

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 36/2016

A sweet unknowing: Cohen meets Gendlin

Conversation With Gene

Focusing International

Über Eugene Gendlins Prozess-Modell

Hilflosigkeit zu einem guten Ort machen

Über die systemische Betrachtungsweise

Mein Hund, der Focusing-Therapeut

Bewusstwerdung – wie macht man das?

Focusing als Burnout-Prävention in der Lehrer/innenausbildung

Focusing im Märchen

FOCUSINGJOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

in der Psychotherapie, in Beratung und Coaching,
im eigenen Leben, in Partnerschaften und Teams,
in Organisationen und Politik – und darüber hinaus

Inhalt

THEMEN

- 2 A sweet unknowing: Cohen meets Gendlin**
VON PETER LINCOLN
- 5 Conversation With Gene**
BY RUSSELL DELMAN
- 8 Focusing International**
VON EVELYN PROSS
- 11 Über Eugene Gendlins »Ein Prozess-Modell«**
VON TONY HOFMANN
- 15 Hilflosigkeit zu einem guten Ort machen**
VON MARTIN FRANKEN
- 18 Über die systemische Betrachtungsweise**
VON JOANNA MACY
- 28 Mein Hund, der Focusing-Therapeut**
VON WOLFGANG HALTRICH
- 31 Bewusstwerdung – wie macht man das?**
VON ANNETTE KAISER
- 34 Focusing in der Burnout-Prävention in der Lehrer/innenausbildung**
VON KATRIN SCHWERDFEGER
- 39 Focusing im Märchen**
VON MARTIN GOTTSTEIN

TERMINE

- 20** Ausbildung in Focusing 2016/17
- 22** Die Weiterbildungen 2016/17
- 24** Themenzentrierte Seminare 2016/17
- 26** 35. Internationale Focusing Sommerschule

BUCH & KRITIK

- 42** Interbeing
- 43** Poetische Philo-Sophie des Lebens

Ist Focusing »evidenz-basiert«?

Die beste Medizin, die optimale Behandlung von Kranken, sei evidenz-basiert, sagt man. Auch in der Pädagogik, auch in der Psychotherapie geht der Trend in diese Richtung. Und man denkt sich vielleicht: Na klar, was auf Evidenz beruht, kann eigentlich nicht schlecht sein. Gründet es sich dann doch auf unzweifelhaft Erkennbarem, auf Offensichtlichem, *das keines Beweises bedarf*.

»Evidenz-basiert« ist aber leider nicht so gemeint. Es ist nämlich eine falsche Übersetzung des englischen »evidence-based«. Und das bedeutet genau das Gegenteil, nämlich *auf Beweisen beruhend*, genauer, dass die Wirksamkeit einer Therapie mit anerkannten wissenschaftlichen Methoden nachgewiesen sein muss. Und darunter werden die quantitativen Methoden der empirischen Forschung, am besten sogenannte randomisierte Doppel-Blind-Studien, verstanden. Dabei wird getestet, welche Diagnose mit welchem Mittel am wirksamsten zu behandeln ist. Daraus wird dann für jede standardisierte Diagnose (etwa nach ICD 10) die »richtige« (standardisierte und obligatorische) Behandlungsleitlinie gebildet, selbstverständlich unter Berücksichtigung wirtschaftlicher Kriterien.

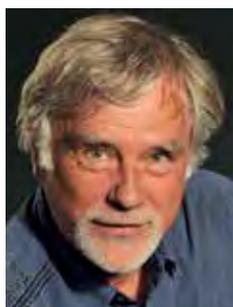
Super, sagen verständlicherweise alle, deren Vergnügen oder Job es ist, zu definieren, zu operationalisieren, zu kontrollieren und Geld zu verteilen.

Übertrüge man das auf Psychotherapie – und es wird ja schon versucht –, bliebe nur eine sehr primitive Form von Verhaltenstherapie übrig: Ein Experte definiert, was dir fehlt und sucht dann im PC die dazu vorgeschriebene Behandlungstechnik heraus, verordnet sie dir oder genauer gesagt deiner Diagnose ..., tja, und dann musst du halt tun und üben, was dir vorgeschrieben wird.

Der Mensch (Klient und Therapeut), das Subjekt, die Beziehung, das Komplexe, Intrikate, Einmalige, Besondere ..., das alles fällt durch den Raster von »evidence-based«. Übrig bleiben statistisch ermittelte Allgemeinheiten, denen die Klienten- und die Therapeutenpersonen unterworfen werden. Als gäbe es eine Diagnose oder eine (Psycho-)Therapie unabhängig von konkreten Situationen, von konkreten Personen.

Da will ich doch lieber bei evidenz-basiert im Sinn von »auf anschaulicher Gewissheit beruhend« bleiben und sagen: Nein, Focusing ist nicht evidenz-basiert, denn es gründet sich nicht auf einer schon vorhandenen Gewissheit, sondern es ist *ein Prozess, der Gewissheit schafft*. Diese Gewiss-

heit ist unmittelbar gespürt, körperlich evident – aber »nur« im Augenblick der Situation, in und mit der ich jetzt lebe. Das ist keine Einschränkung, denn das Leben (die »Wirklichkeit«) ist ein unaufhörlicher Strom und macht einen unaufhörlichen Strom von immer ganz konkreten Situationen, in denen ich fokussierend Evidenz erlangen kann.



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,
Anna Maria Mora
Textredaktion: Karin Schwind,
Meggi Widmann
Graphik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk
Terminliste: Claudia Westermaier
Layout, Satz und Umschlag:
Regina Rilz
Schlussredaktion:
Johannes Wiltschko
Druck: online-druck.biz
Vertrieb: Klaus Renn,
Claudia Westermaier

Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Mai, November)

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

Einzelpreis: € 7,50 zuzügl. Porto und Versandkosten

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

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

Redaktionsschluss:
1. April und 1. Oktober

Erscheinungsdatum dieses Heftes: Mai 2016

© DAF 2016
ISSN 1861-6178

A sweet unknowing: Cohen meets Gendlin

■ VON PETER LINCOLN

Zwei alte Männer. Beide über 80, beide jüdischer Herkunft, beide seit vielen Jahrzehnten mit der Verbindung zwischen Erleben und Symbolisieren beschäftigt – der eine als Philosoph und Therapeut, der andere als Sänger und Liedermacher. Zwei Menschen, die mein Leben wesentlich mitgeprägt haben – der eine seit 20 Jahren, seitdem ein alter englischer Studienfreund mir vom Focusing erzählte, und der andere seit fast 50 Jahren, seitdem ich ein Lied von ihm zum ersten Mal auf meinem kleinen Transistorradio hörte. Leonard Cohen und Gene Gendlin. Soweit ich weiß, sind sich diese beiden Herren nie begegnet. Gern würde ich ein solches Treffen organisieren, irgendwo zwischen New York und Los Angeles. Ich würde den Kamin anmachen, die Flasche(n) Rotwein bereitstellen, eine offene Schachtel Zigaretten auf den Tisch hinstellen, mich zurücklehnen und gespannt abwarten, was passiert, wenn sie miteinander ins Gespräch kommen.

Ein unwahrscheinliches Szenario, gebe ich zu. Aber wenn ich darüber nachdenke, wäre so ein Treffen gar nicht nötig, denn

eigentlich sind sie sich schon hundert Male bei mir begegnet. Wenn ich ein Lied von Cohen höre, das mich an etwas aus dem Focusing erinnert, oder wenn ich einen Aufsatz von Gendlin lese und eine Zeile von Cohen fällt mir als Beispiel ein, dann merke ich: Ihre Wege kreuzen sich immer wieder bei mir. Also mache *ich* den Rotwein auf, *ich* zünde eine Zigarette an und lasse einen Dialog (Triolog) bei mir entstehen – über das, was diese beiden Menschen verbindet und immer wieder in mir etwas in Bewegung bringt.

Zuerst hat es mit der Art und Weise zu tun, wie sie für das eigene Erleben Worte, Bilder oder Begriffe suchen. Denn auch Leonard Cohen weiß, dass es im Leben wesentliche wiederkehrende Gefühle gibt, die wir sehr konkret spüren, aber nicht richtig beschreiben können. In einem Interview erzählte er: »Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, merke ich, dass es sich sehr eingeeengt anfühlte. Lange Zeit fühlte es sich von innen irgendwie ... es hatte nichts mit Ehrgeiz zu tun, es war nicht, dass ich berühmt oder reich werden wollte, und es war nicht mal die Sehnsucht nach Liebe. Es war einfach ein grundlegendes Gefühl, dass das Leben nicht in einer authentischen Bewegung weiterfloss. Ich hatte dieses sehr, sehr tiefe Gefühl bis vor kurzem ...« (Eigene Übersetzung aus *Leonard Cohen on Leonard Cohen*, Chicago 2014).

Ich kann mir fast vorstellen, wie Gendlin von seinem Sessel aus zuhört. »Jaja«, höre ich ihn sagen, »du kannst es nicht genau beschreiben. Du wusstest aber ganz genau, dass es da ist und was es nicht ist.« Für Cohen ist die Aufgabe, etwas zu beschreiben, was noch keine Worte hat, das Allerwichtigste in seiner Tätigkeit als Dichter und Songwriter: »Wenn ich Lieder schreibe, dauert es ewig lange. Andere Leute schreiben ihre Lieder



schnell hin, aber ich brauche Zeit. Um das zu beschreiben, was mich innerlich bewegt, muss ich jedes Wort aufschreiben, das mir einfällt. Die meisten Wörter passen gar nicht oder nur unzureichend, aber ich muss sie aufschreiben, bevor ich sie wegwerfe. Es wäre Unsinn, diese Worte zu nehmen, weil ich weiß, ich werde dieses Lied im Studio und bei Konzerten sehr oft singen oder hören, wie andere es singen – also muss es schon stimmig sein, was ich da schreibe.« (Interview aus dem Film *Beautiful Losers*)

So kann ich die erste Strophe seines inzwischen bekanntesten Liedes *Hallelujah* besser verstehen.

»They say there was a secret chord, that David played and it pleased the Lord.« Der »geheime Akkord«, den David in seinen Psalmen fand, ist mit Cohens Suche nach den passenden Begriffen verwandt. Für ihn scheint etwas stimmig zu sein, wenn es sein Erleben genau beschreibt – und das heißt nicht einseitig, sondern die verschiedenen Facetten beinhaltend, das Angenehme und das Leidvolle, Dur und Moll. »It goes like this, the fourth, the fifth, the minor fall and the major lift.« Und wenn man von einem roten Faden in seinem Werk reden kann, dann eben diesem: Das Heile und das Gebrochene gehören untrennbar zusammen – »the holy and the broken hallelujah«.

Genau das ist es, was mich bei Gendlin und Focusing von Anfang an so angesprochen hat. Hier ist nicht noch eine neue Methode, die anhand von ein paar Schritten Heil und inneren Frieden verspricht, sondern vielmehr eine Einstellung, die mir hilft, mit dem Ganzen zu sein, was da ist, und es in meinem Leben besser zu integrieren. Cohen beschreibt auf der CD *Old Ideas* mit einer gewissen Selbstironie sein Schaffen als »a manual for living with defeat« (»ein Handbuch für das Leben mit dem Scheitern«). Dieser Eindruck kann zwar entstehen, wenn man seine Musik zum ersten Mal hört, und hat wahrscheinlich dazu geführt, dass viele sie als depressiv oder melancholisch abtun. Seine Texte verraten aber immer wieder, dass es ihm um etwas mehr geht, als nur, wie man sich mit Niederlagen abfindet: nämlich wenn wir es schaffen, mit dem zu sein, was in uns ist – das Erfolgreiche und das Gescheiterte, das Angenehme und das Leidvolle – dann erahnen wir, wie etwas anderes Neues anfängt durchzuschimmern. Nirgendwo schöner wird das geschildert als in dem Lied *Anthem* (»Hymne«):

*The birds they sang at break of day.
Start again, I thought I heard them say.
Don't dwell on what has passed away,
or what is yet to be.
Ring those bells that still can ring.
Forget your perfect offering.
There is a crack, a crack in every thing ...
That's where the light gets in.*

Die Vögel sangen beim Tagesanbruch.
Fang noch mal von vorne an, meinte ich, sie sagen zu hören.

Bleib nicht bei dem, was vergangen ist, oder bei dem, was noch kommen könnte.

Läute die Glocken, die noch klingen können.

Vergiss deine vollkommene Opfergabe.

Es gibt einen Riss in allen Dingen ...

Nur so kommt das Licht herein.

Sein Leben lang hat Cohen mit Depressionen zu tun gehabt, die er unter anderem mit Alkohol auszugleichen versuchte. An einem Punkt in seiner Karriere, an dem ihm bewusst wurde, dass es so nicht weiter geht, zog er sich für mehrere Jahre in ein buddhistisches Kloster zurück, um das Meditieren zu lernen. Obwohl er am Ende zu dem Schluss kam, dass er für diese Form des spirituellen Lebens nicht auserkoren war, hat diese Zeit offensichtlich etwas in ihm ausgelöst, was sich wie eine Befreiung anfühlte.

Aber wie beschreibt man diese »Befreiung« oder dieses »Mehr«, das da manchmal durchschimmert? Um diese Frage zu beantworten, lasse ich jetzt Gendlin zu Wort kommen: »Wenn ich über das spreche, was ich nicht weiß – *liegt dieses Nicht-Wissen in den Begriffen, in den Konzepten ...* Wenn ich mir bewusst bin, dass die Begriffe und Konzepte das Ganze niemals umfassen können, sind alle Konzepte, das ganze alte Vokabular und die alten Traditionen wieder gut und brauchbar. Nicht, dass sie einzeln und für sich genommen richtig wären, denn einzeln genommen ist keines von ihnen richtig. *Wenn ich sie aber verbinde mit dem, was ich ohne Konzepte weiß oder bin, sind sie alle wieder gut.*« (Aus: Wiltschko [Hrsg.], *Focusing und Philosophie*, 2008, S. 56) Wie das gehen kann, erlebe ich bei einem der neuesten Lieder Cohens sehr deutlich. In dem Lied *Born in chains* beginnt er, mit Hilfe von Bildern aus der jüdischen Tradition seine Erfahrung der Befreiung von der Depression zu beschreiben:

Ein Handbuch für
das Leben mit dem
Scheitern

*I was born in chains,
but I was taken out of Egypt.
I was bound to a burden,
but the burden it was raised ...
Blessed be the Name,
the Name be praised.
I fled to the edge of a mighty sea
of sorrow.
Pursued by the riders of a cruel
and dark regime,
when the waters parted and my soul
crossed over ...*

In Ketten geboren wurde ich aus Ägypten herausgeholt. Ich war an eine Last gebunden, aber die Last wurde aufgehoben. Gepriesen sei der Name; der Name sei gelobt. Ich flüchtete bis zum Ufer eines mächtigen Meeres der Trauer. Gefolgt von den Reitern eines grausamen und dunklen Regimes, als sich die Wellen trennten und meine Seele übersetzte ...



DR. PETER LINCOLN
geboren 1949 in London,
Seminarleiter und Evangelisch-
Freikirchlicher Pastor i.R., Fo-
cusing-Ausbilder, promovierter
Germanist und Buchautor (»Der
Raum in mir«, »Wie der Glaube
zum Körper findet«, beide im
Aussaat-Verlag Neukirchen).
30974 Wennigsen
www.lincoln-link.de
info@lincoln-link.de

Mit anderen Worten bedient er sich der Sprache des Alten Testaments, der Befreiung aus Ägypten und der Durchquerung des Roten Meeres, um etwas von seiner Erfahrung zu verdeutlichen. Sein Dank gilt dem (...), der oder die letztendlich keinen Namen hat, und deswegen als »the Name« bezeichnet wird. In der dritten Strophe benutzt er ein etwas anderes Vokabular, das eher an die Passionsgeschichte aus dem Neuen Testament erinnert:

*But then you showed me where you had
been wounded
In every atom, broken is the name.*

Du zeigtest mir, wo du verwundet wurdest, in jedem Atom, gebrochen ist der Name.

Als ob er unterstreichen will, dass kein einzelnes Vokabular ausreicht – keines von ihnen ist einzeln richtig, wie Gendlin sagt –, fügt er eine Strophe hinzu, die eher buddhistisch klingt:

*In the arms of sensual illusion
A sweet unknowing unified the name.*

In den Armen der sinnlichen Illusion
Ein süßes Nichtwissen vereinte den
Namen.

Ein weiteres Zitat aus einem Interview wirft etwas Licht auf diese Zeilen. Hier redet er über die Art der Meditation, die ihm im buddhistischen Kloster geholfen hatte: »Für die meisten Menschen ist Meditation mit einem Ziel verbunden. Man will irgendwo hin. Aber bei dieser Form der Meditation wird davon ausgegangen, dass man schon da ist, und dann will man lediglich die Wirklichkeit hervorkommen lassen, die man schon verkörpert.«

Langsam bekomme ich das Gefühl, dass das Gespräch mit den beiden Herren noch mehrere Stunden dauern könnte. Aber wer die Achtzig überschritten hat, macht die Nächte nicht mehr durch wie früher – und aus Rücksicht darauf bringe ich das Gespräch langsam zum Abschluss. Ich danke ihnen, dass sie mir immer wieder Mut machen, bei dem zu verweilen, was da ist – nicht auf Erfolg oder Lösungen ausgerichtet zu sein, aber doch zu merken, dass es einfach gut tut, dem, was in mir ist, Gesellschaft zu leisten. Und dass sie mir gezeigt haben, dass es sich lohnt, Zeit zu nehmen – dem Impliziten Raum zu geben und es sorgfältig zu formulieren. Und – wie es bei Focusing üblich ist – nehmen wir uns vor, das Gespräch demnächst fortzusetzen. Aber vielleicht möchten auch andere, die diesen Artikel gelesen haben, den Faden aufnehmen und fortsetzen. Ich kann das nur empfehlen – und wer mit den englischen Texten Mühe hat, findet eine Übersetzungshilfe auf der Internetseite www.boelters.de/LC/.

Conversation With Gene

Life-Giving Resources and Therapeutic Culture

■ BY RUSSELL DELMAN

For many years, I have enjoyed a close friendship with Gene Gendlin the originator of Focusing and author of the book by that name. At 89 years old, this philosopher and psychologist remains the most gifted thinker that I have ever encountered. Our conversations, whether companioning each other in the inner inquiry called Focusing or simply exploring the complexities of living invariably lead toward novel insights. I am deeply grateful for his presence in my life. The following dialogue comes from one of

our recent, potent conversations, first a prelude.

In developing The Embodied Life work, the dominant roots have been Zen meditation, the teachings of Moshe Feldenkrais and various experiential approaches to expanded awareness. Although I have been exposed to some of the dominant schools of therapy, I have never seen my approach in the domain of therapy, even as it often can be therapeutic.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR GENE GENDLIN

Kurz vor Weihnachten haben wir eine Rundmail mit einem Aufruf von Russell Delman verschickt, in dem er darum gebeten hat, Gene finanziell zu unterstützen. Nun haben wir Russell gefragt, was aus dem Spendenaufruf geworden ist. Wir drucken hier seine Antwort ab.

KLAUS RENN UND JOHANNES WILTSCHKO

Dear Friends of Gene,

Sending great gratitude for your generous giving to Gene.

We are still in process of securing support from our government. In the U.S. the government can work slowly and without the »human« consciousness about healthcare that lives in much of Europe. We might require one more month of funding (about 5000 Euro), if it takes much longer. I will write to Johannes if this is needed and perhaps you can help. For the last six years, we have been helping Mary and Gene (and now just Gene) to remain in his home with 24 hour health care. Approximately 500 people have been supporting the project, some with a one-time donation and some more frequently. Over the years some people have donated 10,000 Euro and some 10 Euro, ALL are deeply appreciated. I am very grateful to Johannes for including you in this opportunity to take care of Gene.

I am happy to report that at this time Gene is very clear minded, still writing, creating, participating in phone calls, listening to others in the incredible way that he can listen. His body is very fragile and needs help with most daily functions.

In gratitude to you, I am attaching an article that appeared in my recent newsletter that is based in my recent long conversation with Gene last week.

Sending gratitude and blessings from Gene and from me,
Russell

My interest from the beginning has been to grow our capacity for »freedom through awareness«. The possibility that ordinary human beings like you and me could be relatively free from our past conditioning has guided my journey in life.

Many years ago, I saw that human beings have a »negativity bias« where we tend to look for what is wrong in ourselves, in others and in the world. This bias has evolutionary significance in that our ancestors without enough mental qualities of worry, wariness and danger avoidance often did not pass on their genes. Thus, without sufficient awareness, problem seeking can dominate our perception. Unfortunately this bias can control individuals and societies in very unhelpful ways. Although effective psychotherapy can be a wonderful life-giving gift, this problem oriented attitude has produced what I call a therapeutic culture in which one often creates or enlarges problems through the way one attends to a challenging or painful situation.

I was thrilled with Feldenkrais' view that functional human beings are for the most part quite healthy. When working with clients, he taught us that rather than focusing on the problems, we can seek to enhance the healthy functioning that is already present. We learned to focus on the whole organism and not the problems or presenting symptoms. When we help the whole system to function more optimally, the injured parts or underdeveloped capacities are improved by the overall enhancement of the organism.

This kind of »systems approach« can also be witnessed in some schools of family therapy. Rather than focusing on the IP – identified patient – the idea is to bring greater awareness to the functioning of the whole family system. By improving the relationality amongst all the members, the supposed »patient«, now in a healthier system, gets better.

I began to see that all human beings, even those of us with very challenging backgrounds, have many positive, life-giving experiences in our histories. We have all known moments of satisfaction, caring, love, peace, gratitude, capability, connectedness, etc., even if these moments were quite rare. Our inner life has had these experiences and they are physically embedded as neural networks in our nervous systems.

Through a practice called Resource Growing, Embodied Life students water the memory seeds of these life-giving states and thus grow these neural networks into thicker, faster and more accessible patterns. In this way, *we grow states into traits, temporary experiences into tendencies*. For this to occur with reliability, the experience we are growing must be integrated so that various brain modules are active simultaneously. In my view, for a moment to be deeply integrated, four elements must be present: 1) physical sensations, 2) feelings/emotional tone, 3) mental representation/symbol, 4) all sensed as a present moment, embodied experience. When all these are present, that experience can go deeply into our brains, into our inner life and form a part of our sense of »I«.

There is much more to say, for now let's move on to my conversation with Gene:

RUSSELL: *Hello Gene, how are you today?*

GENE: Glad to STILL be here, actually very grateful.

R: *Do you want to Focus or perhaps explore a question that is alive for me?*

G: Let's go with your question.

R: *So Gene, I notice that when I observe you describing Focusing or how to listen to a felt-sense, you present it as being with something dark, unpleasant and difficult. You often use a strong sound like UGGHH to express this connection at the beginning. This then will often open and unfold. You*

always seem to start with a heavy, stuck place. I wonder, is that your picture of all experiences of Focusing/felt-sensing or is that more your style?

G (takes time): Well the reason I am going in there or helping someone else go in there is because something doesn't feel well or feel right.

R: *I understand, Gene, this makes sense, since your work grew out of therapy. For me, I love how Focusing can transform challenging moments for my students and for myself, AND I have discovered that, just as a Focusing attitude can allow stuck places*



EUGENE GENDLIN

to move forward, it can also allow positive, life-giving states to grow bigger. For example, when I PAUSE and settle in with a felt-sense of joy it often grows into something more like bliss or groundedness can turn into deep peace. Do you see this as different from your version of Focusing?

G: Ummm, what you're saying is very interesting and important, I want to go very slow. You know just earlier today I had an experience like that. I was feeling grateful for just being alive, even though my old body doesn't work well. Just speaking out my gratitude, I noticed that it grew. Hmmm and you are saying that you can invite this intentionally ... That seems new ... Actually there is a knowing of that also ... (taking much time) ... Sometimes I just walk around and count and all of a sudden I am sensing »the larger system« that we are all a part of. I know you know all about that, we have seen that together many times. We could not live a minute without this larger system. When we sense THAT everything feels better. I do go there ... strange ... it is not part of my thinking that I do that intentionally ... I forget that I can have that ... It is a little like when you guided me in just sensing my body without a lot of feelings and I realized that just sitting looking out the window brought the larger place ...

R: Yes, let's go slow, that touches a place in me that is so grateful for our connection ... for me, growing our direct access to that larger system is like coming home (a big breath) ... Ahhhh ... it is also kind of like doing acupuncture to enhance your immune system. When you visit the larger place regularly you have more accessibility to your healthiness, to your inner strength and to »I am whole, even with this difficulty, everything is really okay as it is« ... The larger system is always like an open door, never hiding, we only need to remember it ...

G: OH, that's very good, like an open door, never hiding. I want to stay with that »never hiding« that is new for me. Ahhh, that really moves something, let's stay there ... OH, that is just right and that other part – »like coming home«, let's stay there also ...

R: I am sensing that open, vast place right now ... »Never hiding« has me expanding into and becoming one with it ALL and »coming home« is like settling into a soft, warm, so safe comforter ... Both are so nourishing and affirming ...

In my work, we grow access to this larger space through various practices. We begin to sense that we are permeable and that IT is always here, either in the foreground or background. Sometimes we change states by remembering in deep, bodily ways moments when we had this deep connectedness. When invited, our inner life often just wants to go there. We don't do this to escape difficult moments rather to grow permeability to the larger space. This seems to bring deeper and deeper gratitude ...

G: Yes, that feels just right, let's go slow again ...

R: As I sense into this I get a sad place here in my chest ... Something dark and big, living around the wonderful place ... My observation is that we live in a therapeutic culture in which getting rid of the »bad«, even looking for the problem is in the in fore. Of course I also appreciate being able to be with difficult moments and help them to move toward resolution ... Still, I am saddened when I see that the brilliance of a Focusing attitude can be hijacked by this problem based culture. Even therapists helping patients with specific diagnosable conditions, can serve their clientele through growing these positive resources. Interestingly, something similar is happening in the Feldenkrais world ... This brings a big, kind of enthusiastic inner place that really wants to stand up for our inner resources and something like acknowledging our potent, healthy life forces.

G: What you are working with is a very important step, we need a word or phrase for it ... hmmm ... maybe positive Focusing ... no, that is not right ... we need to rest with this for a while.

R: I notice that your deep interest in this brings a big, big smile inside my chest, let's continue next time ...

RUSSELL DELMAN
wird auf der 36. Internationalen Focusing Sommerschule 2017 ein Seminar geben.



RUSSELL DELMAN
Founder of The Embodied Life School
russelldelman.com
office@russelldelman.com

Focusing International

Die »Focusing-Frühlingsparty« in Israel

■ VON EVELYN PROSS

Was passiert eigentlich so alles auf der internationalen Focusing-Bühne? In dieser Rubrik werden immer wieder Berichte von Ereignissen und Besonderheiten aus der internationalen Focusing-Szene erscheinen. Heute geht es um Israel, das eine sehr lebendige Focusing-Gemeinschaft hat. Es geht speziell um das »Spring Gathering« (Frühlingstreffen), das auch »Spring-Party« genannt wird. Sally Tadmor, Focusing-Trainerin und Business Coach, initiierte diese lokale Focusing-Konferenz. Bei ihrem Besuch im Februar nutzte ich die Gelegenheit und interviewte sie dazu. Es interessierte mich, wie sie auf die Idee kam und wie aus der Idee Realität wurde.

Sally, du bist die Initiatorin der Spring-Party. Was steckte hinter der Idee?

Die erste Idee kam mir, als Ann [Weiser Cornell] nach Israel kam und den Kurs »Treasure Maps« gab. Der Kurs war großartig und tief. Ich spürte, dass vieles von dem, was tief und großartig war, einfach daraus resultierte, dass sich Focuser treffen und Zeit zusammen verbringen. Mir wurde klar, dass ich mehr Möglichkeiten haben möchte, bei denen sich Focuser treffen können – und dass wir dafür nicht Tausende von Shekels bezahlen müssen.

Ich bin auch anderen Focusing-Lehrern begegnet und habe dabei erkannt, dass ich viel von ihnen lernen kann. Doch wieso muss jemand von außen kommen? Warum unterrichten wir uns nicht gegenseitig und lernen voneinander?

So hat es angefangen. Durch die Teilnahme an meiner ersten Internationalen Focusing-Konferenz in der Schweiz, bekam ich die Idee für das Format, wie es durchgeführt werden kann.

Wie hast du es geschafft, andere Leute zu inspirieren?

Ich wollte das Wochenende haben, aber ich wollte es nicht organisieren. Ich entschied mich, jemanden zu finden, der Interesse am Organisieren hat, und ihm zu helfen, auch mit dem Marketing. Ich dachte an einen Freund, einen Focuser. Ich wusste, es würde für ihn ein Schritt nach vorne sein, um bekannter zu werden. Ich fragte ihn, und er sagte ja. Wir fanden einen Ort, wir merkten schnell, wie viel es kostet, wir warben für jeden, der einen Workshop machen wollte, und wir hatten auf der Stelle genug Interessierte. Die Reaktion war sofort sehr positiv.



Kurz zu den Fakten: Es gab sieben parallele Workshops. Weil nicht genug Geld da war, um Räume zu mieten, fanden die meisten Workshops draußen im Wald statt. Im ersten Jahr kamen 90 Teilnehmer, davon gaben 27 einen Workshop. Im zweiten Jahr waren es schon 130 Teilnehmer. Für dieses Jahr werden zwischen 130 und 150 Teilnehmer erwartet.

Wie war das Feedback? Was mochten die Teilnehmer? Was war speziell?

Das erste Jahr war unglaublich. Vieles spielte sich draußen ab. Die Atmosphäre war wunderbar, es war ein sehr spezieller Ort, der Wald. Die Leute fühlten sich wie im Urlaub, sie relaxten. Manche nahmen mehr an den Workshops teil, andere weniger. Wir aßen zusammen. In einigen Workshops haben wir uns gegenseitig massiert, es gab viel Yoga ..., es war reiner Spaß. Und man konnte wirklich wählen. Einige unterrichteten über Trauma, ich machte mein Business Coaching, andere lagen im Gras. Man hatte wirklich Vielfalt mit 27 Workshops.

Es war also ein Ereignis von Focusern für Focuser, sehr gleichberechtigt.

Ja, das war etwas, was ich von der Schweizer Konferenz mitgenommen habe. Wir sind zusammen, die Trainer und die Nichttrainer zahlen alle dasselbe. Und es war sehr günstig, weil das meiste im Wald stattfand. Wir hatten gute, aber günstige Mahlzeiten, und weil wir genug Teilnehmer und somit genug Einnahmen hatten, konnten wir noch Flyer drucken.

Was wir taten, war wirklich für die Gemeinschaft, und es war auch ein Gefühl für die Gemeinschaft da. Jede Idee, die dieses Gefühl zerschlagen könnte, habe ich abgelehnt. Wir hätten z.B. dem Modell der Summerschool in den USA folgen können, wo berühmte Lehrer jeden Tag unterrichten. Aber das wollte ich nicht. Die Workshops wären vielleicht besser gewesen, ein paar der Workshops waren nicht die besten, doch: Wer gibt einen Workshop und wer nicht? Wer entscheidet, wer einen Workshop gibt? Dann gerät man schnell ins Politische.

Ich habe den Teilnehmern meiner Ausbildungskurse gesagt: Hört zu, das ist eure Chance, einen Schritt nach vorne zu gehen, um bekannt zu werden in der Gemeinschaft und um zu üben. Manche von ihnen haben

zum ersten Mal einen Workshop gegeben. Die Teilnehmer mochten es, zusammen zu sein, sie mochten das Essen ..., sie genossen den Ort, und sie genossen das Gefühl der Gemeinschaft.

Zuvor gab es in Israel die verschiedensten Ausbilder, die oft nicht so glücklich miteinander waren. Es gab nicht so viel Kommunikation und im ersten Jahr kam auch nicht jeder. Im zweiten und im dritten Jahr hatten bzw. werden wir Leute haben, die vorher nicht teilnahmen. Die Leute sagen, dass die Gemeinschaft nun so langsam im Werden begriffen ist. Vorher hatten wir unterschiedliche Ausbilder und jetzt haben wir eine Gemeinschaft.

Das »Spring Gathering« hilft, die Trennung und auch den Wettbewerb zwischen den einzelnen Ausrichtungen zu überwinden.

Genau, es gibt eine Verringerung des Wettbewerbs. Und es ist auch ein wirkliches Lernen. Zu wie vielen Workshops kann eine Person gehen? Ich sehe all die Focusing-Lehrer, und ich kann nicht zu jedem gehen. Ich habe weder genug Zeit, noch will ich all das Geld bezahlen. Wenn ich jedoch zu jedem für 2-3 Stunden gehe, dann kann ich wichtige Dinge lernen.

Das andere ist, dass wir keinen Profit machen. Wir haben jetzt auch eine neue Website. Weil es das Geschäft von niemandem ist, verbreitet es auch jeder, jeder bewirbt es, jeder hilft freiwillig. Die ersten beiden Jahre waren ziemlich anstrengend, ich arbeitete hart zusammen mit dem Freund ..., es ging ums Überleben. Im dritten Jahr haben wir jedoch eine viel breitere Basis. Wir haben eine große Gruppe, die daran arbeitet. Nun ist es wirklich Gemeinschaft.

Gibt es sonst noch etwas, das diese Konferenz für Focusing und die Gemeinschaft in Israel bringt?

Manchmal bringt sie die Leute zurück zu Focusing. Sie haben nicht praktiziert, und jetzt haben sie neue Partner gefunden, und vielleicht setzen sie die Partnerschaften fort. Es ist das Lernen von verschiedenen Focusing-Stilen, das wichtig ist.

Was, meinst du, ist so wichtig daran, dass verschiedene Stile gelernt werden?



SALLY TADMOR

Für mich als eine Focusing-Trainerin: Als ich in der Schweiz all die verschiedenen Lehrer gesehen habe, die verschiedene Begriffe für die Beschreibung von Focusing und verschiedene Techniken verwenden, haben sie mich Dinge gelehrt, die ich später als Focusing-Trainerin nutzen konnte. Für die Focuser: Es erweitert durch das Lernen verschiedener Ideen, Techniken und Übungen den Focusing-Horizont.

Wie geht es dir nun damit, dieses Baby geboren zu haben?

Ich fühle nun, dass es beginnt, selbst zu laufen. Dieses Jahr bin ich nicht die Hauptorganisatorin. Das ist bereits ein Erfolg. Ich gebe es weiter. Ich habe immer noch viel getan, weil die neue Organisatorin noch nicht alles weiß, aber sie übernimmt es wirklich.

Die Gemeinschaft hat sich verbunden und ist nun vereint, und sie können es ohne mich tragen. Die ersten beiden Male war es wirklich viel Arbeit. Ich wollte es nicht machen, ich wollte es nur haben. Nun haben wir es, ohne dass ich es mache. Ich bin stolz auf mich, stolz auf jeden.

Es scheint fast so, als ob jeder auf etwas wie diese Veranstaltung gewartet hat.

Ja, es war fast ein Darauf-Warten. Man war durstig darauf, und jetzt geht es weiter.

Es gibt noch ein weiteres gutes Ereignis, das in Israel gestartet wurde: Eine andere Focusing-Trainerin lädt seit der letzten Konferenz, seit ca. acht Monaten, jeden Monat zu einem Focusing-Morgen in einen Park ein. Jemand unterrichtet etwas, und dann wird Focusing praktiziert, alles kostenlos. Endlich ist Focusing nicht nur teuer!

Die Gemeinschaft zu verbinden, ist die Basis dafür, dass andere Dinge beginnen können – etwas, worum ich mich nicht kümmern muss und es passiert dennoch.

Es bringt Ideen, wie die Gemeinschaftsidee weitergetragen werden kann.

Es sind nicht nur die Ideen, es schafft auch Möglichkeiten, weil alle nun in Kontakt miteinander sind. Nun liest jeder den Focusing-Newsletter, jetzt haben wir eine Website. Ich bin gespannt, was wir in Israel jetzt, wo wir alle miteinander in Kontakt sind, noch alles tun können.

Ganz herzlichen Dank an Sally für das Interview und ich wünsche der israelischen Focusing-Gemeinschaft noch viele neue Ideen und deren Verwirklichung.

Das Interview wurde auf Englisch geführt. Es ist frei übersetzt und etwas verkürzt wiedergegeben.



DR. EVELYN PROSS
Master of Org. Psychology,
Dipl.-Mineralogin, Ausbilderin
für Thinking at the Edge,
79713 Bad Säckingen
moc.liamg@ssorpnyleve,
www.applied-tae.com,
www.ctsgroup.ch

Eugen Gendlin wird für sein Lebenswerk geehrt

Die **World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy** verleiht Gene im Juli den »Lifetime Achievement Award«.

Das Vorbereitungs-Komitee schreibt dazu: »The Planning Committee has been in consistent contact with The Focusing Institute, and they have made visits to sit with Dr. Gendlin at his home and discuss the conference. Dr. Gendlin is very excited about it, and we are hoping that his health will remain in a state that he can attend and receive this award in person. At their last face-to-face meeting Dr. Gendlin seemed inspired by the chance to come and receive this award and have, as he stated, a »scientific« engagement with the conference participants.«

Auch die **United States Association for Body Psychotherapy** ehrt auf ihrer Konferenz im Juli Gene für sein Lebenswerk.

Über Eugene Gendlins »Ein Prozess-Modell«

■ VON TONY HOFMANN

Gendlins Prozessmodell ist anders. Anders, als alles, was Sie erwarten würden. Es scheint vermessen, solch eine gewagte Behauptung einfach so in den Raum zu stellen. Denn ich kenne Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ja gar nicht, und ich weiß auch nicht, was es ist, was Sie erwarten. Dennoch denke ich, dass es möglich ist, eine solche Aussage über Gendlins Hauptwerk zu treffen. Denn das »immer-etwas-anders-als-erwartet« liegt im Wesen des Modells selbst begründet. Auf den folgenden Seiten möchte ich genauer erläutern, was ich damit meine.

Das Prozessmodell ist seinem Wesen nach so konstruiert, dass es den Leser aufrüttelt, durchdringt und verstört. Aber es erhellt und es weitet auch. Es untergräbt systematisch alle Gepflogenheiten dessen, wie wir Körper, Sprache und Erleben denken, indem es das Zusammenspiel dieser drei in einem einzigen Modell zusammen formuliert. Dies allein ist noch nichts Besonderes – das Zusammenspiel von Körper, Sprache und Erleben beschreibt bereits die Psychologie. Das Prozessmodell jedoch ist eine Art, Körper, Sprache und Erleben so zu denken, dass es nicht nur Körper, Sprache und Erleben irgendeines beliebigen Menschen sind, die gemeint sind. Sondern es berührt zugleich denjenigen Menschen, der das Prozessmodell gerade liest, in seinem ureigenen, innersten Kern. Gemeint sind also auch der Körper der Leserin, die das Buch in der Hand hält und mit den Fingern die Seiten umblättert. Gemeint ist auch die Sprache, die sich in ihrem Bewusstsein formt, indem sie einen gelesenen Satz reflektiert. Und gemeint ist auch das Erleben, das sich einstellt, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper oder auf die gelesene Sprache richtet und dabei (sagen wir ...) ein leichtes Behagen oder Unbehagen verspürt. Im Vorhandensein einer solchen Erste-Person-

Perspektive unterscheidet sich Gendlins philosophisches Modell von jeglichem psychologischen Modell. Es ist so formuliert, dass es nicht wegabstrahiert vom Autor, der das Modell kreiert hat, oder vom Rezipienten, der es durcharbeitet. Psychologie ist eine typische Dritte-Person-Wissenschaft. Sie beschreibt Körper, Erleben und Sprache gewissermaßen »von außen« (wie bei einer neutralen Beobachtung) und zugleich »verallgemeinernd« (so dass die entsprechenden Modelle für alle Menschen oder zumindest für viele Menschen gleichermaßen gültig sind). Prozessphilosophie hingegen ermöglicht den spielerischen Wechsel zwischen einer beobachtenden Dritte-Person-Perspektive und der ureigenen, der Erste-Person-Perspektive des Lesers, die jederzeit mit Eigenem Bezug nimmt zu dem, was an Gelesenem rezipiert wird.

Das Prozessdenken überwindet die Kluft, die klassisch wissenschaftliche Vorgehensweisen erzeugen, zwischen *einem* konkreten, lebendigen Menschen und einem Denkmodell über *den* Menschen als solches. Es überwindet diese Kluft, indem es die Leserinnen und Leser gerade an demjenigen Punkt abholt, wo sie sich selbst fragen müssen, was sie unter einem Begriff verstehen *wollen*. Das Modell ist nicht verstehbar ohne die Auseinandersetzung mit dem individuell Eigensten. Eine solche Auseinandersetzung wird beim Lesen regelrecht *erzwungen*. Dabei ist das Modell nicht beliebig oder *vage* – es ist von bestechender Präzision und von einer Klarheit, die sich Seite um Seite in immer feinere Verästelungen hinein ausdifferenziert, ähnlich einer Fuge von Johann Sebastian Bach.

Wie ist so etwas Paradoxes möglich? Wie können begriffliche Präzision und »subjektive« Deutung Hand in Hand gehen? Der »Trick« besteht gewissermaßen darin,



Eugene Gendlin, Ein Prozess-Modell, Karl-Alber-Verlag, Freiburg i. Br., 2015

immer in Bewegung zu bleiben. Ausgangspunkt des Prozessdenkens ist, wie der Name schon sagt, die Vorstellung einer Prozesshaftigkeit von allem, was da so »lebt und webt«. Wir sind es gewohnt, das, was wir aussagen, bei statischen Einheiten zu beginnen. Wenn wir etwa eine Strandszene beobachten, so sagen wir den Satz: »Dort ist ein Junge, der rennt.« Wir setzen die Einheiten sprachlich zusammen und beschreiben damit Veränderung aus der Statik heraus. Prozessdenken dreht diese Reihenfolge gerade um. Es ist dann nicht die Einheit »Junge«, die durch die Prozessbezeichnung »rennt« näher bestimmt wird. Sondern es ist das prozesshafte Rennen als solches, das ontologisch vorgängig gedacht wird. Man könnte das so formulieren: »Da ist Rennendes, das sich als Junge herausstellt.« Das Rennende ist mehr, als der Junge. Gemeint ist ein prozesshaftes Verwobensein des Jungen mit dem Sand, über den er rennt, mit der Luft, die er dabei einatmet und mit der Gischt, die ihm dabei ins Gesicht spritzt. (Wann sind Sie das letzte Mal über einen Strand gerannt? Vielleicht erinnern Sie sich noch: All dies ist im Prozess des Rennens ein Ganzes, kommt aus einem einzigen Guss!) Nur dem Beobachter, der eine Dritte-Person-Perspektive einnimmt, kommen die vier Einheiten (Sand, Luft, Gischt und Junge) als etwas Getrenntes vor. Die Trennung wird im Nachhinein vorgenommen. Jegliche sprachliche Beschreibung setzt spät an.

Beschreibende Sätze werden bei uns üblicherweise so konstruiert, als wären die Einheiten das, was zuerst da ist. Prozessphilosophie hingegen beginnt beim In-und-Miteinander eines Lebewesens und seiner Umwelt, so, wie auch Sie sie erfahren würden, wenn Sie jetzt gerade über diesen Strand rennen würden. Gendlin verwendet deshalb oftmals eine Schreibweise, die mit Bindestrichen darauf hinweist, dass es nicht Einheiten sind, die wir betrachten, und auch nicht holistische Ganzheiten, welche nicht sinnvoll binnendifferenzierbar wären, sondern Körper-Umwelt-Prozesse, oder auch (umgekehrt ausgedrückt) Umwelt-Körper-Prozesse, die sich beständig als ein »Miteinander« von Einheit und Ganzheit verändern.

Ausgehend von Prozessen als sich ständig verändernden Verwobenheiten von Körper-und-Umwelt macht es Gendlin über fünfhundert Seiten hinweg möglich, Welt und Sein, Mensch und Natur, Kosmos und Psyche, Kultur und Gesellschaft, Kunst und

Symbolik, schlicht – das Leben, das Universum und den ganzen Rest – so zu versprachlichen, dass es in beständiger, lebendiger Veränderung begriffen sein kann. Gendlin setzt hierfür sehr basal, fast schon unspektakulär an, indem er uns verschiedene Arten von Umwelt vor Augen führt. Die aus Einheiten bestehende Umwelt, die ein Beobachter z.B. um den Jungen herum ausmacht (Sand, Möwen, Wasser usw.), ist nur eine davon. Von hier aus öffnet er sein Denken im Laufe der sich entfaltenden Kapitel. Das Prozessmodell ist dabei selbst ein Prozess, der sich aus sich selbst heraus entfaltet.

Folgende Schritte sind dabei zunächst maßgeblich (Kapitel eins bis fünf, »Basismodell«):

1. Prozess, ist bei Gendlin ein Mit- und Ineinander von Implizieren und Geschehen. Das meint: Prozesse implizieren ihre eigene Fortsetzung. Das Implizieren ist dabei nichts Determiniertes, das im Sinne einer kausalen Beeinflussung vorgibt, was zu geschehen hat. Es ist eher im Sinne eines Potenzials zu verstehen, das einen Möglichkeitsraum dafür erzeugt, wie ein Prozess sich fortsetzen *könnte*. Geschieht dann eine solche Fortsetzung, so wirkt sich dies unmittelbar auf das Implizieren aus. »Auswirken« meint hier jedoch ebenfalls keine kausale Rückbeeinflussung, sondern *indem* etwas geschieht, ist auch das, was von nun an impliziert ist, etwas anderes. Implizieren ist also gleichsam Geschehen, und Geschehen ist gleichsam Implizieren. Lediglich, um sie begrifflich zu fassen zu kriegen, zieht Gendlin beide Prozessaspekte auseinander. Damit ist der entscheidende Schritt getan (das »Ganze« wurde begrifflich in »Teile« zerbrochen), und es wird möglich, von hier ausgehend, der Spur zu folgen, die der Prozess des Modells selbst (voran-) impliziert.

2. Der nächste gedankliche Schritt besteht in der Idee, dass Prozesse von Zeit zu Zeit gestoppt sein können. Es kann vorkommen, dass etwas vom Prozess Impliziertes eben gerade *nicht* geschieht. Auf solch merkwürdig »inverse« Weise erklärt Gendlin Objekte: Ein Objekt ist das, was fehlt, damit sich ein Prozess (wieder) fortsetzen kann. Erst durch die Möglichkeit des Fehlens wird es einem Organismus möglich, einen »Teil« aus der ganzheitlichen Umwelt-Körper-Verwobenheit herauszulösen und als etwas Separates zu bestimmen. Nur, weil es ab und an keine Fliegen am Teich gibt, ist der Frosch in der Lage, sie als einzeln

Prozessphilosophie
beginnt beim In-
und-Miteinander
eines Lebewesens
und seiner Umwelt.

wahrnehmbare Einheiten vom restlichen »Frosch-Teich-Gesamt-Prozessfeld« zu unterscheiden.

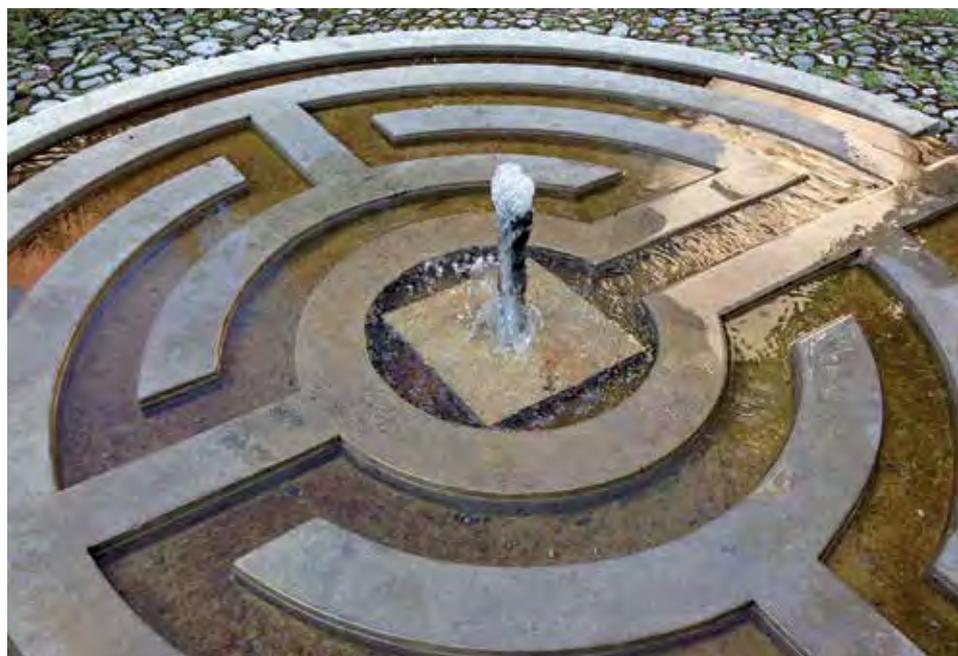
3. Ein dritter Schritt, der sich aus dem Bisherigen ergibt, ist nun eine Möglichkeit dafür, wie sich Kreativität aus dem gestoppten Prozess heraus erklären lässt: Ein Stopp impliziert etwas Neues. Er impliziert, dass der Prozess seinen Charakter, sein Wesen verändert – er verwandelt sich vom zyklisch ablaufenden Implizieren-Geschehen in eine offene, tastende Suchbewegung. Eine Fliege beispielsweise, die gegen ein Fensterglas knallt, beginnt daraufhin behutsam, die Fläche abzufliegen, um einen Durchgang zu finden. Diese Suchbewegung ist selbst schon neu – es gab sie nicht, solange es noch keinen Stopp gab (Fenstergläser gibt es auf dieser Welt erst seit einigen Jahrhunderten). Kreativität kann außerdem meinen, dass etwas nicht-Impliziertes in einen Prozess hinein-geschehen kann. Sitzt zum ersten Male im Leben der Fliege ein Frosch unter dem offenen Fenster und schnappt nach ihr, so wird die Fliege auch in diesem Beispiel eine neue Bewegung ausführen, selbst wenn kein Glas vorhanden ist, gegen das sie stößt. Beide Varianten erzeugen also etwas Neues, das aus dem bisherigen Prozessgeschehen nicht vorhersehbar war, aber aus dem gesamten implizierten Miteinander des Körper-Umwelt-Systems heraus entspringt. Neues, das erst im Nachhinein als folgerichtig erscheint. Dieses Neue läuft dann jenseits der gewohnten Bahnen, es transzendiert sie, es schafft sich gewissermaßen selbst seine eigenen, passenderen, aber bisher noch unerprobten Bahnen.

Auf Basis dieser drei Grundschritte (1. Was impliziert ist, kann geschehen. / 2. Wenn Geschehen nicht möglich ist, liegt ein Stopp vor. / 3. Wenn ein Stopp vorliegt, wird Kreativität möglich.) wird es im zweiten Teil von Gendlins Werk nun möglich, zu zeigen, wie Verhalten, symbolisches Handeln und symboltranszendierendes, schöpferisches Handeln auf Basis der Beschreibung von Prozessen denkbar werden. Hierfür entwickelt Gendlin die Vorstellung von drei »Räumen«, die sich nach dem beschriebenen Muster (1, 2 und 3) aus jeweils gestoppten Prozessen heraus entfalten.

Der erste dieser drei »Räume« ist ein *Verhaltensraum*, den Organismen (evolutionär) ausbilden, wenn sich die üblichen Prozesszyklen nicht fortsetzen können (Kapitel sechs). Gewissermaßen aus dem Prozess

selbst heraus wird nun beschreibbar, wie Organismen »von innen her« Möglichkeiten entfalten, sich beispielsweise aktiv zur Nahrung, zum Wasser oder zum Licht hin zu bewegen. Gendlin liefert hier eine Alternative zur (bzw. eine Erweiterung der) klassischen Evolutionstheorie, die Derartiges lediglich aus der Kombination von Zufall und Selektion erklärt. Prozessphilosophisch gedacht sind die neuen Bewegungsmuster, die ein Organismus entwickelt, gerade nicht zufällig, sondern präzise, intentional und bestimmt. Dies jedoch, ohne dabei auf die Vorstellung eines »intelligenten Planers« zurückgreifen zu müssen, der die Bestimmtheit im Vorfeld explizit festlegt. Die Art von Kreativität, die im Prozessdenken bis zu diesem Punkt beschrieben wird, kommt noch völlig ohne Bewusstheit oder Intelligenz aus. Sie ereignet sich nach dem Muster von Implizieren-und-Geschehen, Stopp und Kreativität (1, 2 und 3) ganz aus sich selbst heraus. Der Organismus nutzt sein eigenes körperliches »Gespür« für sich-selbst-in-seiner-Umwelt, um den Stopp zu überwinden.

Intelligenz spielt erst im zweiten Raum eine Rolle, der sich da ausbildet, wo ein Organismus im Verhaltensraum an seine Grenzen kommt (Kapitel sieben). Auch hier liegt also ein Stopp vor, und aus dem oben beschriebenen Muster (1, 2 und 3 – jetzt jedoch eine Komplexitätsebene höher, als im letzten Absatz) ergibt sich der *symbolische Raum*, in dem Sprache und Symbolik neue Möglichkeiten dafür eröffnen, diese neuerlichen



(Verhaltens-) Grenzen zu überwinden. Sie tun dies, indem sie Verhaltenskontexte heranholen und diese mit Hilfe eines Symbols »vorantragen«: Wenn wir die Hand heben, um mit dieser bedeutungsvollen Geste eine Wagenladung Getreide zu kaufen, so ist dies nicht (nur mehr) ein Verhalten im Verhaltensraum, sondern (auch schon) symbolisches Handeln. Gesten, Worte oder Zeichen bezeichnen Verhaltenskontexte auf diese Weise und machen sie verfügbar, ohne dass diese körperlich und räumlich anwesend sein müssten. Es besteht also ein Freiheitsgrad mehr – wir können jetzt handeln, statt uns lediglich (körperlich-räumlich) zu verhalten.

Auch im symbolischen Raum können freilich Stopps geschehen – auch Handeln kommt früher oder später an seine Grenzen. Und auch hier wiederum beschreibt Gendlin die Art, wie neue Sprache, neue Symbolik erschaffen wird (1, 2 und 3 – nun eine weitere Komplexitätsebene höher). Er veranschaulicht dies sehr plastisch am Anfang des achten Kapitels am Beispiel einer Tänzerin, die immer wieder für lange Zeit innehält, um auf ihr eigenes Gespür für die symbolischen Kontexte zu »lauschen«, in denen sie bisher »gefangen« war. Sie fühlt in sich selbst, in diesem Gespür, all die symbolischen Bedeutungen, die ihre Bewegungen ausdrücken könnten, spürt dabei auch deren Grenzen. Und jenes besondere Gespür-für-alles-und-dessen-Grenzen (im Focusing meist *Felt Sense* genannt) macht es ihr möglich, schöpferisch tätig zu werden und alle relevanten Symbolkontexte im Ganzen zu transzendieren. Gendlin bezeichnet diese Art von schöpferischer Handlung als ein Handeln in einen großen, offenen Raum hinein. Es bildet sich in diesem Raum ein Fühlen aus, das die Fortentwicklung aller Symbolkontexte zugleich mit sich bringt. Es kann sich, da es gewissermaßen autonom ist, auf eigenen Füßen fortbewegen und muss nicht in den alten Bedeutungen der Einzelkontexte hängen bleiben: »Während das ›Fühlen‹ (feel) sich bildet, versteht es sich sozusagen selber. Es bringt sein eigenes ›ja, ja, genau ...‹ mit sich« (Gendlin, 2015, 399). Es ermöglicht damit einen weiteren, einen dritten Freiheitsgrad, der über das Symbolische hinausgeht.

Hier nun schließt sich der Kreis. Am Anfang habe ich behauptet, dass das Prozessmodell immer etwas anders ist, als das, was man als

Leserin oder Leser erwarten würde. Wie ist solch eine Behauptung möglich? Die Antwort lautet: Möglich wird sie dadurch, dass Gendlin das Modell selbst gewissermaßen »live nachvollziehbar« *erschafft*, unter Zuhilfenahme seines eigenen Gespürs für alle bisherigen philosophischen, historisch gewachsenen Symbolkontexte, die in diesem Zusammenhang relevant sind. Er bezieht Leserinnen und Leser gewissermaßen mit ein, während er diese Kontexte voranträgt, macht sich mit ihnen als lesende Gegenüber gemeinsam auf den Weg dorthin, wo er das, was er als Autor die ganze Zeit über selbst tut, auch explizit in seinem Werk beschreibbar macht: *Methode und Inhalt sind im Prozessmodell eines*. Der oben genannte »Trick«, immer in Bewegung zu bleiben, gilt also sowohl für Autor und Rezipienten, als auch für das Modell selbst gleichermaßen. Man kann das Modell nicht lesen, ohne in Bewegung zu sein oder in Bewegung zu kommen. Es forciert neue Schritte, es »verflüssigt« gewissermaßen das Denken der Leserinnen und Leser und bringt dort neue, »kantige« Gedanken hervor. Dies ist so, *weil das Modell selbst Veränderung ist*, Veränderung beschreibt und zu Veränderung führt. Prozessphilosophie ist niemals abgeschlossen: »Stattdessen gehen wir vorwärts, hinein in ein kontinuierliches Philosophieren« (ebd., 505).

Das Prozessmodell ist in seiner deutschen Übersetzung für deutschsprachige Leserinnen und Leser etwas verständlicher als das englische Original. Die Übersetzerinnen haben es vermocht, es nicht lediglich in eine andere Sprache zu übertragen, sondern es von Grund auf neu entstehen zu lassen. Diese Neukonstruktion bezieht implizit unsere kulturspezifischen Eigenarten mit ein, ohne dass wir uns derer bewusst werden müssten. So wurde ein »Mehr« geschaffen, das aus dem englischen Text auch für deutschsprachige Rezipienten verstehbare Kommunikation macht: Das Modell ist nicht nur in sich stimmig, sondern es beginnt auch, zum Gegenüber zu reden und sich zu öffnen. Zumindest mir selbst geht es so. Ich empfinde es als ein Geschenk, dass dieses Buch geschrieben wurde. Ich habe kürzlich die ersten Sätze des ersten Kapitels auf Deutsch gelesen, und es hat sich ein helles, freudiges Erleben eingestellt. Fast so, als würde man sich freuen, wenn ein Kind geboren wird: Es ist ein Glück, dass es dieses Buch gibt!



TONY HOFMANN

Diplom-Psychologe, Dozent an der Universität Würzburg, Coach für berufliche Profilbildung, Psychotherapeut (HP) 97199 Goßmannsdorf bei Würzburg
www.tonyhofmann.com

Hilflosigkeit zu einem guten Ort machen¹

Über die Begleitung von Menschen, die sich umbringen wollen

■ VON MARTIN FRANKEN

Vorbemerkung

Gespräche mit Menschen, die vorhaben, sich umzubringen, werden oft als besonders schwierig und belastend empfunden. Fast jeder erlebt bei solchen Gesprächen, dass Druckgefühle, Angst und Unsicherheit aufsteigen. Im Folgenden möchte ich mich aber vor allem mit dem Gefühl der Hilflosigkeit beschäftigen, denn dies kann auf besonders unangenehme Weise ein solches Gespräch erschweren und sich lähmend auf den Gesprächsverlauf auswirken.

Dabei geht es hier vor allem um Gespräche, in denen das Thema Suizid zum ersten Mal angesprochen wird, oder um solche Gespräche, bei denen ein Hilfesuchender zum ersten Mal einen Freund, einen Berater oder einen Therapeuten wegen eines Suizidvorhabens aufsucht. In solchen Gesprächen geht es weniger um die Anwendung von Methoden oder Techniken, vielmehr wird hier aufgezeigt, wie wir die Achtsamkeit auf die Einzigartigkeit der Beziehung lenken können, um diese aufzubauen und zu vertiefen, denn dies wirkt sich für beide am Gespräch Beteiligten entlastend, wohltuend und hilfreich aus.² Voraussetzung dafür ist wiederum, dass ich mit meiner Achtsamkeit ganz beim anderen sein kann und nicht etwa mit Gefühlen von eigener Hilflosigkeit beschäftigt bin oder innerer Druck sich lähmend auf mich auswirkt.

1. Bewusstsein dazu nehmen (innere Achtsamkeit)

Es ist immer hilfreich, sich bewusst zu machen, was gerade in meinem Inneren geschieht, etwa: »Ich bemerke gerade, dass ich

mich hilflos fühle.« Auf diese Weise werde ich von der Hilflosigkeit nicht gefangen genommen, ich habe sie vielmehr zum Gegenstand meiner Wahrnehmung gemacht und kann mich dazu stellen, mich dazu verhalten. Und das Erste, was ich nun bewusst tun kann, das ist eine wertfreie Anerkennung. Ich nehme nur wahr, was ist. Ich würdige meinen Zustand, indem ich mir sage: »Ja, so geht es mir gerade.«

Das Gefühl der Hilflosigkeit wird dadurch zu einem Teil von mir und gleichsam verkleinert, denn der andere Teil ist das bewusste Wahrnehmen und das Sich-dazu-verhalten. Dieser andere Teil ist nicht hilflos, er ist wahrnehmend, anerkennend, vielleicht sogar gelassen, freundlich und mitfühlend zu mir selbst. Dieses bewusste und wertfreie Wahrnehmen verhindert damit auch, dass ich von Gefühlen überschwemmt werde.

2. Es ist angemessen und in Ordnung

Ein Mensch, der sich umbringen will, betrachtet seine eigene Situation als ausweglos, er ist verzweifelt und weiß nicht mehr weiter, er ist hilflos. In dieser Situation, insbesondere am Beginn dieses Gesprächs, kann ich als Begleiter nicht wissen, ob ich diesem Menschen helfen kann, und ich kann erst recht nicht wissen, was diesem Menschen helfen könnte. Mein Gefühl der Hilflosigkeit ist insofern eine angemessene Antwort darauf. Deshalb kann ich zu mir ganz bewusst sagen: »Meine Hilflosigkeit ist eine angemessene und natürliche Reaktion. Hilflos zu sein, ist jetzt ganz passend und in Ordnung.«

Voraussetzung ist, dass ich mit meiner Achtsamkeit ganz beim anderen sein kann.



Damit wird das Gefühl der Hilflosigkeit zumindest ein wenig entschärft, denn die Hilflosigkeit ist nur insofern belastend, als sie nicht sein soll. Wenn ich wissen sollte, was jetzt zu tun ist, ich es aber nicht weiß, und wenn mir Handlungsmöglichkeiten fehlen, die ich doch eigentlich haben sollte, dann wird aus der Hilflosigkeit ein unangenehmes und belastendes Gefühl. Gebe ich mir dagegen ganz bewusst die Erlaubnis zur Hilflosigkeit, ja mehr noch, betrachte ich sie als angemessene Reaktion, dann weicht das unangenehme Gefühl: »Ich bin hilflos, und das ist richtig und in Ordnung so.« Oder: »Ich bin hilflos, aber ich fühle mich nicht hilflos.«

3. Ich bleibe

Wenn es für mich angemessen und in Ordnung ist, hilflos zu sein, dann kann ich auch beim Klienten bleiben. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich aus dieser Situation am Liebsten aussteigen möchte. Ich entscheide mich dann ohne Druck und bewusst dazu, dem Hilfesuchenden beizustehen. Diese bewusste Entscheidung ist etwas Aktives und alles andere als hilfloses Gelähmtsein. Und es ist vermutlich genau das, was dieser Mensch vor allem will: dass jemand ohne Angst und Druck bei ihm bleiben mag, offen und mit Verständnis für ihn da sein kann. Voreilige Ratschläge und abrufbares Wissen will er doch gar nicht hören. Er will einfach nicht alleine sein in seiner Verzweiflung, möchte angenommen und gesehen werden in seinem Leiden.

4. Ich bin da, wo der andere ist

Ich finde mich genau dort ein, wo der andere auch ist. Ich nehme ihn ernst, ich suche, ihn zu verstehen, ich sehe und empfinde sein Leiden, seine Empfindungen von Ausweglosigkeit und Hilflosigkeit, seine Verzweiflung, und ich suche zu verstehen, wie es dazu gekommen ist. Vielleicht kommt auch Mitgefühl in mir auf. Das ist gut, denn es verbindet uns. Aber ich werde nicht mit ihm verschmelzen. Ich bleibe mit einem Teil bei mir, in meiner Kraft, in meiner guten Energie, im Bewusstsein meiner Ressourcen, auch wenn ich jetzt nicht weiß, welche davon helfen könnten. Aber erst, wenn ich wirklich bei ihm ankomme, bei seiner Wirklichkeit, können wir von da aus gemeinsam einen Weg suchen, da herauszufinden. Seine Wirklichkeit, das, was er gerade spürt und empfindet, das ist der wahre Anfang, von dem aus auch erst ein wahrer und tragfähiger, wenn auch noch so kleiner Schritt möglich werden kann.

5. Tiefe und echte Beziehung

Wenn ich beim Leiden des hilfesuchenden Menschen und bei seiner Verzweiflung wirklich angekommen bin, sind wir tiefer verbunden. Alles Echte vertieft das Gespräch und unsere Beziehung. Ich fördere dies durch meine Empathie und mein Mitgefühl, durch Wertschätzung und Echtheit, durch meine Bereitschaft, mit ihm durch seine leidvollen Tiefen zu gehen, kurz gesagt: indem ich ihm als Mensch beistehe. Und unsere Verbundenheit, die wir jetzt beide miteinander neu geschaffen haben,

öffnet den Klienten ein wenig, löst seine Fixierung auf sein Leiden und seine (anscheinende) Ausweglosigkeit ein wenig auf und lässt jetzt vielleicht einen Schritt entstehen und sichtbar werden, der vorher gar nicht zu sehen war. Überdies ist jede Art von guter Beziehung ein Lebenselixier. Deshalb vermag unsere Beziehung vielleicht wieder einen Teil seiner Lebenskraft zu wecken, die ja nicht vernichtet wurde, sondern bei ihm nur tief verschüttet und verborgen ist.

6. Es geschieht (fast) von selbst

Für das, was bislang beschrieben wurde, braucht es keine besonderen Fähigkeiten, kein besonderes Können, nur das einfache, menschliche Dasein. Freilich, sich wohlwollend, verstehend und mitfühlend neben diesem leidenden und verzweifelten Menschen zu setzen, das ist schwer genug. Und genau dabei hilft mir – und das klingt ein wenig paradox – meine Hilflosigkeit, wenn ich sie als einen guten Ort annehmen kann. Denn meine Hilflosigkeit macht mich leer, ich bin nur noch als Mensch da, aber ohne Druck und Angst. Ich bin da mit meinem Dableiben, meinem vertieften Zuhören, meinem Mitgefühl, meiner Verbundenheit, ohne zu verschmelzen. Und dann geschieht es fast von selbst. Ich brauche nicht nach Worten zu suchen, ich kann zuhören, schweigen und ausdrücken, was ich gehört und verstanden habe. Und in behutsamer und recht verstandener Weise kann ich dann auch authentisch sein, wenn ich etwa sage: »Was ich da von Ihnen höre, das macht mich erst mal sprachlos.« »Ich habe da auch keine Antwort jetzt, aber ich möchte gerne bei Ihnen bleiben.« »Ich weiß auch nicht, was da jetzt gut wäre, aber vielleicht finden wir gemeinsam etwas.« »Ist es in Ordnung, wenn wir bei diesem Gespräch auch einmal gemeinsam schweigen?« Der Klient hört daraus, dass ich nicht leichtfertig und vertröstend eine Antwort gebe, dass ich mit ihm aber in einer ehrlichen und tiefen Beziehung sein möchte.

7. Aus meiner Hilflosigkeit Stärke gewinnen für mich und den anderen

Hilflosigkeit, die ich als angemessen erlebe und die ich annehmen kann, macht mich stark, nicht schwach. Ich kann dann so bleiben, wie ich bin. Ich fühle mich nicht unter Druck, ich habe nicht das Gefühl, dass es schnell vorbeigehen sollte. Das macht mich ruhig, gelassen und entspannt, und das verschafft mir Zugang zu meinen Ressourcen, die mir unter Stress verloren gehen würden. Insgesamt bin ich in meiner guten Energie, jedenfalls soweit das bei einem solchen Gespräch überhaupt möglich ist. Und das spürt der andere Mensch. Er spürt, dass ich bereit bin, mich auf ihn einzulassen, dass ich keine Angst vor seiner Dunkelheit und vor seiner Absicht habe, sich umzubringen. Er spürt, dass ich ruhig und innerlich gefestigt bin. Daran kann er sich aufrichten, das gibt ihm vielleicht Halt. Meine Energie kann sich in gewisser Weise auf ihn übertragen (Neurobiologen sprechen hier von »Resonanzschaltkreis«). Und vielleicht findet er dann gleichsam wie von selbst diejenigen Ressourcen, die ihn einen Schritt heraus gehen lassen aus seiner schwierigen Situation. Geschieht dies hier nicht auf ganz natürliche Weise und wie von selbst, dann würde ich das im zweiten Teil des Gesprächs mit ihm ganz bewusst versuchen.

Anmerkungen

- 1 Der Titel deutet schon an, dass ich mich von Johannes Wiltschko (»Hilflosigkeit in Stärke verwandeln«) habe inspirieren lassen, obwohl der Artikel selbst einen anderen Weg geht.
- 2 Deshalb benutze ich wechselnde Begriffe für den Hilfesuchenden: Mensch, der andere, Hilfesuchender, Klient.



DR. MARTIN FRANKEN
Focusing-Therapeut und
Lebensberater
56290 Dorweiler
mbfranken@t-online.de

Über die systemische Betrachtungsweise

■ VON JOANNA MACY



JOANNA MACY, geb. 1929, Ph.D., Autorin, lehrt Buddhismus, Systemwissenschaften und Tiefe Ökologie. Ihre Stimme hat in den USA und weltweit Gewicht in der Bewegung für Frieden, soziale Gerechtigkeit und den Schutz der Umwelt. In der »Tiefen Ökologie« schuf sie in den letzten 30 Jahren ein unerschrockenes, ehrliches Werkzeug, um Menschen durch die Wirren einer Krisenzeit zu engagiertem Handeln für das Leben und für die Erde zu begleiten.

die Organe vom Körper, die Pflanzen von ihren ökologischen Systemen trennt und jedes Teilstück für sich untersucht. Wir haben viel dadurch lernen können, aber auch wesentliche Fragen nicht gestellt, nämlich wie die Einzelteile zusammenwirken und kooperieren, um das Leben als Ganzes zu erhalten. Immer mehr Wissenschaftler begannen deshalb damit, mehr das Ganze anstelle der Teile, mehr Prozesse anstelle von isolierten Substanzen zu betrachten. Was sie dabei entdeckten, war, dass dieses Ganze – ob es sich um Zellen, Körper, Ökosysteme oder sogar den Planeten selbst handelt –, nicht nur aus einem Haufen einzelner unverbundener Teile besteht, sondern aus dynamischen, kompliziert organisierten und ausgewogenen Systemen, die miteinander in Beziehung stehen und bei jeder Bewegung, jeder Funktion und jedem Energieaustausch wechselseitig voneinander abhängen. Sie stellten fest, dass jedes Element Teil eines größeren Musters ist, das sich aufgrund von erkennbaren Prinzipien verbindet und entwickelt, und fassten diese Regeln in der Allgemeinen Systemtheorie zusammen.

Diese systemische Betrachtungsweise der Wirklichkeit wird von vielen Denkern zumindest als die größte und weitreichendste kognitive Revolution unserer Zeit angesehen. Der Anthropologe Gregory Bateson

Bis in unser Jahrhundert war die klassische westliche Wissenschaft von der Annahme ausgegangen, dass man die Welt verstehen und unter Kontrolle bringen kann, indem man sie in immer kleinere Stücke aufspaltet, dabei den Geist von der Materie, nannte sie »den größten Bissen vom Baum der Erkenntnis seit 2000 Jahren«. Denn die systemische Sichtweise hat die Linse verändert, durch die wir die Realität sehen. Anstatt beliebige getrennte Einheiten wahrzunehmen, werden wir uns heute mehr und mehr verbindender Ströme bewusst – den Strömen von Energie, Materie und Information. Und Lebewesen werden in diesen Strömen als dynamische Muster im Netz des Lebens wahrgenommen. Die neue Sichtweise, die die Systemtheorie uns anbietet, trägt der biologischen Tatsache Rechnung, dass wir offene Systeme sind, die in ständigem Austausch mit ihrer Um- und Mitwelt leben und überleben. Durch Interaktionen formen sie Beziehungen, die ihrerseits wieder die Umwelt selbst gestalten.

Während wir uns bislang in Isolation und Konkurrenz erlebten und ohne eigentliche Verbindung zueinander, entsteht durch diese Sichtweise ein ganz anderes Bild der Wirklichkeit. Das, was wir bislang als das Wesentliche annahmen – nämlich die einzelnen Individuen, Objekte und Teile –, tritt buchstäblich in den Hintergrund, während jene unsichtbaren Prozesse, die wir bisher für unwichtig oder nicht existent hielten, plötzlich in den Vordergrund unserer Wahrnehmung treten. Was vorher als abgetrennte Objekte wirkte, zeigt sich nun als dynamische offene Strukturen in einem größeren System. Statt der Objekte oder Individuen treten nun die Beziehungen in den Vordergrund. Haben wir die Welt bislang in ihrer Aufspaltung in Gegensätzlichkeiten wahrgenommen, in denen die Substanz vom Prozess, das Selbst von den Anderen und der Gedanke vom Gefühl getrennt wurden, so haben diese Zweiteilungen angesichts des Wissens um die miteinander verwobenen Interaktionen offener Systeme keinen Bestand mehr. Was bisher wie getrennte, für

Perlen der Erinnerung

*tauchen auf
 ein farbiges Band
 der guten und heilsamen Momente
 in meinem Leben
 die sacht und beständig branden
 an mein Ego
 um mich zu verwandeln
 zu mir
 die ich geboren wurde vor langer Zeit
 zu sein
 die ich bin
 um durch Enttäuschung
 und
 Liebe zu werden
 mehr als ich je war*

*nur ich es nicht glaubte
 auch habe ich gehört
 Glaube versetzt Berge
 und manchmal höre ich ein tiefes Grollen von Geröll
 das sich löst
 aus meinen Knochen und Sehnen
 und dann brandest weiter sacht und beständig
 DU an mein Ego
 und ICH fühle mich gewiegt
 und bin bewegt.*

BARBARA WIESINGER

sich allein existierende Einheiten erschien, erweist sich nun in so hohem Maße miteinander verbunden, dass seine Grenzen nur willkürlich gezogen werden können. Was als das »Andere« erschien, kann auch als Erweiterung ein- und desselben Organismus

betrachtet werden, wie eine »Mit-Zelle« in einem größeren Körper.

(Aus Geseko von Lüpke: Politik des Herzens, Arun-Verlag, und in www.tiefenoekologie.de/de/buecher-und-texte/politik-des-herzens/joanna-macy.html)

Ausbildung in Focusing 2016/17



Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg, Hannover, Heidelberg 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.–.

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.

Bern	Seminar I:	Einstieg	04.11. – 06.11.16		Fr 10 – So 17
	Seminar II:		20.01. – 22.01.17		Fr 10 – So 17
	Seminar III:		17.03. – 19.03.17		Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		05.05. – 07.05.17		Fr 10 – So 17
	Seminar V:		30.06. – 02.07.17		Fr 10 – So 17
<p><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</p> <p>Marc Schmuziger, lic.phil., eidgen. anerkannter Psychotherapeut, CH-3011 Bern, Sternengässchen 5, Tel. +41 (0)76 2231223, info@schmuziger.com, www.focusing-ausbildung.ch</p>					
Freiburg	Seminar I:	nur als Block buchbar!	15.09. – 18.09.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		17.11. – 20.11.16		Do 18 – So 13
	Seminar III:		26.01. – 29.01.17		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		16.03. – 19.03.17		Do 18 – So 13
	Seminar V:		24.05. – 28.05.17		Mi 18 – So 13
<p><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</p>					
Fürth	Seminar I:	Einstieg	A: 22.10. – 23.10.16	B: 03.12. – 04.12.16	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 21.01. – 22.01.17	B: 18.02. – 19.02.17	Sa 10 – So 18
	Seminar III:		A: 18.03. – 19.03.17	B: 29.04. – 30.04.17	Sa 10 – So 18
	Seminar IV:		A: 20.05. – 21.05.17	B: 08.07. – 09.07.17	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>					
Hamburg	Seminar I:	Einstieg	26.01. – 29.01.17		Do 19 – So 13
	Seminar I:		23.03. – 26.03.17		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>					
Hannover	Seminar I:	nur als Block buchbar!	12.05. – 14.05.17		Fr 18 – So 14
	Seminar II:		15.06. – 18.06.17		Do 18 – So 14
	Seminar III:		24.08. – 27.08.17		Do 18 – So 14
	Seminar IV:		26.10. – 29.10.17		Do 18 – So 14
	Seminar V:		23.11. – 26.11.17		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>					

Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I:	nur als	22.09. – 25.09.16		Do 19 – So 17
	Seminar II:	Block	10.11. – 13.11.16		Do 19 – So 17
	Seminar III:	buchbar!	12.01. – 15.01.17		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		09.03. – 12.03.17		Do 19 – So 17
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Hans Neidhardt, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Rosenhofzentrum (Raum Heidelberg/Mannheim), Tel. 06201 186805, info@hans-neidhardt.de, www.hans-neidhardt.de					
Innsbruck	Seminar I:	Einstieg	A: 04.11. – 06.11.16	B: 02.12. – 04.12.16	Fr 18 – So 13
	<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				
Kissos (Griechenland)	Seminar I:	Einstieg	10.09. – 17.09.16		Fr 9.30 – Mi 13.30
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Tel. 07231 21339, u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de				
München (Oberhaching)	Seminar I:	Einstieg	A: 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
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Martin Gottstein, Dipl.-Rel.-päd. (FH), 82041 Oberhaching, Auf dem Kyberg 50, Tel. 089 6252882, Martin.Gottstein@t-online.de, www.praxis-am-kyberg.de					
Münster	Seminar I:	Einstieg	A: 13.01. – 15.01.17	B: 27.01. – 29.01.17	Fr 19 – So 13
	Seminar II:		A: 10.03. – 12.03.17	B: 24.03. – 26.03.17	Fr 19 – So 13
	Seminar III:		A: 14.05. – 16.05.17	B: 28.05. – 30.05.17	Fr 19 – So 13
	Seminar IV:		A: 01.09. – 03.09.17	B: 15.09. – 17.09.17	Fr 19 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Michael Helmkamp, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 49477 Ibbenbüren, In der Ostfeldmark 8 a, Tel. 05451 16884, mhelmkamp@t-online.de					
Raum Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	Einstieg	27.10. – 30.10.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		19.01. – 22.01.17		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
	Seminar I:	Einstieg	09.11. – 12.11.17		Do 18 – So 13
	Seminare II – V:		2018		
<i>Anmeldung:</i> DAF					
<i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com					
Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Päd., Künstlerin, <i>Anmeldung:</i> Tel. 0049 (0)176 92315293, katrintom@web.de					
Würzburg	Seminar I:	nur als	02.11. – 06.11.16		Mi 19 – So 13
	Seminar II:	Block	15.02. – 19.02.17		Mi 19 – So 13
	Seminar III:	buchbar!	03.05. – 07.05.17		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		05.07. – 09.07.17		Mi 19 – So 13
<i>Anmeldung:</i> DAF					
<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					

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

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

<p>Weiterbildung zum/zur FOCUSING-TRAINER/IN Focusing professionell anwenden und weitergeben</p> <p>4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
<p>Salzburg (Moorhof)</p>	<p>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</p>	<p>jeweils Mi 18 – So 13 Uhr</p>	<p>Dr. Johannes Wiltschko</p>
<p>Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN</p> <p>4 dreitägige Seminare, 72 Seminarstunden Seminargebühren: 880.– (4 Raten à 220.–) Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing</p>			
<p>Würzburg</p>	<p>Seminar I: 16.09. – 18.09.16 Seminar II: 11.11. – 13.11.16 Seminar III: 13.01. – 15.01.17 Seminar IV: 10.03. – 12.03.17</p>	<p>jeweils Fr 19 – So 13 Uhr</p>	<p>Bettina Markones</p>
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie</p> <p>160 Seminarstunden Salzburg: 6 3-tägige Seminare, 2.200.– (6 Raten à € 366.–) Würzburg: 5 4-tägige Seminare, 2.200.– (5 Raten à € 440.–) Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF« Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing</p>			
<p>Salzburg (Moorhof)</p>	<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</p>	<p>jeweils Do 18 – So 13</p>	<p>Dr. Johannes Wiltschko</p>
<p>Würzburg</p>	<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</p>	<p>jeweils Mi 19 – So 13</p>	<p>Klaus Renn</p>
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER 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>Salzburg (Moorhof)</p>	<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</p>	<p>jeweils Mi 18 – So 13 Uhr</p>	<p>Dr. Johannes Wiltschko</p>
<p>Heidelberg (Ladenburg)</p>	<p>Seminar I: 08.03. – 12.03.17 Seminar II: 17.05. – 21.05.17 Seminar III: 05.07. – 09.07.17 Seminar IV: 25.10. – 29.10.17</p>	<p>jeweils Mi 19 – So 13 Uhr</p>	<p>Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko</p>

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden
 Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten à 440.–)
 Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Würzburg	Seminar I:	23.11. – 27.11.16	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	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		
Hannover (Springe)	Seminar I:	22.11. – 26.11.17	jeweils Mi 18.30 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	07.02. – 11.02.18		
	Seminar III:	25.04. – 29.04.18		
	Seminar IV:	27.06. – 01.07.18		
	Seminar V:	12.09. – 16.09.18		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUM

Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden
 Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–)
 Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Hannover (Springe)	Seminar I:	22.03. – 26.03.17	jeweils Mi 18.30 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II:	12.07. – 16.07.17		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL

Supervision, Integration und persönlicher Stil

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden
 Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–)
 Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF«
 Teilnahmevoraussetzungen: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen

Würzburg	Seminar I:	05.04. – 09.04.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar II:	31.05. – 04.06.17		
Salzburg (Moorhof)	Seminar III:	11.10. – 15.10.17	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar IV:	06.12. – 10.12.17		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUMA

Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen

3 viertägige Seminare, 96 Seminarstunden
 Seminargebühren: 1.320.– (3 Raten à 440.–)
 Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg	Seminar I:	21.09. – 25.09.16	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sigrid Patzak und Gisela Höhl
	Seminar II:	18.01. – 22.01.17		
	Seminar III:	10.05. – 14.05.17		

Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)

Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden
 Seminargebühren: 1760.– (4 Raten à 440.–)
 Keine Teilnahmevoraussetzung

Würzburg	Seminar I:	26.10. – 30.10.16	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Proß
	Seminar II:	30.11. – 04.12.16		
	Seminar III:	25.01. – 29.01.17		
	Seminar IV:	29.03. – 02.04.17		

Themenzentrierte Seminare 2016/17

Der Weg zur stimmigen Stimme. Focusing und Schlaffhorst-Andersen			
Fulda (Loheland)	19.05. – 22.05.16	Do 18 – So 13	Kerstin Liesching, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Focusing-Beraterin Katrin Tom Wiltschko, Focusing-Therapeutin und Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> K.Krüger, Freundeskreis.Schlaffhorst-Andersen@gmx.de
Aus der Fülle schöpfen. Halbtagsseminar zum Leben genießen			
Schönau am Königssee (Berchtesgaden)	21.05. – 26.05.16	Sa 18 – Do 13	Martin Gottstein, Focusing-Ausbilder (DAF), Märchenerzähler Edda Schirmanski-Gottstein, HP Psych., Feldenkraislehrerin Sabine Schlotz, Dipl.-Psych., Bindungsanalytikerin <i>Anmeldung:</i> martin.gottstein@t-online.de
Enneagramm und Focusing: Das Enneagramm unserer Beziehungen			
Raum Heidelberg/ Mannheim	02.06. – 05.06.16	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
JA zum Nein. Seminar für Menschen, die Interesse an Focusing mit Kindern haben			
Würzburg	04.06. – 05.06.16	Sa 10 – So 15	Bettina Markones, Focusing-Therapeutin, Seminarleiterin (DAF) René Veuglers, Seminarleiter, www.kinderfocusing.de <i>Anmeldung:</i> DAF
Focusing-Erlebnistag (Einführung)			
Ladenburg	25.06.2016	Sa 10 – 19	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Lebens Spur – Leben pur. Wie man sich schreibend auf die Spur kommen kann			
Immenstaad/ Bodensee Schloss Herberg	07.07. – 10.07.16	Do 16 – So 17	Karin Schwind, Autorin, Schreibcoach, Focusing-Beraterin (DAF) Katrin Tom-Wiltschko, Focusing-Therapeutin, Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> karinschwind@schreibimpuls.com , katrintom@web.de
Die Kraft des Ortlers – Schamanismus und Focusing			
Stilfs/Vintschgau (Südtirol)	10.08. – 14.08.16	Mi 18 – So 11	Guido Moser, Focusing-Therapeut (DAF) Petra Schrentewein, Coach, schamanisch Praktizierende <i>Anmeldung:</i> www.guidomoser.info und www.petraschrentewein.com www.schamanische-seelenarbeit.net
Wie der Körper den Körper heilt 2 dreitägige Seminare, Teilnahmevoraussetzung: Seminar II der Ausbildung in Focusing			
Hamburg	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/-Ausbilderin DAF <i>Anmeldung:</i> susanne@kersig.de
Carrying forward. Der Focusing-Prozess, der sich von Shift zu Shift aus sich heraus voranträgt (Vertiefungsseminar)			
Ladenburg	08.09. – 11.09.16	Do 16 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de

Der Stimme deiner inneren Weisheit folgen – Urlaub mit Sinn			
Kissos (Griechenland)	10.09. – 17.09.16	Fr 9.30 – Mi 13.30	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
Bildungsurlaub für Pflege- und Gesundheitsberufe: Focusing 1 – Gesundheit fördern und Resilienz stärken			
Niederkeveez	26.09. – 30.09.16	Mo 10 – Fr 16	Sylvia Glatzer, Sozialökonomin, Therapeutin & Trainerin, Focusing-Seminarleiterin (DAF), www.shen-heilpraxis.de <i>Anmeldung:</i> info@osterberginstitut.de (Kursnummer 6630)
8 Schlüssel zur Kraft. Focusing-Kompetenztraining			
Norderney	23.10. – 28.10.16	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin/Seminarleiterin (DAF) <i>Info:</i> pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046, www.stark-statt-burnout.de <i>Anmeldung:</i> www.liw-ev.de
Lasst uns das Leben tanzen. Seminar mit Tanz, Berührung und Focusing			
Wien	04.11. – 06.11.16	Fr 14 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.net
Authentisch leben – die Kunst des erfüllten Lebens – Urlaub mit Sinn			
Lanzarote	07.11. – 11.11.16	Mo 9.30 – Fr 13	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de, u.ohse@t-online.de
Refilling: Der Körper weiß, wie es richtig gewesen wäre (Vertiefungsseminar)			
Ladenburg	02.02. – 05.02.17	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Übergang – Ausblick. Seminar mit Tanz und Focusing			
Fürth	09.02. – 12.02.17	Do 18 – So 13	Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF), Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.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 ausführliche Programm der Sommerschule finden Sie auf unserer Website

www.daf-focusing.de.

In allen Seminaren gibt es noch freie Plätze.

Mein Hund, der Focusing-Therapeut

Ein nicht immer ganz ernst gemeinter Erfahrungsbericht

■ VON WOLFGANG HALTRICH

Zugegeben, dieser schon für sich Felt Sense (nämlich: »Hä ...?«) verdächtige Titel bedarf zunächst einer näheren Erläuterung. Dass Hunde wohl ganz treue Begleiter ihrer Frauchen und Herrchen sind, wird auch jenen Mitmenschen einleuchten, die keinen Hund besitzen. Hundebesitzer selbst wissen das sowieso. Aber Hunde als BegleiterInnen eines Focusing-Prozesses?

Nun, unsere vierbeinigen Freunde sind jedenfalls einmal »klientenzentriert«, indem sie sich voll und ganz auf ihr Frauchen oder Herrchen einstellen können und bei ihm bleiben, zumindest solange die Honorarnote in Form eines Leckerlis winkt. Doch Hunde als TherapeutInnen können mehr.

Ich hatte einmal eine therapeutische Sitzung bei meiner Hündin im Rahmen eines ursprünglich von mir beabsichtigten Hunde-Trainings. Während des anfangs strukturgebundenen Sitzungsablaufes (»Sitz-Platz-Steh-Bring-Voran«) verspürte meine Therapeutin, eine vierjährige Golden Retriever-Dame, offensichtlich einen inneren Impuls. Wenn sie innere Resonanzen verspürt, kommen diese prompt »aufs Tischchen«: »Du, mir ist jetzt nicht nach Training, eher nach Fressen oder Spielen.« Sogleich folgt der erste Guiding-Vorschlag an mich: »Magst du einmal probieren, mit mir zu spielen ... JETZT?« (springt umher und schaut mich dazwischen kurz an) ... »Wie geht es dir mit meinem Vorschlag?« Und schon bin ich voll im Focusing-Prozess. Ich bemerke, wie mein inneres Team zu arbeiten beginnt: Der Strukturheini (»He, wir müssen trainieren.«), der Machtprotz (»Ich sage hier, wo es lang geht und

was zu tun ist und nicht der Hund.«), der Gutmütige (»Lasst sie doch spielen.«) Auch die Hand ist startklar, um zum Ball in meiner Tasche zu greifen. Sofort verspüre ich einen Felt Sense (so eine Art mulmiges Gefühl, jedenfalls »bäh«). Die Therapeutin erkennt den einsetzenden Felt Sense sofort und setzt sich mit wedelndem Schwanz vor mich, um mich mit treuerherzigen Augen anzublicken. Prozesstechnisch ist das wohl eine geschickte Kombination aus Listening: »Ich habe wahrgenommen, dass da etwas ist bei dir«, und weiterem Guiding-Vorschlag: »Bleib dabei und spür mal in deine zuckende Hand und wie es dir damit geht« (treuer Blick).

»Scheiße« geht es mir damit. Gefangen in einem Gefühlswirrwarr, ausgelöst durch treuerherzigen Blick mit wedelndem Schwanz, diszipliniertem Pflichtbewusstsein, Angst vor Autoritätsverlust, aufkommenden Impulsen von Lachen und Aggression und noch vieles mehr (»grummel«, Verkrampfung, Hilflosigkeit, jedenfalls »bäh« ...). Die Therapeutin bleibt hartnäckig (es soll ja eine erfolgreiche Sitzung werden).

Zugegeben, hier tritt wohl ein kleiner Unterschied zwischen den vierbeinigen und zweibeinigen Therapeuten zutage: die Absichtslosigkeit. Meine stark »guidende«, subtil fast direktive Therapeutin scheint mir zu diesem Zeitpunkt nicht ganz absichtslos. Das ändert aber nichts an dem Gefühlswirrwarr und Felt Sense-Überschwemmungen in mir.

Die »oberste Karte« ist: »Scheiße.« Wo bleibt der nächste ganz kleine Schritt? In meinem Fall ist es tatsächlich ein Schritt: Ich

trete einen Schritt zurück, wahrscheinlich, um Distanz zu schaffen und den treuerzigen Blick für mich etwas abzuschwächen. Dazu gibt es die klare Anweisung aus dem Kopf: »Jetzt nur kein Leckerli geben.« Weitere implizite Impulse meinerseits werden sofort umgesetzt: umdrehen, ein Stück davonlaufen (mein Felt Shift: Befreiung und »Schau ma mal, was kommt«). Meine Hündin läuft nach. Daraus ergibt sich ein Fangenspielen, bei dem sich mein »bäh« etwas zu lösen beginnt. Ich schaffe Freiraum. Die Starre und Verkrampfung lösen sich. Jetzt darf ich auch lachen, ohne die Hündin für ihre Verweigerung zu belohnen. Ich bin fürs Erste wieder in meiner Energie und der Chef am Platz. Das stärkt mein kurzfristig bodennahes Selbstbewusstsein. Der Hund läuft MIR spielerisch nach, was einen gewissen Trainings- weil Bindungseffekt hat, und mein Strukturheini ist ebenfalls zufrieden. Noch bevor nach ein paar Minuten der nächste Felt Sense anklopft (eine Mischung aus Eintönigkeit, getrieben sein, oder so ...), brüllt mein Körper innerlich keuchend: STOP. Irgendetwas in mir befördert, ohne das Gehirn zu passieren und unter Aufbringung aller noch verfügbaren Kräfte, ein Kommando aus meinem Mund: »PLATZ!« Das fühlt sich zunächst gut an. Eine Erlösung. Keuchend bleibe ich mit dem Rücken zur Hündin stehen. Sogleich zeigen sich die subtilen Fähigkeiten meiner Therapeutin auch außerhalb des Blickfeldes. In der plötzlichen Stille hinter mir kommt bei mir ihre Frage an: »Wie geht es dir jetzt? Spür mal nach.« Wieder taucht ein Gefühlswirrwarr zwischen Erleichterung und Verunsicherung auf. »Was macht die Hündin nun nach dem Kommando? Steht sie, frisst sie unbekümmert an einem Grashalm, um mich zu demütigen, schaut sie zu mir oder liegt sie womöglich gar wie befohlen?«

Zweifel kommen, da Kommandos ohne Sichtkontakt üblicherweise am Beginn schwierig durchzusetzen sind. Wir hatten es so noch nie trainiert. Es folgt wieder das übliche Gefühlsfeuerwerk bei mir: Zweifel (den ich nicht zeigen darf), Angst vor Autoritätsverlust (die ich schon gar nicht zeigen darf), Machtbedürfnis und Mitgefühl (»Macht ja nichts, wenn es diesmal nicht geht«, was aber Felt-Sense-mäßig trotzdem »grummel« wäre ...) etc. Ich verfallende – noch immer mit dem Rücken zur Hündin stehend – wieder in eine Starre, diesmal voller Erwartung, Hoffnung, Angst und ... siehe oben.



Nun wird die Therapeutin wieder aktiv, um den Prozess fortzusetzen. Sie folgt ihrer Resonanz: »Das ist mir zu langweilig«, in Form eines »WUFF«. Das soll wohl wieder heißen: »Was wäre dein nächster, ganz kleiner Schritt in die richtige Richtung?« Einfach WUFF. Mein Impuls dazu ist es, besser die traurige Wahrheit zu erfahren, als die Unsicherheit zwischen Erfolg und meinem Versagen (siehe Kapitel Autorität) zu ertragen. Ich muss also Klarheit schaffen. Ich beginne, mich vorsichtig umzudrehen, wobei ich vorsorglich versuche, einen sehr wertschätzenden Gesichtsausdruck zu wählen. Dieser soll meine Hündin davon



überzeugen, dass ich sie in jedem Falle liebe, wie sie ist, egal, ob sie dem Kommando Folge geleistet hat oder nicht. Umdrehen kann in einer Erwartungshaltung gefühlt lange dauern. Und immer die bohrende Frage mit allen Konsequenzen (siehe oben): »Liegt sie oder demütigt sie mich?«

In einem Bruchteil einer Sekunde schießt der nun endlich ankommende visuelle Reiz durch meinen Körper, der Bauch wird warm, beginnt zu kribbeln, die Wärme weitet sich auf Brust, Arme und Beine aus, mein Gesicht strahlt ... Erst später begreift mein Gehirn, was es zu sehen gibt. Meine Hündin liegt seelenruhig in wunderschöner Platz-Position und blickt mit freudigen Augen auf mich. In der Rolle der Therapeutin teilt sie mir mit: »Es ist toll, dass du erkannt hast, dass ich spielerisch viel besser lernen kann als nach Schema. Mir hat es Spaß gemacht. Hier die Honorarnote: Her mit den Leckerlis!« »Gerne, die sind es mir so was von wert. Und eine feste Umarmung gibt's noch oben drauf.«

Diese Erzählung ist, wie schon erwähnt, grundsätzlich nicht immer ganz ernst gemeint. Trotzdem möchte ich ergänzen, dass mich das Arbeiten mit meiner Hündin des Öfteren in durchaus ernst zu nehmende Mini-Selbst-Focusing-Prozesse

bringt. Hier einige Aspekte: Hunde reagieren auf Kommandos beispielsweise nur wirklich »erfolgreich«, wenn diese vom Hundeführer ganzkörperlich auch gemeint sind, diese also authentisch sind. »Hereinrufen« mit dem impliziten, abschwächenden Hintergrundgefühl »Es muss aber jetzt gerade gar nicht sein« funktioniert nicht, auch wenn man sich noch so bemüht. Man kann hier wohl, so wie bei Kindern, kaum »Rollen spielen«.

Hunde sind sowieso immer authentisch. Aufgrund ihrer besonders guten Beobachtungsfähigkeit markieren Hunde (im prozesstechnischen Sinn gemeint!) jede ganz kleine, für uns noch unmerkliche körperliche Veränderung, indem sie auf diese reagieren. Wir können dann immer gleich fragen: »Was hat mein Körper nun eigentlich wirklich gemeint?«

Hunde und andere Tiere als »Therapeuten« sind keine neue Erkenntnis. Zusätzlich zu den wunderschönen anderen Facetten einer Mensch-Tier-Beziehung reizt mich jedoch gerade die durchgängige Authentizität und das schonungslose Spiegeln des eigenen momentanen Gesamterlebens und Gesamtverhaltens immer wieder, im Kontakt mit meiner Hündin kleine Focusing-Prozesse anzustoßen.



WOLFGANG HALTRICH
Lebens- und Sozialberater,
Coach
A-3430 Tulln an der Donau
wolfgang.haltrich@aon.at
www.haltrichlebensberatung.at

NEU



ULRIKE PILZ-KUSCH:
Abschalten, entspannen und auftanken

Achtsam und stark durch den Tag mit einfachen Focusing-Übungen.

Audio-CD, Beltz-Verlag
ISBN 978-3-407-36594-1

www.beltz.de/produkt_produktdetails/30395-abschalten_entspannen_und_auftanken.html

Ich habe einen innovativen Ansatz entwickelt, wie es gelingen kann, auch im heutigen oft übervollen Arbeitsalltag klug und effektiv mit vier Ladestationen für volle Batterien zu sorgen – mit erstaunlich wenig Aufwand und Zeit, lustvoll und mit Methoden, die zu jeder und jedem passen. Ich habe dabei u.a. die Ergebnisse aktueller Erholungsstudien zu Rate gezogen, was zum »richtigen« Abschalten und Regenerieren »gehört«, und es natürlich auch selbst focusingorientiert erkundet.

20 Übungen und Erkundungsexperimente laden ein herauszufinden, welche Batterieaufladetechniken individuell am besten wirken und stimmig sind. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag einbinden: am Arbeitsplatz, im Unterricht, in Seminaren, in der Mittagspause, auf Fahrten im Auto, auf Reisen sowie in der Freizeit – für sich allein oder auch mit Schülern, Teilnehmenden oder Klienten. Sie gewinnen Power, Gelassenheit, kostbare Zeit und vor allem Lebensfreude. Im Booklet zur CD wird ein aktives 8-Wochen-Übungs- und Erkundungsprogramm empfohlen, um Schritt für Schritt Erfolge zu erzielen und die persönlich wirksamsten Techniken in den Alltag zu integrieren.

Aus dem Inhalt:

- Kraftvoll mit vier Ladestationen durch den Tag
- Abschalten – aber wie?
- Blitzschnell auftanken am Arbeitsplatz
- Achtsame Experimente mit Körper, Atem, Klängen, Stimme und Sinnen erleben
- Pausen bewusst erholsam gestalten
- Abschalttriale nach der Arbeit und vor dem Schlafen
- Erkunden, was es jetzt für Sie braucht
- Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen

Bewusstwerdung – wie macht man das?

■ VON ANNETTE KAISER

Ich wurde darum gebeten, etwas darüber zu schreiben, wie ich »arbeite«. Diese Einladung nehme ich gerne an. Und vielleicht beginne ich gleich damit, etwas aus meinem Leben zu erzählen, denn wie ich »arbeite«, hat viel damit zu tun, wie ich lebe und wie sich darin alle Lebenserfahrungen widerspiegeln. Und noch etwas: Ich nenne meine »Arbeit« nicht wirklich »Arbeit«. Es ist vielmehr so, dass ich dem Herzenslicht folge. So tanze ich Berufung als Tun im Nicht-Tun.

Geboren wurde ich 1948 als zweite Tochter. Bis zum 14. Lebensjahr lebte ich in meiner eigenen Welt, die ich vor allem mit meiner Schwester teilte. Dann ging es nach Paris als Au-Pair-Mädchen in ein Kloster. Das hat mein Leben vollständig umgekrempelt. Der Gesang der Novizinnen in den Messen hat mich so tief berührt, dass ich erstmals bewusst nach dem Göttlichen suchte. Ich las u.a. Gedichte von der Mystikerin Thérèse von Lisieux, beschäftigte mich mit der Marien-Erscheinung in Fatima und meinem Inneren. Mit 20 Jahren zog ich dann in die weite Welt und durchstreifte Nord- und Mittelamerika, allein als junge Frau! Das war herausfordernd und sehr abenteuerlich. In Guatemala erlebte ich den Krieg zwischen den Mittellosen, den Indigenen und den Mächtigen. Ich war zutiefst schockiert, was wir Menschen einander antun! Es war nicht zu fassen. Dort entschied ich, Ökonomie zu studieren, politisch aktiv zu werden, damit dieses Leid, das wir einander auf dieser Welt antun, verändert werden kann.

Mein Studium an der damals konservativen Hochschule St. Gallen fiel in die 68er Jahre. Die Doktoranden sprachen über Marx und Marcuse in ihren nächtlichen »WG-Sessions«, während ich mich tagsüber mit Max Weber und einem positivistischen Wissenschaftsverständnis unter anderem zu befassen hatte. Es waren wilde Jahre voller

Experimente. Und dennoch bekam ich keine wirklichen Antworten auf meine grundlegenden Fragen: Warum ist die Welt so, wie sie ist? Warum gibt es Krieg? Was ist der Sinn von allem? Und ich selbst kam auch mit mir selbst nicht wirklich zurecht. Eifersucht plagte mich, z.B., und ich wusste einfach nicht, wie ich das überwinden konnte.

Der Zufall wollte es, dass ich von den sonntäglichen Vorträgen von Geshe Rabten hörte, dem damaligen Abt des tibetischen Klosters in Rikon. Da ging ich hin und hörte ihn u.a. von den Geistesgiften sprechen, die wir in Geistesgaben zu wandeln vermögen. Ich horchte auf! Bald verstand ich, dass Zuhören nicht reicht, dass es darum geht, die eigene Bewusstwerdung durch Praxis in die Hand zu nehmen.

Inzwischen war ich verheiratet, lebte bei Bern auf dem Lande, wo unser Sohn und unsere Tochter geboren wurden. Bald begann ich, in der Entwicklungszusammenarbeit tätig zu werden. Ich war zuständig für die Frauenanliegen in der Dritten Welt in unseren Projektländern. Es war eine wunderbare Zeit, wo ich vor allem in Kolumbien, Indien, Cap Verde und Zimbabwe tätig sein konnte. Ich liebte und liebe die Menschen, durfte ihnen zuhören und mitwirken, ihre Nöte und Sorgen im Grundsatz der Selbsthilfe zu unterstützen. Und sie alle lehrten mich so viel! Sie beschenkten mich mit ihrer Art und Weise, das Leben zu leben. Welch ein Segen das war. Gleichzeitig verstand ich immer mehr, dass eine nachhaltige Entwicklungspolitik nur dann wirksam ist, wenn sich beides, der Mensch und die äußeren Bedingungen, wandelt und dass beides tatsächlich zusammenhängt. Wir beobachteten die Entwicklung in China, in Nicaragua, in Zimbabwe, usw. Dabei verstand ich auch, dass die Umwandlung hin zum bewussten Menschsein bei mir selbst beginnt!

Der Gesang der Novizinnen hat mich so tief berührt, dass ich erstmals bewusst nach dem Göttlichen suchte.



Es ist leicht, dem Partner gute Ratschläge zu geben, den Finger auf die wunde Stelle zu legen usw. Aber wie wandle ich mich selbst?

So begann ich, mich ganz ernsthaft auf die Spiritualität einzulassen. Ich durfte den Pfad der Liebe beschreiten, der mit meinem Herzen in Resonanz war. Frau Tweedie hat mich als ihre Schülerin angenommen. Ich blieb bis zu ihrem Tode – 17 Jahre lang. Dabei wurde ich Freundin meiner selbst, lernte die Prozesse der inneren Alchemie kennen und die Transformation des Herzens. Es war und ist ein wunderbarer, wegloser Weg. Denn letztendlich sind wir, was wir suchen.

1991 gab mir Frau Tweedie die Erlaubnis, Meditationsseminare zu leiten. Ich hatte das große Glück, dass ich sie noch während der nächsten sieben Jahren besuchen und mit ihr alles besprechen konnte, was mein Herz bewegte. Es ging nun mehr um das Begleiten anderer Menschen. 1998 erlaubte mir Frau Tweedie, ganz eigenständig im Namen der Sufi-Linie den Weg der Liebe weiterzugeben. Sie ist bis heute ein Vorbild für mich. Ihre Kraft, Schönheit, Weite, Hingabe und Stille war ein großes Licht in dieser Welt. Dass ich ihr und dem Pfad der Liebe

begegnen durfte, erfüllt mein Herz mit tiefstem Dank.

Mit 93 Jahren starb Frau Tweedie. Von nun an war ich auf mich selbst gestellt – äußerlich. Ein interner Konflikt hatte mich zuvor nochmals in eine große Prüfung gestellt. Ich war inzwischen in meiner zweiten Ehe angekommen, die Kinder waren nun schon groß, und mir oblag die spirituelle Leitung zweier spiritueller Zentren: die »Windschnur« im Chiemgau (D) und die »Villa Unspunnen« im Berner Oberland (CH). Der interne Konflikt erschütterte mich in allen spirituellen und menschlichen Grundseiten. Ich musste innerlich einen Weg finden, dass ich meine Lektion lernte, ohne dabei in Trennung zu gehen. Es schob mich dadurch in weitere Dimensionen der inneren Selbsterkenntnis, wofür ich heute äußerst dankbar bin. Ich beschäftigte mich seit längerem schon mit der Advaita-Lehre, Ramana Maharshi und Nisargadatta Maharaj sowie dem integralen Yoga von Sri Aurobindo, ihre Transmissionen absorbierend. Den inneren Impulsen des Herzens folgend, schrieb ich mehrere Bücher, hielt viele Vorträge und Retreats, vor allem in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Im Jahr 2000 entwickelte ich

den Übungsweg DO, der innerhalb von drei Jahren in neun Einheiten einen integralen, weglosen Weg in einem universellen Geist offeriert. Dieser entwickelt sich ständig weiter, analog zu meiner eigenen Entwicklung, die sich heute mit universeller Spiritualität und universeller Kooperation beschäftigt. Kurz gesagt, geht es mir um bewusstes Menschsein im Selbstverständnis von: Eine Welt – Eine Menschheit – Ein Bewusstsein. Innerlich erträume ich mir mit vielen anderen Menschen eine »Neue Erde«. Dabei geht es um eine neue Kultur auf Erden, die aus der Einheit entspringt. Es ist letztlich ein Tanz im Nichts.

Und nun – um was geht es in diesem spirituellen, weglosen Weg? Um die Transformation des Herzens, um Selbsterkenntnis – eben bewusstes Menschsein, und das ist eine Lebensweise.

Seit über 25 Jahren darf ich nun Menschen begleiten auf ihren jeweils einzigartigen Wegen. Dabei meditieren wir und leuchten die drei »Gesichter Gottes« aus, durch die Fragen »Wer bist Du?« und »Wer bin ich?« und erkennen die Vollkommenheit in der Manifestation. Dabei schauen wir auch in Form von spiritueller Traumarbeit unsere Schatten und abgespaltenen, konditionierten Aspekte an, wobei wir gleichzeitig unsere wahren Schätze entdecken als Ausdruck des einzigartigen Selbst. Im Tiefsten ist dies Friedensarbeit. Frieden entwickelt sich von innen nach außen. Und das ist tatsächlich revolutionär: Alles und Nichts zugleich. Wir kosten die eine untrennbare Wirklichkeit. Um zu sein, dürfen wir also niemand sein. Die Ich-Kraft wird freigesetzt von der Ich-Identifizierung. Wir sind wach, lebendig und beginnen unser Wesen in der Leichtigkeit des Seins zu tanzen. Diesen einen Geschmack zu kosten, ist der erste Schritt. Danach geht es um das Stabilisieren des Gewahrseins und darum, die Transformation des Herzens zu erweitern und zu vertiefen. Dies bedeutet u.a., alle Aspekte des Menschseins zu integrieren: den Körper schätzen zu lernen, den »mind« zu verfeinern, die

Gefühle zu verstehen, unser soziales Verhalten aus dem ungetrennten, wachen Da-Sein in Liebe für alles, was ist, zu gestalten, die Natur und die Erde zu respektieren, Zeiten der Muße oder der inneren Einkehr einzuplanen, usw. Es geht dabei um einen Einklang des allumfassenden Menschseins. Die Meditationspraxis vertieft sich dabei. Jeder Augenblick ist Meditation oder keiner, d.h., wir berühren die non-duale Bewusstseins-Dimension. Gleichzeitig weitet sich unser Wirkungsfeld im bewussten Sein im All-Tag aus: Sein und Werden vereinen sich und ziehen dabei immer größer werdende Kreise. So verstehen wir allmählich, dass die Welt ein einziges Werden ist, und das »Bin Ich«. Wir werden zu Weltbürgern und handeln in freiwillig angenommener Verantwortung danach. Dabei gibt es keine Trennung mehr: Im Gewahrsein von Moment zu Moment wird alles, was ist, inhärent und inklusive geliebt. Es ist ein Leuchten aus dem Selbst heraus. Und dies hat Konsequenzen: Wir beginnen mit dem »Auge« der schon immer bestehenden Einheit vor jeglicher Verschiedenheit zu »sehen«. Daraus erwächst der Herzenswunsch, dass alle lebenden Wesen glücklich, gesund und ein Leben in Würde leben mögen. Miteinander kann so eine neue Kultur entstehen.

Es ist Zeit dafür. Wir alle nehmen wahr, dass es so einfach nicht weitergehen kann auf unserer Erde. Wir erleben zurzeit eine evolutionäre Krise. Im größeren Kontext betrachtet entpuppt es sich als große Chance in der Geschichte der Menschheit, die nun erst wirklich ihre eigentliche Rolle im Kosmos, d.h. auf der Erde einnehmen kann. Durch bewusstes Sein ist sich Schöpfung seiner selbst bewusst. Damit eröffnen sich dem Menschen ganz neue Potenziale, welche notwendig sind, um die aktuellen globalen Probleme lösen zu können. Der Schlüssel dabei ist die unbegrenzte Liebe im wachen Da-Sein jetzt. Sie vermag Berge zu versetzen! Darum geht es in dieser Art von »Arbeit«.



ANNETTE KAISER

ist spirituelle Lehrerin und spirituelle Leiterin der »Villa Unspunnen« (CH) und der »Windschnur« (D).
 annette.kaiser@villaunspunnen.ch
 www.villaunspunnen.ch
 www.windschnur.de

Focusing als Burnout-Prävention in der Lehrer/innenausbildung?

■ VON KATRIN SCHWERDFEGER

Während meiner Lehrtätigkeit im Rahmen der LehrerInnenausbildung an der TU München sind mir sehr unterschiedliche, mehr oder weniger motivierte Studierende begegnet. Einige extrovertiert, andere kaum in der Lage, sich vor der Gruppe mitzuteilen. Manche waren offen und neugierig, manche konnten ihren chronischen Widerstand kaum verbergen. Die einen fleißig, die anderen »eher bequem«, aber dafür sympathisch und mitreißend vor der Gruppe agierend. Und ich habe mich oft gefragt: Wie kommen sie darauf, speziell diesen Beruf zu wählen? Was ist ihre wirkliche Motivation? Wird die Tatsache, dass etwa 40% aller Lehrer/innen im Laufe ihres beruflichen Lebens an einem Burnout erkranken, im Studium thematisiert? Und werden die Studierenden nicht nur fachlich gut auf die späteren Herausforderungen des Lehrerberufes vorbereitet, sondern inwieweit werden auch Aspekte, wie z.B. Beziehungsfähigkeit und Selbstkompetenz gefördert?

Man könnte fast sagen, dass »dank« der hohen Prozentzahl der Burnout-Fälle unter Lehrer/innen, das Thema inzwischen sehr publik und auch wissenschaftlich untersucht worden ist. Den Burnout-Begriff als solchen empfinde ich persönlich zwar als schwammig, durch die Medien abgegriffen und insgesamt fragwürdig, aber er eignet sich insofern gut, als dass er ein Bild von einem Menschen zeichnet, der sich an einer Aufgabe irgendwie »verbrannt« hat. Ich persönlich verstehe ihn als eine Art »Sammelbegriff«, der auf der einen Seite die unterschiedlichen stressbedingten psychischen und körperlichen Erschöpfungszustände meint, aber auch die Chance eines Umbruchs beinhaltet: z.B. persönliche Veränderungs- und Reifungsprozesse einzuleiten, sich neue Wege zu erobern und die eigenen Grenzen kennen-, akzeptieren und setzen zu lernen.

Mein Interesse gilt an dieser Stelle aber der Frage, ob und wie es gelingen kann, es durch eine bessere Lehrer/innenausbildung gar nicht erst so weit kommen zu lassen.

Inzwischen gibt es keinen Zweifel mehr daran, dass für eine langfristige Gesundheit im Lehrerberuf Methoden des persönlichen Stressmanagements dringend Bestandteil der LehrerInnenausbildung werden sollten. Dies bestätigten nicht nur diverse wissenschaftliche Studien, sondern zeigte sich auch in all meinen Gesprächen, die ich mit Lehrern und Lehrerinnen zu diesem Thema geführt habe. Die Frage, ob sie hinsichtlich des persönlichen Stressmanagements durch ihr Studium gut auf den Lehrerberuf vorbereitet wurden, haben alle eindeutig mit »nein« beantwortet.

Die Relevanz ist also bekannt und wissenschaftlich belegt, trotzdem ist es bis heute noch kein Pflichtprogramm für Studierende, Referendare und Lehrer, sich entsprechende Kompetenzen anzueignen oder sich z.B. im Rahmen von Supervision in Selbstreflexion zu üben. In anderen sozialen Berufen ist dies schon lange selbstverständlich oder sogar verpflichtend. Darüber kann man, wie ich finde, mehr als erstaunt sein. Offenbar kündigt sich hier aber gerade ein Umbruch an. Die konkrete Umsetzung der Integration von Burnout-präventiven Maßnahmen in die Lehrer/innenausbildung befindet sich allerdings noch in den Kinderschuhen.

Vielleicht aufgrund der »Kinderschuh-Situation« tauchte in mir die Frage auf: Wie wäre es mit Focusing? Könnte Focusing in der universitären Lehrer/innenausbildung als Burnout-Prävention sinnvoll sein oder ist es vielleicht doch ungeeignet, zu unbekannt oder auch zu speziell? Wie könnte es ggf. in der Praxis aussehen?

Hierfür habe ich, dank der Anzeige in der letzten Ausgabe des Focusing Journals,

mit Lehrer/innen gesprochen, die sich neben ihrem Beruf auch intensiv mit Focusing beschäftigt haben. Ich muss zugeben, dass es ein Wunschgedanke von mir ist, dass Focusing in irgendeiner Form Bestandteil des Lehramtsstudiums wird. Aber es macht natürlich Sinn, erst einmal zu fragen: Wie sind die tatsächlichen, unmittelbaren Erfahrungen von LehrerInnen mit Focusing-Hintergrund in der beruflichen Praxis?

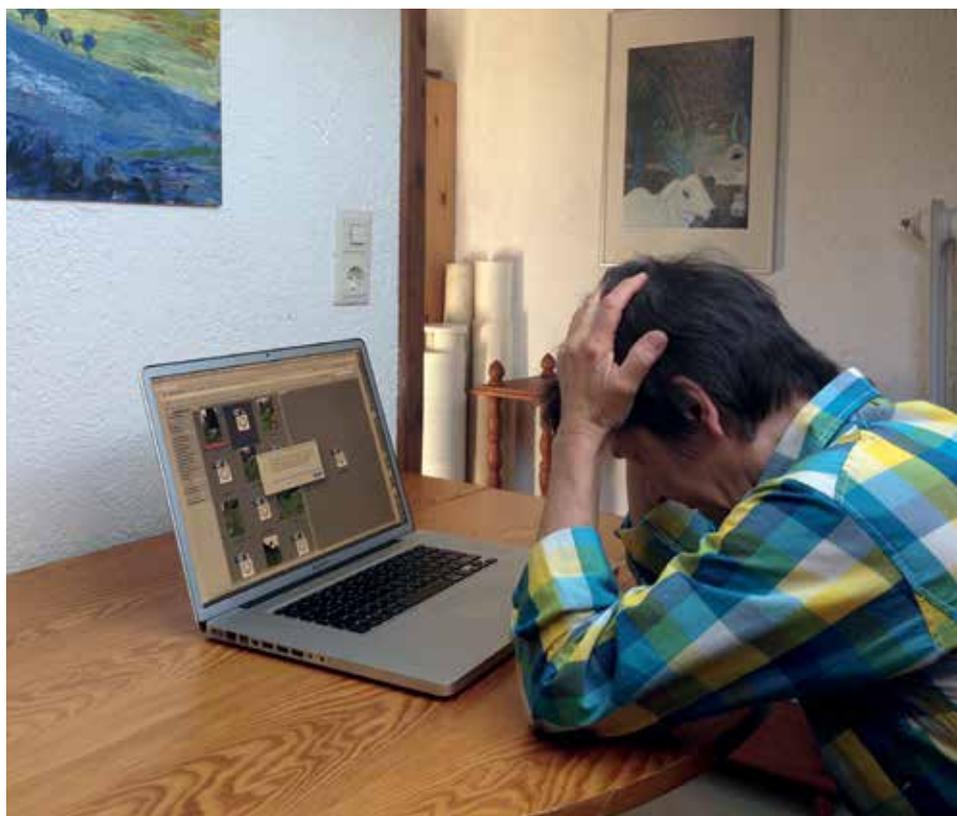
Belastungen im Lehrerberuf

Die speziellen Belastungen des Lehrerberufes werden in der Literatur häufig in drei Ebenen unterteilt: die Organisationsebene (soziale Beziehungen innerhalb der Schule/des Kollegiums, Kommunikation, Isolation), die Systemebene (Schulsystem, Verwaltungsaufgaben) und die individuelle Ebene (persönliche Verhaltensmuster, Belastungsempfinden). Aber natürlich sind diese nicht wirklich voneinander zu trennen, denn: »Es ist das ganze Paket, was zur Überlastung führt«, berichtet M. Widmann (38 Jahre Lehrerin an Haupt-, Real- und Grundschulen, zeitweise Personalrätin, Focusing-Beraterin).

Als besonders belastend für viele Lehrer/innen beschreibt Arno Katz (Focusing Trainer, Studienrat und Lehrer für Englisch und Deutsch an der Fritz-Winter-Gesamtschule in Ahlen) z.B. den ständig vorherrschenden Geräuschpegel. Ob im Klassenraum, in den Pausen oder im Lehrerzimmer – Ruhe gibt es eigentlich nirgends. Auch die sich häufig ändernden Vorschriften, die immer neu umgesetzt werden müssen, verhindern eine positive Art von Routine. Hinzu kommt ein sehr hohes Stundendeputat und – viele Lehrer/innen fühlen sich allein gelassen. In der Regel ist man außer kurzen Austauschmöglichkeiten im Lehrerzimmer sehr viel auf sich gestellt. Auch die Auseinandersetzung mit den Eltern, der hohe Verwaltungsaufwand und die steigende Qualitätskontrolle wurden als große Stressfaktoren beschrieben. Ob eine Lehrkraft aber tatsächlich »ausbrennt«, hängt bekanntermaßen stark von den eigenen Ressourcen und der individuellen Umgangsweise mit den verschiedenen Stressfaktoren ab.

Wesentliche Kompetenzen

Natürlich ist es für eine/n Lehrer/in wichtig, fachlich gut ausgebildet zu sein. Aber das alleine kann nicht reichen, andere Kompetenzen sind offenbar viel bedeutender.



»Sich in den Zustand der Präsenz zu begeben, ist aus meiner Sicht eine ganz entscheidende Fähigkeit, wenn man nicht ausbrennen will« (A. Katz). Die Möglichkeit, mit dem »Etwas« in mir in einen Dialog und in Beziehung treten zu können, ohne zu bewerten, sich zu identifizieren oder zu verdrängen, ist sicher eine Kernkompetenz, die Focusing vermitteln kann, beschreibt A. Katz. Durch die Lösung der Identifikation kann ein an sich schon heilsamer Freiraum zwischen »mir« und »meinen inneren Regungen« entstehen.

Die vielen organisatorischen Aufgaben, denen man sich als Lehrer/in täglich gegenüber sieht, die vielen zwischenmenschlichen Konfrontationen, die Notwendigkeit, permanent Entscheidungen treffen zu müssen und auf Situationen angemessen zu reagieren – dies alles erfordert ein sehr hohes Maß an Selbstkompetenz und Beziehungsfähigkeit. Beides wird offenbar im Studium wenig bis gar nicht thematisiert. »Die Beziehungsebene wird in der Lehrerausbildung völlig vernachlässigt und wird auch später nur ganz selten Thema« (A. Katz). Dabei gibt es kaum etwas Wichtigeres, als die Beziehungen zu den Schülern entstehen lassen und aufbauen zu können. Hierfür ist es absolut entscheidend, mit sich selbst in Beziehung treten zu können (A. Katz).

Für wirkliche Achtsamkeit ist die Bereitschaft für ein ergebnisoffenes, absichtsloses Innehalten entscheidend, was dem leistungs- und ergebnisorientierten System unveröhnlich gegenüber steht.

Es ist fast schon eine Binsenweisheit: Wenn man sich auf eine gesunde und konstruktive Weise um andere kümmern will, sollte man sich ebenso um sich selbst kümmern können. Doch genau daran scheitert es immer wieder, denn das Fehlen der Fähigkeit zur Selbstfürsorge wird als Hauptgrund für die Entwicklung eines Burnouts beschrieben. Die eigenen Grenzen und Bedürfnisse erkennen zu können, setzt nämlich voraus, dass überhaupt die Möglichkeit und die Bereitschaft zur Selbstwahrnehmung gegeben ist. Und selbst dann verhindert dies nicht automatisch, sehenden Auges über eine längere Zeit die eigenen Grenzen zu überschreiten und dies zwar wahrzunehmen, aber das eigene Verhalten aus anderen Gründen nicht ändern zu können. Zum Teil boykottieren tief verankerte, persönliche Verhaltens- und Erlebensmuster eine rechtzeitige Kursänderung.

Häufig sind es überzogene Erwartungen an sich selbst, denen man trotz immenser Bemühungen nur selten gerecht wird. »Ich bin davon überzeugt, dass alle Lehrer/innen, die im Burnout landen, einen inneren Perfektionisten haben, der sie kritisiert« (A. Katz). Die Zahl der Lehrer/innen, die gewillt sind, diesen inneren Mustern auf die Spur zu kommen und sich (z.B. im Rahmen einer Supervision) mit sich selbst auseinanderzusetzen, liegt aber bei weniger als 10 Prozent. »Für viele ist dies sogar regelrecht tabuisiert«, berichtet M. Widmann aus ihrer eigenen Erfahrung. Offenbar sind Lehrer/innen seltener bereit, sich mit ihrer inneren Befindlichkeit auseinanderzusetzen, als man annehmen würde. Dies liegt aber sicher auch daran, dass dieses im bisherigen Lehrplan überhaupt nicht vorgesehen und deshalb auch nicht unterstützt wird. Für die Integration von Focusing in die Lehrer/innenausbildung könnte diese gering ausgeprägte Bereitschaft ein Stolperstein sein.

Weitere mögliche Stolpersteine ...

Natürlich klingt es erst einmal absurd, Studierende durch Pflichtveranstaltungen dazu bringen zu wollen, sich nach innen zu wenden. Erst recht, wenn dies zwischen zwei Vorlesungen innerhalb von 45 Minuten eingeplant werden soll. Innerhalb des Studiums wirklich (Zeit)Räume zu schaffen, ist sicher eine organisatorische Herausforderung, aber durchaus möglich.

Focusing ist, wie viele andere Methoden auch, kein Selbstgänger. »Spüren lernen

braucht Zeit und Übung« (M. Widmann). Es genügt nicht, eine kurze Einführung oder einen Wochenendworkshop zu besuchen, um die positiven Effekte, die Focusing haben kann, zu erfahren und im beruflichen Alltag für sich nutzen zu können. »Es müsste wirklich integriert sein in das, was die Leute sowieso tun müssen, sowohl an der Universität als auch an der Schule« (A. Katz). Solange es einen freiwilligen Extraaufwand in der ohnehin sehr knappen Freizeit bedeutet, werden es nur wenige, engagierte Lehrer/innen und Studierende sein, die eine Methode wie Focusing langfristig praktizieren und vertiefen wollen. Außerdem darf man nicht unterschätzen, dass »Focusing etwas ist, was dem widerspricht, wie wir erzogen und sozialisiert worden sind« (A. Katz). Sich nach innen zu wenden und die Identifikation mit den inneren Regungen zu lösen, ist für viele nicht nur sehr ungewohnt, sondern für den einen oder anderen auch nicht mit der eigenen Konditionierung und kulturellen Prägung kompatibel.

Auch wenn Selbstwahrnehmung und Achtsamkeitstraining als Antwort auf den Leistungsdruck in den Medien seit Jahren mehr und mehr in den Focus gerückt sind, dominiert trotzdem das Prinzip Leistung mehr denn je das gesamte Schul- und Bildungssystem. Wie passt das zusammen?

Achtsamkeit ist als Zeitgeist-Phänomen schon fast »trendy« geworden, bleibt aber in der Praxis nur allzu oft an der Oberfläche stecken. Geradezu grotesk wird es an der Stelle, wo Achtsamkeit dem Leistungsprinzip sogar zuarbeiten soll. Für wirkliche Achtsamkeit ist aber die Bereitschaft für ein ergebnisoffenes, absichtsloses Innehalten entscheidend, was dem leistungs- und ergebnisorientierten System unveröhnlich gegenüber steht.

Focusing in meiner eigenen Erfahrung als Lehrende

Mir persönlich hat Focusing vor allem dabei geholfen, authentischer werden zu können. Das hat sich wiederum sehr positiv und »entstressend« auf mein persönliches Erleben, meine Art zu unterrichten und, nach meinem Gefühl, auch auf die Studierenden ausgewirkt. Mir ist klar geworden, dass die Studierenden nicht nur eine ausschließlich fachlich kompetente Lehrkraft schätzen. Sondern auch ein präsenten, ehrliches, ihnen grundsätzlich zugewandtes Gegenüber, das im Umgang mit den eigenen Stärken



und Schwächen transparent und »geschulter« ist als sie selbst.

Das Fach Tanz hat unter den Lehramt Studierenden leider nicht den besten Ruf, weil die wenigsten Erfahrungen damit haben, und deshalb viele Unsicherheiten eine Rolle spielen. Natürlich geht es hier, wie in jedem anderen Fach, letztlich um das Bestehen einer am Ende des Semesters stehenden Prüfung. Die Prüfung zum Staatsexamen im Fach Tanz an der TU München beinhaltet sowohl einen vorgegebenen Tanz zu erlernen als auch einen eigenen Tanz zu entwickeln und diesen zu präsentieren. Für viele Studierende ist vor allem Letzteres ein sehr großer Stressfaktor. In dem Reproduzieren von Vorgegebenem sind die meisten (noch aus Schulzeiten) sehr geübt, wenn es allerdings darum geht, selbst kreativ werden zu sollen bzw. zu dürfen und somit auf sich und die eigenen Wahrnehmung zurückgeworfen zu sein, wird es für viele erstaunlich schwierig.

Ich begrüße es deshalb zutiefst, wenn die Studierenden z.B. zunächst mehr Wider-

stand mitbringen als offene Experimentierfreudigkeit. Denn mein Wunsch ist es, ihnen unter anderem die Möglichkeit zu eröffnen, dass aus dem größten Widerstand ein sehr interessanter Tanz entstehen kann. Widerstand gepaart mit skeptischer Neugierde, vielleicht eine Portion Unentschlossenheit mit dem einen oder anderen wütenden Akzent – alles kann eine sehr spannende Komposition in Bewegung werden. Die Reaktion darauf ist oft eine spürbare Erleichterung, weil sie sich nicht anders fühlen oder mehr für das Fach interessieren müssen, als sie es tun, und mit dem »inneren Material« arbeiten können, was sie gerade mitbringen. Als Türöffner, um später auf andere, vorgegebene Inhalte zu kommen, ist das ausgesprochen förderlich.

Im Laufe des Semesters konnte ich dann oft beobachten, dass es zwar Widerstände und Ängste, aber ebenso eine große Sehnsucht gibt, etwas von sich und für sich zu finden und es ausdrücken zu lernen – selbst oder gerade an einem nüchternen Ort wie der Universität. Und es ist ausgesprochen

befriedigend und belebend, wenn man am Ende eines vielleicht frustrierenden Gestaltungsprozesses einer eigenen Choreografie doch Bewegungen findet, die sich für einen selbst »stimmig« anfühlen. Dies ist für mich gelebtes Focusing: der spürbare und sichtbare Unterschied zwischen einer vom Kopf in den Körper kommandierten und einer von innen gefühlten und gelebten Bewegung. Ich wage zu behaupten, dass die eigene, gefühlte Lebendigkeit authentisch in den Ausdruck zu bringen, die beste Prävention gegen Burnout ist.

Durch viele Rückmeldungen der Studierenden habe ich festgestellt, dass es manch einem sehr gut getan hat, auf diese Weise »genötigt« worden zu sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Insofern würde ich mich sogar aus dem Fenster lehnen und sagen: Es kann manchmal durchaus sinnvoll sein, »Gutes« nicht nur auf freiwilliger Basis anzubieten.

Ideen für Focusing im Studium

Meine Gespräche mit Lehrer/innen haben ergeben, dass die Aneignung von Burnoutpräventiven Kompetenzen unbedingt Teil des Studien- bzw. Lehrplanes sein müssten, es also für die Studierenden und Lehrer/innen keinen extra Zeitaufwand bedeuten dürfte. Außerdem müsste die Relevanz dieser Kompetenzen in Bezug auf die Lehrergesundheit ganz deutlich gemacht werden.

Focusing könnte z.B. als Teil eines Pflichtseminars zum Thema Burnout-Prävention zusammen mit anderen Ansätzen aus Bewegung, Ernährung und Entspannung vorgestellt werden. Es müsste dann möglich oder sogar verpflichtend sein, einen Schwerpunkt zu wählen und diesen zu vertiefen. Dabei wäre es für die Vertiefung von »Focusing« dann wichtig, den gesamten Rahmen zeitlich und räumlich sinnvoll zu gestalten. Außerdem könnte eine Art »Focusing-light«-Version angeboten werden, bei der die Methode als solche eher in den Hintergrund rückt und weniger tiefe Schichten berührt würden, sondern eher »Werkzeuge« vermittelt und Ressourcen gestärkt werden.

Fazit

Das Burnout-Phänomen im Lehrerberuf ist ohne Zweifel das Ergebnis eines leistungsorientierten und in vielerlei Hinsicht frag-

würdigen Schul- und Bildungssystems und macht ein längst überfälliges Gegensteuern nötig. Es wird in unserer Gesellschaft und in unserem Bildungssystem immer einen Mangel geben, solange Fähigkeiten wie Präsenz, auf die innere Stimme hören lernen und sich mit der uns allen eigenen, tiefen Intelligenz verbinden zu können nicht ebenso wertgeschätzt werden wie die Vermittlung von Fachwissen. Inwieweit aber ist eine Veränderung wirklich gewünscht oder sollen am Ende alle Beteiligten, Schüler/Innen, Studierende und Lehrer/innen doch nur möglichst gut funktionieren?

Es wird sicher auch weiterhin darum gehen müssen, ob und wie man den ganz eigenen Weg und auch Mut findet, um innerhalb dieses Systems körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Denn ein Experimentieren und ein sich Herauswagen über die vermeintlich starren Grenzen liegt immer auch in unserem eigenen Potenzial.

Die Fähigkeit, mit sich selbst in Kontakt und in Beziehung treten zu können, empfinde ich als wesentlich für jeden lehrenden Beruf. Ich kenne wenige Methoden, die die für den Lehrerberuf so entscheidenden Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit und Selbstkompetenz derart fördern und hervorbringen können wie Focusing. Auch wenn Focusing nicht für jede/n der richtige Weg ist und auch nicht das Einzige, was vor einem Burnout schützen kann, so waren sich all meine Gesprächspartner/innen in dem Punkt absolut einig: Focusing in die Lehrer/innenausbildung zu integrieren ist extrem sinnvoll. Es wäre ein wesentlicher Bestandteil einer besseren Vorbereitung der Studierenden auf die berufliche Praxis als Lehrer/in.

Studierende, die auf diese Weise mit sich selbst in Berührung gekommen sind, tragen dies in ihrem späteren Berufsleben in die Begegnungen mit Schülern, Kollegen und Eltern.

Es ist unmöglich, dass nur eine Seite davon profitiert: Es blieben dann letztlich nicht nur die Lehrer/innen die Gewinner ...

Herzlichen Dank an Johannes Wiltschko für ein sehr inspirierendes Gespräch zu dem Thema und an meine Gesprächspartner/innen, die mir ehrlich und offen einen Einblick in ihren beruflichen Alltag erlaubt haben.



KATRIN SCHWERDFEGER
Tanzpädagogin und Dipl. Bewegungswissenschaftlerin,
2 Jahre Lehrkraft an der TU München, Focusing-Begleiterin
82041 Deisenhofen
k.schwerdfeger@web.de

Focusing im Märchen

■ VON MARTIN GOTTSTEIN

Martin Gottstein hat ein Buch geschrieben: »Focusing und Märchen. Finde den Schlüssel zu deinem inneren Schatz«. Es wird im Herbst erscheinen. Hier ist ein kurzer Vorabdruck:

Für all unsere Vorhaben im Leben brauchen wir Freiraum. Alles geht leichter, ja wie von selbst, wenn wir »zurückgelehnt« unsere Themen und Ideen, die uns beschäftigen, beobachten, um daraus schöpfen zu können. Im Gegensatz dazu wird alles verkrampft und anstrengend, wenn wir unter Zeitdruck dasselbe tun. Das Schöne am Focusing ist, dass wir darin eine Reihe von Möglichkeiten finden, wie wir Freiraum schaffen können, auch wenn es um uns herum gerade zugeht wie in einem überfüllten Intercity, der Verspätung hat.

Der goldene Schlüssel

Märchen der Gebrüder Grimm

Zur Winterszeit, als einmal tiefer Schnee lag, musste ein armer Junge hinausgehen und Holz auf einem Schlitten holen. Wie er es nun zusammengesucht und aufgeladen hatte, wollte er, weil er so erfroren war, noch nicht nach Haus gehen, sondern erst Feuer anmachen und sich ein bisschen wärmen. Da scharfte er den Schnee weg, und wie er so den Erdboden aufräumte, fand er einen kleinen goldenen Schlüssel. Nun glaubte er, wo der Schlüssel wäre, müsste auch das Schloss dazu sein, grub in der Erde und fand ein eisernes Kästchen. »Wenn der Schlüssel nur passt«, dachte er, »es sind gewiss kostbare Sachen in dem Kästchen.« Er suchte, aber es war kein Schlüsselloch da, endlich entdeckte er eins, aber so klein, dass man es kaum sehen konnte. Er probierte und der Schlüssel passte glücklich. Da drehte er einmal herum, und nun müssen wir warten, bis er vollends aufgeschlossen und den Deckel aufgemacht hat, dann werden wir erfahren, was für wunderbare Sachen in dem Kästchen lagen.

Auch eine Reise von tausend Meilen
fängt mit dem ersten Schritt an. Vertraue und gehe!

LAOTSE / SUSANNE MÖSSINGER



Aquarell von Gabriele Heininger

Zur Winterszeit, also in einer Zeit, in der es kalt ist, vereist, in der nichts mehr geht, spielt das Märchen. Als sogar noch tiefer Schnee liegt, wenn man sich anstrengen muss, um überhaupt voranzukommen, muss ein armer Junge hinausgehen und Holz holen. Man könnte auch sagen, er muss Kohle verdienen, obwohl dies unter den genannten Umständen sehr schwierig ist. Er hätte besser früher dafür sorgen sollen. Vielleicht aber waren die Lebensumstände für ihn so hart, dass es einfach nicht gereicht hat. Nachdem er seine Pflichten dann doch erfüllt hat, will er sich zunächst noch ein bisschen ausruhen, sich um sich kümmern und ein bisschen wärmen.

Gerade in schweren Zeiten, wenn das Leben anstrengend und schwierig erscheint, wenn Mangel herrscht und nichts mehr vorangeht, bräuchten wir eigentlich besonders dringend Freiraum, haben ihn aber nicht. Wir schaffen es vielleicht grade noch, unsere Pflichten zu erfüllen, aber es strengt alles doch sehr an.

Der Junge scharrt den Schnee weg und räumt den Erdboden auf. Den Schnee weg-scharren ist notwendig, damit er Feuer machen kann, aber den Erdboden aufräumen klingt seltsam. Es ist aber genau das, was hilft. Im Focusing gibt es zwei Übungen, »guter Ort« und »Päckchen packen«, die in diesem Zusammenhang gut passen.

Bei der Übung »guter Ort« lenkt man seine Aufmerksamkeit Richtung Körpermitte. Dort sucht man in seinem Brust-Bauch-Beckenraum innerlich nach einem Ort, an dem es sich angenehm, wohlig, geborgen anfühlt. Dann »genauert« man diesen Ort und fragt sich z.B., wie es da »aussieht«. Fragen wie: Wenn da eine Farbe wäre, welche Farbe wäre da? – Ist es eher dunkel oder hell? – Welche Form hat der innere Ort? – Wie fühlt es sich da an?, kann man sich hier stellen. Sehr oft stellt sich tatsächlich so ein »guter Ort« ein. Da ist etwas in uns, das anmutet wie »eine offene Schale« oder »ein rundes, helles Leuchten«, »eine wohlige Wärme«, »ein Kraftpunkt in mir«, »da fühle ich mich geborgen«. Es wird zwar unterschiedlich beschrieben, erzählt aber doch von demselben. Jedenfalls zeigt sich da eine Körperempfindung. Sie kann als etwas begriffen werden, von der die Mystiker sagen, dass es etwas im Menschen gibt, einen »Heiligen Ort«, der nicht kaputt gemacht werden kann. Dieses Etwas hat Bestand, ist da, auch wenn wir es gerade nicht merken können. Es bleibt bestehen, auch wenn es im Leben drunter und drüber geht. Ein »göttlicher Funke«, der jedem Menschen innewohnt, auch wenn wir ihn oft nicht bewusst wahrnehmen. Indem der Junge in unserem Märchen sich seinen Platz herrichtet und einen guten Ort schafft, um sich da niederzulassen, tut er damit ei-

nen ersten wesentlichen Schritt, um für sich zu sorgen.

Wir hatten bei der Focusing Sommerschule, der ältesten und größten Focusing Veranstaltung weltweit, u.a. auch den Benediktiner Pater Anselm Grün eingeladen. Er hat in seinem Vortrag und auch in seinem Workshop in seiner Sprache und aus seiner Tradition heraus genau diese Erfahrung ausgedrückt. Auch er sprach von einem »Heiligen Raum«, vom göttlichen Funken im Menschen.

Das Verrückte ist dabei, dass dieser göttliche Funke in unserem ganz normalen Körper zu finden ist. Völlig unspektakulär und unmittelbar. Man muss nicht erst sein halbes Leben lang meditieren, um ihn zu finden. Es reicht manchmal schon, eine halbe Minute hinzuspüren, und ... ach, da ist er ja!

Gene Gendlin, der auch mehrmals bei der Sommerschule war, erzählte einmal von einem Praktikum, das er in der Psychiatrie gemacht hat. Er musste dort u.a. jemanden besuchen, der immer nur apathisch vor sich hingeschaut hatte und zu keinem Kontakt fähig war. Dennoch sollte Gendlin mit ihm reden, was eine ziemlich einseitige Geschichte war. Er hatte jedoch die Idee: Da ist jemand drin. Auch wenn dieser »Jemand« im Moment nicht antworten kann, so spreche ich doch »mit dem da drinnen«. Und so hat er vom Wetter, dem Autoverkehr usw. gesprochen, aber immer respektvoll mit dem Gedanken dabei, dass da schon jemand zu Hause ist. Als dann nach vielen Wochen der Therapie dieser Mensch sich doch wieder äußern konnte und Gendlin ihn gefragt hat, wie er seine Besuche erlebt habe, ant-

wortete der Mann, ob er denn nicht wisse, wie gut es sei, wenn jemand mit einem »da drinnen« rede.

Dass dieser gute Ort oder heilige Raum bis zum Lebensende intakt ist, illustriert noch ein letztes Beispiel dazu. Als ich noch Schüler war und selber endlich auch lange, blonde Haare hatte, musste ich ein Praktikum im Krankenhaus absolvieren. Dabei sollte ich u.a. einen alten Mann rasieren, der schon seit Tagen im Bett lag, ohne sich zu regen. Ich hatte selber noch kaum Erfahrung im Rasieren, da es für mich selber bislang noch kaum notwendig geworden war und ich es damals cool fand, zumindest das bisschen Haarwuchs stehen zu lassen, war ich überaus vorsichtig dabei. Es hat wohl auch sehr lange gedauert, weil ich, ohne es zu merken, die ganze Mittagspause dafür gebraucht hatte.

Es gibt ja das Phänomen, dass Sterbende, kurz bevor sie ableben, noch einmal aufwachen und ganz klar da sind. So war es auch bei diesem Mann. Er ist in der darauffolgenden Nacht gestorben. Aber kurz vor seinem Tod war »zufällig« ein Pfleger in seinem Zimmer, dem er noch gesagt hat: »Ach, das Rasieren heute war aber schön!« Der Pfleger hat mir das im Fahrstuhl erzählt, als wir am nächsten Morgen seinen Leichnam in den Keller gefahren haben. Diese Geschichte sollte man sich z.B. für den Fall merken, die Streitigkeiten über das Erbe der Großmutter nicht an ihrem Sterbebett auszutragen. Ich musste das nämlich später dann oft genug als Seelsorger im Altenheim miterleben. Die Sterbenden und vermeintlich Weggetretenen bekommen mehr mit, als wir denken!



MARTIN GOTTSTEIN
Focusing Ausbilder DAF,
Märchenerzähler, Religions-
pädagoge,
82041 Oberhaching
Martin.Gottstein@t-online.de
www.praxis-am-kyberg.de
www.klangmaerchen.de

Interbeing



CHARLES EISENSTEIN:
Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich
 Scorpio-Verlag, München 2014
 352 Seiten, Klappenbroschur
 € 18,99

Die zentrale Aussage der Bücher von Charles Eisenstein, auf den Punkt gebracht: Wir Menschen befinden uns in einem Übergang. Das bisher alles bestimmende »Narrativ der Separation« wird abgelöst durch eine neue »Geschichte«, die wir einander implizit erzählen und die der Gründungsmythos einer neuen Gesellschaft sein wird: Das »Narrativ des Interbeing«, eine neu entstehende Geschichte von der wechselseitigen Verbundenheit. Einige Leitgedanken dieses neuen Narrativs:

Mein Sein ist Teil von deinem Sein und jenem aller anderen Lebewesen. Das geht über wechselseitige Abhängigkeiten hinaus – unsere Existenz selbst ist relational.

Daher gilt: Was wir anderen antun, tun wir uns selbst an.

Jede und jeder hat der Welt ein einzigartiges und wichtiges Geschenk zu geben. Jede Handlung ist bedeutsam und hat eine Auswirkung auf den Kosmos.

Jede Erfahrung, die wir machen, spiegelt etwas in uns selbst wider.

Und so weiter. Auf knapp 350 Seiten entfaltet sich ein weites Spektrum individueller und kollektiver Aspekte, an denen dieser Übergang von der »Geschichte der Trennung« in die »Geschichte des Interbeing« sichtbar wird. Dass es sich hier nicht um rosa Zuckerguss handelt, sondern u.a. auch um eine schonungslose Analyse der

finstersten Auswirkungen des herrschenden Mythos, wird schon auf den ersten Seiten deutlich. Eisenstein verfällt dabei aber weder in kulturpessimistisches Lamentieren noch in romantisch-illusionären Zukunftsoptimismus.

Der Titel des Buches weist einfach darauf hin, dass wir, wenn wir uns (Freiraum und absichtslose innere Achtsamkeit vorausgesetzt) auf unser »Herz« ausrichten, dort, mitten im Nicht-Wissen, ein »Wissen« erahnen, wie »es eigentlich richtig wäre«.

Und dann geht es los: »Separation«, »Zynismus«, »Gewalt«, »Wissenschaft«, »Klima«, »Knappheit«, »Tun«, »Nicht-Tun«, Lust«, »Psychopathie«, »Wahrheit«, »Bestimmung« ... das sind nur ein paar wenige Kapitelüberschriften. Es entfaltet sich ein Kaleidoskop unterschiedlichster Aspekte innerpsychischer, sozialer, ökonomischer, politischer, spiritueller Aspekte des Interbeing.

Das komplette Buch gibt es – ganz im Sinn der von Eisenstein propagierten »Ökonomie der Verbundenheit« – als freien Download unter <http://charleseisenstein.net/> – und am 29. April gibt es in Zürich einen Abend mit Charles Eisenstein, Christian Felber (Gemeinwohlökonomie) und Annette Kaiser (<https://www.zuerich.com/de/besuchen/veranstaltungen/die-schoenere-welt-die-unser-herz-kennt-ist-moeglich>).

HANS NEIDHARDT

NEU



GUIDO MOSER
Geschichten – fliegende Lichter
 Focusing mit hypnosystemischen Ansätzen in Coaching, Supervision und Therapie
www.verlag-trainer.de,
 468 Seiten, € 56,80
 ISBN 978-3-8417-5954-2

Geschichten – fliegende Lichter

Anhand erlebter Geschichten werden konkrete Beispiele erörtert, wie man mit den Techniken des Focusing und mit hypnosystemischen Ansätzen arbeiten kann und es wird auch der theoretische Hintergrund mitgeliefert.

Die unterhaltsamen Geschichten kann man sowohl autonom als auch wie einen Fortsetzungsroman mit zusammenhängender Handlung lesen. Anhand der verschiedenen Situationen gibt es im theoretischen Teil Übungen zu Coaching, Supervision und anderen Therapiesituationen.

Wie kann Focusing in verschiedenen Lebenslagen konkret bei Selbsthilfe oder Therapie angewandt werden? Außerdem werden verschiedene therapeutische Ansätze vorgestellt, die mit Focusing sehr verwandt sind, wie beispielsweise die Traumarbeit nach Luise Reddemann, der hypnosystemische Ansatz von Gunther Schmidt oder die Bedeutung von Träumen nach Eugene Gendlin. Die allen vorgestellten Methoden gemeinsame Grundhaltung ist das personenzentrierte Weltbild des Carl Rogers, wo zwischenmenschliche Beziehung das Wichtigste ist.

Poetische Philo-Sophie des Lebens

»Interaction first!« ... Leben und Umwelt beginnen als ein System. Der körperliche Sinn, der Felt Sense, ist immer der Sinn in und von einem Kontext. Alles, was wir sagen und denken, ist in einem Kontext, ist eingebettet in ein Gewebe ... Die Physik hatte bei ihrem immer tieferen Vorstoßen in die Welt des Kleinen irgendwann jene Ebene erreicht, auf der sich zeigte, dass sauber abgetrennte Einzelheiten, die wir gewöhnlich als Bestandteile der Welt auffassen, in der Tiefe bloß verschiedene Facetten eines gemeinsamen Zusammenhangs sind. Um das zu verstehen, müssen wir kein Quantenphysiker sein ... Nicht einsame, autonome, souveräne Wesenheiten bevölkern diese Welt. Vielmehr bestehen diese aus einem beständig oszillierenden Netz von dynamischen Interaktionen, in denen sich eins durch das andere verwandelt ... Wenn eine Veränderung eines Prozesses die anderen Prozesse verändert, dann hängt der Unterschied, den dieser macht, auch davon ab, wie die anderen Prozesse wiederum unseren ersten affizieren und differenzieren (»interaffizieren«) ...

Die Beziehung zählt, nicht die Substanz. Und um diese Beziehung zu ermöglichen, ist es nötig, dass ihre beiden Pole sich berühren, sich aneinanderschmiegen, sich durchdringen und gegenseitig abschleifen. Diese Berührungen bilden das Grundgerüst der Wirklichkeit. Sie ist körperlich und nicht abstrakt oder »geistig«. Sie ist nicht neutral, weil jede Berührung irreversible Spuren hinterlässt, die alle Beteiligten verändern ... »You and I happening together makes us immediatley different than we ususally 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.«

Was ich hier gemacht habe, ist eine ziemliche Frechheit: Ich habe Zitate von Gendlin (aus »Focusing und Philosophie« und »Ein Prozess-Modell«) mit Zitaten von Andreas Weber (»Lebendigkeit – eine erotische Ökologie«) wild durcheinander gemischt. Warum? Wozu?

Ganz einfach: Weil Webers »erotische Ökologie« für meinen Geschmack ganz viel von dem zum Ausdruck bringt, was auch die (philosophischen) Grundlagen von Focusing sind: Wie Gendlin in seinem Prozess-Modell subtile Lebensprozesse unter die Lupe nimmt und dann jede Menge neue Begriffe und Konzepte entwickelt, um diese Prozesse fassen zu können, das mag zunächst geeignet sein, die Ratio des gebildeten Westeuropäers an die Wand fahren zu lassen. Es lohnt sich aber, dem (focusingmäßig) nachzuspüren, wie Gendlin das wohl jeweils meint, was er da geschrieben hat.

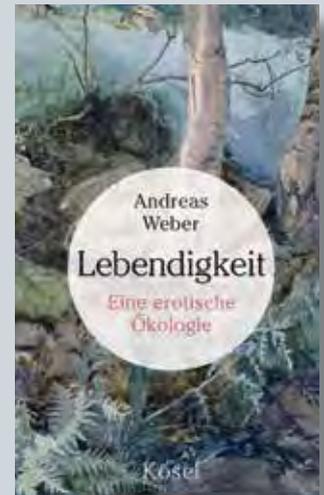
Webers Buch mit dem schlichten Titel »Lebendigkeit« tut nach meinem Eindruck etwas Ähnliches: Bis in winzigste Details hinein wird auch hier verdeutlicht, wie sehr alles mit allem interagiert und sich wechselseitig beeinflusst – in Gendlin-Sprache: interaffiziert.

Aber der Untertitel (»eine erotische Ökologie«) weist darauf hin, dass Weber offenbar anders vorgeht. Seine mit persönlichen Erlebnissen angereicherten Naturbeobachtungen und deren Ausdeutungen ziehen mich als Leser in anderer Weise in Erfahrungen hinein, wie sie in den gemixten Zitaten oben angedeutet sind. Webers Sprache ist poetisch, saftig, manchmal blumig, staunend und dann auch wieder »klassisch« (natur-)wissenschaftlich. Das Gendlin'sche »interaction first!« wird dabei – ich finde zu Recht – zu einem großen Liebesakt.

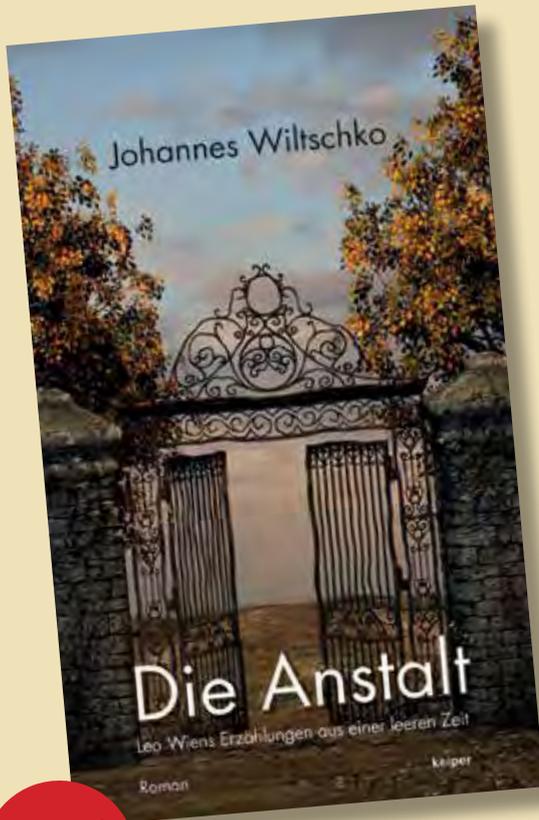
Wem Gendlins »Prozess-Modell« zu spröde und zu trocken ist, dem kommt Webers erotische Ökologie vielleicht gerade recht. Andererseits halte ich es auch für möglich, dass die sinnliche und poetische Herangehensweise Webers dem einen oder anderen zu wenig »wissenschaftlich« daherkommt. Geschmacksache.

Für mich persönlich jedenfalls ist diese »erotische Ökologie«, genau wie das andere Grundlagenbuch von Andreas Weber (»Alles fühlt – Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften«, neu erschienen bei »thinkOya« Verlag 2014), eine in vieler Hinsicht erfreuliche Ergänzung unserer Focusing-Philo-Sophie des Lebens.

HANS NEIDHARDT



ANDREAS WEBER:
»Lebendigkeit – eine erotische Ökologie«
Kösel-Verlag, München 2014
228 Seiten, Gebunden mit Schutzumschlag
€ 19,99



NEU

»Ein Sprachkunstwerk,
das mich sofort in seinen
Bann gezogen hat!«

JOHANNES WILTSCHKO

Die Anstalt

Leo Wiens Erzählungen
aus einer leeren Zeit

Roman, 336 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag
Edition Keiper, Graz
€ 22,90
ISBN 978-3-902901-98-9

Er hatte in den Sechzigerjahren so gut wie nichts Normales gemacht. Hin und wieder, zu später Stunde, erzählte er seinen Freunden Geschichten aus jener Zeit, und er genoss das unglaubliche Gelächter vermischt mit ungläubigem Kopfschütteln, das er damit jedes Mal bei ihnen auslöste. Seine Freunde waren keine Österreicher, schon gar nicht Wiener, und sie bestanden darauf, dass sich diese Begebenheiten – vielleicht – vor hundert Jahren zugetragen haben könnten, aber doch nicht in seiner Jugendzeit ... Sie einigten sich dann regelmäßig darauf, dass diese Dinge eben nur in Wien stattgefunden haben konnten. Das bestätigte er gerne – mit einem warmen Gefühl im Herzen, in dessen Mitte ein Grauen noch immer froh war, vom Lachen übertönt zu werden.

Eines Abends im November beschloss er, diese Geschichten aufzuschreiben. Er zog sein Brennglas hervor. In diesem spiegelte sich alsbald kopfunter seine ganze kleine damalige Welt. Diese Welt schwamm in einer Zeit, für die er (in Geschichte war er ziemlich bewandert) den Namen »Vormai« erfunden hatte. Denn erst im Mai 1968 hatte diese Zeit und mit ihr seine Welt umzustürzen begonnen. Auf diese Weise war auch er auf die Füße gekommen – letztlich.

Nach der Weile, in welcher sein Schauen die Spiegelungen überwand und durchdrang, erblickte er die Details und sah sich herumleben im engen, strengen Geviert jener Tage. In jeden Winkel lenkte er durch die Linse das Licht, und sie spitzte es zu einem versengenden Strahl zu, der die verlorene Leere aufleuchten ließ und die Demütigungen wegbrannte.

Dass diese Präparationen auch Grünes zum Vorschein brachten, machte ihn froh: ländliche Zwischenspiele sozusagen, Inseln, auf denen er atmen konnte und sich ein wenig ausruhen. Das Bräunliche darunter fühlte er zwar schon früh, aber es sollte Jahre dauern, bis er es freigelegt hatte.

Und es erschien ihm wie ein Wunder, dass ihm in jener trostlosen Zeit ein Mädchen ..., er nannte es: ins Leben geschenkt worden war. Von ihr durfte er träumen ...“

Bitte bestellen Sie das Buch portofrei bei uns im online-Shop:

www.focusing-and-more.de

FOCUSINGJOURNAL – alle Hefte finden Sie unter www.focusing-and-more.de

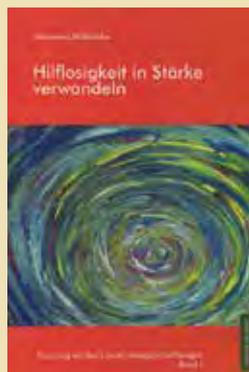


Viele der Focusing-Journale können Sie um den reduzierten Preis von € 4,00 herunterladen und ausdrucken oder für € 7,50 als Original online bestellen.



Bestellen Sie Bücher, DVDs, Audio-CDs und Focusing-Texte in unserem Internetshop

www.focusing-and-more.de



Johannes Wiltschko
Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln
289 Seiten, € 16,80



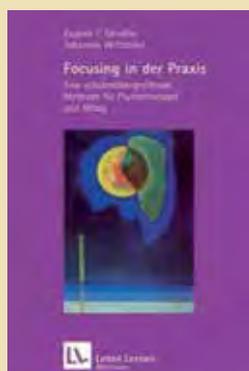
Johannes Wiltschko
Ich spüre, also bin ich!
327 Seiten, € 19,80



Klaus Renn
Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst
160 Seiten, € 8,99



Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn
Küsst die Liebe wach
184 Seiten, € 19,95



Eugene T. Gendlin/Johannes Wiltschko
Focusing in der Praxis
243 Seiten, € 24,95



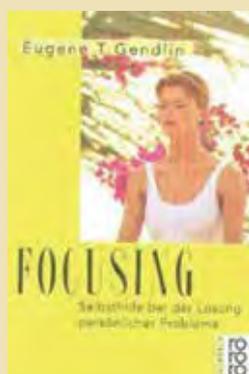
Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
176 Seiten, € 19,90



Eugene T. Gendlin
Dein Körper – dein Traumdeuter
222 Seiten, € 24,95



Eugene T. Gendlin
Focusing-orientierte Psychotherapie
480 Seiten, € 39,95



Eugene T. Gendlin
Focusing
215 Seiten, € 9,99



Ann Weiser Cornell
Focusing – der Stimme des Körpers folgen
153 Seiten, € 8,99



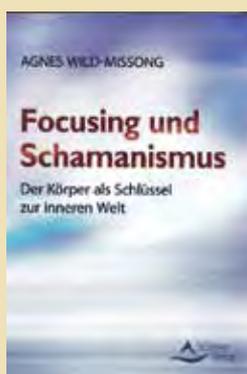
Susanne Kersig
Im Dialog mit dem Körper
192 Seiten, € 15,99



Susanne Kersig
Freiraum finden bei Stress und Belastung
144 Seiten, € 18,90



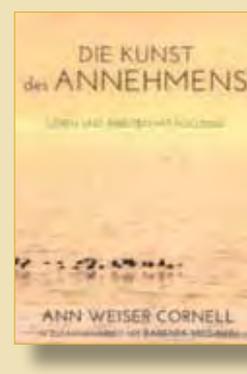
Gerhard Stumm/Johannes Wiltschko/Wolfgang G. Keil (Hrsg.)
Grundbegriffe der Personifizierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung
420 Seiten, € 39,95



Agnes Wild-Missong
Focusing und Schamanismus
192 Seiten, € 14,95



Peter Lincoln
Wie der Glaube zum Körper findet
144 Seiten, € 16,99



Ann Weiser Cornell
Die Kunst des Annehmens
300 Seiten, € 27,00