

# Intricacy

*The crude, socially shared meanings do not create human nature ...  
Real interactions are more intricate. Their intricacy is implicitly lived with our bodies.  
(Gene Gendlin auf Seite 4 dieses Heftes)*

Es klingt zwar gut und beruhigend, wenn immer wieder gesagt wird, nur das Einfache könne wahr und richtig sein, aber dieser euphemistische Satz ist offensichtlich falsch. Es widerspricht der Erfahrung, der Lebenserfahrung. Die einfachste Einfachheit ist: gut-böse, richtig-falsch, schwarz-weiß, innen-außen, Inländer-Ausländer, Selbstverwirklichung-soziales Engagement ... Diese Zweiteilung der Wirklichkeit führt in eine intra- und interpersonale Borderline-Welt, in Fundamentalismus, Fremdenhass, zwischenstaatliche Konflikte etc. Aber für den Einzelnen und die Gleichgesinnten reduziert es *Intrikates* auf ein scheinbar verstehbares Niveau.

Das Wort »intrikat« ist ungebräuchlich, aber in diesem Zusammenhang gerade deshalb notwendig. Warum? Um nicht gleich wieder in ein selbst-zufriedenes Eh-schon-Wissen zurückzusinken. Das Bedeutungsfeld von »intrikat« ist: subtil, fein, komplex, verwickelt, kompliziert, schwer verständlich ...

Die Welt, wir selbst, unsere Beziehungen – persönliche wie zwischenstaatliche – sind sehr viel *intrikater* als die schon gedachten, schon gesagten und in Handlungen umgesetzten, also bekannten Kategorien.

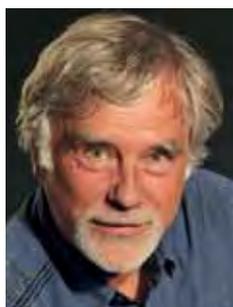
Es darf uns nicht wundern, dass *Intrikates* die Menschen verschreckt. Uns selbst ja auch! Zum Glück kennen und können wir das, was »Focusing« genannt wird. Deshalb wissen wir, dass *Intrikates* nicht analysiert, nicht in seine Bestandteile zerlegt und auch nicht eloquent ausgelegt und begründet werden muss (was selbst die gescheitesten Leute überfordern würde), sondern dass es *als ein Ganzes körperlich gespürt* werden kann: als *intrikaten* »Felt Sense«, der zu allem, was uns beschäftigt, möglich ist und der uns, indem er sich Schritt für Schritt entfaltet, entwickelt, auswickelt, mehr und mehr erkennen und verstehen und handlungsfähiger werden lässt.

Daher wissen wir aus Erfahrung, dass *neue* Ideen, Konzepte und Handlungsmöglichkeiten nicht aus schon Bekanntem, sondern nur aus diesem gespürten *intrikaten* Ganzen entstehen können.

In diesem Sinn ist Focusing eine zutiefst politische Angelegenheit. Die Theorie dazu liefert Gendlins »Ein Prozess-Modell« (siehe Seite 6).

Viel Vergnügen beim Lesen dieses »intrikaten Heftes« wünscht Ihnen

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:

Redaktionelle Mitarbeit:  
Hans Neidhardt  
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](http://www.daf-focusing.de) zu einem reduzierten Preis herunterladen.

**Ihre Beiträge** mailen Sie bitte als WORD-Datei an [johanneswiltschko@msn.com](mailto:johanneswiltschko@msn.com)

### Redaktionsschluss:

1. April und 1. Oktober

**Erscheinungsdatum dieses Heftes:** November 2015

© DAF 2015  
ISSN 1861-6178

# Aus meiner Zeit mit Carl Rogers

■ VON EUGENE T. GENDLIN

Da Konzepte verschieden angewandt werden können und da man Konzepte braucht, um Konzepte zu überprüfen, hat es immer Unstimmigkeiten in der Philosophie gegeben. Ich habe stets die unterschiedlichen Konzepte zum unmittelbaren Erleben in Beziehung gesetzt.

Im Jahr 1952 kam] ich als graduerter Student der Philosophie an das Counseling Center [der Universität von Chicago, das damals von Carl Rogers geleitet wurde].

Philosophie ist eine hochentwickelte Disziplin, die sich nicht mit Inhalten beschäftigt, sondern damit, wie Konzepte funktionieren (in Bezug auf jeden beliebigen Inhalt). Da Konzepte auf verschiedene Weisen angewandt werden können und da man Konzepte braucht, um Konzepte zu überprüfen, hat es immer tiefgreifende Unstimmigkeiten in der Philosophie gegeben. Von Anfang an habe ich die unterschiedlichen konzeptuellen Strategien zum unmittelbaren Erleben in Beziehung gesetzt. Dann ermöglicht jede Philosophie, mehr zu sehen und mehr zu tun, und jede einzelne kann angewandt werden. Als reine Konzepte widersprechen sie einander, aber aus dem, was ich »unmittelbares Erleben« nenne, kann jedes etwas Wertvolles hervorbringen.

In der Philosophie ist es jetzt möglich, Rogers' Verständnis dessen, was Menschen sind, zu vermitteln, und das unterscheidet sich sehr von den üblichen Annahmen. Für Rogers ist jeder Mensch eine individuelle Komplexität, jenseits kultureller Prägung. Die Fortschritte, die durch Listening und Focusing ermöglicht werden, hat es vorher in der Geschichte der Welt nie gegeben.

Ich wusste, dass Erleben schon immer durch Situationen und implizite Sprache symbolisiert wird, aber wir haben auch direkten Zugang zu ihm. Wenn jemand von da aus spricht, entwickelt es sich weiter. Es kann weit über geläufige Bedeutungen und gewöhnlichen Ausdruck hinausgehen. Ich kam zu Rogers, weil ich annahm, dass die Leute in der Therapie von diesem Ort aus sprechen.

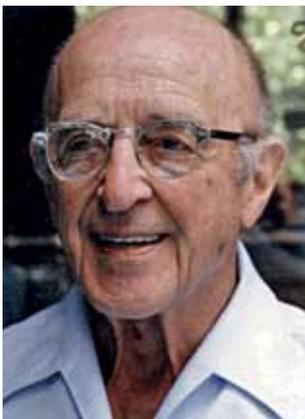
Während des Vorstellungsgesprächs für das Praktikum sagte Rogers, dass es durchaus gut wäre, einen Philosophen auszubilden, aber dann lehnte er sich nach vorne, blickte mich aufmerksam an und fragte:

»Haben Sie Schwierigkeiten im Kontakt mit Menschen?« (Dies schien er bei Philosophen beobachtet zu haben.) Ich sagte nein, ich glaube nicht; viele Leute sprächen mit mir über ihre Probleme, manchmal die ganze Nacht. Ich wüsste bloß nicht, wie ich ihnen helfen könnte. Er nahm mich als Jahrespraktikanten an.

Nach zwei Wochen verlor ich meine Angst davor, Klient zu sein. Ich lernte, dass jeder ein potentieller Klient ist, und ich wurde gerne einer. Ich erlebte Therapie von beiden Seiten, und mir wurde klar, was ich studieren wollte: die wesentliche Rolle, die unmittelbares Erleben jenseits bloßer Konzepte spielt. Diese Rolle war bislang nicht anerkannt. Klientenzentrierte Therapeuten sagten, sie spiegelten »Gefühle« wie Traurigkeit oder Wut, aber ich fand, dass sie vor allem komplexe Muster (*intricate clusters*) spiegelten, wie z.B.: »Wenn er das tut, fühle ich mich hilflos, weil ich mich bei allem, was ich tun könnte, unerträglich fühlen würde.« Wenn man genau zuhört, würde etwas Tieferes aus dieser impliziten Komplexität auftauchen.

Im folgenden Jahr wurde ich Assistent. Eine Forschungsphase war gerade abgeschlossen. Zur Bestürzung aller hatten zwei von Rogers' Hypothesen sich nicht bestätigt. Therapieerfolg korrelierte nicht mit dem Schwerpunkt der Klienten auf »die Beziehung« und auf »die Gegenwart«.<sup>1</sup> Diese wurden gemessen, indem man das, worüber die Klienten sprachen, einstuft. Aus meiner damaligen Erfahrung als Klient wusste ich, dass durch den gesprochenen Inhalt *nicht* das erfasst wurde, was Rogers meinte. Mit meinem philosophischen Ansatz konnte ich die Untersuchungsskalen neu formulieren.

In seiner offenen Art lud Rogers jeden in der Gruppe ein, Forschungsinstrumente für die nächste Phase beizutragen. Meine neuen Skalen erfassten, ob es viel »gegenwärtiges« *Erleben während* der Therapiestunde gab, unabhängig davon, ob es *um*



CARL ROGERS

vergangene oder gegenwärtige Ereignisse ging. Wir maßen die »Beziehung« daran, ob die Klienten sagten, dass sie sich hier, in der Therapie anders fühlten und ob dieses neue Erleben »nur hier« stattfand. In der Zusammenarbeit mit Jenney und Shlien ergab sich, dass meine neuen Skalen mit dem Therapieerfolg korrelierten, während die alten Skalen es auch bei einer weiteren Messung nicht taten. Dies brachte einen neuen erlebensbezogenen Ansatz hervor. Fred Zimring und ich entwickelten später eine siebenstufige Skala, die beobachtbare Merkmale des Sprechens (und Muster des Schweigens) definierte, die charakteristisch für einen direkten Bezug zum Erleben sind.<sup>2</sup> Rogers übernahm unsere neue Skala und definierte sein theoretisches Prinzip des »Selbstkonzepts« neu. Er sprach von der Person als »Erlebensprozess«<sup>3</sup>. Seit dieser Zeit hat die Entwicklung der Erlebensskala<sup>4</sup> zu einer langen Reihe wiederholter Studien geführt.<sup>5</sup>

1961 schrieb Rogers einen Artikel mit dem Titel »The Place of the Person in the New World of the Behavioral Sciences«, der sehr wichtig für mich war. Er warnte vor dem Missbrauch der Psychologie durch Regierungen oder mächtige Personen. Nachdem ich diesen Artikel gelesen hatte, dachte ich eine ganze Weile darüber nach, wie es zu verhindern wäre, dass meine Arbeit je missbraucht würde.

Ich folgte Rogers als sein Forschungsdirektor nach Wisconsin. Bald danach stand ich im Flur mit einem »schizophrenen« Patienten, der sich weigerte, mit mir ein Büro zu betreten. Über kein Thema sprach er auf tiefe Weise. Und das traf auf alle unsere Klinikpatienten zu.

Außerdem hatten wir eine Kontrollgruppe »Normaler« aus dem umliegenden bäuerlichen Land gewinnen können. Von denen lernte ich, wie man ein Stück Land umgrenzt, damit das Regenwasser drin bleibt und warum man nur so viel Tabak anbauen kann, wie man mit Hilfe seiner Verwandten in ein paar Tagen ernten kann. Diese normalen Klienten sprachen genau so wenig über therapeutisch Relevantes.

Einen solchen Mangel an Tiefe gab es auch bei einem Teil unserer regulären Klienten in Chicago. Kirtner hatte bereits gezeigt, dass Misserfolg in Langzeitfällen nach den ersten zwei Stunden vorhergesagt werden kann, wenn die Klienten nicht ihr inneres Erleben beschreiben.<sup>6</sup> Ich begann, an diesem Problem zu arbeiten, als ich 1963

an die Universität Chicago zurückkehrte. Eine Gruppe Studenten half mir, den Mut zu behalten und »Instruktionen« zu schreiben und auszuprobieren, die einer Person Zugang zu ihrem unmittelbaren Erleben ermöglichen. Wir benutzten sie nur außerhalb der Therapiestunden. Dies führte zu einer Menge Untersuchungen. Es gelang uns, eine entscheidende Therapeutenvariable zu formulieren und sie lehrbar zu machen. Dadurch können wir jetzt die Vorhersage des Misserfolgs rückgängig machen.

Ich habe Kirtner oft zitiert, aber es gibt ein Erlebnis aus dieser Zeit, das mir erst viel später wieder eingefallen ist. 1956, als Kirtner seine Forschungsergebnisse mitteilte, waren die Kollegen außer sich. Wir konnten nicht glauben, dass wir mit einigen Klienten so arbeiteten, dass ein Misserfolg nach den beiden ersten Gesprächen hätte vorhergesagt werden können. Wir erklärten, dass in der Untersuchung bestimmt ein Fehler steckte. Nur Rogers blieb ruhig. Er sagte: »Tatsachen sind immer freundlich.« Als ich in sein Büro kam, um mit ihm darüber zu diskutieren, sagte er: »Diese Studie wird hilfreich für die nächste sein.« Und als ich mich verabschiedete und wir in der Tür standen, legte er seine Hand auf meine Schulter und sagte: »Sieh mal, vielleicht bist du derjenige, der herausfindet, wie es jetzt weitergeht.« Er meinte mich nur als Beispiel, aber ich habe ihn vielleicht auf einer tieferen Ebene gehört.

»Focusing-Instruktionen« können außerhalb der Therapiestunde gegeben werden oder in kleinen Happen. Die Verfügung des Klienten über seine Stunde soll nicht eingeschränkt werden. Der Therapeut kann auf »dies« reagieren oder auf das »Gefühl, da ist etwas«, um die unklaren Ränder dessen, was der Klient berichtet, nicht zu übersehen oder zu glätten. Das hilft dem Klienten, mit seiner Aufmerksamkeit dort zu bleiben. Erfolgreiche Klienten machen das spontan nach jedem Listening. Sie vergleichen, was sie gehört haben, mit dem, was sie unmittelbar spüren, um zu überprüfen, ob das, was gesagt wurde, genau stimmt. Und während sie das tun, taucht mehr und mehr von dort auf.<sup>7</sup>

Focusing und Listening wird der interessierten Öffentlichkeit heutzutage im Internet nahegebracht, in Unternehmen, Kirchen, Schulen, im Bereich des Sports, der Medizin und in vielen anderen Zusammenhängen<sup>8</sup>, inzwischen mit einer Ausbildung,

Er warnte vor dem Missbrauch der Psychologie durch Regierungen oder mächtige Personen.

Bei wirklich gutem Listening spürt man, was der Klient meint, bevor man antwortet.

die die Qualität des Listening sicherstellt. Bei wirklich gutem Listening spürt man, was der Klient meint, bevor man antwortet. Ausbildung in Focusing beinhaltet sehr feine kleine Anweisungen für innere körperliche Aufmerksamkeit. Wir zeigen, wie man die unmittelbar gespürte »unklare Stelle« finden und seine Aufmerksamkeit lange genug da halten kann, um etwas zu tun und dann herauszufinden, was da getan werden kann. Wir erneuern Rogers' Vision einer die ganze Gesellschaft umspannende Anwendbarkeit, die die Weise, wie wir andere und uns selbst sehen und behandeln, radikal verändern kann.

Da ich nur von der Rogers-Gruppe ausgebildet worden war, habe ich erst Jahre später erfahren, wie autoritär, negativ, künstlich und erstarrt der Rest der Psychotherapie war. Unsere Gruppe hat damals noch nicht vollständig verstanden, wie tiefgreifend Rogers die grundlegenden Annahmen in der Psychotherapie und der ganzen Gesellschaft verändert hat. Er hatte darüber geschrieben, aber Worte reichten nicht aus. Es ist die Praxis, die unsere Annahmen verändert. Wenn man auf diese Weise zuhört, entfaltet sich jede Person von innen her und wird komplex, ausdifferenziert und schön vor unseren Augen. Wenn man auch nur einen Moment lang deutet oder »redigiert«, gibt es eine irritierende Unterbrechung. Es hält den sich von innen entfaltenden Prozess an.

Listening macht deutlich, dass das Wesen des Menschen keineswegs ein sozialisierter Inhalt ist. Sein unerschöpflicher Reichtum braucht nichts als zwischenmenschliche Empfänglichkeit, um sich Schritt für Schritt auf schöpferische, sich selbst korrigierende Weise zu entwickeln, mit neu entdeckten Bedürfnissen, persönlicher Moral und einzigartigem Ausdruck in der Welt. Wie spricht man über diesen Teil der menschlichen Natur? Rogers hat das alles gesagt, aber es wurde nicht verstanden. Ausgehend von den gewöhnlichen Annahmen, ist ja auch nichts davon zu glauben. Was Rogers' Praxis mit sich bringt, hat die Gesellschaft noch nicht entdeckt. Es mitzuteilen braucht neue Begriffe. Die Gesellschaft braucht den Prozess der Erzeugung neuer Begriffe aus dem Erleben.

Ich begann, neue Begriffe zu kreieren. Es gibt keine universellen, Kulturen und Individuen übergreifende Inhalte. Indem wir interagieren, »kreuzen« und kreieren wir Bedeutungen im Gegenüber. Wenn wir spre-

chen, stellen wir nicht Erleben dar; vielmehr ist es so, dass sich das Erleben »fortsetzt«. Die Worte werden im Körper »implizit neu angeordnet«, so dass neue Sätze »kommen«. Die groben, gesellschaftlich geteilten Bedeutungen erschaffen nicht das Wesen des Menschen; allerdings stellen sie uns wesentliche Dimensionen wie Sprache und kulturelle Muster zur Verfügung. Reale Interaktionen sind komplexer. Ihre Komplexität lebt implizit in unseren Körpern. Die Fähigkeit, andere zu berücksichtigen, muss uns nicht eingepflanzt werden. Die anderen und die Welt sind bereits implizit in unserem körperlich gespürten Erleben vorhanden – wie wir feststellen können, wenn wir darin eintauchen und mit dem Erleben denken.

Inzwischen hat eine lange Periode der »Postmoderne« die Annahme verworfen, dass Wirklichkeit nur in einer Raum-Zeit-Dimension existiert. Merkwürdig genug, denn es war eigentlich immer klar, dass diese Annahme falsch ist, da sie den Wissenschaftler und die Person, die die Geräte bedient, außer Acht lässt, sowie den Beobachter, also den, dem die wissenschaftlichen Dinge in Raum und Zeit dargeboten werden. Man setzte voraus, dass wir einen beständigen Satz logischer Einheiten zugrunde legen müssen, um überhaupt eine Theorie zu haben. Die Postmodernisten sehen noch immer keine Alternative, aber sie sind der Ansicht, dass deshalb alles, was wir sagen, beliebig ist. Erst in letzter Zeit diskutieren die Philosophen »emergentes« Denken. Meine Philosophie kommt jetzt voll zur Geltung.

Mit unmittelbarem Erleben zu denken, ist bisher noch nie in Betracht gezogen worden. Meine Philosophie fing da an, und ich habe viele Jahre gebraucht, um systematische Formen zu entwickeln, in denen Konzepte und frische Sprache aus dieser Art des Denkens entstehen können. Es gibt systematische Methoden, Logik mit Erleben in Beziehung zu setzen. Einige merkwürdige »Charakteristika« dieser Beziehung sind jetzt ausformuliert. Zum Beispiel kann das kleinste Detail eher die allgemeineren Konzeptionen neu strukturieren, als dass sie darunter subsumiert werden. Die Bedeutungen, die tatsächlich experienziell funktionieren, sind »nicht-numerisch« und »multi-schematisch«. Es ist mir gelungen, einen operationalen Empirizismus zu entwickeln, ohne Repräsentation und ohne festgelegte, gleichbleibende Einheiten mit Identitätsbe-

Mit unmittelbarem Erleben zu denken, ist bisher noch nie in Betracht gezogen worden.

dingungen anzunehmen.<sup>10</sup> Es gibt eine Theorie des Gebrauchs von Sprache und Wort an der Schnittstelle zwischen Sprache und unmittelbarem Erleben.<sup>11</sup> Es war auch möglich, grundlegende Konzepte zu entwickeln, die den »Körper« neu definieren, Konzepte, die erklären, wie Sprechen die körperlich gespürte Komplexität fortsetzt (wie im Focusing). Diese Konzepte können eine neue Erste-Person-Wissenschaft hervorbringen sowie in eine logische Beziehung zu der üblichen Wissenschaft gesetzt werden.<sup>12</sup>

### Anmerkungen

- 1 Gendlin, E. T., Jenney R. H., and Shlien, J. M.: »Counselor Ratings of Process and Outcome in Client-Centered Therapy«, *Journal of Clinical Psychology* 16 (2), 210-213.
- 2 Gendlin, E. T., and Zimring, F.: »The Qualities or Dimensions of Experiencing and Their Change«, *The Person-Centered Journal* 1 (2), 55-67.
- 3 Rogers, C.: »A Tentative Scale for the Measurement of Process in Psychotherapy«. In E. Rubinstein and M. Parloff, eds., *Research in Psychotherapy*. American Psychological Association, Washington, DC 1958.
- 4 Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., and Kiesler, D. J.: *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*, Wisconsin Psychiatric Institute, Madison, WI 1969. Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P., and Kiesler, D. J.: *The Experiencing Scales: The Psychotherapeutic*

*Process, A Research Handbook*. Guilford Press, New York 1986, pp. 21-71.

- 5 Hendricks, M.: »Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy«. In D. Cain and J. Seeman, eds., *Handbook of Research and Practice in Humanistic Psychotherapies*. American Psychological Association, Washington, DC 2001.
- 6 Kirtner, W. L., and Cartwright, D. S.: »Success and Failure in Client-Centered Therapy as a Function of Client Personality Variables«, *Journal of Consulting Psychology* 22 (1958): 259-264.
- 7 Gendlin, E. T.: *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. Guilford Press, New York 1996.
- 8 Gendlin, E. T.: *Focusing*, 2d ed. Bantam Books, New York 1981.
- 9 Gendlin, E. T.: *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern University Press, Evanston 1962/1997.
- 10 Gendlin, E. T.: »The Responsive Order: A New Empiricism«, *Man and World* 30 (1997): 383-411.
- 11 Gendlin, E. T.: »Crossing and Dipping: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formation«, *Minds and Machines* 5, no. 4 (1995): 547-560. Gendlin, E. T.: »The Primacy of the Body, not the Primacy of Perception«, *Man and World* 25, nos. 3, 4 (1992): 341-353.
- 12 Gendlin, E. T.: *A Process Model*. 1997. Deutsch: *Ein Prozess-Modell*. Alber 2015.

Aus: [www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2155.html](http://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)

ÜBERSETZUNG: JUTTA OSSENBACH



EUGENE T. GENDLIN

## Wir gratulieren zum Zertifikat

### Focusing-Begleiter/in DAF:

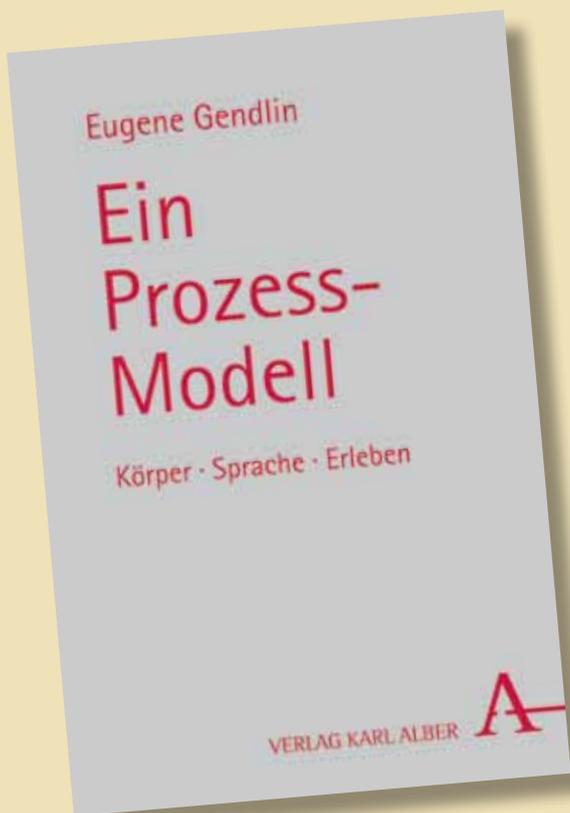
- Ulrike Abrams, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Rosengarten  
 Julia Baader, Grundschulrektorin, Nürnberg  
 Heinrich Buddenberg, Diplomtheologe, Betriebswirt, München  
 Irina Hagedorn, Personal Coach, Kaarst  
 Marion Hofmeister, Religionspädagogin, Klinikseelsorgerin, München  
 Ingrid Lachner, Grundschullehrerin, Georgensgmünd  
 Karin Opitz, Sparkassenbetriebswirtin, Veitsbronn  
 Jan Orlowski, Krankenpfleger, Berlin  
 Margret Seeler, Islamwissenschaftlerin, Konfliktcoach, Hamburg  
 Anne Steinbach, Heilpraktikerin HP, Münster  
 Sybille Terrahe, Heilpraktikerin, Hamburg

### Focusing-Beraterin DAF:

- Stephanie Eichhorn, Dipl.-Pädagogin, München  
 Anne Heid, Dipl.-Sozialarbeiterin, Lebach  
 Margrit Mattern, Dipl.-Psychologin, Füssen  
 Cordula Ruwe, Dipl.-Sozialpädagogin, Greifswald

### Focusing-Therapeut/in DAF:

- Stephanie Eichhorn, Dipl.-Pädagogin, München  
 Bernd Glauninger, Dipl.-Motologe, Rodgau  
 Margrit Mattern, Dipl.-Psychologin, Füssen



## Endlich erschienen!

EUGENE GENDLIN

### Ein Prozess-Modell

Herausgegeben und übersetzt

von Donata Schoeller und Christiane Geiser

Verlag Karl Alber, Freiburg/München 2015

523 Seiten, gebunden,

€ 39,-

### Aus der Einleitung von Donata Schoeller:

... was dieses Buch unternimmt, kann nicht erwartet werden – das macht seinen Schwierigkeitsgrad und auch seine Qualität aus ...

Das Ziel dieser jahrzehntelangen Denk-Arbeit Gendlins, die als sein philosophisches Lebenswerk zu erachten ist, ist auch nicht leicht

in gängige Klassifikationen unterzubringen ... Die Lektüre erfordert keine weiteren Vorbedingungen außer der, sich auf den darin geübten Begriffsgebrauch tatsächlich einzulassen ...

Das vorliegende Modell führt als Modell eine tiefgreifende Veränderung durch, wodurch schließlich Interaktion zur Grundlage wird, um ein Verständnis von Körper, Umwelt, Erleben und Sprache zu entwickeln, in dem genau nachvollziehbar wird, weshalb beispielsweise ein Gefühl – entgegen der Konnotation einer subjektiven Innenwelt – als etwas verstehbar wird, das aus der Interaktion von gelebter Gegenwart und Vergangenheit entsteht, aus dem komplexen Zusammenspiel lebendiger und dynamischer Prozesse, in denen je schon feintariertes Umweltgeschehen implizit und impliziert ist. Was innen und was außen ist, wird somit, wie Gendlin bereits in Kapitel I bemerkt, zu »keiner einfachen Frage« mehr. Im Laufe der acht Kapitel wird Schritt für Schritt nachvollziehbar, wieso auch der Gebrauch von Begriffen ein Geschehen ist, das häufig mehr Veränderung zustande bringt, »als man mit Tausenden von Worten jemals beschreiben könnte«.

### Aus Kapitel VIII, Seite 439:

... Dadurch wird die ungeheure Weite dieses Raums verstehbar: Es handelt sich hier nicht um die Art von Raum, wie Situationen es sind. In denen sind wir ja. Das hier ist ein Raum, in dem sich DIE GANZE SITUATION BEWEGT. Wir sind nicht mehr in der Situation, sondern in einem neuen Raum, und wir sind hier, die Situation ist jetzt ein »Etwas«, ein neues Datum, dort, uns gegenüber.

Wenn sich ein Direkter Referent [Felt Sense] einmal gebildet hat, verändert sich auch, was man in dem neuen Raum tun kann. Man kann etwas »zur Seite stellen« oder »empfangen«, man kann es auf später verschieben oder man könnte fragen, wie man sich fühlen würde ohne dies (und auf ein neues Fühlen im Körper warten, das wiederum »kommen« muss, man kann es nicht erfinden), man kann daneben stehen, man kann es leicht berühren, um zu spüren, was noch alles darin enthalten ist oder, wenn man jedes neue Problem auf eine Seite stellt und jedes weitere Problem wieder einen Direkten Referenten werden lässt, den man woanders hin stellt – dann kommt man auf eine gewaltige Ebene. Die großen Probleme liegen da wie riesige Brocken, die jetzt klein werden im Vergleich zum großen offenen Raum ...

Das DAF hat durch den Ankauf von 50 Exemplaren zur Vorfinanzierung der Herstellungskosten beigetragen. Wir bitten euch daher, das Buch portofrei über [www.focusing-and-more.de](http://www.focusing-and-more.de) zu bestellen.

# Kleines Gendlin-Wörterbuch

■ VON KARL LINDENBAUER

*Eugene T. Gendlin verwendet Begriffe experientuell, d.h. indem sie mit dem eigenen Erleben interagieren, wird ihre Bedeutung weiter und weiter entfaltet. Im diesem Kleinen Gendlin-Wörterbuch habe ich versucht, mir wichtig erscheinende Begriffe »aus meinem Erleben heraus« zu erklären – eine subjektive Deutung, könnte man sagen, aber nach Gendlins Theorie kann dieses persönliche Entfalten etwas weitertragen, was vorher nicht da war. Vielleicht mache ich damit Lust, dass Sie mit Ihrem Erleben in den Prozess der Entfaltung von Gendlins Konzepten und damit in das einsteigen, was er am Ende seines Prozess-Modells »kontinuierliches Philosophieren« nennt. So können wir Wörter zum Leben erwecken.*

**Aristoteles:** Exemplarisch für: einer der Ahnherren Gendlins; Eugene T. Gendlin verweigert in seinen Arbeiten meist die in der Wissenschaft üblichen direkten Quellenverweise, wohl um zu zeigen, dass Symbolisierungen bzw. Konzepte nicht von anderen Konzepten, sondern vom Erleben her kommen (in dem allerdings viele Konzepte impliziert sein können). Zitat Gendlin: »I wish to be my own Plato and Aristotle.« Schon bei A. sind unter anderem folgende, auch für Gendlin wichtigen Konzepte zu finden: Der Vorrang der Aktivität vor der Materie (vgl. →interaction first); Zwei Arten von Existenz: der Möglichkeit nach oder der Wirklichkeit nach (vgl. →implying and occurring); eine auf Pflanzen und Tiere aufbauende Metaphysik des Lebendigen (vgl. →Prozess-Modell).

**Aufmerksamkeit:** Für Gendlin die entscheidende Variable im Verhältnis Person zu Körper; das Schaffen eines Raumes, der vorher noch nicht vorhanden war. Im →Focusing ist A. ein Prozess, der Zeit braucht (ca. 30 Sekunden) und folgende Aspekte beinhaltet: Innehalten (= Unterbrechung des Symbolisierungsprozesses, d.h. von Gedanken, Gefühlen und Handlungen); Entstehung des körperlich spürbaren Raumes; Herausfallen eines →Felt Sense; gleichzeitige Formung des »neuen« →Ichs im Focusing.

**Erleben:** engl. experiencing; die Entdeckung Gendlins, deren Tragweite weithin unerkannt ist; Gendlins Definition: der Prozess des konkreten körperlichen Spürens;

genauer: die nur beim Menschen zu findende Fähigkeit, den vor sich gehenden Lebensprozess (→Körper-Umwelt-Interaktion) zu →symbolisieren (= →Felt Sense) und so zugänglich zu machen, d.h.: das Leben zu erleben.

**Felt Sense:** auch direct referent (unmittelbarer Bezugspunkt) genannt; ein vages, unscheinbares, körperlich spürbares Etwas (ein Druck, eine Wärme, ein Kribbeln, etc.), gleichzeitig eine →Symbolisierung und damit Tor zum ganzen Reichtum der Situation bzw. der →Körper-Umwelt-Interaktion, die durch →Focusing entfaltet werden kann.

**Fühlen:** ein →Symbolisierungs- und Interaktions-Prozess; braucht daher Zeit; zu unterscheiden sind Gefühle im Sinne von Emotionen und das körperliche Fühlen des Erlebens bzw. der →Felt Sense.

**Focusing:** die Zeit, die man mit etwas bereits Gespürtem, aber noch nicht Gewusstem verbringt; auch: Name für Gendlins Methode der menschlichen Persönlichkeitsveränderung; im Prozess-Modell als nächster Evolutionsschritt angedeutet, bei dem Symbole nicht mehr nur einzelne Symbolisierungs-Sequenzen, sondern den ganzen Interaktionskontext (die ganze Situation) auf einmal weitertragen, wodurch die Pathologie des Denkens (die aufgeblähte Großhirnrinde des homo sapiens) wieder in die zugrunde liegende →Körper-Umwelt-Interaktion integriert wird.

**Ich im Focusing:** Auch: VIII-er Ich (nach Kap. VIII im Prozess-Modell); zu unterscheiden vom (selbst-referentiellen, d.h. selbstbezogenen) VII-er Ich der →Symbolisierungen (Gedanken, Gefühlen, Handlungen); der Prozess des Antwortens auf sich selbst; auch als Self-in-Presence (Ann Weiser Cornell) bekannt; ein Gefühl des freudvollen Zuhause Ankommens bei gleichzeitigem multi-referentiellen, dis-identifizierten In-der-Welt-sein.

**Implizieren:** immer in Verbindung mit Sich-Ereignen (implying and occurring); Gendlins grundlegende Unterscheidung zweier Prozess-Aspekte, mit denen er das Phänomen →Prozess überhaupt erst erklären kann; manchmal auch im Hauptwort als das Implizite verdinglicht zu einem alles Existierende begleitender Möglichkeitsraum, der selbst nicht wahrnehmbar, sondern nur über den Felt Sense symbolisierbar ist; dieses Konzept ist der Grund, warum das →Prozess-Modell zur Erklärung lebendiger Phänomene (Pflanzen, Tiere, Menschen) gängigen naturwissenschaftlichen Konzepten vorzuziehen ist.

**Innen/Außen:** die durch die menschliche Symbolisierungsfähigkeit entstehende Trennung von innerer Erste-Person-Perspektive (Mentales, Psychisches) und äußerer Dritte-Person-Perspektive; im →Prozess-Modell keine Eigenschaft der Wirklichkeit; so ist →Focusing kein »innerer« Prozess, sondern nur wie ein inneres Tor zur Innen/Außen-Wirklichkeit (dem ganzen Interaktionskontext).

**Interaction first:** schon bei Aristoteles zu findende Annahme, dass Aktivität, →Prozess und Interaktion das vorrangig Existierende sei; das also Körper und Umwelt oder zwei Menschen in einer Beziehung nicht getrennt existieren und dann erst interagieren, sondern immer schon zuerst interagieren und erst nachträglich (durch menschliche Wahrnehmungsprozesse) unterschieden werden können.

**Körper:** bei Gendlin immer: der von innen gefühlte Körper; dieses vage, unscheinbare Fühlen eines Kribbelns oder einer gewissen Lebendigkeit an dem räumlichen Ort, wo sich der materielle Körper befindet; ein Wunder, da Zugang zum Lebensprozess (zur →Körper-Umwelt-Interaktion).

**Körper-Umwelt-Interaktion:** lebendige Körper und dazugehörige Umwelt sind für Gendlin immer schon eine Einheit, d.h. in Beziehung (Interaktion), indem sie sich gegenseitig implizieren; ist im →Focusing durch den →Felt Sense dem menschlichen Gewahrsein zugänglich.

**Leben:** bei Aristoteles: die Seele; die vorrangige und grundlegende Organisationsform bei Pflanzen, Tieren und Menschen; nicht auf chemische oder physikalische Konzepte reduzierbar; beim Menschen immer →Er-leben, d. h. da ist immer jemand, der erlebt, dass er lebt.

**Non-iconic:** die Art, wie der Körper die Umwelt →impliziert, d.h. nicht als Abbild (wie in Repräsentations-Theorien); so impliziert die Lunge die Luft oder der Fuß den Boden, ohne dass das eine wie das andere aussieht; wesentlich auch zum Verständnis von →Symbolisierungen (z. B. wie Gefühle Umweltinformationen →implizieren können).

**Prozess:** das Basiskonzept in Gendlins Philosophie; wird erklärt durch die Unterscheidung von →implizieren und sich ereignen: etwas ereignet sich, wird gleichzeitig impliziert und verändert das Implizite (trägt es weiter), wodurch ein neues Ereignis möglich wird; Prozess ist bei Gendlin also immer Explizites (→Strukturen, Materie) und Implizites (Möglichkeiten, Noch-nicht-Geformtes).

**Prozess-Modell:** Gendlins alternatives Wissenschaftsmodell; eine Metaphysik des Lebendigen; durch das Wählen eines neuen Basis-Konzeptes (→Prozess) können Probleme gängiger Wissenschaftsmodelle wie z.B. das Leib-Seele-Problem oder die Frage nach der Erklärung des Bewusstseins neu konzipiert werden.

**Raum:** nicht der Newton'sche leere oder absolute Raum, in dem Dinge durch ihre Raum-Zeit-Koordinaten bestimmt werden, sondern immer der vom →Prozess generierte Raum; unterscheidbar in Verhaltensraum oder VI-er Raum (die Zahl bezieht sich auf das Kapitel im →Prozess-Modell): der im tierischen Verhaltensprozess generierte, »volle« Raum, in dem z.B. ein Stein nicht das Objekt ist, wie wir Menschen es sehen, sondern durch den Kontext des Verhaltens

bestimmt wird, z.B. ein Hindernis bei der Jagd ist; der →symbolic space oder VII-er Raum; der VIII-er Raum im →Focusing, der durch Innehalten entsteht und in dem sich der →Felt Sense formt.

**Sein:** im Sinne von: was ist oder was existiert; eine der Grundfragen jeder Philosophie, bei Gendlin immer: Explizites und Implizites, →implying and occurring; Geformtes (→Struktur) und Noch-nicht-Geformtes (Implizites).

**Struktur:** etwas bereits Geformtes, Explizites, im Gegensatz zum noch nicht geformten, Impliziten; →Erleben kann an eine Struktur (einen Inhalt) gebunden und dadurch nicht implizit wirksam sein.

**Strukturgebundenes Erleben:** ein Erlebensmodus, bei dem der Ich-Prozess mit Inhalten (Strukturen) identifiziert ist, d.h. nicht mit dem implizit wirksamen Erleben interagieren kann; eine kreative Antwort des Lebensprozesses auf unterbrochene Prozesse; Ort des größten Potentials zur Persönlichkeitsveränderung (durch Wiederaufnahme und Weitertragen des unterbrochenen Prozesses, z.B. in einer Psychotherapie).

**Symbole:** alles, was für etwas anderes stehen kann; bei Gendlin ist ein S. immer inhärent mit dem verbunden, für das es steht, d.h. nicht nur ein Abbild, sondern damit prozesshaft in Beziehung; so sind Gedanken, Gefühle und Handlungen Symbole für menschliche Interaktionskontexte (Situationen) und können diese verändern und weitertragen; Sprache ist eine besondere Unterart von →Symbolisierung, die in zwei Bedeutungssystemen organisiert ist, nämlich dem der Worte untereinander und jenem zwischen Worte und Erleben, anders ausgedrückt: Worte können andere Worte symbolisieren (z.B. Definitionen) oder/und gleichzeitig gegenwärtiges →Erleben.

**Symbolic space:** entspricht den in spirituellen Kreisen üblichem Begriff »mind«, für den es keine deutsche Entsprechung gibt; der nur bei Menschen und einigen höherentwickelten Tieren zu findende Symbolisierungsraum, der durch verdoppeltes →Implizieren entsteht; darin formen sich Symbole (Gedanken, Gefühle, Handlungen), die für den impliziten Verhaltenskontext stehen und damit inhärent verbunden sind.

**Symbolisieren:** der Interaktions-Prozess des Formens eines →Symboles; dem Verhältnis von S. und →Erleben galt zeitlebens Gendlins Hauptinteresse; zu unterscheiden ist S. auf der VII-er Ebene (Gedanken, Gefühle im Sinne von Emotionen, Handlungen) und S. auf VIII-er Ebene (der Felt Sense als S. der Körper-Umwelt-Interaktion).

**Unterbrochene Prozesse:** bei Freud: das Unbewusste; gestoppte Sub-Prozesse, bei denen das weitertragende Objekt (z.B. die authentische Antwort der Bezugsperson) fehlt; werden vom ganzen Körperprozess gehalten, d.h. mitgetragen und können durch Wiederaufnahme des →Prozesses weitergetragen werden und so wieder mit dem gegenwärtigen, implizit wirksamen →Erleben interagieren (= Ziel in der Psychotherapie).

**Wahrnehmung:** ein Aspekt des tierischen Verhaltens- bzw. menschlichen Interaktionsprozesses, der vorrangig nicht auf den fünf Sinnen basiert, sondern auf der Tatsache, dass der Körper die Umwelt impliziert; die Unterscheidung der fünf Sinne ist eine spätere Differenzierung.

**Zeit:** bei Gendlin nicht die lineare Zeit, also nicht Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Positionen auf einer Zeitlinie, sondern die vom Prozess geschaffene Zeit; ersteres ist bloß ein durch die menschliche Symbolisierungsfähigkeit vereinfachtes Modell eines viel komplexeren Phänomens, in dem z.B. Vergangenes und Zukünftiges als implizite Wirksamkeit im Gegenwärtigen beschrieben werden kann.



**KARL LINDENBAUER**  
arbeitet als Klientenzentrierter  
Psychotherapeut und Berater  
bei *pro mente oö* in Gmunden.  
4810 Gmunden  
lindenbauerk@promenteoee.at

# Creative Writing meets Focusing

## Teil 1: Freiraum schaffen

■ VON KARIN SCHWIND

Schreiben ist für mich wie Atmen«, schrieb einst Hilde Domin, und es scheint, dass das Schreiben für viele Menschen, wie das Atmen, zum täglichen Leben gehört: Da wird getwittert und gepostet, gebloggt und gemailt, da werden Tagebücher und Biografien, Romane und Kurzgeschichten geschrieben. Und wer sich mit seinem Manuskript bei den großen Verlagen neben den Tausenden anderen unverlangt eingesendeten nicht durchsetzen kann – was kein Wunder ist, denn das schafft eins von 3000 – der wird als schreibender Mensch heute zum Self-Publisher.

Es scheint, dass der Mensch nicht nur ausdrücken will, sondern auch gelesen, gehört und wahrgenommen werden will. Manchmal vielleicht mit allzu großen Banalitäten, oft aber auch mit Lebensgeschichten, die in die Tiefe gehen, wie zum Beispiel die von Wolfgang Herrndorf, der nach der Diagnose Gehirntumor drei Jahre lang, bis zu seinem letzten Lebenstag, an dem er freiwillig aus dem Leben schied, Tagebuch geschrieben hat.<sup>1</sup> Dabei wird deutlich, dass Schreiben mehrere Funktionen haben kann. Die Schreibforschung der letzten Jahrzehnte, allen voran Jakob Ossner (1995)<sup>2</sup>, benennt folgende:

- I. *Eine psychische Funktion* = Schreiben für sich selbst
- II. *Zwei soziale* = Schreiben für und an andere
- III. *Zwei kognitive Funktionen* = Schreiben als Gedächtnisentlastung und/oder zur Erkenntnisgewinnung

In der Verbindung mit Focusing interessiert mich besonders das kreativ-personale Schreiben mit seinen psychischen und kognitiven Möglichkeiten: Frei-Raum schaffen, Seele und auch Hirn entlasten, Klarheit über

Lebens- und Arbeitsbereiche gewinnen, Kreatives Potential entdecken und entfalten, Biografisches festhalten oder aber auch entwerfen (siehe Teil 2 im nächsten Heft).

Anne Frank schrieb 1944 in ihr Tagebuch: »Am besten gefällt mir noch, dass ich das, was ich denke und fühle, wenigstens aufschreiben kann, sonst würde ich komplett ersticken.«<sup>3</sup> Ähnlich wie beim Frei-Raum-Schaffen können Gedanken, Gefühle, Ideen, Vorläufiges, Sorgen und Nöte, Fragen und Antworten herausgeschrieben werden. Dieses Aus-sich-heraus-Schreiben kann eine therapeutische Funktion haben und in einem psychischen Sinne entlastend wirken, Luft schaffen, damit mensch nicht erstickt. James Pennebaker hat in den 80er Jahren erstmals im Rahmen einer Studie Menschen beauftragt, mehrmals hintereinander »ihre tiefsten Gedanken und Gefühle zu dem schlimmsten, emotional am meisten berührenden Erlebnis in ihrem Leben aufzuschreiben«<sup>4</sup>. Diese Studie überraschte mit unerwartet positiven Ergebnissen. »Mittlerweile kann man das sogenannte ›Expressive Schreiben‹ als eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Techniken im Selbsthilfebereich bezeichnen.«<sup>5</sup>

Zum anderen kann dieses »Aus-sich-heraus-Schreiben« Frei-Raum schaffen in einem Arbeitsalltag, in dem wir heute viele Stunden auf »Input« gestellt sind: Social Media bedienen, Musik hören, Internet surfen, Mail-Flut bewältigen, Nachrichtensendungen aufnehmen – der Kopf hat kaum noch Zeiten, in denen er wieder leer werden darf und offen werden kann für Kreatives und Neues. Julia Cameron<sup>6</sup> empfiehlt die so genannten Morgenseiten, die sie entwickelt hat. Dabei werden 3 DIN-A4-Seiten in aller Frühe von Hand beschrieben und zwar mit genau dem, was im Kopf seit dem Wachwerden herumwuselt: »Hier sitze ich nun, bin

Der Kopf hat kaum noch Zeiten, in denen er wieder leer werden darf und offen werden kann für Kreatives und Neues.

noch total müde, das Wetter ist auch nicht wirklich prickelnd und ich sollte heute doch noch ...«

So oder ähnlich mag der Anfang einer Morgenseite klingen. Der Schreibende lässt alles aus sich herausfließen, legt ab, schafft Raum für den Tag. Cameron nennt das Gehirnentleerung. Der Kopf wird leer von all dem, was seit dem Aufwachen ins Bewusstsein drängt. Studierende berichten mir immer wieder, dass sie nach dem Schreiben der Morgenseiten endlich konzentriert lernen oder in einer Vorlesung mitschreiben können, Freiberufler, dass sie den Tag organisierter angehen, künstlerisch arbeitende Menschen, dass sie kreativer sind.

Andere Menschen fragen mich, ob sie auch Abendseiten schreiben können, sie seien morgens noch zu nichts in der Lage. Ja, natürlich kann mensch auch Abendseiten schreiben und am Ende eines langen Tages all die vielen Eindrücke aufs Papier fließen lassen – das werden aber andere Texte, denn der Tag ist bereits gelaufen. Manche dieser Menschen bemerken, dass sie nach dem Abendseitenschreiben besser schlafen können, denn sie haben den Tag abgelegt und sind innerlich zur Ruhe gekommen.

Seit Jahren nutze auch ich das Morgenseitenschreiben und auch ich spüre positive Effekte: Ich bekomme einen freien Kopf, Ideen fließen aufs Papier, der neue Tag mit seinen Aufgaben sortiert sich (fast von alleine). Doch gab es immer wieder Situationen, in denen mir das Herausschreiben allein nicht genügte, denn manche Themen tauchten hartnäckig immer wieder auf, ich drehte mich mit ihnen, ohne einen Fortschritt zu erzielen. Dadurch wurden mir die Grenzen des Morgenseitenschreibens deutlich und so begann ich, sie mit Focusing zu kombinieren. Stolperte ich beim Schreiben über ein derartiges Thema, stoppte ich den Schreibprozess und machte ein Focusing, ging ins Spüren, ließ einen Felt Sense kommen ... schrieb über das im Focusing-Prozess Erlebte und wechselte so zwischen Morgenseiten und Focusing ... dieser Vorgang erschien intensiver und brachte mir ungeahnte Erkenntnisse.

Nachdem ich einmal bereits eine ganze Seite geschrieben hatte, tauchte auf der zweiten Seite folgender Text auf: »Uff, ein halbes Dutzend Artikel sind zu schreiben, jede Menge Kurse vorzubereiten, zwei Vorträge auszuarbeiten – ich fühle mich verwirrt, kribbelig – wo soll ich anfangen??? Am



liebsten erst einmal Kaffee kochen und endlich Ordnung auf dem Schreibtisch schaffen. Warum sieht er eigentlich schon wieder so aus? Warum schaffe ich das eigentlich nie mit der Ordnung??? Ist der Schreibtisch eben doch das Abbild des Inneren? Einstein lässt grüßen. Doch es nervt. Ich hasse Zettelwirtschaft und dennoch bin ich es, die die Zettel erschafft.«

An dieser Stelle reicht es mir nicht, einfach weiterhin meinen Frust niederzuschreiben – ich suche und will eine Lösung, eine, die nicht bei irgendeinem Kurs für Büroorganisation à la »Entdecken Sie, wie Sie Ihren Schreibtisch in den Griff bekommen können!« zu finden ist. Ich suche mehr, anderes, tiefer. Daher halte ich inne, gehe ins Spüren und warte: Ein Wort taucht auf: Parallelität – dann ein Bild: viele kleine Linien nebeneinander (AHA: Es ist nicht nur EINE Parallele, sondern viele, eigentlich logisch, sagt der Innere Kritiker, bei DEN vielen Projekten, die du hast) Ich warte ... Das Bild

Ich suche und will eine Lösung, einen zutiefst persönlichen Weg, der mich bei meinen Arbeits- und Lebensthemen begleitet.

Seminarankündigung:

**LEBENS SPUR –  
LEBEN PUR**

**Wie man sich schrei-  
bend auf die Spur  
kommen kann ...**

7. Juli – 10. Juli 2016

Schloss Hersberg,  
Immenstaad am  
Bodensee

Leitung:

Karin Schwind und  
Katrin Tom-Wiltschko

Info und Anmeldung:

karin.schwind@  
schreibimpuls.de,  
katrintom@web.de

ändert sich: Von den acht Linien biegen drei nach links ab, vier bleiben geradeaus und recht biegt eine ganz kleine Linie ab (die beginnt mich zu interessieren, ich »setze mich zu ihr«, schenke ihr Beachtung und warte erneut).

Über den Focusing-Prozess erkenne ich, wie klein, mickrig und vertrocknet sie sich fühlt, wie wichtig sie dennoch ist, wie gerne sie bei den großen Linien, die geradeaus laufen, dabei sein würde.

Ich habe mich selbst ertappt, denn sie steht für Themen, die schon lange in mir (positiv) grummeln und ans Licht wollen. Nun schreibe ich weiter, lasse meinen Gedanken wieder freien Lauf, fülle meine Morgenseiten, bleibe an einer zweiten Stelle hängen, gehe wieder über in einen kurzen Focusing-Prozess. So nutze ich diese Form der Morgenseiten für Selbstmanagement und Entwicklungsprozesse innerhalb meiner Arbeits- und Lebensthemen und irgendwie bin ich damit wohl mittendrin in einer langen Tradition: Ob Marc Aurel mit seinen tagebuchartigen Selbstbetrachtungen, Wissenschaftler wie Georg Christoph Lichtenberg mit seinen »Sudelbüchern« oder all die vielen unbekanntenen Menschen, die ebenso über Jahre geschrieben und reflektiert haben ...

Dieses so genannte Schreibdenken<sup>7</sup>, wie es Ulrike Scheuermann nennt, ist angesiedelt zwischen assoziativem und heuristischem Schreiben. Wesentlich dabei ist, dass es ein privates Schreiben ist, nicht für Leserinnen oder Leser gedacht, sondern zunächst nur dem eigenen Erkenntnisprozess dient. Auch die Morgenseiten, so Julia Cameron, solle man niemandem zeigen, zu Beginn nicht einmal selbst lesen, sondern nur aufheben. All diese Formen des Schreibens lassen sich zurückführen auf die *écriture automatique* (das automatische Schreiben) wie es der Psychotherapeut Pierre Janet (1889) bereits nutzte und auf dessen Konzept auch Sigmund Freud zurückgriff. Dieses Schreiben lässt sich nutzen, auch wenn gerade kein Therapeut, kein Focusing-Partner oder Berater zur Verfügung steht, denn während bereits das Schreiben auf der einen Seite hilfreich sein kann, können die Inhalte auf der anderen Seite in einem späteren Beratungs- oder Focusingprozess erneut aufgegriffen werden.

Diese kleine Linie fing übrigens an, mir die Leviten zu lesen: »Wenn du DARÜBER schreiben willst, MUSST du es erleben!«

Ich weiß, die kleine Linie hat recht. Doch wie mache ich das, dass ich ihr mehr Raum schenke, sie nicht wieder untergeht?

Erneut gehe ich über ins freie Schreiben. Nach einer Weile fließt mir eine intensive Erinnerung aus dem Stift: »... und dann ist da noch das Gefühl in Sète, auf diesem Holzboot im Canal Royal und ich mit leichtem Rucksack über der Schulter ...« Dieses Gefühl damals war stark, aber auch unklar in seiner Bedeutung für mich. Genau an dieser Stelle wechsele ich wieder zum Focusing, versuche mir über das gefundene Bild dieses Gefühl von damals zu vergegenwärtigen und warte ...

Eine intensive Arbeitswoche folgt, die so ganz anders ist, als andere Wochen am Schreibtisch:

- Ich verabschiede mich (endlich) von einem unbefriedigenden Projekt.
- Ich kündige ein Dutzend Newsletter.
- Ich verschenke eine ganze Schublade voller Schreibblocks an meine »syrischen Patenkinder«.
- Ich schenke meiner »kleinen Linie« (endlich) mehrere Termine in meinem Kalender
- und werfe den Prospekt »Ihr persönlicher Organisationsberater – Entdecken Sie, wie Sie Ihren Schreibtisch in den Griff bekommen können!« für 49,80 € in den Papierkorb.

Fortsetzung im nächsten Heft: Creative Writing meets Focusing, Teil 2: Möglichkeitsräume entdecken

Leseempfehlung: Renate Haußmann; Petra Rechenberg-Winter: Alles, was in mir steckt. Kreatives Schreiben im systemischen Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

### Anmerkungen

- 1 <http://www.wolfgang-herrndorf.de/>
- 2 Jakob Ossner, gefunden in: Baurmann, Jürgen, Weingarten, Rüdiger (Hg): Schreiben, Prozesse, Prozeduren und Produkte. Verlag für Sozialwissenschaften, Opladen 1995.
- 3 Anne Frank: Das Tagebuch der Anne Frank. Fischer, Frankfurt, S. 136.
- 4 Andrea B. Horn im Geleitwort zu James W. Pennebaker: Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Huber, Bern 2010, S. 7.
- 5 Ebd.
- 6 Julia Cameron: Der Weg des Künstlers im Beruf. Das 12-Wochen-Programm zur Steigerung der Kreativität. Droemersch Verlagsanstalt, München 2001, S. 19-41.
- 7 Ulrike Scheuermann: Schreibdenken. Barbara Budrich, Opladen 2012.



**KARIN SCHWIND M.A.**  
Dozentin, Autorin, Schreib-  
coach, Focusing-Beraterin DAF  
88045 Friedrichshafen  
karin.schwind@schreibimpuls.  
de

## Rendezvous mit zartem Schweigen

*Rendezvous mit zartem Schweigen  
ich nehm' mir Zeit und hör dir zu  
will lange noch bei dir verweilen  
werde dir nun endlich zeigen  
dass ich deiner würdig bin.*

*So lausche ich  
gewillt dir zu folgen  
doch du meinst  
ich würde deiner Gegenwart bald  
überdrüssig sein.*

*Du irrst, zartes Schweigen  
ich werde es nicht.  
Viel zu oft bin ich vor dir geflohen  
wie vor dem gähnenden Nichts.*

*Ich werde bei dir bleiben  
dein schüchternes Hauchen anbeten  
und mich vor dir verbeugen.*

*Ich werde bei dir bleiben  
und dir aus deinen Augen lesen  
als würde nun mein ganzes Wesen  
sich innig nur vor dir verneigen*

*und endlich schweigen.*

KATRIN TOM-WILTSCHKO

# Focusing und Leben im Rhythmus der Natur

■ VON BEATRIX BERTHOLD

## Focusing und ich – ganz persönlich

*Das Leben ist so schön, weil wir immer wieder neu beginnen können, weil wir in diesem Augenblick neu beginnen können.*  
(Paul Ferrini)

Immer diese weisen Sprüche! Das sagt sich so leicht. Aber kann ich wirklich jetzt in diesem Moment neu beginnen?

Ich sitze gerade auf meinem Balkon. Ein wunderbarer Tag im Mai, noch nicht ganz warm, aber voller Blüten und Leben. Meine Augen sind verquollen vom Weinen gestern Abend. Der Life Ball aus Wien wurde übertragen. Eine Veranstaltung, deren Erlös der Aids-Hilfe zugutekommt. Der Organisator sprach über seinen Freund, der gerade an Aids gestorben war, und innerhalb von Sekunden saß ich tränenüberströmt da. Was ist da in mir passiert?

Die Tränen laufen mir die Wangen hinunter und sind nicht aufzuhalten ... Ich spüre in mich hinein.

Ein mir wichtiger Mensch ist an Krebs erkrankt. Der Schock, als ich von seiner Erkrankung erfuhr, und die große Trauer waren überwältigend. Ich habe Angst, er könnte sterben. Und jetzt sind sie auch schon da, all die anderen Abschiede, die ich ein wenig zur Seite geschoben hatte, um mein Leben leben zu können. Warum muss ich so viel loslassen, was mir so lieb ist? Und das Wort »loslassen« kann ich auch schon nicht mehr hören! Ich werde es ersetzen. »Mich öffnen« gefällt mir besser. Ich sehe, wie sich meine Hände, die gerne festhalten würden, öffnen.

Nach fast dreißig Jahren ging meine Ehe zu Ende. Mein Sohn zog aus und studiert jetzt in Wien. Das Haus, in dem wir lebten, wurde verkauft. Ich entschied mich, in meine Heimat zurückzukehren. Alles änderte sich. Die Menschen, mit denen ich lebte, die

Wohnung, die Arbeit, die Ärzte, der Biola-den, die Handwerker, die Nachbarn ...

Zwei meiner Brüder starben an Krebs. Dann starb meine Mutter. Davor all diese Besuche bei ihr. Jahre des Abschiednehmens, in denen ich von ihr fortfuhr und jedes Mal dachte, es könnte das letzte Mal gewesen sein. Abschiednehmen von ihr, dem Haus, in dem ich geboren wurde, einem Abschnitt meines Lebens.

So viele Bilder poppen auf: Ich sehe mich im Auto weinend wegfahren, und sie winkt mir noch nach. Sie liegt im Bett, und ich mache mir Sorgen, weil die Pflegerin nicht wirklich liebevoll zu ihr ist. Mein Bruder, vom Krebs geschwächt, der seine Beine nicht mehr heben kann. Ein Telefonat, in dem ich erfahre, dass der andere Bruder auf der Intensivstation zwangsernährt wird, sich gegen die Schläuche wehrt ... Ich weine ... und mache mich auf die Suche nach dem Leben ...

All das Sterben um mich herum rüttelt mich derart auf, dass ich nicht umhin komme, dem Leben größte Beachtung zu schenken. Und ja, das war auch in all den letzten Jahren so. Während ein Teil in mir trauerte und weinte, war ein anderer Teil da, der die Sonne auf der Haut spürte, den Duft der Blüten einsog, das Rauschen der Bodensee-Wellen wahrnahm ... In den letzten Tagen ging ich oft so durch die Welt, mit dem Blick eines Menschen, der Krebs hat und nicht weiß, wie lange er leben wird. Selbst der Müll am Straßenrand war plötzlich schön. Das Leben ist so kostbar! Und was ist mit dem Tod? Muss es ihn nicht auch geben? Ist er weniger kostbar? (Der Tod meldet sich ein wenig aufmüpfig.)

Mir wird bewusst, dass es mein körperliches Wachstum nicht ohne Veränderung und damit auch Sterben gegeben hätte. Während ich schreibe, sterben Zellen und

Und das Wort  
»loslassen« kann  
ich auch schon  
nicht mehr hören!  
»Mich öffnen«  
gefällt mir besser.

neue entstehen. Leben kann es nur mit Sterben geben. Und wenn ich es recht bedenke, gilt dies für jeden Veränderungsprozess.

Ja, ja, ich hab's verstanden! Noch ein wenig widerwillig gebe ich zu, dass auch der Tod kostbar und wichtig ist. Das lässt mich entspannen. (Und den Tod ebenfalls.)

Und es führt mich in die Natur und ins Jetzt. Die Natur denkt nicht darüber nach, ob etwas stirbt. Sie ist einfach nur. Wenn ich an diesem Punkt bleibe, spüre ich so etwas wie Hingabe und Vertrauen. Der Baum da drüben fragt nicht: »Wie soll das weitergehen?« All seine Zellen wissen, wie leben – und auch wie sterben – geht. Und ... wenn es die Zellen des Baumes wissen, dann wissen es auch meine Zellen, denn wir sind aus dem gleichen Stoff.

Der ganze Focusing-Prozess ist so ein Veränderungsprozess, der von innen entsteht. Geführt von diesem inneren Wissen, das explizit gemacht wird. Das stimmt mich freundlich für Veränderung.

Die Kernbotschaft des Baumes zu meinem Problem: Lass dich sein. Lass dich da sein. Lass es so sein, wie es gerade ist. Jetzt.

Ja, das fühlt sich gut an. Ich möchte nicht darauf warten, bis ich endlich mein Focusing-Zertifikat »erledigt«, wieder Kleidergröße 38 oder die restlichen Umzugskartons geleert haben werde. Ich will auch nicht warten, bis die Trauer verschwunden sein wird. Nein, ich will mich sein lassen.

Jetzt. Ich sehe den runden Tisch neben mir, die maigrüne Tischdecke, die Kerze, die leere Kaffeetasse, kleine geschlossene Blüten am Strauch, gelbe und ganz frische Blätter am gleichen Ast. Ich spüre eine kühle Brise in meinem Gesicht, den Stuhl unter mir, Hunger im Bauch. Ich höre Vogelgezwitscher, ein Auto, das vorbeifährt, die Nachbarin oben, die den Balkon für den schönen Tag bereit macht, Stühlerücken ... Ich schließe die Augen und lasse mich und alles so sein.

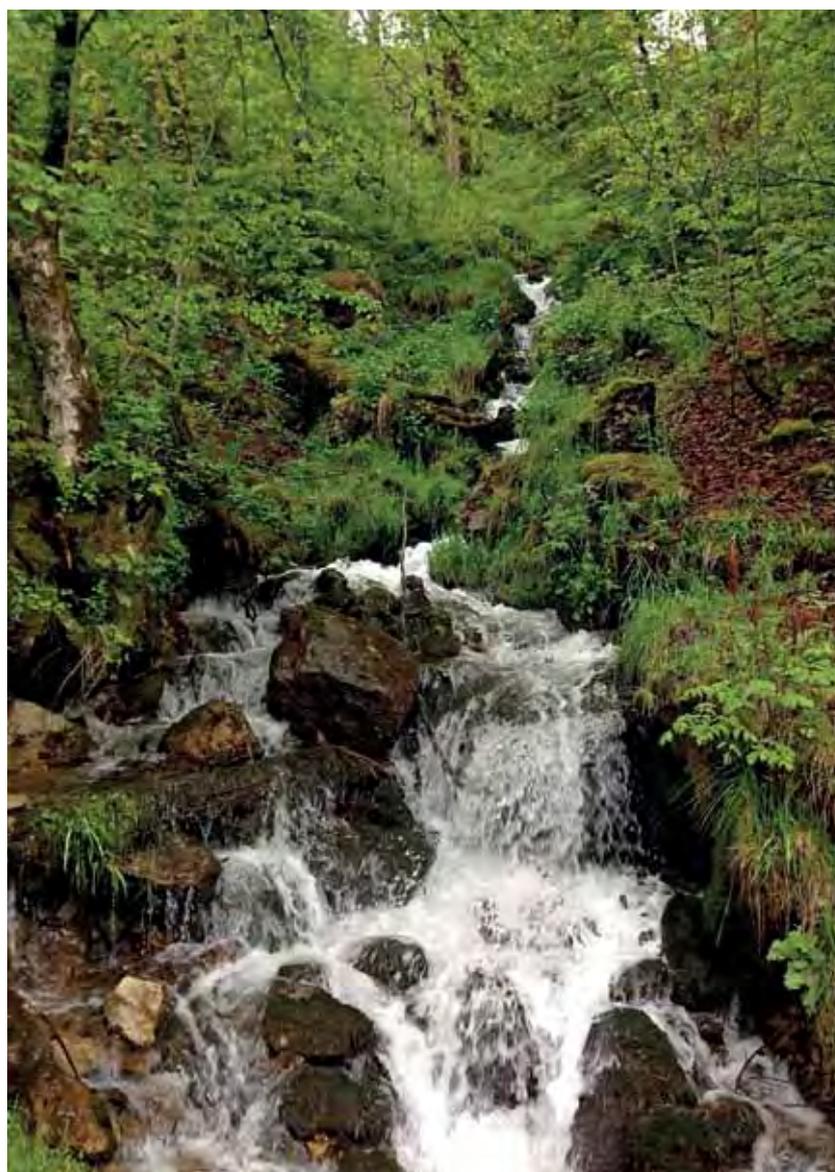
In mir öffnet sich ein Raum, jenseits vom Denken über Leben und Sterben, jenseits von Zertifikaten, Kleidergrößen und Umzugskartons. Es ist ein stiller und doch pulsierender, weiter Raum. Ein Zuhause in mir. Ein guter innerer Ort, an den ich immer wieder zurückkommen kann.

Von hier aus wird es leichter möglich sein auszuhalten, dass es Sicherheit für mich nicht mehr gibt. Veränderung ist ein Fluss. Gerade finde ich etwas Festes in diesem Fluss. Klingt widersprüchlich, ich weiß.

Aber ich kann mich deutlich sehen, wie ich auf dem Wasser liege. Es trägt mich. Ich gehe nicht unter. Vertrauen ist eben mehr wie ein »Mich-treiben-lassen« auf dem Fließenden, nicht wie ein Festhalten. Das Feste daran ist das Sichere. Dieser Fluss trägt mich, auch wenn er sich ständig verändert.

Und wenn so viele weise Menschen von diesem Leben als einer Illusion sprechen, wäre es möglich, dass all das, was mich umgibt, *mehr* sein könnte? Der Baum, der Beton, der Himmel, das Auto, der Tisch, die Tischdecke ... Könnte dieses Ganze auch noch viel größer sein? Und könnte es sein, dass bei aller Veränderung alles irgendwie – wenn auch anders – bleibt? Vor allem meine Verbindung über mein Herz zu all den Menschen und Tieren, die aus meinem Leben gegangen sind?

Ich gehe in meinen inneren Raum und lasse auch diese Frage – sein.



## Über das Verwobensein mit der Natur

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

Als ich dieses Zitat von Gendlin zum ersten Mal während meiner Focusing-Ausbildung hörte, ging mir irgendwie ein Licht auf. Mir wurde mit einem Schlag bewusst, wie sehr wir miteinander verbunden sind. Wie sehr wir in unseren Körpern in einer ständigen Wechselwirkung mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, unserer gesamten Umgebung stehen. Diese Erkenntnis fühlte sich an wie ein sich ständig neu erfindender Teppich mit bunten Webfäden. Bunt und voll und sehr bewegt. Dieses Zitat erinnerte mich daran, dass ich in dieser wunderbaren Welt zu Hause war, eng verbunden und verwoben mit der Erde, die mich nährt, mit dem Wind, den ich einatme, mit der Sonne, die mich wärmt, mit dem Wasser, das in mir fließt ...

Schon seit vielen Jahren holte ich mir Kraft aus diesem Verwobensein. Ich bin in einem kleinen Bergdorf aufgewachsen. Vielleicht war das der Schlüssel zu diesem Tor, das für mich weit offenstand. Es bedurfte keinerlei Mühe. Nur ein gewisses Bewusstsein fehlte noch. Und dieses Bewusstsein

entstand durch Erfahrungen in der Natur, durch Focusing, durch die Beschäftigung mit dem Medizinrad und vielem, was mir im Lauf der Jahre begegnete.

Ich habe im Internet recherchiert und den Begriff »Natur« eingegeben. Es kamen 207.000.000 Ergebnisse. Ist das nicht unglaublich? Das allein ist doch schon ein Indiz dafür, wie wichtig uns Menschen die Natur ist. Was ich dann allerdings ganz erstaunlich fand ist, dass der Begriff offensichtlich nicht von allen gleich interpretiert wird.

Das Wort Natur kommt aus dem Lateinischen, von *natura*, von *nasci* – entstehen, geboren werden.<sup>1</sup> Das finde ich sehr schön, weil mir die Idee gefällt, dass alles in der Natur in ständigem Wandel und immer wieder geboren wird, einschließlich dir und mir. Wenn ich in den nächsten Zeilen von Natur spreche, meine ich also den Baum, der dort drüben wächst, den Himmel, der sich von Wolken überzogen über mir ausdehnt, den Vogel, der grad ganz laut singt, die Blume, die im Blumentopf verwelkt und auch dich und mich und ... Du weißt schon, was ich meine.

Für mein Verständnis sind wir immer schon ein Teil dieses großen Systems gewesen, untrennbar verbunden. Wir könnten nicht ohne die Natur leben. Unsere Körper bestehen aus dem, was die Erde uns geschenkt hat. Aber mir scheint, wir haben es im Lauf der Jahre hinter unseren Schreibtischen und Computern und beeinflusst von einem Denken, das vom vielen Tun und wenig Sein geprägt ist, ganz einfach vergessen. Das Resultat daraus ist zum einen, dass wir die Erde zerstören, vergiften und ihre Lebewesen, Pflanzen, Tiere und auch uns selbst nicht wertschätzen und achten. Zum anderen haben wir verlernt, uns bewusst an die enorme Energie von Gräsern, Bäumen, Tieren, der Luft, dem Wasser, der Sonne, dem Mond ... anzuschließen.

Und genau da beginnt meine Arbeit. Ich kreierte Räume, in denen Menschen wieder bewusst werden und sich erinnern. Es ist eher so, wie wenn du mit einer langjährigen Freundin am Tisch sitzt und dann – in diesem einen Moment – schaust du sie an, als ob es das erste Mal wäre. Kannst du nachfühlen, was ich meine? Wenn wir ganz da sind, uns ganz begegnen, verändert sich etwas. Das ist auch so, wenn ich mit dem Wind in diesem Moment ganz da bin. (Ich sitze auf meinem Balkon und spüre die laue Sommerluft über meine Haut streichen.)

Das Wort *Natur* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: entstehen, geboren werden



Ich schreibe ziemlich viel, was? Darf ich dich zu einer Verschnaufpause inspirieren und dich einladen, für einen Moment lang wesentlich zu werden, zu spüren, dass die Luft einfach für dich da ist, dass sie sich an dich verschenkt – mit jedem Atemzug?

»Wenn wir mit dem Menschen und mit dem Felt Sense anfangen, stehen wir in der Mitte einer lebendigen Welt, aus der die Kulturwelt geschaffen wurde. Die ist ja nicht vom Himmel gefallen, sie hat sich aus der Lebenswelt entwickelt, sie wurde und wird von uns aus und innerhalb der lebendigen Tier- und Pflanzenwelt geschaffen. Der Felt Sense ist das körperliche pflanzenhafte Leben in der Welt plus dem Verhalten der Tiere plus der von uns geschaffenen Maschinenwelt plus der Sprache plus dem, was jetzt gerade zwischen Ihnen und mir vorgeht.«<sup>2</sup>

Der entscheidende Schritt für mich bei der ganzen Sache ist die Bewusstheit. Ich lenke meine Aufmerksamkeit und entdecke etwas. In gewisser Weise geschieht in diesem Moment eine »künstliche« Trennung, da ich mich und die Luft als verschieden wahrnehme. Aber durch diese Trennung wird für mich erst eine bestimmte Qualität von Beziehung möglich. Genau diese Qualität ermöglicht es mir, die gesamte Natur, einschließlich mir selbst, als Ressource wahrzunehmen und von ihr zu lernen.

Aber selbst während ich bewusst die Luft auf meiner Haut in den Vordergrund treten lasse, bin ich in einem besonderen Verhältnis mit der Luft und gleichzeitig mehr als meine Sinne, da die Wechselbeziehung zu allem um und in mir implizit weiterbesteht. Alles geschieht in meinem Körper.

»Body-sense and situation are not just two things. Situations are not without the people (Anmerkung von mir: ... auch nicht ohne die Luft ... die Natur) whose situations they are. One's body sense is part of (...) the situation.«<sup>3</sup> Um Natur spüren zu können, braucht es meinen Körper (Body-sense, Felt Sense) und meine Beziehung zur ihr (und letztlich oder vielleicht in erster Linie auch zu mir). Da gibt es etwas, auf das ich mich beziehe. Und dann lasse ich mich spüren, was es mit mir macht (Felt Sense). Implizites kann explizit werden. Der nächste Schritt kommt ganz natürlich. Der Schatz, der in der Luft, im Baum, in mir, in dir verborgen liegt. Ich bin wie eine Pflanze, die weiß, wie leben geht, die weiß, wie wachsen geht, die auch weiß, wie sterben geht. Das macht mir Mut.



Da die Natur und ich eins sind, sehe ich in ihr Dinge über mich. Und bei einer ressourcenorientierten Ausrichtung zeigt sie mir ganz viele Wege, wie ich mit Problemen auch noch anders umgehen kann. Sie eröffnet mir einen Raum der Realität, in dem ich meine engen Denk-, Fühl- und Spürweisen auf angenehme Weise erweitern kann. »Wenn man den Körper als Interaktion mit der Umwelt ansieht, kann man sagen, dass der Körper eine ganze Menge über die Umwelt weiß. (...) Aber der Körper ›weiß‹ von der Luft, weil er sie einatmet. Und er ›weiß‹ vom Wasser, weil er es trinkt und weil er schwitzt. Die Pflanze kennt das Licht, das Wasser und die Erde, denn sie macht Blätter mit dem Licht und dem Wasser und der Erde.«<sup>4</sup>

Als ich mit meinem Sohn über dieses Thema sprach, sagte er zu mir: »Wenn du über die Natur schreibst, schreibe über den Verlust unserer ursprünglichen Heimat.« Wenn ich dies nun mit dem bereits Geschriebenen verbinde, dann bedeutet dies für mich: Wenn ich vergesse, dass zum Beispiel die Luft Teil von mir ist, vergesse ich, dass ich ohne sie nicht atmen und nicht leben würde. Ich vergesse, dass ich sie besser nicht verschmutzen sollte. Ich vergesse, dass sie mich streichelt, dass sie mich vieles lehren kann, zum Beispiel über die Leichtigkeit, über die Kraft der Sanftheit, über Klarheit, über den Flug meiner Gedanken ... Die Verbindung wieder aufnehmen, mich erinnern, mich an mein Zuhause erinnern, das ist es!

Da die Natur und ich eins sind, sehe ich in ihr Dinge über mich.

Ich gehe selbst gern wie eine Forscherin durch die Welt, die am eigenen Körper erfährt, erlebt und erspürt.

Jede menschliche Krise enthält in sich schon den nächsten Schritt der Entwicklung hin zu einem erfüllten Leben.

## Die Natur als mein Zuhause erfahren

Darüber gäbe es jetzt sehr viel zu berichten, wie das möglich gemacht werden könnte. Was wirkt und wie. Aus meiner Erfahrung ist die Beziehung an sich schon das Wunderbarste überhaupt. Wenn ich mich für die Natur öffne, überhäuft sie mich mit so vielen Geschenken, dass ich immer noch lerne, diese Energie überhaupt auszuhalten. Ich verdanke ihr mein Leben.

Es gibt viele verschiedene wissenschaftliche Zweige, die sich mit der Erde, der Natur, dem System und den Zusammenhängen und Wechselwirkung beschäftigen. Fritjof Capra schreibt dazu in seinem Buch »Lebensnetz«: *»Das neue Paradigma kann man als ganzheitliches Weltbild bezeichnen, weil es die Welt als integrales Ganzes sieht statt als unverbundene Ansammlung von Teilen. Dieses Weltbild entspricht auch der ökologischen Sichtweise, sofern der Begriff ›ökologisch‹ in einem viel umfassenderen und tieferen Sinn als allgemein üblich verwendet wird. Ökologisches Bewusstsein in diesem Sinn müsste die grundlegende wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene ebenso zur Kenntnis nehmen wie die Tatsache, dass wir alle, als Individuen und als Mitglieder von Gesellschaften, in die zyklischen Prozesse der Natur eingebunden (und letztlich von ihnen abhängig) sind.«<sup>5</sup>*

Für mich sind diese Fakten gut, weil sie bestätigen, was ich schon lange fühle und auch, weil sie aufrütteln, bewegen und mich dazu bringen, meine Verantwortung als Teil dieses wunderbaren Systems zu übernehmen, damit es noch lange und noch für viele Generationen nach uns erhalten bleibt.

Wie es Einstein formuliert hat: *»Wie alle Wesen ist der Mensch Teil des Ganzen, das wir ›Universum‹ nennen, und rein äußerlich betrachtet von Raum und Zeit begrenzt. Er erfährt sich, seine Gedanken und Gefühle als etwas, das ihn von den anderen trennt, aber dies ist eine Art optischer Täuschung des gewöhnlichen Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis, das unsere persönlichen Wünsche und unsere Zuneigung auf einige wenige Menschen beschränkt, mit denen wir näher zu tun haben. Unsere wirkliche Aufgabe besteht darin, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir unser Mitgefühl und unsere Fürsorge auf alle Wesen und die Natur in ihrer ganzen Schönheit gleichermaßen ausdehnen. Auch wenn uns dies nicht vollständig gelingt, so ist doch bereits das Streben nach diesem Ziel Teil der Befreiung und die*

*Grundlage für das Erlangen inneren Gleichgewichts.«<sup>6</sup>*

Ich gehe selbst gern wie eine Forscherin durch die Welt, die am eigenen Körper erfährt, erlebt und erspürt. *»Das Spüren der Existenz und der Zugang zu ihr ist das Leben des Körpers, so wie es von innen gefühlt wird, dein Spüren, dass du jetzt, in diesem Augenblick, dein lebendiger Körper bist. (...) Fühlen ist ein konkreter lebendiger Prozess, ein Leben in Situationen. (...) Fühlen ist Leben in einem unendlichen Universum und in Situationen, in einem Kontext mit anderen Menschen, mit Worten und Zeichen, mit gegenständlichen Umgebungen, mit vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen. Experiencing ist nicht ›subjektiv‹, sondern interaktional, ist nicht intrapsychisch, sondern interaktional. Experiencing ist nicht innen, sondern innen-außen. (...) Experiencing – das ist das Fühlen, wie wir in unserer Umwelt lebendig sind. Deshalb fühlen wir auf körperliche Weise den gesamten Kontext unseres augenblicklichen Lebens.«<sup>7</sup>* (Am Ende des Artikels findest du Anregungen für diese Innen-Außen-Erfahrungen in der Natur.)

Leben ist Veränderung. Veränderung ist Bewegung. Jede menschliche Krise enthält in sich schon den nächsten Schritt der Entwicklung hin zu einem erfüllten Leben. So, wie der Winter schon den Frühling in sich trägt. In der Erde wartet schon alles auf die wärmeren Tage. Ist das nicht wunderbar! Auch in unserem Körper sterben ständig Zellen und andere erneuern sich. Alles Lebendige verändert sich – ständig.

*»In meiner Art zu denken, in meinem Philosophieren kann man nichts mehr über das, was da ist, sagen, ohne gleichzeitig zu wissen, dass es schon das Nächste in sich hat. Und wenn dann etwas Nächstes passiert, hat es ein weiteres Nächstes in sich, das es impliziert. Denn das Leben ist so. Wir sind alle auch so. Etwas Lebendiges ist nie etwas, das bloß einzeln für sich da ist. Was immer da ist, ist da, indem es die nächste Bewegung schon in sich hat.«<sup>8</sup>*

*»Der Organismus reagiert immer auf irgendeine Weise auf etwas in der Welt, und wenn Sie das artikulieren, kommt etwas Interessantes heraus.«<sup>9</sup>*

In der Natur können wir diese Veränderungen deutlich spüren. Sie ist ein Spiegel für ständiges Werden und Vergehen, Geboren-werden, Entfaltung und Sterben ... Die Natur hat mich gelehrt, dass alles gut ist, weil es kein Leben ohne Sterben und

kein Sterben ohne Leben gibt. Sie lehrt mich das Schwimmen mit dem Fluss und sie lehrt mich das Weinen um Verluste und dass dieses Weinen nicht ewig dauern kann.

Sie lehrt mich, dass alles seine Zeit braucht. Du kannst im Frühling keinen Winter haben und auch nicht am Gras ziehen, damit es schneller wächst. »*Alles, was geschieht, deutet auf das zu Geschehende hin.*« (implying<sup>10</sup>) Wir sehen, dass das auch für Vorgänge in der Natur gilt. Und alles hat seinen eigenen Rhythmus, seine eigene Fortsetzungs-Ordnung, welche laut Gendlin »... ein universelles Charakteristikum eines jeden lebendigen Prozesses darstellt« (carrying forward<sup>11</sup>). Auch meine Trauer, die ich gerade spüre, wird zu ihrer Zeit ihren Weg finden. Meine Tränen dürfen so lange weinen, bis sie ausgeweint sind. Meine Krise bekommt ihre Zeit, die sie braucht. Und es wird wieder aufwärts gehen. Ganz sicher, denn nichts bleibt, wie es ist.

### Experiencing und die Lust, forschend in der Natur zu sein

Hier sind ein paar Anregungen, wie du in Innen-Außen-Erfahrungen eintauchen kannst.

- Geh in die Natur hinaus, an einen Platz, der dir gefällt, in eine Landschaft, die dir gut tut, und spüre nach innen, wie es sich anfühlt innen, außen, innen-außen zu sein.
- Lass dir Zeit. Nimm, was die Natur dir schenkt. Nimm wahr ... Spüre den Wind auf deiner Haut, die Wärme der Sonne ... Sehe die Farben der Blüten, der Früchte, des Himmels, der bunten Blätter im Herbst, des Schnees im Winter ... Rieche frisch gemähtes Gras, Blütendüfte, Blumendüfte, Duft von Baumharz, modrigen Blättern. Wie duftet dein Winter? Höre Vogelgezwitscher,

Blätterrauschen, sprudelnde Bäche, sanfte Winde, Stille ...

- Wenn du eine Frage hast, ein Problem dich quält, gehe hinaus. Such dir einen geschützten Platz, werde still, stell deine Frage an die Natur, bitte um eine hilfreiche Antwort. Die Antwort kann auf vielen Wegen kommen. Vielleicht durch einen Baum, einen Vogelflug, einen Apfel, der dir vor die Füße fällt ... Vielleicht durch eine grundlegende Erkenntnis ...

Wie schreibt Klaus Renn so schön in seinem Buch »Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst«: »*Aufmerksamkeit bringt einzelne innere Bezugspunkte zum Erblühen. Abhängig davon, welche dieser Pflanzen Sie mit Aufmerksamkeit begießen, ernten Sie im innerlich gefühlten und im gelebten Leben die jeweiligen Früchte.*«<sup>12</sup>

Viel Spaß beim Ernten!

### Anmerkungen

- 1 Wikipedia, 26.06.2015
- 2 Wiltschko, J. (Hrsg.): Focusing und Philosophie. Facultas, Wien 2008, S. 60.
- 3 E. T. Gendlin 1991, zitiert in R. Prentner: Thinking Beyond Patterns. Focusing-Journal 2014/33, S. 34.
- 4 Wiltschko, J. (Hrsg.): Focusing und Philosophie. Facultas, Wien 2008, S. 117.
- 5 Capra, F.: Lebensnetz. 1996, S. 19.
- 6 A. Einstein, zitiert in J. Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. 2011, S. 151.
- 7 E. T. Gendlin, zitiert in J. Wiltschko: Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln. 2010, S. 162.
- 8 Wiltschko, J. (Hrsg.), Focusing und Philosophie. Facultas, Wien 2008, S. 34.
- 9 Wiltschko, J. (Hrsg.): Focusing und Philosophie. Facultas, Wien 2008, S. 124.
- 10 E. T. Gendlin 1991, zitiert in R. Prentner: Thinking Beyond Patterns. Focusing-Journal 2014/33.
- 11 E. T. Gendlin 1991, zitiert in R. Prentner: Thinking Beyond Patterns. Focusing-Journal 2014/33.
- 12 Renn, K.: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. 2006, S. 84.



**BEATRIX BERTHOLD** lebt in Dornbirn (A) und leitet seit mehr als 10 Jahren Seminare für Erwachsene. Einer ihrer Schwerpunkte liegt in der ressourcenorientierten Arbeit mit der Natur. Sie ist HP für Psychotherapie, Trainerin und Coach. [beatrix.berthold@gmx.at](mailto:beatrix.berthold@gmx.at)

Susanne Kersig unterrichtet Focusing in Deutschlands Norden, und da hat sie für das Seminar Focusing I das Wichtigste des Focusing-Begleitens zusammengefasst und ins Platt übersetzt:

Eenfach losloten  
un nich an fummeln, wenn't löppt.

Übersetzt: Einfach loslassen und nicht dran fummeln, wenn es läuft.

Der Spruch hat für Erheiterung und Begeisterung gesorgt und die TeilnehmerInnen haben ihn sich gemerkt.

# Ausbildung in Focusing 2016/17



**Seminar I** ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg, Hannover und Freiburg) 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.–.

<b>Augsburg</b>	<b>Seminar I:</b> Seminare II – V:	<b>Einstieg</b>	06.05. – 08.05.16 siehe Salzburg (Moorhof)		Fr 10 – So 13
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, Tel. 0176 92315293, katrintom@web.de				
<b>Berlin</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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				
<b>Bern</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), 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					
<b>Besenfeld</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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					
<b>Bozen</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	05.11. – 08.11.15		Do 18 – So 14
	Seminar II:		11.02. – 14.02.16		Do 18 – So 14
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Guido Moser, Psychotherapeut (HP), I-39100 Bozen, Silbergasse 5 (»terapeuticum reitija«), guido.moser@tiscali.it, www.guidofocusing.info					
<b>Freiburg</b>	<b>Seminar I:</b>	nur als Block	15.09. – 20.09.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		17.11. – 20.11.16		Do 18 – So 13
	Seminar III:	buchbar!	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					

<b>Fürth</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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
<p><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</p>					
<b>Hamburg</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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
<p><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</p>					
<b>Hamburg</b> (Blankenese)	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de</p>					
<b>Hannover</b>	<b>Seminar I:</b>	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
<p><i>Leitung:</i> Dr. Peter Lincoln, Tel. 05103 704080, info@lincoln-link.de</p> <p><i>Anmeldung über:</i> Kirchröder Institut, Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover, Tel: 0511 954980</p>					
<b>Heidelberg</b> (Hirschberg)	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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
<p><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</p>					
<b>Innsbruck</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	A: 12.02. – 14.02.16	B: 25.03. – 27.03.16	Fr 18 – So 18
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Gerhild Heinz-Possert, Klientenzentrierte Psychotherapeutin, A-6020 Innsbruck, Bürgerstraße 20, Tel. 0043 (0)512 570631, gerhild.heinz.possert@gmail.com</p>					
<b>München</b> (Oberhaching)	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	A: 14.10. – 16.10.16	B: 11.11. – 13.11.16	Fr 18 – So 13
	Seminar II:		A: 13.01. – 15.01.17	B: 10.02. – 12.02.17	Fr 18 – So 13
	Seminar III:		A: 17.03. – 19.03.17	B: 28.04. – 30.04.17	Fr 18 – So 13
	Seminar IV:		A: 19.05. – 21.05.17	B: 23.06. – 25.06.17	Fr 18 – So 13
<p><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</p>					

## TERMINE

<b>Münster</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	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
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Michael Helmkamp, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 49477 Ibbenbüren, In der Ostfeldmark 8 a, Tel. 05451 16884, mhelmkamp@t-online.de</p>					
<b>Salzburg</b> (Moorhof)	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	22.10. – 25.10.15		Do 18 – So 13
	<b>Seminar I:</b>		19.11. – 22.11.15		Do 18 – So 13
	Seminar II:		14.01. – 17.01.16		Do 18 – So 13
	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
	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	27.10. – 30.10.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		26.01. – 29.01.17		Do 18 – So 13
	Seminar III:		23.03. – 26.03.17		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		25.05. – 28.05.17		Do 18 – So 13
	Seminar V:		14.09. – 17.09.17		Do 18 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung Seminare I und II:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, Tel. 0049 (0)176 92315293, katrintom@web.de</p> <p><i>Leitung Seminare III-V:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com und Katrin Tom-Wiltschko</p>					
<b>Würzburg</b>	<b>Seminar I:</b>	nur als Block buchbar!	02.11. – 06.11.16		Mi 19 – So 13
	Seminar II:		15.02. – 19.02.17		Mi 19 – So 13
	Seminar III:		03.05. – 07.05.17		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		05.07. – 09.07.17		Mi 19 – So 13
<p><i>Leitung:</i> Klaus Renn, Psychotherapeut, Leiter des DAF, 97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a Tel. 0931 416283, Fax: 0931 411368, www.secret-friend.de, info@daf-focusing.de</p> <p><i>Anmeldung:</i> DAF</p>					

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 2016/17



Detaillierte Informationen zu den Weiterbildungen: [www.daf-focusing.de](http://www.daf-focusing.de)

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

<p><b>Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS</b>                  Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie</p> <p>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</p>			
<p><b>Salzburg</b> (Moorhof)</p>	Seminar I: 29.09. – 02.10.16 Seminar II: 24.11. – 27.11.16 Seminar III: 26.01. – 29.01.17 Seminar IV: 06.04. – 09.04.17 Seminar V: 22.06. – 25.06.17 Seminar VI: 28.09. – 01.10.17	jeweils Mi 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
<p><b>Würzburg</b></p>	Seminar I: 16.11. – 20.11.16 Seminar II: 01.03. – 05.03.17 Seminar III: 07.06. – 11.06.17 Seminar IV: 13.09. – 17.09.17 Seminar V: 22.11. – 26.11.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
<p><b>Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER</b>                  Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie</p> <p>4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden                  Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–)                  Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
<p><b>Hannover</b></p>	Seminar I: 09.12. – 13.12.15 Seminar II: 02.03. – 06.03.16 Seminar III: 27.04. – 01.05.16 Seminar IV: 15.06. – 19.06.16	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
<p><b>Salzburg</b> (Moorhof)</p>	Seminar I: 13.01. – 17.01.16 Seminar II: 20.04. – 24.04.16 Seminar III: 22.06. – 26.06.16 Seminar IV: 14.09. – 18.09.16	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
<p><b>Salzburg</b> (Moorhof)</p>	Seminar I: 12.10. – 16.10.16 Seminar II: 07.12. – 11.12.16 Seminar III: 08.02. – 12.02.17 Seminar IV: 26.04. – 30.04.17	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
<p><b>Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN</b>                  Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen</p> <p>5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden                  Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten à 440.–)                  Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper</p>			
<p><b>Freiburg</b></p>	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 9 – So 14	Klaus Renn
<p><b>Würzburg</b></p>	Seminar I: 23.11. – 27.11.16 Seminar II: 22.03. – 26.03.17 Seminar III: 21.06. – 25.06.17 Seminar IV: 27.09. – 01.10.17 Seminar V: 06.12. – 10.12.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn

## TERMINE

<b>Weiterbildung in Focusing–Therapie: TRAUM</b> Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien  2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials			
<b>Fürth</b>	Seminar I: 06.07. – 10.07.16 Seminar II: 21.09. – 25.09.16	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
<b>Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL</b> 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			
<b>Würzburg Salzburg</b>	Seminare I – IV: Beginn voraussichtlich 2017		Dr. Johannes Wiltschko, Klaus Renn
<b>Weiterbildung in Focusing–Therapie: TRAUMA</b> Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen  3 viertägige Seminare, 96 Seminarstunden Seminargebühren: 1.320.– (3 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials			
<b>Würzburg</b>	Seminar I: 20.04. – 24.04.16 Seminar II: 22.06. – 26.06.16 Seminar III: 21.09. – 25.09.16	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sigrid Patzak, Gisela Höhl
<b>Weiterbildung zum/zur FOCUSING-TRAINER/IN</b> Focusing professionell anwenden und weitergeben  4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing + Weiterbildung Essentials			
<b>Salzburg (Moorhof)</b>	Seminar I: 11.05. – 15.05.16 Seminar II: 06.07. – 10.07.16 Seminar III: 09.11. – 13.11.16 Seminar IV: 11.01. – 15.01.17	jeweils Mi 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko
<b>Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)</b> Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen  4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden Seminargebühren: 1760.– (4 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: zwei Focusing-Basisseminare			
<b>Würzburg</b>	Seminar I: 20.01. – 24.01.16 Seminar II: 06.04. – 10.04.16 Seminar III: 25.05. – 29.05.16 Seminar IV: 13.07. – 17.07.16	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Proß

## Themenzentrierte Seminare 2016

<b>Ich würd ja gerne schreiben, aber ich trau mich nicht so wirklich</b>			
Für Menschen, die für sich und/oder ihren Beruf mit Kindern gern die Verbindung von Focusing und kreativem Schreiben ausprobieren möchten			
<b>Würzburg</b>	15.01. – 17.01.16	Fr 18 – So 13	Bettina Markones, Focusing-Therapeutin, Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> markones@t-online.de, www.kinderfocusing.de
<b>Umbruch – Aufbruch – Neuanfang!</b> Kreativ-Workshop mit Focusing für Frauen			
<b>Lahr</b>	23.01. – 24.01.16	Sa 10 – So 13	Bettina Höss, Kathinka Dettmer, Focusing-Seminarleiterinnen (DAF) <i>Anmeldung:</i> KDettmer@gmx.de
<b>Enneagramm und Focusing</b> (Erlebnistag)			
<b>Ladenburg</b>	30.01.2016	9.30 – 18.30	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
<b>Lasst uns das Leben tanzen.</b> Seminar mit Tanz-Berührung-Focusing			
<b>Fürth</b>	18.02. – 21.02.16	Do 18 – So 13	Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF), Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de
<b>Umbruch – Aufbruch – Neuanfang!</b> Kreativ-Workshop mit Focusing für Frauen			
<b>Zülpich</b> (bei Köln)	31.03. – 03.04.16	Do 19 – So 13	Bettina Höss, Kathinka Dettmer, Focusing-Seminarleiterinnen (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.frauenbildungshaus-zuelpich.de
<b>Focusing und Körper: Heilsame Schritte bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen</b>			
Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing oder Focusing I und II und Erfahrungen in partnerschaftlichem Focusing			
bei <b>Hamburg</b> im »Außendeich- hof Pegasus«	21.04. – 24.04.16	Do 19 – So 13	Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, innere Medizin, Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> praxis@frank-lippmann.de, www.frank-lippmann.de
<b>Der Weg zur stimmigen Stimme.</b> Focusing und Schlafhorst-Andersen			
<b>Fulda</b> (Loheland)	19.05. – 22.05.16	Do 18 – So 13	Kerstin Liesching, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Focusing-Beraterin Katrinn Tom Wiltshko, Focusing-Therapeutin und Seminar- leiterin DAF <i>Anmeldung:</i> K.Krüger, Freundeskreis.Schlaffhorst-Andersen@gmx.de
<b>Lebens Spur – Leben pur.</b> Wie man sich schreibend auf die Spur kommen kann			
<b>Immenstaad/ Bodensee</b> Schloss Hersberg	07.07. – 10.07.16	Do 16 – So 17	Karin Schwind, Autorin, Schreibcoach, Focusing-Beraterin DAF Katrinn Tom Wiltshko, Focusing-Therapeutin und Seminar- leiterin DAF <i>Anmeldung:</i> karinschwind@schreibimpuls.com, katrintom@web.de
<b>Wie der Körper den Körper heilt</b>			
2 dreitägige Seminare, Teilnahmevoraussetzung: Seminar II der Ausbildung in Focusing			
<b>Hamburg</b>	I: 02.09. – 04.09.16 II: 04.11. – 06.11.16	Fr 16 – So 15.30 Fr 16 – So 15.30	Susanne Kersig, Dipl.-Psych., Focusing-Therapeutin/-Aus- bilderin DAF <i>Anmeldung:</i> susanne@kersig.de
<b>Der Stimme deiner inneren Weisheit folgen – Urlaub mit Sinn</b>			
<b>Kissos</b> Griechenland	10.09. – 17.09.16	Fr 9.30 – Mi 13.30	Ursula Ohse, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
<b>8 Schlüssel zur Kraft.</b> Focusing-Kompetenztraining			
<b>Norderney</b>	23.10. – 28.10.16	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin/Seminar- leiterin (DAF) <i>Info:</i> pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046, www.stark-statt-burnout.de <i>Anmeldung:</i> www.liw-ev.de

# 35. Internationale Focusing Sommerschule

24. Juli bis 3. August 2016 im Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Gast: Annette Kaiser, Weisheitslehrerin

## PROGRAMM

**Teil I: 24.7. – 28.7.2016**

### 1. Die Kraft der Liebe

*Leitung: Annette Kaiser, Assistenz: Karin Kunze-Neidhardt, Hans Neidhardt*

Ein Seminar, um auf verschiedenen Wegen Zugang zu finden zu essentiellen Qualitäten unseres Menschseins: Meditation, Vorträge, Traumarbeit, Dialoge, Stille, Qigong und Naturerfahrung werden sich einem Ganzen verbinden. Annette Kaiser schreibt: »Es ist großartig zu entdecken, dass Mensch-Sein wirklich ist. Indem wir Menschen erwachen, fließt die Energie der Liebe ins Körperbewusstsein. Schöpferische und heilende Kräfte werden dabei freigesetzt.« Das Seminar ist offen für alle Interessierten.

### 2. »Playfulness« – die Freude am Spielen. Improvisations-Theater & Spürbewusstsein

*Leitung: Klaus Katscher*

Frei improvisieren ist ein wunderbar aufregendes Abenteuer und Wagnis zugleich. Ohne vorgegebenen Text und festgelegte Rollen wird die Bühne betreten, sich ins Rampenlicht gestellt und darauf vertraut, dass einem das »Richtige« schon einfällt bzw. Mitspieler helfen. Wie im sonstigen Leben auch ...

Und so lebt dieses Zusammenspiel immer wieder vom Glück, gemeinsam bei Null zu beginnen, auf der Suche nach Neuem, nie Dagewesenem. Vor allem aber weckt es Freude an sich und anderen.

Begleitet wird dieses Seminar von zahlreichen Momenten des Innehaltens, wie wir sie aus dem Focusing kennen.

Mitzubringen sind Turnschuhe und bequeme Kleidung zum Spielen, Tollen und Wohlfühlen.

Voraussetzungen: keine, außer kommen!

### 3. Mitgefühl – Der Körper im Zentrum der Achtsamkeit

*Leitung: Martin Beilich*

In diesem Seminar werden wir uns vier unterschiedlichen Ebenen des körperlichen Zugangs zum ganzheitlichen Erleben zuwenden. Wir beginnen mit dem Thema »Anfangen« und erforschen mithilfe von Reflexion, Meditation, Körperübungen und Focusing, welche Bedeutungen das »Anfangen« in unserem täglichen Leben spielen kann.

Das Thema »Anfühlen« widmet sich der direkten körperlichen Erfahrung. Schrittweise werden wir uns vom Spüren der »Physis« (Körper im eigentlichen Sinn) dem Spüren des gefühlten Erlebens nähern.

Das »Annehmen«, einer der zentralen Aspekte des Focusing-Prozesses, wird im Zentrum des dritten Abschnitts stehen.

Fragen wie »Wie kann ich problematischen Erlebnissen/Situationen/Gefühlen mit einer annehmenden Haltung begegnen?« erkunden wir ebenso durch spezielle Körperübungen (die teilweise den chinesischen Bewegungskünsten entliehen sind), wie auch durch fokussierende Innenschau und gemeinsamen Austausch.

Das »Anfüllen« mit Positivem, das Aufbauen und Stärken von inneren Ressourcen und Kraftquellen steht am Ende des Seminars. »Was ist mir wichtig ..., was möchte ich mehr erleben ..., wonach sehnt sich mein Herz?« Mit Hilfe der »Positiven Neuroplastizität« – einer nahen Verwandten der Focusing-Familie – fokussieren wir uns abschließend auf das, was uns vorwärtsbewegt, uns Kraft gibt und zuversichtlich nach vorne schauen lässt.

Das Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing kaum kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

### 4. Quellen und Kontext von Gendlins Philosophieren im Hinblick auf die Praxis des Focusing

*Leitung: Dr. Donata Schoeller*

Dieses Seminar ist für DAF-AusbilderInnen und –SeminarleiterInnen vorgesehen. Eventuell noch freie Plätze können auf Anfrage vergeben werden.

### Zwischentag: 29.7.2016

Der Tag steht zur freien Verfügung: Spazieren, baden, plaudern, Lindau anschauen, Bodensee ...

Am Nachmittag und abends wird das Sommerschul-Team (Unterhaltungs-)Angebote machen.

## Teil II: 30.7. – 3.8.2016

### 5. Die heilsame innere Beziehung

*Leitung: Dr. Helga Vogl und Steffen Hieber*

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

### 6. Lasst uns das Leben tanzen. Ein Seminar mit Tanz – Berührung – Focusing

*Leitung: Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister*

Was braucht es, um Berührung in Achtsamkeit wahrzunehmen und darüber in Kontakt zu kommen? Was geschieht in innerer und äußerer Berührung, was bemerke ich bei mir selbst und beim tanzenden Gegenüber?

Freies, improvisiertes Tanzen ermutigt uns, eigene Bewegungs- und Berührungsimpulse entstehen zu lassen. Durch die Verbindung von achtsamen Focusing-Anleitungen und Tanz können wir persönlichen Themen auf leichte Weise begegnen und sie ohne Anstrengung in Bewegung umsetzen. So erhalten wir die Chance, uns selbst auf liebevolle Weise einen Raum zur Weiterentwicklung zu eröffnen. Die respektvolle Haltung beider Zugänge begleitet diesen Prozess.

Bei einer Berührung zu bleiben, sie wahrzunehmen, zu vertiefen und damit – unter Wahrung der eigenen Grenzen und der Grenzen des Gegenübers – zu experimentieren, ist die Basis unseres Tuns.

Das Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing kaum kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

### 7. »Kreuzen« – Lassen Sie sich überraschen!

*Leitung: Dr. Evelyn Proß*

... wie man einen Schokoladenkuchen mit einem Früchtekuchen kreuzen kann und welchen Sinn ein so scheinbar unsinniges Vorhaben ergeben kann.

... wie man sich mit Kreuzen einen Zugang zum Impliziten verschafft und damit systematisch neue Ideen, frische Zusammenhänge und spürbare Einsichten generiert, eigene Dilemmata auflöst, Widersprüchliches zusammenzuführt und fremde Konzepte verstehend in die eigene Sicht der Dinge integriert.

... wie die Übungen zum Kreuzen im »Thinking at the Edge«-(TAE)-Prozess (Muster und Ereignisse, Konzepte, Felder kreuzen) und neu entwickelte Übungen (Kaskadieren, Kreuzen im Focusing, Untereinander kreuzen, Kreuzen mit Zitate, Bildern, Bewegung, Musik ...) wirken.

Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas Focusing-Erfahrung haben. Für diejenigen, die TAE bereits kennen, ist es eine Vertiefung.

### 8. TaKeTiNa – im Rhythmus sich selbst begegnen

*Leitung: Martin Höhn und Siefried Renz*

In diesem Seminar begeben wir uns mit Schrittfolgen, Klatschen und der Stimme auf eine rhythmische Reise. Begleitet von einer Basstrommel und dem brasilianischen Musikbogen Berimbau entsteht gleichzeitig rhythmische Musik und ein Raum, der es ermöglicht, in Kontakt mit dem inneren Erleben zu gehen.

Durch das Aufeinandertreffen mehrerer rhythmischer Ebenen kann es passieren, dass wir aus dem Rhythmus kommen. In diesen Momenten können wir, getragen durch die Gruppe, innehalten und wahrnehmen ob der Körper Ruhe braucht oder Aktivität, ob wir zufrieden, angestrengt oder entspannt sind. Dies ist die Voraussetzung für inneren Freiraum, aus dem heraus der nächste, stimmige Schritt entstehen kann – im Rhythmus, wie im Leben.

Im Seminar bietet der Rhythmus den spielerischen Rahmen, in dem wir mit Focusing unseren Mustern immer mehr auf die Spur kommen und einen freundlicheren Umgang mit uns selbst finden können.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die sich vom Thema angesprochen fühlen.

**Das vollständige Programm mit Angaben zu den SeminarleiterInnen und dem Anmeldeformular finden Sie auf [www.daf-focusing.de](http://www.daf-focusing.de).**

**Sie können sich auch einfach formlos per E-Mail anmelden ([info@daf-focusing.de](mailto:info@daf-focusing.de)).**

**Die Seminare sind erfahrungsgemäß immer rasch ausgebucht.**

# Anfängergeist

## Freiraum beim Arbeiten in institutionellen Strukturen

■ VON MARGRIT MATTERN

Ich fühlte mich wie ein Handlanger des Systems, ähnlich wie bei einer Arbeit am Fließband. Abends ging ich müde und frustriert aus der Klinik.

### Enge Strukturen

In meiner Tätigkeit als Psychotherapeutin mit körperlich erkrankten Menschen in einer Akut- und Rehaklinik bin ich in den letzten Jahren mit immer enger werdenden Strukturen sowie oft sinnlos anmutenden, jedoch unbedingt zu erfüllenden Anforderungen und Vorgaben von Kostenträgern und Verwaltung konfrontiert. Individualisierte Behandlungspläne für die Patienten werden durch den Kostendruck, dem sich Kliniken seit der sogenannten Gesundheitsreform ausgesetzt sehen, zugunsten standardisierter Modulbehandlungen immer weiter reduziert. Wünsche und Bedürfnisse der Patienten werden auf diese Weise nicht berücksichtigt. Bestimmte Patientengruppen werden auch ungefragt und ohne eigenes Anliegen bei uns Psychologen vorgestellt, um begleitende psychische »Diagnosen« zu erfassen, was dann eine höhere Fallpauschale bei der Abrechnung ermöglicht. All das ließ mich die tägliche Arbeit zunehmend wie eine knebelnde Zwangsjacke empfinden. Diese Veränderungen vollzogen sich in den letzten Jahren, während ich mich in der Weiterbildung zur Focusing-Therapeutin befand und persönlich sowie in der konkreten Prozessbegleitung die gegenläufige Bewegungsrichtung nahm: Expansion, Entfaltung und Freiraum-Schaffen gegenüber einengenden Strukturen.

Insbesondere die Arbeit mit unseren orthopädischen Akutpatienten, welche ca. ein Viertel meiner Arbeitszeit in Anspruch nimmt, löste Gefühle von Sinnlosigkeit und Angeödtessein aus. Diese Patienten muss ich während ihres 10 bis 14 Tage dauernden Aufenthaltes routinemäßig pro Behandlungswoche mindestens 1 mal kurz (20 bis 30 Minuten) sehen, möglichst eine ICD-Diagnose erstellen und einen Befund

schreiben. Ein Auftrag/Projekt vom Patienten selbst besteht in den seltensten Fällen.

Ich registrierte, wie ich schon vor dem jeweiligen Erstgespräch mit diesen Patienten dachte: Schon wieder eine/r mit Schmerzen, Depressionen, Zukunftsängsten ... etc. Es fühlte sich sinnlos, lästig, langweilig und mühsam an. Ich fühlte mich wie ein Handlanger des Systems, ähnlich wie bei einer Arbeit am Fließband. An Tagen, an denen mehrere solche Sitzungen stattfanden, ging ich abends frustriert und müde aus der Klinik. Daher war ich bestrebt, diese Kontakte möglichst rasch hinter mich zu bringen, indem ich zielstrebig die Exploration durchführte (pathologiefixierte Fragen mit dem Fokus darauf, welche »Diagnose« sich daraus ableiten lassen würde). Viele Patienten reagierten verständlicherweise sehr ablehnend.

Täglich rieb ich mich in frustrierenden inneren Kämpfen auf, hatte Fluchtgedanken (raus aus dem System!), was jedoch aus mehrerlei Gründen nicht realisierbar war.

Außerdem war mir durch die Auseinandersetzung mit der buddhistischen Philosophie klar, dass Freiheit eine Geisteshaltung ist und sich nicht automatisch mit dem Verlassen oder Verändern äußerer Gegebenheiten einstellt. Unterschwellig war mir schon irgendwie vage bewusst, dass der Frust und die Unzufriedenheit hausgemacht waren, da mit einer derart voreingenommenen Haltung und Herangehensweise nur das entstehen kann, was ich von vornherein annehme, und dass auf diese Weise auch nichts Neues entdeckt werden kann.

Albert Einstein hat dazu einmal gesagt: »Die Theorie entscheidet darüber, was wir entdecken können.« Gene Gendlin formuliert: »Wenn man mit anderen Ansichten beginnt, kommt etwas anderes heraus. Die Fortsetzungsordnung ist nicht beliebig. Es kommt, was kommt, und du kannst das



nicht einfach verstellen, wie du es willst. Und doch antwortet sie genau auf die Weise, in der du anfängst und fragst« (Gendlin/Wiltschko: 2014<sup>5</sup>, S. 178/181).

Ich suchte einen Weg, meine in den anderen therapeutischen Sitzungen praktizierte Focusing-Grundhaltung (mit Menschen, die freiwillig und mit einem Projekt zu mir kommen und wo kein Befund erstellt werden muss) mit den in einem 30-Minuten-Kontakt zu erfüllenden Anforderungen (Diagnose, Befund ...) zu verbinden, was mir zu diesem Zeitpunkt unmöglich erschien.

### **Die Schneckenwanderung: kindlicher Forschergeist**

Natürlich hatte ich mich in der Focusing-Ausbildung schon seit längerem mit dem Begriff des Anfängergeistes auseinandergesetzt, aber erst ein Erlebnis mit meinem damals dreijährigen Neffen öffnete mir wirklich Augen und Geist für das, was zu einer tiefgreifenden Veränderung in den Kurz-Sitzungen mit meinen Patienten führen sollte. Auf einer gemeinsamen Wanderung durch einen Weinberg, bei der ich ein konkretes Ziel vor Augen hatte und dieses auch zielstrebig ansteuerte, blieb der kleine Kerl bei jeder Weinbergschnecke, die auf dem Weg lag, stehen und rief voller Begeisterung aus: »Oh, da ist noch eine Schnecke!« Dann hockte er sich auf den Boden und ging daran, die jeweilige Schnecke genau zu untersuchen auf Farbe, Größe, Musterung des Schneckenhauses etc. Anhand der entdeckten Merkmale nahm er dann Einordnungen in ihm bereits bekannte Konzepte vor. Da gab es Mama- und Papa-Schnecken, kleiner-Bruder-Schnecken und Tanten-Schnecken ... Auch bei der gefühlten tausendsten Schnecke war die Begeisterung, die Neugier und das Staunen des Kleinen ungebrochen. Das von mir anvisierte und immer wieder vergeblich »angemahnte« Ziel war für ihn vollkommen uninteressant. Angesichts der Tausenden von Schnecken dort verlief der Spaziergang natürlich im Schnecken-tempo ...

### **Mein Felt Sense und die nächsten Prozessschritte**

Etwas in mir war davon sehr berührt und aufgerüttelt, jedoch zunächst ohne dass sich die Bedeutung inhaltlich erhellt hätte. Tagelang trug ich einen Felt Sense von Bedeutsamkeit dieses Erlebnisses in mir, bis sich in einem begleiteten Focusing-Prozess Klarheit einstellte: Genau diese Haltung brauche ich mit meinen Akutpatienten! Dem zehntausendsten »Schmerzpatienten« so begegnen, wie wenn es der erste Mensch wäre, der mein Behandlungszimmer betritt! Ohne vorher definiertes Ziel, ohne Diagnoseraster und Erwartungen in den Kontakt gehen, mich einfach dazusetzen und schauen, lauschen, wirken lassen. Nicht die Person durch die gewohnten Wahrnehmungsmuster im Kopf (Theorien, Hypothesen, Diagnosekriterien ... betrachten, sondern diese Brille ablegen und mich dem Menschen in diesem Augenblick mit offenem Gewahrsein zuwenden. Erst danach das Erfahrene in meine Konzepte einordnen. Der Felt Shift, der sich bei dieser Erkenntnis einstellte, fühlte sich im Körper klar, weit und befreit an. Ein tieferer Atem und ein Empfinden von Frische und Neugier auf den nächsten Akutpatienten stellten sich ein. Als äußeren Anker fand ich ein Weinbergschneckenhaus, das seither in meinem Arbeitszimmer in Sichtweite liegt.

Als erstes wollte ich die Absicht und das Ziel, eine Diagnose zu finden, beiseite stellen und darauf vertrauen, dass der Gesamteindruck eines Patientenkontaktes ausreichen wird, ggf. eine Diagnose ableiten zu können, und dass darüber hinaus noch etwas für die Patienten und für mich Lebensförderndes geschehen kann. Das erforderte Mut und eine klare Entscheidung, weil aus der Perspektive des konzeptgeleiteten Denkens die Wahrscheinlichkeit, nichts Verwertbares zu erfahren, sehr groß war. Dies erwies sich allerdings als unbegründete Befürchtung. Die Entscheidung war Dreh- und Angelpunkt der Veränderung, die nun einsetzte und zu einer völlig neuen Qualität der Begegnung

Der kleine dreijährige Kerl blieb bei jeder Weinbergschnecke, die auf dem Weg lag, stehen und rief voller Begeisterung aus: »Oh, da ist noch eine Schnecke!«

Die Entscheidung war Dreh- und Angelpunkt der Veränderung, die nun einsetzte und zu einer völlig neuen Qualität der Begegnung selbst in zeitlich sehr reduzierten Kontakten führte.

Dann wird nämlich der Anfängergeist zu einem Projekt des Ichbewusstseins.

selbst in zeitlich sehr reduzierten Kontakten führte.

Was verändert sich, wenn wir uns nicht mehr mit Konzepten und Ideen verhüllen, wenn wir Gelerntes, Erfahrungen, Gewohnheiten, Erwartungen, Vorurteile beiseitelassen und kein inhaltliches Ziel verfolgen?

### Anfängergeist

Anfängergeist meint die Identifikation mit einem neutralen inneren Beobachter, eine Art absichtsloses, nicht-urteilendes Gewahrsein und offenes In-Empfang-Nehmen all dessen, was sich manifestiert. In diesem Gewahrsein, das keinen Ort hat, sondern über die Ich-Grenzen hinausgeht, weiß ich nur, dass ich nicht weiß, was gerade vor sich geht, was als nächstes geschehen wird usw., d.h., dass ich mich nicht durch das Denken auf die Erfahrung beziehe. Vielmehr umgeht der Anfängergeist das Denken zugunsten der unmittelbaren, völlig ungefilterten Erfahrung, wie bei einem kleinen Kind, dessen Erleben noch nicht durch Konzepte verstellt ist. Wenn ich mit der direkten Erfahrung in Berührung komme, spüre ich kindliche Neugier und Interesse und muss nichts ausschließen oder den Prozess konzeptgeleitet lenken, weil kein Ziel da ist, das zu verfolgen wäre. Der Anfängergeist zeigt sich auch als Frische, die ich empfinde, wenn ich nicht als getrenntes »Selbst« da bin. Wenn ich nicht als getrenntes Selbst, sondern als ungeteilte Präsenz mit dem Patienten in einem gemeinsamen Erlebensraum da bin, greife ich im Wahrnehmen nicht auf das gesammelte Wissen zurück (obwohl ich das bei Bedarf tun kann). Dieses offene Gewahrsein ermöglicht den Zugang zu dem »Ganzen« dieses Menschen, zu einer Erkenntnis, die nur dem Ganzen und dem Augenblick innewohnt.

Im Zen wird das Herzensweisheit (Prajna) genannt, in der Focusing-Therapie wird diese Haltung als Voraussetzung für das Wirken der Fortsetzungsordnung angesehen, dafür, dass der Organismus die im Ganzen (im Felt Sense) implizit enthaltene Information über den nächsten Schritt explizieren und den Prozess vorantreiben kann.

Das getrennte Selbst (Ego-Bewusstsein, Identifikation mit Konzepten) schließt die Türen zu. Es macht emotional und intellektuell dicht (bei mir und beim anderen), wenn das, was geschieht nicht »das Richtige« (aus seiner Sicht) ist, und das ist meistens der Fall.

### Wie lässt sich der Anfängergeist konkret verwirklichen?

Es funktioniert nicht, indem der Verstand sich entscheidet: »Na gut, ich werde jetzt jeden Augenblick neu erfahren und ihm Aufmerksamkeit schenken.« Dann wird nämlich der Anfängergeist zu einem Projekt des Ichbewusstseins.

Den schnellsten Zugang zum Anfängergeist und zur Offenheit gewähren uns die Körpersinne und das Fühlen und Spüren des körperlichen Lebens (Zen-Meister Suzuki Roshi: »... sich mit Leib und Seele und allen Sinnen immer wieder neu auf eine Situation einlassen, auch wenn sie vertraut erscheint.«).

Im Patientenkontakt bedeutet das, dass ich zunächst meine Absichten bewusst beiseite stelle. Ich kann mich ihnen später wieder zuwenden. Damit schaffe ich für mich inneren Freiraum, aus dem heraus ich mich meinem Atem zuwende. Auftauchende Gedanken lasse ich vorüberziehen oder lege sie ebenfalls bewusst beiseite, um erneut zum Atem zurückzukehren. Ich unterstütze das Gewahrsein meines Atems durch Selbstberührung an Brustkorb und Bauch, nehme meine eigene, momentane Befindlichkeit aus einer inneren Beobachterposition wahr.

Dies vollziehe ich immer, bevor ich den nächsten Patienten in mein Zimmer bitte, es dauert nur wenige Augenblicke, die ich mir auch bei Zeitdruck nehme.

Während des ersten Kontaktes achte ich bereits im allerersten Moment der Begegnung und bei der Begrüßung auf meinen Felt Sense zu dem Ganzen der Person, was Statur und Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Mimik, Gestik, Blickrichtung, Temperatur und Feuchtigkeit der Hand, Muskelspannung, Atmung, Körpergeruch, Kleidung etc. umfasst. Meistens bekomme ich aus meiner Körperresonanz rasch Informationen und auch Fragen, die mir für die spätere Diagnosestellung wichtige Hinweise liefern, z.B. etwas Schweres/Dunkles bei Depressionen, etwas Eniges, Eingeschnürtes bei Ängsten, das Bild eines kleinen, verängstigten Kindes bei Traumafolgestörungen, spontane Abwehr gegen die Person bei Menschen, die als Kind nicht erwünscht waren usw.

Ich informiere die Patienten über den Grund unseres Termins, erkläre also das »Pflichtprogramm«, um diesen Teil vom Rest der Sitzung klar abzugrenzen. Ich frage dann auch nach, wie der Patient die Situation jetzt erlebt, statt wie früher allgemein zu fragen:

»Wie geht es Ihnen?« Bei dieser Frage erfolgen meist ausufernde Problembeschreibungen und die mechanische Entfaltung konditionierter, strukturgebundener Phänomene. Im weiteren Verlauf stelle ich eher Fragen nach der Beziehung, die der Patient zu seinen Beschwerden und Problemen hat (statt mich für die Beschwerden an sich zu interessieren), und achte ständig darauf, was meine eigene körperliche Resonanz mir mitteilt.

### **Auswirkungen des Anfängergeistes: Zeitlosigkeit, Mühelosigkeit, Mitgefühl, Öffnung**

Die Auswirkungen im Vergleich zu früheren Patientenkontakten sind wirklich verblüffend, und ich staune auch heute immer noch darüber. Zunächst stellte ich fest, dass der früher empfundene Zeitdruck und das lästige Gefühl des mechanischen »Abarbeitens« von Patienten und damit die Anstrengung verschwanden. Es fühlt sich generell nicht mehr an wie »Arbeiten«, stattdessen bin ich einfach nur da. Und ich bemerkte, dass sich der zuvor bestehende Widerstand in mir auflöste.

Die gelebte Haltung der ungeteilten, absichtslosen Präsenz (die natürlich mal mehr und mal weniger gelingt und die niemals »fertig« sein, sondern ein lebenslanger Übungsweg bleiben wird) fördert das Mitgefühl in mir durch das Bewusstsein und das Erleben, dass wir beide in einem ungeteilten gemeinsamen Erlebensraum sind, eine untrennbare Einheit bilden. Beim anderen ermöglicht dies Selbst-Mitgefühl und Offenheit dem eigenen unmittelbaren Erleben gegenüber.

Dies zeigt sich u.a. darin, dass mir viele Menschen am Ende der Sitzung sagen, dass sie sich wahrgenommen und verstanden fühlen. Manche sind gar über sich selbst total überrascht und äußern, dass sie noch nie zuvor mit jemandem so offen über ihre Befindlichkeit oder Situation gesprochen hätten oder so rasch in Kontakt mit ihren Gefühlen gekommen seien. Für manche stellt sich durch das Sprechen zu einem mitfühlenden Zuhörer Erleichterung oder ein körperlich empfundener Freiraum ein. Sehr viel häufiger als früher entsteht auch aus diesem ersten Pflicht-Kontakt dann doch ein Projekt oder Auftrag des Patienten für eine weitere Prozessbegleitung. Ach ja, und die »Diagnose« kann ich meist ganz mühelos aus den aus dem Felt Sense auftauchenden Informationen und den daraus sich formulierenden Fragen quasi nebenbei ableiten.

Klaus Renn formuliert, dass in der Therapeutenhaltung des Anfängergeistes, die er nicht-anhängende Haltung nennt, eine prozessanregende Spannung in die Beziehung getragen wird, die im Klienten als Verstärkung der eigenen Unklarheit und Desintegration wirkt und dass dadurch das organismische Streben nach Ganzheit zusätzliche Energie erhält. Der Fokussierende kann mit sich selbst in Beziehung treten. Er formuliert auch, dass in der nicht-anhängenden Haltung eine Art energetischer Aura um den Begleiter entsteht, die ihm intuitive Interventionen ermöglichen und ihn erfrischt und mit mehr Energie aus dem Klientenkontakt gehen lässt (in Wiltshko 2010, S. 228).

Genau dies erlebe ich seit einiger Zeit immer häufiger auch in sehr kurzen Kontakten, in denen gar keine »klassischen Focusing-Prozesse« passieren, und ich möchte behaupten, dass die von Klaus Renn postulierten Annahmen für jede Art von (menschlicher) Begegnung gelten. Gendlin sagt dazu: Eine Interaktion ohne Zwang, eine, die der anderen Person Gesellschaft leistet und auf alles antwortet, was auftaucht, hilft dabei, solche (überraschenden, die Fortsetzungsordnung vorantragenden) Schritte hervorzurufen – mit oder ohne Focusing-Instruktion (Gendlin/Wiltshko, 2014<sup>5</sup>, S. 193).

Diese Erfahrungen haben mich letztlich auch dazu geführt, dass ich mit meiner Arbeit in einer Klinikorganisation versöhnter sein kann und ich die frühere Sinnlosigkeit so nicht mehr fühle. Im Gegenteil: Ich habe das Empfinden, dort einen wichtigen und für viele Patienten heilsamen Unterschied zu den unpersönlichen, diagnose- und konzeptgesteuerten Vorgängen im System hineinbringen zu können, weil viele Patienten oft zusätzlich zu ihren körperlichen und seelischen Schmerzen an den systembedingten Gegebenheiten leiden.

Neulich hat's mal einer so ausgedrückt: »Sie waren der einzige Mensch hier in der Klinik, der mir wirklich zugehört hat. Das hat mir sehr geholfen. Ohne das wäre ich hier völlig untergegangen.«

### *Literatur*

- Gendlin, E.T., Wiltshko, J.: Focusing in der Praxis. Klett-Cotta, Stuttgart 2014<sup>5</sup>  
 Wiltshko, J.: Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln. MV-Verlag, Münster 2010  
 Suzuki, S.: Zen-Geist Anfänger-Geist. Theseus, Zürich 1975

Die Haltung der ungeteilten, absichtslosen Präsenz fördert das Mitgefühl in mir durch das Bewusstsein und das Erleben, dass wir beide in einem ungeteilten gemeinsamen Erlebensraum sind und eine untrennbare Einheit bilden.



**MARGRIT MATTERN**  
 Dipl.-Psychologin, Focusing-Therapeutin (DAF), begleitet psychosomatisch erkrankte Menschen in einer Akut- und Rehaklinik in Füssen/Ostallgäu.

# Annette Kaiser im Gespräch

## Über Wirklichkeit und einige ihrer eigenen Stationen auf dem spirituellen Weg

Die Intensität des Erfülltseins hat nicht lange gehalten. Es folgte der Schritt zurück.

**Rébecca Kunz:** »Wirklichkeit« hat für Sie eine enorme Bedeutung. Können Sie etwas über Ihre eigene Suche nach dem, was Wirklichkeit ist, erzählen?

**Annette Kaiser:** Wirklichkeit kann man nicht suchen, sie findet sich. Der menschliche Teil in mir suchte natürlich und war nie zufrieden, weil da aus dem Ich heraus ein Drang war, der noch tiefer, noch weiter, noch gründlicher erkennen und verstehen wollte. Es ist im polaren Verständnis notwendig, diese Schritte zu tun. Es ist ein Schritt nach vorn, ein halber zurück, etwas wurde erkannt und doch holte mich der Alltag wieder ein.

Ein Beispiel: Ich hatte gegen Ende Vierzig eine Erfahrung, in dem ich mich selbst als Kind in den Armen hielt. Da war dieses Baby Annette und gleichzeitig die erwachsene Annette, die dieses Kindchen in den Armen hielt – und es war eine unglaubliche Liebe da, fraglos, ein Geliebtsein, das sich aus sich selbst heraus erfuhr. Das war ein Kristallisationspunkt, in dem in mir etwas aufging in eine andere Dimension. Das Ge-

liebtwerden-Wollen, das Gesehenwerden-Wollen oder das andere Lieben-Wollen war aus sich selbst heraus transformiert. Es erfüllte sich. Das war in der Zeit, als ich noch bei meiner Sufi-Lehrerin Frau Tweedie war. Nach dieser Transformation kam ich zurück nach Hause, da waren die Kinder und meine beruflichen Aufgaben. Die Intensität des Erfülltseins hat nicht lange gehalten. Es folgte der Schritt zurück: Plötzlich trat der schale Wunsch nach Geliebtwerden wieder mehr hervor. Im Alltag mit all seinen Erwartungen kamen die alten Muster wieder zum Vorschein. So gibt es natürlich viele Stationen, wo Räume sich eröffnen, aber auch wieder zusammenziehen. Mit der Zeit bleiben diese geöffneten Räume jedoch zusehends stabiler. Diese geöffneten Räume sind eine Annäherung an die »Eine Wirklichkeit«. Es ist ein Hineinreifen in das, was immer ist, war und sein wird. Die »Eine Wirklichkeit« wird immer zugänglicher, selbstverständlicher, alltäglicher und integriert sich als Lebensweise auf eine ganz spontane, natürliche Art und Weise.

**R.K.:** Da kommt mir das Bild von Geburtswehen, das Öffnen, und dann die Geburt des wahren Selbst in den Sinn.

**A.K.:** Ja, es ist ein Zusammenziehen und Ausdehnen, ein Pulsieren. Etwas, was in der Welt der Formen gang und gäbe ist. Aus der Perspektive der Wirklichkeit selbst sind das alles nur leichte Bewegungen, Bewegungsmuster innerhalb dessen, was etwas viel Größeres meint. Die Wirklichkeit selbst ist ja immer, und daher können wir auch nicht aus ihr herausfallen. Das zu entdecken, ist ein Weg zu dem, was schon immer und ewig wahr ist.

**R.K.:** Die Wirklichkeit in dieser Allverbundenheit: Haben Sie noch ein Beispiel, wie Sie dies erlebt haben?



ANNETTE KAISER

**A.K.:** Es war in den neunziger Jahren, ich meditierte in Indien. Plötzlich sah ich da hindurch – wie in diesem Magritte-Gemälde mit einem Rahmen und dem Himmel mit Wolken. Ich wusste plötzlich, da ist nichts mehr, was »ich« meint. Es war unglaublich, es war wie ein Fenster, das sich geöffnet hat in eine andere Dimension. Ich verstand, es ist nicht, wie ich immer denke, dass es ist. Das ist alles nicht so. Es ist nichts! Nach dieser Realisierung der Leere stand ich auf und ging am Strand spazieren. Ich begegnete dort einem räudigen, kranken Hund, wie es so viele dort gibt. Ich war plötzlich dieser Hund und ich war gleichzeitig auch der Floh in seinem Fell. Es war alles untrennbar eins.

Das war der Moment, in dem die Tür oder das Fenster aufsprang. Ich habe auch das wieder etwas verloren – das ist das Jojo-Prinzip. Doch dann fand allmählich eine Stabilisierung statt, die nicht mehr so spektakulär ist, sondern integral. Ein schlichtes, einfaches, natürliches Dasein-Jetzt.

**R.K.:** *Auch die Liebe, wie Sie sie verstehen, ist leuchtendes Bewusstsein und untrennbar eins?*

**A.K.:** Wir können sagen: Ich liebe Spaghetti, ich liebe meinen Hund, ich liebe Europa, ich liebe die Sterne. Wir sehen dabei, dass die Liebe immer umfassender wird. Wenn wir in der Präsenz genauer hinschauen, können wir wahrnehmen, wie weit wir in diesem Alles ausgedehnt sind und wo wir unsere Flügel stützen. Ein Beispiel: Wenn unser Kind krank ist, dann haben wir sehr viel Mitgefühl. Wenn ein Kind in Afrika krank ist, ist das abstrakt und berührt uns weniger, wenn wir nicht in der Einen Wirklichkeit sind. Wir sind erst dann mit Liebe ganz erfüllt, wenn wir unsere Flügel nicht dauernd stützen. Zuhause sind wir, wenn dieses Empfinden unbegrenzt als das Eine Herz, von Moment zu Moment, leuchten kann. Wenn die Liebe keine Grenze hat, dann betreten wir Heimat. Liebe hat tausend Gesichter. Sie hat Unterscheidungsvermögen, sie kann Ja sagen, sie kann Nein sagen. Liebe kann sagen: Das ist nicht in Ordnung. Liebe kann sagen: vielleicht. Aber sie bleibt in der Liebe.

**R.K.:** *Zur Bewusstseinerweiterung ist es gut, sich mit seinen Träumen und Schatten zu befassen. Möchten Sie uns etwas von einem Ihrer eigenen Schatten erzählen?*

**A.K.:** Ich hatte einen sehr großen Schatten im Leben, nämlich meinen Vater. Der

Schatten hat sich zuweilen in meinen Träumen manifestiert, auch als mein Vater noch lebte. Mein Vater war ein patriarchalischer Mann, sehr kreativ, ein wunderbarer Mann – aber ich hatte Angst vor ihm. Sensibel wie ich war, habe ich als Kind seine Stärke und sein Auftreten nicht ertragen. Ich war eingeschüchtert. Er war nicht grob, aber er war ein Geschäftsmann und sein Auftreten war dominant. Das hat mich sehr lange beschäftigt. Das Thema hat sich daher auch in den Träumen gespiegelt. Ich arbeitete sehr lange an diesem Vaterthema. Ich träumte sogar Alltagssituationen mit ihm, als ich schon erwachsen war und Kinder hatte. Ich träumte von Versuchen, auf ihn zuzugehen und ich selbst zu bleiben, ohne von ihm, von seiner Kraft und Autorität, überwältigt zu werden. Meine ältere Schwester hat ihn ganz anders erfahren, es war also meine Resonanz, mein Thema in diesem Leben. Wann konnte ich mich selbst bleiben und wann wurde ich wieder zum Töchterchen, zum eingeschüchterten Kind? Das war das Thema. Es war ein großes Übungsfeld und ich habe intensiv damit gearbeitet, mit Vergebung und vielem mehr. Eines Tages dachte ich: »So, jetzt habe ich es hinter mir! Das ist erledigt, das habe ich geschafft.« Doch weit gefehlt! Da kam wieder ein Traum. Es ging immer wieder in die mir bekannte Schmerzecke. Ich konnte das Vaterthema erst transformieren, als es mir egal war, ob jetzt noch ein Traum kommt oder nicht. Vorher war ich immer noch im Machen. Dann ist mein Vater gestorben, ich war schon über 50. Er gab mir eine Botschaft von da drüben und teilte mir die Quintessenz seines Lebens mit: »Das Wichtigste ist die Einfachheit und die Sehnsucht.« Das wollte er mir weitergeben; die Einfachheit und die Sehnsucht des Herzens, ihr zu folgen.

Ein anderes Thema war meine süße Tochter Zora. Sie ist immer wieder in meinen Träumen aufgetaucht. Sie verkörperte mein inneres Kind. Da war etwas zu tun. Ich hatte einen verwundeten Zugang zu meinem inneren Kind. Wir hatten früher Säuglingsschwestern, die uns Kinder gepflegt haben. Sie banden uns mit Fingerhandschuhen am Bettchen fest. Das wahrzunehmen und das Gefühl des Alleingelassenseins zuzulassen – das allein bedeutete schon, dass es ein verletztes inneres Kind in mir gibt. Die Träume mit meiner Tochter halfen mir, in diesen Schmerz zu kommen und eine Zeitlang habe ich immer wieder von ihr geträumt: Diese

Ich hatte einen sehr großen Schatten im Leben, nämlich meinen Vater.

Ich träumte von Versuchen, auf ihn zuzugehen und ich selbst zu bleiben, ohne von ihm, von seiner Kraft und Autorität, überwältigt zu werden.

ANNETTE  
KAISER  
wird auf der  
35. Internationalen  
Focusing Sommer-  
schule von  
26. bis 30. Juli 2016  
das Seminar  
»Die Kraft der Liebe«  
halten.

Träume dienen der Heilung des inneren verletzten Kindes, das nicht gehalten war und zu dem ich lange keinen Zugang hatte. Ich habe geträumt, dass ich meine Tochter nicht gehalten habe. Ich hatte Schuldgefühle im Traum, aber es war auch ein plötzliches Verstehen, wie das alles geschehen konnte. Ich sah es in einem größeren Kontext. Und dann spürte ich die Wunde sowohl des Täters als auch des Opfers. Das alles hat die Heilung bewirkt, und der Traum ist mit der Zeit nicht mehr aufgetaucht.

**R.K.:** *Wie könnte die Welt in 100 Jahren bestenfalls aussehen?*

**A.K.:** Es gibt eine große Zahl an Projekten, die überall auf der Welt angefangen und durchgeführt werden; es sind Bewegungen oft von jungen Menschen, die sich zusammentun. Hätten wir alle diese Informationen, bekämen wir ein anderes Weltbild als wir heute haben. Es ist ganz vieles am Wach-

sen. Insbesondere junge Menschen wissen, dass die alte Art und Weise zu wirtschaften und zu leben vorbei ist. Sie erkennen, dass wir Menschen Möglichkeiten haben, die Welt kreativ zu gestalten.

Wo wir in 100 Jahren sein mögen? Ich sehe die Veränderungen in der äußersten Kruste, in der ersten Ebene der Existenz, nicht klar. Ich spüre aber im Feld aller Möglichkeiten, also auf der zweiten Existenzebene, die tiefe Dynamik, die als Potenzial im Feld der Möglichkeiten vorhanden ist und wie diese Dynamik immer mehr in die Manifestierungsebene hineingreift. Was ich deutlich spüre: Es wird mehr Frieden auf der Erde sein, wir schwingen uns wieder mehr in die kosmische Harmonie ein. Wir werden in bestimmten Bereichen einfacher leben, in Freundschaft, in Communito mit der Erde. Wir werden die neusten Technologien nutzen und wir werden die Kreativität in einem Miteinander neu entdecken.

## Ein besonderer Weg zum Gewahrsein

Eine ganz andere Sicht des Gebets: In zwölf Phasen erleben wir Selbsterkenntnis, erfahren Verwurzelung im Augenblick und atmen auf in der Gegenwart grenzenloser Liebe. Diese Phasen sind allen zugänglich – unabhängig davon, welche inneren Wege sie gehen. Die Betrachtungen und Übungen dieses Buches schenken allen Menschen befreiende und ausgesprochen persönliche Zugänge zum Gebet.



144 Seiten | € 14,95 | ISBN 978-3-466-36888-4  
Auch als E-Book erhältlich



**R.K.:** Können Sie sagen, wo und wie sich jemand engagieren soll?

**A.K.:** Das erste ist es, von Moment zu Moment, von Augenblick zu Augenblick, in diesem Zeugenbewusstsein verankert zu sein. Dies auf eine Art und Weise, dass es nicht mehr ein Kommen und Gehen ist, sondern ein natürlicher, stabiler Zustand wird. Bis man versteht, dass es kein Hinein und Hinaus in die Präsenz gibt, weil es ist, was immer ist.

Das zweite, was ich den Menschen empfehle, ist, dass sie ihren Wesenskern, in dem ihre einzigartige Begabung schlummert, herauschälen. Wie ihn erkennen? Dieser Kern ist immer mit Freude verbunden, man fühlt sich dabei lebendig wie der Fisch im Wasser.

Das Unique Self, das einzigartige Selbst, soll herausgeschält und in den Dienst des Ganzen gestellt werden. Es geht darum, das innere Potenzial zu leben, wobei die Seele, das höhere Selbst, die Führung übernimmt.

Es geht nicht mehr um die persönliche Selbstverwirklichung, sondern darum, die einzigartige Begabung zu kultivieren.

Die Entwicklung beginnt immer von innen nach außen und wird größer. Es gilt zu überprüfen, ob ich das, was ich innerlich erfahre, im Alltag lebe, in meiner Familie, in meiner Partnerschaft, als Elternteil, in Bezug auf Umwelt, politisch, ökonomisch, sozial. Lebe ich das integrierend in einer Selbstverständlichkeit, spontan und natürlich?

Zuerst findet die Integration im Mikrobereich statt, dann im Meso-Bereich. Ich bin also gefragt, aus dieser Präsenz heraus, aus dieser Weisheit und lichtvollen Liebe, gestalterisch wirksam zu werden. Dann kommt dazu, dass ich einen Standpunkt als Weltbürgerin, als Weltbürger, einnehme, zum Beispiel, wenn es um größere Lebenszusammenhänge geht wie die Trinkwasserversorgung der Weltbevölkerung. Wir müssen Farbe zeigen in unserem Herzenslicht.



Das Interview führte  
**RÉBECCA KUNZ**  
Therapeutin, Seminarleiterin,  
Autorin, info@shunyata.ch

# Mit Focusing traumaspezifisch begleiten

■ VON GISELA HÖHL UND SIGRID PATZAK

Dadurch ist für viele traumatisierte Menschen Fühlen, das sich körperlich Wahrnehmen und Spüren bedrohlich geworden, da im Körper die traumatischen Erfahrungen gespeichert sind.

## Einführung

Abstand von Erinnerungen und den dazugehörigen Gefühlen traumatischer Erfahrungen zu finden, ist einer der drängendsten Wünsche von Menschen, die an Traumafolgen leiden. Das sind meist Erinnerungen an Situationen, in denen Kämpfen oder Fliehen nicht möglich war, sondern Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Erstarrung erlebt wurden. Menschen beschreiben solche Erfahrungen als »seelische Katastrophe«, dass ab da »nichts mehr war wie zuvor«, oder wie einen »Riss in der Seele«.

»Grenzverletzungen erschüttern das Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens in sich selbst, in die Welt und in andere Menschen. Sie hinterlassen Ängste, erzeugen Selbstzweifel und beeinträchtigen das Selbstwertgefühl« (Spangenberg 2008, S.39). Dadurch ist für viele traumatisierte Menschen Fühlen, das sich körperlich Wahrnehmen und Spüren bedrohlich geworden, da im Körper die traumatischen Erfahrungen gespeichert sind. Das ist häufig ein Kernaspekt einer tiefen Selbstverunsicherung. Denn sobald die Aufmerksamkeit auf sich selbst und den Körper gelenkt wird, können mit dem Trauma verbundene Gefühle wie Ohnmacht und Panik geweckt werden. Um diese unerträglichen Gefühle nicht erneut erleben zu müssen, schützt sich der menschliche Organismus meist durch Nichtfühlen bzw. Dissoziation.

Eine 21jährige Klientin, die als Kind und Jugendliche lange Jahre Gewalt erfahren hat, schrieb zum Abschluss der Therapie nachfolgende Sätze. Wenn sich bei uns TherapeutInnen im Arbeitsalltag hin und wieder das Empfinden einstellt, es wendet sich vermeintlich nichts »zum Besseren« und die Traumabelastungen und -folgen sind zu komplex, dann lehren uns ihre Sätze wie-

der Zuversicht. Frische Lebensenergie wird spürbar:

*Es ist kein Geheimnis mehr.*

*Ich verletzte mich nicht mehr.*

*Ich denke öfter, dass ich es doch wert bin, geliebt zu werden.*

*Ich gehe nicht mehr geduckt, sondern aufrecht.*

*Meine Narben verstecke ich nicht mehr.*

*Ich höre auf meine innere Stimme.*

*Oft erkenne ich jetzt, dass ich nicht mehr am Anfang stehe, sondern schon sehr weit bin.*

*Langsam lerne ich, anderen zu vertrauen.*

*Ich bin nach N. gefahren, zweimal, mit fast fremden Menschen.*

*Ich lerne wieder zu weinen.*

*Ich gönne mir selbst schöne Kleinigkeiten.*

*Ich bin so viel mehr, als ich selbst dachte.*

*Ich verdiene es zu leben.*

*Ich kann küssen und es genießen.*

*Ich habe ein Recht auf meine Gefühle und darf auch wütend sein.*

*Ich weiß jetzt, dass ich es nicht alleine schaffen muss.*

(Veröffentlichung mit Zustimmung der Klientin)

Diese Wieder-mehr-und-mehr-Leben-zulassen-können-Sätze stehen für ihre Überlebenskraft. Und für die uns aus dem Focusing bekannte »Fortsetzungsordnung«: »Sie liefert die Theorie für das Vertrauen, das personenzentrierte bzw. focusing-orientierte Psychotherapeuten in den Lebensprozess setzen: dass das Verweilen mit dem, was jetzt körperlich gespürt wird, Schritte hervorbringt, die eine positive Wachstumsrichtung haben; dass unser Bewusstsein eingebettet ist in ein ›Mehr‹, das antwortet; dass Konzepte und Methoden den Lebensprozess niemals beherrschen, sondern in seinem Dienst stehen, und dass folglich inhaltliches

Expertenwissen weit weniger bedeutsam ist als Prozessenerfahrung« (Wiltschko 2003, S.128).

Wir staunen auch noch nach vielen Jahren in der Begleitung und Therapie mit Menschen, die extrem Belastendes erlebt haben, wie Lebenskraft wieder spürbar und Selbstheilungskräfte wirksam sind. »Das Totgeglaubte lebt ja doch noch«, nannte es eine Klientin einmal, die langsam wieder Zugang zu ihrem Inneren zulassen konnte.

»Es ist immer jemand drinnen«, nennt das Gene Gendlin. »Es ist immer ein Ich da. Du kannst dich darauf verlassen, dass ein Ich da ist, (...) obwohl es so aussieht, als wäre es schon verloren gegangen. Man sieht manchmal nichts davon und es ist oft der Fall, dass es nicht sprechen kann und sich in einer Ecke versteckt ...« (Gendlin, Wiltschko, 1999, S. 147). Wie das Ich wieder mehr zum Vorschein kommen kann und Stärkung erfährt, ist für Menschen, deren Grenzen verletzt wurden, essentiell.

### Sicherer (Er-)Lebensraum

Außer diesem Grundverstehen von therapeutischen Prozessen und außer unserer Haltungen im Focusing zum Leben hin sind u. E. auch zusätzliches Verstehen und Kenntnisse erforderlich, warum es für Klientinnen und Klienten, die (Lebens-)Bedrohliches, Gewalt und Schreckenserfahrungen machen mussten, zunächst das Wiedererlangen von äußerer Sicherheit und Kontrolle über ihr Leben braucht. Das bedeutet auch, ein traumatisierendes Umfeld zu verlassen, den Kontakt mit (ehemals) traumatisierenden Menschen zu beenden oder zu pausieren. Zumeist ist es KlientInnen erst wieder möglich, innere Erlebensräume zu betreten, Schritt für Schritt gefahrlos den Körper zu spüren, einen guten Ort im Körper zu suchen und Empfindungen/Gefühle langsam wieder wahrzunehmen, wenn diese Sicherheit gegeben ist.

Langsames Wiederwahrnehmen vergleicht P. Levine in seinem Buch »Sprache ohne Worte« mit der »Titration«, einem Vorgang in der Chemie: »Wenn Sie mit potenziell »ätzenden« Kräften umgehen, müssen Therapeuten die Empfindungen von intensiver »Energie« sowie die ursprünglichen emotionalen Zustände von Wut und zielloser Flucht so neutralisieren, dass sie keine explosive Abreaktion auslösen. Titration heißt, mit kleinsten »Tropfen« überlebensbedingter Erregung und anderen schwierigen

Empfindungen sorgfältig Berührung aufnehmen. Sonst können wir erneut verletzen und lassen Schutzmechanismen unserer Klienten außeracht« (S.114).

Zunächst ist es deshalb sinnvoll, den Klienten nur dann zum Nachspüren im Körper einzuladen, wenn es um eine Resonanz oder einen Felt Sense zu etwas eindeutig Stärkendem bzw. Positivem geht, damit (neue) angenehme Erfahrungen mit dem Körper und den eigenen Gefühlen möglich werden.

Wenn es zunächst nicht möglich ist, im Körper einen guten Ort zu finden, weil jedes In-Sich-Hineinspüren schon belastende Gefühle weckt, kann es notwendig sein, im Gespräch eine Idee von einem guten oder sicheren Ort zu entwickeln. Dieser gute oder sichere Ort kann sich außerhalb des Körpers an einem imaginierten Ort befinden und ist, wenn die KlientIn diese Vorstellung zulassen kann, ideal, d.h. hundertprozentig sicher, so wie wir es nur mit unserer Fantasiekraft schaffen können. Als BegleiterIn können wir dann nachfragen: »Denken Sie, dass dieser Platz so schon vollkommen sicher ist? Wie könnte er noch sicherer werden?« Für manche ist die Beschäftigung mit dieser Imagination der Beginn davon, ein Gefühl von Sicherheit in sich (wieder) zu empfinden.

### Man-made-Traumatisierungen und Genderaspekte

Nach den Statistiken, Untersuchungen und wissenschaftlich repräsentativen Befragungen in der Durchschnittsbevölkerung sind Traumatisierungen durch Menschen aus unserem sozialen Nahraum am häufigsten. Naturkatastrophen, schwere Schicksalsschläge, aber auch Unfälle stehen an zweiter Stelle. Von Menschen verursachte Traumatisierungen wirken sich zumeist gravierender aus, besonders dann, wenn sie in der Kindheit über einen längeren Zeitraum durch Menschen geschehen sind, die Schutz und Sicherheit hätten bieten müssen. In der Folge – als ein psychischer Schutzmechanismus, um die damalige unerträgliche Situation überstehen zu können – entwickelt ein Kind Schuld- und Schamgefühle, als wäre es selbst für das Geschehen verantwortlich. Häufig ist der Zugang zu Wut versperrt oder sie ist schwer kontrollierbar. Diese damaligen Bewältigungsstrategien stellen zu einem späteren Zeitpunkt im Leben oft ein Problem dar und können zu Schwierigkeiten in der Steuerung eigener Gefühlszustände, zu

Es ist sinnvoll, den Klienten nur dann zum Nachspüren im Körper einzuladen, wenn es um eine Resonanz oder einen Felt Sense zu etwas eindeutig Stärkendem bzw. Positivem geht, damit (neue) angenehme Erfahrungen mit dem Körper und den eigenen Gefühlen möglich werden.

Somatisierungs- und Angststörungen und zu dissoziativen Zuständen führen.

Auch scheint uns ein Blick auf das Geschlecht wesentlich zu sein: Frauen sind häufiger von sexualisierter Gewalt betroffen, Männer häufiger von körperlicher Gewalt. Aufgrund unterschiedlicher Gewalterfahrungen und Sozialisation richten Jungen öfter ihre Gewalterfahrung nach außen, Mädchen gegen sich selbst, z.B. mit selbstverletzendem Verhalten. Die Entscheidung von KlientInnen, mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin zu arbeiten, hängt häufig auch damit zusammen, ob die Grenzverletzungen durch einen Mann oder eine Frau erlebt wurden.

Gene Gendlin:  
 »Therapeuten müssen eine lebensfördernde Bewegung erkennen und darauf reagieren, wenn sie eintritt ... Wir müssen nach neuer Gesundheit suchen wie beispielsweise einem herzlichen Lachen ...«

### Die therapeutische Beziehung

Traumatische Ereignisse wirken sich nicht nur direkt auf die psychischen Strukturen aus, sondern ebenso auf Bindungen und Wertvorstellungen, die den einzelnen mit der Gemeinschaft verbinden. Das Empfinden, nicht zu den »anderen« Menschen zu gehören und sich extrem isoliert zu fühlen, können Traumafolgen sein.

Insbesondere dann, wenn Menschen von nahen Bindungspersonen traumatisiert wurden, braucht es Zeit und gute Erfahrungen, bis (wieder) Vertrauen und ein sicheres, tragfähiges, therapeutisches Arbeitsbündnis wachsen können. Auch sagen uns KlientInnen nicht »alles«, was sie erleben mussten, aus Sorge nicht erneut verletzt zu werden.

Das Entstehenlassen und Nachspüren unserer eigenen Resonanz beim Begleiten von Menschen ist uns im Focusing eines der wichtigsten Werkzeuge: »Ist der Therapeut in Verbindung mit seiner Resonanz, kann er spürend ahnen, von wo aus und wovon der Klient spricht. Erst das ermöglicht wirkliches Verstehen und erlebensbezogenes Antworten« (Wilschko 2003, S.271).

»Ein Therapeut, der nicht wahrnimmt, wie er selbst körperlich auf die Angst, Wut, Hilflosigkeit und Scham eines anderen reagiert (d.h. nicht in Resonanz damit tritt), kann Klienten nicht begleiten, da er deren Empfindungen nicht verfolgen und sie nicht sicher durch die manchmal tückischen (wenn auch therapeutischen) Gewässer traumatischer Empfindungen geleiten kann. Wenn wir uns von der Qual unserer Klientinnen distanzieren, distanzieren wir uns von ihnen und von den Ängsten, mit denen sie zu kämpfen haben. Uns selbst schützen zu wollen, heißt in dem Fall, dass wir unse-

re Klienten voreilig im Stich lassen. Deshalb ist es für Traumaheilung zwingend notwendig, dass sowohl der Klient als auch der Therapeut den lebendigen, fühlenden, »wissenden« Körper, den eigenen Leib bewusst wahrnimmt. Therapeuten müssen ihren Klienten helfen, durch das Labyrinth des Traumas den Weg nach Hause zu den eigenen Körperempfindungen und der Fähigkeit der Selbstberuhigung zu finden« (Levine 2011, S. 65).

Manchmal brauchen leidvolle Erfahrungen auch erstmal einen würdigen Platz, bevor der Weg zum Lebensfördernden hin sich wieder öffnet. Was wir in der Begleitung dazu beitragen können, beschreibt Gene Gendlin so: »Therapeuten müssen eine lebensfördernde Bewegung erkennen und darauf reagieren, wenn sie eintritt. Zu Anfang mag sie schüchtern oder nur implizit vorhanden sein. Wir müssen auch spüren, wo sie auftauchen könnte, sodass wir dort danach Ausschau halten können. Der Klient mag spüren, wie sich im Innern etwas rührt, wo zuvor alles taub und tot war. Wir wollen eine solche Regung bemerken, wenn sie neu ist und zu mehr Leben führt. Wir müssen nach neuer Gesundheit suchen wie beispielsweise einem herzlichen Lachen, schüchternen Versuchen, etwas Neues auszuprobieren, einem Gefühl des Interesses (an irgendetwas) oder dem Wunsch, sich selbst Raum, mehr Selbstrespekt zu geben ... vielleicht zu entdecken, dass man selbst kreativer oder stärker ist, und darauf zu reagieren« (Gendlin 1998, S.404).

### Die Arbeit mit inneren Anteilen

Sich vorzustellen, dass nicht der »ganze Mensch«, sondern eine Teilpersönlichkeit traumatisiert ist, verstärkt die Möglichkeit, Freiraum herzustellen. Das Konzept der Teilpersönlichkeiten in die Arbeit mit traumatisierten Menschen einzuführen, ist unserer Erfahrung nach sehr hilfreich. Der traumatisierte Anteil wird gedacht als einer, der im Trauma wie eingefroren ist und sich heute noch in Gefahr fühlt. Dies bedeutet, in der Therapie den Klienten anzuregen, (auch) über einen sicheren Platz oder Wohlfühlort für den traumatisierten Anteil nachzudenken und darüber, wie dieser Platz für jemanden, der etwas so Bedrohliches erlebt hat, beschaffen sein muss. Dieser Anteil kann somit beginnen, sich sicher und geborgen zu fühlen und zu bemerken, dass die Gefahr jetzt vorbei ist.

Der Mensch, der in Therapie gekommen ist, kann dafür gewonnen werden, mit Unterstützung der TherapeutIn für diesen Anteil etwas zu tun, bzw. sich Gedanken darüber zu machen, was für diesen Teil gut wäre. Das »tun für ...« schafft einen Zugang zum Erleben von »Heute bin ich handlungsfähig; ich kann mir jetzt einen sicheren Ort für diesen Teil von mir ausdenken oder imaginieren.«

Wenn das gelungen ist, geht es um die Frage, wer den traumatisierten Anteil aus der Gefahrensituation herausholen und schützen und an den guten Ort bringen kann. Für manche Menschen ist es eine entscheidende Unterstützung, hierfür die Anregung zu bekommen, sich ein Rettungs- und Schutzwesen ausdenken zu können, das mit allen für den traumatisierten Anteil wichtigen Fähigkeiten ausgestattet ist. Dies kann die KlientIn sehr entlasten, wenn sie sich selbst dafür noch nicht »gewappnet« fühlt, da möglicherweise die emotionale Belastung als noch zu hoch gefürchtet wird. Das Schutzwesen hat dann eine Ich-entlastende Hilfsfunktion.

### **Traumakonfrontation versus behutsame Traumaintegration**

Einige betroffene Menschen erleben erst dann eine deutliche Symptomverringerng von quälendem Wiedererinnern (sog. Flashbacks), wenn sie eine Traumabearbeitung im Sinn eines strukturierten Durcharbeitens der Bilder (z.B. mithilfe von PITT oder EMDR) erfahren, anderen geht es durch eine behutsamere Annäherung an abgespaltene Gefühle und Bilder (z.B. durch die Arbeit mit inneren Anteilen) oft bereits deutlich besser.

Zurzeit finden intensive Diskussionen statt, welche »Behandlungsmethoden« am besten sind: Schnellere Traumakonfrontation und nicht so lange mit Stabilisierung arbeiten, sagen die einen, während andere sehr für eine behutsame Traumaintegration plädieren. So können komplex traumatisierte Menschen geradezu Schaden nehmen durch die gängige Praxis der vollständigen Trauma-Konfrontation, schreibt E. Spangenberg in ihrem Buch »Behutsame Traumaintegration«. Wir glauben, dass hinsichtlich dieser Fragen der einzelne Klient, die einzelne Klientin und ihre jeweiligen Lebenserfahrungen und Befindlichkeiten im Vordergrund stehen sollten. Dazu gehören grundsätzliche Fragen wie: Ist das, was wir hier gerade gemeinsam tun, hilfreich für Sie? Stärkt das Ihre Handlungsfähigkeit? Stärkt es die Überzeugung und Fähigkeit, das eigene Leben (wieder) gestalten zu können? Lässt es Sie (wieder) glauben, dass das Leben einen Sinn hat?

Unser Grundkonzept im Focusing besagt, dass der *Prozess* der Verarbeitung von Erfahrungen und nicht ihr *Inhalt* im Zentrum stehen. Focusing arbeitet nicht mit Problemen, sondern mit dem Felt Sense, und unser Listening sollte mehr Raum einnehmen als unsere Guiding-Interventionen.

### **Selbstfürsorge und Achtsamkeit für BegleiterInnen und TherapeutInnen**

»Schick mir doch nicht so viele Traumatisierte, da arbeite ich lieber mit noch ein paar Depressiven«, hat einmal eine Therapeutin seufzend gesagt.

Der traumatisierte Anteil wird gedacht als einer, der im Trauma wie eingefroren ist und sich heute noch in Gefahr fühlt.

Weiterbildung in Focusing-Therapie: »Trauma«

## **Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen**

3 viertägige Seminare mit Sigrid Patzak und Gisela Höhl in Würzburg

*Beginn:* April 2016 (mehr Infos auf [www.daf-focusing.de](http://www.daf-focusing.de))

*Teilnahmevoraussetzung:* Weiterbildung Essentials



**GISELA HÖHL**  
Focusingtherapeutin  
Seminarleiterin DAF  
Diplom-Sozialpädagogin  
schwerpunktmäßig tätig in  
einer Fachberatungsstelle und  
in eigener Praxis  
97070 Würzburg  
gisela.hoehl@arcor.de



**SIGRID PATZAK**  
Focusing- und Traumathera-  
peutin  
Systemische Supervisorin  
Diplom-Pädagogin  
schwerpunktmäßig in einer  
Psychosomatischen Klinik tätig  
90607 Rückersdorf  
s.patzak@web.de

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die in ihrem Leben extrem Belastendes erfahren mussten, kommen wir selbst oft an Warum-Fragen. Menschliche Abgründe tun sich auf. Warum tun Menschen »das« anderen Menschen an? Warum musste jemand viel Schlimmes erleiden? (vgl. Wirtz & Zöbeli 1995) Das eigene Welt- und Menschenbild kann erschüttert werden, wenn wir uns mit Misshandlung, Ausbeutung und Gewalt im Leben unserer KlientInnen auseinandersetzen. Man wird mit der eigenen Verletzlichkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht konfrontiert. »Es braucht ein zugleich nah genug dran und weit genug weg« (Huber 2003), um kein Mitgefühl-Erschöpft-Sein bei uns zu bemerken. Im Focusing würden wir sagen, dass es darum geht, den eigenen Freiraum nicht zu verlieren.

Deshalb braucht es zuerst einmal eine gute Fürsorge auch für uns selbst auf verschiedensten Ebenen: Freiraum, den Blick auf unsere Ressourcen, Achtsamkeitspraxis für uns selbst, etwas, was uns an das Größere des Lebens andockt, Verbundenheit in unseren Beziehungen, was immer uns gut tut, in unserem Alltag zu leben und unsere Lebensfreude da sein zu lassen, uns selbst und das Leben gern zu haben.

Im Arbeitsalltag stärken dazu ein Team, Supervision, Fortbildungen und Focusing!

### Literatur

- Gendlin, E. T.: Focusing-orientierte Psychotherapie. Klett-Cotta 1998  
Gendlin, E. T., Wiltschko J.: Focusing in der Praxis. Klett-Cotta 1999  
Levine, P.: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. Kösel 2011  
Reddemann, L. (Hrsg.): Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Kohlhammer 2011  
Spangenberg, E.: Dem Leben wieder trauen. Patmos 2008  
Spangenberg, E.: Behutsame Traumaintegration. Klett-Cotta 2015  
Wiltschko, J., in: Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W. (Hrsg.): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Klett-Cotta 2003  
Wirtz, U., Zöbeli, J.: Hunger nach Sinn: Menschen in Grenzsituationen – Grenzen der Psychotherapie. Kreuz 1995

## Offene Gruppen für partnerschaftliches Focusing

Die hier aufgeführten Gruppen treffen sich zum partnerschaftlichen Focusing. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Weitere Informationen und Termine bitte bei den einzelnen Gruppen erfragen.

### Hamburg

*Kontakt:* Bettina Natho, natho.clown.comedy@gmail.com

### Hannover

*Kontakt:* Martin Häusler, hatago@gmx.de

**Eure Gruppe fehlt in dieser Liste? Schicke Ort und Kontakt an die Redaktion des Focusing Journals: johanneswiltschko@msn.com.**

# Mias Monster

■ VON BETTINA MARKONES

Die sechsjährige Mia war zu Beginn der Therapie ein stilles, scheues Kind, das die Mutter nicht gehen lassen wollte. Immer wieder machten wir am Ende der Stunde eine kleine Spürübung, nach welcher Zeit die Mutter beim nächsten Mal gehen könne. Nach einigen Stunden hatte ich das Gefühl, der richtige Zeitpunkt wäre da, dass die Mutter das Kind nur noch bringt und holt. Ich verabedete den Versuch mit der Mutter, die der gleichen Meinung war, vorher am Telefon. Als sie Mia dann zur Stunde brachte, versteckte sich das Mädchen hinter der Eingangstür.

Ich kann heute nicht mehr sagen, aus welchem Impuls heraus ich meine Dose mit Gummimonstern in die Hand nahm. Ich schüttelte diese und sagte zur Mutter, wie schade es sei, dass Mia heute nicht dabei wäre. Denn ich würde heute so gerne mit ihr und den Monstern spielen. Blitzschnell schlüpfte Mia ins Therapiezimmer, kicherte und betrachtete die Gummimonster.

In der folgenden Zeit war das Begrüßungsritual, das Mia inszenierte, immer gleich. Sie versteckte sich, die Mutter sagte zu mir, dass Mia heute nicht dabei wäre. Dann musste ich lautes Bedauern äußern, und Mia schlüpfte ins Therapiezimmer. Das Spielen mit den Monstern wurde ein fester Bestandteil in den Stunden. Als Mia meine gestrickten und zerlegbaren Monsterpuppen entdeckte, was sie außerordentlich begeistert.

Die Monster wurden beschimpft, eingesperrt, zerlegt, ausgelacht und vieles mehr. Dabei entwickelte Mia von Woche zu Woche eine lautere Stimme und mehr Festigkeit.

Die Rückmeldungen von Elternhaus und Schule zeigten mir, dass Mia sich gut entwickelte. Das half mir, einfach weiter auf die innere Weisheit des Kindes zu vertrauen, ohne zu wissen, was Mia genau in ihrem Spiel bearbeitet.

Nach vielen Wochen erklärte mir Mia völlig überraschend, dass die Monster heu-

te lieb seien. Sie ließ die Figuren von einer Raben-Handpuppe in den Urlaub bringen. Dann holte sie aus dem Materialschrank Knetmasse, Federn, Knöpfe und Plastikbecher. Damit stellte sie Mahlzeiten für die Monster her. Liebevoll servierte sie die Speisen und versorgte die Gäste.

Als ich ihr bei ihrem Tun zusah und sie beim Herstellen der Speisen unterstützte, musste ich an die buddhistische Übung des Chöd und das Buch »Den Dämonen Nahrung geben« denken. Von diesem Buch der tibetisch-buddhistischen Autorin Lama Tsültrim Allione hatte mir vor einiger Zeit eine befreundete Focusing-Therapeutin erzählt, als wir über den radikalen Ansatz von Ann Weiser Cornell in Bezug auf die inneren Kritiker geredet hatten.

Tsültrim Allione war 1970 eine der ersten amerikanischen Frauen, die als buddhistische Nonne ordiniert wurde. Später ließ sie sich in den Laienstand zurückversetzen und gründete eine Familie.

Ich kann heute nicht mehr sagen, aus welchem Impuls heraus ich meine Dose mit Gummimonstern in die Hand nahm.



In der Imagination bietet der Praktizierende diesen Hungergeistern den eigenen Leib als Speise an.



**BETTINA MARKONES**  
Sonderschullehrerin,  
Focusing-Therapeutin (DAF),  
Focusing-Trainerin (DAF, TFI NY)  
97270 Kist  
markones@t-online.de  
www.kinderfocusing.de

In ihrem Buch »Tibets weise Frauen« schreibt sie unter anderem über die tibetische Yogini Machig Labdrön aus dem elften/zwölften Jahrhundert. Diese hatte vor allem durch die Chöd-Praxis höchste Verwirklichung erlangt. Chöd bedeutet Abschneiden, und es geht bei dieser Praxis um das Abschneiden der Ego-Anhaftung. Alles Anhaften verursacht Leiden, die Auflösung der Anhaftung hilft bei der Überwindung von Leiden.

Ich habe das Chöd-Ritual von Dr. Larry Peters gelernt, einem amerikanischen Anthropologen und Psychologen. Larry kam durch Feldforschungen in Kontakt mit dem tibetischen Schamanismus und wurde durch Aama Bombo in Nepal zum Schamanen initiiert. In einem Trance-Zustand begibt man sich in der Vorstellung an einen Ort, wo es viele hungrige Geister gibt. Dies kann ein Friedhof sein oder ein Ort, an dem Menschen gewaltsam zu Tode gekommen sind.

In der Imagination bietet der Praktizierende diesen Hungergeistern den eigenen Leib als Speise an. Er lädt die Geister ein, sich von seinem Fleisch zu bedienen, bis sie satt sind. Auch die Knochen werden angeboten, bis nur noch die Essenz des Menschen übrig ist. Sind die Hungergeister gesättigt, so können Sie den Ort verlassen und es kehrt Frieden ein.

Larry Peters erzählte von seiner Initiation, bei der er diese Praxis drei Tage und Nächte auf einem realen Friedhof durchführte.

Liest man im Internet über Chöd, so wird immer wieder der Ausdruck »schauriges Ritual« benutzt. Ich selber habe es ganz anders erlebt: als befreiende, klare und kraftvolle Übung, die ihre ganz eigene Schönheit hat. Aber für Menschen ohne die schrittweise Hinführung, wie ich sie erleben durfte, und ohne Trance-Induktion, mag es sich schaurig anhören.

Das könnte der Auslöser für Tsültrim Allione gewesen sein, in ihrem neuen Buch das Ritual so zu verändern, dass es weniger schaurig wirkt. In ihrer Fünf-Schritte-Anleitung wird zuerst der Dämon visualisiert, dann verwandelt sich der Körper in Nektar, mit dem der Dämon gefüttert wird. Ein Dämon ist bei ihr all das, was uns hindert, frei zu sein: Ängste, Sorgen, süchtig, negative Emotionen usw.

So macht sie das Chöd-Ritual für Therapie und zur Selbsthilfe nutzbar. Die Zielrichtung ist weniger auf Hilfe für das ganze Dorf gerichtet, wie es im Chöd-Ritual ist. Tsültrim Allione gibt eine Anleitung, wie man eigne, innere »Monster«-Anteile füttert, um so mit ihnen Frieden zu schließen.

Für mich selber fühlt sich diese Veränderung so an, wie das, was da verfüttert wird: klebrig und zu süß. Für die Kollegin, die mich auf das Buch aufmerksam machte, war selbst das Nektarverfüttern noch zu schaurig. So muss wohl jeder Mensch seinen eigenen Weg finden, um seine Dämonen zu »füttern«.

Das Wesentliche ist: Wenn ich mich diesen »Dämonen« mit freundlicher Aufmerksamkeit zuwende, können sie sich auflösen. Und genau da ist für mich der Schnittpunkt, wo sich die Chöd-Praxis und Focusing treffen.

Denn auch im Focusing-Prozess wenden wir uns all dem, was uns das Leben schwer macht, mit freundlicher Aufmerksamkeit zu. Dann »füttern« wir das, was sich gezeigt hat, indem wir dabei verweilen und falls notwendig weitere Schritte folgen lassen. Und wenn es genügend gehört wurde, dann kann es sich auflösen.

Wenn Mia für die Monsterfiguren eine liebevoll angerichtete Knet-Mahlzeit zubereitet, so weiß sie von all diesem nichts. Und doch ahnt etwas in ihr, wie ein guter Umgang mit den Monstern des Lebens gehen kann.

## Focusing für Manager

Das Buch umfasst 12 Kapitel, in denen die Autorin einige Grundbegriffe des Focusing beschreibt. Dabei geht es um Achtsamkeit, Sprache, Aktualisierungstendenz, innerer Kritiker, die Spannung zwischen rationalem Denken und dem gefühlten Erleben sowie die 6 Schritte des Focusing. Sie geht auch kurz auf den historischen Hintergrund ein und verweist noch auf TAE, als aktuellste Entwicklung aus dem Focusing.

Durch die insgesamt sehr knappe Darstellung (die Kapitel sind z.T. nur eine Seite lang) bleibt zwangsläufig vieles an der Oberfläche. Die Lösung für den Umgang mit dem inneren Kritiker beschränkt die Autorin auf die Aussage: »Je besser wir unseren inneren Kritiker kennen, desto produktiver können wir damit umgehen.«

Im Weiteren stellt die Autorin häufig den Bezug zur Neurobiologie her. Im Kapitel »11 Millionen vs. 40 Bit« versucht sie z.B., Intuition (was für sie das Äquivalent für den Felt Sense ist) neurobiologisch zu erklären. Sie beschreibt, dass unsere Ratio nur 40 Bit/Sekunde verarbeiten kann, unsere Intuition dagegen auf die ganzen 11 Millionen Bit/Sekunde zugreift, die unser Gehirn in jeder Sekunde erreicht. Deshalb ist – in Ihrer Schlussfolgerung – unsere Intuition der Ratio überlegen.

Das Phänomen des inneren Kritikers versucht sie über einen Konflikt zwischen der Funktion der Amygdala und des präfrontalen Kortex zu erklären. Man sucht im Text aber vergeblich nach Information, die über die bloße Behauptung dieser These hinausgeht.

Einige der Verknüpfungen, die die Autorin andeutet, könnten durchaus interessant

sein, da aber immer eine detailliertere Aufarbeitung fehlt, bleibt man als Leser häufig etwas ratlos zurück.

Diana von Kopp informiert vorwiegend darüber, wie sie in ihrer Tätigkeit als Coach arbeitet und versucht immer wieder, einen Bogen zu Management-Theorien zu spannen. Zum Beispiel schlägt sie vor, Focusing als Methode zur Verbesserung der Mitarbeiter- und Kundenzufriedenheit einzusetzen. Deshalb kann man davon ausgehen, dass ihr Klientel im Wesentlichen aus Menschen besteht, die in Wirtschaftsunternehmen tätig sind.

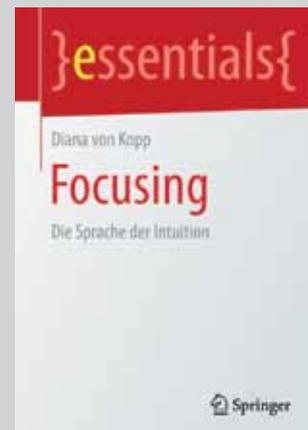
Zusammenfassung: Das Büchlein beschreibt Focusing sehr kurz und mit dem Schwerpunkt auf biologische Konzepte und Theorien aus dem Bereich der Wirtschaft und wirkt dadurch unvollständig.

Es wird eine Technik beschrieben, ohne auf die für das Focusing so wichtige Grundhaltung einzugehen. Die Beziehung bzw. der Akt des In-Beziehung-Tretens, der für mich eine Kern-Kompetenz im Focusing ist, fehlt im Text völlig.

Wer im DAF die Focusing-Basis-Ausbildung gemacht hat und die Ausbildungsunterlagen gelesen hat, wird nichts Neues in Bezug auf Focusing in diesem Text finden.

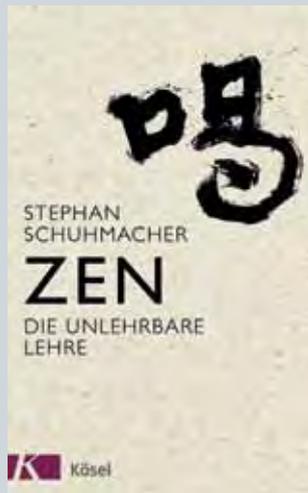
Für die, die Focusing noch nicht kennen, ist es eine leicht zu lesende Einführung. Insbesondere für eher kognitiv orientierte Menschen kann es eine hilfreiche Brücke sein, um sich überhaupt mit Focusing zu beschäftigen. In der Knappheit geht aber viel Tiefe verloren, und ich empfinde es als großen Mangel, dass der Hinweis darauf fehlt, dass man Focusing erfahren und erleben muss.

STEFFEN HIEBER



**DIANA VON KOPP:**  
**Focusing**  
Die Sprache der Intuition  
Springer Fachmedien,  
Wiesbaden 2015,  
46 S., € 9,99

## Ein informatives, spannendes Lesevergnügen



STEPHAN SCHUHMACHER:  
**ZEN**  
 Die unlehrbare Lehre  
 Kösel, München 2015,  
 208 S., gebunden,  
 € 19,99

Vieles, was heute reduziert daher kommt, wird mit »Zen« etikettiert und soll dementsprechend auf geistige Tiefe und edle Beschränkung auf das Wesentliche hinweisen. So gibt es ein Buch »Zen und die Kunst der Präsentation« oder eine Musik-CD-Sammlung »Zen« mit Gassenhauern aus der klassischen Musik. Was, so fragt sich der leidenschaftliche Zen-Praktizierende, mag daran *Zen* sein? Wie schön dagegen das Buch von Stephan Schuhmacher. Eine bibliophile Ausgabe, die man gern anfasst und ansieht.

Der Autor steht seit gut 30 Jahren in der Praxis des Zen, 20 Jahre davon in regelmäßiger Schulung und er ist 25 Jahre lang in verschiedenen Verlagen verantwortlich gewesen für Publikationen von wichtigen Titeln in Sachen östliche Spiritualität.

Dieser Kompetenz ist es zu verdanken, dass die Essenz des Buches in seinem Vermögen liegt, das Wesen des Zen nicht nur zu beschreiben, sondern Teil der Beschreibung werden zu lassen. Die gewählte Form wird getragen vom Geist des Zen. Dabei ist der Text frisch, geschrieben von leichter Hand, bei aller unambitionierten Belesenheit an vielen Stellen durchweht von leisem Humor und Inspiration. Wie das Zen hier auf fast spielerische Weise vermittelt wird, ist zugleich aufschlussreich für unvorgebildete Leser und erhellend für Kenner und fortgeschrittene Praktizierende – und für alle ein Lesevergnügen. Dieses Buch spricht nicht über Zen, es *ist* Zen. Ich kann es allen an östlicher Weisheit Interessierten ohne Einschränkung empfehlen.

MICHAELA BREIT

### Lehrer/innen mit Focusingerfahrungen für Interviews gesucht!

Nach einem sehr angenehmen und anregenden Gespräch mit Johannes Wiltschko möchte ich eine Untersuchung durchführen zum Thema

#### **Focusing – als Förderung der Selbstkompetenz und Burnout Prävention in der universitären Lehrerausbildung**

Der Hintergrund: Um auf die hohe Prozentzahl der Lehrer/innen zu reagieren, die im Laufe ihrer beruflichen Praxis an psychischen Problemen oder einem Burnout leiden (bis zu 40%), soll nach einem 2014 veröffentlichten Gutachten des Aktionsrates Bildung im Auftrag der bayerischen Wirtschaft die Ausbildung von Lehrer/innen »dringen verbessert« werden. Fragen, die sich aus meiner beruflichen Praxis mit Lehramtsstudierenden ergaben und die sich mir in diesem Zusammenhang regelrecht aufdrängten:

- Wie könnte eine bessere Ausbildung aussehen?
- Gibt es Möglichkeiten, schon in der Ausbildung entsprechende Kompetenzen zu fördern, die den Umgang mit den beruflichen Herausforderungen erleichtern bzw. ermöglichen?
- Kann die beim Focusing im Vordergrund stehende Wahrnehmungsschulung des eigenen körperlichen Erlebens zur Burnout-Prävention beitragen?
- Ist Focusing als körperorientierte und achtsamkeitsbasierende Methode für die Anwendung in der universitären Lehrerausbildung geeignet?
- Welche tatsächlichen Erfahrungen machen Lehrer/innen, die sich mit Focusing beschäftigt haben?

Hierüber würde ich sehr gerne mehr erfahren und die gesammelten Ergebnisse im Rahmen eines Artikels u.a. im »Focusing Journal« veröffentlichen. Natürlich ist dies nur mit Hilfe und Bereitschaft entsprechender Gesprächspartner möglich. Aus diesem Grund ist die Idee und Möglichkeit entstanden, diese Anzeige zu schalten.

Wer also Lust hat und bereit ist, mir im Rahmen eines Interviews ein wenig Einblick in persönliche Erfahrungen mit Focusing im Lehrer/innen Beruf zu geben, der/die möge sich mit mir in Verbindung setzen. Es würde mich sehr freuen!

**KATRIN SCHWERDFEGER**

Dipl. Bewegungswissenschaftlerin

Lehrkraft für Tanz und Gymnastik an der Technischen Universität München

Focusing begeistert! (Focusingbegeleiterin DAF)

Kontakt: k.schwerdfeger@web.de