. Er schrieb seine Theorie in »Client-Centered Therapy« nieder und dann eine vollständigere Theorie in »On Becoming a Person«, sein bekanntestes Buch. Aber er versuchte nie, jemanden mit Theorie zu überzeugen. Er schrieb: »Nehmen Sie es als eine Arbeitshypothese und schauen Sie, was dann geschieht.«

Für Therapeuten ist diese Art des Zuhörens vollkommen anders als üblich. Statt mit dem umzugehen, was eine Person sagt, und das da oder dorthin zu bewegen, mit einem Teil dessen übereinzustimmen und mit einem anderen nicht, hört man zu und erfasst das, was die Person sagen möchte, also den Sinn, den das Gesagte hat, wenn man es so fühlt, wie diese Person es fühlt.

Rogers' Entdeckung führte weiter! Er fand heraus, dass das Erleben *jeder Person* inneren Sinn ergibt. Dieser Sinn entwickelt und korrigiert sich selbst, indem er sich vertieft. Durch diese Entdeckung wurde Rogers noch auf eine andere Weise an die Spitze seines Landes gestellt. 1945 fanden Schwarze, Frauen, Schwule und andere im Counseling Center Hilfe, weil diese Therapeuten wussten, dass ihnen *jeder* Klient eine neue Welt eröffnete. Ein schwarzer Klient konnte Monate damit verbringen, den Therapeuten über schwarze Erfahrung zu unterrichten. Aber genauso konnte ein anderer schwarzer Klient nach einer Stunde mit Erleichterung sagen: »Mit Ihnen kann ich die Rassenfrage vergessen.« Diese Therapeuten zwangen

den Klienten niemals eine Überzeugung auf. Sie hätten keine Frau dazu gezwungen, bei ihrem Mann zu bleiben, so wie es Psychoanalytiker damals taten. Noch hätten sie entschieden, wie die Sexualität einer anderen Person aussehen sollte. Für die von Rogers ausgebildeten Therapeuten war es offensichtlich, dass *jede* Person im Steuerungszentrum ihres Lebens steht und dass man Menschen nur dann helfen kann, wenn man ihre je eigene Komplexität und ihre eigenen Schritte berücksichtigt.

Manchmal veröffentlichte Rogers die Transkripte einer fehlgeschlagenen Therapie. In der Gruppe spielte er Tonbänder von vorbildlichen Therapiestunden vor, aber ab und zu brachte er eines, über das er sagte: »Ich weiß nicht, was hier schief läuft.« Die Studenten konnten eine Menge hören, was nicht richtig war, und das führte dazu, dass sie sich frei fühlten, ihre eigenen schlecht gelaufenen Therapiegespräche vorzustellen.

Er war der Meinung, Diagnostik sei ungeeignet, erzeuge Vorurteile und werde oft missbraucht, daher verwarf er sie. Das war ein neuerlicher Affront gegenüber dem Berufsstand, aber es machte die Psychotherapie offen und empfänglich.

Rogers benannte seine nondirektive Therapie in klientenzentrierte Therapie (und später in personenzentrierte) um. Wie im Rechtswesen entscheidet der Klient und nicht der Rechtsanwalt über jeden Schritt. Das war nur das äußerliche Zeichen dafür, dass das medizinische Modell von »Krankheit«, »Diagnose« und »der Doktor weiß es am besten« zerstört wurde. Heute arbeiten die meisten Therapeuten mit »Klienten« und denken nicht mehr, dass Therapie etwas der Medizin Analoges wäre.

Es benötigt einige Jahre Praxis, Supervision und beratende Unterstützung, um diese Therapiemethode zu lernen. Akademische Ausbildung hingegen hilft nichts. Das führte zu der Schlussfolgerung (und Rogers folgte dem, wohin es führte), dass es keine akademischen Abschlüsse brauchte, um Therapeut zu sein. Ein weiterer Krieg. Warum sollten nicht kirchliche Mitarbeiter, Krankenschwestern, Mütter, Lehrer – jeder – Therapeuten werden? Es gab keinen in der Natur der Sache liegenden Hinderungsgrund, und irrelevante Gründe konnten ihn nicht aufhalten.

Obwohl Millionen ausgebildet wurden, gewann Rogers diesen Krieg nicht. Anstatt

dass geübt wurde, jede Äußerung des Klienten in ihrer Bedeutung zu erspüren, wurde die Methode simplifiziert. Heraus kam wörtliche Wiedergabe. Neue Forschungen zeigen, dass solche Antworten zu Fehlschlägen führen, weil sie den Menschen nicht helfen, Zugang zu ihrem bisher nicht verbalisierten Erleben zu bekommen.² Die Methode bekam einen schlechten Ruf. Dieses Zuhören ist schwer zu lernen. Wir erneuern Rogers' Vision, indem wir interessierten Laien und Profis Kurse in »Focusing und Zuhören« geben.

Rogers wurde ständig überall hin eingeladen. Er versuchte zu entscheiden, welche Einladung er annehmen wollte und welche nicht, indem er überlegte: »Wo könnte ich die größte Wirkung erzielen?« Oft genug wählte er eine Gruppe von Krankenschwestern oder Erziehern.

Rogers' Entdeckung hatte Auswirkungen auf andere Gebiete, und er verfolgte diese Auswirkungen in seiner gewohnten Weise: Ist es auch in der Erziehung so, dass *ein tieferer Prozess sich von innen heraus entwickelt*? Rogers begann folgendermaßen zu unterrichten: Er gab eine Liste von »zur Verfügung stehenden Mitteln« aus, und dann griff er die Vorschläge der Studenten in deren gutem Sinn auf. Das Ergebnis war jedes Mal eine begeisterte Gruppe, die ihre Erkenntnisprozesse selbst steuerte. Ohne Anweisungen lasen und arbeiteten die Studenten mehr als jemals unter dem alten System. Bald lieferte Rogers neue Beiträge zu einer neuen pädagogischen Literatur und beeinflusste eine ganze Generation von Pädagogen.

Wäre dieser Ansatz auch auf die Arbeitswelt anwendbar? Im Jahr 1947 gab Rogers die Leitung des Chicago Counseling Center auf. Studenten, Sekretärinnen und die Fakultät leiteten es gemeinsam. Natürlich erreichten Engagement und Produktivität neue Höhen. Später, als das Center seine staatliche Unterstützung verlor, zeigte sich die Kraft dieses Modells: Alle Mitarbeiter gaben ihre Gehälter in einen Topf und arbeiteten für sehr wenig Geld, bis eine neue Finanzierungsquelle gefunden war.

Es gab auch Schwierigkeiten. In Wisconsin (wohin Rogers eingeladen worden war, über »Schizophrene« zu forschen) war das Modell nicht in der Lage, mit nur einer absichtlich unethisch handelnden Person fertigzuwerden (welche Daten beiseite schaffte, dann versuchte, sie zu veröffentlichen, und

Es benötigt einige Jahre Praxis, Supervision und beratende Unterstützung, um diese Therapiemethode zu erlernen. Akademische Ausbildung hingegen hilft nichts.

sie schließlich vernichtete, so dass viel Arbeit noch einmal gemacht werden musste). In weniger dramatischer Weise wiederholte sich dieses Problem mehrmals.

Es gab an Rogers nur wenig zu kritisieren. Manche sagten, dass er dadurch, dass er Ärger nicht zeigte, seine Mitarbeiter zwang, diesen an seiner Stelle auszudrücken, indem sie sich bekämpften. Aber diese Kämpfe entstanden eher dadurch, dass er sich weigerte, seine Rolle auszufüllen. Als er die Leitung abgab, gab er sie komplett ab; er verweigerte sogar solche Entscheidungen, die per Definition nur er hätte treffen können. Das hat seine Mitarbeiter wirklich zum Kämpfen gezwungen. Aber dieser Kritikpunkt wiegt wenig gegenüber dem vielen Neuen, das er geschaffen hat, seiner Ehrlichkeit und seinem Mut.

Rogers hat nicht die gesamte Gesellschaft verändert, aber er hat viel bewegt. Die Hälfte der Therapeuten in Europa und Japan sind klientenzentriert. In den USA entsteht eine regelrechte Organisation klientenzentrierter Therapeuten erst jetzt. Rogers hat sich für eine solche Organisation eingesetzt, war jedoch nicht bereit, sie anzuführen. Er unterstützte die Gründung anderer Gruppen, aber wollte auch diese nicht leiten: die Encounter-Bewegung, den Bereich des Counseling, die Humanistic Association, die vereinigte psychiatrisch-psychologische American Academy und einige andere.

In seinen letzten fünfzehn Jahren wandte er seine Methode auf die Politik an und darauf, Politiker, Führungskräfte und Gruppen, die im Streit miteinander lagen, zu schulen. Mit Empathie für das, was be-

stimmte Anliegen für die Gegenseite bedeuten, werden bessere Entscheidungen getroffen. Die anderen sind nie nur das, wogegen wir opponieren. Rogers hat gesagt, die Welt ist »fragil«, und er hat für den Frieden gearbeitet. Als er weit über achtzig war, hat er riesige Workshops in Ländern wie Ungarn, Brasilien und der Sowjetunion geleitet sowie Kommunikationsgruppen in Südafrika.

Ich bin froh, dass Carl mich diese guten Dinge hat sagen hören. Die letzte solche Gelegenheit war eine auf Video aufgezeichnete Podiumsdiskussion, nach deren Abschluss es eine Auseinandersetzung gab zwischen denen, die die reine klientenzentrierte Methode hochhalten, und denen, die sie erweitern. Ich sagte, wir brauchen beide Gruppen. Aber Carl sagte: »Ich hatte nicht vor, eine klientenzentrierte Methode zu finden. Ich wollte einen Weg finden, Menschen zu helfen.«

Anmerkungen

- 1 Rank, O. Will: Therapy and Truth and Reality. Knopf, New York 1929/1945.
- 2 Sachse, R.: The Influence of Therapist Processing Proposals on the Explication Process of the Client. Person-Centered Review 5,3 (1990): 321-347.

Aus: www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2155.html (Gendlin, E.T. (2002). Foreword. In C.R. Rogers & D.E. Russell, Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history, S. XI-XXI. Roseville, CA: Penmarin Books) und: www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2059.html (Gendlin, E.T. (1988). Carl Rogers (1902-1987). American Psychologist, 43(2), 127-128)

ÜBERSETZUNG: JUTTA OSSENBACH



EUGENE T. GENDLIN

Lieber Johannes,

hier kommt die Übersetzung. Genes Sprache hat mir wieder mal einiges Kopfzerbrechen gemacht – ist halt eine Knochensprache. Als würde er denken: Bloß kein Wort zu viel! Und Lesbarkeit und Eleganz bleiben dabei auf der Strecke. So kommt es jedenfalls mir vor.

Aber: der Text selbst hat mich sehr bewegt. Es hat mich richtig wehmütig gemacht, mir nochmals vor Augen zu führen, was für wunderbare Dinge Rogers gefunden, gedacht und gemacht hat – und das schon in den 40er Jahren! Und wie weit wir (jedenfalls in Deutschland) wieder davon entfernt sind. Soweit ich es sehe, gibt es hier keine Klienten mehr, sondern Patienten, die eine Diagnose bekommen und dann behandelt werden – jedenfalls bei den Kassentherapeuten, von denen ja viele früher mal GTler, also klientenzentrierte Therapeuten waren.

Rogers hat den Raum weit gemacht, und als er bei uns ankam, in den 70er Jahren, hat es genau zu unserem Lebensgefühl gepasst. Und jetzt kommt mir der Raum wieder recht klein und eng vor.

Wie konnte es bloß passieren, dass diese wunderbare Art der Begleitung zur Papageienmethode verkommen ist? Und wann ist das wohl passiert – schon bei der ersten Generation von Schülern, oder ist es erst im Lauf der Zeit verwässert worden?

Aber auch wenn dieser Schatz im Moment teilweise verloren zu sein scheint, so ist er doch da, und ich fühle mich reich und auch dankbar, an dieser großen Sache Anteil zu haben.

Auf jeden Fall war es eine anregende Beschäftigung und eine Freude, die Übersetzung zu machen.

Jutta

Tonglen – auf dem Atemreiten ...

Ein Interview über die Verbindung von Tonglen und Focusing

Tonglen ist eine tibetische Form der Mitgefühl-Meditation und bedeutet Geben und Nehmen – genauer: »Annehmen« und »Aussenden«.

Yesche, meine erste Tonglen-Meditation habe ich vor Jahren in unserem gemeinsamen Focusing-Seminar erleben dürfen – du hast uns damals eine Kostprobe gegeben. Jetzt würde ich gerne ein bisschen mehr von dir erfahren. Was hat es mit Tonglen auf sich?

YESCHE: Gemäß der überlieferten Anleitungen beziehst du dich bei der Tonglen-Meditation auf eine leidvolle Situation, die du bei dir selbst oder auch bei anderen wahrnimmst. Sehr einfach ausgedrückt: Dieses Leidvolle kannst du mit der Einatmung näher zu dir heranholen, so dass es in dir Mitgefühl weckt. Das Mitgefühl sendest du dann mit der Ausatmung aus, verbunden mit der Vorstellung, dass es in das Leidvolle heilsam hineinwirken kann. Die Tibeter sagen: »Übe Tonglen, indem du auf dem Atemreitest.«

Angenommen, das Leid wäre sehr schwerwiegend: eine lebensgefährliche Erkrankung, ein schlimmer Verlust, ein starker Schmerz ... – ist es nicht heikel, sich vorzustellen, so viel Leid einzuatmen?

YESCHE: Ja, diese Sorge sprechen viele meiner Kursteilnehmer aus, aber das Problem, um das es geht, wird ja sowieso schon da sein. Die Schwierigkeit ist tatsächlich, einen Weg zu finden, mit dem Leid in Kon-

takt zu treten und es für die Dauer der Meditation in der Achtsamkeit zu halten, ohne das Gefühl zu haben, Schaden nehmen zu können. Ich lade daher dazu ein, sich eine innere Kraftquelle auf der Höhe des Herzens vorzustellen, die durch die Einatmung des Leids oder Schmerzes angeregt oder aktiviert wird, so dass mit dem Ausatmen dann Mitgefühl fließen kann.

Dieses »sich etwas zu Herzen nehmen« unterscheidet die Tonglen-Praxis demnach von anderen Formen der Mitgefühl-Meditation?

YESCHE: Ja genau, wesentlich ist aber auch, dass das gefühlte Leid nicht in meinem Herzen verbleibt, sondern mit Mitgefühl beantwortet werden kann.

Tonglen wird seit rund 1000 Jahren praktiziert – woher wissen wir heute, wie die Praxis genau umzusetzen ist?

YESCHE: Es gibt aus dieser Epoche zahlreiche tibetische Quellentexte, die alle zur Gattung der sogenannten Lodschong-Lehren gehören, was so viel wie »Geistestraining« bedeutet. Dabei geht es im Wesentlichen darum, die Haltung des Mitgefühls zu schulen. Traditionell spricht man vom Bodhichitta – was »erwachtes Herz« bedeutet.

Meint »erwacht« so viel wie mitfühlend?

YESCHE: Es bedeutet sowohl Mitgefühl als auch Weisheit. Bei der Tonglen-Meditation steht allerdings die Entwicklung von Mitgefühl im Vordergrund. Der besondere Schritt ist, dass du auch handfeste Phänomene in

Yesche Udo Regel, der seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Retreats unterrichtet, hat sich auf Tonglen spezialisiert. Er hat zudem im DAF die Focusing-Therapie-Ausbildung durchlaufen und entdeckte dabei Parallelen zwischen Tonglen und Focusing. Wie können wir nun beides verbinden? Darüber unterhielt sich Anke Zillessen mit Yesche bei einem Treffen in Freiburg.

YESCHE UDO REGEL
 unterrichtet Kurse und Retreats zur Tonglen-Meditation seit 1992 im ganzen deutschen Sprachraum. Er war zunächst 16 Jahre buddhistischer Mönch der Karma-Kagyü-Tradition, Mitbegründer des Kamalashila Instituts in der Eifel und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur. Siehe www.paramita-projekt.de



die Meditation einbeziehen kannst: Krankheit, existentielle Nöte, schwierige Emotionen, unangenehme körperliche Erfahrungen – also: unangenehme Zustände bei dir selbst oder anderen.

Wie kann ich dies nun mit Focusing verbinden?

YESCHE: Bereits bevor das eigentliche Tonglen beginnt, gibt es traditionell eine Art Freiraum-Übung. Die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön nennt das »ein Gefühl der Offenheit aufblitzen lassen«.

Ja, Pema Chödrön schreibt dazu in ihrem kleinen Tonglen-Buch, die Absicht Offenheit aufblitzen zu lassen, bestehe darin, »zu erkennen, dass uns jederzeit sehr viel Raum zur Verfügung steht.« Wie dürfen wir uns diese »Raum-Übung« als Meditationsanleitung vorstellen?*

YESCHE: Man sitzt tatsächlich für eine Weile nur da und lässt alle Gedanken, Tagträume und Vorstellungen von sich abfallen. Man weckt sich und blickt einfach in den geistigen Raum hinein, bis ein Sinn für Weite und Offenheit entsteht – das ist ein wenig so, als wenn man vor dem Beginn einer Theatervorstellung die leere Bühne betrachtet ...

... oder sich des weiten blauen Firmaments bewusst wird, das immer vorhanden ist, auch wenn der Himmel gerade von dicken Wolken bedeckt ist – so beschreibt es Pema Chödrön. Und dann – wie geht es mit dem Tonglen weiter?

YESCHE: Wie du dann anschließend das leidvolle Thema anschaut, wie du damit umgehst, wird in der Überlieferung eigentlich nicht so genau beschrieben. Hier kann Focusing hilfreich sein.

Inwiefern?

YESCHE: Bei einem eigenen Thema, beispielsweise Gefühlszuständen wie Traurigkeit, Unruhe, Angst, kannst du – wie im Focusing – hinschauen und hinspüren, bis dir deutlich wird, was das genau für eine Emotion ist und auch wie sie sich im Körper anfühlt. Manchmal verwende ich an dieser Stelle auch die Frage »Was genau ist das Schwierige für mich an dem Problem?«, um es dann besser benennen und verorten zu können. Ich persönlich habe durch Focusing überhaupt erst gelernt, die Körperwahrnehmung in die Meditation einzubeziehen – sowohl beim Tonglen für mich selbst, wie beim Tonglen für andere. Das geht gut, weil es ja immer eine körperliche Resonanz auf das wahrgenommene Leid gibt. Und oft wirst du zuerst auf der Ebene der Körperempfindung eine Erleichterung oder Lösung spüren, wenn du dann das Mitgefühl aussendest.

Drückt sich das Neue, das so entsteht, dann auch in allen Erlebens-Modalitäten aus? Bilder, Worte, Gestik ...?

YESCHE: Ja, das ist natürlich denkbar. Traditionell wird Tonglen aber vor allem auf der Ebene geistiger Bilder praktiziert, indem man das Leidvolle als dunkel oder rauchig zum Herzen hin einatmet, um dann das Mitgefühl als hell und klar auszuatmen.

In der traditionellen Anleitung wird der Shift zum Beispiel von dunkel zu hell im Grunde etwas künstlich provoziert. Hier müsste man schauen, ob das für die Focusing-Arbeit hilfreich ist. Auf jeden Fall entstehen meiner Erfahrung nach ganz klare innere Bilder davon, dass es zu einer Lösung kommen kann. Mir geht es so, dass ich die Vorstellung einer inneren Kraftquelle hilfreich finde, die tatsächlich gelebte Veränderung oft aber erst etwas später einsetzt.

Das klingt, als ob dabei Suggestion im Spiel sei – als Focusing-Praktizierende behagt mir das natürlich nicht so ...

YESCHE: Ja, das verstehe ich. Mir genügt es heute auch nicht mehr, mich einfach nur mit der bildlichen Vorstellung gemäß der tradierten Meditationsanleitung zu begnügen. Durch Kunstgriffe aus dem Focusing wird meiner Erfahrung nach die Tonglen-Praxis viel genauer und auch geschickter anwendbar. Und sie verliert auch ihren zuweilen etwas idealistischen Charakter. Der Punkt ist, dass auch die negative Reaktion – zum Beispiel Angst oder Kummer – eine Art Autosuggestion ist, eine Abwärtsspirale der Gedanken. Mit Tonglen trainiert man, im Moment der Begegnung mit etwas Leidvollem positiv – im Sinne von energievoll und heilsam – zu reagieren. Und genau das ist Mitgefühl.

Wird es dadurch auch für Menschen ohne langjährige Meditationspraxis und ohne buddhistischen Hintergrund leichter anwendbar?

YESCHE: Durch meine Begegnung mit dem Focusing haben sich meine Wortwahl und die Art der Meditationsanleitungen sehr verändert. Teilnehmer, die zuvor nur klassische Anleitungen kannten, melden jetzt zurück, dass sie damit endlich etwas anfangen können.

Welche Menschen besuchen deine Kurse?

YESCHE: Das sind Leute in sehr unterschiedlichen Situationen und Berufen. Beispielsweise solche, die mit Menschen arbeiten, wie Pflegende, Ärzte und Therapeuten.

Und die lernen dann bei dir, wie sie mit ihren Klienten und Patienten Tonglen üben können?

YESCHE: Manche tun das, aber es geht vor allem darum, am eigenen Reaktionsmuster zu arbeiten.

Ich habe so etwas Ähnliches mit Klienten schon erprobt – das geht ganz gut. Ich lade dann dazu ein, ein Gegenstück zum Schmerz oder zur Angst zu finden – also eine Art Ressource, die hilfreich sein könnte –, und wenn etwas Hilfreiches auftaucht,

damit den Schmerz oder die Angst sachte zu beatmen oder zu belüften. Bei einer Klientin tauchte dadurch das Wort »Nestwärme« auf, die sie mit dem Ausatmen dem »ängstlichen Gefühl« beisteuerte. Nach einigen Atemzügen hatte sich die Angst durch die Nestwärme schon zart verändert und es fühlte sich dort leichter an.

YESCHE: Das finde ich spannend! Die säkularisierte Form der Tonglen-Anleitung für Menschen in heilenden Berufen, die ich viel anwende, eignet sich besonders für den beruflichen Alltag – im Umgang mit eigenen Emotionen oder körperlichen Problemen. Und um Beziehungen zu anderen, beispielsweise zu Patienten oder Kollegen, achtsamer und mitfühlender zu gestalten.

... und dadurch Beziehungsfreiraum zu gewinnen?

YESCHE: Ja, genau. Da du bei der Tonglen-Praxis im Grunde ständig auf die Atmung achtest, achtest du auch die ganze Zeit darauf, einen Sinn von Geräumigkeit – auf Englisch: spaciousness – zwischen dir und den Themen, beziehungsweise zwischen dir und den anderen zu bewahren.

Und verändert sich dabei nicht auch der Atem?

Die Kalligrafie unten bedeutet »Lodschong«, was Geistes-
training – vor allem von Mit-
gefühl – heißt.





ANKE ZILLESSEN
 lebt in Freiburg und arbeitet dort als Physiotherapeutin, Focusing-Therapeutin, Craniosacral-Praktizierende und Germanistin M.A. Mehr zu ihrer Arbeit: www.ankezillesen.de

YESCHE: Die Atmung bei der Tonglen-Meditation sollte so natürlich wie möglich sein und bleiben. Vermutlich wird sie sich im Verlauf der Übung etwas von selbst regulieren im Sinne eines Ausgleichs zwischen Ein- und Ausatmung. Hilfreich ist es, die Atmung langsamer und ruhiger zu führen, so dass ein Sinn von »Zeit haben« bei der Einatmung, dem Annehmen, und bei der Ausatmung, dem Aussenden, entsteht. Außerdem bleibt auf diese Weise ein Sinn von Geräumigkeit gewahrt, in dem das Leidvolle mit Ruhe angeschaut und mit Mitgefühl beantwortet werden kann.

Yesche, ich danke dir sehr für dieses Gespräch!

Literatur

* Pema Chödrön: Tonglen. Der Tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen. Arbor Verlag, 2007 (3. Auflage)

AUFBAU EINER TONGLLEN-ANLEITUNG FÜR EIN EIGENES LEIDVOLLES THEMA

1. Das Thema bewusst machen.
2. Freiraum schaffen – Weite aufblitzen lassen.
3. Die natürliche Atmung beobachten, ohne zu werten.
4. Einen guten Ort finden – eine innere Kraftquelle, gegebenenfalls mithilfe einer Visualisierung.
5. Das schwierige Thema vergegenwärtigen.
6. Das schwierige Thema zum Herzen nehmen (mit der Einatmung), Mitgefühl aussenden (mit der Ausatmung).
7. Während des Ein- und Ausatmens das Mitgefühl sich nach und nach ausbreiten lassen – oder: Das Mitgefühl dem Schwierigen als Ausgleich zur Seite stellen.
8. Die Praxis evtl. noch auf das Leiden anderer ausdehnen.
9. Zum Abschluss: Bilder und Vorstellungen ganz auflösen – ausruhen – wieder mit dem Hier und Jetzt in Kontakt treten. Das Heilsame, den guten Schritt, der entstanden ist, sichern und wertschätzen.

Anzeige

Mit Focusing zu Entspannung und innerer Ruhe

Wenn wir lernen, konsequent einen Ort der Ruhe in uns zu finden, können wir uns gegen Stress und Hektik besser schützen. Denn auch in anstrengenden Zeiten ist es möglich, das Gefühls- und Gedankenkarussell zu verlassen. Wer sich Freiraum schafft, findet zu Klarheit und wird wieder handlungsfähig. Focusing hilft dabei mit gut nachvollziehbaren Übungen, die im Buch vorgestellt und mit der beiliegenden CD selbstständig geübt werden können.

SUSANNE KERSIG: Freiraum finden bei Stress und Belastung.
 Das praktische Übungsbuch auf Basis von Focusing und Achtsamkeit.
 Freiburg 2014, 144 Seiten, € 18,90 www.arbor-verlag.de



arbor



Erkennen von strukturgebundenem Erleben

Teil II

■ VON KLAUS RENN

Strukturgebunden nennen wir Erleben,

welches über längere Zeit invariant bleibt und sich nicht im Austausch mit der gegebenen Situation befindet. So könnte eine Person von einer einsamen und verlorenen Stimmung beherrscht sein – obwohl sie von freundlichen und zugewandten Menschen umgeben ist. Die Person könnte sich sogar

selbst einreden, es sei doch alles gut, sie habe Freunde, das Bankkonto sei über Null – und doch ändert dieser innere Dialog nicht ihre Befindlichkeit. Das Erleben von Einsam-Verloren hängt fest; die Person ist darin wie gefangen. Auch die Situation ändert daran nichts. Die Menschen um sie herum erscheinen ihr höchstens immer fassadenhafter und fremder, das Konto immer bedeutungsloser.



Möglicherweise spürt sie die Gebundenheit in der Struktur des Einsamen-Verlorenen unter den Mitmenschen noch intensiver.

Zwar erlebt die Person etwas, angestoßen durch ein gegenwärtiges auslösendes Ereignis, doch dieses Erleben ist keine Interpretation oder Antwort auf die auslösende Situation. Umgekehrt werden die Anwesenden bemerken und spüren, dass hier jemand nicht mit dabei ist. »Der vermiest uns mit seinem verdrießlichen Gesicht den Abend«, könnte die Reaktion sein. Eine Botschaft, die den »eingeschnappten« Zustand der Person noch verstärken wird.

Die implizite Wirksamkeit des strukturgebundenen Erlebens ist starr (*»frozen whole«*) und der fließende Austausch mit der gegenwärtigen (auch Beziehungs-)Situation unterbrochen. Sie wird nicht vom frischen, facettenreichen Erleben berührt. Weder vom positiv zu sich selbst Sagen »Alles ist okay«, noch von ermutigendem Zureden der Mitmenschen. Alte, gewohnte, sich wiederholende Erlebens- und Bedeutungsmuster (z.B. Lieblingsschlechtegefühle) ersetzen den Reichtum eines neuen, frischen unmittelbaren Erlebens.

Körper-Struktur, Körperhaltungen und Erleben

Erleben und Körper sind keine zwei Seiten, die in Wechselwirkung stehen – sie sind ein sich gegenseitig beeinflussendes, ein interaffizierendes Ganzes. Normalerweise trennen wir Körper vom Erleben, Körper vom Psychischen, Emotionen vom Denken. Strukturgebundene Phänomene sind jedoch

körperlich-muskuläre und neuronal verschaltete Einzelprozesse und bilden ein einziges Ganzes. Erleben wir Gefühle wie Ärger, so steigt der Blutdruck, der Puls schlägt schneller, im Gehirn feuern bestimmte Synapsen und Organe arbeiten anders. Auch der gesamte Muskeltonus ist erhöht, die Atmosphäre in uns und um uns herum hat sich verändert. Dieses Ganze, inklusive der situativen Wirksamkeit, nennen wir Ärger; es ist eine einzige, gleichzeitige Bewegung, *ein* Prozess.

Ein Kind findet als Antwort auf seinen steckenden (gestoppten) Prozess eine situativ beste Erlebensstruktur, durch die sich das Erleben und der Ausdruck seiner Gefühle wie Trauer, Schmerz, Verzweiflung unterdrücken lässt. Nehmen wir an, dass dabei sein Körper bestimmte Muskeln im Brustbereich anspannt, die auch mit der Atmung zusammenhängen. Sofern dies oft geschieht, werden diese Muskeln stärker ausgebildet und chronisch verspannt. Das Kind erlangt über eine abgeflachte und reduzierte Atemtätigkeit die erforderliche Kontrolle, um allzu bedrohliche Gefühle zu verhindern. Auf diese Weise verfestigt sich die Erlebensstruktur auch körperlich in Form bestimmter (über-)»trainierter« Muskelgruppen. Diese Muskelverspannung sorgt nun dafür, dass sich der Lebensprozess des Kindes nur eingeschränkt fortsetzen kann: Der muskuläre »Panzer« verhindert eine tiefere Atmung und das Zulassen der oben genannten Gefühle. Der Nachteil dieser Überlebensstrategie ist aber, dass die chronischen Muskelverspannungen einen großen Teil an Lebensenergie (ver-)brauchen. Auf diese subtile Weise formt sich der situativ erlebende und der physische Körper in einem Prozess. Jede Wiederholung macht die Erlebensstruktur gebundener und übt sie als spontan-automatisiertes Erleben. Das Beispiel hebt nur den körperlichen Aspekt einer Strukturgebundenheit hervor. Im gesamten Prozess sind gleichzeitig auch Gedanken, Einstellungen, Vorstellungen, innere Dialoge und Bilder sowie Beziehungsstrukturen involviert. Diese Strukturbildung ermöglicht dem Kind, bestimmte Gefühle nicht fühlen zu müssen, während sich der Lebensprozess in anderen Bereichen, z.B. besonders guten schulischen Leistungen, kompensierend fortsetzen kann.

Strukturgebundenes Erleben ist kein bloßes »innerliches« Erleben, sondern geschieht mit einem davon immer mehr geprägten situativen Körper.

SCHIZOIDE KÖRPERSTRUKTUR

Ein frühes Stoppen basaler Lebensprozesse beim Säugling führt im Erwachsenenleben häufig zu folgender gebundenen Struktur: Der gesamte Körper ist kontrahiert, die Energie ist im Bauch zusammengezogen, (ein Gefühl, nicht hierher zu gehören, wird vor den anderen im Bauch versteckt), der ganze Körper hält die Aggression dort fest; Spannung im Augensegment, in der Schädelbasis (Verbindung von Kopf und Körper), Druck-Ring um die Brust (Kontrolle der Vitalität), und Spannung im Zwerchfell/Solarplexus. Die Haltung ist aufrecht: als eine vom Boden wegstrebende Haltung; hochgezogene Schultern, starre Wirbelsäule, spinnenartige Extremitäten, angezogene Zehen (Hammerzehen); die Atmung dünn und flach; die Augen sind defokussiert, zurückgezogen, aber starr, der Blick ist nicht da, um zu begegnen, sondern um die Umwelt zu durchschauen: »Was ist hier los?«; ...

Interne DAF-Ausbildungsmaterialien, zusammengestellt von Johannes Wiltschko, 2010

Die körperlichen Aspekte von strukturgebundenem Erleben drücken sich oft in Form von Rücken- oder Kopf-Schmerzen aus. Das Muskelsystem, das Immun- und Hormonsystem, der gesamte Körper in allen Lebensfunktionen ist in diesem Prozess involviert. Auch eine körperliche Krankheit kann Ergebnis strukturgebundenen Erlebens sein. Aus dieser Sicht lässt sich Psychotherapie nicht mehr als »Psycho«-Therapie bezeichnen, es handelt sich vielmehr um einen Prozess, bestehend aus unendlich vielen interaffizierenden Prozessen, in denen »Alles mit Allem« verbunden ist!

Wie funktioniert strukturgebundenen Erleben?

Eine wichtige Eigenschaft von Strukturgebundenheit ist, dass sich dieses Erleben immer und immer wieder wiederholt, so als ob jede Wiederholung die Intention der Prozessfortsetzung in sich tragen würde. In erwachsenen Lebenssituationen »spulen« sich bei entsprechendem Auslöser immer wieder die gleichen frühen, sich ähnelnden Erlebenssequenzen ab. So berichtet ein Klient, er fühle sich immer schon vor der Bürotür seines Vorgesetzten klein, dumm und so, als ob er etwas Böses angestellt hätte. Über den therapeutischen Weg des Inneren Kindes findet er den vitalen Prozess wieder, der im Alter von ca. 4 Jahren stoppte, und er kann mit seinen heutigen Möglichkeiten den Prozess von damals neu beantworten. Die Beziehung zu seinem Vorgesetzten erlebt er heute unbeschwerter.

Paradoxe Wirkung: Die Lösung schafft das Problem erneut

Strukturgebundenen Erleben erschafft immer wieder genau das Problem, welches wir eigentlich lösen oder vermeiden wollen. Dabei können wir erkennen – so Gene Gendlin –, dass das Arbeitsverhalten einer Person ihren Wunsch zu arbeiten boykottiert, dass ihr Sexualverhalten die Gelegenheiten ursprünglicher Sexualität verunmöglicht, dass ihr Wunsch zu gefallen, andere Personen langweilt, da ihr Selbstaussdruck übertrieben, dramatisch und hohl ist. Diese Strukturen sind die (Selbst-)Antworten auf alte gestoppte Prozesse. Es sind die alten Antworten auf den tieferen Wunsch zu arbeiten, auf das Bedürfnis nach Sexualität, auf die tiefere Sehnsucht, sich auf andere zu beziehen und ihnen nah zu sein, auf ihren gesunden Drang nach Selbstaussdruck. (Vgl.:

Johannes Wiltschko: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. MV-Verlag, Münster 2010, S. 213)

Das »Wie«: Bewertungen ergeben Beziehungsmuster

Die Art und Weise, das Wie, das Beziehungsmuster bestimmt, was geschieht; es wird durch Wertvorstellungen und Normen konstituiert. Das »Wie« finden wir im politischen Kontext, in einer Paarbeziehung, aber auch im intrapersonalen Dialog. Das Wie einer Person mit sich selbst gestaltet mit, welche Erfahrungen eine Person vermutlich machen wird. Ein Beispiel: Jemand, der auf Zuwendung und Aufmerksamkeit angewiesen ist, holt sich diese auf eine übertrieben angespannte Weise und nervt so seine Mitmenschen, die sich daraufhin von ihm abwenden. Das Wie beschreibt das Beziehungsmuster der Person zu sich selbst, welches gleichzeitig typische Konstellationen in der Außenwelt kreiert.

Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ist zunächst eine neutrale Absicht. Erst die Art und Weise, wie eine Person mit dieser Absicht umgeht und wie sie es zu den Menschen und in die Welt bringt, entscheidet, welche Rückmeldungen sie bekommt. Das Konzept der »Emotionalen Intelligenz« zeigt, dass Erfolg nicht alleine von einer fachlichen Kompetenz bestimmt wird. Vielmehr zählt dabei auch die emotionale Fähigkeit, also wie jemand mit anderen ist. (Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz. Hanser, München und Wien 1996)

Ein wesentliches Strukturelement im strukturgebundenen Erleben zeigt sich an den Bewertungen von sich und anderen, denn sie konstituieren das *Wie* und manifestieren sich häufig als Beziehungsstörungen. Bewertungen können direkte Begegnungen verhindern sowie den direkten Ausdruck von echten Gefühlen/Emotionen hemmen. Bewertungen im Alltag, wie etwa angenehm/unangenehm bis hin zu richtig/falsch, sind uns selbstverständlich. In diesem Zusammenhang ist aber von Bedeutung, dass im strukturgebundenen Erleben immer auch Selbst-Bewertungen, Selbst-Entwertungen sowie Bewertungen von anderen und der jeweiligen Situation, einen Bezugspunkt darstellen. Das Typische an strukturgebundenem Erleben ist die stets gegenwärtige Bewertung.

Strukturgebundenen Erleben erschafft immer wieder genau das Problem, welches wir eigentlich lösen oder vermeiden wollen.

Kleine Psychosomatik

Die meisten Deutungsmuster psychosomatischer (strukturebundener) Symptome sind mit einem paradoxen Konzept konstruiert. So wird Tinnitus immer wieder als ein Stresssymptom interpretiert – leidet der Klient an Tinnitus, wird ihm aber die Entspannung erheblich erschwert. Das Symptom Tinnitus verstärkt und steigert demnach das Grundthema des Stresses. Herzschmerzen werden mit Beziehungsthemen in Verbindung gebracht. Leidet der Klient erst einmal an deutlichen Herzsymptomen, so ist er noch ängstlicher auf sich selbst bezogen, und seine Beziehungspartner rücken für ihn noch weiter weg. Der Klient erlebt sich noch einsamer, und die Beziehungspartner fühlen sich aufgrund seiner ängstlichen Selbstbezogenheit möglicherweise abgelehnt. Die Symptome überdecken jedoch diese Problematik; die Symptome weisen hier ebenfalls auf das Wie, auf die Beziehungsmuster zu anderen und zu sich selbst hin. Dieses Grundprinzip, dass strukturebundene Antworten die Lösung erheblich erschweren, lässt sich aus psychosomatischer Perspektive an vielen Beispielen aufzeigen.

SITUATION UND NEUROWISSENSCHAFTEN

In neurologischer Sprache bedeutet dies: »Jeder Umgang mit Anderen hinterlässt durch synaptisches Lernen auch Spuren auf neuronaler Ebene, freilich nicht in Form von lokalisierbaren, fixiert gespeicherten ›Erinnerungen‹, ›Abbildungen‹ oder ›Repräsentanzen‹ der Interaktionen bzw. der Bezugspersonen, sondern in Form von Dispositionen des Wahrnehmens, Fühlens und Verhaltens. Diesen Bereitschaften liegen weit verteilte Muster von Netzwerkverbindungen zugrunde, die sensorische, motorische und limbisch-emotionale Zentren gleichermaßen einbeziehen. Sie treten in Resonanz zu aktuellen Umweltsituationen oder Personen und aktivieren dazu passende Verhaltensformen, auch ohne dass sich das Kind explizit an frühere Lernprozesse erinnern muss«. (Thomas Fuchs: Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer, Stuttgart 2010, S. 193)

»Überspringen von Erleben«

bedeutet, dass der Klient sich eines unangenehmen oder schmerzlichen Erlebens gar nicht oder nur am Rande seines Erlebens gewahr wird. Stattdessen zeigt er situationsunangemessene Reaktionen. Vielleicht nimmt er bei einer Begegnung den Hauch einer Trauer wahr, die mit einem frühen schmerzlichen Prozessstopp verbunden ist, beginnt aber zu lachen oder wechselt das Thema.

Ohne ein Feedback würde die Person dieses »Springen« kaum oder gar nicht bemerken.

Vignette

Anna K., wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität, beschreibt sich so: »Ich fühle mich aktiv und lebendig, solange ich in Kontakt zu Menschen bin oder alleine zuhause arbeite. Ohne Menschen und ohne Arbeit verfall ich in einen dumpf-müden und erschöpften Zustand.« Anna K. hat von sich die Vorstellung, gerne alleine zu sein, um zu lesen, zu malen, Klavier zu spielen und anderen Künsten nachzugehen. Findet sie jedoch keine dieser aktiven Beschäftigungen, wird sie dumpf und müde. Nur durch Computerspiele oder stumpfes Dösen könne sie dann die Zeit totschlagen. In diesem Zustand fühlt sie sich äußerst unwohl, kann sich jedoch nicht von selbst daraus lösen. Aufforderungen, die sie sich selbst im inneren Dialog gibt, würden in ihr ohne Wirkung verhallen. Was bleibt ist ein ohnmächtiges und ärgerlich-gedemütigtes Gefühl über sich selbst. Sie kann nicht herausfinden, was sie eigentlich will, wie sie ihren Prozess auf stimmige Weise fortsetzen kann. Sie bleibt in dieser Erlebensstruktur hängen, in der sie nur einen kleinen Spielraum an Gefühlen und Verhalten hat, der sich zudem schal und abgestanden anfühlt. Würde jedoch jemand anrufen, so sei sie sofort wieder »eingeschaltet« und lebendig. Dann könne sie wieder über sich selbst »verfügen«. Es erscheint so, als würde ein Anruf sie aus einer verfestigten Erlebensstruktur herausholen, in der es sonst kein Fortsetzen des Erlebens gibt.

In einer focusingorientierten Sitzung lud ich Anna K. ein, sich an die letzte derartige Situation zu erinnern und bei dem Moment zu verweilen, bevor die ohnmächtige Beziehung zu sich selbst mächtig wurde. An diesem inneren Ort fand sie eine große Leere. Ich ermutigte sie, diese Leere wahrzunehmen und sich in dieses Gefühl hineinzu lassen. Auf die Frage: »Welche Atmosphäre ist da?«, antwortete sie, in der Leere sei es erstickend und sie verspüre einen Hauch von Nicht-Leben. Dann schlug ich ihr vor, sich mit ihrer Aufmerksamkeit durch diese ganze Leere durch zu lassen und nach dem Gefühl unter oder hinter der Leere zu suchen.

Th.: »Welches Gefühl ist unter der Leere?«

Anna K.: »Da bin ich richtig wütend.«

Th.: »Wie jung/alt ist dieses Gefühl?«

Anna K.: »Da bin ich noch ganz klein.«



Ich ermutige Anna K., mit der Kleinen eine gefühlte Verbindung aufzunehmen. Nach einer Weile stillen Suchens findet sie ein Gefühl des »Zurückgewiesen-Werdens«.

Anna K.: »Ich fühle mich zurückgewiesen, wütend und ganz einsam, dabei darf ich das nicht zeigen, sonst wird es noch schlimmer!«

Anna K. wird in dieser Sitzung klar, dass dieser ohnmächtig-dumpfe Zustand mit einer alten Zurückweisung verbunden ist. Der vitale Ausdruck der Wut über die Zurückweisung konnte damals nicht gelebt werden. Stattdessen stabilisierte sich das kleine Mädchen in einem Zustand, in dem sie sich ganz in sich zurückzog und monoton vor sich hin spielte.

In heutigen Situationen, in denen ihre alte Erfahrung angerührt wird, überspringt das Erleben dieses kaum aushaltbare Gefühl. Einerseits wiederholt sich diese Erfahrung immer wieder und erwartet eine angemessene, erlösende Antwort, andererseits wird die alte Erfahrung schützend übersprungen, was eine heilende Erfahrung verunmöglicht. Anna K. traute sich in der Sitzung, die bislang übersprungene, also nicht gespürte

frühe Zurückweisung, die Wut und die Einsamkeit neu zu erleben. Es war für sie bedeutsam, sich selbst in diesen Zuständen zu verstehen. Dabei lernte sie mehr und mehr, die alte Kränkung anzunehmen, auch wenn dieses Erlebensmuster ab und zu immer noch aktiv auftaucht. Anna K. stand zunehmend mit sich in einer lebendigen Beziehung und die ablenkenden Beschäftigungen nahmen deutlich ab.

Interpretation

Überspringt ein Klient sein Erleben, so lässt sich häufig beobachten, dass dieser eine feine Rührung in den Augen, ein feines Zittern in der Stimme oder ein Schlucken zeigt, wobei er das Thema und damit den inneren Bezug wechselt. Er geht nicht dem Traurigen, der Wut, dem wehen Gefühl oder der sexuellen Regung nach, sondern spricht bzw. »erlebt« sich darüber hinweg. Dieses Überspringen ist in aller Regel kein willentlicher Akt, sondern funktioniert automatisiert. Die gebundene (automatisierte) Struktur schützt den Klienten vor bestimmten unangenehmen, bedrohlichen Emotionen und Erlebnissen und stabilisiert auf diese Weise sein gegenwärtiges Lebensgefühl. Bemerk

dies der Therapeut in der Sitzung, so kann er den Klienten respektvoll auf dieses Überspringen hinweisen und ihn möglicherweise ermutigen, diesem Erlebensort Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei ist es meist angebracht, zuerst den Klienten in dessen Freiraum zu unterstützen. Das Überspringen der gebundenen Struktur kann ebenso mit Aspekten von Körpersymptomen, inneren Bildern, psychotischem Erleben, Ängsten, Müdigkeit, Aggressionen, Hunger, sexuellen Bedürfnissen und vielem mehr einhergehen.

Präkognitive »Erkenntnisse« werden zu Glaubenssätzen – zum Inneren Dialog

Wie bereits beschrieben, werden in der kindlichen Entwicklung nicht alle Lebensprozesse des Kindes von Bezugspersonen oder Umwelt optimal beantwortet. Gestoppte Prozesse und die daraus resultierenden individuellen Antworten gehören zur menschlichen Entwicklung. Kommt ein Kind zur Welt, so »weiß« es bereits um die mütterliche Brust und den Vorgang der Nahrungsaufnahme. Dem Säugling wohnt das selbstverständliche Bedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionalem Willkommen inne. In jeder Entwicklungsphase wird das Kind mit seiner jeweiligen Umwelt die

eigenen Prozesse fortsetzen. Andere werden gestoppt und für den kleinen Menschen zu existentiellen Herausforderungen, denn er kann nur bewältigen, was ihm entwicklungsgemäß und mit seiner subjektiven Umwelt möglich ist. Dabei bilden sich grundlegende Erlebensstrukturen aus. So kann der Säugling fehlende körperliche Zuwendung nicht durch eigenes Tun so fortsetzen, wie es eigentlich gut wäre. Es bleibt nur die Möglichkeit, durch Schreien auf sich aufmerksam machen. Gibt es darauf keine Resonanz, so wird er sich in sich zurückziehen und entsprechende körperliche Spannungen mobilisieren, um das eigene Überleben in diesem Modus zu sichern. Bei jeder neuen Erfahrung dieser Art, auch aufgrund der zeitlichen Dauer, wird die Erlebensstruktur tiefer eingepägt. Vorsprachliche Botschaften sind der Erlebensstruktur implizit, sie werden später als Identitäts- bzw. Glaubenssätze wirksam und bestimmen den inneren Dialog: »Ich möchte allein sein«; »Ich muss mich zurückziehen«; »Ich habe Angst, Kontakt zu wünschen«; »Niemand interessiert sich für meine Welt, meine Gedanken und Ideen«; »Im Hintergrund lauert Bedrohung und Panik«. Die noch vorsprachlichen Botschaften werden vom Kind mit in seine

(Bitte lesen Sie weiter auf Seite 23)

GRUNDTHEMEN IM INNEREN DIALOG

Einige weitere strukturgebundene, implizite Botschaften, die zum Inneren Dialog und zu Themen in der Therapie werden können, möchte ich hier auflisten:

»Wie bin ich überhaupt?«; »Es gibt mich nicht wirklich«; »So wie ich bin, ist es falsch«; »Das Wichtigste ist mir, so zu sein, wie ich bin«; »Mein Leben ist schon in Ordnung, aber irgendwas stimmt nicht, ich weiß auch nicht genau, was es ist«; »Ich bekomme von den anderen nie genug«; »Ich bin nie wirklich satt«; »Du gibst mir nie genug«; »Ich möchte nichts tun und einfach was kriegen«; »Ich will etwas, aber ich weiß nicht was«; »Ich weiß nicht, wie ich für mich sorgen kann«; »Ich lasse mir nicht helfen«; »Ich brauche niemanden und nichts«; »Ich komme ohne dich aus«; »Auf andere ist kein Verlass«; »Ich erwarte keinen Dank«.

»Irgendwas ist da faul; die machen was mit mir«; »Ich will es gut machen«; »Irgendwie bin ich nicht wirklich (da)«; »Im Grunde genommen meinen mich die anderen gar nicht wirklich«; »Die anderen wissen gar nicht, wer ich wirklich bin«; »Ich weiß nicht, warum ich schon wieder nicht kann«; »Ich mache mir ständig selber Druck«; »Ich müsste mehr tun«; »Es sollte doch endlich funktionieren!«; »Es geht nie«; »Es geht nichts«.

»Von selbst geschieht gar nichts«; »Ich muss fleißig sein«; »Ich muss alles ganz genau machen«; »Ich muss die Dinge vollständig und perfekt machen«; »Ich muss mit der Arbeit fertig werden, aber ich schaffe es oft nicht«.

»Ich bemühe mich immer, aber es bringt nichts«; »Je mehr ich mich anstrenge, desto verkehrter kommt's raus«; »Wie ich es auch mache, immer ist es falsch«; »Ich bin immer freundlich, aber es hilft auch nichts«; »Ich leide, aber ich halte es aus«.

Interne DAF-Ausbildungsmaterialien, zusammengestellt von Johannes Wiltschko

Ausbildung in Focusing 2015/16



Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg und Hannover) vorgesehen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie an den weiteren Seminaren der Ausbildung in Focusing teilnehmen möchten. Diese finden in einer geschlossenen Gruppe statt und können nur gemeinsam gebucht werden.

Wenn Sie das Seminar I schon besucht haben, können Sie überall in das Seminar II einsteigen.

Viertägige Seminare werden manchmal auf zwei Wochenenden aufgeteilt (Teil A und Teil B).

Die Ausbildung in Focusing kann mit dem Zertifikat »Focusing-Begleiter/in DAF« abgeschlossen werden.

Ausbildungskosten: Die Ausbildung in Focusing umfasst 130 Ausbildungsstunden und kostet € 1.760.–.

Augsburg	Seminar I:	Einstieg	A: 04. – 05.07.15	B: 30. – 31.10.15	Sa 10 – So 13
	Seminar I: Seminare II – V:	Einstieg	A: 18. – 19.09.15 siehe Salzburg (Moorhof)	B: 30. – 31.10.15	Sa 10 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, Tel. 0176 92315293, katrintom@web.de, www.creativ-coaching.info					
Berlin	Seminar I:	Einstieg	28.01. – 31.01.16		Do 19 – So 13
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Frank O. Lippmann, Tel. 040 6034243, Fax: 040 61182803, praxis@frank-lippmann.de, www.frank-lippmann.de				
Bern	Seminar I:	Einstieg	06.11. – 08.11.15		Fr 10 – So 17
	Seminar II:		22.01. – 24.01.16		Fr 10 – So 17
	Seminar III:		11.03. – 13.03.16		Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		29.04. – 01.05.16		Fr 10 – So 17
	Seminar V:		24.06. – 26.06.16		Fr 10 – So 17
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Almut Hepper, Dipl.-Rhythmiklehrerin, Tanztherapeutin BTD, CH-2503 Biel, almut.hep@sunrise.ch, www.espace-raumfuerbewegung.ch Marc Schmuziger, lic.phil., eidgen. anerkannter Psychotherapeut, CH-3011 Bern, Sternengässchen 5, Tel. +41 (0)76 2231223, info@schmuziger.com, www.focusing-ausbildung.ch				
Besenfeld	Seminar I:	Einstieg	A: 03.10. – 04.10.15	B: 07.11. – 08.11.15	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 30.01. – 31.01.16	B: 27.02. – 28.02.16	Sa 10 – So 18
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Anke Opwis, Dipl. Reittherapeutin, Tel. 07447 919808, forth@anke-opwis.de, www.anke-opwis.de					
Bozen	Seminar I:	Einstieg	22.10. – 25.10.15		Do 17 – So 13
	Seminar II – IV:		siehe: www.focusing.bz.it		Do 17 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Guido Moser, Psychotherapeut (HP), I-39100 Bozen, Silbergasse 5 (»therapeuticum reitija«), guido.moser@tiscalinet.it, www.guidomoser.com, www.focusing.bz.it					
Freiburg	Seminar I:	nur als Block buchbar!	17.09. – 20.09.15		Do 18 – So 13
	Seminar II:		04.11. – 08.11.15		Mi 18 – So 13
	Seminar III:		28.01. – 31.01.16		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		17.03. – 20.03.16		Do 18 – So 13
	Seminar V:		28.04. – 01.05.16		Do 18 – So 13
	Seminar I:	nur als Block buchbar!	15.09. – 18.09.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		17.11. – 20.11.16		Do 18 – So 13
	Seminar III:		26.01. – 29.01.17		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		16.03. – 19.03.17		Do 18 – So 13
	Seminar V:		24.05. – 28.05.17		Mi 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Steffen Hieber, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, 79098 Freiburg, Rathausgasse 50, Tel. 0761 4537620, Steffen.Hieber@t-online.de, www.Focusing-Freiburg.de					

TERMINE

Freiburg	Seminar I: (für Frauen)	Einstieg	A: 10.10. – 11.10.15	B: 24.10. – 25.10.15	Sa 10 – So 18
	Seminar II: Fortsetzung der Ausbildung bei Steffen Hieber ab Seminar II (04.11.-08.11.15) möglich! <i>Anmeldung und Leitung:</i> Bettina Höss, Dipl.-Sozialarbeiterin, Tel. 0761 38429838, info@bettinahoess-coaching.de, www.bettinahoess-coaching.de				
Fürth	Seminar I:	Einstieg	A: 10.10. – 11.10.15	B: 05.12. – 06.12.15	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 23.01. – 24.01.16	B: 05.03. – 06.03.16	Sa 10 – So 18
	Seminar III:		A: 23.04. – 24.04.16	B: 28.05. – 29.05.16	Sa 10 – So 18
	Seminar IV:		A: 18.06. – 19.06.16	B: 16.07. – 17.07.16	Sa 10 – So 18
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Ulrike Boehm, Dipl.-Soz.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, 90762 Fürth, Schwabacher Straße 20, Tel. 0911 777230, boehm_ulrike@t-online.de, www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de					
Gmunden	Seminar II:		11.06. – 14.06.15		Do 18 – So 13
	Seminar III:		17.09. – 20.09.15		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		05.11. – 08.11.15		Do 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> A. Naderer-Klinkovsky, Psychotherapeutin, A-4810 Gmunden, Karl-Josef-von-Frey-Gasse 16, Tel: 0043 (0)7612 71810, a.naderer@aon.at					
Hamburg	Seminar I:	Einstieg	11.02. – 14.02.16		Do 19 – So 13
	Seminar II:		07.04. – 10.04.16		Do 19 – So 13
	Seminar III:		02.06. – 05.06.16		Do 19 – So 13
	Seminar IV:		15.09. – 18.09.16		Do 19 – So 13
	Seminar V:		17.11. – 20.11.16		Do 19 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 22359 Hamburg, Wiesenhöfen 3, Tel: 040 6034243, Fax: 040 61182803, praxis@frank-lippmann.de, www.frank-lippmann.de					
Hamburg (Blankenese)	Seminar I:	Einstieg	02.10. – 04.10.15		Fr 9.30 – So 16
	Seminar II:		27.11. – 29.11.15		Fr 9.30 – So 16
	Seminar III:		29.01. – 31.01.16		Fr 9.30 – So 16
	Seminar IV:		01.04. – 03.04.16		Fr 9.30 – So 16
	Seminar V:		10.06. – 12.06.16		Fr 9.30 – So 16
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de					
Hannover	Seminar I:	nur als Block buchbar!	06.11. – 08.11.15		Fr 18 – So 14
	Seminar II:		14.01. – 17.01.16		Do 18 – So 14
	Seminar III:		25.02. – 28.02.16		Do 18 – So 14
	Seminar IV:		14.04. – 17.04.16		Do 18 – So 14
	Seminar V:		09.06. – 12.06.16		Do 18 – So 14
<i>Leitung:</i> Dr. Peter Lincoln, Tel: 05103 704080, info@lincoln-link.de <i>Anmeldung über:</i> Kirchröder Institut, Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover, Tel: 0511 954980					
Heidelberg (Hirschberg)	Seminar I:	Einstieg	05.11. – 08.11.15		Do 18 – So 17
	Seminar II:		03.12. – 06.12.15		Do 18 – So 17
	Seminar III:		14.01. – 17.01.16		Do 18 – So 17
	Seminar IV:		03.03. – 06.03.16		Do 18 – So 17
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Hans Neidhardt, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 69493 Hirschberg, Gartenstraße 8, Tel. 06201 186805, info@hans-neidhardt.de, www.hans-neidhardt.de					
Innsbruck	Seminar II:		A: 25.09. – 27.09.15	B: 16.10. – 18.10.15	Fr 18 – So 13
	Seminare III – V:		siehe Salzburg (Moorhof)		
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Gerhild Heinz-Possert, Klientenzentrierte Psychotherapeutin, 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 20, Tel. 0043 (0)512 570631, gerhild.heinz.possert@gmail.com					

Innsbruck	Seminar I: Seminare II – V:	Einstieg	19.11. – 22.11.15 siehe Salzburg (Moorhof)		Do 18 – So 13
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, Tel. 0176 92315293, katrintom@web.de, www.creativ-coaching.info				
Kissos (Griechenland)	Seminar I:	Einstieg	22.05. – 27.05.15		Fr 9.30 – Mi 13.30
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Tel. 07231 21339, u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de				
München (Oberhaching)	Seminar I:	Einstieg	A: 16.10. – 18.10.15	B: 13.11. – 15.11.15	Fr 18 – So 13
	Seminar II:		A: 15.01. – 17.01.16	B: 19.02. – 21.02.16	Fr 18 – So 13
	Seminar III:		A: 11.03. – 13.03.16	B: 08.04. – 10.04.16	Fr 18 – So 13
	Seminar IV:		A: 29.04. – 01.05.16	B: 03.06. – 05.06.16	Fr 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Martin Gottstein, Dipl.-Rel.-päd. (FH), 82041 Oberhaching, Auf dem Kyberg 50 Tel. 089 6252882, Martin.Gottstein@t-online.de, www.praxis-am-kyberg.de					
Münster	Seminar I:	Einstieg	A: 04.09. – 06.09.15	B: 18.09. – 20.09.15	Fr 19 – So 13
	Seminar II:		A: 13.11. – 15.11.15	B: 27.11. – 29.11.15	Fr 19 – So 13
	Seminar III:		A: 15.01. – 17.01.16	B: 29.01. – 31.01.16	Fr 19 – So 13
	Seminar IV:		A: 18.03. – 20.03.16	B: 15.04. – 17.04.16	Fr 19 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Michael Helmkamp, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 49477 Ibbenbüren, In der Ostfeldmark 8 a, Tel. 05451 16884, mhelmkamp@t-online.de					
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	Einstieg	22.10. – 25.10.15		Do 18 – So 13
	Seminar II:		14.01. – 17.01.16		Do 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, Tel. 0176 92315293, katrintom@web.de, www.creativ-coaching.info					
	Seminar III:		18.02. – 21.02.16		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		07.04. – 10.04.16		Do 18 – So 13
	Seminar V:		02.06. – 05.06.16		Do 18 – So 13
<i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com <i>Assistenz:</i> Katrin Tom-Wiltschko					
Würzburg	Seminar I:	nur als Block buchbar!	07.10. – 11.10.15		Mi 19 – So 13
	Seminar II:		25.11. – 29.11.15		Mi 19 – So 13
	Seminar III:		30.03. – 03.04.16		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		01.06. – 05.06.16		Mi 19 – So 13
<i>Leitung:</i> Klaus Renn, Psychotherapeut, Leiter des DAF, 97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a Tel. 0931 416283, Fax: 411368, www.secret-friend.de, info@daf-focusing.de <i>Anmeldung:</i> DAF					

Infos und Anmeldung auf unserer Website **www.daf-focusing.de** und bei den jeweiligen SeminarleiterInnen.

Alle Seminare der Ausbildung in Focusing werden von Focusing-AusbilderInnen DAF (Seminare I bis IV/V) bzw. SeminarleiterInnen DAF (Seminare I und II) geleitet.

**Das Deutsche Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)
ist als Ausbildungsinstitut von der Psychotherapeutenkammer anerkannt.**

Die Weiterbildungen 2015/16



Detaillierte Informationen zu den Weiterbildungen: www.daf-focusing.de

Anmeldung für alle Weiterbildungen: DAF, info@daf-focusing.de, Tel. +49 (0)931 416283

Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS

Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie

160 Seminarstunden

Würzburg: 5 4-tägige Seminare, 2.200.– (5 Raten à € 440.–)

Salzburg: 6 3-tägige Seminare, 2.200.– (6 Raten à € 366.–)

Abschlusszertifikat: Focusing-Berater/in DAF

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Heidelberg	Seminar II: 24.06. – 28.06.15	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar III: 23.09. – 27.09.15		
	Seminar IV: 11.11. – 15.11.15		
	Seminar V: 17.02. – 21.02.16		
Würzburg	Seminar II: 08.07. – 12.07.2015	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar III: 16.09. – 20.09.2015		
	Seminar IV: 04.11. – 08.11.2015		
	Seminar V: 10.02. – 14.02.2016	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar I: 21.10. – 25.10.15		
	Seminar II: 09.12. – 13.12.15		
	Seminar III: 09.03. – 13.03.16		
	Seminar IV: 18.05. – 22.05.16		
	Seminar V: 29.06. – 03.07.16		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 29.09. – 02.10.16	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II: 24.11. – 27.11.16		
	Seminar III – IV: 2017		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg	Seminar I: 09.09. – 13.09.15	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II: 02.12. – 06.12.15		
	Seminar III: 27.01. – 31.01.16		
	Seminar IV: 16.03. – 20.03.16		
Hannover (Springe)	Seminar I: 09.12. – 13.12.15	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II: 02.03. – 06.03.16		
	Seminar III: 27.04. – 01.05.16		
	Seminar IV: 15.06. – 19.06.16		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 13.01. – 17.01.16	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II: 20.04. – 24.04.16		
	Seminar III: 22.06. – 26.06.16		
	Seminar IV: 14.09. – 18.09.16		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 12.10. – 16.10.16	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II: 07.12. – 11.12.16		
	Seminar III – IV: 2017		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUM

Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden

Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Fürth	Seminar I: 15.07. – 19.07.15	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II: 23.09. – 27.09.15		
Fürth	Seminar I: 06.07. – 10.07.16	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II: 21.09. – 25.09.16		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden

Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Salzburg (Moorhof)	Seminar III: 24.06. – 28.06.15 Seminar IV: 16.09. – 20.09.15 Seminar V: 28.10. – 01.11.15	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
Freiburg	Seminar I: 17.03. – 20.03.16 Seminar II: 05.05. – 08.05.16 Seminar III: 14.07. – 17.07.16 Seminar IV: 20.10. – 23.10.16 Seminar V: 08.12. – 11.12.16	jeweils Do 19 – So 13	Klaus Renn
Würzburg (DAF)	Seminar I: 23.11. – 27.11.16 Seminar II – V: 2017	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn

Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL

Supervision, Integration und persönlicher Stil

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen

Würzburg	Beginn voraussichtlich Juni 2016		Klaus Renn
Salzburg			Dr. Johannes Wiltschko

Weiterbildung zum/zur FOCUSING-TRAINER/IN

Focusing professionell anwenden und weitergeben

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing + 2 Focusing-Vertiefungsseminare oder Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 11.11. – 15.11.15 Seminar II: 03.02. – 07.02.16 Seminar III: 11.05. – 15.05.16 Seminar IV: 06.07. – 10.07.16	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
------------------------------	--	---------------------------	------------------------

Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN

3 dreitägige Seminare, 72 Seminarstunden

Seminargebühren: 855.– (3 Raten à 285.–)

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Würzburg	Seminar III: 28.05. – 31.05.15	jeweils Do 19 – So 13 Uhr	Bettina Markones
-----------------	--------------------------------	---------------------------	------------------

Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)

Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1760.– (4 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: zwei Focusing-Basisseminare

Würzburg	Seminar I: 20.01. – 24.01.16 Seminar II: 06.04. – 10.04.16 Seminar III: 25.05. – 29.05.16 Seminar IV: 20.07. – 24.07.16	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Proß
-----------------	--	-----------------------	-----------------

Weiterbildung in Focusing: WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

2 dreitägige Seminare, 48 Seminarstunden

Seminargebühren: 550.–

Teilnahmevoraussetzung: Seminar II der Ausbildung in Focusing

Hamburg	Seminar I: 26.06. – 28.06.15 Seminar II: 28.08. – 30.08.15	jeweils Fr 9.30 – So 16 Uhr	Susanne Kersig
----------------	---	-----------------------------	----------------

Themenzentrierte Seminare 2015

ForTh: Einführungswochenende für die Ausbildung zur/m Focusingorientierten Reittherapeut/in			
Besenfeld/ Loßburg	12.09. – 13.09.15	Sa 10 – So 13	Anke Opwis, Dipl.-Reittherapeutin, Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> forth@anke-opwis.de, www.anke-opwis.de/forth
Bones for life – der Körper in Aktion			
Bozen	06.06. – 07.06.15	Sa 10 – So 18	Guido Moser, Dip.-Sportlehrer, Focusing-Therapeut und Seminarleiter (DAF), Feldenkraislehrer <i>Anmeldung:</i> guido.moser@tiscalinet.it, www.guidomoser.com, www.focusing.bz.it
Der Stimme deiner inneren Weisheit folgen – Urlaub mit Sinn			
Kissos Griechenland	22.05. – 27.05.15	Fr 9.30 – Mi 13.30	Ursula Ohse, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
Umbruch – Aufbruch – Neuanfang! – Kreativ-Workshop mit Focusing für Frauen			
Zülpich bei Köln	04.06. – 07.06.15	Do 19 – So 15	Bettina Höss, Kathinka Dettmer, Focusing-Seminarleiterinnen (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.frauenbildungshaus-zuelpich.de
Pferd & Focusing			
Loßburg	05.06. – 07.06.15	Mi 12 – Sa 16	Anke Opwis, Dipl.-Reittherapeutin, Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> forth@anke-opwis.de
Wie der Körper den Körper heilt. Focusing in der Be- und Selbstbehandlung von Symptomen und Krankheiten Teilnahmevoraussetzung: Seminar II der Ausbildung in Focusing			
Hamburg	I: 26.06. – 28.06.15 II: 28.08. – 30.08.15	Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16	Susanne Kersig, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de
Einführungsseminar in Focusing			
Stilfser Joch (Pfeiferhaus Stilfs)	02.07. – 05.07.15	Do 17 – So 13	Guido Moser, Dipl.-Sportlehrer, Focusing-Therapeut und Seminarleiter (DAF), Feldenkraislehrer <i>Anmeldung:</i> guido.moser@tiscaline.it, www.focusing.biz.it
8 Schlüssel zur Kraft. Focusing-Kompetenztraining			
Zülpich bei Köln	19.07. – 24.07.15	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin und Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.frauenbildungshaus-zuelpich.de
Lebenstraum? – JETZT – Leben traun! Mit Focusing Visionen finden und sie jetzt leben			
Salzburg (Moorhof)	15.10. – 18.10.15	Do 18 – So 13	Katrin Tom-Wiltschko und Dr. Johannes Wiltschko <i>Anmeldung:</i> DAF
Focusing: Was sagt mir mein Bauchgefühl?			
Kirchberg a. d. Jagst (Der Quellhof)	23.10. – 25.10.15	Fr 19.30 – So 13	Ursula Ohse, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
Authentisch leben – Die Kunst des erfüllten Lebens			
Lanzarote	16.11. – 20.11.15	Mo 9.30 – Fr 13	Ursula Ohse, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
Lasst uns das Leben tanzen. Seminar mit Tanz-Berührung-Focusing			
Wien	06.11. – 08.11.15	Fr – So	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.de
Freiräume für mich und mein Pferd			
Besenfeld	12.12. – 13.12.15	Sa – So	Anke Opwis, Dipl.-Reittherapeutin, Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> forth@anke-opwis.de
Lasst uns das Leben tanzen. Seminar mit Tanz-Berührung-Focusing			
Fürth	18.02. – 21.02.16	Do 18 – Sa 13	Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF), Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de

(künftigen) Umwelten genommen und dort, wie auch immer, beantwortet. Die Lösung, die Struktur des Rückzugs in sich selbst, sichert das Überleben des Säuglings. Jedoch nimmt der Lebensprozess den gestoppten Prozess (die unbeantwortete Nähe) und die Lösung (Strukturbildung: Rückzug) auf dem Lebensweg mit in die nächste Entwicklungsphase. Später kommt dieser Mensch vielleicht aufgrund seiner »schizoiden Charakterstruktur« zum Therapeuten.

Experimentell erschaffene Strukturgebundenheit

Ich möchte Sie jetzt eingeladen, mit mir ein Ausbildungsseminar in Focusing-Therapie zum Thema »Strukturgebundenenes Erleben« zu besuchen: Die TeilnehmerInnen sitzen in einem angenehmen Raum im Stuhlkreis und hören mich sprechen: »Ich bitte Sie kurz aufzustehen, vielleicht, sich zu strecken und einen Partner, eine Partnerin, für ein kleines Experiment zu suchen. Einigen Sie sich bitte, welche Person A und welche Person B sein wird. A bekommt die Rolle des/der TherapeutIn, B die des/der KlientIn. Als TherapeutIn brauchen Sie jetzt nichts richtig zu machen, es geht um einfaches, verstehendes Zuhören.«

Als Leserin, als Leser können Sie meinen Ausführungen folgen und die Situation mit Ihrer eigenen Phantasie ausgestalten.

Die KlientIn bekommt nun den Auftrag, ihre gesamten Wahrnehmungen von sich selbst und vom Therapeuten mit dem Faktor »Ich bin hilflos« zu kreuzen: »Alles, was Sie als KlientIn in dem Therapie-Experiment tun oder bemerken, was Sie sprechen, denken, Ihre Körperwahrnehmung, Ihr Atmen, Ihren Blick ... verbinden Sie mit einem bestimmten »Wie«, also mit der Art und Weise »Ich bin hilflos«. So als ob Sie jeder kleinen Selbstwahrnehmung ein »Ich bin hilflos« zusprechen. Auch alle Antworten, die Sie von Ihrem/Ihrer TherapeutIn bekommen, nehmen Sie bitte in diese Prozedur auf. Ihren Auftrag »Ich bin hilflos« sprechen Sie jedoch nicht direkt aus. Sie sprechen über irgendetwas, z.B. Ihren nächsten Urlaub, oder welche Kleidung Sie morgen tragen wollen, oder ... Tauchen Sie jeden Inhalt, jeden inneren und äußeren Impuls immer wieder erneut in diese Hilflosigkeit. Nehmen Sie »hilflos« mit in Ihren Augenausdruck, Ihre Haltung, Ihren Tonfall, in den Atem, in jede Reaktion, die Sie bemerken. Und tauchen Sie auch jede Ant-

wort, die Ihr/Ihre TherapeutIn Ihnen gibt, zuerst in die »Hilflosigkeit« ein, bevor Sie sich damit beschäftigen. Sie können gern neugierig sein, was in diesem Experiment mit Ihnen selbst und Ihrem Gegenüber geschieht. Während des ganzen Experimentes sollen die KlientInnen auch die Frage mitnehmen: Was würde mir wirklich gut tun?

Folgende Fragen können sich die TherapeutInnen während des Experiments stellen: Was geschieht, was verändert sich? Welche Impulse, welche Gegenreaktionen entstehen in mir? Wenn ich nicht als TherapeutIn sozialisiert wäre, was würde ich dann am liebsten tun?

Kleine Regel – große Wirkung

Für dieses Experiment gab ich den TeilnehmerInnen die kleine Formel »Ich bin hilflos«, verbunden mit der Instruktion, jede

Anzeige

»Der Kopf will immer alles haben, aber der Körper weiß, wann er genug hat«

Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, Begründer des Focusing



1 CD mit 12-seitigem Booklet, Laufzeit 80 Minuten, € 24,95 D.
ISBN 978-3-407-36563-7

20 stärkende Übungen für mehr Kraft und Lebensqualität

Der Audio-Ratgeber enthält einfache und wirkungsvolle Basisübungen zu den acht Focusing-Schlüsseln.

Mit diesen effektiven, wohltuenden Techniken beugen Sie systematisch chronischen Stress und Erschöpfung vor. Sie lernen, das Steuer in der Hand zu behalten statt sich von Anforderungen steuern zu lassen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Alle Übungen sind leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren. Sie sind individuell anpassbar und bieten Impulse für Meetings, Teamsitzungen und Seminare.

))) Hörprobe auf www.beltz.de

Bereits erschienen:



Ein Wegweiser zu mehr Lebensqualität: Lernen Sie, sich auf Ihre eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren und somit erfolgreicher zu sein.

188 Seiten, € 29,95 D.
ISBN 978-3-407-36510-1



Die Autorin und Sprecherin:

Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin ist zertifizierte Stresstrainerin (GKM), zertifizierte Focusing-Trainerin und Seminarleiterin (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing) sowie Tanz- und Theaterpädagogin.

www.beltz.de

BELTZ

ALLES WIRKT AUF ALLES

Gendlin benutzt den Begriff »interaffizierend«, um die vielfältige Prozessbeeinflussungen sprachlich auszudrücken, was so viel wie »Alles mit Allem« bedeutet. Ganzheiten untereinander haben häufig eine hierarchische »Ordnung«: Ändert die Sonne ihre Temperatur, so wird sich das gesamte Leben auf unserem Planeten deutlich verändern. Umgekehrt haben wir Menschen bisher keinen Einfluss auf die Sonne. Der Faktor »Macht«, im Sinne von machen können, gibt Auskunft über die Hierarchie der Systeme (Ganzheiten) untereinander. Welches System regelt andere Systeme? Diese Beziehungen sind nie kausal und linear, denn die rekursive Kommunikation wirkt wieder auf die offensichtlich mächtigeren Systeme zurück. Gendlin (*A Process Model*): Geschehen ist ein Wirken von »Allem durch Alles« (»everything by everything«). Systeme (Ganzheiten) werden durch Handlungen im inneren wie im äußeren Handlungsraum verändert. Auf diese Karte setzen politische Bewegungen und beispielsweise auch die Systemische Familientherapie. Unser menschliches Leben ist z.B. bedingt vom Sonnensystem. Würde die Sonne nur 10 Grad Celsius Wärme mehr an unsere Erde abgeben, so wäre vermutlich unser Leben auf diesem Planeten nicht mehr möglich. Die Qualität des persönlichen Lebens hängt mit dem globalen Wirtschaftssystem zusammen. Krisen in diesem System haben Auswirkungen auf unseren Lebensstil bis hin zu Ernährung und Lebensgefühl. Europa, oder unser Staat könnten dadurch wieder autoritärer regiert werden, was sich wiederum für jeden einzelnen Bürger in Verhaltensweisen, Kognitionen und Gefühlen auswirken würde. Strukturen mit spezifischen Regeln, Werten, Kommunikationen und Intentionen erschaffen spezielle Erlebensräume.

innere und äußere Interaktion mit ihr zu kreuzen. Diese Vorgehensweise, mit einer kleinen Regel komplexe Wirkungen zu erzeugen, wird in der Chaosforschung reflektiert und zeigt erstaunliche Möglichkeiten. Die Chaosforschung hat dem humanwissenschaftlichen Denken ein neues Konzept, den »Attraktor«, gegeben. Er steht synonym für etwas, das sonst mit Begriffen wie »Regel«, »Ordnung«, »Struktur«, »Interaktionsmuster«, »Gestalt«, »Schema« gekennzeichnet wurde. Physikalisch formuliert, bewegt sich ein System über die »kleine Regel« auf einen wiedererkennbaren Zustand hin. Das Attraktorkonzept besagt: Durch eine kleine Regel, die immer wieder wiederholt bzw. durch Rückkoppelung mit dem neuen Ausgangspunkt verbunden wird, entsteht ein ganz spezielles Gebilde, eine spezielle Struktur. Der Ausgangspunkt ist beliebig. So machen unterschiedlichste Menschen mit verschiedenen Lebensgeschichten nur über dieses »Ich-bin-hilflos-Experiment« ähnliche Erfahrungen. Die individuelle

Geschichte und individuelle Bedeutungen werden von dieser kleinen Regel mit in die gebundene Erlebensstruktur aufgenommen.

Wir können dabei beobachten, wie sich eine gebundene Struktur entfaltet. Klienten beschreiben ihre Erfahrungen mit depressiver Verstimmung, eingeschränktem Atem, körperlicher Schwere, unendlicher Bedürftigkeit, Druck im Brustraum, unerfüllt, sehnsüchtig, Gedankenflucht, Kontakt zum Boden verlieren, handlungsunfähiger werden und so weiter. Die Gegenreaktion der TherapeutInnen lassen zwei typische Gefühlskategorien erkennen: Die einen werden selbst hilflos, fühlen sich schwerfällig, kritisieren sich selbst und suchen häufig Rettung über Ratschläge. Die anderen werden wütend und wollen den Klienten über Konfrontation behandeln. Einen Mittelweg scheinen diejenige zu wählen, die den Klienten lösungsorientiert zu unterstützen suchen. Sitzt der Klient gut in seiner Strukturgebundenheit, so gehen alle diese Vorgehensweisen ins Leere. Der Therapeut fühlt sich nach so einer Sitzung in aller Regel deutlich angestrengt und entwertet. Der Klient dagegen manchmal etwas besser, falls er die Wirksamkeit und Macht seiner Strukturgebundenheit genießen kann.

Anhand dieses Experimentes können wir uns ausmalen, wie diese Strukturgebundenheit nach weiteren fünf Lebensjahren fest im Körper, in der Art der Gedanken und in den Beziehungen chronifiziert sein wird. Der Attraktor, die strukturgebende Regel, durchdringt nach und nach alle Lebensbereiche, von der Leistungsfähigkeit bis hin zur Sexualität, vom Selbstgespräch bis zu den sozialen Kontakten. Der Umgang, die Beziehung zu den Dingen, wie die triviale Tätigkeit, einen Nagel in die Wand zu schlagen oder Auto zu fahren, wird ebenfalls von dieser Formel erfasst werden. Ebenso ist vorstellbar, wie die Antworten der Umwelt auf diese gleichbleibende »Inszenierung« ausfallen. Der Verhaltens- und Erlebensspielraum der Mitmenschen schränkt sich fortschreitend ein. Die innerlich gebundene Struktur wird immer erkennbarer zur Beziehungsstruktur und zur lebensgestaltenden Realität, die an Mitmenschen bestimmte Gegenreaktionen evoziert. Die häufigsten Reaktionen der Mitmenschen sind: Ärger, Rückzug, Helfen, Ratschläge geben, Genervtsein.

Die Strukturgebundenheit wurde soeben über die zur Regel erhobene Vorgabe kreiert: »Ich bin hilflos«. Das sich entfaltende Erleben entspricht einer Kategorie, die der bekannteste Schüler von Wilhelm Reich, Alexander Lowen, als »oralen Charakter« bezeichnet hat. (Alexander Lowen: Körperausdruck und Persönlichkeit. Kösel, München 1991, S. 197)

Strukturgebundenes tritt nicht in Austausch

In unserem kleinen »Ich-bin-hilflos-Experiment« haben die TeilnehmerInnen Inhalte ausgetauscht, sich mitgeteilt und doch waren sie in einer Struktur gebunden, die eine bedeutungsvolle und tiefer gehende Begegnung verunmöglichte. Auch wenn die Inhalte, über die sie sprachen, sich für sie »wahr« anfühlten, wurde ihr Selbstbezug doch durch diese Strukturgebundenheit gestört und verfälscht. Dadurch entstand auch für ihr Gegenüber eine vieldeutige Situation. Denn gemeinsames, gegenwärtiges Erleben wird durch die Struktur des »Hilflosen« eingeschränkt, und letztendlich entfaltet sich für die interagierenden Personen nur noch die Alternative einer hilflos-jammernden oder ärgerlichen Begegnungsvariante.

Allgemein entsteht folgende typische Situation: Strukturgebundenes Erleben tritt nicht in Austausch mit den augenblicklichen Vorkommnissen im Hier und Jetzt. Deshalb kann es durch das gegenwärtige Geschehen in einer Begegnung nicht erreicht noch modifiziert werden. Es wiederholt sich selbst in unterschiedlichen Situationen, ohne sich zu ändern.

Insofern die implizite Wirksamkeit im Erleben starr (rigide) ist (z.B. über die kleine Regel, sich hilflos zu fühlen), können

gegenwärtige Situationen nicht mit dem Erleben interagieren und es verändern. Die altbekannten emotionalen Muster »spulen sich« automatisch ab, die bekannten Deutungen und Bedeutungen wiederholen sich ungeachtet der Situation. Der frische, lebendige (Er-)Lebensprozess setzt sich im strukturgebundenem Erleben nicht fort, ein *Carrying forward* geschieht nicht. Der Lebensprozess bleibt an dieser Stelle stecken und wiederholt sich unter Umständen lebenslang.

Eigentlich nichts Neues

Wären wir in einer Therapiesituation, würde ein stundenlanges Verstehen der kleinen Regel »Ich bin hilflos« keinen Sinn machen. Ein tieferes Verstehen wäre nötig, welches Zugang zum Klienten über die *Art und Weise* seiner Interaktion schafft. Veränderung geschieht, wenn der Therapeut Verbindung zu seiner/m Resonanz – Gegenreaktion – Responding findet. Diese Erkenntnis ist psychotherapiegeschichtlich nichts Neues. Bereits 1933 schreibt Wilhelm Reich in der Charakteranalyse: »Für den Charakterwiderstand ist bezeichnend, *nicht was* der Patient zeigt und tut, *sondern wie* er spricht und handelt, nicht was er im Traum verrät, sondern wie er zensiert, entstellt, verdichtet usw. ... Man bekommt dann im Laufe der Zeit das sichere Gefühl, dass jede Inhaltsdeutung verschwendet war, dass der Patient nicht aufhört, an allem zu zweifeln, oder zum Scheine zu akzeptieren oder innerlich alles zu belächeln.« (Wilhelm Reich: Charakteranalyse. Fischer Verlag, Frankfurt 1983, S. 64)

Teil I dieses Artikels ist im Focusing-Journal 33 erschienen.



KLAUS RENN
ist Psychotherapeut und Supervisor (PTK) in Würzburg. Zusammen mit Johannes Wiltschko leitet er das DAF. k.renn@t-online.de

Ich suche nicht – ich finde. Suchen ist das Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue. Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Abenteuer – ein heiliges Abenteuer. Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen – die in der Ungewissheit geführt werden – die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen – die sich vom Ziele suchen lassen und nicht, menschlich eingengt, das Ziel bestimmen. Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

PABLO PICASSO

34. Internationale Focusing Sommerschule

26. Juli bis 4. August 2015 im Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

PROGRAMM

Teil I: 26.7. – 30.7.2015 (So 18 – Do 13 Uhr)

01. TaKeTiNa® & Focusing: Im Rhythmus sich selbst begegnen

Leitung: Martin Höhn und Siegfried Renz

In diesem Seminar begeben wir uns mit Hilfe von Rhythmus auf eine Reise zu uns selbst. Der Rhythmus wird dabei im ganzen Körper spürbar: im Ton der Stimme, in den Schritten der Füße und im Klatschen der Hände. In einem Wechselspiel von Rhythmus und Stille, Machen und Geschehenlassen, aus dem Rhythmus fallen und wieder hineinfließen haben wir die Möglichkeit, neue Wege zu erforschen und immer mehr in unserem eigenen Rhythmus anzukommen. TaKeTiNa lädt dazu ein, in der Verbindung von Hören, innerer Wahrnehmung und aktivem Gestalten in jedem Moment ganz da zu sein. Neu an diesem Seminar ist die Verbindung von R. Flatischlers Rhythmusarbeit mit Focusing. Angeleitete focusingorientierte Übungen, die damit verbundene innere Achtsamkeit und ein spielerischer Umgang mit Chaos und Ordnung werden uns dabei unterstützen, unseren Mustern auf die Spur zu kommen und einen freundlicheren Umgang mit uns selbst zu finden. Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, sich aber vom Thema angesprochen fühlen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

02 The-Whole-Body-Focusing: Authentisch leben – geht das? Und wenn, wie?

Leitung: Astrid Schillings

Im Experimentieren mit Focusing-With-The-Whole-Body kommen Menschen oft mit einer Ahnung von authentischem Leben in Fühlung. Es ist wie eine Erinnerung an etwas Gekanntes, das doch irgendwie Mut braucht: den Mut zur Pause, zum Verweilen im Lebendigen jenseits/unter der Kultur, den Mut nicht zu wissen jenseits /unter ausgetretener Pfade von Routine und Tradition. Wie lebt es sich von dort aus? Ist das heilend?

Das Seminar lädt ein, gemeinsam dieser Spur zu folgen und die befreiende Unmittelbarkeit des Focusing-With-The-Whole-Body zu erleben. In einem Raum des fortgesetzten Gewahrseins können wir spüren, wie unser Körper-Leben sich in ein bewusstes sich selber Spüren bewegt – in Gebärden, Haltungen und Bewegungen und auch in Worten findet es frische Wege, da zu sein. Aus einem erweiterten Lebenszusammenhang heraus bringen wir unsere Muster, Stressreaktionen, stockenden Prozesse in Bewegung. Gendlins Philosophie des sich fortsetzenden Lebens wird im Erkunden spürbar. Auf einfache, direkte Weise leben wir die Frage: Authentisch leben – geht das? Und wenn, wie? – im Alltag, in der Arbeit, im kreativen Gestalten, von Mensch zu Mensch, in der Spiritualität?

Teilnahmevoraussetzung: Seminare I und II der Ausbildung in Focusing, Freude am Erkunden

03. »Focusing ist eine kleine Tür ...« – Übergänge in transpersonale Erfahrungsräume

Leitung: Hans Neidhardt

Wer Focusing praktiziert, kommt manchmal unversehens in Geistes- und Gemütszustände, die mit Begriffen wie »Stauen«, »Ehrfurcht«, »kraftvolle Stille«, »ganz da Sein«, »Liebe« ... umschrieben werden können. Die Focusing-Haltungen (wachses, absichtsloses Dasein, aktives Geschehenlassen, Tun im Nicht-Tun) ermöglichen solche Erfahrungen, die in der Regel als heilsam erlebt werden, weil sie die Begrenzungen der persönlichen Erfahrungswelt übersteigen (transzendieren). Insofern ist Focusing »eine kleine Tür«, wie Gene Gendlin vor längerer Zeit einmal anmerkte. In diesem Seminar werden Übungen (allein, zu zweit, in der Gruppe) angeboten, die eine Ausrichtung auf solche Erfahrungsräume ermöglichen können.

Wer eine aktuelle wichtige Frage ans Leben hat, kann sie gern mitbringen.

Keine Teilnahmevoraussetzung

04. Gendlins Prozessmodell II

Leitung: Dr. Donata Schoeller

In diesem Seminar werden wir unsere Beschäftigung mit Gene Gendlins Hauptwerk »A Process Model« fortsetzen.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Seminar »Eugene Gendlins Process Model« auf der Sommerschule 2014

Teil II: 31.7. – 4.8.2015 (Fr 18 – Di 13 Uhr)

05. Die heilsame innere Beziehung

Leitung: *Gunhild Lippmann*

In diesem Einführungsseminar können Sie sich in einer sicheren Atmosphäre und auf die Ihnen gemäße Weise Ihren eigenen Focusing-Prozess erschließen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz hervor. Wenn Sie sich diesem »Felt Sense« achtsam zuwenden, kommen aus ihm Schritte, die immer eine wachstumsfördernde Richtung haben und Antworten auf ungelöste Fragen mit sich bringen.

Das Seminar wendet sich an alle, die Focusing praktisch erfahren möchten. Es kann als Einzelseminar besucht werden, kann aber auch nach der Sommerschule mit den weiterführenden Seminaren der Ausbildung in Focusing fortgesetzt werden. Diese Seminare werden in vielen Städten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz angeboten.

Für alle, die die Praxis des Focusing kennenlernen wollen

06. Jaaa! – Hin zum Lebendigsein mit Tanz und Focusing

Leitung: *Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister*

Alles, was ich zum Leben brauche, ist schon da – ich muss es nur da sein lassen. Es geht um ein Wahrnehmen von mir mit allem, was jetzt da ist, mit allen geliebten und (noch) ungeliebten Anteilen. Wenn hierzu ein Ja ausgesprochen werden kann, stellt sich das Lebendige ganz von selbst ein. Wahrnehmen, was ist, was leben will, es zu akzeptieren, zu begrüßen, anzunehmen und mit Hilfe von Focusing, Bewegung und Tanz ins Leben bringen: So wollen wir gemeinsam hin zum Lebendigsein gelangen – und einfach »Jaaa!« sagen!

Zu diesem Seminar sind sowohl Personen, die Focusing kaum kennen, als auch Focusing-Erfahrene und PsychotherapeutInnen herzlich eingeladen.

07. Macroshifting: Changing the Unchangeable through Focusing

Leitung: *Dr. Robert Lee, Assistenz und Übersetzung: Dr. Evelyn Proß*

Macroshifting geht direkt aus Focusing und Gendlins Philosophie des Impliziten hervor und ist gleichzeitig auch ein neuer Ansatz. Es ist eine focusing-orientierte Methode für tiefgründige Veränderungen und wurde entwickelt, um durch strukturgebundene Prozesse hindurch zum fließenden Erlebensprozess zu kommen. Der einfachste Weg, ein Macro zu erkennen, ist, jemanden zu bitten, an etwas zu denken, was sie/er erfolglos versucht hat zu verändern. Bei Fokussierenden, Klienten und Therapeuten hat Macroshifting zu beeindruckenden Ergebnissen geführt.

In diesem Seminar geht es darum, die Methode des Macroshifting soweit kennenzulernen und einzuüben, dass sich bisher Nichtveränderbares beginnt zu wandeln, sodass Sie daran mit Focusing weiterarbeiten können.

Robert ist dabei, Deutsch zu lernen, wird aber hauptsächlich Englisch sprechen. Evelyn wird bei Bedarf in beide Richtungen Übersetzungshilfe geben.

Für dieses Seminar sind Focusing-Grundkenntnisse (mind. Seminar I der Ausbildung in Focusing) empfehlenswert.

08. Zeiten des Wandels gestalten – die kreative Kraft der Lebensübergänge

Experienzielle systemische Therapie, focusing-orientiert

Leitung: *Silvia Bickel-Renn*

In einer Übergangsphase zu sein, bindet Lebensenergie. Das Alte ist nicht mehr oder passt nicht mehr. Das Neue ist noch nicht in Sicht. Ablösen und Loslassen sind Forderungen des Lebens, aber wie kann es gelingen, wie Neues am Horizont gesichtet werden? Nicht nur berufliche Veränderungen oder der Beginn der Lebensmitte markieren wichtige Lebensübergänge, auch viele andere prägen unser Leben: z.B. Trennungen oder Wechsel aus dem aktiven Berufsleben. Jeder dieser Übergänge fordert unsere Kreativität heraus.

Sommerschule – durchatmen – Zeit für mich – Zeit für uns! Endlich eine Insel, auf der ich schauen und spüren kann, was mich bewegt, wo ich stehe und wohin ich will. Der Workshop bildet für diesen Suchprozess einen angenehmen und sicheren Rahmen. Sie finden dort für Ihren Weg inspirierende Anregungen und achtsame Begleitung. Vielfältige systemische Haltungen und Methoden werden mit dem Focusing verbunden, z.B. Timeline, Skulpturen, Aufstellungen, Rituale und der Krealog.

Es gibt nur noch wenige freie Plätze!

Anmelden können Sie sich über die Website www.daf-focusing.de oder per E-Mail: info@daf-focusing.de.

Die Seminare der Sommerschule werden von der Psychotherapeutenkammer als Fortbildung anerkannt.

Alte Spiele im neuen Gewand

■ VON BETTINA MARKONES



Wer kennt sie nicht aus der Kindheit: diese Mal- oder Schreibspiele, bei denen man immer nur einen Teil sieht, etwas hinzufügt, das Blatt umknickt und dann zum nächsten Mitspieler schiebt.

Diese Form von Gemeinschaftsarbeit benützen die Japanerinnen Kie Yano und Eiko Ishii in ihren Workshops. Sie geben in einem Familienzentrum Focusing-Kurse für Eltern. Das ist ein mutiges Angebot, wenn man einen Blick auf die Art der Kindererziehung wirft, die in Japan vorherrscht. Leistung und Disziplin sind dort hohe Ideale. Aber die japanischen Frauen berichteten auf der Internationalen Kinderfocusing-Konferenz in Dublin, dass ihr Angebot gut angenommen wird.

In ihrem Konferenzworkshop leitete Eiko uns an, gemeinsam ein Gedicht zum Thema Kinderfocusing zu schreiben. Als ersten Satz schrieb jede Teilnehmerin etwas auf, das aus dem momentanen Felt Sense zum Thema »focusing with children« entstand. Dann wurde das Blatt an den linken Nachbarn weiter geschoben. Nun suchten wir nach einer Resonanz und schrieben ein Wort oder einen eigenen Satz dazu. Der Anfangssatz wurde umgeknickt, so dass die nächste Schreiberin nur der zweiten Aussage nachspüren konnte. Nach weiteren neuen Wechseln hielt jede von uns ihr Blatt in den Händen.

Beim Vorlesen war die Berührung hör- und spürbar, denn jede Frau hatte ein individuelles, ermutigendes oder unterstützendes Gedicht erhalten. Eines davon möchte ich hier zitieren.

Focusing with children

lovely, sweet, but hard work in a country like mine

take courage

brave

It takes bravery to share the words in our heart and courage to accept what comes.

Everyone has courage inside and children can mirror this for us.

Everyone has fear and hurt and we can be with these difficult places.

We are not alone. I am not alone.

Good to get a remember.

Zurück von der inspirierenden Konferenz, probierte ich mit einer vierten Klasse diese Übung aus. Da ich mit den Kindern schon seit über einem Jahr Focusing mache, fiel es ihnen sehr leicht. Unser Thema war Freundschaft.

FREUNDSCHAFT

Meine Zeit vergeht viel zu schnell.

Freue dich jeden Tag, das Leben mit Freunden ist schön.

Ich finde es gut, dass du das sagst.

Und es ist superwichtig, sich zu verstehen.

Wie geht das eigentlich: sich verstehen?

Du musst ihn ausreden lassen, das hilft!

Wenn er weint, tröste ihn.

Nachdem das so gut gelang, wollte ich dies auch mit Kindern ausprobieren, die keine Focusing-Vorerfahrung hatten. Hierbei brauchte es eine wesentlich intensivere Anleitung der Kinder. Die Texte sind im sprachlichen Ausdruck noch etwas einfacher, da sie von Kindern

einer 2. Klasse geschrieben wurden. Dann aber entstanden wieder kleine und persönliche Texte, die für jedes Kind eine Bedeutung hatten. Sie wurden im Klassenraum aufgehängt und gaben einen guten Impuls zu Gesprächen über Freundschaften.

FREUNDE

*Freunde sind gut,
weil man mit ihnen spielen kann.
Am liebsten spiele ich mit ihnen Nintendo.
Freunde sind wie eine Familie,
Freunde sind wie Geschwister.
Freunde kann ich mir aber aussuchen!
Ich finde es gut,
dass ich mir meine Freunde aussuchen kann.*

Von diesen Experimenten mit den Kindern begeistert, nahm ich dieses Schreibspiel in den derzeitigen Kinder-Focusing-Ausbildungskurs mit. Stellvertretend für alle wunderbaren Gedichte, die dort entstanden, möchte ich zwei davon aufschreiben. Diese tragen ja von jedem Teilnehmer ein Stückchen in sich.

Focusing mit Kindern

*Kann ein kleines Abenteuer sein.
Spiel und Freude und ab ins Ungewisse.
Voller Lust, auch wenn's mal rutschig wird.
Lustvoll ausrutschen – liegenbleiben – aufstehen
Anlauf nehmen – lustvoll ausrutschen ...*

Focusing mit Kindern

*ist eine Herausforderung,
eine Herausforderung, vielleicht ein ganz neuer Weg.
Überraschend – aber stimmig!
Der Maßstab ist immer in mir selber,
nämlich: 3-mal zwinkern und dann drehen! :-)*

Aber auch Erwachsene ohne Focusing-Erfahrung können mit diesem Schreibspiel ein wenig vom »mehr« durch Focusing erleben. Was es braucht, ist eine achtsame und doch auch spielerische Anleitung. Ein Beispiel aus einem Seminartag mit Junglehrerinnen möchte ich stellvertretend dafür wiedergeben. Meine Idee war, den jungen Kolleginnen eine Ermutigung aus den eigenen Reihen zukommen zu lassen. Ausgangspunkt war eine Übung zum Partialisieren und die Frage: Was brauche ich, um gut durch diese anstrengende 2. Phase der Ausbildung zu kommen?

*Es hilft mir, Unterstützung von Freunden und Familie zu bekommen.
Ja, damit merke ich, dass das Leben aus mehr als Arbeit besteht.
Deshalb gönne ich mir bewusst jeden Tag eine Auszeit, eine Zeit für mich.
Es ist gut, dass es mich gibt. Ich bin wertvoll, genau so wie ich bin.
Ich bin ein Geschenk.
Die drei Ws – wertschätzen, wertschätzen, wertschätzen!
Gilt nicht nur für meinen Blick auf die Anderen – wertschätzen darf ich auch mich.
Man muss nämlich auch einfach mal sich selbst loben und belohnen dürfen.*

Wie gesagt, dieses Schreibspiel ist nicht neu. Es hat schon für viel Spaß bei Kindern gesorgt. Aber kombiniert mit den Möglichkeiten von Focusing, bringt es ganz neue, überraschende Ergebnisse. Die so entstandenen Texte sind nicht nur lustig, sondern oft sehr bedeutsam für den Empfänger. Und es demonstriert auf eine heitere, spielerische Art, wie durch Focusing aus etwas Bekanntem etwas ganz Neues werden kann.



BETTINA MARKONES
ist Sonderschullehrerin und Focusing-Therapeutin. Sie leitet im DAF die Weiterbildung »Focusing mit Kindern«. markones@t-online.de, www.kinderfocusing.de

Wie entsteht Neues in der Wissenschaft?

■ VON TONY HOFMANN

Vor einiger Zeit habe ich mit Johannes Wiltschko telefoniert. Als neu angeworbener Redakteur des Focusing-Journals bin ich ab sofort für das Ressort »Wissenschaft« zuständig. Ich freue mich darüber, diese Aufgabe übernehmen zu können. Denn das Thema Wissenschaft interessiert und fasziniert mich. Was geht und was geht nicht in der Wissenschaft? Schon zu Beginn meines Studiums wollte ich Antworten auf diese Frage finden. Ich erinnere mich daran, wie ich vor mehr als zehn Jahren mit meinem Professor für Methodenlehre an der Universität diskutiert habe, vorne am Pult, nach der Vorlesung. Damals war ich etwas über 20 Jahre alt. Ich glaube, dass ich ihn etwas genervt habe mit meinen naiven Fragen. Heute, wo ich selbst als Dozent arbeite, habe ich manchmal Lust, die Vorlesung zur Wissenschaftstheorie zu halten. Die Studierenden mögen dieses Fach nicht so richtig. Das war auch schon so, als ich noch selbst studiert habe.

Ich frage mich: Warum ist das so? Was macht die Wissenschaftstheorie, also die Wissenschaft, die von der Wissenschaft handelt, so schwer verständlich? Eine mögliche Antwort könnte darin liegen, dass Wissenschaft den Anspruch hat, möglichst logisch konsistente Inhalte zu präsentieren. Auch die Methodik in der Forschung sollte, folgt man den gängigen Sichtweisen im universitären System, möglichst planbar, objektiv beschreibbar und reproduzierbar sein. Nur so können nach dem üblichen Wissenschaftsverständnis gültige Ergebnisse gefunden werden. Ich vermute, dies macht die Wissenschaft und insbesondere auch die Wissenschaftstheorie für viele Studierende so anspruchsvoll. Wenn ich Studierende bei der Erstellung ihrer Abschlussarbeiten betreue, haben sie anfangs oft Angst davor, ihre eigenen Gedanken zu äußern. Sie

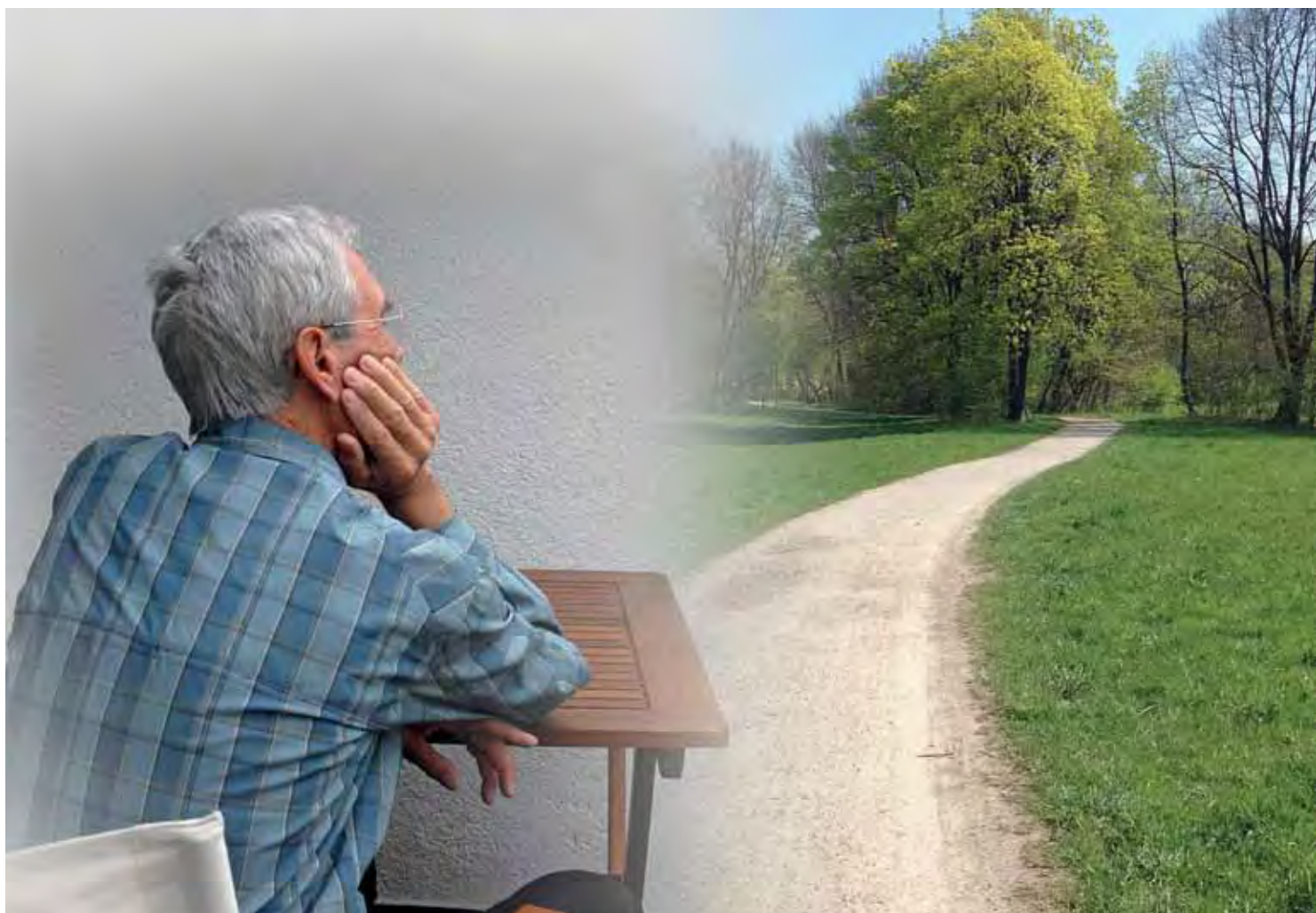
fürchten dann: »Das, was ich selbst denke, ist doch nicht wissenschaftlich genug.« Sie haben Angst vor dem Zulassen und der Darstellung ihrer eigenen Gedanken, so als ob diese nicht genügen würden.

Intelligente Lust, lustvolle Intelligenz

Ohne eigene Gedanken, und das ist die Krux an der ganzen Sache, gäbe es jedoch keinen wissenschaftlichen Fortschritt. Und neue Gedanken entstehen nicht so sehr durch Planbarkeit und Logik, sondern eher durch die erlebte Lust an einem Thema. Ich weiß nicht, ob Lust das passende Wort ist. Ich meine damit nicht die sexuelle Lust im Sinne von Freud, die etwas Triebhaftes hat. Statt Lust könnte man auch sagen: Sehnsucht, Wollen oder Drängen. Der Wunsch, etwas voranzutragen, weiterzuführen, stimmiger zu machen. Diese Art von Forscherlust ist gemeint.

Sie hilft mir zum Beispiel bei der Erstellung einer Arbeit, den grauen Brei an möglichen Themen, die später in den Text Einzug finden sollen, zu strukturieren. Wenn ich der Lust nachspüre, dann spüre ich auch, welche theoretischen Ansätze zu einer Arbeit gehören und welche nicht. Die Lust liefert auf ihre Art harte, inhaltliche Kriterien dafür, auf welche Theorien ich Bezug nehmen muss und auf welche nicht. Das Wort Lust heißt hier nicht »Arbeiten nach Lust und Laune« oder »Ich mach nur das, was mir Spaß macht«. Die Lust hat auf keinen Fall etwas mit Faulheit oder bloßer Launenhaftigkeit zu tun. Sie ist eben nicht beliebig, sondern sie ist in ihrer feinsten Präzision ein unbestechliches Richtschwert, das mir hilft und das mich führt. Die Lust ist ein intuitives Gespür, das ein wissenschaftlich arbeitender Mensch unbedingt braucht, um dem Thema, mit dem er sich auseinander-

Die Lust ist eben nicht beliebig, sondern sie ist in ihrer feinsten Präzision ein unbestechliches Richtschwert, das mir hilft und das mich führt.



setzt, eine eigene Form geben zu können. Ohne die Lust einer Forscherin wäre ihre wissenschaftliche Arbeit lediglich ein bloßes Konglomerat aus logisch zusammengefükten Versatzstücken ohne lebendigen, inneren Zusammenhalt. Eine solche Arbeit wäre nicht wirklich ihre eigene Arbeit, sie trüge keine Handschrift, sie wäre nicht ihr eigenes Werk. Vielmehr gliche sie eher einem baukastenähnlichen Einkauf nach dem Ikea-Prinzip. Ein anonymes »man« betriebe dann die Wissenschaft, und nicht ein lebendiger, wollender Mensch.

Die Lust, die Neugier, das Interesse für ein Thema muss zuerst da sein, um gute wissenschaftliche Theorien, Modelle und Konzepte erstellen zu können: Erst aus diesem feinen, intimen Empfinden heraus kann das entstehen, was am Ende den Kern, den roten Faden und den Leitgedanken einer wissenschaftlichen Arbeit ausmachen wird. Die Lust hat Kraft und ist das Potenzial, das am Anfang steht, sie ist der Hinweisgeber dafür, wohin die Reise gehen wird. Zugleich ist sie Wegweiser, wenn man sich unterwegs ver-

läuft. Der feine, lustvolle Forscherdrang, den ein Wissenschaftler in seinem Brust- und Bauchraum verspürt, ist Kompass in den verwirrenden Stürmen und Untiefen der Literatursichtung. Er hilft ihm später, Formulierungen zu finden, die stimmig sind, wenn es darum geht, konkrete Textabschnitte zu formulieren. Außerdem macht er Vorschläge für empirische Fragen und zeigt dem Autor der Arbeit am Ende der Auseinandersetzung mit dem Thema auf, wo noch Unklarheiten zu beseitigen sind und wo bereits gute, stimmige Gedanken und Ergebnisse gefunden wurden. Dieses Drängen ist an sich immer lustvoll – denn es fühlt sich einfach gut an, etwas zu erkennen und zu klären, zu formulieren und für andere Menschen festzuhalten. Oder?

Innere Zwiegespräche, die das Thema vorantragen

Die Lust ist für eine Wissenschaftlerin in jeder Phase des Arbeitens ein »inneres Gegenüber«, an das sie Detailfragen richten kann: »Was an dieser oder jener Theorie finde ich

Wissenschaft darf
und soll in ihrem
Innersten ein Ver-
gnügen sein und
Spaß machen.

interessant?« »Was genau an jenem Modell langweilt mich?« »Was ist für mich das Spannende an dem Ansatz von Autor XY?« »Was ist für mich das Aufregende an jenem Gedanken, den ich irgendwo in den Fußnoten eines Buches gefunden habe?« »Warum eigentlich lässt mich diese fremde Theorie nicht los, die auf den ersten Blick gar nichts mit meinem Thema zu tun hat?« Auf all diese und unzählige andere Fragen kann die Lust sehr präzise Auskunft geben.

Befrage ich sie, so befrage ich in ihr »mich selbst«. Ich richte dabei meine Aufmerksamkeit auf meine eigene wissenschaftliche Neugier und in der Neugier zugleich auf mein eigenes implizites Verständnis des Themas. Bin ich geduldig und nachsichtig genug mit mir selbst, wenn Antworten nicht wie aus der Pistole geschossen zu mir kommen, sondern eine Weile brauchen, um sich zu entfalten, so finde ich nach und nach zu immer präziseren Begriffen. Diese Begriffe kommen nicht aus Büchern, sondern sie sind tatsächlich meine eigenen. Sie sind für einen Wissenschaftler so wertvoll wie Gold, denn sie sind der Rohstoff, das Material, die Fäden, aus denen eigene, individuelle Thesen, Modelle und Theorien, Experimente und empirische Werkzeuge gestrickt werden können. Indem ich mich selbst befrage, komme ich zu meinen ganz eigenen, expliziten, aufschreibbaren Gedanken, die nur ich so, auf diese spezielle und genaue Art, denke. Es sind neue Gedanken, die mich und mit mir zugleich das Thema, zu dem ich forsche, vorantragen. Nur auf diese Art wird eine wissenschaftliche Arbeit eine gute Arbeit. Nur so entsteht aus mir selbst heraus ein stimmiges inhaltliches Kerngerüst, das das Thema der Arbeit Satz für Satz als etwas Neues erschafft und dieses Neue in die wissenschaftliche (Fach-)Welt hinein trägt.

Wissenschaft darf und soll in ihrem Innersten ein Vergnügen sein und Spaß machen. Manchmal gibt es natürlich auch die »Schwierigkeiten der Ebene«. Dann geht es einfach darum, Dinge abzuarbeiten, abzuhaken und voranzukommen. Bereitet jedoch das Arbeiten im innersten Kern keine Freude, so wird auch die Arbeit, die dabei entsteht, nicht gut. Denn dann ist sie blutleer und fade, sie gleicht eher einer bloßen Auflistung und das Thema wird nicht in seinem Kern durchdrungen. Wissenschaft darf und soll befriedigen. Nur so setzt sich das innerste Anliegen eines Menschen, der sich entschieden hat, Wissenschaft zu betrei-

ben, in angemessener Weise fort, und zwar sowohl im Rahmen der wissenschaftlichen Spielregeln, als auch in deren Veränderung, Weiterentwicklung und Anpassung.

Denke ich noch einmal an die Studierenden, die im Fach Wissenschaftstheorie durchfallen, so fällt mir auf: Wissenschaftstheorie kann diesen kreativen, lustvollen Prozess, der Neues hervorbringt, nicht beschreiben. Er entzieht sich jeglichen Regeln und Paradigmen, Erklärungsversuchen und Systematisierungen der Forschungsmethodik.

Logik und Kreativität können einander ergänzen

Eine Alternative zu unserem bisher gängigen Wissenschaftsideal habe ich in Gene Gendlins »Erste-Person-Wissenschaft« gefunden. Hier macht Gendlin den Versuch, eine neue Art des Denkens zu entwickeln, in der sowohl wir selbst, mit unserer Lust und Kreativität, als auch die strenge wissenschaftliche Methodik, die ihren Vorteil in einer hohen logischen Präzision hat, Platz finden. Neues, so schreibt Gendlin in seinem Hauptwerk, dem »Prozess-Modell«*, entsteht dadurch, dass ein gestoppter Lebensprozess trotz des Stopps weiter wünscht, sehnt, will und braucht.

Dieses Sehnen kennen wir aus unserem ganz normalen Leben. Sich lebendig fühlen heißt: Schritte machen. Und seien sie auch noch so klein und scheinbar unbedeutend. Dinge tun, sagen, ausdrücken, statt zu schweigen. Einen Freund besuchen, abends mal weggehen, die Sonne auf der Haut spüren, weil es sich gut anfühlt. Von innen her handeln. So handeln, dass es sich ein klein wenig richtiger anfühlt, zu handeln, als nichts zu tun. Und immer dann, wenn eine Grenze kommt, weitermachen. Dennoch. Neue Möglichkeiten finden. Manchmal gelingt das, und der Lebensprozess findet eine kleine Tür, durch die er weiter voranschreiten, sich fortsetzen kann.

Auch Wissenschaft ist Leben. Auch in der Wissenschaft gibt es dieses Sehnen. Denken wir Wissenschaft auf diese Art, so wächst sie aus einem lebendigen Grund heraus, setzt sich aus der lebendigen Kraft einer jeden Person fort, die Wissenschaft betreibt. Wie ein Baum, der tief in der Erde wurzelt und von dort seine Kraft bezieht, sind auch wissenschaftliche Theorien dann kraftvoll, wenn sie aus der individuellen Lebendigkeit eines Menschen heraus entstehen.

Und nur dann macht wissenschaftliches Arbeiten überhaupt Sinn. Denn warum sonst sollten wir forschen, wenn nicht deshalb, weil wir darin ein Gefühl von Stimmigkeit und Erfüllung empfinden? Die Formel lautet also: Wenn sich etwas noch nicht stimmig anfühlt: fragen! Wenn etwas noch nicht befriedigt: fragen! Die naivsten Fragen sind dabei die besten Fragen – denn das sind die Fragen, die wirklich weiter bringen. Ich freue mich darüber, wenn mich Studierende mit naiven Fragen nerven und keine Ruhe

lassen. Ich glaube, aus ihnen werden mal gute Wissenschaftler.

Herzlichen Dank an Christina Sprenger und Johannes Wiltshcko für die Rückmeldungen zu meinem Text!

Anmerkung

* Vgl. Eugene T. Gendlin: Ein Prozess-Modell. Karl Alber Verlag, Freiburg 2015



TONY HOFMANN,
Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut (HP), ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Würzburg
mail@tonyhofmann.de,
www.tonyhofmann.de

Ein Felt Sense zwischen Schweizer Bergen und Pink Floyd

Kann man sich wirklich auf diesen focusing-spezifischen Felt Sense verlassen? Darauf, dass sich das, was da so diffus daherkommt, als tatsächlich ernstzunehmender Wegweiser für das Leben erweist?

An der Entstehung eines Felt Senses genau dieser Art kann sich erfreuen, wer einen Abend lang die Performance der Schweizer Sängerin Erika Stucky genießt. Sie zeigt auf einer Leinwand schroffe Hochgebirgsgipfel, die von Geiern oder Raben krächzend umflogen werden, Gestalten, die sich wie in Ritualen aus alten Zeiten über die grasbewachsenen Matten bewegen, gekleidet in Umhängen, die mit Federn besetzt sind. Sie setzt dabei ihre eigene Gestalt und die ihrer Bandmitglieder als Schattenwürfe ein, um sich wechselweise klein oder riesig auf dieser Leinwand darzustellen. Traum-szenen. Und wenn sie dann auf Schweizerdeutsch erklärt, was es mit den Geiern auf sich hat, die in eine Gletscherspalte fliegen und sich dann dort unten Geschichten erzählen, stellt sich diese Ahnung ein, dass es jetzt in Bereiche geht, die zumeist nicht auf der Bewusstseinsoberfläche liegen. Etwas Grusliges, Machtvolles, Unheimliches kündigt sich an, man spürt, es geht an die Wurzeln archaischer Gefühle und – man fühlt sich angesichts dieser lustvoll fabulierenden, singenden und musizierenden Künstlerin und ihrer österreichischen Bandmitglieder bestens aufgehoben in dieser



Erwartung. Die Geschichten und Jazzsongs, u.a. eine Interpretation des Pink-Floyd-Songs »Breathe«, führen unerwartet in die Tiefe. Immer weiter lässt man sich von Erika Stucky hinabführen und erfüllen von dieser Energie, die sich im Laufe des Abends in Körper und Kopf ausbreitet.

Am Ende dieser Vorstellung verlässt man das Theater mit einem herrlich anarchistischen Felt Sense, den zu bewahren und im Alltag einzusetzen man sich fest vornimmt.

MICHAELA BREIT

ERIKA STUCKY:
Wally und die sieben Geier
Termine in Deutschland und der Schweiz unter:
www.erikastucky.ch

Erspüren von Vergebung

■ VON SABINE HEUMANN

Wie kam ich auf gerade dieses Thema? Nun, ich bin wohl eine ziemlich seltene Kombination. Von Beruf bin ich Diplom-Agraringenieurin, ehrenamtlich bin ich Laienpredigerin in der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers und außerdem mache ich gerade die Ausbildung zur Focusing-Beraterin. Von Ersterem stammt meine Freude daran, den Dingen auf den Grund zu gehen und Texte zu verfassen (ich arbeite zur Zeit in Forschung und Lehre), von dem Zweiten der Wunsch nach erfahrbarer und mich erleichternder Vergebung und spürbarer Gottesnähe und von Letzterem sozusagen das Handwerkszeug zur Wahrnehmung und Beschreibung innerer Prozesse. Das bedeutet auch, dass ich mich mit Vergebung und Focusing eigentlich auf einem eher laienhaften Niveau beschäftige. Aber da ist in mir der Wunsch nach einem tieferen Erforschen, wie sich Vergebung anfühlen kann.

Vergabung im christlichen Glaubensverständnis

Vorweg: Worum geht es beim Thema Vergebung? Vorkommnisse, Worte und Gedanken, die mich belasten und bedrücken, mir auf der Seele liegen und ihr keine Ruhe geben, gibt es ja mehr als genug. Im christlichen Glauben ist die Vergebung der »Sünden« sehr zentral. »Sünde« (heute oft definiert als Zustand des »Getrenntseins von Gott«/der »Gottferne«) möchte ich hier schlichtweg verstehen als alle Gedanken, Worte und Taten (aber eben nicht nur Taten!), die mich von Gott und seiner Liebe und seinem Frieden (ab-)trennen, oder auch als ein Gefühlszustand, verloren, unfrei oder hilflos verstrickt zu sein. Damit wird das Potential von christlicher Seel-Sorge im eigentlichen Sinn für das Seelen-Heil von Menschen deutlich. Heilung von physisch und psychisch kranken Menschen mag in den Anfängen des Christentums, und ja auch bei Jesus selbst, noch

bedeutender gewesen sein. Heute findet es wieder zunehmend Beachtung innerhalb von z.B. Exerzitien im Alltag, spirituellem Coaching, geistlicher Begleitung.

Hier möchte ich Vergebung aber nicht nur im streng christlichen Sinne verstanden wissen, da es viele Ansätze gibt, die eine »höhere Macht« (z.B. bei den 12 Schritten der Anonymen Alkoholiker) oder so etwas wie »Spirit« in Heilungskonzepte einbeziehen, und auch nicht nur als Vergebung durch Gott. Generell meine ich, dass mir auch von anderen Menschen vergeben/verziehen werden kann, und ich wiederum kann mir selbst und anderen vergeben. Wichtig ist mir dabei, dass zumindest meiner Erfahrung nach wirkliche Heilung meist erst dann geschehen konnte, wenn ich auch mir selbst vergeben hatte. Also die – wenn auch beständige – Zusage »von oben« reichte mir oft nicht für tiefergehende Erfahrungen von Vergebung.

Zentral ist das Thema Vergebung im Christentum auch und gerade beim Abendmahl, das auch »Vergabungsmahl« genannt wird. Aber dass (und wie) Vergebung passiert und wie es sich anfühlt, wenn mir beim Abendmahl meine »Sünden« vergeben werden, blieb mir als Christin – leider – lange Zeit verborgen. Ich gehe davon aus, dass der Begriff »Vergabung« wahrscheinlich theoretisch schon sehr gut durchdrungen ist, aber es scheint mir bislang zu wenig Austausch über praktische Erfahrungen vorzuliegen. Auch weil ich in Gesprächen mit anderen LaienpredigerInnen und einigen PastorInnen herausfand, dass es den meisten von ihnen sehr ähnlich geht bzw. eigentlich keine Sensibilität für diese Zusammenhänge vorliegt, habe ich mich zu diesem Artikel entschlossen. Denn durch die Focusing-Ausbildung erlerne ich Methoden, um in mein Innerstes hinein zu horchen und innere Prozesse deutlicher erfahrbar und zumindest annäherungsweise beschreibbar zu machen.

Dass und wie Vergebung passiert, blieb mir als Christin lange verborgen.

Berichten möchte ich nun gern von zwei Vergebungserfahrungen in Focusing-Sitzungen und von zwei Erfahrungen, die ich mit Hilfe von Elementen aus dem Focusing hatte, also nicht in einer klassischen Sitzung mit einer TherapeutIn oder BeraterIn. Mit Letzterem möchte ich zeigen, dass die wirklich heilsame Kraft der Vergebung auch schon »im Kleinen« und sogar mit relativ geringen Vorkenntnissen erfahrbar ist und nicht zwingend auf eine Therapiesitzung angewiesen ist.

Zwei Erfahrungen von Vergebung in Focusing-Sitzungen

Zum einen war da ein Prozess, in dem sich ein Teil von mir stark für einen anderen, vermeintlich schwächeren Menschen verantwortlich fühlte. Als Bild kam eine sehr dicke, schwere Eisenkette, die an meinem Bein hing und ein Vorankommen unmöglich machte. So gern wollte ich diese Eisenkette, nachdem ich sie vom Bein lösen konnte, wegschmeißen oder vergraben, irgendwie loswerden, sie nicht mehr sehen müssen – aber es war mir nicht möglich, dies zu tun. Nachdem meine Begleiterin die Frage gestellt hatte, was der nächste Schritt sein könnte, kam plötzlich die Idee, die Kette (also die Verantwortung) nach »oben«, an Gott, abzugeben. Und das funktionierte: Die Kette schwebte – in Form eines Kreises – langsam nach oben in den Himmel und wurde dabei immer kleiner und kleiner, verschwand aber nie ganz. Genau das tat sie dann auch in der folgenden Zeit immer wieder (geleitet von meinen Gedanken), wenn sie mal wieder drohte, mir zu nahe zu kommen. Ich war und bin dadurch sehr erleichtert, befreit, gelöst, optimistisch, vertrauensvoll!

In einem anderen Prozess ging es darum, dass ein innerer Kritiker ein bestimmtes Handeln von mir wiederholt blockierte, indem er meine Motivation dafür, ja mein ganzes inneres Selbst, abwertete und so meine

Handlungsfreiheit einschränkte. Auf die Frage meiner Begleiterin, was es bräuchte, um nicht weiter zu kritisieren, hatte der innere Kritiker eine überraschende Antwort: Selbst wenn er (!) es nicht kritisieren würde, wäre da ja immer noch eine sozusagen »übergeordnete Instanz«, die dies auch tut. Ich hörte erstaunt meine eigenen Worte und musste darüber plötzlich sehr lachen, weil ein anderer Teil, sozusagen vom Kopf her, doch weiß, dass Gott/eine höhere Macht mich deswegen nie insgesamt als Mensch abwerten oder ablehnen würde. War das ein Geschenk, plötzlich solch eine Annahme zu spüren! Wärme, Liebe, Geborgenheit stiegen auf und breiteten sich im Körper aus. Und ich meine, mich zu erinnern, dass mein Kritiker leise lachte; zumindest lösten sich seine vorherigen Abwertungen in Wohlgefallen auf. Im Nachhinein wurde mir klar, dass ich das, was in der Theologie als »Rechtfertigungslehre« bezeichnet wird, dadurch nicht nur theoretisch verstanden, sondern auch gefühlt und erlebt hatte, und es damit nachhaltiger in mir blieb.



Zwei Vergebungserfahrungen außerhalb des üblichen Focusing-Settings

Doch nun zu zwei Erfahrungen, die ich mit Hilfe von einzelnen Elementen aus dem Focusing hatte und bei denen Vergebung in Settings ohne TherapeutInnen oder ausgebildete Begleitung erfahrbar war. Das erste dieser kleinen Erlebnisse war am ersten Wochenende meiner Focusing-Ausbildung, also noch vor den beiden eben beschriebenen Erfahrungen. Die Ausbildung habe ich bei Dr. Peter Lincoln in Hannover gemacht, und das erste Wochenende war angelehnt an sein Buch »Wie der Glaube zum Körper findet: Focusing als spiritueller Übungsweg«.

In einer der ersten Gruppenübungen sollten wir nach einer intensiven Freiraumübung ein einzelnes Wort aus der Bibel, das uns jemand anderes aus der Dreier-Gruppe zusprach, einfach nur auf unseren Körper wirken lassen. Ich bekam das Wort »Gnade« und erinnere mich noch heute, wie mir ein warmes, wohliges Gefühl pulsierend die Füße und Beine hochstieg, dann durch den Rumpf ging und schließlich im Herz-Brust-Hals-Kopf-Bereich landete. Dort verweilte es, während der Rest des Körpers noch weiter pulsierte und nachschwang. Es war ein unglaubliches Glücksgefühl, ein Angenommensein, ja fast Geliebtsein, und das hatte für mich im Nachhinein ganz viel von einer fühlbaren Vergebung der »Sünden«, d.h. der Aufhebung des Getrenntseins von Gott und seiner Liebe. Außerdem fühlte es sich fast so an wie ein Reinigungsprozess für meinen Körper. Meine beiden Gruppenbegleiterinnen teilten mir hinterher mit, dass sie mir sogar angesehen hätten, wie gut es mir ging.

Dieses Wort »Gnade« (die völlig unverdient empfangene, freiwillige Zuwendung Gottes) habe ich mir dann später noch häufiger selbst zugesprochen, einfach weil es mir so gut tat.

Darüber hinaus habe ich Focusing bzw. den Felt Sense für Vergebens- oder Verzeihensrituale anderer Heilmethoden benutzt, um dabei in mir entstehende Sätze sozusagen auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu über-

prüfen. Das von mir häufig angewendete Verzeihensritual von Marion Kohn besteht aus 12 Schritten, deren Vorteil darin besteht, dass ich sie ganz allein für mich selbst nacheinander abarbeiten kann. Am wirksamsten ist es, wenn ich dies schriftlich mache, weil es dann ausführlicher und der Prozess intensiver wird.

Das Ritual beginnt im ersten Schritt damit, genau das Urteil zu formulieren, das ich über denjenigen fälle, der mir weh getan hat (mein sogenannter »Täter«). Und dabei helfen mir das Freiraum-Schaffen und das Warten auf einen Felt Shift, der mir anzeigt, dass der zuletzt formulierte Satz stimmt. Ich muss dabei immer etwas herumprobieren, wie es ja im eigentlichen Focusing-Prozess auch oft ist. Genauso mache ich es mit dem zweiten Schritt, in dem notiert werden soll, bei wem, wann und warum ich (!) Täter war mit (ziemlich) genau dem Inhalt des Urteils über meinen Täter aus Schritt 1. Im dritten Schritt soll man dem eigenen Täter dann aus genau diesen Gründen innerlich vergeben.

Ich möchte hier nicht alle 12 Schritte im Detail auführen, aber sie beleuchten die Verstrickungen von vermeintlichem Täter und Opfer von allen Seiten und sehr eindringlich. Nach einiger Übung – und ich hatte und habe viel zu verzeihen – kann ich nun manchmal schon bei diesem dritten Schritt innerlich wahrnehmen, dass ich meinem jeweiligen Täter von Herzen verzeihe. Zumeist führe ich das Ritual aber trotzdem noch bis zum Ende durch, wobei auch ein direktes Verzeihen von Mensch zu Mensch durchgeführt werden kann, aber nicht muss. Dieses Gefühl des Verzeihens ist bei mir überwiegend wie eine Erlösung von Wut, Traurigkeit, Schmerz und Scham; ich kann dann endlich etwas loslassen und fühle mich leichter und freier. Vor Beginn des Rituals schien mir dies meist völlig unmöglich zu sein, weil ich innerlich nicht davon loskam, dass der andere doch so ...! Durch dieses Verzeihensritual habe ich schon viel alte »Schuld« bei mir und anderen verzeihen und so einiges an Verstrickungen und Unfreiheiten lösen können – Heilung pur!



DR. SABINE HEUMANN
ist Hochschulassistentin am
Institut für Bodenkunde an der
Leibniz-Universität Hannover
sabheumann@gmail.com,
www.raum-fuer-dein-ich.de

Inannas Gang in die Unterwelt

Von dem positiven Effekt des einfachen Zurücksagens wussten schon die alten Sumerer. In Mesopotamien fand man 4000 Jahre alte Tontäfelchen, auf denen in Keilschrift Hymnen an die große Göttin Inanna aufgezeichnet sind. Der Sumerologe Samuel Noah Kramer hat sie 1983 ins Englische übertragen. Eine deutsche Übersetzung findet man in Auszügen bei Vera Zingsem in ihrem Buch »Göttinnen großer Kulturen«, auf das sich die angegebenen Seitenzahlen beziehen (Anaconda, Köln 2008).

Dabei fand ich ein interessantes Detail, das mich als Focusing-Begleiterin besonders ansprach. Es geht dabei um die Befreiung von Inanna, die sich in die Unterwelt begeben hat. Dort wird sie wenig freundlich von Ereschkigal, der Göttin der Unterwelt, empfangen. Diese ist verbittert und einsam. Man erfährt auch, weshalb (S.85):

*»Seit ich jung war,
Habe ich nicht die Spiele der Jungfrauen gekannt,
Habe ich nicht die Fröhlichkeit junger Mädchen gek(annt) ...«*

*Und sie lässt ihre Wut an Inanna aus (S.56):
Ereschkigal heftete die Augen des Todes auf Inanna,
Sprach Worte des Zorns gegen sie aus.
Schleuderte ihr den Schuldspruch ins Gesicht.
Sie schlug sie zu Boden und tötete sie,
Machte sie zum Leichnam
Und hängte die Tote an einen Nagel an der Wand.*

*Auf der Erde wird Inanna aber bald vermisst. Ihr Schwiegervater Enki, Gott der Weisheit, spricht (S.57):
»Was ist meiner Tochter zugestoßen?
Was hat sie getan?
Inanna! Königin aller Länder! Heilige Himmelspriesterin!
Was ist geschehen?
Ich bin zutiefst betrübt. Ich trauere um dich.«*

*Und er sinnt auf Abhilfe (S.57):
Unter seinen Fingernägeln brachte Vater Enki Schmutz hervor.
Er formte den Schmutz in ein kurgarra, ein Geschöpf, das weder männlich noch weiblich ist.
Unter den Fingernägeln seiner anderen Hand brachte er Schmutz hervor.
Er formte den Schmutz in ein galatur, ein Geschöpf, das weder männlich noch weiblich ist.
Er gab dem kurgarra die Speise des Lebens.
Er gab dem galatur das Wasser des Lebens.
Zu beiden sprach Enki:
»Geht hinab in die Unterwelt,
Huscht zur Tür hinein wie Fliegen.
Ereschkigal ... liegt dort unten krank ...
Wenn sie schreit: »Oh! Oh! Mein Inneres!«
Schreit mit ihr: »Oh! Oh! Mein Inneres!«
Wenn sie schreit: »Oh! Oh! Mein Äußeres!«
Schreit mit ihr: »Oh! Oh! Mein Äußeres!«
Darüber wird die Königin sich freuen.*

THEMEN

*Sie wird euch ein Geschenk anbieten ...
Bittet sie nur um den Leichnam, der an dem Nagel an der Wand hängt.«
Kurgarra und galatur befolgten Enkis Worte.
Sie machten sich auf in die Unterwelt.
Wie Fliegen schlüpfen sie durch die Spaltöffnungen der Tore.
Sie gelangten in den Thronraum der Unterweltkönigin ...
Ereschkigal stöhnte: »Oh! Oh! Mein Inneres!«
Sie stöhnten mit ihr: »Oh! Oh! Mein Inneres!«
Sie stöhnte: »Oh! Oh! Mein Äußeres!«
Sie stöhnten mit ihr: »Oh! Oh! Mein Äußeres!«
Sie ächzte: »Oh! Oh! Mein Bauch!«
Sie ächzten mit ihr: »Oh! Oh! Mein Bauch!«
Sie ächzte: »Oh! Ohhh! Mein Rücken!«
Sie ächzten mit ihr: »Oh! Ohhh! Mein Rücken!«
Sie seufzte: »Ah! Ah! Mein Herz!«
Sie seufzten mit ihr: »Ah! Ah! Mein Herz!« ...
Ereschkigal hielt inne.
Sie starrte sie an.
Sie fragte:
»Wer seid ihr,
Die ihr mit mir stöhnt, ächzt und seufzt?
Wenn ihr Gottheiten seid, so will ich euch segnen.
Wenn ihr Sterbliche seid, will ich euch ein Geschenk geben.« ...
Sie antworteten:
»Wir wünschen uns nur den Leichnam, der von dem Haken an der Wand herunterhängt.«
Der Leichnam wurde ihnen übergeben.
Das kurgarra besprengte den Leichnam mit der Speise des Lebens.
Das galatur besprengte den Leichnam mit dem Wasser des Lebens.
Inanna stand auf ...*

Durch die wörtliche Wiederholung mit der entsprechenden Betonung bewirken die kleinen Besucher offensichtlich eine Veränderung sowohl der Stimmungslage bei Ereschkigal als auch ihrer Einstellung gegenüber Inanna. Saying back vor 4000 Jahren!

BEATE RINGWELSKI

Zwölf Bausteine für die seelische Gesundheit

Illustriert an Fallbeispielen und einer ergreifenden Kriegsbiografie

Am 29. März, einen Tag nach der großen Gedenkveranstaltung zu Ehren Viktor Frankls 110. Geburtstag und in Erinnerung an seine Befreiung aus dem Konzentrationslager, eine Rezension zu einem Buch zu schreiben, das seinen logotherapeutischen Ansatz nicht nur ehrt, sondern erweitert, ist etwas Besonderes. Der Verfasser dieses Buches, Dr. Christian Firus, Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg, hat sich auf die Behandlung von Depressionen und Burnout und auf die Förderung seelischer Gesundheit gerade bei Patienten mit extremen Belastungen spezialisiert. Der sehr persönliche Anlass für diese fachliche Ausrichtung ist das Leben von Hans-Hermann Firus, seinem Vater, dessen Kurzbiografie am Ende des Buches neben der Beschreibung existenzieller Katastrophen die tiefe Überzeugung vermittelt, dass das Leben immer Neues, immer Lohnenswertes bereithält. Damit schlägt Christian Firus den Bogen zu Viktor Frankl, denn auch das Leben von Hans-Hermann Firus hing unter dem nationalsozialistischen Terror am seidenen Faden und war geprägt von Verlust und Heimatlosigkeit. Sein Sohn bezieht sich zu Beginn des Buches kurz auf diese Erlebnisse, erörtert sie im Kontext von Traumabewältigung und widmet sich dann weiter der Bewältigung krisenhafter Lebenssituationen im Allgemeinen.

Christian Firus bietet dafür zwölf Wege in Form der zwölf wirksamsten Kompetenzen, wie beispielsweise Sinnerfahrungen, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, die Fähigkeit zur Resilienz und Ressourcenkenntnis. Der Autor beginnt jedes Kapitel mit einer Einstiegsfrage, z.B.: »Kennen Sie in Ihrem Leben die Erfahrung von Sinn mitten im Alltag?« oder

»Welche Kraftquellen nutzen Sie, um die Stromschnellen des Lebens zu meistern?«, und führt die Leser so direkt ins Thema und macht die Theorie greifbar. Das Wesentliche jedes dieser Wege zur seelischen Gesundheit wird jeweils knapp und gut verständlich beschrieben und mit Fallbeispielen illustriert. Am Ende der Kapitel stellt der Autor – optisch durch grau unterlegte Kästen hervorgehoben – Fragen, die das Gelesene vertiefen. Damit bietet Christian Firus genau so viele Sachinformationen, wie nötig, um die verschiedenen Problembewältigungsmethoden, die einem im psychotherapeutischen Umfeld begegnen, einordnen und verstehen zu können, aber ganz besonders bietet er gut praktikable Vorschläge zur Reflexion der eigenen Situation, damit am Ende die »Verabredung mit dem Glück« stattfinden kann. Eine anregende, aufbauende, durchaus unterhaltsame Lektüre vielleicht auch für Therapeutinnen und Therapeuten, die auf der Suche nach einem Buch für ihre Patienten sind, das über verschiedene Wege zur seelischen Gesundheit aufklärt und sie bei eigenen Fragen mit Hilfe von Übungen unterstützt.

Das Vorwort stammt von Luise Reddemann, die einigen Focusing-Praktizierenden durch ihre Seminare auf der Internationalen Focusing Sommerschule bekannt ist und die zu den namhaftesten Traumatherapeuten Deutschlands gehört. In ihren Vorträgen ist stets zu spüren, wie groß der Raum ist, den sie dem Thema, ihren Zuhörern und schlussfolgernd ihren Patienten gewährt, damit in Freiheit Erkenntnis gewonnen werden kann.

MICHAELA BREIT



CHRISTIAN FIRUS,
HANS-HERMANN FIRUS:
Verabredung mit dem Glück
So stärken Sie Ihre seelische
Widerstandskraft.
Mit einem Vorwort von
Luise Reddemann.
Patmos Verlag,
Ostfildern 2015,
158 S., € 14,99

Eine gelungene Mischung aus Tiefe und Leichtigkeit

Für alle gestressten Helfenden und Hilfesuchenden

Eine Katze (oder ist es ein Kater?) sitzt im Lotussitz mitten auf dem Schreibtisch – zwischen zwei schrill läutenden Telefonen, einigen Aktenordnern und herumfliegenden Blättern. Sie (oder er?) praktiziert ein buddhistisches Halblächeln bei locker

geschlossenen Augenlidern. Und er (oder sie?) illustriert charmant und amüsant, was »Freiraum finden bei Stress und Belastung« bedeuten kann. Die Zeichnungen von Charlotte Jørden begleiten die Leserin (und den Leser) durch das Buch (Erstausgabe 2009



SUSANNE KERSIG:
**Freiraum finden
 bei Stress und Belastung**
 Arbor-Verlag,
 Freiburg 2014,
 144 Seiten + CD, € 18,90

unter dem Titel »Entspannt und klar« bei Goldmann-Arkana) von Susanne Kersig.

Focusing-Leute sind natürlich sofort orientiert. Schließlich ist »making space« das A und O (und alles dazwischen) von Focusing. Also nichts Neues unter der Sonne? Oh, doch.

Neben den in Focusing-Ausbildungsgruppen häufig praktizierten Grundübungen (z.B. guter Ort, guter Abstand, partialisieren), die hier einfühlsam und klar ausformuliert vorliegen, finden sich in diesem sehr alltagsnahen und praxisorientierten Buch viele Anregungen zum Umgang mit stresserzeugenden inneren Prozessen. Und wer kennt das nicht, dass es manchmal eben nicht so ganz einfach ist mit dem Freiraum!

Man merkt es dem Text an, dass Susanne Kersig nicht nur eine erfahrene Focusing-

Ausbilderin und -Therapeutin ist, sondern sich schon seit 30 Jahren mit buddhistischer Meditation befasst. Und als Pionierin der »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (»mindfulness based stress reduction« – MBSR – nach Jon Kabat-Zinn) dazu beigetragen hat, diese Methode im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen.

Mir persönlich es hat die Übung »Den freien Raum des Gewahrseins erfahren« auf der Begleit-CD besonders angetan, auch wenn meine eingeschränkte Gelenkigkeit es leider nicht erlaubt, so entspannt im Lotus zu sitzen wie die Katze (der Kater?). Aber das macht nichts, denn der Lotussitz gehört glücklicherweise nicht zu den Grundbedingungen des Freiraum-Schaffens.

HANS NEIDHARDT

Rückmeldungen

Zum Artikel von Johannes Wiltshko »Focusing-Therapie: Der von innen gespürte Körper als Basis einer humanistischen Metapsychotherapie« im Focusing-Journal 33

Lieber Johannes!

Zu später Stunde, aber es muss – will jetzt doch noch raus: Ich habe Deinen im Focusing-Journal abgedruckten Vortrag gelesen und merke wieder einmal, dass sich da bei mir eine große Dankbarkeit einstellt, dafür, dass Du in einer Sanftheit und Genauigkeit dieses Unsagbare beschreibst, so, dass dann doch Worte da sind, die für mich eigentlich genau das Wesentliche ausdrücken, wofür es sich lohnt dabei zu bleiben, am Prozess, am Weitergehen, weiter forschen. Das ist wirklich schön, Danke!

Liliane Strassl

Zum Artikel von Klaus Renn »Erkennen von strukturgebundenem Erleben« im Focusing-Journal 33

Lieber Klaus,

Ich möchte dir eine kurze Rückmeldung zu deinem Artikel im letzten Focusing-Journal geben: Es freut mich, dass das Prozess-Modell schön langsam »en vogue« wird, sowohl in deinem Artikel als auch in dem von Johannes wird darauf Bezug genommen. Dein Thema des strukturgebundenen Erlebens finde ich extrem wichtig – in meiner täglichen Arbeit mit meinen KlientInnen, aber auch in der theoretischen Beschäftigung. Das Konzept des gestoppten Prozesses kann in diesem Zusammenhang m. E. gar nicht wichtig genug eingeschätzt werden. Es ist für mich in der Focusing-Orientierten Therapie das, was das Unbewusste in der Psychoanalyse ist – und das meine ich nicht nur inhaltlich, sondern in Bezug auf den Stellenwert im Theoriegebäude. Es ist schön mitzufolgen, wie du das Prozess-Modell als Meta-Theorie weiter entfaltest und in seiner Nützlichkeit für die konkrete Praxis entdeckst. Zum Thema Struktur ist leider nicht viel im Prozess-Modell zu finden, da ist eher die Experiencing-Theorie relevant. Was »Struktur« (im Sinne Gendlins) überhaupt ist, ist keine leichte Frage. Du definierst einen sehr weiten Strukturbegriff, der mich in vielem an den des »Systems« in den holistischen Theorien erinnert.

Ich selber versuche immer, Begriffen innerlich nachzuspüren – was ja gerade bei Gendlin so wunderbar möglich ist. »Strukturgebundenheiten« sind da eine Ausnahme, denn sie sind ja gerade »dem direkten Zugriff entzogen«, wie du schreibst. Da habe ich noch keinen Weg der eingehenderen theoretischen Beschäftigung gefunden.

Was die gestoppten Prozesse betrifft, hast du viele wichtige Aspekte beschrieben; was mir fehlt, ist das Thema des Impliziten. Du erwähnst den Begriff nur ein einziges Mal, wenn du schreibst, dass »die implizite Wirksamkeit dieses strukturgebundenen Erlebens (...) deshalb starr« ist. Dabei ist für mich das Konzept der Prozess-Unterbrechung ohne ein Verständnis vom Impliziten nicht erklärbar. Denn der unterbrochene Prozess wird m. E. ja »implizit gehalten« und mitgetragen und sein Wesen ist es, nur implizit zu sein und nicht mit den expliziten Ereignissen in Interaktion zu treten, weil jenes Ereignis (occurring) fehlt, dass diesen konkreten Prozess weiterträgt. Alles in allem finde ich es sehr spannend, die theoretische Weiterentwicklung von Gendlins Werk zu verfolgen und wünsche mir mehr davon!

Liebe Grüße

Karl Lindenbauer (lindenbauerk@promenteoee.at)