

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 37/2016

Über den Schmerz

Kreuzen

Clown und Focusing

Creative Writing meets Focusing Teil 2

**Focusing in der Weiterführung für tiergestützte Therapie
und Pädagogik**

Über Russell Delman und »The Embodied Life«

Die Wahrheit der Lüge

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 Über den Schmerz**
VON MEGGI WIDMANN
- 7 Kreuzen**
oder eine persönliche Geschichte über »Spring«
VON EVELYN PROSS
- 13 Clown und Focusing**
VON BETTINA NATHO
- 17 Creative Writing meets Focusing**
Teil 2: Möglichkeitsräume entdecken
VON KARIN SCHWIND
- 27 Focusing in der Weiterbildung für tiergestützte Therapie und Pädagogik**
VON KERSTIN GEPPERT
- 32 Über Russell Delman und »The Embodied Life«**
VON MARTIN BEILICH
- 37 Die Wahrheit der Lüge**
VON BETTINA MARKONES

TERMINE

- 20** Ausbildung in Focusing 2016-18
- 22** Die Weiterbildungen 2016-18
- 24** Themenzentrierte Seminare 2016/17
- 25** 36. Internationale Focusing Sommerschule

BUCH & KRITIK

- 40** Rezensionen und Stimmen zum Buch

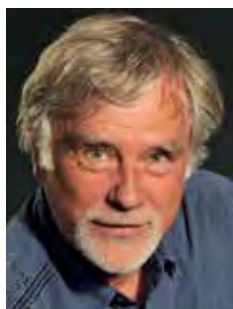
NABELSCHAU?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Neulich erzählte mir ein eigentlich feinsinniger und künstlerischer Freund, er sei aufgrund persönlicher Erfahrung und aufgrund der Schilderungen mehrerer von ihm betreuter Menschen (er ist Sozialpädagoge) zu der Überzeugung gelangt, dass das Sich-Beziehen auf die eigene Befindlichkeit zu nichts Gutem führe. Dadurch würde es einem immer schlechter gehen und man verliere den Kontakt zu anderen. Er meinte, diese Faszination von der »inneren Welt« sei ein Relikt aus der Hippie-Zeit, und er sei froh, sie endlich überwunden zu haben.

Ich war, ehrlich gesagt, ein bisschen geschockt, als er mir das so unverblümt ins Gesicht sagte, da er sich doch denken konnte, dass ich als Focusing-Mensch vermutlich ein Fan des Bemerkens eigener Befindlichkeiten bin. Sofort wurden in mir die gängigen Vorurteile vieler wachgerufen (die meiner Ansicht nach Fehlurteile sind): Ständige Nabelschau sei nichts als Narzissmus, ein geradezu pathologisches Symptom für unsere individuumbezogene Zeit; sie führe zu einer Entsolidarisierung der Gesellschaft und ende in gottverlassener Einsamkeit.

Ich konnte meinem Freund nicht gleich antworten. Wenn mich etwas schockt und sprachlos macht, muss ich wohl oder übel davon ausgehen, dass daran irgendetwas auch richtig sein könnte. Und so entspann sich dann doch noch ein ganz gutes Gespräch. Bevor Sie (am Schluss dieses Heftes) lesen, worauf wir uns schließlich geeinigt haben, schlage ich vor, über dieses grundlegende persönliche, beziehungsmaßige, therapeutische und gesellschaftliche Problem ein wenig selbst nachzusinnen – vielleicht auch, während Sie dieses Heft durchblättern und das eine oder andere lesen.



Viel Vergnügen dabei!

JOHANNES WILTSCHKO

In diesem Jahr sind vier Bücher von DAF-Kollegen erschienen (siehe Seite 33, 39, 42 und 43) – und im nächsten Jahr werden u.a. Russell Delman (siehe Seite 32), die Clownin Bettina Natho (siehe Seite 13) und, zum dritten Mal, Prof. Dr. Luise Reddemann auf der Focusing Sommerschule sein.

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 Jah-
re 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:** November 2016

© DAF 2016
ISSN 1861-6178

Über den Schmerz

■ VON MEGGI WIDMANN

Robert Gernhardt sandte ein Stoßgebet gen Himmel (und gibt auch die Antwort):

»Schier 60 Jahr' auf deiner Welt – bekomme ich jetzt Schmerzensgeld?«

»Mein Kind, mir geht dein Wunsch zu Herzen. Geld hab ich keins. Doch kriegst du Schmerzen!«

Schmerz setzt Empfinden voraus

Alles Lebendige empfindet Schmerz. Wir werden im Schmerz und mit ihm geboren. Nur eine seltene Anomalie lässt Menschen keinen Schmerz empfinden, sie leben hochgefährdet. Säugetiere, Vögel, Reptilien und Fische haben so viel neurale Struktur, dass sie Schmerz empfinden können. Auch wenn es die Physiognomie von Fischen nicht erkennen lässt, ihren Schmerz zeigen sie in Form von Geräuschen. Nacktmulle, ziemlich unansehnliche Wüstenbewohner, die fast blind unterirdisch leben, bilden wohl eine Ausnahme. Sie gelten als nahezu schmerzfrei. Ihre Nozizeptoren sprechen zwar auf starke Reize an, werden aber in ihrem Gehirn nicht als solche bewertet. Man vermutet, dass sie statt Schmerz sogar angenehme taktile Empfindungen haben.

Sind Pflanzen nicht auch Lebewesen? Ja, sie können auch sehen, riechen, hören und fühlen. Weintrauben produzieren mit klassischer Musik größere, süßere Trauben. Pflanzen haben keine Nerven, reagieren aber über ihre Leitbahnen auf eine Verletzung mit Wundheilung oder Verteidigung. Wer weiß, ob man das auch Schmerz nennen könnte, wer weiß, ob wir alle Erscheinungsformen der Erkenntnis kennen.

Wir finden Schmerz prominent in der Kulturgeschichte: den Schmerz der Erkenntnis, der Adam und Eva aus dem Paradies trieb. Im Leiden Christi, bei den Flagellanten des Mittelalters. Beim Harakiri der Samurai, dessen höchste Vollendung darin bestand, keinerlei Schmerz zu zeigen. In zahlreichen Mythen wurde er heroisiert. In ungezählten Dichtungen und Erzählungen sind Lebens-, Liebes- und Weltschmerz Geschwister.

Was ist Schmerz, wie wird er wissenschaftlich definiert?

Er wird beschrieben als »komplexe subjektive Sinneserfahrung, die als akutes Geschehen den Charakter eines Warn- und Leitsignals aufweist und in der Intensität von

unangenehm bis unerträglich sein kann« (IASP). Akut nennt man den Schmerz, der mit einer Gewebeschädigung verbunden ist. Er kann zwar heftig sein, hält aber nicht lange an. Bleibt der Schmerz länger oder dauerhaft, wird er als chronisch klassifiziert. Er *beeinträchtigt* den ganzen Menschen und sein Leben beträchtlich.

Was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, wahrnehmen, kann schmerzhaft sein. Körperlicher Schmerz ist greifbar, den Schnitt im Finger sehen wir, das gebrochene Bein ist auch sichtbar. Den Kopfschmerz sieht der aufmerksame Beobachter im gequälten Gesichtsausdruck des Leidenden.

Seelischer Schmerz ist selbst für den Betroffenen nicht immer leicht zu entdecken. Emotionale Schmerzen kann man ganz passabel verbergen, bewusst oder unbewusst. Das im Schmerz Gedachte bleibt verborgen, so lange es nicht geäußert wird. Ähnliche Hirnareale, die bei körperlichen Schmerzen aktiv werden, tun dies auch bei seelischem Schmerz. Eine recht neue Erkenntnis und ein guter Grund, die Trennung von körperlichem und seelischem Schmerz als künstlich anzusehen. Die Zerlegung in einzelne Teile ist allenfalls sinnvoll, um das Einzelne genauer betrachten zu können.

Der Körper ist immer als Ganzes in einer Situation, er reagiert als Ganzes. Er wirkt als Ganzes, genau wie das Ganze um ihn herum. Der Körper mit seinen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken, das ist der individuelle Schmerzkosmos. Kein Wunder, dass alles so komplex miteinander verwoben ist und dass nur wenige Mediziner zugeben, dass sie immer noch so wenig vom Schmerz wissen.

Was weh tut, tut weh!

»... Wenn du vor mir stehst und mich ansiehst, was weißt du von den Schmerzen, die in mir sind, und was weiß ich von deinen. Und wenn ich mich vor dir niederwerfen

würde und weinen und erzählen, was wüsstest du von mir mehr als von der Hölle, wenn dir jemand erzählt, sie ist heiß und fürchterlich ...« (Franz Kafka, Brief an Oskar Pollack, 8.11.1903).

Körperlicher Schmerz ist so real wie seelischer. Wer, außer mir selbst, kann wissen, wie sich mein Schmerz anfühlt? Wer soll ihn kennen, wenn er ihn nicht auch so erlebt hat? Wie soll man ihn messen, wie beschreiben? Auf einer Skala von 1 bis 10, auf einer von 1 bis 100? Was für den einen nur unangenehm ist, kann für den anderen schon quälend sein. Hilft ein Schmerz-Tagebuch, den Schmerz einzuordnen?

Schmerz fordert, strengt an, macht müde, nimmt gefangen, lässt verzweifeln, resignieren. Er ist Energiefresser, erbarmungsloser Quälgeist, kann allgegenwärtige Untergrundmelodie sein, gewaltiger Unterbrecher. Er kann heftig peitschen, dumpf drücken, laut brüllen, leise wimmern, hämmern, schneiden, bohren, vernichten. Er hat viele Stimmen, viele Gesichter.

Kein Schmerz ohne Ursache

Schmerz warnt und stört. Magenschmerzen zeigen uns, dass wir etwas Unbekömmliches gegessen haben oder dass die Schleimhaut entzündet ist. Drückt uns der Magen, kann auch etwas anderes unverdaulich sein, eine bevorstehende Prüfung, ein ungemütliches Gespräch oder ein ungelöster Konflikt. Schon der Gedanke daran lässt den Magen schmerzhaft reagieren.

Der Griff an den heißen Topf oder der Fehltritt auf der Treppe meldet sich augenblicklich mit starkem Schmerz. Das war zu viel Hitze, zu viel plötzliche Belastung. Der Körper-Alarm ist laut und unmittelbar zu spüren. Er ist überlebenswichtig. Das ist seine Aufgabe.

Der Schmerz kommt, wenn es passt. In extremen, mitunter lebensbedrohlichen Situationen, z.B. bei einem Unfall, werden alle körperlichen Überlebensfunktionen aktiviert. Der Marathon-Läufer, der mit gebrochenem Knöchel unbedingt sein Ziel erreichen will, bricht erst danach zusammen. Erst danach macht sich der Schmerz bemerkbar. Wenn es ums Überleben geht, können sich Symptome zurückziehen.



Wer das Schrillen der Alarmglocken überhört oder nicht ernst nimmt, bekommt oft noch mehr schmerzliche Warnungen, bis er zum Handeln gezwungen wird. Wer den Schmerz ernst nimmt, schult seine Wahrnehmung und spürt rechtzeitig, was nicht gut tut oder Schmerzen bereitet. Er kann seinem Körper danken, ihn vor Schlimmerem bewahrt zu haben.

Das gewohnte Funktionieren, die unwillkürlichen Abläufe des Körpers werden durch Schmerz gestört. *Etwas* stimmt nicht, *etwas* ist aus der Balance geraten. Schmerz stört, fordert den Menschen auf, *etwas* zu ändern. Besonders für Menschen, die sich ein großes Arbeitspensum vornehmen, die sich als Macher und aktive Gestalter ihres Lebens sehen, ist der Schmerz ein Störenfried (... den kann ich gerade gar nicht brauchen. Ausgerechnet jetzt tut etwas weh!). So, als sei der Schmerz zu einem anderen Zeitpunkt willkommen. Er könnte ja nächsten Dienstag kommen, so etwa eine halbe Stunde lang.

Kant sah im Schmerz ein »Hindernis des Lebens«. Wer mag schon freiwillig dem Schmerz genug Zeit einräumen und geplante Tätigkeiten für ihn unterbrechen oder ganz lassen? Selbst im Krankenhaus oder an anderen Orten, wo der Schmerz zuhause ist, stört er die Abläufe, behindert er rasches Vorankommen.

Manchmal ist es wichtig, dass wir vom Schmerz aufgehalten werden. Und manchmal lernen wir dabei etwas, was wir sonst

übersehen hätten. Das gilt nicht nur für den akuten Schmerz, den man leichter zuordnen kann. Es gilt auch für die Schmerzen, die sich anscheinend verselbstständigt haben.

Schmerz lehrt

Seit früher Kindheit begleitet mich die Migräne. Ich weiß, wovon ich schreibe.

Nietzsche, auch von Migräne geplagt, sah den Schmerz als Lehrmeister, der den Geist wachsen lasse und Stärke durch Leiden erneuere. Der Migräneanfall wird als Notfallreflex gesehen, der das hochgradig reagible Nervensystem schützen soll. Der Rückzug, die notwendige Reizabschirmung während des Anfalls, ist wie der Boxenstopp eines hochmotorisierten Rennautos. Erst danach stabilisieren sich die Systeme wieder, dann geht es weiter.

Nietzsches »Was mich nicht umbringt, macht mich stärker« verstehe ich als tröstliche Erfahrung, nicht als Durchhalteparole. Im Schmerz und mit ihm begegnen wir uns selbst. Wir lernen, dass er uns nicht vernichtet, dass wir ihn durchleben können. Das ganze Leben ist ein Lernprozess. Um etwas zu verlieren, muss man es erst mal haben.

Der Schmerz lehrt uns, nach innen zu spüren. Er zeigt uns, was fehlt: zu wenig Freude, zu wenig Raum für uns, zu wenig Lebendigkeit, zu wenig Wertschätzung, zu wenig Sinn. Er zeigt uns, was zu viel ist: zu viel Anspannung, zu viel Verantwortung, zu viel Selbstverleugnung, zu viel Grübeln, zu viel Angst. Schmerz treibt an und fordert heraus. Kant nannte ihn den »Stachel der Tätigkeit«, in der wir »allererst« unser Leben fühlen; ohne ihn würde Leblosigkeit eintreten. Ich nehme an, ich weiß, was er meinte.

Für mich war und ist der Schmerz eine große Herausforderung. Mit ihm so lange schon zu leben und trotzdem zu arbeiten, trotzdem immer wieder Ziele anzusteuern. Hätte ich ihn nicht gehabt, wäre ich vermutlich nicht da, wo ich heute bin. Wenn das Leben und die Umstände wenig fordern, wenn wenig schwierig ist, lernt man nicht, sich anzustrengen. Wer zufrieden damit ist, das alles so seinen Gang geht, für den gibt es diesen »Motor« nicht, der antreibt und fordert.

Einmal im Kreis

Alles, was wir als bedrohlich oder problematisch empfinden, zieht uns in seinen Bann. Das stammt noch aus einer Zeit, als das Rascheln im Gebüsch unsere Vorfahren davor warnte, dem Säbelzahn tiger vor der Höhle blitzschnell auszuweichen. Das alte Programm, das Flucht-, Kampf- oder Totstell-Reflexe in uns aktiviert, ist immer noch aktiv. Unsere körperliche Unversehrtheit war überlebenswichtig. Und sie ist auch für uns heute von hohem Wert.

Wenn aber doch die Notfall-Reflexe sowieso ohne unser Zutun ablaufen, was können wir dann noch tun? Wir sind nicht willenlos hilflos. Wir können anders mit dem umgehen, was uns schmerzt oder ängstigt oder bedroht.

Der Versuch, den Schmerz zu vermeiden, schickt ihn in die Verbannung. Er ist aber da und wird sich später nur lauter zu Wort melden. Der Schmerz kommt, wenn es für ihn passt. Oft für uns überraschend.

Die Regel gilt: *Energy flows where attention goes*. Gebe ich dem Schmerz viel Aufmerksamkeit, wird er stärker. Dann wird er sich den Raum nehmen, den ich ihn einnehmen lasse. Dann kommen die schwarzen Gedanken (Das hört nie mehr auf. Womit habe ich das verdient? Es wird immer schlimmer. Es darf mir nicht gut gehen. Niemand kann mir helfen. Ich muss es allein hinkriegen. Alles ist sinnlos. Ich muss durchhalten. Du kriegst mich nicht!).

Alles greift ineinander. Wie die Zahnräder in einer gut geöhlten Maschinerie. Die Spirale rast abwärts, das Nervensystem schießt, das Stressprogramm rattert, Stresshormone fluten – klack, dann kommt die Angst (weil du dich fürchtest vor dem nächsten Schmerzanfall) – klack, die Traurigkeit (weil du dich so alleingelassen fühlst, weil du untröstlich bist) – klack, die Wut (weil du dich so machtlos, hilflos fühlst) – klack, die Depression (weil kein Ende in Sicht ist, weil du verzweifelt aufgegeben hast) und dann – der Rückzug. Du steckst fest. Der Kreis schließt sich, der Teufelskreis des Schmerzes.

Die Metapher vom ungebetenen Gast

Welche Beziehung habe ich zu meinem Schmerz? Wie nehme ich Kontakt auf? Bin ich überhaupt in Kontakt mit ihm? Wie nehme ich ihn wahr? Wie bewerte ich ihn?

Spielen wir das mal durch. Stelle dir vor, du gibst ein großes Fest. Die Gäste sind

Der Schmerz lehrt uns, nach innen zu spüren.



schon fast alle da, stehen entspannt in kleinen Gruppen zusammen, unterhalten sich, prostern sich zu, die Musik läuft im Hintergrund. Es klingelt. Ein Gast tritt ein. Du schaust zur Tür und zuckt zusammen, den hast du nicht eingeladen! ... Den willst du hier nicht sehen. Was denkt der sich? So eine Unverschämtheit! Empörung und Wut steigen in dir auf. Du drehst dich abrupt um. Der soll mich in Ruhe lassen. Kein freundliches Wort soll er von dir hören, du willst ihn gar nicht anschauen. Er ist Luft für dich ...

Was machst du, wenn der Schmerz dein Feind ist? Dein Körper spürt die Kraft deiner Gefühle, die dich hochbringen. Du richtest all deine Energie darauf, den Schmerz zu bekämpfen, ihn abzulehnen. Dein Kiefer wird fest. Deine Muskeln spannen sich an, sie werden wie Stahlseile. Du kannst gar nicht mehr loslassen. Die Überspannung sitzt wie der Griff einer eisernen Faust. Kein Entkommen. Es wird immer fester, immer enger. Du sitzt in der Falle. In deinem Körper.

Wenn wir versuchen, den Schmerz zu verdrängen, zu unterdrücken, dagegen zu kämpfen oder ihn zu vermeiden, können wir den Kampf nicht gewinnen. Weil wir einen Teil von uns selbst bekämpfen.

Freundschaft mit dem Kerkermeister

Was machst du, wenn der Schmerz dein Freund ist? Wenn wir bereit sind, sich ihm zuzuwenden, müssen wir ihm nicht mehr standhalten oder ihn bekämpfen.

Möchtest du ihn trösten wie ein Kind, das sich die Knie aufgeschrammt hat? (Ja, es tut weh, ich weiß. Ich bin doch hier. Es hört gleich auf, es ist bald vorbei. Ich hol dir ein Pflaster. Schau, jetzt ist ein Schutz auf der Wunde. Wollen wir ...?)

Könntest du ihm sagen, ich habe dich zwar nicht eingeladen, aber wenn du schon da bist, schau ich mal, wie es mit dir so ist? Vielleicht ist er ganz froh, dass er mit mir sprechen kann, er hat auch etwas Wichtiges zu sagen. Magst du dann zulassen, dass du dich ihm näherst? Wartest du dann, bis er sich meldet und mit dir spricht? Mag er dann sagen, was ihm fehlt, welches Bedürfnis einfach zu kurz gekommen ist?

Du könntest ihn fragen, was er möchte und was er braucht. Wenn du ihm nur genug Zeit und Raum gibst, wird er es dir sagen oder zeigen. Er wird dir vielleicht sagen, dass er gar nichts mehr tun möchte ..., nur nichts mehr müssen ..., dass er in den

Arm genommen werden möchte ..., dass Rückenstreicheln gut wäre ..., Ruhe ..., eine wärmende Decke ..., einfach nur Sein ..., nichts müssen ..., nichts wollen ..., nichts machen ... Und dein Atem, der sich dabei immer mehr vertiefen würde, nähme dich schon mit in die Ruhe ..., in einen *shift* ..., ließe dich spürbar wie nach unten gleiten ..., so, als würdest du endlich da ankommen, wo es gut für dich ist.

Und dann könntest du vielleicht in einem nächsten Schritt nach innen fragen, welcher Teil helfen könnte.

Was machst du,

- wenn du den Schmerz als Begleiter anerkennst?
- wenn du weder alles vermeidest noch kämpfst noch flüchtest?
- wenn dein Ziel gar nicht Schmerzfreiheit ist, sondern der Versuch, ein passables Leben mit ihm zu führen?
- wenn du deine Gedanken nur als Gedanken siehst, nicht als unveränderliche Gesetze?
- wenn du Schmerzen hast *und* deine Arbeit machst.
- wenn du gehst, bevor es dir zu viel, zu laut oder zu anstrengend wird.
- wenn du dir erlaubst, auch mal weniger als gut genug anzuerkennen, weil es reicht.
- wenn du aktiv bleibst, dich nicht nur ängstlich schonst.
- wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenkst.
- wenn du deine Kontakte pflegst und dabei deine Wünsche äusserst.
- wenn du dich ernst nimmst, nicht immer nur die anderen.
- wenn du deine Schmerzen nicht als Bedrohung, sondern als Widerstandskraft siehst.

Es heilt, wenn es darf

Niemand ist nur Schmerz, auch wenn er noch so übermächtig, quälend, schier unerträglich ist. Trotz heftigster Kopfschmerzen kann ich denken, das erstaunt mich immer wieder. Trotz starker Übelkeit kann ich auch noch bemerken, wie ich sitze, wie ich atme.

In mir ist auch noch ein Beobachter der Situation. Der kann andere Teile in mir bemerken und beobachten. Und der hat keine Schmerzen, hat keine Angst. Er kann Abstand nehmen und dem zusehen, was auf meiner inneren Bühne geschieht.

Was machst du,
wenn der Schmerz
dein Feind ist?

Was machst du,
wenn der Schmerz
dein Freund ist?



MEGGI WIDMANN
gepr. Astrologin DAV
Focusing-Beraterin
53545 Linz am Rhein
MW@AstroMW.de

Wenn mich der Schmerz wieder plagt und ich schon fast stumm bin, weil ich alles schon so oft gesagt und bejammert habe und ich mir selbst damit auf die Nerven gehe, wenn ich ganz leise werde und mir zuhöre, bis es immer stiller wird in mir, dann kann es sein, dass ein Raum in mir entsteht, der wie eine große graue Wolke aussieht und mich ganz ausfüllt. Das nenne ich dann »das Nichts«. Aber da ist etwas. Es hat noch keinen Namen, kein Gefühl, keine Antwort. Manchmal kommt es mir vor wie »die Ewigkeit«. Und dann sagt recht bald etwas in mir, du kannst doch nicht ewig so sitzen. Und dann taucht die Angst auf, dass es nicht weitergeht, dass ich hilflos, ratlos, nicht wissend bin. Dass es so bleiben könnte ...

Dann brauche ich Mut, in dieser Wolke mit all dem zu sein. Dann brauche ich Mut, darauf zu bauen, dass nichts so bleibt, wie es ist (Fürchte dich nicht. Jetzt bleibe eine kleine Weile hier mit mir. Du wirst sehen, dass

es weitergeht. Mit einem kleinen nächsten Schritt. Du weißt es doch, du hast es doch so oft schon erlebt!).

Schmerz ist ein Teil des Lebens, ist eine von vielen Polaritäten, zwischen denen wir uns bewegen. Ohne Traurigkeit, kein Trost. Ohne Dunkelheit, keine Helligkeit.

Wer den eigenen Schmerz nicht kennt, kann den Schmerz der anderen nicht empfinden.

Wer den Schmerz nicht kennt, kann nicht schätzen, wie viel Gutes ihm im Leben widerfährt.

Ich gebe zu, mein Schmerz ist nicht mein Freund. Aber vielleicht kommen wir miteinander weiter.

Entmutigung hat nicht das letzte Wort. Denn das Leben findet nicht erst dann statt, wenn ich alle (Schmerz-)Probleme gelöst habe. Alles Lebendige will sich entfalten, in jedem Moment.

Ein Obstkorb in Afrika

Mein Windows XP hat seinen Geist aufgegeben. Jemand empfahl mir als neues Betriebssystem für meinen alten Laptop »Ubuntu« (das Wort heißt in der einfachsten Übersetzung »Menschlichkeit«), das unentgeltlich angeboten wird, damit es jeder nutzen kann.

Ein paar Tage später hörte ich dann die folgende Geschichte im Radio. Auch wenn sie vielleicht nur erfunden wurde, gefällt sie mir.

»Ein Anthropologe bot Kindern eines afrikanischen Stammes der Xhosa-Kultur ein neues Spiel an. Er stellte einen Korb voller Obst in die Nähe eines Baumes und sagte ihnen, wer zuerst dort sei, gewänne die süßen Früchte. Als er ihnen das Startsignal gab, liefen sie alle zusammen und nahmen sich gegenseitig an den Händen, setzten sich dann zusammen hin und genossen ihre Leckereien.

Als er sie fragte, weshalb sie so gelaufen seien, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte für sich selbst zu gewinnen, sagten sie: ›Ubuntu, wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?‹

Ubuntu in der Xhosa-Kultur bedeutet: ›Ich bin, weil du bist, und ich kann nur sein, wenn du bist.«

Nach: MATTHIAS KÖNNING

Selbstständiger Seelsorger u. Diplomtheologe, Systemischer Familientherapeut DGSF
gefunden von MARIANNE FLEUTER

Kreuzen

oder eine persönliche Geschichte über »Spring«

■ VON EVELYN PROSS

Dieser Artikel handelt davon, wie das englische Wort *spring* mit seinen drei Bedeutungen Frühjahr, Quelle und Feder im letzten Jahr meine Wege kreuzte und welche Rolle das Kreuzen dabei spielte. Doch was hat es mit dem Kreuzen auf sich? Ich möchte mit Gendlin antworten: »Das Wort kann von vielen Arten des Kreuzens sprechen.«¹ So ist Kreuzen in unterschiedlichen Arten einer der wichtigsten Begriffe in Gendlins Philosophie, und verschiedene Arten des Kreuzens sind Schritte im Thinking-at-the-Edge-Prozess (TAE)^{2,3}, Gendlins zweiter Praxis, die er neben dem Focusing entwickelt hat.

Anstatt das Kreuzen nur zu erklären, lade ich Sie ein, einzelnen Kreuzungen von *spring* mit meinem Leben beizuwohnen. Sie werden dabei nachvollziehen können, wie es in jedem von uns immer kreuzt und wie wir durch bewusstes Kreuzen den Prozess der Erkenntnisgewinnung, des Verstehens und der Ideenfindung bereichern und beschleunigen können. Mit praktischen Übungen rege ich zum Nachmachen und Ausprobieren an, damit Sie am eigenen Leib erleben, wie es kreuzt. Einige der Übungen stammen aus dem TAE-Prozess², andere sind Variationen und Anwendungen davon.

Feder-Metapher

Angefangen hat es im Frühjahr bei der Vorbereitung zu einer qualitativen Auswertung von studentischen Aufsätzen. Diese entstanden nach der Teilnahme eines Selbstmanagementkurses, den ich an der Universität Freiburg gab. In den Aufsätzen geht es um die persönlichen Erfahrungen der Studierenden mit der Anwendung ausgewählter Selbstmanagement-Tools. Nach den ersten Überlegungen, wie ich bei der Auswertung vorgehen könnte, machte ich eine Gedan-

kenspirale zum Wort *Selbstmanagement*. Ich wollte meiner eigenen Bedeutung des Begriffs auf den Grund gehen, anstatt vorliegende Konzepte zu übernehmen. Als interessanteste Begriffe tauchten *gespannte Feder* im Zusammenhang mit *Entscheidung und Aufladen*, *Feder spannen*, *Verdichten*, *Aufziehen einer Spieluhr* als Motivation für eine Handlung auf.

Aus *Entscheidung* und *gespannte Feder* formte ich den Satz: *Das Gefühl einer stimmigen Entscheidung, um eine Richtung einzuschlagen und sich auf den Weg zu machen, ist wie eine Feder zu spannen*. Hier kreuzte sich wie von selbst ein TAE-Prozess über das Marathonlaufen ein, aus dem ich das *Gefühl der stimmigen Entscheidung* herausnahm. Den Prozess hatte ich Anfang des Jahres begonnen, um besser zu verstehen, wie ich mich für das Training von zehn Marathons aufraffen konnte, wo doch Laufen für mich bis ins junge Erwachsenenalter hinein ein Graus war.

Ich wurde neugierig, welche tiefere Bedeutung in dem *Federspannen* für mich steckt. Zuerst hatte ich die Idee, dass es eine starke Feder braucht, die fest zusammengedrückt wird, um über den ganzen Handlungsprozess hinweg motiviert zu sein. Doch das schien mir zu anstrengend, und ich ging der innewohnenden Beziehung zwischen *Gefühl von stimmiger Entscheidung* und *Federspannen* weiter auf den Grund, indem ich die beiden Begriffe mit der folgenden Frage kreuzte:

Was ist A (dem Federspannen) eigen, so dass es B (ein Gefühl von stimmiger Entscheidung) ist?

»Kreuzen« ist einer der wichtigsten Begriffe in Gendlins Philosophie.

Die Feder springt immer wieder zurück und gibt einen neuen Impuls ... *einen wiederkehrenden Impuls*. Das brachte ein Gefühl von »Es ist machbar«, mit sich. Rituale zu pflegen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist ein Selbstmanagement-Tool, das mir hierzu als Beispiel einfiel.

Metapher

»Ein Gefühl von stimmiger Entscheidung ist wie Federspannen« ist eine Metapher. Das Interessante an einer Metapher ist, dass wir bei deren Bildung merken, dass wir kreuzen. Eine Metapher ist ein Kreuzen. Nach Gendlins Auffassung⁴ kreuzt dabei die Gebrauchsfamilie eines Wortes (*Federspannen*), d.h. die gefühlte Bedeutung der vielen Möglichkeiten, in welchen wir das Wort gebrauchen könnten, frisch mit der Situation, in der wir sprechen oder schreiben (*dem Gefühl der stimmigen Entscheidung*).

Beides öffnet sich gegenseitig durch das Kreuzen und lässt mehr entstehen, als logisch voneinander folgen könnte. Mit der Metapher wird ein Wort in einer Weise genutzt, die noch nicht Teil der Gebrauchsfamilie des Wortes ist, und wir erkennen, indem wir das Wort so benutzen, neue Aspekte der Situation. Im Falle des Kreuzens von *Gefühl der stimmigen Entscheidung* mit *Federspannen* brachte es den *wiederkehrenden Impuls*.

Richtungswechsel

Als nächstes bezog ich das *Aufziehen der Spieluhr* mit ein, was für mich eine etwas andere Bedeutung als *Federspannen* hat. Um zu verstehen, was den Unterschied ausmacht und was diese Differenzierung an Neuem bringt, kreuzte ich die beiden Begriffe. Dabei sehen Sie, dass beim Kreuzen von *Federspannen* mit *Spieluhraufziehen* nicht dieselbe Erkenntnis herausfällt wie beim Kreuzen von *Spieluhraufziehen* mit *Federspannen*. Denn Kreuzen ist richtungsabhängig⁵. Ich begann mit der Frage:

Was ist das Wesen von A (Federspannen), so dass es auch B (Spieluhraufziehen) ist?

Mit *Spieluhraufziehen* kommt eine Leichtigkeit. Das macht den Unterschied zum *Federspannen* aus. Doch ich wollte verstehen, was

das *Spieluhraufziehen* für das *Federspannen* impliziert. Was neu auftauchte, war Vorfreude in Form einer *inneren Begeisterung*.

Dann versuchte ich es mit der anderen Richtung:

Was ist das Wesen von B (Spieluhraufziehen), so dass es auch A (Federspannen) ist?

Das Offensichtliche ist, dass bei einer Spieluhr auch eine Feder gespannt wird. Das Aufziehen ist kinderleicht, aber es braucht mehr Zeit. Vielleicht ist es der Unterschied schnell und schwer versus langsam und leicht? Auch wenn es schon in die richtige Richtung geht, passt es noch nicht ... es ist eher eine Verzögerung. Doch welche Art von Verzögerung? Es ist eine produktive ... eine *wirksame Verzögerung*.

Die Verzögerung wirkt, indem sie der Feder erlaubt zurückzuspringen, um immer wieder Impulse zu geben. Die innere Begeisterung ist dabei der Impulsgeber. Nun habe ich schon einen kleinen Thesenkern für meine Selbstmanagement-Theorie. *Spring*, die Feder, spielt darin eine bedeutende Rolle.

Gedichte und Kreuzen

Gedichte-Workshop

Der letzte Tag der diesjährigen Internationalen Focusing-Conference in Cambridge brachte mich auf eine weitere Fährte in Richtung *spring*. Ich entschied mich, etwas Kreatives und Lustvolles zu machen, und landete in einem Seminar über Gedichte. Nachdem mehrere Gedichte vorgelesen wurden, machten wir ein partnerschaftliches Focusing zu einem ausgewählten Gedicht. Diese Erfahrung kreuzte in meine Detailplanung zum Sommerschul-Seminar über das Kreuzen ein. Anstatt wie geplant die Teilnehmenden mit Zitaten kreuzen zu lassen, entschied ich mich dafür, die Teilnehmer mit Gedichten kreuzen zu lassen. Wie sich herausstellen sollte, schlug ich damit einen wichtigen Weg ein, um *spring* ganz neu zu begreifen.

Gedichte-Kreuzen

Einen Tag vor der geplanten Gedichte-Kreuzübung kam mir beim Aufsammeln

Eine Metapher ist ein Kreuzen.

Mit der Metapher wird ein Wort in einer Weise genutzt, die noch nicht Teil der Gebrauchsfamilie des Wortes ist.

von Bildkarten⁶ die Idee, die Teilnehmer nicht nur mit Gedichten kreuzen zu lassen, sondern sie auch kreuzend ein Gedicht schreiben zu lassen. Auch wenn diese Idee spontan auftauchte, konnte ich nachvollziehen, wie sie entstand. Ich hatte die Sprachfindungskarten nicht dafür benutzt, um Sprache zu finden, sondern die Teilnehmer kreuzten Sprache in die Bilder hinein. Die Übung umzukehren hat sich mit der für den nächsten Tag geplanten Gedichts-Übung gekreuzt und führte so zur Idee des Gedichteschreibens.

Vor ein paar Jahren schrieb ich nach der Anleitung einer japanischen Focusing-Gruppe, in deren Kern Begriffe gekreuzt werden, mein erstes Gedicht (in Englisch). Daran erinnerte ich mich, und ich wollte es nun ins Deutsche übersetzen. Auf der Suche des Gedichts in meinen Daten fand ich überraschenderweise die deutsche Übersetzung. Ich hatte sie Anfang des Jahres angefertigt, doch ganz vergessen. So hat sich neben meiner Erfahrung, ein Gedicht mit Kreuzen zu schreiben, wohl auch das Körperwissen, dass ich die Übersetzung schon gemacht habe, hineingekreuzt. Im Nachhinein können wir oft einige Aspekte, Erfahrungen und Gegebenheiten, die zu etwas geführt haben, nachvollziehen. Doch wir können nicht vorhersagen, was relevant sein wird.

Einige der Teilnehmenden offenbarten sich als erfahrene GedichteschreiberInnen. Gerne nahm ich die Anregung an, neben der Anleitung zum Gedichteschreiben in Zukunft auch ein paar Gedichtsformen zur Verfügung zu stellen. Die Form des Elf-Worte-Gedichts, dem Elfchen, hat es mir besonders angetan, und weiter unten gibt es ein Beispiel dazu.

Schreibschlüssel

Auf der letzten Sommerschule verteilte Martin Gottstein am Ende seines wunderschönen Märchenabends an jeden einen Schlüssel als Symbol, um das Schatzkästchen zu sich selbst zu öffnen. Ich möchte nun von einer anderen, aber doch ähnlichen Art von Schlüssel erzählen. Es geht um einen Schlüssel, der ein »Macro« öffnet. Macro und Macro-Schlüssel sind beides Konzepte von Robert Lee⁷. Ein Macro ist ein strukturgebundenes Problem, das man oft, jedoch erfolglos, versucht hat zu ändern. Mit dem Macro-Schlüssel – was meist pragmatische Aktivitäten sind – kann es gelingen, in klei-

nen Schritten, das Problem bzw. sich selbst zuverlässig zu verändern.

Im Rahmen der Vorbereitung für ein mit Robert Lee gemeinsam geleitetes TAE-Macro-Schlüssel-Online-Seminar suchte ich für mein Macro, ein andauerndes Problem mit dem Schreiben, einen Schlüssel. Mit der Frage, was denn hilfreich wäre, um mich immer wieder auf das Schreiben einzulassen, zeigte sich eine Geste, *wie wenn ein Dirigent einen Impuls gibt*. Darin erkannte ich, dass Schreiben *wie ein Musikinstrument spielen* sein sollte. Ich spielte lange Zeit Waldhorn und mir wurde klar, dass Schreiben auch ein tägliches Üben braucht, ein *spielerisches Üben*, um mich damit wohl zu fühlen. Das Impulsgeben erinnerte mich zudem an ein *mir selbst einen Impuls von außen Geben* aus einer früheren Focusing-Sitzung. Auch bei der Federmetapher ist uns das Impulsgeben schon begegnet. Was hat es mit den *Impulsen* auf sich? Beim Lesen bekomme ich die meisten Impulse für das Schreiben. Und so kristallisierte sich als zweites Element des Schlüssels heraus, dass ich dafür Sorge, diesen Impulsen in Zukunft schreibend zu folgen. Doch es fehlte noch so etwas wie eine elterliche Unterstützung, der *Dirigent*. So entschied ich mich, zumindest wenn ich auf Englisch schreibe, mit einem Schreibcoach zu arbeiten.

Inspiziert durch mein Sommerschul-Seminar, kam mir die Idee, den Schreibschlüssel in Form eines Elfchens festzuhalten. Sie erkennen sicher gleich *spring*, die Hauptfigur dieser Geschichte. Doch welches Gesicht zeigt *spring* hier?



Schreiben
Spielerisches Üben
Einsatz trifft Ermutigung
Sei dein eigener Dirigent
Spring

Kreuzend dichten

Die Entstehung des Schlüsselgedichts gibt mir eine weitere Möglichkeit, Ihnen das aktive Kreuzen von Begriffen zu demonstrieren. Entsprechend der Anleitung zum Gedichteschreiben⁸ wählt man fünf Begriffe aus: *Dirigent, spielen, Impulse, engagiert* und *Zuversicht*. Davon erschien mir *engagiert* als der wichtigste Begriff. Mit den restlichen vier Begriffen bildete ich zwei Paare und begann, das Paar *Spielen–Zuversicht* miteinander zu kreuzen.

Was hat es mit A (dem Spielen) auf sich, so dass es auch B (Zuversicht) ist?

Leichtigkeit, leicht zum Lösen, der Mengenlehre-Baukasten in der Grundschule kam mir in den Sinn, trainiert und talentiert ... ein *kindliches Selbstverständnis*, das ist es. Das nächste Paar *Dirigent* und *Impuls* hatte ja schon eine enge Verbindung. Ich fragte mich:

Was ist das Besondere von A (des Impulses), so dass A (der Impuls) auch B (Dirigent-Sein) ist?

Der *Dirigent* bereitet vor, kommt etwas früher, ... es ist eine *Ermutigung*. Damit war ich zufrieden. Im nächsten Schritt des Gedichteschreibens werden nun die beiden Ergebnisse des paarweise Kreuzens wieder miteinander gekreuzt.

Was ist das Wesen von A (einem kindlichen Selbstverständnis), so dass es auch B (Ermutigung) ist?

Es kam ein deutliches Gefühl von Bewegung, etwas nach vorne Treibendes, etwas von Passung innen und außen. Die Feder-Metapher fiel mir wieder ein. Da ich auf Englisch arbeitete, passte das Wort *spring*. Zum Schluss wird nun *spring* mit *engagiert* gekreuzt.

Welchen Aspekt von A (*spring*) erkenne ich neu, wenn ich A (*spring*) mit B (*engagiert*) in Verbindung bringe oder wenn ich B (*engagiert*) auf A (*spring*) wirken lasse?

Es wurde mir mit dieser Kreuzung klar, dass es auch um *die Ursprünglichkeit des eigenen Lebens* geht, wofür *spring* auch steht.

Begriffe kreuzen

Sie können das aktive Kreuzen gerne einmal selbst ausprobieren: Nehmen Sie zwei beliebige Gegenstände, die sich in Ihrer Umgebung befinden, oder zwei Dinge, mit denen Sie sich im Moment beschäftigen. Suchen Sie sich irgendetwas, worauf Sie neugierig sind. Lassen Sie zu jedem Gegenstand/Wort (A, B) einen Felt Sense entstehen und machen Sie sich bewusst, welche Bedeutung das Wort für Sie hat. Es kann dabei hilfreich sein, an eine spezifische Situation, an ein früheres Erlebnis zu denken. Als Nächstes suchen Sie sich eine der obengenannten oder folgenden Kreuzungs-Fragen aus. Es ist einfacher, wenn Sie sich die Frage immer wieder vorlesen lassen, um sie nicht kognitiv, sondern von der gefühlten Bedeutung her zu beantworten.

Was ist die eigentliche Natur, was ist das Wesen von A (erster Begriff), so dass es auch B (zweiter Begriff) ist?

Was erkenne ich neu über A, wenn ich A unter einem Aspekt von B betrachte?

Was hat es mit A auf sich, so dass es auch etwas von B hat.

Kreuzen bedeutet nicht, eine Ähnlichkeit oder einen gemeinsamen Nenner zu finden. Beim Kreuzen benutzen wir die Struktur des einen, um das andere zu erleuchten. Das, was

Beim Kreuzen benutzen wir die Struktur des einen, um das andere zu erleuchten.

kreuzt, kreuzt nur so, wie es kreuzen kann. Und was beim Kreuzen herausfällt, entsteht immer frisch. Sie spüren der inhärenten, d.h. der innewohnenden Verbindung, die ganz spezifisch für Sie in Ihrer gegenwärtigen Situation relevant ist, nach. Merken Sie, wie durch die Wirkung eines Begriffs B auf einen Begriff A sich der Begriff A öffnet und etwas Neues entsteht? Dabei wirkt B nicht als das ursprüngliche B, sondern als ein B, das bereits durch A verändert wurde.

Auf dieselbe Art und Weise, wie man Begriffe kreuzt, können Aussagen, Sätze, Sprüche, Bilder ... jegliche Arten von Symbolisierung miteinander gekreuzt werden. Wir kreuzen ständig, und es wird deutlich, wieso wir Ideen zu einem Problem bekommen, wenn wir uns mit etwas anderem beschäftigen oder, wie ich, Impulse beim Lesen bekommen. Das Andere, mit dem wir uns beschäftigen oder das wir lesen, kreuzt in das gehaltene Problem und öffnet etwas, was vorher nicht möglich war. Dieser Prozess der plötzlichen Ideen- oder Lösungsfindung lässt sich beschleunigen, indem wir aktiv kreuzen.

Je mehr, desto besser

Entgegen unserer gewöhnlichen Auffassung, dass es umso weniger Freiheitsgrade gibt, je mehr Bedingungen in einen Sachverhalt oder allgemein in ein System einwirken, kehrt Gendlin mit dem Kreuzen das Ganze um: Je mehr Komplexität wir mitbringen, desto mehr kann kreuzen, so dass mehr

neue Bedeutungen entstehen und wir mehr verstehen. Dies gilt sogar oder erst recht für widersprüchliche Elemente. Das kann z.B. ein Dilemma, eine konträre Aussage einer anderen Person, eine nicht passende Regel oder eine andere Lehrmeinung sein.

Die Komplexität zu erhöhen, ist nur dann kritisch, wenn wir uns keine Zeit lassen, um einen Felt Sense entstehen zu lassen, der die ganze Komplexität erfasst. Einen Felt Sense entstehen zu lassen, ist ein Kreuzen. Bei einer Entscheidungsfindung z.B. ist das Sammeln möglichst vieler Informationen Voraussetzung, um ein möglichst ganzheitliches Gefühl von der Entscheidungssituation zu erhalten.

Spring, spring, spring

Nach diesem kleinen Ausflug kommen wir nun dem Geheimnis von *spring* näher. Schon beim Verfassen des Schlüsselgedichts hatte ich den Gedanken, dass alle drei Bedeutungen von *spring* gut passen würden. Doch ich wunderte mich, wie drei so unterschiedliche Bedeutungen im Englischen eine Bezeichnung haben können. Nach ein paar Tagen, als ich wieder an meinem Schreibschlüssel arbeitete, fühlte ich auf einmal den gemeinsamen Ursprung der drei Bedeutungen, und ich kritzelte dazu auf ein Blatt Papier ein paar Striche. Daneben schrieb ich auf Deutsch die drei Übersetzungen, und was sie aus diesem Ψ -Gefühl heraus jeweils bedeuten (siehe Seite 12):

Vertiefen können Sie das Kreuzen in der TAE-Weiterbildung. Die nächste TAE-Weiterbildung beginnt im September 2017 in Würzburg (siehe www.daf-focusing.de).





**Frühling: Knospen springen auf.
Quelle: Wasser fließt heraus, Springbrunnen.
Feder springt aus der Schachtel.**

Natürlich! Das Gemeinsame liegt im deutschen Wort »springen«, das es als »to spring« ja auch auf Englisch gibt! Das Rätseln hat sich gelöst und ist im Nachhinein ganz offensichtlich.

Ein Blick in ein etymologisches Wörterbuch zeigt, dass alle drei Bedeutungen auf »to spring« und dieses wiederum auf das

alt-englische Verb »springan« zurückzuführen ist, das indogermanische Sprachwurzeln hat.

Mein Gedichte-Schreib-Eifer meldete sich wieder und ließ ein Gedicht in zwei Sprachen mit unterschiedlichem Tonus entstehen:

Spring!

**Der Frühling kommt,
wenn Knospen und
Kinder springen.
Aus einer Quelle
Wasser entspringt
wie ein Springbrunnen.
Eine Feder
aus der Schachtel und
wieder zurück springt.
spring ∩ spring ∩ spring ∩ ...**

Spring?

**Spring is coming,
when buds burst,
children jump.
Spring let
water arise
like a fountain.
Spring leaps
out of the box,
bounces back.
first season ∩ source ∩ elastic wire coil ∩ ...**



DR. EVELYN PROSS
Master of Org. Psychology,
Dipl.-Mineralogin
Personzentrierte Beraterin
(DFG/GwG)
Focusing-Trainerin (TFI),
Ausbilderin DAF für TAE
74219 Möckmühl
evelynpross@gmail.com

Fazit

Der Schreibschlüssel hat das Geheimnis um *spring* gelöst, und wir sind am Ende der Geschichte angelangt. In den einzelnen Pfaden, die zu *spring* führten, hat sich *spring* für mich als Symbol für ursprüngliches Leben, als Begeisterung, die zugleich Impulsgeber ist und mit dem wiederkehrenden Impuls kommt, sowie als Schlüssel für gelingendes Selbstmanagement gezeigt.

Für Sie als Leser hoffe ich, Sie zum aktiven Kreuzen ermutigt zu haben. Sei es, um interessante Begriffe zu differenzieren, ein Dilemma oder ein Problem zu lösen, ein Gedicht zu schreiben, die Erkenntnisse anderer zu nutzen, den eigenen Standpunkt durch Argumente anderer zu öffnen, Ideen zu generieren, geahnte Verbindungen zu verstehen ...

Literatur und Links

- 1 Gendlin, E.T. (2015): Ein Prozessmodell. Freiburg/München: Karl Alber, S. 215
- 2 www.focusing.org/de/20080310_TAE_Thinking_at_the_Edge_Folio_d.pdf
- 3 Proß, E. (2012): Thinking at the Edge (TAE) in der Praxis. Focusing Journal Nr. 29, S.19-23
- 4 Gendlin, E.T. (2015): Ein Prozessmodell. Freiburg/München: Karl Alber, S. 130 ff.
- 5 dito. S. 140 ff.
- 6 www.sprachfindungskarten.de
- 7 www.focusingnow.com
- 8 www.applied-tae.com/links-and-articles/

Clown und Focusing

■ VON BETTINA NATHO

Aus meiner Sicht hat das Clownspiel einiges mit Focusing gemeinsam. Jedenfalls verbindet sich beides in meiner Arbeit organisch miteinander. Und sowohl meine Auftritte als Klinik-Clownin als auch die Art und Weise, wie ich angehende Clowns in der Ausbildung begleite, haben vom Focusing enorm profitiert. Ich bezeichne den Effekt des Focusing gerne als »Booster« für die Clownarbeit.

Umgekehrt denke ich, dass auch das Focusing, bzw. die Menschen, die Focusing lernen und einsetzen, vom Clownspiel profitieren könnten. Was ich bei Focusing-Seminaren und -Treffen manchmal gerne hätte, wäre etwas weniger Ernst, statt dessen mehr Spaß, Lust und Freude, die Betonung der Neugier und des spielerischen Elements, mehr Heiterkeit und Optimismus. Vielleicht sogar ein bisschen Verrücktheit. Und: sich selbst die volle Erlaubnis zu geben, Fehler zu machen, und sie darüber hinaus mit Anmut zuzugeben.

All dies kann man für sich entdecken und zum Teil auch einüben, indem man mit dem Clownspiel experimentiert.

Die wesentlichen Gemeinsamkeiten von Begleitung mit dem Clown – insbesondere als »therapeutischer« Begleit-Clown, meist als Klinik-Clown – und focusing-orientierter Begleitung sind für mich folgende:

- dass der Clown alles annimmt, was ihm in sich selbst, in der Welt und im Gegenüber begegnet, ohne es als »richtig« oder »falsch« zu bewerten.
- Für den Clown ist der Begriff der »Krankheit« bedeutungslos. Er geht selbstverständlich davon aus, dass das Gesunde, Lebendige des Menschen »da drin« ist – so wie Gendlin es formuliert hat. Mit diesem tritt er in Kontakt, ihm schenkt er seine freundliche, positive Aufmerksamkeit.
- Ein Clown arbeitet optimalerweise intuitiv, mit der »Resonanz« auf den anderen Menschen und – nach Möglichkeit – einem passenden »Response«.

- Clownarbeit ist »Beziehungsarbeit«. Die positive Wirkung wird nicht nur durch das Lachen erzeugt, sondern auch durch die entspannte Nähe. Tatsächlich steigt der Oxytocinspiegel im Speichel bei einem Clownbesuch messbar an (Oxytocin ist das sogenannte »Bindungshormon«, das z.B. auch beim Stillen erzeugt wird).

Es gibt aber auch ein paar wesentliche Unterschiede zwischen der Arbeitsweise des Clowns und der des Focusing-Begleiters:

- Ein Clown begegnet dem Zuschauer nicht auf Augenhöhe. Er stellt sich im Status tiefer, damit sich sein Gegenüber überlegen fühlen kann, und damit entspannter. Er bewundert die Menschen für alles Mögliche. Für Kinder (und demente Menschen) ist dies ein ganz besonders erfreulicher Gesichtspunkt: dass ein erwachsener Mensch noch naiver, unwissender und tollpatschiger ist als sie selbst. Der Clown steht für alles in uns, was schwach, verwirrt und hilflos ist oder auch lustvoll und manchmal auch gemein – also für alles, was wir häufig in uns ablehnen.
- Der Clown gibt Response, indem er *stellvertretend* für die Zuschauer (meist unangenehme) Gefühle *verkörpert*. Wenn er das auf treffende Weise tut, entsteht ein Wiedererkennen. Amüsement und Lachen geschieht, und dadurch entsteht Abstand zum eigenen Leiden, also Freiraum. Denn der Clown stellt sich diesen unangenehmen Gefühlen, durchlebt und durchleidet sie, öffentlich und in hoher Intensität, ohne aber dabei seinen Optimismus und seine grundlegende Heiterkeit zu verlieren. Die Clownfigur leidet, aber der Clownspieler genießt es, das Leiden stellvertretend für die Zuschauer zu verkörpern – und ihr Lachen. Dadurch strahlt er tiefes Wohl-

Der Clown gibt Response, indem er stellvertretend für die Zuschauer Gefühle verkörpert.



behagen aus. Die Zuschauer machen körperlich die Erfahrung: »Ist doch alles nicht so schlimm!«

- Ohne also auszusprechen und anzusprechen, was genau an Krankheit oder anderem Leidvollen vorhanden sein mag, entsteht eine heilsame Wirkung.

Dafür habe ich ein eindrucksvolles Beispiel erlebt. Eine Teilnehmerin mit MS im Rollstuhl fasste ihren momentanen Eindruck am Ende eines Clown-Workshops so zusammen: »Es ist komisch, aber ich fühle mich gesund.«

Eine Zeit mit Clownspiel zu verbringen, kann diesen Perspektivwechsel bewirken. Auch deswegen, weil das Spielen selbst eine gute Wirkung hat. Das Spielen ist Freiraum. Es weckt die Lebensfreude – und Kreativität, Energie und Kraft werden freigesetzt.

Wie sieht so eine Clownvisite konkret aus? Immer anders. Im besten Fall. Natürlich ergeben sich im Lauf der Jahre Eigenheiten, Stärken, Lieblingsthemen, so dass kleine Routinen oder gerne angenommene Angebote entstehen. Abgesehen davon gibt es auch Standard-Requisiten wie Seifenblasen und Ballons, die immer gute Türöffner sind.

Einige Beispiele

Wir stehen an der offenstehenden Tür eines 13-Jährigen, der gerade mit seinem Großvater telefoniert und ihn inständig bittet, ihn doch für eine Stunde zu besuchen. Mein

Partner öffnet ihn mimisch nach – etwas, das für mich ein »no go« ist, weil potentiell kränkend. Der Junge aber erzählt seinem Opa total begeistert: »Ey, Opa, da sind zwei Clowns! Opa, die verarschen mich!!« Später schieben wir einen Tisch an sein Bett und pokern mit seinen Karten um seine Süßigkeiten (ohne viel Ahnung vom Pokerspiel zu haben). Er strahlt vor Stolz, unser Spielleiter und Gastgeber zu sein, und macht den Eindruck, als sei er innerlich um einen halben Meter gewachsen.

Ein 16-jähriges Mädchen liegt allein in einem Zimmer. Ich wäre eher nicht zu ihr gegangen, weil wir sowieso nicht alle Kinder an einem Nachmittag besuchen können, und diese Altersgruppe nicht unsere Kernklientel ist. Aber mein Clownpartner insistiert. Und hat, wie so oft, die richtige Umgebung. Wir linsen ins Zimmer und fragen dann, ob wir reinkommen dürfen. (Das tun wir immer.) Wir bekommen einen etwas erstaunten Blick und ein gedehntes »Okaayh«.

Dann treten wir ein und stellen uns vor, fragen das Mädchen nach seinem Namen und machen ein paar Komplimente. Zu ihrem Namen und dazu, wie viel Platz in ihrem Zimmer ist. Mein Clownpartner Rico Rossi teilt den Raum nach der Linie auf dem Linoleum des Fußbodens unter uns auf, gibt sich aber die größere Hälfte. Das empört mich natürlich. Rico ist aber sehr galant (als »italienischer« Clown) und überlässt mir so-

Das Spielen ist
Freiraum.

fort die größere Hälfte. Er erzählt mir, wie sehr er mich bewundert. Ich bin berührt und reiche ihm meine Hand zum Handkuss. Als er sie küssen will, ist es mir aber peinlich, ich ziehe sie zurück. Rico betont sofort, dass er sehr geduldig ist und dass er abwarten kann. Zwischendurch haben wir beide immer wieder Kontakt mit dem Mädchen, mit Blickkontakt oder auch mit verbalen Kommentaren.

Jetzt finde ich das toll, dass Rico so geduldig ist. So sollte ein echter Freund sein – und das teile ich dem Mädchen auch mit. Ich reiche Rico nochmals die Hand, zögerlich, und diesmal ergreift er sie stürmisch und drückt einen feuchten Schmatzer drauf. Darauf entspinnt sich eine Szene von Empörung: »zu schnell!« (meinerseits), Bedauern und Entschuldigung (seinerseits), geräuschvollem Säubern der Hand usw. Das Ganze wird nochmals geübt, und dieses Mal klappt es »anständig«, ist aber trotzdem irgendwie etwas schamvoll und mit Gekicher verbunden. Wir schenken unserer »Gastgeberin« zum Schluss eine Ballonblume in ihrer Lieblingsfarbe und verabschieden uns.

Im Rückblick erscheint es mir, als sei diese Szene ein kleines »Lehrstück« über eine erste Annäherung an das andere Geschlecht gewesen. Wir haben nichts davon geplant, und das Mädchen war sehr zurückhaltend, wir wissen also nicht genau, was sie darüber dachte. Und das ist oft so.

Manchmal bekommen wir beim nächsten Besuch aber auch Feedback von einer Schwester über eine deutliche Reaktion der Kinder auf unseren Besuch. So zum Beispiel bei einem 8-jährigen türkischen Jungen, mit dem ich über seine Türkeireisen plauderte. Ich bewunderte unter anderem seinen Mut, weil er erzählte, wie er mit seinen Freunden die frei herumlaufenden Pferde des Dorfes ritt. Was für ein Abenteuer!

In der nächsten Woche erzählte mir die leitende Schwester, er habe auch ihr begeistert von dem Urlaub erzählt – ein Erlebnis, das bis dahin wegen sehr schwieriger Familienverhältnisse (der Vater war sehr plötzlich verstorben) kein Thema gewesen war. Sie fand ihn wie ausgewechselt, seine sonst dauerhafte Bedrückung war für den Tag gewichen.

Auf einer chirurgischen Station machen wir jedes Mal eine kleine »Show« für die Kinder, die schon aufstehen können. Und für ihre Eltern. Das ist immer herausfordernd,

weil es nicht so einfach ist, die verschiedenen Bedürfnisse, Interessen und Themen so zusammenzuführen, dass es für alle befriedigend wird. Umso »erhebender« ist es dann, wenn es einigermassen gelingt. Etwa so: Während ein kleines Kind noch gefüttert wird, singen wir vielleicht Lieder vom Essen. Im Anschluss gibt's dann das »Lied vom Popeln«, das die meisten Kinder witzig und die meisten Mütter eklig finden. Wenn es einer von uns hinbekommt, sich mehr zu ekeln als die Mutter (mit echter Gänsehaut, guck!), dann ist es für alle lustig.

Wenn ein Kleiner einen tollen Spielzeug-Trecker hat (Marke »John Deere«) und der Vater eines anderen Kindes einen echten »Fendt« (mein Partner kennt beide Marken) und wir uns dann ausmalen, dass wir alle zusammen den Papa und die Familie auf ihrem Hof besuchen und zusammen Trecker fahren, dann ist das schon eine ganze Geschichte.

Mein Partner tanzt gerne mal »Schwanensee« (weil ich das nicht singen kann, singe ich dazu die Leitmotive von »Star Wars«, das fällt nicht immer auf). Diesmal gibt er stattdessen den »Tanz des Treckers auf dem Bauernhof«. Das sieht sehr komisch aus, ich schaue angemessen seriös, amüsiere mich aber heimlich königlich. Die musikalische Untermalung in wilden Akkorden produziere ich währenddessen mit der Ukulele.

Ich habe einige offensichtlich positive Effekte dieser Show beobachtet: Die Familien kommen aus ihren Zimmern heraus, Eltern kommen mit anderen Eltern ins Gespräch, die Kinder kommen in Bewegung (wir spielen Werfen und Fangen mit langen Ballons), manchmal wird gemeinsam gesungen (ohne dass wir extra dazu animieren). Oft wird gelacht, und es entstehen völlig neue Themen, über die dann gesprochen wird. Und die Schwestern haben in der Zeit eine Verschnaufpause.

Was im Inneren der Menschen geschieht, kann ich im Detail nicht wissen. Ich muss darauf vertrauen, was ich in mir wahrnehme: ob es gut war oder weniger gut. Und – ich kann es nicht gut »machen«. Stattdessen versuche ich immer, mich »nach oben hin« zu öffnen, mich in irgendeiner Form als »Kanal« vorzustellen, um zu vertrauen, dass zwischen uns hoffentlich irgendetwas geschieht, fließt, was die Menschen in ihrem Inneren einen kleinen Schritt weiterträgt.

Bettina Natho wird auf der Internationalen Focusing Sommerschule 2017 von 30.7. bis 3.8.2017 ein Seminar zum Thema »Der clowneske Response« anbieten.



BETTINA NATHO
Jokers Schule für Clown,
Improvisation und Pantomime
22767 Hamburg
clownschule.jokers@gmail.com
www.jokers-clownschule-
hamburg.de

Vier Schritte auf dem Weg zu mir

Im Getriebe des Alltags halte ich inne. Ich wende mich mir selber zu. Hilfreich kann dabei das Schließen der Augen sein. Mit einer Haltung der Offenheit und Neugierde frage ich mich:

1. Was taucht gerade in mir auf? Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit und Zuwendung? Ist es ein Gefühl, ein Schmerz oder sonst etwas, was jetzt näher in mein Gewahrsein geholt werden möchte? In welcher Qualität tritt es mir entgegen? Hat es eine Farbe, eine Form, einen Klang? Wo empfinde ich es momentan in meinem Körper am intensivsten? Wie macht es sich dort spürbar? Welche Ausdehnung hat es dort?

2. Was auch immer auftaucht: Ich umarme es behutsam und fürsorglich und wende mich ihm liebevoll zu.

3. Ich suche einen guten Ort in meinem Körper auf. Von dort schicke ich dem, was auftauchte, meine innere wohlwollende Zuwendung und Wärme.

4. Damit hülle ich sanft und freundlich das ein, was in mir zum Vorschein kam. So lasse ich es sich von meiner Zuwendung und Wärme durchdringen, sodass es sich transformieren oder auflösen lassen kann. Auf diese Weise kann ich das, was auftauchte, hinter mir lassen.

Wenn ich diese Schritte mehrmals täglich gehe, verändert sich meine Haltung zu meinem Inneren. Im Laufe von Wochen, Monaten und Jahren kann so Akzeptanz, Ruhe und Frieden in mir wachsen und zunehmend Raum gewinnen.

MARIANNE FLEUTER

Creative Writing meets Focusing

Teil 2: Möglichkeitsräume entdecken

■ VON KARIN SCHWIND

Frei-Raum. Ich mag dieses Wort; es hat mich bereits am Anfang meiner Focusing-Ausbildung fasziniert: Frei-Raum schaffen, den *Baustellen* im Leben einen guten Platz geben, Abstand gewinnen, wieder atmen können. Das allein tut bereits gut. Daher schaffe ich neben dem Focusing auch gerne mit Methoden des Creative Writing Frei-Raum (wie in Heft 35 beschrieben), schreibe mir mit Abendseiten die Seele leicht und mit Morgenseiten den Kopf klar. Doch es stecken noch weit mehr Möglichkeiten in dieser Art des Schreibens: Ich kann sie für Fragen der Lebensgestaltung und des Selbstmanagements nutzen.

Voraussetzung für jegliche Form dieses *Personalen Schreibens* ist eine offene Schreibhaltung. Wir müssen uns zu Beginn freimachen von dem, was die Schule uns gelehrt hat: *erst denken, dann sagen oder auch erst denken, dann schreiben*. Nein, wir wollen aus dem Bauch heraus schreiben, spontan und ohne vorher über das zu Schreibende nachzudenken. Wir wollen drauflosschreiben lernen, die Assoziationen wirklich laufen lassen, mit dem Ziel, Neues und Nichtgewusstes zu entdecken: Die Schreibdidaktik kennt das so genannte *Heuristische Schreiben*, das Schreiben um der Erkenntnis willen, das entdeckende Schreiben, wie es zum Beispiel auch im TAE genutzt wird; ein Schreiben, bei dem der oder die Schreibende noch gar nicht weiß, was während des Schreibens entsteht.

Ich schaffe also zunächst eine offene Schreibhaltung, indem ich die Teilnehmer mit einem Schmunzeln einlade, ihren Inneren Kritiker auf einen Spaziergang oder ins Café nach nebenan zu schicken. Zudem weise ich darauf hin, dass diese Art des Schreibens ein privates Schreiben ist, die Texte nicht gedacht sind für fremde

Leser, beurteilende Menschen oder gar für die Öffentlichkeit – sie dienen zunächst ausschließlich der eigenen Erkenntnis, im Sinne einer privaten, mentalen Spielwiese. Da dieses Drauflosschreiben meist ungewohnt und wenig geübt ist, beginne ich gerne mit einem simplen Brainstorming, einer Technik, die die meisten kennen. Mit ihr und einem möglichst angenehmen Ausgangsthema schreiben wir uns warm und bauen letzte Hemmschwellen ab. Wir heißen jede Idee und jeden Gedanken willkommen.

Als Thema für unsere Focusing-Gruppe wählen wir »Meine Lieblingsjahreszeit«. Jetzt heißt es fünf Minuten lang schreiben, schreiben, möglichst ohne Pause ... wenn nichts kommt, das gerade geschriebene Wort einfach wiederholen, weiterschreiben, schreiben, schreiben ...

Beispiel einer Teilnehmerin

Frühling: Alles sprießt, grün, grün, grün, Leben, Blüten, neue Samen, Tulpenzwiebeln, Frühjahrskur, ausmisten, aussortieren, Leichtigkeit suchen, Sonne genießen, Frühjahrskur, Obst und Salat, Smoothie, Last ablegen, mag keine Bürden mehr tragen, Frühlinginspiration, neues Leben, endlose Energie, ab nach Sydney, Darjeeling, Madeira – okay, Venedig ist gebucht, immerhin, Yoga, warum bloß nicht täglich – ist doch nicht so schwierig, früh, früh, Frühling ...

Die Schreibprozessforschung hat zehn verschiedene Schreibstrategien herausgearbeitet – darunter gibt es das *planende Schreiben*, das *zerlegende Schreiben*, das *Mehrversionenschreiben*, aber eben auch das *Drauflosschreiben*. Unabhängig davon, ob es für eigene Erkenntnisse oder für die Entwicklung von Sach- und Fachthemen genutzt wird, sollte die Schreibzeit begrenzt werden, damit man sich weder festschreibt

Teil 1 dieses Artikels erschien im Focusing-Journal Nr. 35.

Den Inneren Kritiker auf einen Spaziergang oder ins Café schicken.

noch thematisch verliert. Anschließend darf der oder die Schreibende sich zurückzulehnen, das Geschriebene lesen – frei nach dem Motto: »Schreiben heißt, sich selber lesen!«

Mit dem Inhalt des Brainstormings kann nun weitergearbeitet werden: zum Beispiel einzelne Worte herausgreifen, ein Focusing dazu machen oder lyrische Kleintexte verfassen, um die sprachliche Kreativität zu entwickeln. Doch auf unserem Schreibweg heute ist es lediglich die Vorbereitung auf die eigentliche Aufgabe. Beim zweiten Schreibimpuls hilft bereits die Art der Formulierung des Satzanfanges, Frei-Raum

zu schaffen, den Inneren Kritiker zu umgehen und Aspekte, die der Innere Realist denken könnte, wie etwa Zeitfragen, finanzielle Ressourcen, Verantwortung für andere, vorübergehend beiseite zu lassen: *Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ...*

Dieser Satzanfang darf nun mehrere Male beendet werden. Es entsteht eine Liste (Beispiel einer Teilnehmerin):

Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich

- fließend Italienisch sprechen
- einmal um die Welt reisen
- ein Haus kaufen
- mehr Sport treiben
- mich selbstständig machen
- fliegen wie ein Vogel
- endlich nach Malaysia reisen
- einen Hund anschaffen
- den Weltfrieden sichern

Nachdem die Liste fertig ist, können mit einem partnerschaftlichen Focusing entweder die gesamte Liste oder einzelne, ausgewählte Themen intensiver wahrgenommen werden.

Mit einer eher reflektierenden Art und Weise lassen sich aber auch die Wünsche in A-, B- oder C-Wünsche einteilen. A steht dabei für einen bereits konkret formulierten Wunsch (Italienisch lernen), B steht für einen noch wenig präzise formulierten Wunsch (mehr Sport treiben – welchen

Sport, wann, wie oft ...?) und C für einen Wunsch, der unrealisierbar erscheint (fliegen wie ein Vogel).

Während bei den A-Wünschen im Sinne eines Projektmanagements aus dem Wunsch heraus Ziele und erste Schritte formuliert und geplant werden können, lassen sich B- und C-Wünsche durch einen Focusingprozess genauer erspüren und dadurch präzisieren.

Ein Beispiel aus meiner früheren Berufspraxis

Ich arbeitete (im Rahmen der Sozialarbeit) mit einer Frau, die massive Gewalterfahrungen erlebt hat. Eines der Langzeitziele, das mit dem Jugendamt in einem Hilfeplan erarbeitet worden war, lautete: die allein-erziehende Mutter zweier pubertierender Söhne zu stärken. Zunächst traute sich diese Mutter kaum, überhaupt einen Wunsch aufzuschreiben. Es dauerte Minuten. Der zweite Wunsch kam schon etwas schneller und dann – dann floss es aus ihrem Stift aufs Papier.

Unter anderem hatte sie den Wunsch notiert: »Mit der Harley über die Route 66 fahren.« – Dies scheint zunächst ein sehr realistischer und umsetzbarer Wunsch zu sein. Doch die Mutter lebte von Hartz IV, hatte weder Geld noch einen Motorradführerschein, und ihre Kräfte waren gering – sodass dieses Ziel in weiter Ferne lag. Dennoch wählte sie genau dieses Thema für die Weiterarbeit. Ich lud sie ein, sich in das Fahren auf der Route 66 einzufühlen. Sofort drehte sie den Stuhl, auf dem sie saß, herum und nutzte die Lehne wie einen Lenker. Sie schloss die Augen und begann, vorsichtig zu assoziieren. Folgende Worte kamen:

»Ich fühle den Wind in den Haaren«, »Freiheit«, »Unabhängigkeit«, »frischen Wind um die Nase« ... Sie atmete tief durch. In der Weiterarbeit wurde ihr deutlich, dass sie nun endlich die von den Behörden bereits genehmigte Ausbildung angehen möchte, um über einen Berufsabschluss und einem eigenen Einkommen wieder ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit zu gewinnen. Dann schaute sie mich lange an. Schließlich fragte sie: »Können wir nicht auch einmal bei unseren wöchentlichen Treffen spazieren gehen, raus an die Luft?« Aufgrund ihrer Gewalterfahrungen hatte sie sich seither nicht mehr getraut, alleine spazieren zu gehen, nun aber im Prozess einen neuen Möglichkeitsraum entdeckt – das ge-



meinsame Rausgehen in die Natur wurde zu einem hilfreichen Zwischenschritt.

Schreiben kann Therapie sein, schreibt David Lätsch. Der promovierter Psychologe und Dozent an der Fachhochschule Bern, Fachbereich Soziale Arbeit, befasst sich mit umfangreichen »Untersuchungen und Theorien zum therapeutischen Potenzial fiktionalen Schreibens [...], insbesondere solche aus der klinischen Erzählforschung [...], der Forschung zum expressiven Schreiben [...] und der psychotherapeutischen Bewegung der Schreib- bzw. Poesietherapie [...]. Alle drei Forschungsfelder werden daraufhin untersucht, welche Aussagen sie bezüglich der therapeutischen Wirkfaktoren fiktionalen Schreibens zulassen.«¹

Schreiben kann aber auch im Zusammenhang mit Selbsttherapie, Selbstmanagement oder Beratung genutzt werden. Dichter und Denker haben zu allen Zeiten unterschiedliche Formen des *Reflektierenden Schreibens* für sich gepflegt, wie etwa der Kirchenvater Augustinus (um 400), Jean-Jacques Rousseau (1770), Annette von Droste-Hülshoff (1842) oder Christa Wolf (1976).² Renate Haußmann und Petra Rechenberg-Winter haben in ihrem Buch »Alles, was in mir steckt« das »Systemische Schreibwerk-Modell« vorgestellt, ein Modell, in dem das Kreative Schreiben im Hinblick auf die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit systematisch und systemisch genutzt wird. Als Einsatzgebiet sehen die beiden Autorinnen nicht nur den Bereich der Therapie und Beratung, sondern auch jenen der Personal- und Unternehmensentwicklung.³

Doch zurück zu unserer Focusing-Arbeitsgruppe. Wir freuen uns über unsere Wunschlisten, lachen und scherzen, denn es steckt in allen Listen ein enormes Potenzial. Daher steigen wir ein ins partnerschaftliche Focusing. Eine Teilnehmerin kann sich nicht für einen ihrer Wünsche entscheiden, sondern wählt ihre gesamte Liste für das Focusing. Hier Auszüge aus dem Prozess:

So vieles will leben, das Leben ist eingesperrt – Lebendigkeit ist ein zentraler Begriff. Sie nimmt ihn nach innen, spürt, lässt einen *Felt Sense* kommen.

Ein »warmes Ei« taucht in ihr auf – rot, tiefrot – es wächst und dehnt sich über den gesamten Bauchraum aus, rechts das runde Ende, links dehnt sich die Spitze des Eis über den Körper hinaus aus und schaut in der Nierengegend hinaus in die Welt.

Sie lässt Themen, die das Ei begrenzen wollen, kommen – ihr wird schlecht, die Atmung flach, ein Gefühl kurz vor dem Erbrechen. Sie spürt die Begrenzung der Kreativität, die mangelnde Anerkennung in zwei Bereichen, die Unterforderung im Job. Zuwenig Spiel-Raum, das Beschneiden von Kreativität und Leben im gesamten Bildungsbereich. Gerne springt A immer wieder in den Kopf – B lädt sie ein, ins körperliche Spüren zurückzugehen, sich von B's Körper begrenzen zu lassen, Körper von Körper, den Druck der Begrenzung spürbar zu machen ... während B die Vorstellung hatte, dass sich A gegen die Begrenzung wehren würde, geht A von der Yogahaltung (das Kind) über in eine gemütliche Embryo-Haltung, schließlich kommen Tränen über das »Immer-müssen« – das Gemütliche tut gut, die Hände auf dem Rücken geben Halt – langsam steht A auf, immer noch die Hände von B im Rücken, spürt diesen Rückhalt. Das Ei ist wieder da, steht nun ebenfalls senkrecht in ihr, füllt den Körper aus und dehnt sich bis zum Scheitelpunkt.

Nach dem Prozess will A zunächst nicht schreiben, sondern malen – das Ei festhalten, die verschiedenen Stadien des Eis. Danach kommt dann doch noch ein Impuls für ein fließendes Schreiben:

»Ich bin ganz fasziniert von diesem Ei. Was für eine Kraft und Wärme, wie schön. Ja, aus dem Ei heraus arbeiten – es spüren, es pflegen und die Frage klären, was will da eigentlich noch werden. Ist es das große Projekt, von dem ich träume? Dieses Ei verwirklichen, diese Energie leben ... steckt sie in all den einzelnen Dingen, die ich auf meine Liste geschrieben habe? Ist sie das übergreifende, umfassende Etwas? Spannend!«

»Schreiben heißt, sich selber lesen« ... sich kennenlernen, sich auf die Spur kommen, über Wochen, Monate, Jahre. Wer lange Tagebuch schreibt, entdeckt *seine* Themen ...

Anmerkungen

- 1 Lätsch, D. (2011): Schreiben als Therapie? Eine psychologische Studie über das Heilsame in der literarischen Fiktion. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- 2 Werder, L.v.; Schulte-Steinicke, B. (2008): Schreiben von Tag zu Tag. Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Handbuch für die Praxis. Mannheim: Walter.
- 3 Renate Haußmann und Petra Rechenberg-Winter (2013): Alles, was in mir steckt. Kreatives Schreiben im systemischen Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

»Schreiben heißt,
sich selber lesen.«



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

Ausbildung in Focusing 2016-18



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:		17.11. – 20.11.16		Do 18 – So 13
	Seminar II:		26.01. – 29.01.17		Do 18 – So 13
	Seminar III:		16.03. – 19.03.17		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		28.04. – 01.05.17		Fr 18 – Mo 13
	Seminar V:		24.05. – 28.05.17		Mi 18 – So 13
	Seminar I:		12.10. – 15.10.17		Do 18 – So 13
	Seminar II:		30.11. – 03.12.17		Do 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: 21.10. – 22.10.17	B: 18.11. – 19.11.17	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:		Einstieg	23.03. – 26.03.17	
	Seminar II:		27.04. – 30.04.17		Do 19 – So 13
	Seminar III:		22.06. – 25.06.17		Do 19 – So 13
	Seminar IV:		14.09. – 17.09.17		Do 19 – So 13
	Seminar V:		09.11. – 12.11.17		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	11.05. – 14.05.17		Do 19 – So 17
	Seminar II:	Block	06.07 – 09.07.17		Do 19 – So 17
	Seminar III:	buchbar!	14.09. – 17.09.17		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		16.11. – 19.11.17		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					
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
	Seminar I:	Einstieg	A: 13.10. – 15.10.17	B: 10.11. – 12.11.17	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: 12.05. – 14.05.17	B: 26.05. – 28.05.17	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
	Seminar II:		25.01. – 28.01.18		Do 18 – So 13
	Seminar III:		15.03. – 18.03.18		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		10.05. – 13.05.18		Do 18 – So 13
	Seminar V:		27.09. – 30.09.18		Do 18 – So 13
<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
	Seminar I:	nur als	08.11. – 12.11.17		Mi 19 – So 13
	Seminar II:	Block	28.02. – 04.03.18		Mi 19 – So 13
	Seminar III:	buchbar!	09.05. – 13.05.18		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		04.07. – 08.07.18		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 2016-18



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

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

Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS

Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie

160 Seminarstunden

Salzburg und Freiburg: 6 dreitägige Seminare, 2.200.– (6 Raten à € 366.–)

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.200.– (5 Raten à € 440.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	29.09. – 02.10.16	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	24.11. – 27.11.16		
	Seminar III:	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		
Würzburg	Seminar I:	16.11. – 20.11.16	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	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		
Freiburg	Seminar I:	21.09. – 24.09.17	jeweils Do 18 – So 13 (Ausnahme Seminar II: Di – Sa)	Steffen Hieber
	Seminar II:	31.10. – 04.11.17		
	Seminar III:	18.01. – 21.01.18		
	Seminar IV:	08.02. – 11.02.18		
	Seminar V:	19.04. – 22.04.18		
	Seminar VI:	21.06. – 24.06.18		
Würzburg	Seminar I:	25.10. – 29.10.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar II:	14.03. – 18.03.18		
	Seminar III:	30.05. – 03.06.18		
	Seminar IV:	11.07. – 15.07.18		
	Seminar V:	26.09. – 30.09.18		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	01.03. – 04.03.18	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	07.06. – 10.06.18		
	Seminar III:	25.10. – 28.10.18		
	Seminare IV-VI:	2019		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

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

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I:	08.03. – 12.03.17	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	17.05. – 21.05.17		
	Seminar III:	05.07. – 09.07.17		
	Seminar IV:	25.10. – 29.10.17		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

160 Seminarstunden

Würzburg und Hannover: 5 viertägige Seminare, 2.200.– (5 Raten à 440.–)

Salzburg: 6 dreitägige Seminare, 2.200.– (6 Raten à 366.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Würzburg	Seminar I: 23.11. – 27.11.16 Seminar II: 22.03. – 26.03.17 Seminar III: 21.06. – 25.06.17 Seminar IV: 27.09. – 01.10.17 Seminar V: 06.12. – 10.12.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 16.02. – 19.02.17 Seminar II: 27.04. – 30.04.17 Seminar III: 15.06. – 18.06.17 Seminar IV: 07.09. – 10.09.17 Seminar V: 16.11. – 19.11.17 Seminar VI: 11.01. – 14.01.18	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
Hannover (Springe)	Seminar I: 22.11. – 26.11.17 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	jeweils Mi 18.30 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko

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 Seminar II: 12.07. – 16.07.17	jeweils Mi 18.30 – So 13	Ulrike Boehm
Freiburg	Seminar I: 27.09. – 01.10.17 Seminar II: 22.11. – 26.11.17	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
Fürth	Seminar I: 24.01. – 28.01.18 Seminar II: 21.03. – 25.03.18	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm

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

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

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: 20.09. – 24.09.17 Seminar II: 01.11. – 05.11.17 Seminar III: 24.01. – 28.01.18 Seminar IV: 07.03. – 11.03.18	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Proß
-----------------	--	-----------------------	-----------------

Themenzentrierte Seminare 2016/17

Träume als Wegweiser – die geheimnisvolle Sprache des Unterbewussten. Ganzheitliches Traumaseminar			
Stilfs (Südtirol)	26.12. – 30.12.16	Mo 15 – Fr 13	Guido Moser, Focusing-Therapeut, Focusing-Seminarleiter (DAF) <i>Anmeldung:</i> guido.moser@tixcalinet.it, www.guidomoser.info
Enneagramm und Focusing (therapeutische Jahresgruppe)			
Schwanberg (Kitzingen)	26.01. – 29.01.17 30.03. – 02.04.17 04.05. – 07.05.17 29.06. – 02.07.17	Do 18 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.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
Einführung in Focusing – Focusing-Erlebnistag			
Ladenburg	18.03.2017	Sa 9 – 19	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Umbruch – Aufbruch – Neuanfang! Kreativ-Workshop mit Focusing für Frauen			
Zülpich (bei Köln)	27.04. – 30.04.17	Do 19 – So 13	Bettina Höss, Kathinka Dettmer, Focusing-Seminarleiterinnen (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.frauenbildungshaus-zuelpich.de
Meine Träume – ein Seminar mit den Focusing-Traum-Fragen			
Fürth	12.05. – 14.05.17	Fr 18 – So 13	Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing Ulrike Boehm, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de
Momente der inneren Veränderung begleiten: Einführung in Focusing			
Niederkeveez	16.11. – 18.11.17	Do 16 – Sa 15.30	Sylvia Glatzer, Sozialökonomin, Therapeutin & Trainerin, Focusing-Seminarleiterin (DAF), www.shen-praxis.de <i>Anmeldung:</i> info@osterberginstitut.de (Kursnummer 7630)
Mein Weg zur stimmigen Stimme: Focusing und Schlawffhorst-Andersen			
Fulda (Loheland)	30.11. – 03.12.17	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.Schlawffhorst-Andersen@gmx.de

36. Internationale Focusing Sommerschule

24. Juli bis 3. August 2017

im Humboldt-Haus bei Lindau am Bodensee

PROGRAMMVORSCHAU

1. Teil: 24. – 28.7.2017

1. Embodied Life: Meditation, Feldenkrais Movements and Embodied Inquiry
mit Russell Delman, Übersetzung: Martin Beilich

2. Finde den Schlüssel zu deinem inneren Schatz: Focusing und Märchen
mit Martin Gottstein

3. Das Vage wagen – Tanz des Augenblicks. Authentic Movement und Focusing
mit Almut Hepper

4. Gendlins Denken begreifen: Mit Übungen philosophieren – mit Philosophie üben
mit Dr. Donata Schoeller
(offenes Seminar für alle Interessierten)

5. Zwischentag: 29. 7. 2017

2. Teil: 30.7. – 3.8.2017

6. Die heilsame innere Beziehung (Seminar I der Ausbildung in Focusing)
mit Frank Lippmann

7. Die Essenzen, die mich und meine Arbeit ausmachen
mit Prof. Dr. Luise Reddemann

8. Der clownesce Response
mit Bettina Natho

9. Lasst uns das Neue annehmen und in Bewegung bringen mit Tanz, Focusing und Bewegung
mit Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister

Das vollständige Sommerschulprogramm finden Sie ab Mitte November 2016 auf der Website des DAF:
www.daf-focusing.de

Wir gratulieren zum Zertifikat

FOCUSING-BEGLEITER/IN (DAF)

Ulrike Abrams, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Rosengarten
Dr. Sabine Aydt, Lektorin und Trainerin, Wöllersdorf
Julia Baader, Grundschulrektorin, Nürnberg
Heinrich Buddenberg, Dipl.-Theologe, Betriebswirt, München
Irina Hagedorn, Personal Coach, Kaarst
Marion Hofmeister, Rel.-Pädagogin, Klinikseelsorgerin, München
Ingrid Lachner, Grundschullehrerin, Georgensgmünd
Til Peter Noske, Sozialarbeiter, Berlin
Regina Novy, Osteopathin, Physiotherapeutin, Wien
Karin Opitz, Sparkassenbetriebswirtin, Veitsbronn
Jan Orłowski, Krankenpfleger, Berlin
Rita Riedl, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Haspelmoor
Helene Romstöck, Systemischer Coach, Personalberaterin, Bürgstadt
Margret Seeler, Islamwissenschaftlerin, Konfliktcoach, Hamburg
Anne Steinbach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Münster
Sybille Terrahe, Heilpraktikerin, Hamburg

FOCUSING-BERATER/IN (DAF)

Dr. Kerstin Cyrus, Psychotherapeutin, Remscheid
Anne Heid, Dipl.-Sozialarbeiterin, Lebach
Nadine Meynen, Ergotherapeutin, Würzburg
Cordula Ruwe, Dipl.-Sozialpädagogin, Greifswald
Michael Schneider, Dipl.-Sozialpädagoge, Würzburg

FOCUSING-THERAPEUT/IN (DAF)

Beatrix Berthold, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dornbirn
Stephanie Eichhorn, Dipl.-Pädagogin, München
Kerstin Geppert, Erzieherin, Konstanz
Margrit Matern, Dipl.-Psychologin, Füssen
Verena Vespermann, Psychotherapeutin, Kuchl

Focusing in der Weiterbildung für tiergestützte Therapie und Pädagogik

■ VON KERSTIN GEPPERT

Die hilfreichen therapeutischen Effekte von Hunden im Hinblick auf das Experiencing-Konzept

Vom Institut Wikkegaard in Dänemark wurde ich eingeladen, als Focusing-Dozentin in einer zweijährigen Weiterbildung für tiergestützte pädagogische und therapeutische Interventionen mitzuarbeiten. Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die in ihren therapeutischen oder pädagogischen Berufen einen Hund zur Unterstützung ihrer Arbeit einsetzen und dazu eine fachliche Qualifikation erlangen möchten. Die Ausbildung eines eigenen Therapiehundes ist Bestandteil dieser Weiterbildung.

Bei der Beschäftigung mit der Frage, ob und inwieweit die körper- und erlebensbezogene Arbeit im Focusing ein bereicherndes Element dieser Ausbildung sein könnte, gab es in mir ein gespürtes eindeutiges »Ja« in Verbindung mit ersten Gedankensplittern. Noch weit entfernt von einem schlüssigen Konzept tauchte der Begriff »missing link« auf, der bereits auf das Wesentliche hindeutete: Durch das Kennenlernen und Einbeziehen der Erlebensdimension Felt Sense könnte sich für die TeilnehmerInnen eine körperliche Wahrnehmungs- und Erfahrungsmöglichkeit eröffnen, die sich grundlegend auf Kommunikation und Interaktion mit ihrem Hund auswirkt, so die Idee. Lebt der Hund doch auf einer Erlebens- und Seins-Ebene, die wie der Felt Sense ohne Begriffe und Konzepte Eindrücke wahrnimmt und verarbeitet.

Mehr noch, das grundsätzliche Verständnis tiergestützter Interventionen könnte sich vertiefen und erweitern, da durch Focusing die Verbindung zwischen unserem

abstrakten, analytischen, digitalen Denken und unserem nichtsprachlichen, körperlichen, analogen Spüren entsteht. Theorie und Praxis tiergestützter Arbeit würden auf buchstäblich spürbare Weise verknüpft, indem die TeilnehmerInnen durch die focusing-orientierte Bezugnahme auf ihren Körper mit ihrer eigenen »tierischen«, sprich intuitiv empfindenden Wahrnehmungsebene in Berührung kämen. Eine Annäherung zwischen menschlichem und tierischem Erleben könnte entstehen. Die sogenannten Wirkfaktoren des Hundes und deren Auswirkungen auf innere Prozesse beim Menschen könnten körperlich erlebt und vertieft verstanden werden. Auch das »Lesen« des tierischen Ausdrucksverhaltens könnte sich verbessern und die Verständigung zwischen Hund und Mensch erleichtern. Dies hätte



wünschenswerte Auswirkungen sowohl auf die Ausbildung des Therapiehundes als auch auf die therapeutische Arbeit mit ihm.

»Und die Praxis der TGI steht vor der Aufgabe einer Ergänzung, ja, einer Entwicklung von pädagogischen und therapeutischen Methoden, die Tiere ebenso wie Menschen beachten und nicht nur die Gemeinsamkeiten von Lebewesen in der Beziehung erfahrbar werden lassen, sondern auch die Integration von explizit kognitiven und impliziten Prozessen in der Person fördern.« (Olbrich in Olbrich, Otterstedt, 2003, S. 13f)

In diesem Zitat wird ein Bestreben innerhalb der TGI (Tiergestützte Interventionen) zum Ausdruck gebracht, das einem grundsätzlichen Anliegen in der Focusing-Therapie entspricht. Es wird nach Methoden gesucht, die genau die Art von Integration meint, die auch durch die Arbeit mit dem Felt Sense angestrebt und ermöglicht wird. Im Experiencing-Konzept von Gendlin ist das Bezugnehmen auf das unmittelbare Erleben im momentanen Augenblick der Ausgangspunkt für Persönlichkeitswandel, Entwicklung und therapeutische Aktivitäten. Es geht in erster Linie darum, mit dem gegenwärtigen, noch nicht geformten Erleben in Kontakt zu kommen, damit sich alles darin spürbar werdende über das Fühlen und Wahrnehmen ausdrücken und sich in den Lebensprozess integrieren kann. In der Focusing-Theorie gehen wir davon aus, dass noch nicht geformtes, nicht konzeptualisiertes Erleben in analoger, körperlicher Form existent, ansprechbar und wahrnehmbar ist.

Kann der Hund als »Meister der analogen Kommunikation« das In-Berührung-Kommen und Wahrnehmen dieses noch ungeformten, Analogen im Mensch unterstützen?

Biophilie-Hypothese und carrying forward

Die heilsame Wirkung der Natur (inklusive der Tiere) wird häufig mit der sogenannten Biophilie-Hypothese erklärt. Biophilie meint die grundsätzliche Affinität des Menschen zu allem Lebendigen, sein Hervorgehen aus der Natur und sein auf tiefen evolutionären Schichten existierendes Verbundensein mit der Natur. In der mittlerweile hochtechnisierten, digitalisierten und virtuellen Welt droht dieser Kontakt zu den tieferen Strukturen verlorenzugehen und einen Zustand der Unverbundenheit hervorzurufen, mit Auswirkungen auf die individuelle Gesund-

heit, auf die Gesellschaft und rückwirkend auf die Natur selbst.

»... sondern Tiere stärken und bereichern das Gefüge von Beziehungen zwischen der Person und ihrer belebten Umgebung, und sie tragen dazu bei, dass auch innerhalb der Person eine Verbundenheit zwischen bewussten und unbewussten, zwischen kognitiven und emotionalen, zwischen implizit-erfahrungs-geleiteten und explizit-kontrollierenden Prozessen verbessert wird. (Olbrich in a.a.O., S. 69)

»Wir verstehen die positiven Effekte von Tieren in dem Sinne, dass Tiere Lebenssituationen vervollständigen oder ergänzen. Sie tragen dazu bei, eine ›evolutionär bekannte‹ Situation zu schaffen – und mit den vielen so möglich werdenden manifesten Transaktionen geschieht ebenso wie in dem durch die vorbewusste und bewusste Erfahrung ausgelösten Erleben etwas Heilsames.« (Olbrich in a.a.O., S. 75f)

Diese Zitate beschreiben das Verbundensein alles Lebendigen und Prozesshaften, das Parallelen aufweist zum focusing-spezifischen Verständnis von Körper und Situation, Interaktion und »carrying forward«.

Die Biophilie-Hypothese besagt ebenfalls, dass die durch die Evolution grundlegende Affinität des Menschen zur Vielfalt der Formen des Lebens nach wie vor biologisch repräsentiert ist. Es wird von einer auf tieferen Schichten des Nervensystems bestehenden »archaischen Bereitschaft zur Wahrnehmung anderer Lebensprozesse« gesprochen, was sich zum Beispiel durch Empathie, Mitschwingen und Mitleiden mit anderem Leben ausdrückt. Dies könnte die Fähigkeit des Körpers zu *antworten* erklären, die Basis der focusing-orientierten Therapie.

Diese Annahme macht nachvollziehbar, dass die Lebendigkeit des Hundes das Lebendige im Menschen in Schwingung bringen kann. Indem der Hund auf der analogen Ebene kommuniziert und interagiert, kann er beim Menschen sozusagen eine Tür in Richtung dessen analogen inneren Wahrnehmens und Erlebens öffnen. Er kann den Menschen darin unterstützen, die Empfindungsebene in sich zu finden und wahrzunehmen, auf der sich ein Felt Sense ereignet und sensibler zu werden für die körperlich vor sich gehenden Prozesse.

Begegnung von Hund und Mensch in der Therapiesituation

In der jahrtausendealten Geschichte von Hund und Mensch hat sich eine große Bezogenheit

Der Hund kann den Menschen darin unterstützen, die Empfindungsebene in sich zu finden, auf der sich ein Felt Sense ereignet und sensibler zu werden für die körperlich vor sich gehenden Prozesse.

des Hundes auf uns Menschen entwickelt. Die große Nähe zwischen der Spezies Mensch und der Spezies Hund erklärt sich zudem damit, dass der Hund von Natur aus ein ausgeprägtes Sozialverhalten besitzt, welches dem menschlichen überraschend ähnlich ist. Mit seinem feinen Gespür für Stimmungen und mit seiner Fähigkeit zu nonverbalem Ausdruck ist er uns auf der Beziehungs- und Kommunikationsebene sogar ausgesprochen überlegen.

In einer hundegestützten Therapie kommt der Therapiehund als ein artfremdes Drittes in die Situation. Er »spricht eine andere Sprache«, verändert und gestaltet die Situation und Interaktion gemäß seiner Natur. Was ist es nun, das der Therapiehund in die therapeutische Begegnungssituation bringt, und wie wirkt dies auf die inneren Prozesse des Menschen?

Der Hund repräsentiert das Nicht-sprachliche, das Gespürte im gegenwärtigen Moment

Er lebt, spürt und reagiert aus dem Hier und Jetzt. Seine Aufmerksamkeit ist zu 100% ausgerichtet auf das Gegenwärtige in jedem Augenblick der Begegnung. Dadurch wird er zur Kontaktbrücke für das eigene augenblickliche Erleben im gegenwärtigen Moment. Er erlebt analog und drückt sein Erleben unmittelbar körperlich aus. Er handelt und verhält sich aus einem mit sich und der Interaktion verbundenen Sein heraus. Man könnte sagen, er lebt aus seinem Felt Sense für die Situation.

Der Hund lebt Authentizität und

Kongruenz und strebt das Stimmige an
Indem er uns sein Ich-Sein vorlebt, lädt er auch uns bzw. unseren Lebensprozess indirekt zum »Ich sein« ein. Dadurch, dass er lebendig ist und lebendig in der Situation sein darf – also nicht nach erwünschten und unerwünschten Verhaltensweisen hin ausgebildet ist –, ist so etwas wie die Erlaubnis im Raum, dass auch wir lebendig sein dürfen. Durch die dem Hund eigene Ausdruckskraft, durch seine Natürlichkeit und Verspieltheit, fordert er uns implizit dazu auf, es ihm nachzutun. Diese natürliche Freiheit des Hundes regt in uns die analog spürbare Sehnsucht nach unserem eigenen Stimmigen an. Seine Gegenwart lässt uns auf körperlicher Ebene spüren, wie sich ein daraus erwachsendes Lebensgefühl anfühlt. Da der Hund in Begegnungssituationen vornehmlich den analogen Anteil unserer Kommunikation wahrnimmt,

reagiert er augenblicklich auf alles Inkongruente, nicht Stimmige in der Situation und in uns. Er macht uns durch sein Verhalten darauf aufmerksam und hilft uns bei der Entwicklung von Stimmigkeit in uns und in der Beziehung zu anderen.

Der Hund betont das Körperliche, Analoge in der Situation

Kontaktaufnahme, Begegnung und Dialog mit dem Hund sind vorrangig körperlicher Natur: streicheln, füttern, lecken, wedeln, springen, bellen, winseln, anstupsen, zurückweichen ... Berühren und berührt werden mit allen Möglichkeiten für die körperorientierte Arbeit ist in der umfänglichen Weise wie mit dem Hund mit dem Therapeuten nicht möglich. Die körperbetonte Gegenwart des Hundes lässt unseren Körper auf den Körper des Hundes antworten und sensibilisiert uns für die eigenen Körper- und Sinneswahrnehmungen. Während wir beim Streicheln die sensorischen Empfindungen der Hände wahrnehmen, eröffnet sich die Möglichkeit, mit jenen Empfindungen unserer inneren Welt in Beziehung zu treten, die durch das Streicheln entstehen. Während des Raufens mit dem Hund können wir sowohl seine gegenwärtige wie auch unsere potenzielle Kraft und Dynamik erleben. Im Kontakt mit dem Hund kann über das Spüren des eigenen Körperlichen der Weg in Richtung des inneren Erlebens gefunden werden. Dabei tauchen in der Regel genau die Themen auf, die im eigenen Leben eine bedeutende Rolle spielen.

Der Hund ist mit seiner Fortsetzungsordnung verbunden

Der Hund ist Ausdruck purer Lebendigkeit, und in der Begegnung mit ihm gibt es eine Resonanz seines Lebendigseins in uns. Dabei können wir sowohl Aspekte unseres Lebendigseins in der Begegnung mit dem Hund genießen als auch Aspekte unseres Nicht-Lebendigseins spüren, wenn etwas stecken geblieben, begrenzt, unfrei, nicht im Fluss ist. Und wir können mit dem Lebendigsein *Wollen* in Kontakt kommen, können bislang unbewusste Wünsche oder Bedürfnisse wahrnehmen. Der analog kommunizierende Hund ist im inneren Erleben des Menschen »anwesend« und lässt Wünsche und Bedürfnisse auf eine körperliche Weise erfahren, wie dies mit einem digital kommunizierenden Gegenüber so nicht geschehen könnte.

Der analog kommunizierende Hund ist im inneren Erleben des Menschen »anwesend« und lässt Wünsche und Bedürfnisse auf eine körperliche Weise erfahren, wie dies mit einem digital kommunizierenden Gegenüber so nicht geschehen könnte.

Wir müssen uns nicht ständig fragen, ob wir einen vernünftigen Eindruck machen und was der Hund wohl über uns denkt, denn vor ihm müssen wir nichts darstellen und wir brauchen nichts zu verbergen.

Der Hund schafft Freiraum, indem wir unser Sein in seinem Sein erkennen und erfahren können

Es ist direkt erlebbar, dass Hunde menschliches Befinden und Gefühle aufnehmen und darauf reagieren. Das lässt schlussfolgern, dass der Hund immer auch etwas von uns ausdrückt, dass sich etwas von uns in der Begegnung mit ihm inszeniert, etwas Implizites von uns sichtbar wird. Da es in der Symbolisierung durch den Hund sichtbar wird, besteht ein hilfreicher, schützender Abstand, der besonders wichtig ist, um unbewusste, verdrängte oder ungeliebte Aspekte der eigenen Persönlichkeit bemerken zu können. Mit dem durch den Hund entstehenden inneren Freiraum kann das Sich-selbst-Begegnen unterstützt werden und können innere Prozesse angeregt werden. Indem wir dem Befinden und Verhalten des Hundes Aufmerksamkeit schenken und seinen nonverbalen Ausdruck in seiner Gefühlsbedeutung zu erfassen versuchen, können wir mit entsprechenden Anteilen unserer eigenen innerpsychischen Welt in Berührung kommen. Diese eigenen Seelenanteile können über den Hund nachempfunden werden, in veränderter Weise bewertet und wieder mit uns selbst in Beziehung gebracht werden.

Der Hund fördert die Achtsamkeit für die Sprache des Körpers und des Felt Sense

»Bei Interaktionen mit Tieren ist der Mensch überwiegend auf eine intuitive, weniger auf eine kognitive Einschätzung des Gegenübers angewiesen. Durch den Umgang mit einem Tier und den Aufbau einer Beziehung zu diesem werden solche erfahrungsgeliteten Prozesse notwendigerweise automatisch trainiert.« (Andrea Beetz in a.a.O., S. 81)

Der Hund kommuniziert, reagiert und verhält sich anders, als ein Mensch dies tut. Um mit ihm vertraut zu werden und um zu verstehen, was er uns sagen bzw. zeigen möchte, sind wir auf das Deuten und Interpretieren seiner Körpersprache und seines Verhaltens angewiesen. Da uns dies artfremd ist, müssen wir uns auf etwas Fremdes einlassen, unsere Aufmerksamkeit verfeinern für die vielen Ausdruckssignale und Zeichen des Hundes, die wir zunächst einmal nicht unbedingt verstehen, ganz ähnlich wie wenn wir mit der unklaren und »anderssprachlichen« Erscheinungsform eines Felt Sense in Berührung kommen.

Damit wir die Vermenschlichung des Hundes so gering wie möglich halten und dem, was er uns mitteilen möchte, so nah wie möglich kommen, hilft uns die innere Haltung des Nicht-Wissens, die wir auch in der Arbeit mit der Sprache unseres Körpers brauchen. Die Kommunikation mit dem Hund fordert und fördert unsere Offenheit, unsere Aufmerksamkeit und das Verstehenwollen des Unbekannten, Unverständlichen – Voraussetzungen, die wir auch brauchen, wenn wir die undeutlichen, vagen und zuerst einmal unverständlichen Empfindungen eines Felt Sense erforschen und verstehen wollen.

Der Hund repräsentiert wichtige Aspekte der klientenzentrierten Grundhaltung

Der Hund verhält sich stets im Einklang mit seinem momentanen Empfinden. Er geht offen und absichtslos in die therapeutische Begegnung. Er interessiert sich für uns, hat keine Konzepte von uns, will uns nicht verändern und begegnet uns unvoreingenommen. Er hat keine Erwartungen an uns und nimmt uns bedingungslos mit all unseren Unzulänglichkeiten an. Er hat weder Plan noch Ziel für die Therapiestunde, sondern lässt sich freundlich und neugierig auf das ein, was entsteht.

Wir können dem Hund alles von uns anvertrauen, ohne Angst vor seinem Urteil haben zu müssen. Wir fühlen uns von ihm verstanden und nicht allein. Da ist jemand an unserer Seite, der sowohl das Schöne mit uns teilt als auch das Schwierige mit uns trägt und uns Trost spendet. Im Zweifelsfall ist er auch wehrhafter Beschützer oder Unterstützer gegenüber Bedrohlichem im Inneren und im Außen.

Die nachweisliche Oxytocin-Ausschüttung durch die Gegenwart des Hundes schafft das häufig zitierte Vertrauen in der therapeutischen Situation und fördert damit die Bereitschaft, sich zu öffnen. Nach außen zum Therapeuten sowie nach innen in Richtung des eigenen inneren Erlebens entsteht ein größerer emotionaler und Beziehungsfreiraum, als wir ihn in der Begegnung mit einem Mensch erleben können. Wir müssen uns nicht ständig fragen, ob wir einen vernünftigen Eindruck machen und was der Hund wohl über uns denkt, denn vor ihm müssen wir nichts darstellen und wir brauchen nichts zu verbergen.

Der Therapiehund sieht und erwartet das Gute im Menschen, so dass auch wir

dieses Gute leichter in uns finden können. Der wohlwollende, freundliche Blick des Hundes auf uns kann dazu beitragen, dass wir uns selbst freundlicher zu betrachten beginnen und dass wir uns selbst liebenswerter fühlen können.

Der Therapiehund ist ebenso wie wir Menschen als Individuum mit eigener Persönlichkeit in der therapeutischen Situation präsent. Im Unterschied zum Therapeuten bringt er jedoch seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse aktiv ein und drückt seine Befindlichkeit unmittelbar aus. Er zögert nicht, sich uns zuzumuten, uns zu zeigen, was ihm gefällt oder uns gegebenenfalls zu frustrieren. Dadurch erweitert sich nicht nur der Erfahrungsraum, es öffnet sich zudem ein Deutungs- und Interpretationsspielraum, in dem der Hund sich als Projektionsfläche und Übertragungsobjekt anbietet.

Darüber hinaus bringt der Hund durch seine raubtierhaften, wehrhaften Anteile etwas in die Therapiesituation ein, das dem um Freundlichkeit und Wertschätzung bemühten Therapeuten nicht zur Verfügung steht. Es kommt etwas Wildes, Vitales, Kraftvolles, potentiell durchaus Gefährliches in die Situation, das eine vollkommen andere Beziehungsdynamik entstehen lässt und andere Persönlichkeitsanteile in uns anspricht, z.B. wenn der Hund laut bellt und uns seine kräftigen Zähne zeigt. Somit können wir unsere Ängste ebenso wie das Kraftvolle und Vitale auch in uns deutlicher wahrnehmen. Über den Hund können wir sowohl an unseren Ängsten arbeiten, wie wir uns andererseits durch ihn ermutigt fühlen können, unsere eigenen kraftvollen, aggressiven Anteile adäquat zum Ausdruck zu bringen oder in der Begegnung mit dem Hund damit vertraut zu werden und damit zu experimentieren.

Echte Begegnungen ermöglichen

Das zentrale Element hundegestützter Therapie liegt darin, das unmittelbare Geschehen in der Begegnung zwischen Mensch und Hund in seiner individuellen Bedeutung für den Mensch wahrnehmbar werden zu lassen und therapeutisch aufzugreifen.

Damit die vielgelobten »Wirkfaktoren« des Hundes in der therapeutischen Situation heilsame innere Prozesse anregen können, ist es unabdingbar, dass der Hund sich natürlich und frei in der Therapiesituation verhalten darf und nicht auf stereotype Verhaltensweisen hin trainiert oder ausgebildet ist. Nur wenn er als lebendiges, schwin-

nungsfähiges Gegenüber am Therapieprozess teilnehmen darf, kann der gewünschte Erlebens- und Erfahrungsraum entstehen. Von ebensolcher Bedeutung ist die fachliche Ausrichtung des Therapeuten, denn sie bestimmt letztlich, ob inneres Erleben in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt. Der Therapeut muss das Explorieren der Zusammenhänge zwischen dem Verhalten des Hundes und dem Erleben des Klienten anregen, damit Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz sich weiter entwickeln können und der Mensch immer lebendiger, authentischer und vollständiger werden kann. Diese Voraussetzungen bestimmen letztlich, ob es zu einer echten Begegnung kommt, in der das gesamte Potenzial eines Therapiehundes zur Entfaltung kommt.

»Wenn eine Person in der analogen Kommunikation – mit Menschen ebenso wie mit Tieren – ihr tieferes Erleben ebenso wie ihre Kognitionen ausdrücken kann, wenn sie darüber hinaus positive ebenso wie negativ bewertete Teile von sich ... mitteilen kann, dann steht ihr die Möglichkeit offen, an größere Bereiche ihrer inneren Realität heranzukommen, als dies einer nur digital kommunizierenden Person möglich ist.« (Olbrich in a.a.O., S. 86f)

Focusing-orientierte Prozessbegleitung bietet sich im Rahmen hundegestützter Pädagogik und Therapie besonders an, da es in der Arbeit mit dem Felt Sense genau darum geht, uns auf das analoge, körperlich Spürbare in uns zu beziehen, das der Hund par excellence verkörpert und ins Spiel bringt. Durch die Wechselwirkung zwischen den Wirkfaktoren des Hundes und der Bezugnahme auf den *Felt Sense* kann so ein Synergie-Effekt entstehen und genutzt werden, der integrierende intra- und interpsychische Entwicklungsprozesse begünstigt.

Literatur

Olbrich, E., Otterstedt, C. (Hrsg.): Menschen brauchen Tiere. Stuttgart: Kosmos 2003

Voraussichtlich Ende 2016 erscheint im Schattauer-Verlag das Buch »Hundegestützte Psychotherapie« von Gerd Ganser mit ausführlicher Theorie und Praxis hundegestützter Psychotherapie. Der Autor betreibt ein Fachforum zum Austausch über die Einbindung eines Therapiehundes in die psychotherapeutische Praxis (www.hundegestuetzte-psychotherapie.de).



KERSTIN GEPPERT
Focusing-Therapeutin DAF und Seminarleiterin DAF
Focusing-Dozentin zur Weiterbildung für tiergestützte Pädagogik und Therapie beim Wikkegaard-Institut
78467 Konstanz
kerstin.geppert@web.de
www.focusing-konstanz.de
www.wikkegaard.de

Über Russell Delman und »The Embodied Life«

■ MARTIN BEILICH

Russell Delman wird »Embodied Life« auf der Internationalen Focusing Sommerschule 2017 vorstellen. Martin Beilich, selbst Embodied-Life-Trainer und erfahrener Live-Übersetzer von Russell Delman, hat die folgenden Informationen zusammengestellt.

Die Haupteinflüsse von Russell Delmans »Embodied Life« kommen aus über vierzig Jahren Zen-Meditation, der engen Beziehung zu Moshe Feldenkrais und Eugene Gendlin und der Ausbildung bei ihnen sowie seinem erfüllten Familienleben.

Der Begriff »Embodiment« bezieht sich auf die Erfahrung der Ganzheit. Das bedeutet die Integration von Geist/Körper/Spirit, die folgende zwei Aspekte enthält: Präsenz/Gegenwärtigkeit (die Verbindung von Selbst und Welt im gegenwärtigen Moment) und Integrität (Authentizität, Aufrichtigkeit und Selbstverantwortung). Der Körper wird als Vehikel betrachtet, durch den wir unser Menschsein und unsere Beziehung zum Leben erforschen und erfahren können.

Warum die Betonung der körperlichen Erfahrung? Russell schreibt: »Unser Körper lebt im aktuellen Moment, zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort, wohingegen unser bewusster Geist nur manchmal mit diesem lebendigen Moment

verbunden ist. Die Tatsache, dass der Körper immer präsent und gegenwärtig ist, kann eine große Hilfe sein. Unsere physischen Empfindungen können wie ein Magnet für den gegenwärtigen Moment wirken. Wahre Zufriedenheit kann nur im Jetzt existieren, in der bewussten Lebendigkeit im Hier und Jetzt.«

Die Embodied-Life-Trainings

Die Intention dieser Trainingsprogramme ist, sich durch das Bewusstwerden unseres menschlichen Potenzials von einschränkenden Gewohnheiten und Glaubenssätzen zu befreien.

Die drei Hauptkomponenten aller Seminare sind Embodied-Meditation, Feldenkrais-Bewegungslektionen und begleitetes Erforschen (guided inquiry). Alle drei gründen darauf, Präsenz und Neugier in den lebendigen Moment zu bringen.

RUSSELL DELMAN

begann als Psychologiestudent mit einer Gestalt-Ausbildung und mit der Ausbildung zum Yogalehrer. 1975 nahm er an der ersten Ausbildung teil, die Moshe Feldenkrais in den USA durchführte.

1984 wurde Russell einer der ersten autorisierten Feldenkrais-Lehrer der Welt. Zusammen mit seiner Frau Linda – ebenfalls Feldenkrais-Lehrerin – rief er das Feldenkrais-India-Projekt ins Leben. In Kalkutta unterstützten beide den Orden der Barmherzigen Brüder in der Arbeit mit gehirngeschädigten Kindern. Mehrere private Treffen mit Mutter Theresa beeinflussten sie tief.

Die wahrscheinlich stärksten Einflüsse in Russells Leben sind seine über dreißigjährige Beziehung mit Linda und das Abenteuer des Vaterseins für seine Tochter Lily.



1. Embodied Meditation gründet auf Offenheit und Freundlichkeit im gegenwärtigen Kontakt mit den kontinuierlich entstehenden Gedanken, Gefühlen und Empfindungen.
2. Bewegungslektionen nach Feldenkrais lösen – vor dem Hintergrund neurologischer Erkenntnisse – sowohl ineffektive Gewohnheitsmuster des Stehens, Sitzens, Gehens und Atmens als auch unbewusste, stress-assoziierte Verkrampfungen.
3. Im Begleiteten Erforschen studieren wir unsere physischen und geistigen Gewohnheiten, Glaubensstrukturen und Beziehungs- und Kommunikationsmuster. Mit Hilfe von Vorträgen, interaktiven Experimenten, Spielen und dem tiefen Horchen auf die Weisheit unseres Körpers können wir uns von ineffektiven Verhaltensmustern und unzureichenden Strukturen von Identität und Selbst befreien. Offenheit und Präsenz allem entgegenzubringen, was auftaucht, ist der Schlüssel.

Russell Delman

»Alle Methoden, die mich interessierten, haben sich dem gleichen Thema von verschiedenen Seiten angenähert: Wie kann der Mensch sich von der falschen Konditionierung durch die Vergangenheit lösen und lernen, dem Leben in der Frische des gegenwärtigen Moments zu begegnen?

Die grundlegende Einsicht ist, dass das Entwickeln der Fähigkeit zu Präsenz der Schlüssel zu Erkenntnis und Freiheit ist. Diese Einsicht hat sich über die Jahre nicht verändert, sondern vertieft und erweitert. Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar.

Die Embodied Life-Schule ist eine der vielen kleinen Gruppen von Menschen auf unserem Planeten, die sich der Verwirklichung von Liebe, Weisheit und Freiheit als Richtung der menschlichen Evolution hingeben.«

(Quelle: www.russelldelman.com)

Russell Delmans Sommerschul-Workshop wird von 24. bis 28. Juli 2017 stattfinden.

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.



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

GUIDO MOSER ist personenzentrierter Berater und Focusing-Therapeut und Psychotherapeut (HP), Seminarleiter in Kooperation mit dem DAF. Er ist Trainer für Bones for Life und Feldenkrais-Practitioner, Ausbildung und Weiterbildung bei Luise Reddemann in PITT.
www.guidomoser.info

Richtlinien für einen Welt-Zuhör-Tag



Logo des World Listening Project (WLP)

Wer hat den World Listening Day erfunden?

Ins Leben gerufen wurde der World Listening Day von der Non-Profit-Organisation *World Listening Project* (WLP) und der *Midwest Society for Acoustic Ecology* (MSAE) im Jahre 2010. Beide Organisationen und ihr Dachverband, die *American Society for Acoustic Ecology* (ASAE), haben sich die Erforschung und das Verständnis der Natur und der menschlichen Kultur durch Zuhören und Erstellen von Außenaufnahmen (engl. *field recordings*) im Rahmen des *World Soundscape Project* auf die Fahnen geschrieben.

Für den *World Day of Listening* am 21.10.2016 hat Ulla Ohse die »Richtlinien« übersetzt und dem Focusing-Journal zur Verfügung gestellt. Mittlerweile haben sich Gruppen in vielen Ländern gebildet. Näheres auf www.facebook.com/groups/World-listening/permalink/1269620226404557/.

Viele von uns verbringen ganze Tage, Wochen, Jahre, oder sogar ein ganzes Leben, ohne dass man uns wirklich zuhört. Wenn wir dann erfahren, wie es ist, sowohl zuzuhören als auch jemanden zu haben, der uns zuhört, erleben wir das wie ein fundamentales Menschenrecht.

Wir glauben, dass die Welt ein besserer Ort wäre, wenn wir das Zuhören mehr schätzen würden. Zuhören heißt wahrzunehmen, wie eine andere Person kämpft, ohne das Gesagte irgendwie zu verdrehen oder eine Lösung finden zu wollen oder zu diskutieren oder die eigene Meinung hinzuzufügen. Jemandem wirklich zuzuhören, erlaubt es derjenigen/demjenigen, sich selbst besser zu verstehen, und das wiederum eröffnet oft ganz neue Möglichkeiten.

Ein Welt-Zuhör-Tag ist das Ergebnis der Zusammenarbeit von vielen Zuhörern auf der ganzen Welt, die die unterschiedlichsten Traditionen und Herangehensweisen, oder auch gar keine, repräsentieren. Wir werben nicht für eine bestimmte Lehre, eine politische oder religiöse Sichtweise. Wir forcieren kein bestimmtes Ergebnis, und wir vermarkten kein bestimmtes Produkt.

Wie wir zuhören

Diese Richtlinien sind hauptsächlich dafür gedacht, im öffentlichen Raum und auf Straßen zuzuhören, können aber für andere Veranstaltungsorte oder Modelle angepasst werden. Wenn ihr im Zuhören nicht ausgebildet seid, dann möchten wir anregen, dass ihr vor dem Welt-Zuhör-Tag vor Ort einen Übungstag abhaltet. Zuhören ist nicht schwer, will aber gelernt sein.

Was wir nicht tun: Wir geben keine Ratschläge, wir ergreifen nicht Partei, wir diskutieren nicht, wir beurteilen nicht, und wir interpretieren auch nicht.

Zuhören ist ein aktiver Prozess, bei dem wir:

- unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, langsamer werden und uns von jeglichem Anliegen frei machen.
- unsere Aufmerksamkeit ganz der Person zuwenden, die spricht, und sie herzlich und mit Interesse anschauen.
- normalerweise so lange still sind, wie die Person benötigt, um wirklich das zu finden, was sie sagen möchte. (Widerstehe der Versuchung, die Stille irgendwie füllen zu müssen oder Fragen zu stellen. Es ist okay, der Stille zuzuhören.)
- der Person oft spiegeln, was sie gesagt hat, und dabei nahe an ihren Worten bleiben, vor allem wenn es wichtige, gefühlsbetonte Worte sind.
- die wichtigsten Punkte und die Gefühle des Gesagten mit eigenen Worten wiedergeben.
- der Person sagen, wie wir das Gesagte verstanden haben, um zu prüfen, ob es stimmt, und um der Person die Möglichkeit zu geben, uns zu korrigieren.
- gelegentlich eine Frage stellen, um etwas zu klären. Aber wir sind nicht verantwortlich für das, was passiert, und es ist nicht unsere Aufgabe, ein bestimmtes Ergebnis herbeizuführen.
- versuchen, der Person unvoreingenommen entgegenzutreten. Wenn wir etwas missverstehen, entschuldigen wir uns, gehen zurück zu ihrer Erzählung, und berücksichtigen die Korrektur.
- mit offenem Herzen bei der Person sind.



Wenn jemand etwas sagt, bei dem du anderer Meinung bist, versuche ehrlich zuzuhören, um zu verstehen, wie es für diese Person ist, was ihre Sichtweise für sie bedeutet. Es ist nicht deine Aufgabe, jemanden von etwas zu überzeugen. Würdige die Überzeugung der anderen Person. Später erhältst du die Möglichkeit, dass jemand aus deiner Gruppe dir zuhört.

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem Sprecher/der Sprecherin. Achte auf eine offene und aufgeschlossene Körperhaltung. Verschränke nicht deine Arme, halte nichts in den Händen und nimm deine Sonnenbrille ab. Versuche, dich durch nichts ablenken zu lassen. Andere Gruppenmitglieder können sich um das kümmern, was außerhalb stattfindet.

Wie du während des Zuhörens Fragen benutzen kannst

Die grundlegende Voraussetzung für das Zuhören ist, ganz präsent zu sein und deine ungeteilte Aufmerksamkeit dieser Person zu schenken.

Die zweite wichtige Voraussetzung ist, der Person den Raum zu geben, den sie braucht, um ihre Geschichte so zu erzählen, wie es für sie stimmig ist. Das bedeutet, still zu sein und sie nicht zu unterbrechen, es sei denn, um etwas besser zu verstehen oder um sicher zu gehen, dass du sie richtig verstanden hast.

Drittens: Der Person die wichtigsten Punkte ihrer Geschichte zurückzusagen, kann ihr helfen, in Kontakt zu bleiben mit den tieferliegenden Aspekten und gleichzeitig sicherzustellen, dass du nichts verzerrst.

Wenn du diese drei Punkte berücksichtigst, kann es auch hilfreich sein, einige Fragen zu stellen.

Offene Fragen sind so formuliert, dass die Person nicht einfach mit Ja oder Nein antworten kann, aber sich ermutigt fühlt, dir etwas von sich zu erzählen.

Klärende Fragen: Diese Fragen ermöglichen es dem Sprecher/der Sprecherin, die Bedeutung von Worten oder des Geschehens näher zu erläutern. Fragen wie: »Als du sagtest ›mich alleine fühlen‹, meintest du da ›einsam‹, oder ist da noch etwas anderes?« Das zeigt dem Sprecher/der Sprecherin, dass du aktiv zuhörst und dass du wirklich daran interessiert bist, die Details seiner/ihrer Geschichte zu verstehen.

Die Perspektive weiten: Diese Fragen können hilfreich sein, wenn du merkst, dass der Sprecher/die Sprecherin droht, in einen Strudel der Hoffnungslosigkeit zu geraten. »Ich verstehe, dass die Dinge für Sie schwierig sind, aber abgesehen von diesem Aspekt Ihres Lebens, gibt es auch noch Aspekte, die für Sie heute okay sind?«

Abschließende Frage: »Wie hat sich dieses Gespräch mit mir heute für Sie

angeführt?« Das gibt dem Sprecher/der Sprecherin die Möglichkeit, sich zu vergewärtigen, was die Erfahrung für ihn/sie bedeutet hat.

Wie wir uns verhalten

Ermögliche es Menschen, auf dich und deine Gruppe zuzugehen. Lächle, sei offen und zugänglich, aber du musst nicht aktiv Menschen zur Teilnahme auffordern. Steht nicht in Gruppen von mehr als 3 Personen beieinander, da dies Menschen einschüchtern könnte. Du kannst dir gegenüber einen leeren Stuhl hinstellen.

Benutze ein einfaches Schild mit der Aufschrift »Kostenloses Zuhören« oder »Welt-Zuhör-Tag«. Halte einige Handzettel bereit, die erklären, worum es bei der Veranstaltung geht.

Vergewissere dich, dass du die Genehmigung hast, dass diese Veranstaltung an diesem Ort stattfinden darf. Sollte es sich herausstellen, dass es sich um ein Privatgrundstück handelt und du gebeten wirst zu gehen, dann sei höflich und tue das. Die Veranstaltung soll eine Atmosphäre der Achtsamkeit und Wertschätzung verbreiten.

Fragen zu dem, was wir tun

Du wirst eine Menge spezifischer Fragen gestellt bekommen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du auf häufig gestellte Fragen antworten kannst.

Weshalb machen Sie das?

Für Sie. Wir glauben, dass Zuhören eine verlorengegangene »Kunst« ist, und wir möchten gerne, dass Menschen wieder diese Erfahrung machen. Wir sind der Überzeugung, dass Menschen sich wohler fühlen, wenn man ihnen zugehört und sie verstanden hat, und sie sich dadurch selbst besser verstehen.

Kann ich Ihre Telefonnummer haben?

Ich bin nur heute hier, um zuzuhören. Wir bieten keine darüber hinausgehenden Kontakte an.

Können Sie mir etwas Geld geben?

Ich bin nur hier, um zuzuhören. Wir geben kein Geld.

Sicherheit

- Wenn du das Zuhören auf der Straße machst, dann bleibe in Gruppen von drei oder mehr Personen, aber stehe nicht alle eng zusammen, da es dadurch für andere schwierig wird, auf euch zuzugehen.
- Da Männer dazu tendieren, direkt auf weibliche Zuhörer zuzugehen, vergewissert euch, dass ihr immer Augenkontakt habt.
- Ziehe legere Kleidung an.
- Bringe keine Taschen oder andere persönliche Dinge mit.
- Behalte deine Umgebung im Auge.
- Erlaube niemandem dein Mobiltelefon zu benutzen.
- Solltest du dich mit jemandem unsicher fühlen, schlage höflich vor, einen anderen Zuhörer hinzu zu bitten.
- Du kannst jederzeit Nein sagen, wenn jemand dich um etwas bittet.

Nach der Veranstaltung ist es gut, eine Nachbesprechung zu machen. Das ist eine Gelegenheit, euch selbst zuzuhören. Wenn jemand als Zuhörer mitmachen möchte, sich aber zu schüchtern fühlt, um Fremden zuzuhören, könnte diese Person als Unterstützung für die anderen Zuhörer fungieren. Persönliche Geschichten können alles Mögliche in uns hervorrufen, weshalb wir auch jemanden brauchen, der/die uns zuhört.

Die Wahrheit der Lüge

■ VON BETTINA MARKONES

Als ich ein Kind von der Einzelförderung zurück in seine Klasse begleite, kommt es zu einer kurzen Unterhaltung mit seiner Lehrerin und den Mitschülern. Die Kinder kennen mich aus Begegnungen im Schulhaus, auf dem Pausenhof und auch einigen gemeinsamen Focusingstunden. Die Klasse hat gerade gesungen, und wir reden über Musik. Ich erzähle den Kindern von der täglichen Freude an meiner Harfe.

Da zupft mich Antonia am Pullover. Sie erzählt mir halblaut: »Ich lerne auch Harfe.« Erstaunt sehe ich sie an. Antonia ist schon einige Male bei mir gewesen wegen Problemen beim Rechnen. Da ich nicht mit Symptomen, sondern mit Kindern arbeite, haben wir uns schon etwas kennengelernt. Sie hat mir von Freundinnen, Pferden und anderen ihr wichtigen Dingen erzählt. Die Harfe oder Musik hat sie nie erwähnt. Ich gehe neben ihrem Stühlchen in die Hocke. Ein kleines Gespräch über Harfespielen würde diesen Vormittag ungemein aufwerten. Nach zwei Sätzen schaltet sich Antonias Lehrerin ein. »Erzähl keine Märchen, du spielst doch keine Harfe. Immer solche erfundenen Geschichten!«

Wie schade, dass diese Unterbrechung kam. Mir war nach zwei Sätzen mit Antonia auch klar, dass sie nicht in dem, was wir Realität nennen, dieses Instrument spielt. Aber es gibt etwas, das bei mir anknüpfen will, Verbindung sucht. Wir hätten ein paar Minuten lang auf gleicher Stufe stehen können, uns vorstellen, wie Finger über die Saiten gleiten, Töne die Seele streicheln. Es wäre eine winzige Insel in diesem Tag gewesen, für uns beide. Die Lehrerin ist herzensgut, besorgt um das Mädchen, das immer wieder Dinge erzählt, die so nicht stattfinden. Die kollegiale Intervention soll mir wohl helfen, und doch macht sie etwas in diesem Moment unmöglich. Ich vermute, dass nicht nur ich darüber traurig bin. Auch Antonia verstummt schlagartig, und das Lächeln ist wie weggeblasen. Zudem fühle ich eine

Beschämung, weil ich denke, die Lehrerin meint, ich könne nicht zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden.

In der Arbeit mit Kindern kommt es immer wieder vor, dass sie Geschichten über Unternehmungen, Tätigkeiten oder Menschen erzählen, die eher unwahrscheinlich klingen. Da wird vom Schullandheim in der nächsten Woche erzählt, von dem ich normalerweise wüsste. Oder es gibt Geschenke, die nicht glaubhaft klingen in Anbetracht der familiären, finanziellen Möglichkeiten. Immer wieder ist dann der Auftrag der Lehrer oder Eltern an mich, dem Kind das Lügen abzugewöhnen. Netter ausgedrückt wird dann gesagt: »Das Kind fantasiert so viel und kann gar nicht mehr zwischen Ausgedachtem und der Realität unterscheiden.«

An dieser Behauptung habe ich Zweifel. Ich würde im Sinne von Partialisieren eher so formulieren: Ein Teil des Kindes hält die Fantasiegeschichte für real, ein Teil braucht diese Geschichten für etwas, ein weiterer Teil weiß im Verborgenen um die fantasiierten Anteile dieser Erzählungen.

Focusing und gute Pädagogik holen das Kind dort ab, wo es steht. Das bedeutet für mich, dass ich Antonia interessiert zuhören und versuche zu erfassen, was das Bedeutsame am Harfespielen für sie ist.

Geht es um die Musik, die Töne, das Können des besonderen Instrumentes? Wenn Antonia darüber erzählt, könnten wir das vertiefen. Vielleicht gibt es einen Ort im Körper, an dem sie das Gute von den Tönen spürt. Von hier aus geht dann die focusingorientierte Weiterarbeit leicht: genauern + genießen.

Möglicherweise schwingt auch ein Beziehungswunsch bei der Erzählung mit. Dann kann ich mit ihr nachspüren, wie es sich anfühlen würde, gemeinsam so etwas Schönes wie Musik zu machen. Und wenn es die Zeit erlaubt, wäre es vielleicht sogar möglich, von dem Gespürten ausgehend herauszufinden, was wir jetzt und hier machen

Wir hätten ein paar Minuten lang auf gleicher Stufe stehen können, uns vorstellen, wie Finger über die Saiten gleiten, Töne die Seele streicheln.



könnten. Eine Unternehmung, die verbindet und das Erleben des Angenehmen der Beziehungserfahrung vertieft.

Zudem könnte Antonia so Ermutigung erfahren, auch in der sogenannten Realität Möglichkeiten für positive, resilienzfördernde Beziehungserlebnisse zu suchen. Sie kann lernen, dass sie nichts fantasieren muss, um Verbindung zu schaffen, sondern unter den Möglichkeiten, die gerade da sind, etwas aussuchen kann.

Und damit ist auch mein Umgang mit »Erfundenem« umrissen. Ich versuche, aus meiner Resonanz heraus zu spüren, was das Angenehme, Wünschenswerte an der Geschichte ist. Dem folge ich und lade immer wieder zum Spüren ein. Arbeiten von Luise Reddemann, Garry Prouty und auch das Refilling im Focusing haben mich in diesem Vorgehen bestärkt.

Gleichzeitig möchte ich aber auch den Teil des Kindes nicht allein lassen, der genau weiß, dass kein Harfenunterricht stattfindet, kein Schullandheimaufenthalt geplant ist und in der Familie auch kein Hund lebt. Deshalb lasse ich im Verlauf der Begleitung zu gegebener Zeit einen Versuchsballon los: »Und es wäre so schön, wenn du ein Instrument lernen dürftest.« Offen und freundlich formuliert ist es eine Einleitung. Danach höre ich wieder zu, was vom Kind kommt. Eine andere Formulierung wäre: »Manchmal wünschen sich das Kinder so sehr.« Auch hier kann das Kind sich entscheiden: Bleiben wir in der Welt, wo alles gut ist und etwas Nahrung findet, was sonst hungrig

bleiben würde. Oder will auch etwas Anderes gesehen werden, wie zum Beispiel Trauer über fehlende Freundinnen, schwierige Lebensumstände et cetera.

Ich versuche mit solchen kleinen Formulierungen zweierlei. Zum einen will ich den Teilen, die fantasieren, die Botschaft geben: Es ist in Ordnung, sich in der Fantasie zu holen, was du brauchst. Zum anderen möchte ich dem Teil, der weiß, dass es Fantasie ist, nicht nur sagen, dass es in Ordnung ist, etwas zu erfinden. Vielmehr möchte ich ihn einladen, auch mitzuteilen, wie es ihm gerade geht. Häufig ist dort ja auch viel Scham zu finden, Scham, die zum Beispiel aus früheren Beschämungen erwachsen ist (»Lüg doch nicht schon wieder«, »Dir kann man gar nichts mehr glauben«). Diese Scham muss sich zeigen und ausgedrückt werden dürfen. So kann auch sie ihren Platz in der Begleitung finden.

Alle Teile wollen und sollen gehört werden. Dann kann aus dem »Lügen« ein sehr gutes, resilienzförderndes Verhalten erwachsen. Das, was Antonia in der Realität nicht hat, kann sie zu einem guten Teil selbst nähren, indem sie imaginiert, was sie benötigt.

Früher haben die Menschen den Kindern Märchen erzählt. Damit wurden Probleme und mögliche Lösungen imaginativ angesprochen und bearbeitet. Heute erzählen viele Eltern den Kindern aus verschiedensten Gründen keine Märchen mehr. Wie weise, dass die Kinder sich ihre eigenen erzählen.



BETTINA MARKONES
Sonderschullehrerin
Focusingtherapeutin
97270 Kist
markones@t-online.de
www.kinderfocusing.de

Eine Einführung ins Focusing

Basierend auf jahrelanger Praxiserfahrung erklärt Klaus Renn die Grundlagen dieses psychotherapeutischen Verfahrens. Er führt in die Umsetzung in der therapeutischen und beratenden Anwendung ein, veranschaulicht dies durch zahlreiche Fallbeispiele und macht sie durch Übungen und konkrete Interventionsvorschläge nachvollzieh- und anwendbar. Ein hilfreiches Buch für alle, die Focusing in ihrer Arbeit anwenden wollen.



336 Seiten | 24,99 | ISBN 978-3-466-34645-5
Auch als E-Book erhältlich

KLAUS RENN entwickelte in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Eugene Gendlin und Dr. Johannes Wiltschko entwickelte er das Focusing weiter zur psychotherapeutischen Schule, der Focusing-Therapie. Er leitet das DAF (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie) in Würzburg und die Internationale Focusing Sommerschule.
www.focusing-daf.de, www.secret-friend.de



© Ralph Kremitschka



BYUNG-CHUL HAN:

Duft der Zeit

Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens
transcript Verlag,
Bielefeld 2014
114 S., € 15,80
eBook € 13,99

Der »Duft der Zeit« – bereits der Titel ließ mich innehalten und das Buch in die Hand nehmen. Byung-Chul Han hat mich dann mit seiner Denkweise auf gute Art in Anspruch genommen.

Das Gefühl der Verlorenheit, der Leere ist nicht nur ein individuelles Problem, ein zu behebender »pathologischer« Defekt, sondern auch ein Phänomen unserer Zeit: Wir sind aus der Zeit herausgefallen, getrieben von der Hektik des Alltags, und wir definieren uns nur noch durch die »vita activa«.

Das ist ein Thema, das als »Entschleunigung« heute von verschiedenen Seiten thematisiert wird. Für Byung-Chul Han ist die Ursache aber nicht die Beschleunigung, sondern die fehlende Gravitation. Damit meint er die Kraft, die fehlt, die Zeit an sich zu binden. Dies sei ein Problem unserer Unzeit.

Damit trifft er sich mit Überlegungen Gendlins zur Problematik unseres linearen Zeitbegriffs. Während jedoch Gendlin »von unten« ansetzt und deutlich macht, dass wir Leben, lebendige Prozesse mit diesem linearen Zeitmodell gar nicht verstehen können und dass Zeit etwas ist, das aus dem Prozess entsteht und nur eine von verschiedenen möglichen Erlebensmodalitäten ist, setzt Byung-Chul Han »von oben« an, indem er das Phänomen der Zeit in Bezug zu historischen und gesellschaftlichen Entwicklungen setzt.

Beim Lesen des Buchs habe ich einige Male innegehalten und mich selbst und meine Umgebung mit Erschrecken in der ganzen Beschleunigung wahrgenommen, die oft nur ein Funktionieren ist: also keine gute Zeit haben, keine Dauer, kein Verweilen, eben ein Aus-der-Zeit-Fallen, ein Aus-meiner-Zeit-Fallen. Für Byung-Chul Han ist das die Degradierung des Menschen zum »animal laborans«.

Es sind Sätze wie diese, die so treffend sind: »Man fängt heute ständig neu an, man zapft sich durch ›Lebensmöglichkeiten‹, gerade weil man nicht mehr vermag, die eine Möglichkeit abzuschließen. Keine Geschichte, keine sinngebende Ganzheit erfüllt das Leben. Diese Atomisierung des Lebens macht es radikal sterblich. Es ist vor allem diese besondere Sterblichkeit, die eine allgemeine Unruhe und Hektik hervorruft ...« (Position 201)

Byung-Chul Han bleibt jedoch nicht nur bei der (Zeit-)Kritik stehen; er zeigt dem Leser verschiedene Modelle der Zeit und auch Versuche in der Moderne, den Menschen wieder an die Zeit zurückzubinden, z.B. bei Marcel Proust und Martin Heidegger. Er selbst sieht die Möglichkeit der »Heilung« in der Aufhebung der Absolutsetzung der »vita activa« und in einer Revitalisierung der »vita contemplativa«.

Deshalb hält er ein Plädoyer für das Besinnliche, für das Verweilen, das Zögern, die Gelassenheit, die Scheu, das Warten, die Verhaltenheit. All das beruht auf der Erfahrung der Dauer. Die »vita contemplativa« ist eine Praxis der Dauer.

Ja, mehr gute Zeit, mehr Verweilen und auch mehr Langeweile tun oft not. Aber vielleicht ist es schon ein wichtiger Schritt, dies im Alltag zu spüren, um dann stehenzubleiben, sich umzuschauen und sich die Erlaubnis zu geben, die Zeit duften zu lassen.

Byung-Chul Han beschließt sein Buch mit Worten von Nietzsche: »Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muss, das beschauliche Element in großem Maße zu verstärken.« (Position 1894)

In diesem Sinn wünsche ich dem Leser des Buchs »bonne heure«, eine gute Zeit, Verweilen und Dauer.

RAYMOND TRENKLE

Ich suche nach einer/einem neuen Focusing-Partner/in im Raum Hannover

SABINE KOOTSCH

Praxis für Yoga & Ganzheitliche Gesundheit

Wennigsen/Barsinghausen

sabine.kootsch@t-online.de

www.yoga-wennigsen.de

www.gesundheitspraxis-kootsch.de

Tel. 05105/809 09 70, Telefon. Sprechzeiten Mi u. Do 10:00 – 10:30

Hi ermit darf ich allen LeserInnen des Focusing Journals ein Buch zur Tonglen-Praxis vorstellen, deren Ursprünge in einer Meditations-Methode liegen, die der Tibetische Buddhismus überliefert. Die Focusing-Fortbildungen, die ich beim DAF besucht habe, haben mich in der Sensibilität, mit der ich diese Meditationen anleite, beeinflusst und dies, nachdem ich diese Meditationen bereits seit 1992 zunächst ganz im traditionellen Stil unterrichtet habe. In einer Korrespondenz mit der bekannten buddhistischen Meditationslehrerein und Buchautorin Pema Chödrön schrieb sie mir vor etlichen Jahren, dass auch sie sich mit dem Werk von Eugene Gendlin beschäftigt hat.

Nun durfte ich dieses Buch schreiben und eine CD dazu aufnehmen, in der meine

Art, Tonglen zu unterrichten, die Meditation des Aussendens und Annehmens, zum Ausdruck kommt. Es geht darum, mehr Mitgefühl für sich selbst, für andere und die ganze Welt zu entfalten. Die Atmung wird dabei als Grundlage genutzt. Das Buch ist immer noch recht buddhistisch, aber doch evtl. für Focusing-Praktizierende von Interesse, vor allem wenn man sich nach einer Methode sehnt, die den freundlichen und mitfühlenden Charakter in der Kommunikation mit eigenen inneren Zuständen und im Kontakt mit anderen fördern hilft.

Für das Focusing Journal Nr. 34 hatte mich Anke Zillessen bereits zur Tonglen-Meditation interviewt.

YESCHE U. REGEL

www.paramita-projekt.de und www.tonglen.de



YESCHE U. REGEL:

Tonglen-Praxis

Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl

Nymphenburger 2016, 208 S. mit CD mit Meditationsanleitungen, € 22,00

Liebe FocusingkollegInnen,
die Masterarbeit meines Musiktherapie-Upgrade-Studiums an der Zürcher Hochschule der Künste widme ich dem Thema

Musiktherapie und Focusing

Ich bin nun auf der Suche nach weiteren Personen, die diese beiden Verfahren kombinieren.

Ich freue mich über eine Nachricht.

Zu erreichen bin ich unter: claudia.habluetzel@musiktherapie-bodensee.ch

Vielen Dank und liebe Grüße aus der Schweiz!

CLAUDIA HABLÜTZEL



MARTIN GOTTSTEIN:
Focusing und Märchen
Finde den Schlüssel
zu deinem inneren Schatz
Tredition 2016,
117 S., Softcover mit CD,
€ 18,90

Mit Bildern von
Gabriele Heininger

Stimmen zum Buch

Martin Gottstein führt uns freilassend in die Weisheit und in die Tiefendimension der Märchen. Seine reiche Lebenserfahrung schwingt in jeder Nuance dieses Buches und lässt die Märchen in unser eigenes Leben hinein sprechen. Darüber hinaus gibt er uns konkretes Handwerkszeug, Märchen autonom für unser tägliches Leben zu öffnen.

KLAUS RENN
Leiter des DAF, Psychotherapeut und Autor

Ein spannender Versuch, Volksmärchen und Focusing miteinander zu verknüpfen. Die Symbolebene der Märchen birgt Heilkraft, kann aber letztlich nicht intellektuell erfasst werden, sondern erschließt sich über innere Resonanz Erfahrungen. Von dieser Grunderkenntnis ausgehend, stellt der Autor Möglichkeiten vor, die nicht nur emotionale Zugänge eröffnen, sondern über den Weg des Focusing auch hilfreiche körperliche Wahrnehmungen ermöglichen können.

BRIGITTA SCHIEDER
Erzählerin und Seminarleiterin der Europ. Märchengesellschaft,
Dipl.-Logotherapeutin, Autorin

Während des Lesens entsteht in mir ein wohliges, freundliches, warmherziges Gefühl – zu mir selbst und zu dir als Autor und zu Focusing und zu Märchen ... Sehr positiv und sehr heilsam.

DR. JOHANNES WILTSCHKO
Gründer und Leiter des DAF, Psychotherapeut, Klinischer Psychologe, Autor

MARTIN GOTTSTEIN ist Dipl.-Religionspädagoge, Focusing Ausbilder (DAF) und Märchenerzähler. Als Seminarleiter, Lehrer, in der Seelsorge und vielem mehr hat er seine eigene Art entwickelt, Focusing und Märchen zu verknüpfen und in einen spirituellen Kontext zu stellen. Er lebt in Oberhaching in der Nähe von München.

Stimmen zum Buch

In meinem Urlaub hab ich dein Manuskript fertig gelesen – und ich bin total berührt! Dein Stil zu schreiben gefällt mir sehr gut, die präzise und achtsam ausgesuchte Wortwahl erinnert mich an eine Sprache, die nicht mehr viele sprechen bzw. heute zu Papier bringen. Danke dafür!

Bewundernswert empfinde ich die Offenheit, die sich durch die Schilderungen zieht; ich hatte oft den Eindruck, so etwas gibt es noch nicht oft in der Literaturlandschaft. Das Einbeziehen von Original-Dokumenten gibt dem Ganzen nochmal ein besonderes Flair von zeitgeschichtlicher Relevanz. Und die kurzen Gegenwarts-Episoden als Rahmenhandlung sind wie ein Eintauchen und wieder Auftauchen in und aus der Vergangenheit.

Im Gegensatz zum Wunsch der weiblichen Figur am Ende der Rahmenhandlung wünsche ich mir eine Fortsetzung!

MAG. ASTRID MAYER, WIEN

Das ist ein wunderbares Buch. Ich habe mich jedes Mal darauf gefreut, weiter lesen zu können. Als ob mich das Buch ein Stück weit am Leben gehalten hat. Du hast irgendwas in mir berührt, etwas Junges, was ich irgendwie vergessen hatte. Hab Dank für Deine sorgsam Beschreibungen einer »bewussten Kindheit« und auch Danke für Deinen Mut, das alles so zart aufzuschreiben. Und ich mag den leisen Humor, der da überall zwischen den Zeilen schwingt.

TONY HOFMANN, WÜRZBURG

Ich hab Dein Buch in einem Sitz gelesen und war echt traurig, als es aus war. Es hat mir so gut gefallen, und wenn ich mir etwas wünschen könnte, wäre es eine Fortsetzung! Ich finde, dass Du wirklich wunderbar schreibst – ich lese ja auch Deine anderen Bücher immer wieder sehr gern.

CLAUDIA REINTHALLER, WIEN

Dein Buch ist ja toll geworden! Es hat einen Humor und Witz, der zum Schmunzeln und auch zum Loslachen anregt, es hat gleichzeitig Tiefgang, ist manchmal beklemmend und ist zudem lehrreich. Mehr davon!

MARTIN GOTTSTEIN, MÜNCHEN

Dieses sehr persönliche und intime Buch hat mich innerlich bewegt. Die Schilderungen sind so anschaulich und packend, dass die jeweiligen Szenarien vor meinen Augen lebendig wurden. Während der Lektüre konnte ich in mir unbekannte Welten eintauchen: Wien in den 1960er Jahren aus der Sicht des heranwachsenden Anstaltszöglings Leo. Feinsinnig werden in dem Roman Familiengeschichte, persönliche Erlebnisse und politische Hintergründe miteinander verwoben. Besonders berührend fand ich die Episode des herzkranken Leo, der im Bett das Tagebuch seiner Großmutter liest. Am Ende des Buchs hatte ich den Wunsch zu erfahren, wie es Leo in den darauffolgenden Jahren ergangen sein mag. Auch musikalisch interessierten Lesern kann ich das Buch empfehlen!

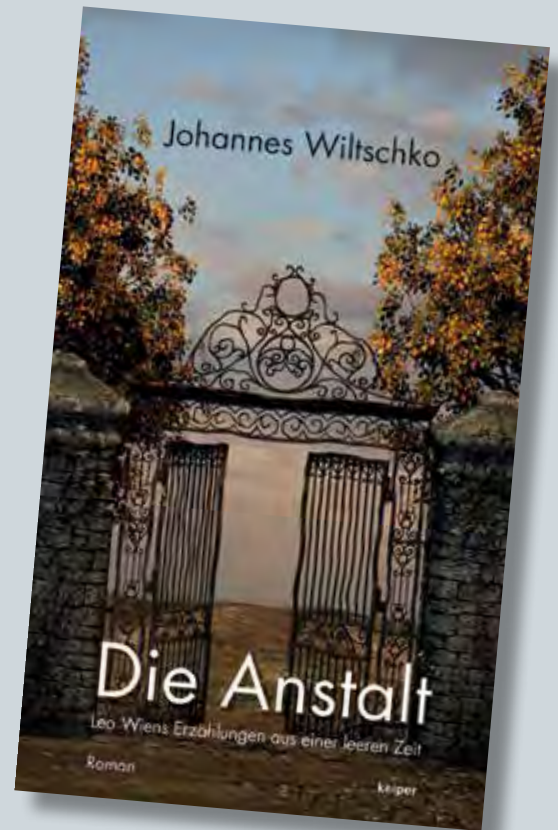
ANNA MARIA PEYER, WINTERTHUR

Dein Buch hat mich begeistert und gerührt und mir großes Lesevergnügen bereitet. Ich lese bereits ein zweites Mal hinein, weil es eine Freude ist, deinen Wort- und Inhaltswegen zu folgen ...

ELISABETH WILDBERGER, PREGARTEN

Ich bemerke an mir eine eigentümliche Erfahrung: Ich denke, ich lese relativ viele Bücher, aber Dein Buch hat mich sehr aufgewühlt, lässt mich nicht los.

DR. KARL PFÖRTNER, WEIDENBACH



JOHANNES WILTSHKO:

Die Anstalt

Leo Wiens Erzählungen

aus einer leeren Zeit

Edition Keiper 2016,

309 Seiten, Hardcover, € 22,80

Hier ist das Ergebnis unseres Gesprächs über die angebliche »Nabelschau« (siehe Seite 1):

Mein Freund und ich bemerkten bald, dass sich jeder von uns zu rasch mit den gesagten Worten zufriedengegeben hatte. Wie leicht man doch immer wieder in die Falle der Sprache tappt! Der eine sagt: Sich auf sich selbst zu besinnen und hinzuspüren auf das, was gerade »innerlich« vor sich geht, ist der Schlüssel zur Lösung vieler persönlicher und auch gesellschaftlicher Probleme (es ist daher die Grundlage vieler Therapieformen). Der andere sagt: Sich auf sich selbst zu besinnen und hinzuspüren auf das, was gerade »innerlich« vor sich geht, ist nichts als Selbstverliebtheit und führt in immer tiefere innere Verstrickungen – weg von den anderen, weg von der Welt (nur Therapeuten profitieren davon).

Beide Sätze haben etwas für sich! Und jeder von uns konnte für seine Bewertung gute Argumente anführen. Eine unendliche Debatte hätte nun beginnen können (und sie wird ja auch vom Stammtisch bis hinein in den Bundestag immer wieder geführt).

Das Problem: Wir haben beide das WIE vergessen oder haben es zumindest nicht kommuniziert! Genau das ist zeittypisch, typischer als angeblicher Narzissmus! Es kommt nämlich darauf an, WIE man sich auf sich selbst bezieht, WIE man hinspürt auf das, was gerade »innerlich« vor sich geht.

Das WIE macht das WAS. Das WAS ist abhängig vom WIE. Auf andere Weise dasselbe gesagt: Der Beobachter kreiert das Beobachtete mit. Auf die Art und Weise, auf die Einstellung, die Qualität kommt es an, wie sich ein WAS (ein Inhalt, ein »Faktum«, ein »Datum«) zeigt und was aus ihm folgt.

Im Focusing unterscheiden wir in erster Linie zwei Arten von »Wie«: die strukturgebundene Art und Weise, sich mit sich selbst, mit seinem Erleben zu beschäftigen, und diejenige Art und Weise, die wir Focusing nennen: frei, beweglich, neugierig, wohlwollend, ohne Bewertungen und Absichten ... (und jetzt könnte man eine ganze Reihe von weiteren spezifizierenden Adjektiven aufzählen). Wenn man sich in dieser Haltung »auf sich selbst besinnt und DAS spürt, was gerade innerlich vor sich geht«, dann verändert, entwickelt sich dieses DAS und setzt sich fort – immer in eine lebensfördernde Richtung und immer in Wechselwirkung verbunden mit anderen, mit der »Welt«.

Die Adjektive (die WIE-Wörter), die die strukturgebundene Qualität beschreiben, sind: gewohnt, gleichförmig, starr, analysierend, zweckgebunden, verurteilend ... In dieser Haltung wird das, was in der Selbstbesinnung wahrgenommen wird, fixiert: Es kann sich nicht verändern, entwickeln, fortsetzen. Man bleibt in den erfolglosen Versuchen weiterzukommen gefangen. Ja, man kann sich auf diese Weise leicht verstricken und den Weg »heraus« nicht mehr finden.

Mein Freund und ich haben uns daher darauf geeinigt, dass »Selbstbesinnung« sowohl nach hinten als auch nach vorne losgehen kann.

Kaum war dies klar, tauchten schon die nächsten Fragen auf: Kann man die »nicht-strukturgebundene« Art und Weise lernen? – Ja, natürlich! Focusing kann jeder lernen. Und: Wie kann man wissen, ob man »Selbstbesinnung« gerade auf die konstruktive oder auf die destruktive Weise praktiziert? – Ein bisschen kann man es wissen und voneinander unterscheiden, wenn man Focusing kennt. Oft ist aber eine andere Person als Gegenüber notwendig, die uns aufmerksam macht auf das Gewohnte, auf das, was uns selbst nicht mehr auffällt – auch aufmerksam macht auf die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen. Um die strukturgebundene Variante der Selbstbesinnung zu bemerken und dazu Alternativen entwickeln zu können, braucht es ein Du und eine Beziehung zu ihm oder zu ihr (und vice versa).

In dieser Hinsicht hatte mein Freund von Anfang an schon recht gehabt.

JOHANNES WILTSCHKO

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
 Paare im «kreativen Dialog»
 184 Seiten, € 19,95



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



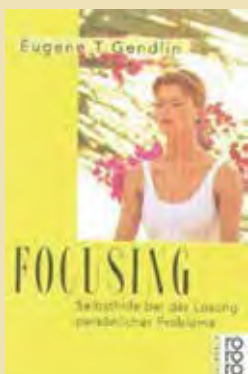
Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
 176 Seiten, € 19,90



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



Eugene T. Gendlin
Focusing-orientierte Psychotherapie
 Ein Handbuch der erlebnisbezogenen Methode
 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
 Der Körper als Schlüssel zur Inneren Welt
 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