

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 39/2017

Focusing – eine Praxis, die Meditation ergänzt

Fünf philosophische Punkte

The first step of Focusing provides a superior stress-reduction method

Focusing – aber bitte ideologiefrei!

Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser. Teil 2

Des einen Lust, des andern Last

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 Focusing – eine Praxis, die Meditation ergänzt**
VON DAVID I. ROME
- 7 Fünf philosophische Punkte,**
die dabei helfen können, sich mit Kolleginnen und Kollegen zu unterhalten,
die Focusing noch nicht kennen
VON EUGENE GENDLIN
- 13 The first step of Focusing provides a superior stress-reduction method**
VON EUGENE GENDLIN
- 14 Focusing – aber bitte ideologiefrei!**
VON KATRIN TOM-WILTSCHKO
- 17 Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser
Teil 2**
Wege zu einem friedvollen Sterben
VON MARTIN FRANKEN
- 35 Des einen Lust, des andern Last**
Überlegungen zur Affektdynamik von Gruppen
VON CAMILL BEHRLE

TERMINE

- 19** Ausbildung in Focusing 2018/19
- 21** Die Weiterbildungen 2018/19
- 24** Themenzentrierte Seminare 2018/19
- 26** 37. Internationale Focusing Sommerschule

BUCH & KRITIK

- 43** Erweiterte Neuauflage von »Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst«
VON KLAUS RENN

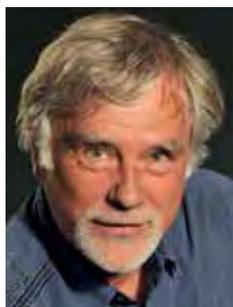
Liebe Leserin, lieber Leser,

sicherlich sind auch Sie von Kollegen, Bekannten oder Verwandten schon mindestens einmal gefragt worden: »Sag mal, was ist Focusing (oder Focusing oder Focussing oder wie das heißt)? Erklär's mir bitte.« Und dann haben Sie sich bemüht, es zu erklären – und die fragende Person konnte mit Ihren Bemühungen vermutlich nicht allzu viel anfangen. Der Rückzug auf die Guru-Antwort »Erklären kann man es nicht, man muss es erleben« hilft auch nicht wirklich weiter.

Es hat schon etwas Peinliches an sich, wenn man bei dem Versuch, jemandem Focusing so auf die Schnelle mit Worten nahezubringen, zu stottern anfängt und meist scheitert. Mir jedenfalls geht es sehr oft so. Daher war es tröstlich, auch wenn es mich im ersten Moment doch ein wenig enttäuscht hat, als Gene Gendlin einmal ziemlich locker zugegeben hat, dass er es auch nicht kann. Er hat aber dann begründet, warum es so schwierig ist: Die Voraussetzungen, *auf* denen Focusing beruhe oder (was spannen-derweise auch stimmt) die Welt- und Selbst-Erfahrung, die *durch* Focusing gewonnen werde, seien den landläufigen Vorstellungen so gegenläufig und daher fremdartig, dass man das, was Focusing ist, eigentlich nur erklären und verstehen könne, wenn man diesen Paradigmenwechsel schon vollzogen habe (siehe Gendlins Artikel, Seite 7 in diesem Heft).

Dazu kommt, dass Focusing nicht nur ein weitgehend nichtsprachlicher Prozess ist, sondern dass es Sprache sowohl generiert als auch transzendiert. Wie soll man das mit Worten allein vermitteln können?! Versuchen muss man es trotzdem immer wieder, und diese Versuche dürfen jedes Mal etwas anders klingen – denn es kann niemals einen perfekten, immer gültigen Text geben: Focusing = Worte – diese Gleichung kann nicht existieren.

Auf der letzten Seite dieses Heftes finden Sie einen Versuch, den ich in meiner digitalen Schublade gefunden habe.



JOHANNES WILTSCHKO
johanneswiltschko@msn.com

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 Fendler-Lee
Internationale Publikationen:
Tony Hofmann
Übersetzungen: Jutta Ossenbach,
Christian Bartmann,
Anna Maria Mora
Textredaktion: Karin Schwind,
Meggi Widmann
Terminliste: Claudia Westermaier
Layout, Satz und Umschlag:
Regina Rilz
Schlussredaktion:
Johannes Wiltschko
Druck: online-druck.biz
Vertrieb: Klaus Renn,
Claudia Westermaier
Bildnachweis:
Cover, S. 4, 8, 9, 16: Sigrun Lenk
S. 6, 11, 28, 32, 39: Katrin Tom-
Wiltschko

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 2017

© DAF 2017
ISSN 1861-6178

Focusing – eine Praxis, die Meditation ergänzt

■ VON DAVID I. ROME

David I. Rome lehrt und schreibt über die Anwendung kontemplativer Methoden in Wandlungsprozessen. Er entwickelte »Mindful Focusing«, ein Trainingsprogramm, das Focusing mit buddhistischen Achtsamkeitspraktiken verbindet. Auf seiner Website mindfulfocusing.com gibt es eine Reihe von YouTube-Filmen, in denen er über die Bedeutung des Focusing für Meditierende spricht.

Der spirituelle »Bypass«

Focusing, manchmal auch »felt sensing« genannt, ist ein Weg, der unserem Körper erlaubt, uns zu tiefer Selbsterkenntnis und zu psychischer Heilung zu führen, und es ermöglicht uns, geschickter mit den Schwierigkeiten umzugehen, die uns das Leben bringt. Nachdem sie Focusing kennengelernt haben, stellen viele Meditierende fest, dass es sich wie ein »missing link« in ihrer kontemplativen Praxis anfühlt. Genau das war auch mein eigenes Gefühl, als ich nach 25 Jahren buddhistischen Studiums und buddhistischer Praxis Focusing entdeckte. Aber welche Art von »link« ist es?

Die Focusing-Praxis hilft einem, vergrabene Gefühle und unbewusste Trugschlüsse, die sich im Verlauf der Meditationspraxis nicht zeigen können oder dürfen, zu bemerken. Es ermöglicht uns, die verborgenen Wunden und die tief eingebetteten Ängste, die in unserem Körper wohnen, aufzudecken und durcharbeiten. Dies hilft uns, die hartnäckigen Gewohnheitsmuster, Handlungsblockaden und andere Quellen persönlichen Leidens zu lockern.

Ein Risiko für Meditierende ist das, was als »spiritueller Bypass« bekannt geworden ist. Spiritueller Bypass meint Folgendes: die Meditationspraxis dazu zu benützen – und besonders die Fähigkeiten zu kultivieren, Gedanken und Gefühle zu bemerken, ohne sich von ihnen gefangen nehmen zu lassen –, um eigene schmerzhaft und unangenehme Aspekte zu vermeiden und zu verdrängen. Meditatives Loslassen mag uns für kurze Zeit von tiefsitzendem psychischem und emotionalem Schmerz entlasten, aber es kann auch die gesunde Entwicklung und die Entfaltung unseres vollen Potenzials blockieren.

Unterschiede zwischen Meditation und Focusing

Focusing wurde vom amerikanischen Philosophen und Psychologen Eugene Gendlin entwickelt, der im Mai 2017 im Alter von 90 Jahren gestorben ist. Gendlins Begriff für den spirituellen Bypass war »process-skipping«. Seine Methode, dieses Überspringen des Prozesses zu überwinden, ist eine kraftvolle kontemplative Technik, um die unvermeidlichen inneren und äußeren Probleme, die sich jedem von uns zeigen, zu bemerken und mit ihnen zu arbeiten. Während Meditation uns einen Weg zeigt, sich von emotionalem Aufruhr in jedem Moment loszulösen, arbeitet Focusing am Verändern jener gewohnheitsmäßigen und hartnäckigen Strukturen unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens, die uns an einem spontanen und erfüllten Leben und Erleben hindern.

Buddhistische Meditation wurde entwickelt, um Unwissenheit zu vertreiben, die anhaftenden und habgierigen Tendenzen des Egos zu überwinden und volles spirituelles Erwachen zu verwirklichen. Meditation zielt nicht so sehr darauf ab, bestimmte persönliche *Probleme* zu lösen, sondern die *Person* insgesamt zu erlösen. Focusing hingegen stellt ein pragmatisches Handwerkszeug zur Verfügung, das die in unserer Lebensgeschichte begründeten Ursachen unseres individuellen Leidens auftauchen lässt und entwirrt.

Die Focusing-Praxis besteht darin, sanfte, achtsame Bewusstheit zu jener subtilen Ebene körperlichen Erlebens zu bringen, die »felt sense« genannt wird. Felt Senses liegen irgendwo zwischen körperlichen Empfindungen und Gefühlen und sind eine ganz spezielle Art von Erfahrung. Charakteristisch ist, dass Felt Senses dann gefunden werden, wenn Bewusstheit in den zentralen Teil des Körpers, in die Körpermitte, gelenkt

wird, und wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was in diesem körperlichen Raum gerade vor sich geht.

Die meisten Felt Senses erscheinen als unklare, subtile oder vorübergehende körperlich gefühlte Orte, Strukturen, Formen oder innere Bewegungen, die ganz bestimmte körperliche Qualitäten haben und die man mit Worten wie *hart, weich, nervös, sinkend, dick, warm, kalt* usw. beschreiben könnte. Statt, wie in der Achtsamkeitspraxis, diese inneren Empfindungen lediglich zu bemerken und dann zum Atem zurückzukehren, entscheidet sich der Fokussierende, mit dem Felt Sense eines Problems zu sein und ihm sanft Gesellschaft zu leisten, so, wie man mit einem Kind zusammen sein würde, wenn es in einem betrübten oder erregten Zustand ist.

In der traditionellen Achtsamkeitspraxis lernt man, die auftauchenden Gedanken und Gefühle, ganz gleich was und wie sie sind, immer wieder loszulassen. Das ist die ganze Praxis. Im Gegensatz dazu entscheiden wir uns im Focusing bewusst, mit einem Felt Sense zu sein. Indem wir mit ihm in einer freundlichen, sanften und geduldigen Haltung verweilen und »uns neben ihn setzen«, verhelfen wir dem zunächst noch unklaren oder subtilen oder vergänglichen Felt Sense, in größerer Klarheit und Festigkeit hervorzutreten. Wir helfen ihm, besser in den Fokus zu kommen, so, als würden wir ein Fernglas scharf einstellen. Etwas, das vage und kaum auf unserem Radarschirm war, wird gegenwärtiger und deutlicher. Nun können wir mit diesem Etwas, diesem Teil von uns, in Beziehung sein und einen Prozess des Erforschens beginnen, der dem Felt Sense erlaubt, sich zu öffnen, und der uns frische Einsichten und die Energie gibt, Festgefahrenes zu befreien.

Ein persönliches Beispiel

Focusing ist bekannterweise mit Worten schwer zu beschreiben. Deshalb möchte ich ein persönliches Beispiel geben. Nicht nur, dass mir Focusing den missing link zur Verfügung gestellt hat, um mit meinen Gefühlen ganz generell besser in Berührung zu kommen, es zeigte mir auch einen kontemplativen Weg, mit bestimmten gewohnheitsmäßigen Mustern und schädlichen Aspekten meiner Persönlichkeit zu arbeiten. Eines der Probleme, an dem ich gearbeitet habe und noch immer arbeite, ist ein spezifisches Muster des Vermeidens. Wenn ich

bei etwas, das ich tue oder vorhabe zu tun, unterbrochen werde, versuche ich natürlich, die Arbeit wiederaufzunehmen. Allerdings habe ich dann oft das Gefühl, den Faden verloren zu haben und ihn nicht wiederzufinden, und ich beginne dann, die Arbeit zu vermeiden.

Diese Vermeidung zeigt sich als etwas, das sagt: »Ich bin zu müde. Ich muss eine Pause machen. Ich muss eine Kleinigkeit essen.« Durch Focusing weiß ich nun, dass es gut ist, meine gewohnte Reaktion auf diese Impulse zu unterbrechen und in meinen Körper hineinzuspüren, um wahrzunehmen, wie es sich da drinnen anfühlt. Was ich dann für gewöhnlich bemerke, ist ein drückendes oder zittriges Gefühl in der Mitte meiner Brust, ein ängstliches Gefühl, dessen ich mir nicht wirklich bewusst war.

Natürlich ist Angst nicht etwas, das ich haben möchte, aber in der Lage zu sein, sie zu erkennen und sie auf körperliche Weise zu fühlen, verschafft mir eine Art Sprungbrett. Wenn ich mit ihr verweile und dem drückenden Gefühl in meiner Brust erlaube, präsenter zu werden, beginnt es sich nach einer Weile zu verändern. Es wird lockerer, freier und weniger mächtig. Bald spüre ich, dass ich zu meiner Arbeit mit mehr Engagement, voller Aufmerksamkeit und Energie zurückkehren kann.¹

Wenn wir verstehen, dass jeder Felt Sense ein Portal zum ganzheitlichen Weg des körperlichen Wissens ist, entscheiden wir uns, wie in meinem obengenannten Beispiel, mit dem ängstlichen Gefühl zu verweilen. Wir nehmen uns Zeit, zu ihm Beziehung herzustellen, so wie wir es mit einer interessanten Person tun würden, die wir gerade getroffen haben. Sobald die innere Beziehung stabil ist, können wir den Felt Sense nach den verborgenen Schichten oder Aspekten dieser Angst direkt befragen.

Wenn ich das mit meiner eigenen Angst tue, bringt es mich zu tieferen Einsichten, wie etwa meiner Furcht zu versagen oder den Erwartungen anderer Menschen nicht zu entsprechen. Diese Einsichten haben im Lauf der Zeit die Angst transparenter gemacht und eine fundamentalere Veränderung bewirkt. Inzwischen mache ich die Erfahrung, dass sich die Angst in Vertrauen verwandeln kann. Ich habe auch psychischen Widerstand von bloßem Müdesein unterscheiden gelernt. Im letzteren Fall weiß ich jetzt, dass ich mir 10 bis 15 Minuten Zeit nehme, um im Sessel zu dösen. Das ist ge-

Jeder Felt Sense ist ein Portal zum ganzheitlichen Weg des körperlichen Wissens.

Anmerkungen

- ¹ In diesem Beispiel wird Focusing angewendet, um eine Handlungsblockade in Echtzeit zu überwinden. Wenn wir die tieferliegenden Quellen unserer hartnäckigen Probleme finden wollen, müssen wir uns Zeit nehmen für eine mehr formale Praxis. Dazu brauchen wir gewöhnlich einen Focusing-Partner.



wöhnlich genug, um Energie und geistige Klarheit für das Fortsetzen meiner Arbeit wiederzugewinnen.

Was charakteristisch für Focusing ist

Meditation ist natürlich eine kraftvolle und unschätzbare Ressource. Zu lernen, wirklich zu bemerken, was in uns vorgeht, und zu spüren, wer wir auf einer tieferen Ebene sind, bringt mehr Raum und mehr Möglichkeiten in unser Leben. Manchmal kann das eine emotionale Herausforderung sein. Wenn wir jedoch fortfahren zu praktizieren, werden die Dinge allmählich weniger bedrohlich und leichter verarbeitbar. Focusing kann die Praxis der Meditation ergänzen.

Durch Focusing laden wir ein, was sich in uns versteckt hat, und heißen es willkommen, damit es sich zeigen kann wie ein Rehkitz, das aus dem Wald austritt. Was in diesem willkommenheißen Raum auftaucht, kann sich sehr unbehaglich anfühlen, wir sollten jedoch nicht dagegen kämpfen oder dicht machen. Wir gehen mit dem Unbehaglichen einfach so um, als würden wir bei einem Freund sitzen, der gerade leidet. Es kann hart sein, mit einer anderen Person da zu sitzen, die gerade eine schwierige Zeit durchmacht, aber wir können es trotzdem tun – mit behutsamer Präsenz und ohne Angst, Zeuge ihrer Schmerzen zu sein.

Im Focusing entwickeln wir die Fähigkeit, die richtige »Distanz« zwischen uns selbst – unserer bewussten Präsenz hier und jetzt – und einem unbehaglichen Gefühl zu finden. Wir disidentifizieren uns von verwirrenden Gedanken und Gefühlen, die uns im Griff haben. Wenn starke Gefühle oder Panik auftreten und uns zu überwältigen drohen, lernen wir, uns einen Schritt von ihnen zu entfernen. Wir trainieren, schwierige Gefühle zu modulieren, indem wir sie entweder näher heranholen, um sie sozusagen intimer zu erleben, oder indem wir mehr Distanz schaffen, wenn ihre Intensität höher ist, als wir ohne Gefahr aushalten können.

Wenn vage Körpergefühle deutlicher und klarer werden, können wir damit beginnen, sie zu untersuchen, indem wir ihnen Fragen stellen wie: »Was bringt diese Art von Felt Sense mit sich?« oder »Was ist dieses Bedürfnis?« Wir weisen alles ab, was wir bereits wissen, und warten auf eine Antwort vom Felt Sense selbst. Dann können Momente plötzlicher intuitiver Einsichten geschehen – »Aha«-Momente, in denen wir eine körperlich gefühlte Entlastung erleben, die eine Veränderung auf organismischer Ebene anzeigt.

Focusing kultiviert auch das Mitgefühl mit sich selbst. In dieser Hinsicht ist es den buddhistischen Praktiken des Mitgefühls

Focusing kultiviert
das Mitgefühl mit
sich selbst.

sehr ähnlich, wie *metta* (liebvolle Güte) und *tonglen* (Aufnehmen von Negativität und Aussenden von Positivität). In der buddhistischen Praxis wird Mitgefühl für alle empfindungsfähigen Wesen geweckt, sich selbst eingeschlossen, wohingegen in der Focusing-Praxis Selbst-Mitgefühl schon erforderlich ist, wenn schmerzvolle oder schwierige Gefühle auftauchen. Wenn das Selbst-Mitgefühl zunimmt, wächst natürlich auch das Mitgefühl für andere. Der Fokussierende lernt auch, wie er »innere Kritiker« erkennt und entschärft, jenen Teil in uns, der uns selbst negativ beurteilt, der die Ursache für unsere Selbstzweifel ist und der alle möglichen Hindernissen errichtet, wenn es um Leistung oder Verwirklichung geht.

Ein Beispiel für Focusing-Erleben

Lassen Sie mich ein anderes Beispiel geben, eines von meiner Freundin Rose Sposito, einer kürzlich zertifizierten Focusingtrainee in Boulder, Colorado. Sie erforschte die Frage, wie sie Focusing auf eine Weise in die Welt bringen kann, die ihrer eigenen einzigartigen Persönlichkeit und ihrer Art und Weise, etwas auszudrücken, entspricht. Was sie erlebt hat, beschrieb sie so:

Während meiner Focusing-Sitzung taucht ein tiefes, unbehagliches Gefühl in meinem Brustkorb und im unteren Bauch auf. Ich sehe das Bild einer Mauer, begleitet von einem tiefen Gefühl der Frustration über meine Unfähigkeit, etwas Kreatives und Lebendiges auszudrücken. Die Mauer fühlt sich solide, dick, dunkel und unbeweglich an, so wie eine strenge und sehr kritische autoritäre Figur, die mir sagt, ich solle mich nicht darum scheeren, wenn ich nicht perfekt bin. Dabei fühle ich eine Enge in meiner Brust und in meiner Kehle. Ich lege meine Hand auf diese verengte Stelle und fühle Empathie für mich selbst. Tränen kommen.

Nun fühle ich einen anderen Teil in meinem unteren Bauch, einen kleinen Teil, der zögerlich und ängstlich ist. Er fühlt sich zusammengezogen an, wie ein kleines verstecktes Tier in einer Höhle. Ich lade diesen kleinen Teil sanft ein, mir mitzuteilen, was ihn so erschreckt hat. Er sagt mir, dass er sich nicht kritisiert fühlen möchte und nicht mag, perfekt sein zu müssen. Er hat sich wegen der Angst versteckt, lächerlich gemacht zu werden. Ich lade ihn freundlich ein, mich wissen zu lassen, was er möchte. Er teilt mir mit, dass er sich für mich wünscht, dass ich einfach nur da bin

und spiele. Ich nehme das anerkennend zur Kenntnis. Während die Worte »einfach sein und spielen« in mir schwingen, fühle ich, wie sich die Enge in meinem Brustkorb und das Unbehagen in meinem Bauch auflösen – hinein in einen tiefen Atem und eine Entspannung. Genau das ist die Botschaft, die Veränderung, der Schatz: einfach sein und spielen.

Wenn Sie mit der Focusing-Praxis vertrauter werden, werden Sie in der Lage sein, auch mit intensiveren Gefühlen, wie Scham und Angst, achtsam zu verweilen. Sie entwickeln dann einen größeren Toleranz-Raum, in dem traumatische Erfahrungen erlebt werden können und ihre Macht verlieren. Wir entdecken dann, dass die Plätze, die uns schrecken, letztendlich nicht so beängstigend sind. Nicht nur, dass wir mehr Toleranz gegenüber schwierigen Gefühlen empfinden, wir können auch viel von ihnen lernen. Während Meditation uns zeigt, wie man sich vom gewohnten Bewusstsein mit all seinem diskursiven Denken und seinen emotionalen Auf- und Abs zu einem Platz der Stille, der Einsicht und zeitloser Weisheit bewegt, bringt uns Focusing mehr in unsere eigene Zeit und an unseren eigenen Ort und gibt uns die Werkzeuge, die wir brauchen, um Hindernisse zu überwinden und um auf dem »Marktplatz« der Welt tagtäglicher Aktivitäten zu überleben und zu gedeihen. Focusing gibt uns einen Schlüssel in die Hand, Weisheit und Mitgefühl in unserem jeweils einzigartigen individuellen Leben zu verwirklichen.

Eine erste Focusing-Anleitung

Ein Schlüsselschritt im Focusing ist, die mentale Version eines Problems loszulassen und stattdessen das Problem körperlich zu fühlen.

Setzen Sie sich bequem hin und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper. Nehmen Sie sich ein, zwei Minuten Zeit für einen »body scan«, indem Sie alle Stellen im Körper bemerken, die sich angespannt oder schmerzhaft oder sonst irgendwie ungewöhnlich anfühlen. Was immer Sie wahrnehmen, bemerken Sie es und suchen Sie weiter.

Nun fühlen Sie Ihren Körper als Ganzes. Wie fühlt es sich an, in einem Körper zu sein, ein verkörpertes Wesen zu sein? Werden Sie sich des Gewichts Ihres Körpers bewusst. Fühlen Sie, wie Ihnen der Sessel verlässlichen Halt und Unterstützung gibt, und

Sie entwickeln dann einen größeren Toleranz-Raum, in dem traumatische Erfahrungen erlebt werden können und ihre Macht verlieren.

Focusing gibt uns einen Schlüssel in die Hand, Weisheit und Mitgefühl in unserem jeweils einzigartigen individuellen Leben zu verwirklichen.



lassen Sie alle Anspannung in Ihrem Körper los. Lassen Sie sich im Sessel nieder, sinken Sie in ihn mehr und mehr hinein. Fühlen Sie, wie Sie in der Erde gegründet sind, ihrer Festigkeit vertrauend, dass sie Sie hält. Als Nächstes lenken Sie Bewusstheit in Ihren Körper, vom Nacken abwärts durch den Oberkörper und den Bauchraum. Versuchen Sie, diese ganze Gegend von innen zu fühlen. Versuchen Sie, Ihre Brust, Ihr Herz und Ihren Unterleib weich werden zu lassen (aber lassen Sie sich nicht bloß hängen).

Denken Sie nun an eine Situation in Ihrem Leben, die ein Problem oder eine Herausforderung darstellt oder die Ihnen auf irgendeine Weise ein unangenehmes Gefühl macht. Erinnern Sie sich an diese Situation und denken Sie zwei, höchstens drei Minuten über sie nach. Sie müssen nicht alles im Detail durchgehen, gerade nur soweit, dass Sie sich des Gesamtgefühls über die Situation gewahr werden.

Und nun lassen Sie die Geschichte (das, was Sie sich über diese Situation erzählen könnten) einfach fallen. Lassen Sie die verbale Schilderung und die einzelnen Details der Situation los und bewegen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit hinein in Ihren Körper. Registrieren Sie, ob es dort irgendein Gefühl gibt, wie Spannung, Nervosität, Verhärtung, Weichheit, Schwere oder Leichtigkeit, das eventuell mit dem Problem, über das Sie zuvor nachgedacht haben, verbunden ist. Sie spüren das Körpergefühl der ganzen Si-

tuation, den Felt Sense, ohne dabei über sie nachzudenken.

Wenn Sie etwas Körperliches, einen Felt Sense, bemerken, heißen Sie ihn mit freundlicher Aufmerksamkeit willkommen, auch wenn er sehr fein oder unklar ist. Seien Sie sanft mit diesem Gefühl, besonders dann, wenn es unangenehm oder in irgendeiner Weise negativ geladen ist. Während Sie mit diesem Felt Sense zusammensitzen, erlauben Sie ihm, präsenter und klarer zu werden.

Es kann sein, dass ganz spontan eine frische Einsicht die Situation betreffend auftaucht. In dieser Phase des Focusing geht es jedoch nur darum zu erlauben, dass ein oder mehrere Felt Senses da sein dürfen, während Sie sie geduldig anerkennen und sanft in Ihrem Bewusstsein halten. Von hier aus werden Sie in der Lage sein, zu den nächsten Schritten des Focusing weiterzugehen: den Felt Sense noch mehr »in den Focus« zu bringen, ihn einzuladen, Ihnen neue Facetten des Problems zu zeigen, unerwartete Einsichten zu erhalten, die Ihnen ermöglichen, das Problem in einer neuen Weise zu »haben«. Es kann sein, dass Sie dann einen Weg für Veränderungen erkennen werden, der Sie über die alten, festgefahrenen Muster hinausführt.

Aus: Tricycle Magazine. The Buddhist Review. Volume XXVII/1, 2017.
Übersetzt von Katrin Tom-Wiltschko.



DAVID I. ROME

hat 1971 damit begonnen, Buddhismus zu praktizieren und arbeitete als Privatsekretär für den tibetischen Meditationsmeister Chögyam Trungpa. Bei Gene Gendlin, Ann Weiser Cornell und anderen studierte er Focusing und ist senior trainer im Focusing Institute und Shambhala International. david@mindfulfocusing.com

Fünf philosophische Punkte,

die dabei helfen können, sich mit Kolleginnen und Kollegen zu unterhalten, die Focusing noch nicht kennen

■ VON EUGENE GENDLIN

Es ist schwierig, unseren Kolleginnen und Kollegen von Focusing und unserer Herangehensweise an das Leben zu erzählen, weil es in unserer gemeinsam gebrauchten Sprache *keine Begriffe* gibt, die von diesen neuen Dingen reden. In den üblichen Sprachgebrauch sind Annahmen eingebaut, die uns daran hindern, uns mit unseren Kolleginnen und Kollegen darüber zu unterhalten, wie wir denken und arbeiten.

Menschen, die Focusing kennen, werden wahrscheinlich einfach »na klar« zu den fünf Punkten sagen, die ich hier aufgeführt habe. Focusing-Leuten sind sie alle bekannt. Aber, liebe Freunde, was ist Erleben, was ist Sprache, was ist der Körper, was sind Werte, so dass Focusing überhaupt möglich ist?

Vielleicht spüren Sie keine Notwendigkeit, danach zu fragen oder darüber nachzudenken; wir sollten jedoch mit einem größeren Kreis von Menschen darüber sprechen, um darauf hinzuwirken, Werte zu verändern. Das hätte nämlich einen Einfluss darauf, wie Menschen in allen möglichen Bereichen verstanden und behandelt werden – im persönlichen Bereich, in der Geschäftswelt, der Politik und der Wirtschaft – und das würde die Welt besser machen.

Über das Erleben, die Sprache, den Körper, Werte und das Denken nachzudenken und zu sprechen, ist Philosophie. Die fünf Punkte sind Philosophie. Ich behaupte nicht, dass das, was ich hier sage, klar oder zugänglich ist oder die beste Art und Weise darstellt, sich auszudrücken. Finden Sie den besten für Sie möglichen Weg, darüber zu reden.

■ Das Intrikate des Erlebens ist fein geordnet, aber unvollendet.

- Neue sprachliche Ausdrucksformen sind möglich.
- Interaktion kommt zuerst: Der Körper ist seine Umwelt und impliziert nächste Schritte.
- Erleben ist »intrinsisch« ein Werten.
- Denken kann an dem Punkt stattfinden, an dem neue Formen auftauchen.

1. Das Intrikate¹ des Erlebens ist fein geordnet, aber unvollendet

Der größte Teil der Welt denkt und handelt so, als zählten nur schon geformte Dinge, Muster, Einheiten, Entitäten. Was nicht geformt ist, wird für Unordnung oder Überschuss gehalten oder im besten Fall für etwas, das keine Präzisierung zulässt. Wir dagegen behaupten, dass das, was nicht schon geformt ist, eine größere Ordnung ist – feiner differenziert als alle Formen und Konzepte – und doch auch unvollendet. »Geordneter und doch unvollendet« ist allerdings ein sehr neues Konzept, schwer zu begreifen und zu akzeptieren.

Jede Situation und jedes Thema hat *eine intrikatere, aber unvollendete Ordnung*, mit der wir gewöhnlich denken und handeln. Wir können darauf hinweisen, dass dieses unvollendete Intrikate ganz und gar nicht willkürlich ist, indem wir unsere Kolleginnen und Kollegen daran erinnern, dass sich vieles von dem, was wir tun, sagen oder denken, als falsch herausstellt. Das wäre nicht der Fall, wenn jenseits dessen, was schon festgelegt ist, nur Unordnung herrschte. Wenn das Intrikate nur Unordnung wäre, würde es nichts geben, was »zurücksagen« könnte, dass das, was wir gerade gedacht ha-

Anmerkungen

- ¹ *Intricacy* ist ein zentraler Terminus Gendlins. Das dazugehörige Adjektiv ist *intricate*. Für beide Wörter gibt es keine passende deutsche Übersetzung, weshalb wir sie mit »das Intrikate« und »intrikat« wiedergeben. Deutsche Wörter wie »verwickelt«, »komplex«, »kompliziert«, »subtil« stecken den Bedeutungsumfang ab.



Implizieren ist immer mehr als jede Form, aber auch noch nicht die geforderte Form.

Anmerkungen

2 *carrying forward*, ein zentraler Terminus Gendlins, kann übersetzt werden mit »vorantragen«, »vorwärtstragen«, »fortsetzen«.

ben, falsch ist. Es ist schwierig, einen nächsten Schritt zu finden, der nicht etwas Ungevolles oder sogar nichts hervorbringt. Das führt uns dazu zu sagen, dass das, was nicht geformt ist, sehr genau geordnet ist, jedoch unvollendet im Hinblick auf sein Geformtsein. Es ist unvollendet, gibt jedoch sehr präzise Rückmeldungen und erzeugt neue Schritte. Es ist harte Arbeit, diese besondere Konzeption und die Funktionsweise zu formulieren, die in das vordringen, was einem verwirrend und widersprüchlich erschienen ist. Diese harte Arbeit ist es auch, die in der Wissenschaft erforderlich ist, um die passenden Instrumente zu erfinden und Vorhersagen zu machen. Diese Instrumente und Vorhersagen sind zwar unsere »Konstruktionen«, sie sind jedoch nicht willkürlich.

Den meisten Menschen erscheint das, was noch nicht geformt und gewusst ist, leer oder nichtssagend zu sein. Aber aus der Focusing-Praxis kennen wir etwas, das weder gewusst noch einfach ungewusst und auch nichts dazwischen ist, sondern etwas anderes. Es gibt ein reiches, direkt spürbares Erleben unter oder hinter den geformten Formen und Dingen, die wir denken und wahrnehmen. Das »geordnetere und doch unvollendete« Erleben kann unmittelbar gespürt werden.

Menschen unterscheiden sich stark darin, ob ihnen diese Dimension so bekannt ist, dass sie sie jeden Tag anzapfen, oder ob sie ihnen mysteriös vorkommt, bloß ein Postulat, weit entfernt von dem Ort, an

dem sie innerlich leben. Diejenigen, die Focusing (oder diese Form körperlicher Aufmerksamkeit, gleichgültig, welchen Namen man ihr gibt) betreiben, entdecken, dass diese Art des Erlebens präzise und genau geordnet ist, und doch erfordert sie einen weiteren Schritt, der noch nicht existiert. Diese Art des Erlebens wird sich weiterbewegen, aber nur dann, wenn das, was man sagt, denkt oder tut, »ganz genau richtig« ist, obwohl das, was richtig ist, noch nicht existiert. Auch kann man nicht genau wissen, was »richtig« im Einzelfall bedeutet. Als Fokussierende kennen wir dieses »Weiterbewegen« und dieses »Richtig«, doch für viele Menschen klingt das absurd. Wir müssen erklären, wie beides möglich ist!

Bevor sich ein Felt Sense »öffnet«, machen wir ihm typischerweise viele hypothetische Vorschläge, was er möglicherweise bedeuten könnte. Wir müssen den Leuten erklären, dass es einen großen, erkennbaren Unterschied gibt zwischen diesen Vorschlägen und dem, was tatsächlich unmittelbar von einem Felt Sense kommt. In einen Felt Sense einzutreten, besteht aus einem Gespräch, einem Vor-und-zurück, einem »Zickzack« zwischen dieser unmittelbar gespürten Ordnung einerseits und dem bewussten Zuwenden zum sprachlichen Denken andererseits. Wenn ein neugeformter Gedanken- oder Handlungsschritt kommt, sagen die Menschen gewöhnlich, dass er zu dem Implizieren, das man bis zu dem Punkt hatte, »passt« oder mit ihm »übereinstimmt«, doch das ist offensichtlich eine falsche Beschreibung! Es gibt eine ganz bestimmte charakteristische Beziehung zwischen dem neuen Schritt und dem, was man bis zu diesem Punkt hatte. Der neugeformte Schritt war vorher noch nicht da und hat nicht darauf gewartet, gefunden zu werden. Es ist nicht so, als wäre er schon da gewesen, nur versteckt oder zugedeckt. Der Schritt – also das, was wir sagen oder tun – ist kein Abbild und keine Wiedergabe des Implizierens, das zuvor da war. Es ist nicht wie bei einem vorgeformten Puzzleteil, das in die Lücke eines Puzzles passt. Implizieren ist immer mehr als jede Form, aber auch noch nicht die geforderte Form. Wie sollen wir diese »Es passt«-Beziehung nennen? Das Erleben wird nicht kopiert, nicht abgebildet, sondern »vorwärtstragen« (*carrying forward*)². Sobald wir diesen neuen Begriff erklären, fangen die Menschen an, ihn zu verwenden, weil er ihnen ermöglicht, etwas

auszudrücken, das sie aus Erfahrung kennen.

Intellektuelle sind geschult darin, sich selbst beiseitezustellen («Das sind lediglich meine persönlichen Angelegenheiten»), um ungehindert mit ihren schon bekannten Konzepten weiterzuarbeiten. Aber diese Konzepte haben auch und bringen mit sich ein erlebbares Intrikates. Wenn wir uns diesem Intrikaten zuwenden, können wir viel präziser ausfindig machen, wie ein bestimmtes Konzept oder eine bestimmte Behauptung gerade jetzt wirksam wird – in diesem Kontext, in diesem Gespräch. An der spezifischen Art und Weise, wie das Konzept verwendet wird, können wir herausfinden, was genau es ist, worauf es ankommt, wofür wir das Konzept brauchen, warum wir es verteidigen, wie wir möchten, dass es wirkt. Wir können auch all das aussortieren, was mit dem Konzept mitgekommen ist, wir aber gar nicht gemeint haben. In das Intrikate zu gehen, zeigt, dass das, was wir wirklich meinen, wenn wir ein bekanntes Konzept verwenden, keine »persönliche Angelegenheit« ist, sondern wertvoll für uns alle, da es in der selben Welt existiert, in der auch die anderen Menschen leben. Wenn es neu ist, kann es gar nicht anders sein, dass es auch wichtig und bedeutsam für alle anderen ist.

Was gewöhnlich mit »gemeinsam geteilten Bedeutungen« gemeint ist, sind Verallgemeinerungen. Was Sie meinen und sagen wollen, wird missverstanden, wenn Sie es mit allgemeinen Begriffen ausdrücken, und Sie sind hilflos, das, was Sie sagen wollten, zu verteidigen, es sei denn, Sie sind in der Lage, aus Ihrem erlebten Intrikaten heraus zu sprechen. Von allgemeinen Bedeutungen aus kann man nur wohlbekannte, schon existierenden Pfade weitergehen und als Nächstes bloß das sagen, was man halt gewöhnlich sagt, wenn man den Gesprächskontext seiner Gruppe kennt. Allgemeine Aussagen können lebendig und kraftvoll sein, aber nur dann, wenn man in den erlebbaren Unterschied, den sie im jeweiligen Kontext machen, hineingeht. Dann eröffnen sie Zugänge in die Tiefe und zu neuer Präzision, denen man nachgehen kann, so dass man neue Aussagen treffen und mit neuen Begriffen sprechen kann. Wenn wir Focusing auf diese Art und Weise in unseren Diskussionen mit anderen anwenden, können wir sie einladen, in ihre erlebten Bedeutungen, die immer zusammen mit die-



sen allgemein bekannten Begriffen da sind, hineinzugehen.

2. Neue sprachliche Ausdrucksformen sind möglich

Ein Felt Sense kann stecken und verschlossen bleiben, wenn wir sagen oder denken, was er bedeuten könnte. Dann versuchen wir es mit einer anderen Vermutung und noch einer, bis schließlich eine dieser Vermutungen vom Felt Sense bestätigt wird. Durch Focusing entdecken wir, dass es eine innere Kontinuität zwischen dem Felt Sense und Wörtern und Sätzen gibt. Sogar noch überraschender ist die Tatsache, dass das, was wir als Bestätigung erleben, eine Auswirkung auf den Felt Sense hat. Dann, wenn man sagt, dass etwas wahr ist oder wahr gewesen ist, kann es sein, dass er sich verwandelt, allerdings nicht auf irgendeine alte Art und Weise. Eine bestätigte Vermutung verändert den Felt Sense auf eine Weise, die der Felt Sense verlangt und impliziert hat. Ein Felt Sense impliziert Sprache.

Sprache hat ihre Wurzeln im menschlichen Körper. Kleine Kinder, die mit einem einfachen Wortschatz aufwachsen, bringen eine komplexe Syntax hervor. Geschichte, Kultur und Sprache sind jeglichem menschlichen Erleben und jeder menschlichen Situation inhärent. Da alles Erleben Sprache implizit enthält, verwandelt neues Erleben die implizite Sprache, so dass neue Formulierungen kommen können. Und wenn sie kommen, kann es sein, dass sie dieses neue

Von allgemeinen Bedeutungen aus kann man nur wohlbekannte, schon existierenden Pfade weitergehen.

Ein Felt Sense impliziert Sprache. Sprache hat ihre Wurzeln im menschlichen Körper.

»Werte« sind scheinbar etwas, das man Fakten hinzufügt, so als ob Fakten wertfrei wären, als wären »Werte« un reale Überbleibsel und als müssten sie zu den Fakten, die angeblich ohne sie existieren, gebracht und ihnen hinzugefügt werden.

Erleben weitertragen und fortsetzen (*carrying forward*).

Wenn wir etwas scheinbar »ohne« Worte erleben, liegt das lediglich daran, dass es noch keine etablierten Wörter und Sätze gibt, die das Erleben vorwärtstragen. Wenn es keine etablierten Wörter gibt, können wir neue, metaphorische, sprachliche »Vehikel« kommen lassen. Mit Focusing und »Thinking at the Edge« (TAE) sind wir in der Lage zu zeigen, wie man das macht.

Hier ist ein Teil von TAE in Kurzform: Machen Sie sich bewusst, dass Ihr wichtigstes Wort³ in den üblichen Zusammenhängen nicht das sagt, was Sie ausdrücken wollen, weil es eine andere schon etablierte Bedeutung hat. Finden Sie zwei alternative Wörter. Machen Sie sich bewusst, dass auch die aus demselben Grund nicht das sagen, was Sie ausdrücken wollen. Nun fragen Sie sich für jedes der drei Wörter einzeln: »Was möchte ich, dass dieses Wort bedeutet?« Diese Frage, auf Focusing-Art-und-Weise gestellt, kann neue, frische, bunte metaphorische Sätze hervorbringen. Neue Wendungen kommen auf, in denen neue und merkwürdige Beziehungen zwischen Ihren drei Wörtern ausgedrückt werden. Verlieren Sie die nicht. Übernehmen Sie nicht die herkömmliche Art von Beziehungen zwischen diesen Wörtern. Artikulieren Sie stattdessen das neue Muster, das zwischen den neuen Begriffen implizit ist. Um das zu bewerkstelligen, gehen Sie in das erlebte Intrikate hinein. Und wenn Sie anderen zuhören, können Sie sie einladen, auf dieselbe Art und Weise dort hineinzugehen. Das ist der Kern unserer neuen Praktik, TAE, in einem Absatz.

Aber brauchen wir wirklich solche neuen Formen der Sprache? Ja!!! *Mein Plädoyer ist: Versuchen Sie nicht etwas Neues zu sagen, ohne die Wörter in neuen Formulierungen und Sätzen wirksam werden zu lassen.* Mit den alten Formulierungen gerät man bloß in die alte Spuren. Von den alten Formulierungen ausgehend kann man nicht begreifen und entdecken, was neu ist an dem, was Sie ausdrücken wollen, und man kann von dort aus nicht weitergehen.

Hier sind einige Beispiele dafür, wie Wörter, wenn Sie sie in ihren gewohnten Zusammenhängen belassen, etwas ausdrücken, das Sie vermutlich gar nicht ausdrücken wollen:

Wenn Sie das Wort »subjektiv« oder »intersubjektiv« verwenden, geben Sie die übliche Auffassung wieder, dass unsere erlebten

Bedeutungen nicht der Realität entsprechen. Das Wort »subjektiv« überlässt die Realität dem sogenannten »Objektiven«.

Das Wort »Bewusstsein« vermittelt etwas, das unnötig und unwirksam ist: einen inneren Beobachter, ohne den alles genauso gut weitergehen könnte wie mit ihm. Man bräuchte Formulierungen wie »das Empfindungsvermögen der Tiere, das ermöglicht und hervorbringt, wie wir uns bewegen« oder »die menschliche Selbstbewusstheit von den Dingen«.⁴ Nur schräge Formulierungen können vermitteln, dass etwas ohne Bewusstsein nicht dasselbe ist wie mit Bewusstsein.

»Werte« sind scheinbar etwas, das man Fakten hinzufügt, so als ob Fakten wertfrei wären. Es erscheint dann so, als wären »Werte« un reale Überbleibsel und als müssten sie zu den Fakten, die angeblich ohne sie existieren, gebracht und ihnen hinzugefügt werden.

Das Problem, über das ich hier spreche, hat nichts mit den Wörtern an sich zu tun. Wir haben immer nur dieselben alten Wörter der Sprache zur Verfügung. Wörter bringen jedoch immer ihre eigenen allgemeinen Bedeutungen mit sich – außer wir finden Formulierungen und Geschichten, die es einem Wort ermöglichen, seinen gewohnten Kontext in unseren neuen Kontext einzubringen, indem sich Altes und Neues »kreuzen«, um unsere neue Bedeutung zu erschaffen. (»Kreuzen« ist natürlich ein altes Wort, das hier eine neue Bedeutung bekommt.)

3. Interaktion kommt zuerst: Der Körper ist seine Umwelt und impliziert nächste Schritte

Viele lebenswichtige Erkenntnisse stammen aus Studien des lebendigen Körpers als einer Maschine. Andere Herangehensweisen enthüllen jedoch andere Dimensionen des Körpers.

Es gibt eine körperliche Version von jeder Situation und jeder Beziehung, in denen wir leben. Mit Focusing können wir aus dieser körperlichen Version einen Felt Sense zu jeder Facette unserer jeweiligen Situationen formen. Dieser Felt Sense ist ein erlebtes Intrikates.

Was ist ein lebendiger Körper, dass er das Intrikate unserer Situationen hat? Wie ist Focusing überhaupt möglich? Falls man »den Körper« im herkömmlichen Sinn versteht, muss Focusing eine Art Wahnidee sein. Mit den alten Konzepten könnten die

Anmerkungen

3 »Ihr wichtigstes Wort« meint jenes Wort, das in dem, was Sie ausdrücken oder herausfinden wollen, die meiste Bedeutung trägt.

4 Original: »The animal sentence which generates how we move« or »The human self-consciousness of things«.

Leute sagen, dass Focusing bloß »subjektiv« ist. Wenn eine Situation im Körper getragen wird, dann ist ein Felt Sense aber ganz klar nicht subjektiv. Also objektiv? Nein, auch nicht, da »objektiv« die Einheiten und Muster meint, auf die die Wissenschaft alles begrenzt, was sie untersucht. Wir könnten einen neuen Satz bilden, der weder subjektiv noch objektiv noch beides ist: Der Körper *ist* ein Interaktionsprozess mit der Umwelt und daher *ist* der Körper seine Situationen. Der Körper ist nicht einfach ein versiegeltes Ding hier mit einer äußeren Situation dort drüben, die er bloß interpretiert. Vielmehr ist der lebendige Körper schon ein Interaktionsprozess mit seiner Situation, noch bevor wir denken und sprechen. Die Situation ist weder dort draußen noch innen drinnen. Die äußeren »Dinge« und die subjektiven »Entitäten« rühren von einem einzigen Lebensinteraktionsprozess her (den sie immer mit sich bringen).

Wir müssen die inneren Annahmen unserer Grundkonzepte ändern. Die Entitäten, mit denen wir anfangen, müssen Körper und Umwelt als ein Geschehen sein, anstatt sie, wie die heutzutage üblichen Konzepte, als getrennt darzustellen. Und sie dürfen nicht nur das sein, was schlicht »ist«, sondern auch diese feiner organisierte, jedoch unvollendete Art von Ordnung, die ich »implizieren« nenne. Jedes Bisschen des Körpers ist seine Umwelt und impliziert sein nächstes weiteres Geschehen. Unsere Konzepte müssen so umstrukturiert werden, dass das, was ist, immer auch ein Implizieren ist.

Wenn wir über den Körper, so wie wir ihn im Focusing finden, nachdenken und reden wollen, können wir die alten Konzepte und Formulierungen, die alles trennen, nicht mehr verwenden. Wir können nicht über den Körper als etwas in einer Hauthülle reden, das fünf getrennte Sinne nutzt, um etwas dort drüben wahrzunehmen und dann zu interpretieren und dann etwas zu machen. Wir müssen unseren Kolleginnen und Kollegen sagen, dass der physische Körper immer schon ein Machen-mit-anderen *ist*, und deshalb kann er nächste Schritte des Gewebeprozesses, des Verhaltens, des menschlichen Handelns und der menschlichen Sprache hervorbringen.

4. Erleben ist »intrinsisch« ein Werten

Wir müssen beschreiben, dass sich Menschen entfalten und wunderschön werden, wenn man ihnen zuhört. Zuhören macht deutlich, dass die Natur des Menschen nicht bloß sozial vermittelter Inhalt ist. Sie ist eine Tiefe und Fülle, die nur interaktives Entgegennehmen braucht, um sich Schritt für Schritt in eine kreative, sich selbst korrigierende Entwicklung hinein zu öffnen, mit frisch entdecktem Wollen, persönlicher Ethik und einzigartigem Wirken in der Welt. Welche neuen Formulierungen und Sätze können wir kreieren, um über diese menschliche Natur zu sprechen? Genau dieser Prozess, bestimmte Dinge zu finden, bringt ein Gefühl von Richtigkeit oder Unrichtigkeit – und nicht bloß etwas, das sich gut anfühlt. »Richtig« sind oft neue und auch schwierige Schritte, die das Leben vorantragen.

Menschen entfalten sich und werden wunderschön, wenn man ihnen zuhört.



Sorge für andere muss uns nicht beigebracht werden. Die anderen und die Welt sind in unserem körperlich gespürten Erleben schon implizit.

Es gibt keinen universellen menschlichen *Inhalt* quer durch Kulturen oder Individuen. In jeder Interaktion werden in jedem der Interaktionspartner neue Bedeutungen »gekreuzt« und kreiert. Wenn wir sprechen, wird Erleben »vorwärtsgetragen«. Die Wörter werden im Körper »implizit neu arrangiert«, so dass neue Sätze »kommen«. Die plumpen, gesellschaftlich geteilten Bedeutungen erzeugen die menschliche Natur nicht, obwohl sie uns Wesentliches geben, wie etwa Sprache oder kulturelle Muster. Echte Interaktionen sind intrikater. Ihr Intrikates wird implizit mit unseren Körpern gelebt. Sorge für andere muss uns nicht beigebracht werden. Sie ist implizit im Kern unseres Seins. Die anderen und die Welt sind in unserem körperlich gespürten Erleben schon implizit, wie wir entdecken, wenn wir in dieses Erleben hineingehen und mit ihm denken. Dann entstehen Wege, in Beziehung zu treten und zu handeln, die den groben und überwiegend künstlichen Routinen und Handlungsmustern, die die Kulturen immer noch vermitteln, weit vorzuziehen sind.

5. Denken kann an dem Punkt stattfinden, an dem neue Formen auftauchen

Es gibt eine größere Ordnung jenseits der Alternativen von geformten Formen oder Unordnung. Wir können die Basis menschlichen Denkens an jenen Entstehungsort verschieben, an dem neue Begriffe in der Interaktion (dem »Zickzack«, dem Gespräch, dem Vor-und-zurück) zwischen dem auftauchen, was wir sagen, und der Resonanz, die wir im impliziten Intrikaten dazu finden. Diese Verschiebung vorzunehmen, erfordert nicht, dass die Leute ihre bisherigen Konzepte und Herangehensweisen aufgeben müssten. Jedes Konzept, das jemand aus irgendeinem Grund genutzt hat, wird aufschlussreicher und nützlicher, wenn man in das Intrikate, in dem das Konzept wirksam ist, eintritt. Wie wir zuvor gesagt haben, kann man von diesem Intrikaten aus artikulieren, inwiefern das Konzept das, was einem wichtig ist, bewirkt und welche seiner vielen Auswirkungen man eigentlich will. Und

man kann neue Begriffe bilden, die anderen ermöglichen, genau das auch zu finden.

Dies zu tun, versetzt einen auch in die Lage, sich zu fragen und offen dafür zu sein, was die scheinbar sich widersprechenden Konzepte der anderen tatsächlich bewirken und was sie die anderen in ihrem jeweiligen intrikaten Erleben finden lassen. Geformte Konzepte können sich widersprechen, ihre konkreten Auswirkungen im Erleben sind jedoch nie widersprüchlich, und sie führen sogar zu weiteren Implikationen und Zugängen. Man wird motiviert, die intrikaten Gründe dafür herauszufinden, warum die Gegner an ihren jeweiligen Positionen festhalten und sich gut fühlen können, obwohl sie ja bloß in der Lage sind, ihre Positionen festzustellen, auszudrücken und uns zu zeigen. In solch einem Prozess könnten sie und wir Aspekte des Lebens und der Welt, die für uns alle wichtig wären, und auch weitere Schritte, entdecken.

Sind nicht alle meine bisher gemachten Aussagen geformte »Positionen«? Sie könnten als solche genommen werden, aber bitte nehmen Sie sie nicht nur als geformte Positionen. Nehmen Sie sie als Hervorbringungen, die aus dem Intrikaten entstehen. Lassen Sie Sie in das unvollendete Intrikate führen, auf das sie verweisen und aus dem heraus sie sprechen. Dort werden Sie möglicherweise auch mehr finden, als ich gefunden habe. Vielleicht finden Sie, wie man meine Aussagen verändern oder verbessern kann. Das Entdecken des implizit Intrikaten eigenen Denkens ist aufregend – für jeden!

Davon ausgehend, wovon wir gesprochen haben, können wir neue Begriffe bilden, die der Macht zur Logik fähig sind, jedoch auch immer fähig, direkt ins Intrikate zurückzuführen, dorthin, woher die Logik kommt und wo sie tatsächlich wirkt. Es handelt sich um eine neue Art von Logik, die eine neue Art der Begrifflichkeit erfordert.

Aus: The Focusing Institute Newsletter, 4 (1), 5-8, 2004.

www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2187.html.

Übersetzt von Arno Katz.



PROF. DR. EUGENE T. GENDLIN
Philosoph, Psychotherapeut
Begründer des Focusing

The first step of Focusing provides a superior stress-reduction method

■ BY EUGENE GENDLIN

In relaxation and meditation a physical residue of tension (*Restspannung*) often remains in the body in spite of the fact that one is deeply relaxed. Sometimes this is noticed as a gray climate or unpleasant atmosphere. Most often nothing of that sort is noticed, but the body continues to carry tension outside of awareness.

People who know focusing rarely employ only the usual methods of stress reduction, because they know a superior way of dealing with stress, which they employ before the usual methods. Deep relaxation would be moved to after this procedure. The procedure itself does also bring a degree of relaxation, but not to the usual degree, not deeper than the entry level to altered states (*veränderte Bewusstseinszustände*).

We find a much greater stress reduction if we first institute the bodily release attained by the first movement of focusing. The stress most people carry in their bodies almost always consists of several life issues, not just one. It is typical to find that one's body is carrying one or two major long-term stresses along with several minor but acute stresses from events of the day. All the stresses are what we call crossed in the body. Rather than being next to each other, each »gets into« the others so that they add weight to each other. A large overall stress weight results.

The usual methods of stress reduction deal only with the overall stress weight as a whole. In the first step of focusing the stresses are »sorted out«. In our procedure a single stress comes up, and separates itself from

the rest of the overall weight. We have a way in which this is »put down« (placed outside the body). Now there is a way to attend so as to check whether that particular stress has indeed gone out of the body so that the body feels somewhat released. If not, there are more specific ways to insure that it will. Then our procedure lets another stress come up, again single and separate. It is »put down«, and so on, until one has put down the stresses that were being carried just then. A much greater degree of stress reduction is attained and directly experienced in this way, than with the usual methods. We find that each stress is far lighter when released from crossing with the others. Even when working on them is the aim, rather than stress reduction, sorting them out makes them much more bearable (*erträglich*) than they were before. They do not reconstitute the same degree of weightedness as when they were crossed.

The first movement of focusing can be taught to people who don't know focusing, although it will be natural to continue into some focusing instruction from it. Some people can find this procedure immediately upon being given our series of instructions. Others must first learn to sense their bodies from inside, then a certain kind of inward bodily attention characteristic of focusing. Average training time is about four or five one hour sessions.

Aus: The Folio, 18(1), 178. 1999.
www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2085.html

Focusing – aber bitte ideologiefrei!

■ VON KATRIN TOM-WILTSCSKO

»Stell dir vor, die Erde, auf der du gehst, ist nicht bloß tote Materie, sondern ein riesiger lebender Elefant, der dich gern hat.«

Ein Seminar auf der Sommerschule. »Embodied Life« mit Russell Delman. Meditation, Feldenkrais und neue Varianten der Focusing-Haltung werden angekündigt. Zunächst: eine spannende, verheißungsvoll klingende Kombination und jedes für sich genommen ein interessantes Feld. Ich war neugierig, wie sie focusingorientiert miteinander verbunden werden. Neue Varianten der Focusing-Haltung? Was wird er damit meinen? Einige hatten schon Seminare bei Russell besucht und schwärmten von seiner Art und Weise zu unterrichten.

Endlich beginnt das Seminar. Russells warmherzige, zugewandte und humorvolle Art lässt mich bald spüren, dass ich hier genau richtig bin. Interessante Bilder wie: »Stell dir vor, die Erde, auf der du gehst, ist nicht bloß tote Materie, sondern ein riesiger lebender Elefant, der dich gern hat«, verändern beim Gehen meine körperliche und innerliche Haltung auf angenehme Weise. Auch die Feldenkraisübungen führen zu einem wohltuenden, verbundeneren Körpergefühl.

Es folgt die Einübung von Haltungen, die uns helfen sollen, unsere Präsenz zu verbessern. Und viele kürzere und längere Vorträge. Anfänglich wird zwar angemerkt, dass hier keine Wahrheiten verkündet würden. Aber es gibt immer wieder Einheiten, in denen Russell Fragen *beantwortet* und seine Weltsicht erklärt. Die meisten Sätze sind mir wohlbekannt, einige davon sind eingängig, andere fordern meinen Widerspruch heraus. Sollen wir wirklich noch immer von Versöhnung und Vergebung reden? Ist das eine Sprache, in der ich denken möchte?

Russell kommt auf den Holocaust zu sprechen, und dass er in Auschwitz meditiert hätte und dass sowohl die Täter als auch die Opfer »care« bräuchten. Dann die

Frage an uns: »Kannst du vergeben? Hast du vergeben?« Ich fühle Enge in der Brust und Betroffenheit. Den Menschen, die mir Gewalt angetan haben, vergeben? Wer bin ich, dass ich das könnte? Vergebung aussprechen? Mich versöhnen mit Menschen, die nicht nach Versöhnung fragen, sondern Unterwerfung verlangen oder noch immer Vergeltung üben?

Dennoch: *Ich* bin auf der Suche nach einem guten Umgang mit diesen Fragen... Russell bemerkt, dass die Stimmung der TeilnehmerInnen sehr angerührt ist. Ich bin gespannt, wie er diesen berührenden Moment aufgreifen und weitertragen wird ... Er fordert alle auf, aufzustehen und sich gegenseitig abzuklopfen. Und dann folgt eine Feldenkraisübung ...

In den vier Tagen gibt es drei Mal ein paar Minuten Zeit, auf den eigenen Felt Sense zu hören – allerdings davon nur einmal ohne absichtsvolle Anleitung. Die meditativen Körperhaltungen, die alle einnehmen sollen, werden ständig begleitet von seinen bedeutungsvollen Sätzen, die bald wie Affirmationen auf mich wirken. Am Ende werden alle aufgefordert, diese Sätze nachzusprechen. Häufig vom »Meister« wiederholte Worte sind: »Demut«, »Licht«, »Vergebung« ... und plötzlich fühlt sich alles an wie damals ... in der protestantischen Kirche.

Als ehemalige Freikirchlerin arbeitet es in mir. Wie konnte es mir passieren, dass ich auf einem angeblich focusingorientierten Seminar wieder mit diesen Dingen konfrontiert werde? Und wie konnte es passieren, dass sich in mir die wohlbekanntesten schamvollen Einsichten und Gefühle von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit wieder einstellen und mich hoffnungslos und verzweifelt zurücklassen?

Ich bin verunsichert. Russells Botschaften kommen ja auch irgendwie anders, irgendwie freier, freundlicher daher ... Vielleicht liegt ja doch ein Schatz darin, den ich nur noch nicht entdeckt habe und der mich »erlösen« könnte. Gleichzeitig drängt ein anderer Teil in mir danach, sich von diesen vereinnahmenden Worten und Gesten zu befreien. Wer gewährt wem Gnade und wofür? Das alte Spiel – jahrhundertlang gespielt!

Vergebung sei es, was mich armen, elenden Menschen aus meiner – ja, was eigentlich? Wovon soll sie mich erlösen? Und wie soll das bitteschön passieren? Durch meinen Glauben daran? Durch mein mich Fügen hinein? Durch meine Demut? Demut! Das Wort war früher Mittel der Wahl, wenn ich aufgeehrt habe, weil meine Grenzen nicht respektiert worden sind oder weil ich Fragen hatte, die man besser nicht stellen sollte. »Du musst dich in Demut üben.« Und hier, in diesem Seminar, wird mir dieses Wort wieder serviert. Diesmal gepaart mit meditativen Körperhaltungen.

Focusing war für mich der Strohalm, der mich Schritt für Schritt aus dieser beengenden Welt heraus in eine freiere geführt hat, eine Welt, in der bedeutungsträchtige Worte ihre Macht verloren, in eine Welt, in der es überflüssig war, Werte von außen hinzuzufügen.

Ein »besonderes Geschenk« wird angekündigt: genaue Anleitungen und Instruktionen, was wir tun sollen, um in uns mehr Mitgefühl aufzubauen. Ich bekomme Mitgefühl mit meinem inneren Teil, der um Eigenständigkeit ringt und selbst Antworten mit Hilfe von Focusing finden möchte.

Da ist etwas Trauriges, das sich in meiner Herzgegend zeigt und dem ich mich zuwende. Meine innere Beobachterin ist einerseits wohlwollend dabei, andererseits beschäftigt damit, sich mit den Instruktionen, die von Russell ohne Unterlass gegeben werden, auseinanderzusetzen. Wo ist meine Freiheit, wenn ich fortwährend mit »heilig« klingenden Sätzen konfrontiert werde? Wo ist die Lücke, in der etwas in mir dazu entstehen und sein darf?!

Oder habe ich etwas Grundlegendes noch immer nicht verstanden? Hoffungsloser Fall? Zum Glück holt etwas in mir tief Luft und dehnt meinen Brustkorb nach außen. Es möchte Raum gewinnen. Von mir gesehen und gespürt werden. Meine Arme und Hände bewegen sich auf Brusthöhe im

Halbkreis nach außen und wehren die von außen kommenden Worte ab.

Und? Ich atme frei! Gedanken haben Pause. Ich fühle mich aufrecht, bei mir, verbunden mit der Erde wie ein Baum. Die Worte, die von dort draußen kommen, fallen an einer unsichtbaren, aber deutlich gespürten Grenze zu Boden. Ich bin mehr als all das, was da an mich herangetragen wird. Ich kann es in mir finden, das Stimmige, für mich Richtige. All die Überzeugungen und Glaubenssätze führen mich bloß in eine Abhängigkeit. In die Abhängigkeit von Personen und Konzepten.

Wenn ich alle diese selbstverständlich erscheinenden Werte zurückweise – was lebt dann in mir? Der Atem, das »mich mir selbst Zuwenden« und »mich selbst Bemerkten« und manchmal so etwas wie Vertrauen, dass ich damit auf dem richtigen Weg bin. Auch oder gerade ohne eine Religion oder Weisheitslehre, die in mein Leben eingreifen will.¹

In der zweiten Hälfte des Seminars gab es mehrere ausführliche Werbephase für Russells Trainingsprogramm, für seine DVDs ... Zunehmend wird meine Stimmung und die manch anderer genervter. Am Abend bin ich völlig platt von einem Tag, an dem ich Minute für Minute geführt und mit Instruktionen bedacht wurde – berieselt mit einer Weltsicht, die zwar gut klingt, aber halt letztlich verkündet wird.

Am Ende des Seminars gibt es statt einer Feedbackrunde die Aufforderung, die Körperhaltungen, die wir jeden Tag geübt haben, nochmals einzunehmen, gefolgt von Sätzen, die wir alle im Chor wiederholen sollen ... Etwas in mir ist wütend ... Ich stehe da, schaue den anderen zu und bemerke währenddessen, wie es in meinem Sonnengeflecht vehement pocht.

Ist es nicht etwas zutiefst Schönes, vielleicht sogar Spirituelles, in mir selbst einen Raum zu finden, in mir selbst einen Freiraum zu spüren und aus diesem die nächsten Schritte entstehen zu lassen? Und mit allem achtsam und liebevoll zu sein, auch oder gerade mit dem, was da draußen keine Anerkennung findet, aber dennoch für mich bedeutsame Botschaften in sich trägt, die den nächsten stimmigen Schritt für mich bringen – fernab von äußeren Wertvorstellungen?

Wenn ich etwas vehement vertreten kann, ist es das: Was in mir ist, gehört zu mir und braucht meine Aufmerksamkeit

Wo ist die Lücke,
in der etwas in mir
dazu entstehen und
sein darf?!

Anmerkungen

1 Siehe dazu Eugene Gendlin zum Thema »Werte« in Wiltschko, J. (Hrsg.): Focusing und Philosophie. Wien 2008, S. 36ff.: *Wenn die Welt aus Tatsachen bestehen soll, muss man das, was Werte heißt, erfinden und dazugeben. Werte sind dann die Überbleibsel von dem, was wirklich da ist. Aber: Was wirklich da ist, ist von uns nicht abgespalten, sondern wir sind in Wechselwirkung damit. Man erlebt es nicht, man lebt es schon.*

Wenn man vom Felt Sense ausgeht, kommen keine allgemeinen Listen von Werten heraus. Es ist dann viel komplizierter und zugleich viel genauer. Wenn man in den Felt Sense hineingeht, ist alles viel präziser, viel detaillierter, viel differenzierter. Und nicht deshalb, weil man die Unterschiede, die Differenzierungen »von oben« dazugibt, sondern weil man erlaubt, dass es sich »von unten« differenzieren kann.

Denn die wirkliche Basis ist, dass das, was als »Werte« dazugegeben wird, im Leben schon da ist. Wenn man die Basis verliert, bleibt nur die postmoderne »Vielfältigkeit« und »Unterschiedlichkeit« übrig.



Die hohen Ideale, besonders wenn sie mit Enthusiasmus gepaart sind, führen zu Unfreiheit – aber nicht ins Leben.



KATRIN TOM-WILTSCHKO
Focusing-Therapeutin und
-Trainerin
83410 Laufen
katrintom@web.de

und Zuwendung. Und niemand da draußen wird mir mehr vorschreiben, wie ich zu sein, zu denken oder zu handeln habe! Denn die hohen Ideale, besonders wenn sie mit Enthusiasmus gepaart sind und auch wenn sie noch so gut gemeint sein mögen, führen zu Unfreiheit – aber nicht ins Leben.

Ich bin mir dessen bewusst, dass ich hier nur einen schmalen Ausschnitt des Seminars mit Russell Delman beschrieben habe. Eben den, der bei mir eine starke Resonanz ausgelöst hat. Einige Teilnehmerinnen haben nach dem Seminar gesagt, sie würden halt nur das mitnehmen, was ihnen gefallen hätte. Andere haben gesagt, sie hätten sich manipuliert gefühlt und es erst zu spät bemerkt. Wieder andere waren von dieser Art zu lehren sehr stark angezogen und saßen mit verklärtem Lächeln dabei.

Dieses Lächeln kenne ich nur zu gut ... In mir ruft es: Er ist nicht der Erlöser! Er bringt hier niemandem das Heil! Er nimmt uns den Eigenwillen! Das Heil, das wir alle suchen, gibt es da draußen nicht. Und schon gar nicht in dem Ausmaß, in dem wir es uns wünschen. Es kann nur in uns

entstehen. Für kleine Momente, in denen wir es schaffen, in uns mit dem liebevoll zu sein, was wir bisher vielleicht nicht als liebenswert empfunden haben. Wenn wir darauf unsere Aufmerksamkeit lenken, wird es vielleicht ein bisschen größer, und wenn wir Glück haben, bleibt es für ein paar Momente. Aber dann geht es wieder. In uns bleibt vielleicht etwas enttäuscht und leer zurück. Und genau an dieser Stelle ist vermutlich die Versuchung groß, es – das Heil – da draußen zu suchen.

Aber ist es nicht viel naheliegender, mit dem Enttäuschten und Leeren in uns zu verweilen und ihm unsere Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken?

Denn: Für mich ist Focusing gerade deswegen so wertvoll, weil es frei von allen Inhalten ist. Focusing braucht keine Inhalte. Focusing wäre kein Focusing, wenn es Inhalte vermitteln würde. Focusing ist ein pures, inhaltsfreies Werkzeug, das eigene Prozesse ermöglicht (und Inhalte sehr wohl hervorbringen kann, aber diese sind nur für diejenige Person wahr, die sie findet). Und wir, die wir Focusing vermitteln, sind gefragt, keine Inhalte zu verkünden, sondern ein Werkzeug weiterzugeben, mit dem jeder selbst seine eigenen Schritte, Worte, Bedeutungen und Antworten finden kann.

Ein Bild einer Teilnehmerin: »Dort, wo Lücken hätten entstehen können, wurde von Russell ein Rettungsschirm aufgespannt, damit bloß keiner abstürzt.« Als fehlte das Vertrauen, dass genau in diese Lücken eine Antwort kommen kann, dass genau dort, wo wir uns so etwas wünschen wie z.B. »versöhnt« zu sein, sich etwas ganz Eigenes dazu entwickeln und zeigen könnte. Etwas viel Stimmigeres, als es je von außen dazugegeben werden kann.

Ich vermute, dass Russell Delman etwas Gutes und Wertvolles bezwecken und weitergeben wollte – aber es verkehrt sich ins Gegenteil, wenn es einem schon so geformt vermittelt wird – jedenfalls bei mir.

Für meditierende Menschen, die »teachings« und streng zu befolgende Körperhaltungen gewohnt sind, die klare Strukturen vorgegeben bekommen und übernehmen, mag diese Art und Weise der Vermittlung leichter bekömmlich und vielleicht sogar freiheitgebend und fortschrittlich sein. Für mich, mit meinem lebensgeschichtlichen Hintergrund, hätte ein Befolgen und Annehmen seiner Werte ein Aufgeben meiner Mündigkeit bedeutet.

Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser

Wege zu einem friedvollen Sterben

Teil 2

■ VON MARTIN FRANKEN

Bislang wurde erläutert: Erst tiefe Verbundenheit mit einem anderen Menschen macht die Welt für mich zu einem wohnlichen Ort. Jetzt wenden wir uns der zweiten Hauptthese zu: Erst tiefe Verbundenheit mit mir selbst macht mein eigenes Inneres zu einem wohnlichen Ort.

Kind sein dürfen und mitfühlend gehalten werden bedeutet, es wohnlich und behaglich auf der Welt zu haben und seine Lebendigkeit, Freude, aber auch Trauer und Angst offen zeigen zu dürfen. Der Erwachsene dagegen meistert sein Leben durch Autonomie, Disziplin, Selbstwirksamkeit und viele erwachsene Ressourcen. Der Weise aber versucht, das Wesen der Dinge zu erkennen, unabhängig von den Wirren der Welt zu bleiben, bei sich selbst zu Hause zu sein und allen lebendigen Wesen mitfühlend zu begegnen. Dieser Weg ist mühsam, aber es ist der Weg in die Unabhängigkeit, der Weg zu innerem Frieden und Wohlbe-finden.

Weisheit

Weisheit bedeutet allem zuvor tiefe Einsicht in das Wesen alles Lebendigen und des menschlichen Seins. Weisheit ruht auf dem Erkennen der Wahrheiten über die menschliche Existenz und die Welt insgesamt (so relativ diese Wahrheiten dann letztlich sein mögen). Dabei geht es weniger um wissenschaftliches Erkennen als vielmehr um philosophisches und lebenspraktisches Wissen. Es geht um grundlegende Einsichten in die menschliche Existenz, in die Grundverfassung des Menschen, es geht um die Fragen,

wie das Leben glücken kann, was die Ursachen des Leidens sind und wie wir darauf antworten können. Aber erst dann, wenn diese Einsichten ins Ganze des menschlichen Daseins integriert und einverleibt sind und das Handeln und die Lebensführung auf eine leichte Weise bestimmen, wird man von Weisheit sprechen können.

Achtsamkeit

Weisheit erschöpft sich aber nicht in einem abstrakten Wissen, sie umfasst auch Einsicht in das Sein und Existieren des Einzelnen in seinem jeweiligen Hier und Jetzt. Dies geschieht durch die Praxis der Achtsamkeit. Sie gewährleistet ein Leben mit erhöhter Bewusstheit und mit steter Rückkehr in die gegenwärtige Präsenz. Zugleich bringt die Achtsamkeit ihre Gegenstände in einen Abstand zum Betrachtenden, und sie bleibt dabei in einer gesammelten, teils neutralen, teils freundlichen Haltung diesen gegenüber. Das führt zu Gelassenheit, Gleichmut und einer ruhigen energetischen Ladung. Nach innen gewendet erkundet die Achtsamkeit das eigene Selbst und macht es zu einem wohnlichen Ort. Nach außen gewendet nimmt die Achtsamkeit vor allem das Leiden aller fühlenden Lebewesen wahr und nimmt es mitfühlend in die Obhut.

Die gesammelte Haltung der Achtsamkeit kann gekennzeichnet werden als eine besondere Form der Wahrnehmung, die konzentriert, zugleich aber auch entspannt ist, die mit klarem Bewusstsein geschieht, aber gelassen bleibt, die durch Wachheit und zugleich durch Ruhe ausgezeichnet ist.

Erst tiefe Verbundenheit mit mir selbst macht mein eigenes Inneres zu einem wohnlichen Ort.

Teil 1 dieses Artikels
erschien im Focusing-Journal Nr. 38.

Achtsamkeit öffnet sich ihren Gegenständen absichtslos, sie lässt die Dinge selbst sprechen und bekommt sie so unverstellt und in ihrer Einzigartigkeit in den Blick.

Die Situation des Sterbenden

Im Blick auf die Frage, wie ein Sterbender inneren Frieden finden kann, kommt nun der inneren Achtsamkeit eine besondere Bedeutung zu. Wenn die Lebensmöglichkeiten immer mehr eingeschränkt werden durch das Nachlassen der Kräfte und durch körperlichen Verfall, wenn der Mensch schließlich sogar ans Bett gefesselt ist und keine bedeutsamen Handlungsmöglichkeiten mehr hat, dann ist er mehr und mehr auf sich selbst und sein Inneres zurückgeworfen. Soll das nicht zu einem unerträglichen Leiden werden, dann gilt es, das Bei-sich-selbst-Sein zu einem möglichst wohnlichen Aufenthalt zu kultivieren.

1. Mein Selbst zu einem wohnlichen Ort machen durch innere Achtsamkeit

Wohnen

Wohnen ist eine Urform des Wohlbefindens in einer sonst fremden Welt. Es entspringt daraus, dass der Ort, an dem ich wohne, oder der Raum, in dem ich wohne, mir vertraut sind und mir zur Verfügung stehen. Hier kenne ich mich aus, alles ist an seinem Platz, hier fühle ich mich sicher. Das Wohnen in einer Wohnung ist zudem gekennzeichnet dadurch, dass ich die Türen verschließen oder öffnen kann, dass ich mich hier zurückziehen kann und meine Privatheit und Intimsphäre wahren kann, solange ich das möchte. Die Ansprüche der Welt kann ich draußen lassen. Hier muss ich nichts leisten, hier kann mein Streben nach Anerkennung zur Ruhe kommen. Und in meiner Wohnung bin ich frei, es mir dort so einrichten, dass mein Wohlbefinden unterstützt wird. Störendes werde ich zu beseitigen versuchen.

Innere Achtsamkeit

In diesem Sinne kann ich auch mein Selbst als einen Ort betrachten, in dem ich wohnen kann. Solches Wohnen geschieht einfach dadurch, dass ich meinen Blick nach innen wende und meine innere Achtsamkeit dazu benutze, mich in meinem Inneren aufzuhalten. Ob dies dann aber auch zu einem Wohnen wird, das eine befriedigende Daseinsweise darstellt und mit Wohlbefinden

einhergeht, das hängt von verschiedenen Bedingungen ab, die ich im Folgenden aufzeigen möchte.

Bei sich selbst wohnen durch innere

Achtsamkeit

Wohnen als Urform menschlichen Existierens, das die Fremdheit der Welt überwindet und Wohlbefinden schafft, braucht Vertrautheit, Verfügbarkeit und Sicherheit, braucht einen Raum, der Wohlgefühl und Wärme vermittelt und der möglichst frei von Störungen bleibt. Für das Wohnen können im eigenen Innenraum bedeutet das:

- a) Vertrautheit, Verfügbarkeit und Sicherheit ist gewährleistet, wenn ich hier und jetzt weiß, was gerade in mir geschieht, womit ich gerade beschäftigt bin, was in meinem Leben gerade leidvoll ist, und wenn ich weiß, wer und wie ich als Mensch überhaupt bin, wenn ich mit mir selbst vertraut bin, wenn ich mich verstehe, wenn ich weiß, was mich besonders bewegt, wie ich auf Störungen reagiere, was mich im Wesentlichen ausmacht und was meine bedeutsamen Wünsche sind. Dies leistet die innere Achtsamkeit als ein Erkunden.
- b) Ich kann nur dann beim Besuch meines Inneren ein Gefühl des Wohnens verwirklichen, wenn alles Leiden hier gut aufgehoben ist und gelindert wird. Unveränderbares Leiden sollte als erträgliches und entgiftetes Leiden angenommen werden können. Das leistet die innere Achtsamkeit als ein Raumegeben des Leidvollen.
- c) Ich fühle mich wohl in meinem Inneren, wenn ich das, was mich in einen guten Zustand bringt, was mich beruhigt, mir Freude und angenehme Gefühle bereitet, aufspüren und in mir zur Entfaltung bringen kann. Das leistet die innere Achtsamkeit als ein Verweilen bei angenehmen Vorstellungen.

Daraus ergibt sich eine dreifach geprägte innere Achtsamkeit, die dem Bei-sich-selbst-Sein den Charakter des Wohnens vermittelt:

- a) *Erkunden*: sich selbst kennen und verstehen lernen
- b) *Raumegeben*: heilsame Begegnung mit dem Leiden
- c) *Verweilen*: angenehme innere Vorstellungen genießen

(Bitte lesen Sie weiter auf Seite 28)

Wohnen ist eine
Urform des Wohl-
befindens in einer
sonst fremden Welt.

Ausbildung in Focusing 2018/19



Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg, Heidelberg) 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 geleitet.

Bern	Seminar I:	Einstieg	10.11. – 12.11.17		Fr 10 – So 17
	Seminar II:		26.01. – 28.01.18		Fr 10 – So 17
	Seminar III:		16.03. – 18.03.18		Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		04.05. – 06.05.18		Fr 10 – So 17
	Seminar V:		29.06. – 01.07.18		Fr 10 – So 17
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Almut Hepper, Dipl.-Rhythmiklehrerin, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin BT, CH-2503 Biel, almut.hep@sunrise.ch, www.espace-raumfuerbewegung.ch Marc Schmuziger, lic.phil., eidgen. anerkannter Psychotherapeut, CH-3011 Bern, Sternengässchen 5, Tel. +41 (0)76 2231223, info@schmuziger.com, www.focusing-ausbildung.ch					
Freiburg	Seminar I:	Einstieg	12.10. – 15.10.17		Do 18 – So 13
	Seminar II:		30.11. – 03.12.17		Do 18 – So 13
	Seminar III:		08.02. – 11.02.18		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		09.05. – 13.05.18		Mi 18 – So 13
	Seminar V:		12.07. – 15.07.18		Do 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Steffen Hieber, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, 79098 Freiburg, Rathausgasse 50, Tel. 0761 4537620, Steffen.Hieber@t-online.de, www.Focusing-Freiburg.de					
Fürth	Seminar I:	Einstieg	A: 21.10. – 22.10.17	B: 18.11. – 19.11.17	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 13.01. – 14.01.18	B: 10.02. – 11.02.18	Sa 10 – So 18
	Seminar III:		A: 10.03. – 11.03.18	B: 21.04. – 22.04.18	Sa 10 – So 18
	Seminar IV:		A: 09.06. – 10.06.18	B: 07.07. – 08.07.18	Sa 10 – So 18
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Ulrike Boehm, Dipl.-Soz.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, 90762 Fürth, Schwabacher Straße 20, Tel. 0911 777230, boehm_ulrike@t-online.de, www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de					
Hamburg	Seminar I:	Einstieg	25.01. – 28.01.18		Do 19 – So 13
	Seminar II:		22.03. – 25.03.18		Do 19 – So 13
	Seminar III:		24.05. – 27.05.18		Do 19 – So 13
	Seminar IV:		23.08. – 26.08.18		Do 19 – So 13
	Seminar V:		01.11. – 04.11.18		Do 19 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 22359 Hamburg, Wiesenhöfen 3, Tel. 040 6034243, Fax 040 61182803, praxis@frank-lippmann.de, www.frank-lippmann.de					
Hamburg	Seminar I:	Einstieg	06.10. – 08.10.17		Fr 9.30 – So 16
	Seminar II:		15.12. – 17.12.17		Fr 9.30 – So 16
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 20910247, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de					

TERMINE

Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I:	nur als	19.04. – 22.04.18		Do 19 – So 17
	Seminar II:	Block	28.06. – 01.07.18		Do 19 – So 17
	Seminar III:	buchbar!	20.09. – 23.09.18		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		08.11. – 11.11.18		Do 19 – So 17
<p><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</p>					
München (Hallbergmoos, Seminarhaus am Bach)	Seminar I:	Einstieg	14.03. – 17.03.19		Do 18 – So 13
	Seminar II:		25.04. – 28.04.19		Do 18 – So 13
	Seminar III:		20.06. – 23.06.19		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		10.10. – 13.10.19		Do 18 – So 13
	Seminar V:		05.12. – 08.12.19		Do 18 – So 13
Neue Termine!	<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com, www.daf-focusing.de Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin, katrintom@web.de</p>				
Münster	Seminar I:	Einstieg	2018		Fr 19 – So 13
	<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Michael Helmkamp, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, 49477 Ibbenbüren, In der Ostfeldmark 8 a, Tel. 05451 16884, mhelmkamp@t-online.de</p>				
Raum Salzburg (Moorhof)	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
	Seminar I:	Einstieg	08.11. – 11.11.18		Do 18 – So 13
	Seminar II:		10.01. – 13.01.19		Do 18 – So 13
	Seminar III:		28.03. – 31.03.19		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		23.05. – 26.05.19		Do 18 – So 13
	Seminar V:		12.09. – 15.09.19		Do 18 – So 13
<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com, www.daf-focusing.de Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin, katrintom@web.de</p>					
Würzburg	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
	Seminar I:	nur als	31.10. – 04.11.18		Mi 19 – So 13
	Seminar II:	Block	06.02. – 10.02.19		Mi 19 – So 13
	Seminar III:	buchbar!	10.04. – 14.04.19		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		26.06. – 30.06.19		Mi 19 – So 13
<p><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</p>					

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

Die Weiterbildungen 2018/19



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

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden

Freiburg und Salzburg: 6 dreitägige Seminare, 160 Seminarstunden

Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten à 440.– bzw. 6 Raten à 366.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Freiburg	Seminar I:	21.09. – 24.09.17	jeweils Do 18 – So 13 (Ausnahme Seminar II Fr – Di)	Steffen Hieber
	Seminar II:	27.10. – 31.10.17		
	Seminar III:	18.01. – 21.01.18		
	Seminar IV:	08.03. – 11.03.18		
	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		
Würzburg	Seminar I:	05.12. – 09.12.18	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar II:	06.03. – 10.03.19		
	Seminar III:	29.05. – 02.06.19		
	Seminar IV:	10.07. – 14.07.19		
	Seminar V:	02.10. – 06.10.19		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	24.01. – 27.01.19	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	11.04. – 14.04.19		
	Seminar III:	04.07. – 07.07.19		
	Seminar IV:	24.10. – 27.10.19		
	Seminar V-VI:	Frühjahr 2020		

Weiterbildung zum/zur FOCUSING-TRAINER/IN

Focusing professionell anwenden und weitergeben

5 dreitägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (5 Raten à 352.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	22.11. – 25.11.18	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	14.02. – 17.02.19		
	Seminar III:	09.05. – 12.05.19		
	Seminar IV:	11.07. – 14.07.19		
	Seminar V:	07.11. – 10.11.19		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

Salzburg: 5 dreitägige Seminare, 130 Seminarstunden

Würzburg: 4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (5 Raten à 352.–, bzw. 4 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	01.03. – 04.03.18	jeweils Do 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	12.04. – 15.04.18		
	Seminar III:	14.06. – 17.06.18		
	Seminar IV:	11.10. – 14.10.18		
	Seminar V:	06.12. – 09.12.18		

TERMINE

Würzburg	Seminar I: 11.04. – 15.04.18 Seminar II: 27.06. – 01.07.18 Seminar III: 17.10. – 21.10.18 Seminar IV: 12.12. – 16.12.18	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn und Ulrike Boehm
Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen Hannover und Würzburg: 5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden Salzburg: 6 dreitägige Seminare, 160 Seminarstunden Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten à 440.– bzw. 6 Raten à 366.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper			
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 und Katrin Tom-Wiltschko
Würzburg	Seminar I: 19.09. – 23.09.18 Seminar II: 21.11. – 25.11.18 Seminar III: 13.03. – 17.03.19 Seminar IV: 01.05. – 05.05.19 Seminar V: 18.09. – 22.09.19	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 26.09. – 29.09.19 Seminar II: 21.11. – 24.11.19 Seminar III-VI: 2020	jeweils Do 18 – 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			
Fürth	Seminar I: 24.01. – 28.01.18 Seminar II: 21.03. – 25.03.18	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
Fürth	Seminar I: 26.09. – 30.09.18 Seminar II: 21.11. – 25.11.18	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« Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen			
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: 11.07. – 15.07.18 Seminar II: 24.10. – 28.10.18		Dr. Johannes Wiltschko
Würzburg	Seminar III: 27.03. – 31.03.19 Seminar IV: 05.06. – 09.06.19		Klaus Renn
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: 07.02. – 11.02.18 Seminar II: 21.03. – 25.03.18 Seminar III: 06.06. – 10.06.18	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sigrid Patzak und Gisela Höhl

Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN

In einem kleinen Setting (1-3 Personen) lernen Sie die Bausteine von Kinderfocusing, die Sie für Ihre Arbeit brauchen.
 Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing
 Termine in Absprache mit Bettina Markones, markones@t-online.de, Tel. 09306-980651

Weiterbildung in Focusing-Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE

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

Würzburg	Seminar I: 18.04. – 22.04.18	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sivia Bickel-Renn
	Seminar II: 17.10. – 21.10.18		

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, auch einzeln buchbar

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

Themenzentrierte Seminare 2018/19

Lebenslust – Kraft, die mich bewegt. Seminar mit Tanz und Focusing			
Wien	10.11. – 12.11.17	Fr 18 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.net
Momente der inneren Veränderung begleiten. Einführung in Focusing			
Osterberg-Institut	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)
Authentisch leben – Wer bin ich und wer könnte ich sein?			
Lanzarote (nahe Puerto del Carmen)	04.12. – 08.12.17	Mo 9.30 – Fr 13	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de , u.ohse@t-online.de oder www.centro-lanzarote.de , info@centro-lanzarote.de
Focusing-Vertiefungsseminar: Focusing und Voice Dialogue			
Ladenburg	07.12. – 10.12.17	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Träume als Wegweiser – die geheimnisvolle Sprache des Unterbewussten Traumseminar mit Feldenkrais und Qigong			
Stilfs (Südtirol)	26.12. – 30.12.17	Di 15 – Sa 13	Guido Moser, Focusing-Therapeut, Psychotherapeut (HP), Focusing-Seminarleiter (DAF) <i>Anmeldung:</i> guido.moser@tiscali.it , www.guidomoser.info
Schnupperwochenende: Focusing mit Kindern (mit und ohne Vorkenntnisse)			
Würzburg	12.01. – 14.01.18	Fr 19 – So 13	Bettina Markones <i>Anmeldung:</i> Markones@t-online.de
Lebenslust – Kraft, die mich bewegt. Seminar mit Tanz und Focusing			
Fürth	01.02. – 04.02.18	Do 18 – So 13	Ulrike Boehm, Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de
Wie der Körper den Körper heilt. Focusing und Achtsamkeit in der Mind-Body-Medizin			
Hamburg-Blankenese	I: 02.02. – 04.02.18 II: 13.04. – 15.04.18	Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16	Susanne Kersig, Dipl.-Psych. Focusing-Therapeutin/-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> susanne@kersig.de , www.achtsamkeit.info
Kreuzen – Lassen Sie sich überraschen			
Würzburg	14.02. – 18.02.18	Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> DAF

Focusing-Vertiefungsseminar: Refilling			
Ladenburg	01.03. – 04.03.18	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Einführung in Focusing: Focusing-Erlebnistag			
Ladenburg	17.03.18	Sa 9.30 – 18.30	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Focusing-Kompetenztraining: 8 Schlüssel zur Kraft. I und II (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Baltrum	18.03. – 23.03.18 25.11. – 30.11.18	So 19 – Fr 14 So 19 – Fr 14	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin (DAF), Autorin Info: pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046 www.kraftvoll-durchstarten.de <i>Anmeldung:</i> www.liw-ev.de/detailev/&event=41157 und www.liw-ev.de/detailev/&event=41321
Der Weg zur stimmigen Stimme. Focusing und Schlawffhorst-Andersen			
Fulda (Loheland)	23.08. – 26.08.18	Do 18 – So 13	Kerstin Liesching, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Focusing-Beraterin Katrín Tom-Wiltschko, Focusing-Therapeutin und Seminar- leiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> K. Krüger, Freundeskreis.Schlawffhorst-Andersen@gmx.de
Partnerschaftliches Focusing – ein Wochenende zur Auffrischung und Vertiefung Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing			
Fürth	04.05. – 06.05.18	Fr 18 – So 13	Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de
Tanz – Kreta – Focusing			
Kreta	28.05. – 01.06.18	Mo 18 – Fr 13	Ulrike Boehm, Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> tanzundfocusing@gmx.at
Focusing und Enneagramm. Von der Trance-Formation zur Transformation			
Raum WÜ/KT	12.07. – 15.07.18 27.09. – 30.09.18 15.11. – 18.11.18 17.01. – 20.01.19	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de

37. Internationale Focusing Sommerschule

27. Juli bis 6. August 2018 · Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

1. Teil: 27. – 31.7.2018

01 Focusing pur: die hilfreiche innere Beziehung (Seminar Focusing I)

Leitung: Hans Neidhardt

In diesem Einführungsseminar werden Sie die zentralen Aspekte von Focusing kennenlernen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz (»Felt Sense«) hervor. Wenn Sie sich dieser Resonanz möglichst absichtslos-akzeptierend-aufmerksam zuwenden (»FreiRaum«, innere Beziehung), entstehen Prozess-Schritte, die eine wachstumsfördernde Richtung haben.

Neben kurzen inhaltlichen Inputs wird – in einer sicheren Gruppenatmosphäre – viel Gelegenheit sein, »Focusing pur« zu erleben – mit Hilfe angeleiteter Übungen in innerer Achtsamkeit und einfachen Experimenten partnerschaftlichen Begleitens.

Das Seminar kann als Einzelseminar besucht werden, es kann aber auch nach der Sommerschule mit den weiterführenden Seminaren der Ausbildung in Focusing fortgesetzt werden. Diese Seminare werden in vielen Städten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz angeboten.

02 Focusing with the Whole Body – Relational Embodiment

Leitung: Astrid Schillings

Alles Lebendige ist Beziehung, kann nur in Beziehung leben. Im Focusing mit dem ganzen Körper finden wir unmittelbar Kontakt in verschiedenen Dimensionen dieser Bezogenheit. Gendlin spricht von »Interaction First«. Wir werden vielfältige Eingänge kennenlernen, uns im Dasein zu gründen, und auch erspüren, wie das Leben von sich aus lebt – immer in Beziehung. Dabei wird sowohl die eher organismische Ebene der Selbstregulation berührt als auch das Fortsetzen bis hin zur spezifisch menschlichen Daseinsebene. Was das an Potenzial für den lebenden Prozess von Mensch zu Mensch in Therapie, Arbeit und unseren Beziehungen allgemein bedeutet, werden wir in den »Whole Body«-Focusing-Schritten zum Relational Embodiment erkunden. Verkörperung durch Beziehung. Sowohl für Erfahrene als auch für »Frischlinge« im Focusing with the Whole Body kann dieser Workshop neue Türen öffnen, in ein spürendes »Verstehen«, wer wir sind und wie wir uns verändern in Beziehungen.

Grundlagen im klassischen Focusing werden vorausgesetzt

03 Freiraum – Spielraum – mein Raum: ... wenn Improvisationstheater auf Focusing trifft

Leitung: Klaus Katscher

Im miteinander Spielen, sich Bewegen und frei Improvisieren werden tiefe Prozesse angeregt und die Gruppe als schutzbietende und tragende Resonanz genutzt. Dabei können neue Rollen ausprobiert und vermeintliche Fehler zugelassen werden sowie Altbewährtes und Liebgewonnenes bewahrt bleiben. Behutsame, verlangsamende Körperprozesse laden dazu ein, der eigenen Wahrheit – dem was sich im Moment als echt anfühlt – nachzuspüren und ihr auf kreative Weise Ausdruck zu verleihen. Übungen und Techniken aus dem Improvisationstheater sowie dem Focusing werden hierzu intensiv genutzt. Dabei kommen der Spaß und die Freude am spielenden Zusammen- und Alleinsein nicht zu kurz.

Bitte bringen Sie Turnschuhe und bequeme Kleidung zum Spielen und Wohlfühlen mit.

04 Befreiung aus strukturgebundenem Erleben durch Tiefenprozesse

Leitung: Klaus Renn

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich Themen zuzuwenden, die Sie ständig begleiten und für die Sie im Alltag doch keinen Raum haben. Im angenehmen Umfeld der Sommerschule können Sie sich Ihrem Strukturgebundenem Erleben, den immer wiederkehrenden, mehr oder weniger automatisierten Fühl- und Verhaltensmustern annähern. Sie werden körperliche und innere Haltungen und Techniken kennenlernen und ausprobieren, die Zugang zu Ihrer Intuition, Kraft und Lebensfreude ermöglichen. In der freundlichen, annehmenden Art und Weise des Focusing werden Sie von mir und den TeilnehmerInnen der Gruppe in Ihrem Prozess begleitet. Einige Orientierungen werden aus dem Enneagramm kommen sowie aus den Traditionen westlicher und östlicher Mystik, der Transpersonalen Psychologie und dem focusingtherapeutischen Konzept der Strukturgebundenen Phänomene.

»... Wenn du aber dann der Sehnsucht hinter deinem alltäglichen Tun in bestimmter Weise folgst, kommst du deiner Lebensfülle auf die Spur. Und in deinem persönlichen Tiefenprozess entstehen von ganz alleine neue Vorstellungen und Bilder über dich selbst, die heilsam sind und Energie hervorbringen. Das Innere sehnt sich einfach nach Freude, Fröhlichkeit, Lust auf ... und Lust zu ..., wie auch nach echtem Trauern über ..., wirklicher Wut auf ... und nach wesentlichem Sinn. Und hinter/unter all dem wartet in deiner Tiefe eine Freude – einfach so –, ein glückseliger Urgrund ...« (Klaus Renn).

Wir werden experimentierend, meditierend, focussierend, boxend, tanzend und mit vielem mehr dem immer jetzigen, frischen und lebendigen Erlebensfluss folgen.

Falls vorhanden bringen Sie ein Meditationskissen mit.

05 Der Tag dazwischen: 1.8.2018

Der Mittwoch, der Tag zwischen den beiden Teilen der Sommerschule, ist seminarfrei. Zeit zum Spaziergehen, Zeit für einen Stadtbummel in Lindau oder zum Faulenzen am Pool. Am Abend werden wir dann gut essen und trinken, feiern und tanzen. Alle TeilnehmerInnen des ersten und des zweiten Sommerschulteils sind dazu herzlich eingeladen (bitte unbedingt anmelden!).

2. Teil: 2.8. – 6.8.2018

06 Mit Gendlin in ein Denken kommen, das zum Erlebnis wird

Leitung: Dr. Donata Schoeller

Ein Augenblick wird zur Taucherbrille, mit der tief ins eigene Leben zu blicken ist. Worte werden zu Kapseln des vielschichtigen Erlebens. Sprache wird zu einem evolutionär gewachsenen Gewebe, in dem wir leben wie eine Spinne in ihrem Netz. Beziehungen werden zu einer hausgemachten Umwelt, die wir konstant mitgenerieren durch die Art und Weise, wie wir leben. Gefühle sind nicht privat, sondern Manifestationen komplexer und situativer Interaktionen. Mit einem veränderten Gefühl ändert sich mitunter eine ganze Welt. Gendlins Philosophie öffnet neue Sichtweisen auf das Naheliegendste. Sie verdeutlicht, wie radikal kreativ unsere Wirklichkeit ist, dass da immer unvorstellbar mehr mitspielt, als man leicht denken oder sagen könnte. Lässt man sich auf dieses Denken ein, kann man u.a. auch das Instrument des Focusing anders spielen und verstehen. Wir werden uns mit Passagen aus dem »Prozess-Modell« und evtl. auch anderen Gendlinschen Texten in ein verändertes Denken hinein-üben.

Teilnahmevoraussetzung: keine.

07 Macroshifting: Das Unveränderliche verändern, ohne dass es ewig dauert

Leitung: Dr. Robert Lee, Assistenz und Übersetzung: Dr. Evelyn Fendler-Lee

Während des Workshops werden Sie eine erste Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, nachhaltig an einem scheinbar unlösbaren Dilemma zu arbeiten. Sie werden erstaunt sein, dabei wirklich etwas zu erreichen. Unter Macros versteht man etwas, das ziemlich schwer zu verändern ist. Micros sind hingegen Themen, die sich leichter und schneller verändern lassen. Beim Versuch, Macros zu verändern, muss man sehr oft immer wieder von vorn anfangen; die Veränderung verläuft eher stockend. Macroshifting ist eine anspruchsvolle Art und Weise, mit schwierigen Herausforderungen erfolgreich umzugehen. Im Seminar werden neue Übungen und Ideen zu Focusing und Macroshifting vorgestellt. Jeden Morgen und Nachmittag werden partnerschaftliches und Einzel-Focusing praktiziert, und es werden angeleitete Domain-Focusing-Sitzungen und Demonstrationen durchgeführt.

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

08 Focusingorientierte Trauma-Arbeit: Die innere Vielheit als Reichtum erleben

Leitung: Gisela Höhl und Sigrid Patzak

Sowohl im Focusing als auch in rein traumaspezifischen Methoden ist von inneren (An-)Teilen die Rede. In diesem Seminar möchten wir das Bewusstsein über und den Zugang zu eigenen ressourcenvollen und auch belasteten Anteilen vertiefen und untersuchen. In welchen Lebenssituationen können uns unsere Ressourcen helfen? Wie können wir einen leichteren Umgang finden mit den Anteilen, die wir als störend erleben?

Unterstützen wird uns dabei eine Haltung der mitfühlenden Präsenz. Wir werden traumaspezifische und focusingorientierte Ansätze miteinander so verknüpfen, dass bislang eher Abgetrenntes und Unverbundenes sich auf stimmige Weise mit Ihnen verbinden kann und Sie sich dadurch gestärkt, ganzer und mit einem tieferen Gefühl für sich selbst erfahren können.

Teilnahmevoraussetzungen: Seminar I und II der Ausbildung in Focusing oder Erfahrungen mit innerer Teilarbeit.

09 »Der Tanz des Lebens« – Seminar mit Tanz, Bewegung und Focusing

Leitung: Prof. Martina Sagmeister und Ulrike Boehm

In diesem Seminar werden wir einen achtsamen und zugleich freudvollen Raum schaffen, in dem Sie Ihrem eigenen Lebenstanz mit Musik, Bewegung und Focusing nachspüren können: Tanze ich meinen Lebenstanz oder werde ich getanzt?

Bewegend, tanzend und fokussierend werden Sie erfahren, welche Bewegungen dieser Tanz heute schon zulässt und wohin Ihre Bewegungssehnsucht geht. Was Sie in Ihren Focusing-Prozessen finden, lässt sich durch Bewegung und Tanz ausdrücken. Das führt zu neuen Erfahrungen, deren persönliche Bedeutung wiederum mit Focusing erschlossen werden.

Die freundliche, annehmende und respektvolle Haltung des Focusing sowie der leichte und beschwingte Charakter der Bewegungs-improvisation werden die Atmosphäre des Seminars bestimmen.

Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

JEDEN MORGEN UND JEDEN ABEND:

Mit Mouvement Medicine aufwachen in den Tag und entspannen in die Nacht

Leitung: Regula Häne

Movement Medicine ist Achtsamkeit in Bewegung. Träumen und Erschaffen. Ein Weg, durch den Tanz dich mit dir selber und dem Leben zu verbinden. In den einstündigen Bewegungsmeditationen am Morgen wird mit anregender Musik, Unterstützung und achtsamer Anleitung die innere Tänzerin, der innere Tänzer sanft aufgeweckt und eingeladen, sein einzigartiges Wesen und den gegenwärtigen Zustand in Bewegung zu bringen. Jaguar und Schmetterling, Yin und Yang, Lebensbaum und Elemente geben dem Tanz eine aktivierende Richtung. In den Bewegungsmeditationen am Abend kommt der Körper zur Ruhe.

Das Programm der 37. Internationalen Sommerschule finden Sie ab sofort auch auf unserer Website

www.daf-focusing.de.

Dort können Sie sich auch anmelden.



Das Gefühl, bei sich zu wohnen und sich selbst als ein vertrautes Zuhause zu erleben, wird mit jedem Schritt des Erkundens lebendiger und erfüllter.

a) Erkunden: sich selbst kennen und verstehen lernen

Wenn ich mein Inneres erkunde, dann mache ich mich mit mir selbst vertraut. Ich spüre auf und mache mir bewusst und klar, was ohnehin schon in meinem Inneren ist, aber gewöhnlich und alltäglich nur vage, verborgen, dunkel oder implizit gegenwärtig ist.

Je öfter dieses Erkunden ausgeübt wird, umso mehr wird mir mein Inneres zu einem vertrauten Ort, den aufzusuchen sich anfühlt, wie nach Hause zu kommen. Das Gefühl, bei sich zu wohnen und sich selbst als ein vertrautes Zuhause zu erleben, wird mit jedem Schritt des Erkundens lebendiger und erfüllter. Und zugleich bedeutet jeder aktuelle Vollzug bald selbst schon ein Beisich-zu-Hause-Sein. So ist das Erkunden meines Inneren Weg und Ziel zugleich im Blick auf einen Lebensvollzug, den ich als inneres Wohnen erlebe.

Wenn das Erkunden etwas aus der Dunkelheit und Verborgenheit in die Klarheit und ins Licht überführt, dann geht dies

meist mit einem Gefühl der Präsenz und der Erleichterung einher. Aus einer vagen Stimmung, wie es um mich steht, wird etwas, das klar ist. Aus einem Hintergrundgefühl, dass etwas irgendwie nicht in Ordnung ist, wird ein deutlich benennbares Problem, dem ich mich stellen kann, dem gegenüber ich eine Haltung einnehmen kann. Und oft wird diese Klarheit begleitet von einem »Ach, es ist ja nur das!«

Wie findet das Erkunden des Innenraumes nun statt? Das geschieht schon allein dadurch, dass wir eine Frage nach innen richten und achtsam wahrnehmen, was sich dann zeigt: Wie geht es mir gerade? Was beschäftigt mich? Wie steht es gerade um mich? Was bewegt mich? Entscheidend ist, dass dabei ein Unterschied und ein Abstand entstehen zwischen mir (dem, der erkundet) und den Gegenständen (den Inhalten, die sich zeigen). Es kann hilfreich sein, sich diesen Abstand bewusst zu machen: Das bin ich, der das gerade erkundet, und das dort sind die Inhalte, die Teile von mir und meines Lebens oder Gegenstände meines gegenwärtigen Bewusstseins. Und ich füge vielleicht hinzu: Dies ist nicht alles, was mich ausmacht, es sind Ausschnitte von mir, und ich bin immer mehr als das. Ich bin dann auch nicht identifiziert mit diesen Inhalten. Das ist vor allem dann immer wieder klarzumachen oder eigens als Bewusstseinszustand herzustellen (Desidentifikation), wenn es sich um intensive Gefühle handelt.

Es gibt dann zwei grundsätzliche Möglichkeiten des Erkundens: a) Ich verschaffe mir einen Überblick, b) ich erkunde ein bestimmtes Thema, Problem oder etwas Ungeklärtes genauer.

Sich einen Überblick verschaffen

Ich lenke dabei meine Aufmerksamkeit so, dass ich nicht bei einem bestimmten Gegenstand stehen bleibe, sondern weiter gehe zu dem, was mich noch beschäftigt, mich besorgt macht oder stört. Der Übergang zum nächsten Gegenstand wird ganz von selbst erfolgen, wenn ich an mein Bewusstsein die Frage richte: »Was ist denn noch da?«, und mir dabei ein wenig Zeit lasse. Das sind dann jene Momente, in denen ich meine Aufmerksamkeit nicht lenke, sondern ganz von selbst etwas kommen lasse.

Mögliche Fragen, um mir einen Überblick zu verschaffen, können sein: Was ist jetzt da? Womit bin ich beschäftigt? Was

stört mich? Was ist unerledigt, ungeklärt? Welche Pläne, Probleme, Aufgaben warten auf mich? Wie fühle ich mich? In welcher Stimmung bin ich? Welche körperlichen Empfindungen kann ich wahrnehmen?

Ein Thema genauer erkunden

Ich will einen Gegenstand, ein Thema oder Problem besser verstehen, ich will mehr darüber erfahren. Ich verweile also bei diesem Gegenstand, halte bewusst meine Aufmerksamkeit dort, indem ich eine Frage stelle, die zunächst möglichst offen sein soll: Worum geht es da eigentlich? Was hat es damit auf sich? Was beschäftigt mich daran eigentlich? Auch hier lasse ich dann meine Aufmerksamkeit frei und warte, ob Antworten von selbst kommen.

Will ich das Thema tiefer ausloten, dann kann ich nach und nach weitere Fragen stellen: Was ist es eigentlich? Und was ist es nicht? Was ist das Wesentliche daran? Worum geht es da eigentlich? Was ist daran so störend? Was ist das Schlimmste daran? Warum ist es da? Was will es mir sagen? Wofür sorgt es? Was ist das Gute daran? Was steht denn da im Weg, dass es damit nicht besser wird? Was wäre jetzt gut? Wie könnte es jetzt damit gut weitergehen?

Hier ist der Übergang zu einem dynamischen psychischen Prozess, ja, zu einem therapeutischen Prozess, fließend. Aber es sollte im Auge behalten werden, dass das Erkunden im Blick auf ein inneres Wohnen ein entspanntes, freundliches, wohlwollendes Kennenlernen sein soll, das von einer gewissen Leichtigkeit geprägt ist.

b) Raum geben: heilsame Begegnung mit dem Leiden

Leiden gehört zur existenzialen Verfassung des Menschen. Wie wir mit diesem Leiden umgehen, ob wir es heilen oder lindern können, davon hängt es ganz wesentlich ab, wie sich unser Leben anfühlt, wie wir es beurteilen, ob wir es als geglückt betrachten oder nicht, ob wir zufrieden sind oder nicht. Und selbstverständlich sind sterbende Menschen ganz besonders vom Leiden betroffen.

Wenn der Mensch leidet, dann sucht er nach einer Möglichkeit, dieses Leiden wieder loszuwerden. Dafür gibt es unzählige Wege in Abhängigkeit davon, was das Leiden ausgelöst hat. Wir können eine Versöhnung versuchen, eine Aufgabe bewältigen, ein Problem zu lösen versuchen, eine Freundin, einen Arzt oder Therapeuten auf-

suchen. Doch oft gelingt das auf eine solche Weise nicht oder nicht zureichend, oder wir geraten wieder in neues Leiden, und vor allem: Es gibt das Leiden an unumkehrbaren schicksalhaften Umständen, und es gibt das Leiden an den Grundweisen unserer Existenz: Sterblichkeit und Vergänglichkeit, Alter und Krankheit, Verlust und Einsamkeit, Schuld und Sinnlosigkeit. Solches Leiden kann den sterbenden Menschen ganz besonders treffen.

Das, was dieses schicksalhafte oder existenzielle Leiden auslöst, können wir nicht ändern. Wir können also nur etwas an der Art und Weise ändern, wie wir mit diesem Leiden umgehen, um es zu lindern. Und dafür gibt es zwei Hauptwege: erstens die wohlwollende und raumgebende Begegnung mit dem eigenen Leiden an einem wohnlichen Ort und zweitens die Akzeptanz des Leidens, sofern es wirklich unveränderbar ist.

Alltäglicher Umgang mit dem Leiden

Alltäglich und gewöhnlich ist uns das Leiden beiläufig und verschwommen, undeutlich, implizit und vage präsent. Während wir mit anderen Dingen beschäftigt sind, läuft das Gewahrsein des Leidens eher nebenbei als halbbewusste Hintergrundstimmung mit. In diesem Modus kann das Leiden auch wie eine unheimliche, bedrohliche dunkle Wolke gegenwärtig sein. Und diese Wolke scheint für Sterbende immer näher zu kommen und dunkler zu werden. Manchmal werden wir aber auch plötzlich getroffen und erfasst von einem leidvollen Gefühl. Es ist wie ein Stich ins Herz; in einem Augenblick werden wir vom scharfen Bewusstsein eines leidvollen Geschehens schmerzlich verwandelt, manchmal werden wir auch überwältigt und sind mit diesem Leiden vollständig identifiziert.

Sobald nun ein wenig mehr Bewusstsein dazu kommt, reagieren wir mit Flucht, Kampf oder versteinertem Begrübeln und Hadern. Wir versuchen dem Leiden zu entfliehen, indem wir unsere Aufmerksamkeit davon weg- und auf anderes hinlenken. Das kann sich bis ins exzessive Suchtverhalten steigern. Oder wir versuchen, das Leiden zu bekämpfen, suchen nach Lösungen oder Schein-Lösungen, um dieses Leiden endlich loszuwerden. Schließlich können wir auch im Grübeln erstarren, indem wir immer wieder Fragen nach dem Sinn hin- und herwälzen, auf die wir keine Antworten bekommen: »Warum nur? Warum gerade ich?«

Alltäglich und gewöhnlich ist uns das Leiden beiläufig und verschwommen, undeutlich, implizit und vage präsent.

Achtsamer Umgang mit dem Leiden

Mit all diesen Versuchen vergrößern wir das Leiden. Wir machen dabei immer wieder die eine und selbe Grunderfahrung: Wir stehen dem Leiden hilflos gegenüber. Aber die Praxis der Achtsamkeit lehrt uns einen anderen, einen wirklich hilfreichen und entlastenden Weg: Wir können dem Leiden bewusst und es akzeptierend einen Raum anbieten, in dem es sich zeigen kann und sich entfalten darf. Eine solche Haltung dem Leiden gegenüber muss wohl unserer Natur abgerungen werden. Denn es scheint eine naturgegebene Anlage oder eine tief verwurzelte Prägung zu sein, dass wir dem Leiden immer mit einer Abwehrreaktion entgegentreten. Die dabei immer übergangene und übersehene Möglichkeit liegt dagegen darin, das Leiden bewusst zuzulassen, dem Leiden bewusst und echt zu begegnen.

Raumgebender Umgang mit dem Leiden

Die Praxis der Achtsamkeit lehrt uns, dass wir alles, was ist, bewusst, freundlich, ohne Wertung und aus einem Abstand heraus wahrnehmen, betrachten und erkunden können. Das geschieht auch mit Gefühlen, und es geschieht natürlich auch mit leidvollen Gefühlen. Dadurch entfalten sich (vor allem bei regelmäßiger Praxis) wohltuende Wirkungen: Wir werden aus dem Automatikbetrieb des Alltags herausgeholt, es entwickeln sich mehr Klarheit und Präsenz, es kommt zur Stabilisierung und Beruhigung des Selbst, wir finden angemessenere Antworten auf die Herausforderungen des Lebens.

Hier aber möchte ich einen anderen Weg aufzeigen: Es soll ein Raum eröffnet werden, in dem das reine und ursprüngliche Gefühl aufgesucht bzw. zugelassen wird und sich entfalten kann. Dies ist kein Wahrnehmen oder Erkunden, sondern im Wesentlichen ein Fühlen.

Wir wollen freilich nicht wiederholen, was im Alltag geschieht, denn da ist das Fühlen entweder beiläufig und vage, oder wir sind mit Gefühlen identifiziert oder werden von ihnen überwältigt. Das Fühlen soll dagegen hier einerseits ganz präsent sein, im Mittelpunkt des Bewusstseins stehen, und doch wollen wir andererseits nicht ganz und gar identifiziert sein mit dem Gefühl, weil dann Klarheit und Bewusstheit verloren gehen. In der gewöhnlichen Achtsamkeitspraxis geschieht das so, dass wir die Dinge aus einem Abstand heraus betrachten. Aber

Betrachten ist nicht Fühlen, auch wenn das Fühlen dabei beiläufig mit vorkommt. Wir lassen uns also darauf ein, etwas wirklich zu fühlen, stellen unser Gewahrsein ganz auf das Fühlen ein, lassen zu, wie sich das Fühlen von sich aus entfaltet. Im Hintergrund aber bleibt ein Teil, der bewusst mit diesem Fühlen umgeht, der dieses Fühlen wahrnimmt und der bewusst dafür sorgt, dass wir in diesen Zustand kommen und für eine Weile in diesem Zustand bleiben. Wir fühlen, aber wir verlieren uns nicht im Fühlen.

Das ursprüngliche und reine Gefühl einfach zuzulassen, das scheint etwas ganz Natürliches zu sein. Wir brauchen doch nichts weiter zu tun, als uns einfach auf das Fühlen einzulassen. Aber mit dem Fühlen von etwas Leidvollem sind fast unlösbar verwoben unsere Abwehrreaktionen und unsere Verarbeitungsmuster, nämlich: Flucht, Kampf und Begrübeln, Beurteilen, Werten und Deuten, vor allem aber alte Gefühle, also Gefühle, die wir früher in ähnlichen Situationen schon einmal hatten und die nur darauf warten, wieder aktiviert zu werden. Ihre Aktivierung verschärft und verschlimmert aber die Gefühle. Denn die Gefühle treten dann nicht mehr so auf, dass sie ausschließlich auf die Situation hier und jetzt antworten, sondern sie bringen die Antworten aus früheren Situationen, die ähnlich, aber meist viel schlimmer waren, mit.

Es ist das Ergebnis der Evolution, dass wir diesen Ballast aus unserer persönlichen Vergangenheit mit uns schleppen, denn – verkürzt gesagt – die Natur in uns kümmert sich vor allem um unsere Sicherheit und um unser Überleben, nicht aber um unser Wohlbefinden. Es ist aber auch die Sorge um unsere Zukunft, die unser ursprüngliches Fühlen ebenfalls beschwert. Der Mensch ist eben ein Wesen der Zukünftigkeit und der Sorge, und so geht es ihm immer um die Frage, wie er für die kommende Zeit angenehme Gefühle erhalten oder herstellen, unangenehme Gefühle aber vermeiden kann. Deshalb sind wir bei jedem leidvollen Gefühl sofort mit der Frage beschäftigt, wie wir es wieder loswerden können. Das aber verhindert das heilsame Zulassen von unangenehmen Gefühlen, es verhindert, dass wir Leiden in unser Leben integrieren und nicht mehr als einen vergifteten Teil in uns betrachten, den wir bekämpfen müssen oder vor dem wir ständig auf der Flucht sind.

Wenn wir also all diese Abwehrreaktionen und Verarbeitungsmuster beiseiteschie-

Die Natur in uns kümmert sich vor allem um unsere Sicherheit und um unser Überleben, nicht aber um unser Wohlbefinden.

ben könnten, dann würden wir nur das auf diese Situation antwortende und nur das zu dieser Situation passende Gefühl empfinden. Wir würden erstaunt aufwachen und eine große Erleichterung erfahren. Alles, was das Gefühl überhaupt erst zu einem so mächtigen und schrecklichen Gefühl werden lässt, und alle unangemessenen Sorgen um die Zukunft wären verschwunden oder jedenfalls in ihrer Wirksamkeit deutlich reduziert. Wir würden uns verwundert die Augen reiben und vermutlich so etwas sagen wie: Ach, es ist ja nur das!

Wenn wir also in der Lage wären, einen ungehinderten Zugang zu dem reinen Gefühl, das nur auf die Situation hier und jetzt antwortet, zu bekommen, dann würden weitere heilsame Prozesse in uns wirksam: Gefühle wollen gefühlt werden. Sie bringen ja von sich aus diese Energie mit, die dafür sorgt, dass sie empfunden werden. Bemühen wir uns dagegen, sie nicht zuzulassen, dann müssen wir eine Energie aufbringen, um sie zurückzuhalten. Diese Energie fehlt uns dann, und die Energie des zurückgehaltenen Gefühls verarbeitet sich irgendwie im Verborgenen, ein Vorgang, von dem wir nichts wissen und den wir nicht kontrollieren können. Ein Gefühl zu empfinden, dagegen bedeutet, seine ursprüngliche Energie zuzulassen, und das erleichtert und entspannt uns auch dann, wenn es ein leidvolles Gefühl ist.

Sofern nun das Innere bereits ein wohnlicher Ort ist, findet die Begegnung mit dem Leiden im vertrauten Raum unseres eigenen Zuhauses statt. Wir bringen das Leiden wieder nach Hause. So wie der kranke Mensch sich zu Hause meist am wohlsten fühlt, so wird unser Leiden vom Inneren als einem vertrauten und sicheren Ort zugelassen, aufgehoben und getragen.

Gegen zugelassene Gefühle brauche ich nicht zu kämpfen, sie werden integriert, sie werden nicht mehr als Fremdkörper oder vergiftete Teile in mir wahrgenommen. Auf diese Weise entrümple ich mein Inneres, ich mache aus solchem, das belastend ist und weg soll, etwas, das bei mir bleiben darf, das zu mir gehört, auch wenn es nicht angenehm ist.

Wie kann ich aber nun das Fühlen des reinen und ursprünglichen Gefühls ermöglichen? Wie kann ich alles das, was sich um das Gefühl herum bildet und schon gebildet hat und das mit dem Gefühl unlösbar verwoben scheint, wieder davon trennen und



entfernen, so dass nur das ursprüngliche, reine Gefühl als solches übrig bleibt, so, wie es gerade hier und jetzt entstehen würde, wenn es nur auf die gegenwärtige Situation antworten würde? Natürlich ist dies ein Prozess, der nur teilweise gelingen kann. Er kann auf zwei Wegen versucht werden:

1. Das Gewahrsein des reinen Gefühls direkt anstreben

Ich lenke meine Achtsamkeit direkt auf das Gefühl hier und jetzt. Natürlich werden dabei Verarbeitungsmuster und Teile aus der Vergangenheit dabei sein, denn die sind ja meist schon da. Aber ich versuche einfach immer wieder, nur das gegenwärtige Gefühl zu spüren. Das ist oft ausreichend, um erleichternd zu spüren, dass dieses Gefühl jetzt viel weniger Belastendes mit sich bringt, als wir erwartet haben.

2. Die Anteile aus der Vergangenheit entdecken und abtrennen

Ich kann auch untersuchen, was das Gefühl alles mit sich führt, aber als Antwort auf das Hier und Jetzt nicht dazu gehört und abgetrennt werden sollte. Das sind natürlich die Abwehrreaktionen Flucht, Bekämpfen, Sichverstricken, das sind meine Urteile, Wertungen und Deutungen, das sind sorgenvolle Gedanken und Befürchtungen für die Zukunft, und das sind die

Kommt das Gefühl ein wenig mehr in seiner Reinheit ans Licht, dann wird das eine große Erleichterung und Entspannung mit sich führen, und das Bewusstsein ist viel mehr bei dem, was jetzt wirklich ist.

alten Gefühle, die aus der Vergangenheit stammen, aber jetzt aktiviert wurden. Die einzelnen Schritte dieser Operation können hier nicht mehr dargelegt werden, zumal bei diesem Vorhaben, vor allem bei traumatischen Erfahrungen, auch ein therapeutischer Prozess nötig werden kann. Aber es sollte deutlich geworden sein, wie viele Belastungen zu der Situation hier und heute nicht gehören, aber dennoch mein Fühlen und Empfinden, ja, meinen ganzen Seinszustand so viel schwerer erscheinen lassen. Gelingt mir das Abtrennen, und kommt das Gefühl ein wenig mehr in seiner Reinheit ans Licht, dann wird das eine große Erleichterung und Entspannung mit sich führen, und das Bewusstsein ist viel mehr bei dem, was jetzt wirklich ist.

c. Verweilen: angenehme innere Vorstellungen genießen

Wir verweilen dort, wo es uns gut geht, wo wir uns wohl fühlen. Solche Orte suchen wir ganz von selbst auf, denn jeder Mensch strebt von Natur aus nach Wohlbefinden. So steht es auch mit unserem inneren Zustand. Wir können uns durch innere Vorstellungen, die wir bewusst aufsuchen, in einen guten Zustand bringen. Imaginationen, also Vorstellungen, die wir selbst in uns entstehen lassen, machen uns zu einem gewissen Teil unabhängig von der äußeren Welt. Freilich tun wir das nicht so oft, was vor allem zwei Gründen hat:

1. Wir suchen Befriedigung und Freude zu finden durch Eingreifen in die äußere Welt, also etwa dadurch, dass wir uns Nahrung besorgen, Freunde besuchen, ins Kino gehen oder angenehme Tätigkeiten verrichten. Das lernen und üben alle Kinder und das praktiziert der Erwachsene unermüdlich. Wir kommen gar nicht darauf, dass wir uns durch das Erzeugen von bestimmten inneren Vorstellungen, von Imaginationen oder Erinnerungen, selbst in einen besseren Zustand bringen können.
2. Wenn es uns nicht gut geht, sind wir meist ganz und gar mit dem Schlechten beschäftigt, indem wir oft vergeblich und verzweifelt versuchen, das Leiden, den unangenehmen Zustand, wieder loszuwerden.

Innere Vorstellungen, die uns Wohlbefinden vermitteln können, brauchen nicht von

vergangenem Ballast befreit zu werden wie beim Leiden, im Gegenteil. Die Erinnerung an das, was früher einmal gut und erfreulich war, ist der Nährboden für alle inneren Vorstellungen, die uns in einen guten Zustand versetzen. Je genauer und klarer diese Erinnerungen sind, umso leichter versetzen sie uns in einen guten Zustand, umso intensiver wird das Angenehme empfunden.

Dafür gibt es beim Verweilen bei angenehmen Vorstellungen, die als Erinnerungen an gute Zeiten, angenehme Ereignisse oder Erfahrungen in uns entstehen, ein anderes Problem. Solange wir diese aus der Vergangenheit zu uns kommen lassen, können Trauer und Wehmut in uns aufkommen, weil es ja doch vorbei ist. Aber hier gilt es zu lernen, zu realisieren und zu üben: Innere Vorstellungen können uns in einen guten Zustand bringen, manchmal genauso, wie es Vorstellungen tun, die der äußeren Realität entstammen. Insofern sind wir unabhängig davon, ob solchen Vorstellungen etwas in der gegenwärtigen Realität entspricht oder nicht.

Wenn wir also unser Inneres zu einem wohnlichen Ort machen wollen, dann gilt es, das Erzeugen von angenehmen und erfreulichen inneren Vorstellungen zu üben. Dann sind wir gerüstet für schlechte Zeiten. Das gilt ganz besonders für Situationen, in denen die Möglichkeit, sich aus den Gegebenheiten der äußeren Welt Befriedigung zu verschaffen, entfallen, also etwa für kranke und sterbende Menschen.

2. Inneren Frieden und Ruhe finden durch Akzeptanz meiner existenziellen Situation

Akzeptanz ist wie ein großer Schlussakkord der Achtsamkeitspraxis. Dabei ist gemeint die existenzielle Akzeptanz, im Unterschied zu derjenigen Akzeptanz, die jeden Achtsamkeitsprozess begleitet. Denn was immer wir achtsam im Gewahrsein halten, wir nehmen dazu eine akzeptierende Haltung ein. Wir wollen das, was hier und jetzt im Bewusstsein erscheint, so lassen, wie es ist, wie es sich von sich aus zeigt. Wir wollen uns von den Dingen selbst sagen lassen, was und wie sie sind. Auf diese Weise machen wir auch Erfahrungen, die uns helfen können, im wirklichen Leben mit solchen Themen, Problemen oder Phänomenen angemessener und förderlicher umzugehen. Aber es gibt auch Gegebenheiten des Daseins, die leidvoll, aber unveränderbar

Akzeptanz ist wie ein großer Schlussakkord der Achtsamkeitspraxis.

sind. Das sind die Existenzialien Tod und Vergänglichkeit, Verlust, Einsamkeit und Fremdheit, Krankheit und Alter, Schuld und Sinnlosigkeit. Verändern können wir nur unsere Haltung diesen Realitäten gegenüber.

So können wir versuchen, unserem Leben einen Sinn zu geben. Wir können versuchen, das, was noch an Freuden und Annehmlichkeiten erreichbar ist, zu verwirklichen und zu genießen. Aber dies alles kann uns nur dann wirklich helfen und trösten, wenn wir das Unvermeidbare und Unveränderbare akzeptiert haben. Denn der Widerstand und Kampf dagegen ist vergeblich und sinnlos, führt zu Enttäuschung, Groll und Resignation, und er verzehrt Energie. Stimme ich aber zu, dass da etwas unveränderbar Leidvolles ist und dass es zu mir gehört, dann entspannt sich mein Inneres. Das bedeutet nicht, dass ich es als etwas Gutes bewerte, dass ich es mag. Es bedeutet nur, dass ich anerkenne und bejahe: Dies ist ein Teil von mir. Nur so können wir inneren Frieden und innere Ruhe finden, und nur so werden wir wirklich frei dafür, unsere Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was uns guttut.

Allerdings ist eine vollständige Akzeptanz schwierig, vielleicht unmöglich. Denn der Kampf gegen alles Leiden ist eine im Gehirn tief verwurzelte, aus der Natur stammende, automatische Reaktion. Die Akzeptanz dagegen ist eine geistige (also evolutionär sehr späte) Handlung. Deshalb kann die durch unseren Geist aufgebrachte Akzeptanz den naturhaften Widerstand und Kampf gegen das Leiden nicht oder nicht vollständig außer Kraft setzen. So ist es ratsam, zunächst auch den Kampf gegen das Leiden, der nun einmal da ist und nicht einfach abzustellen ist, zu akzeptieren, vor allem auch den Kampf, der bereits stattgefunden hat und nun zum Faktum geworden ist.

Wie können wir aber Akzeptanz fördern? Akzeptanz verwirklicht sich nicht durch eine Entscheidung, die wir einmal aufbringen. Akzeptanz ist ein Prozess, der sich durch geduldiges Wiederholen mehr und mehr vertieft und der seine Wirksamkeit im Laufe der Zeit vergrößert. Drei Schritte unterstützen diesen Prozess:

1. Voraussetzung für eine gelingende Akzeptanz ist die Einsicht in die Unveränderbarkeit und Unaufhebbarkeit der

leidauslösenden Situation. Je klarer und deutlicher, je gründlicher und tiefer diese Einsicht ist, umso eher sind wir davon überzeugt, dass es keine Alternative zur Akzeptanz gibt, dass dieser Weg unvermeidlich ist, soll es zu heilsamen Veränderungen kommen.

2. Wir können die Motivation für die Akzeptanz dadurch unterstützen, dass wir uns vorstellen, welche heilsamen Wirkungen von ihr ausgehen. Wir können in der Imagination vorwegnehmen, wie sich Entspannung, Ruhe und eine friedvolle Stimmung in uns ausbreiten, wenn wir Akzeptanz aufbringen können. Und wir können uns ferner vorstellen, dass wir aufgrund gelungener Akzeptanz etwas Gutes für uns tun können, dass wir dann auch wirklich genießen können, weil wir nicht mehr im Hadern und im Widerstand stecken geblieben, sondern frei dafür geworden sind.
3. Akzeptanz macht uns auch schmerzlich bewusst, dass wir etwas nicht mehr zurückbekommen werden: unsere Gesundheit, unser Weiterleben, einen geliebten Menschen usw. Deshalb braucht es einen Prozess des Trauerns, um uns davon zu lösen, um den Schmerz des Verlustes zu verarbeiten und zu überwinden.

Abschließende Bemerkung: Kind sein dürfen und weise sein können am Ende des Lebens

Beide Existenzformen sind geprägt durch ein tiefes Verbundensein. Die kindliche Daseinsweise ist verbunden mit einer mütterlich haltenden und bergenden Energie, die weise Daseinsform ist mit sich selbst verbunden durch achtsames und akzeptierendes inneres Gewahrsein. Am Ende des Lebens müssen wir uns aber nicht notwendig für eine der beiden Weisen zu existieren entscheiden. Da wir viele innere Anteile in uns haben und in uns vereinen können, so können wir uns mal mehr in der einen, mal mehr in der anderen Seinsform aufhalten. Und so verschieden, wie beide zunächst erscheinen, sind sie nicht. Sich fallen zu lassen in bergende Hände, bedeutet ja auch, sich loszulassen und tiefes Vertrauen zu haben in das, was mich auffängt und hält. Aber auch der Weise vertraut auf etwas, das ihn letztlich birgt und trägt: Gott, die Natur oder das Nichts.

Akzeptanz ist ein Prozess, der sich durch geduldiges Wiederholen mehr und mehr vertieft und der seine Wirksamkeit im Laufe der Zeit vergrößert.



DR. MARTIN FRANKEN
Philosoph, Focusing-Therapeut, Lebensberater, ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig
56290 Dorweiler
mbfranken@t-online.de



»MONOTYPPIE« VON HELMUT MORAWETZ

Weisheit des Körpers
beseelter Gegenwart Quell
ich tauche hinein

HAIKU VON ANDREAS MILL

Des einen Lust, des andern Last

Überlegungen zur Affektdynamik von Gruppen

■ VON CAMILL BEHRLE

Einem jeden ist die folgende innere und äußere Situation schon passiert. Etwas mehr oder minder klar Bestimmtes wird angestrebt. Auf die Erreichung dieses Zieles werden möglichst alle Vorstellungen, Wahrnehmungen und Energien konzentriert. Beim Versuch, die Vorstellungen in Realität umzusetzen, tauchen, obgleich sie zunächst ausgeblendet werden (um das Anstreben des Zieles nicht zu stören), zunehmend Wahrnehmungen auf, die das Vorhaben stören. Es ergeben sich Fragen wie »Lohnt die Anstrengung?« und »Ist der Nutzen nicht zu ungewiss?«. Oder unvorhergesehene Hindernisse stehen plötzlich im Weg, ob nun Situationen von außen oder unerklärliche Müdigkeiten, Ängstlichkeiten, plötzlich ins Kraut schießende Ablenkungsbereitschaften und Ähnliches. Die Realität scheint die Realisierung unserer liebsten Ideen nicht zu mögen, oder unser Organismus verweigert unversehens die umfassende Mithilfe. Meist versucht man, sich gegen das Auseinanderfallen in die einander widerstrebenden Tendenzen »zusammenzureißen«. Entweder man erreicht auf diesem bemühten Weg noch leidlich das Ziel (das allerdings inzwischen meist bemerkenswert anders aussieht als zu Beginn) oder man stockt, lässt ab, gibt auf.

Doch selten – sehr selten vielleicht einfach deshalb, weil wir in Erschöpfung, Enttäuschung, Trauer und Zorn nicht mehr offen sind für unvermutet Neues – mag sich das Erstaunliche ergeben: dass das Angestrebte, sobald wir uns nicht mehr angestrengt darum bemühen, uns, auf seine Weise, wie von selbst zufällt.

Eine Gruppe gerät in die Krise

Ich möchte folgende Situation besser verstehen. Ein gutes Dutzend Leute kam Frühjahr 2000 in München zusammen, um bei Johannes Wiltschko eine Ausbildung zum/ zur Focusing-Gruppen-Trainer/in zu absolvieren. Wir alle hatten mit Focusing Wichtiges, Schönes, Weitreichendes erlebt und fanden die Idee faszinierend, dies Wertvolle weiterzugeben, es zu lehren, wie wir selbst es gelernt hatten. Egal, wie nüchtern oder schüchtern wir dieses Seminar anzugehen vorhatten – jede und jeder brachte eine dicke Portion Enthusiasmus mit.

Johannes griff diese positive Energie sogleich auf und ließ jeden sein Projekt entwickeln, zunächst in Form eines Konzepts, dessen Anwendung dann in der Ausbildungsgruppe simuliert werden konnte. Wer dies wagte, sagte den Mitteilnehmern, welches Publikum sie repräsentieren sollten, etwa Erzieher oder Krankenschwestern oder Besucher einer Volkshochschule. Dankbar und erleichtert erlebten wir, dass eine Körperübung oder ein Gruppenfocusing nicht allzu schwer anzuleiten sind. Doch im Vor- und Umfeld der angebotenen Prozesse spiegelten regelmäßig Einzelne aus dem Publikum schnoddrigen Widerwillen, Unverstand oder massive Ängste in Formulierungen wie »Das ist absolut langweilig«, »Das kann ich doch schon, wann kommt das Eigentliche?«, »Ich verstehe überhaupt nichts mehr!«, »Das kann ich sicher nicht«, »Ich glaube, ich bin hier nicht richtig« ... Zunehmend wurde das Bedürfnis laut, Johannes möge die Anleitung von Gruppenfocusing vorführen sowie allgemeine Regeln und didaktische Handhabungen zur Verfügung stellen. Diejenigen, die weiter-

Was abgespalten ist und nicht gefühlt wird, bleibt immer dasselbe. Wenn es gefühlt wird, ändert es sich. Die meisten Menschen ... glauben, sie machen sich zu guten Menschen, wenn sie sich das Fühlen ihrer negativen Seiten verbieten. Das bewirkt aber genau das Gegenteil: Es hält diese negativen Seiten statisch.

GENE GENDLIN

Wie könnte das Dorf eine Welt sein, wenn es darin nur alles, aber von allem nicht auch noch das Gegenteil gäbe!

MARTIN WALSER,
Ein springender Brunnen

Jede Gruppe weist eine typische innere Dynamik auf, die von vier charakteristischen Positionen getragen wird.

hin praktisch Entwicklung und Verwicklung der »Idealkonzepte« durchprobieren wollten, wurden eventuell gar als störend empfunden – als Usurpatoren eines Platzes, der ausschließlich dem Chef, dem Meister gebühre –, bis dann die Stimmung in Ohnmacht und Verzweiflung umschlug bei dem Gedanken, dass jeder, der sich in der Praxis zu exponieren wage, notwendig »kritisiert« und seinem offenbar unabwendbaren Scheitern zugeführt werde. Nun (nicht in einer Simulation, sondern als Ausdruck aktueller Verfassung) kamen Äußerungen auf, die besagten: »Man traut sich gar nicht mehr«, »Mit meinem Anliegen stieß ich auf taube Ohren, also werde ich nicht weiter fragen«, »Mir fehlt plötzlich alle Energie«, »Ist doch egal, was wir machen, Hauptsache, wir tun endlich was, statt ständig das Gleiche zu bereden« ... Die Sätze, mit denen wir zuvor, personifiziertes Zielpublikum, kritische Situationen simuliert hatten, drückten jetzt in geringfügiger Abwandlung die Krise unserer Lerngruppe aus. Was tun? Nichts ging mehr, zu viele waren verzagt, müde, resigniert, genervt, auf dem Weg in die innere oder äußere Emigration.

Gruppe zwischen Führer und Sündenbock

Während wir Richtung Sonne spähen, sehen wir nicht unseren Schatten; nehmen wir den Schatten direkt ins Visier, bekommen wir die Sonne in den Rücken – allein das innere Auge, das beide Positionen ausgiebig verinnerlicht hat, vermag, im Sonnenstrahl

zugleich den Schattenwurf sowie im aktuellen Schattenriss zugleich den gegenwärtigen Sonnenstand plastisch zu konzipieren. Die Spannung von Licht und Schatten oder Vorder- und Hintergrund oder (Ich-)Kontrolle und Gegenimpuls induziert in Gruppenzusammenhängen unweigerlich Hierarchisierungen. Mindestens eine(r) führt, mindestens eine(r) opponiert. Eine(r) agiert im Licht und (deshalb) eine(r) im Schatten.

Jede Gruppe weist eine typische innere Dynamik auf, die von vier charakteristischen Positionen getragen wird. Dies sind die Positionen des »Führers«, »Fachmanns«, »Mitglieds« und des »Prügelknaben«. Die Identifikation mit dem »Führer« als innerem Repräsentanten der Gruppe und die Aggression gegen den »Prügelknaben« als innerem Repräsentanten des Gegenspielers (Feindes) unterhält die Aktivitätsspannung der »Mitglieder« (Schindler 1957/58, S. 314).

Raoul Schindler hat mit seinem soziodynamischen Modell zu erfassen versucht, wie welche Ränge und Rollen in einer Gruppe verteilt werden. Folgen wir ihm zunächst in der Beschreibung und Analyse der »vier Positionen (...), die sich durch die Menge der ihnen zukommenden affektiven Beziehungen unterscheiden und auch eine qualitative Charakteristik zeigen ...

Die Alpha-Position: Wer sie einnimmt, repräsentiert die Gruppe in ihrer Dynamik nach außen, er ist der »Führer« der Gruppe (...) Der Alpha hat volle Unabhängigkeit und verhält sich völlig aus sich und zu sich, denn seine Ziele sind ja die Ziele der Gruppe. Er hat nur eine wirkliche Verpflichtung: Er muss schicksalsanteilig mit der Gruppe verbunden sein, er muss »einer von uns« sein (...) Argumentieren ist nicht Alpha-Art. Er agiert. Und zwar wendet er sich mit seinem Agieren gegen die Masse der Gamma-Individuen, als ob er in ihnen den Gegner der Gruppe vor Augen hätte (...) Die Gruppe erwartet (...) von ihm, die Aggression zu spüren, die sie gegen ihren Feind wenden möchte. Die Aktivität des Alpha und seiner Gruppe ist also gegeneinander gerichtet, beide müssen einander aushalten.

Die Beta-Position: Wer sie einnehmen will, muss Sachkenntnis haben im Bereich der Interessen der Gruppe. Er muss die Gruppe beraten und sachlich anleiten, seine Ansichten mit überzeugenden Argumenten oder Erfolgen vertreten (...) Er legitimiert sich nicht aus sich, sondern durch sein Werk. Seine Unabhängigkeit ist eigentlich noch größer als die des Alpha. Er braucht nicht einmal schicksalsanteilig mit der Gruppe verbunden sein (...) Seine Bindung an die Gruppe ist eigentlich eine indirekte, sie verläuft über den Alpha. Von diesem muss er anerkannt sein, dieser übernimmt die Verantwortung für ihn und seine Vorschläge (...) Andernteils ist ihm schon auf Grund seiner weitgehenden Eigenart und Selbstständigkeit eine nicht ungünstige Voraussetzung gegeben, einmal selbst Alpha zu sein (...) Je mehr Alpha-Qualität er zur Bewältigung seiner Aufgabe bedarf, umso umstrittener ist seine Position in der Gruppe.

Die Gamma-Position: Sie ermöglicht anonyme Mitgliedschaft, das Eintauchen in die das Persönliche verdeckende Kollektivität (...). Der »Gamma« trägt die manifeste Leitung der Gruppe, aber er ist nicht mit der Willensbildung dazu belastet. Er erlebt daher seine Arbeit als mühelos. Tritt Ermüdung auf, etwa durch Überforderung, dann macht sie sich als erstes durch oppositionelle Gedanken gegen die Gruppe geltend, Fantasien beschäftigen sich mit dem Austritt. Gruppenbetonendes Agieren (z.B. Absingen traditioneller Lieder oder das Erscheinen des Alpha oder sein Hervortreten ...) erweist sich als die bis ins Körperliche wirksame Therapie dagegen. Das Gamma-Glied der Gruppe wendet sich affektiv gegen den »Omega« mit den gleichen Affekten, mit denen es wünscht und träumt, sich gegen den Feind zu wenden ...

Die Omega-Position: Sie erfüllt eine für die Gruppendynamik wesentliche Aufgabe, eine Art Repräsentation des Feindes in der Gruppe. Sie wirkt fremd- und randzugehörig, der Gruppenneue wie auch der Unbegabte oder Ängstlich-Unsichere ist für sie disponiert (...). Der Omega (...) wendet sich mit seinen Affekten gegen Alpha, von dem er die Aggression gegen sich ausgehen fühlt, löst aber dadurch die Aggression der Gruppe umso leichter aus. Er entwickelt jene Eigenschaften, die dem Gegner wirklich oder in der Vorstellung der Gruppe zukommen, ohne allerdings über dessen Machtmittel zu verfügen. So muss er notwendig in der Auseinandersetzung versagen, worin ja offenbar auch seine gruppendynamische Bedeutung liegt (Schindler, S. 309-311).

Somit ist eine Gruppe, die sich nicht vorrangig gegen einen äußeren Feind definiert, vermehrt inneren Spannungen ausgesetzt, vor allem der urtümlichen Gegnerschaft zwischen Alpha- und Gamma-Sektion, aber auch dem aggressiven Druck der Gammas gegen Omega und des Omegas gegen Alpha sowie einer ständigen (mal eher latenten, mal eher manifesten) Konkurrenz aller Richtung Alpha-Position. Solche Spannungen tragen allerdings auch wesentlich zum vitalen Tonus der Gemeinschaft bei. Dieses gruppenspezifische Entwicklungs- und Lern-Potenzial zu leugnen oder vermeiden zu wollen, wäre für Therapeuten und Focusing-Seminarleiter zumindest verarmend; jedenfalls bestünde die Gefahr, über unkontrollierte Identifikationen mit ausgewählten Positionen in die Machtkämpfe involviert zu werden, indem man in Gegnerschaft zu den restlichen Repräsentanten oder sogar dem Ganzen der Gruppe geriete.

Eine Gruppe geht aus der Krise hervor

Wie agierte und reagierte Johannes in der Szenerie des eingangs beschriebenen Focusing-Trainer-Seminars?

Er hatte, wie geschildert, angeboten und teilweise vielleicht auch appelliert, jede und jeder solle ein eigenes Projekt entwickeln. Damit forderte er die Einzelnen auf, statt auf Belehrung zu warten, eigenen Freiraum zu schaffen und dann focusinggemäß zu füllen. Dem Schindlerschen Modell zufolge verweigerte er, den Erwartungen der Gruppe gemäß in die Alpha-Führerschaft einzusteigen,

und definierte seinen Platz im Beta-Bereich, der sachkundigen Begleitung. Er übernahm die Schaffung eines gewissen Rahmens, aber nicht die Entwicklung persönlicher Wege und Gangarten. Dies Hineingeworfenwerden in exponierte Eigenverantwortlichkeit erzeugte je nach individueller Disposition Ängstlichkeit, Furcht, Verzagtheit, Beflissenheit, Hilflosigkeit, Kampfgeist, Abwarten ..., in jedem Fall Stress.

Die nun einsetzende konkrete Arbeit erwies regelmäßig, dass in der praktischen Verwirklichung die Ergebnisse magerer ausfielen als im Stadium des Idealkonzepts gedacht. Dies ermöglichte einerseits viele kleine Lernschritte, andererseits wuchs daneben (diffus, unterschwellig, immer öfter in anderweitigen Anliegen signalisiert) eine grundlegende Frustration, welche zunehmend lähmte, ermüdete, belastete. Schon während des dritten Wochenendes hatte Johannes geraten, partnerschaftlich auf die je individuellen Ressourcen zu fokussieren, doch offenbar war niemand auf den Vorschlag eingegangen. Im Lauf des vierten und vorletzten Wochenendes sah sich Johannes einer lahmen Truppe gegenüber. Was er äußerte, kam nicht an. Bei der aus dem Patt lustlos entstehenden Debatte wurde ihm klargemacht, dass er theoretischer sein solle (»Vermittle uns didaktische Grundsätze«) und praktischer (»Leite du ein Gruppenfocusing an«), konzentrierter (»Ich will endlich arbeiten«) und weniger fordernd (»Ich bin müde«), gesprächiger (»Gib mir direkt eine Antwort«) und stiller (»Ich habe das endlose Gerede satt«) ...

Johannes setzte schließlich sein Konzept für dieses Seminarwochenende aus und schlug nochmals vor, in partnerschaftlichem Focusing die jeweilige Situation zu erkunden oder eher intuitiv (sozusagen blitzfokussiert) bislang unzureichend ausgeschöpfte Handlungsmöglichkeiten zu erproben. Dies griffen einige direkt auf, zwei gingen Ball spielen, wie viele einfach mal rauchten, entgeht meiner Kenntnis; etwa die Hälfte der Teilnehmer verblieb im Gruppenraum, um weiter mit Johannes zu sprechen (ich und eine Kollegin am Ende mit dem Wunsch, zu beobachten, ob und wie der Meister die verfahrenere Situation auflösen würde).

Wenn ich das Geschehen richtig interpretiere, ist Johannes (anhand einer lästigen Mulmigkeit im Bauch oder ähnlichem) davon ausgegangen, dass die meisten ihm signalisierten, etwas Zusätzliches oder sonst irgendwie mehr von ihm zu wollen. Die krasse Gegensätzlichkeit der an ihn herangetragenem Anliegen machte offenkundig, dass ihnen allen prompt und demnach gleichzeitig gar nicht nachzukommen war. Die Idealvorstellungen, wie ein Leiter was in dieser Lage zu bewerkstelligen habe, entsprangen offensichtlich persönlichen Projektionen, denen direkt entsprechen zu wollen in dieser hochkritischen Phase nichts gebracht hätte außer desolater Zersplitterung und noch mehr Enttäuschung wegen eines fundamentalen Missverständnisses. In Wirklichkeit war die Gruppe nicht kognitiv unterversorgt, sondern emotional-affektiv in Not (und explodierte deshalb schier in der überkompensativen Überproduktion von Idealvorstellungen für den Chef). Johannes jedenfalls gab den einen vollständigen Freiraum, ändern eine Aufgabe, wieder ändern Zuwendung und Aufmerksamkeit, und, unabsichtlich wohl, mindestens zweien ein Objekt der Beobachtung – jeder und jedem das seine. Er gab, neben einer begrenzten Wunscherfüllung, vor allem so weit als ihm möglich sein Verständnis für den jeweiligen Wunsch und gab damit Rahmen, Orientierung, Halt.

Am Abend kamen alle wieder zusammen, inzwischen leidlich arbeitsfähig für den nächsten Tag.

Vom Focusing-Modell her nahm Johannes in der blockierten Situation Abstand vom explizit ausformulierten Lernziel der Gruppe, um den – entsprechend einem vielpoligen Felt Sense – eher vagen, unklaren, bislang wenig zum Ausdruck gekommenen

Regungen nachzugehen: den Einzelnen Raum und Beistand zu geben, in Handlung und Gespräch Wünsche genauer zu erspüren bis hin zu den passenden Symbolisierungen. Gelingt dergleichen, kommt die Gruppe ganzheitlich neu in Bewegung.

Nach dem Schindler-Modell entstand durch Extremmobilisierung der Gruppendynamik Druck auf den »Meister«, endlich die zurückhaltende Leitung in der Beta-Position aufzugeben zugunsten einer Führung in der Alpha-Position, was die Gammas affektiv nähren würde; durch die Massivität der allgemeinen Frustration war dieser tatsächlich in Omega-Position geraten.

Jeder Gruppentherapeut sollte auch einmal die Omega-Position erprobt haben. Die affektiven Widerstände, die man dabei zu erleben vermag, da man sie zu überwinden gezwungen ist, geben einem erst eine klare Vorstellung über die enorme affektive Bedeutung, die die Gruppenhierarchie in unserem Unbewussten tatsächlich hat (Schindler, S. 314).

Johannes hat (psychoanalytisch gesprochen) mit seiner Intervention in Probeidentifikationen die verschiedenen Gammas gestützt, so dass sie mit der Zeit auf die Entlastung durch Installation eines Omega-Prügelknaben verzichten konnten. Sie vermochten allmählich aktiv umzugehen mit ihren aus der Enttäuschung erwachsenen Impulsen und gingen weg zum Spielen.

Ermüdung (...) macht (...) sich als erstes durch oppositionelle Gedanken gegen die Gruppe geltend, Fantasien beschäftigen sich mit dem Austritt (Schindler, S. 311).

Andere betrieben eigenständig Focusing (Konkurrenz) oder fanden direkte Auseinandersetzung mit dem probeführenden Leiter.

Das Erscheinen des Alpha (...) erweist sich als die bis ins Körperliche wirksame Therapie (gegen Austrittsfantasien) (Schindler, S. 311).

Auf einer voluntativ-kognitiven Ebene hatte Johannes Anweisung gegeben, jeder solle sein spezifisches Projekt im Focusing-Stil entwickeln. Auf der emotional-gruppendynamischen Ebene war das (zumal, als die Angelegenheit mit den individuellen Projekten immer schwieriger schien) angekommen als eine Art Aufforderung – allein oder gar im Stich gelassen – zu tun und zu lassen, was man wolle; auf dieser Ebene aber wollten die Gammas weniger Projekte machen, als vielmehr Erwartungen haben. In der krisenhaften Zuspitzung drohte daran das Seminar zu scheitern oder auseinanderzufallen.

Das durch die grundlegende Intervention sozusagen institutionell freigegebene Ausspüren, Agieren und Verbalisieren der Erwartungen der Einzelnen deutete auf indirekte Weise die Gruppenfantasie »Jeder für sich« und erledigte sie dadurch. Die zuvor gebundene Energie konnte wieder dem ursprünglichen gemeinsamen Ziel zur Verfügung gestellt werden.

Vom Tun und Lassen eines Leiters

Wahrscheinlich gerät jeder Mensch, während er in seinem Leben verschiedene Gruppenzusammenhänge durchläuft, öfter auch in Omega-Position und erfährt dabei, wie verunsichernd, mühsam und das Selbstwertgefühl bedrückend sie wirkt. Es sollte deshalb niemand auf Dauer in sie fixiert bleiben, wie überhaupt die Gruppe sowohl insgesamt als auch für die Einzelnen umso produktiver verläuft, je flexibler die Mitglieder verschiedene Ränge und Rollen durchspielen.

Falls in Lern- oder therapeutischen Gruppen ein Gruppenteilnehmer zu sehr in eine Omega-Position verstrickt wird, stehen gegen die fortschreitende Erstarrung dem Gruppenleiter mehrere Interventionsformen zu Gebote:

- 1) Wenn der Verdacht besteht, dass die Gammas durch ihren fortgesetzten Angriff auf Omega ein zentrales Thema zu verleugnen trachten, könnte dienlich sein, Omega durch einen »Angriff« auf die Gammas zu entlasten, indem ihr Tun (psychodynamisch) kritisch hinterfragt wird.

Die Gruppe sowohl insgesamt als auch für die Einzelnen verläuft umso produktiver, je flexibler die Mitglieder verschiedene Ränge und Rollen durchspielen.



- 2) Direkte Stützung des Omega-Position:
 - a) durch positive Umdeutung, wo etwa in einem Zustand der Geschwächttheit die ihm in besonderem Maße eigene Sensibilität hervorgehoben wird;
 - b) durch würdige Beachtung speziell dieser Person im Sinne der klientenzentrierten Gesprächsführung.
- 3) Bifokale Deutung, die den Führer wie den Außenseiter in den Polarisierungen des einen zentralen Gruppenthemas ortet. Durch diese gruppenspezifische Intervention wird »Folgendes erreicht:
 - Die beiden Parteien werden als Elemente einer größeren Einheit gesehen, d.h. sie gehören als Polaritäten einer Ambivalenz jedes Einzelnen zusammen.
 - Das Verhalten von beiden wird als gleichermaßen berechtigt und ergänzungsbedürftig angesehen (jeder agiert einen Teilbereich der Ambivalenz, und jeder unterdrückt einen Teil, so dass sie erst zusammen ein vollständiges Bild der gefühlsmäßigen Struktur ergeben).
 - Die Projektionen und verfestigten gegenseitigen Rollenzuschreibungen können gelockert werden. Indem jeder den eigenen abgewehrten Aspekt in andern sieht, wächst das Verständnis füreinander und die Bereitschaft, diesen Aspekt in sich selbst zuzulassen« (Leuner/Kottje-Birnbacher/Sachsse 1986, S. 109).
- 4) Angebot von Individualisierungsschritten auf der Grundlage persönlicher Focusingprozesse. Diese Möglichkeit besteht erst, wenn die Gruppe in sich relativ gefestigt ist und von allen als im Grund tragend erlebt werden kann, und zudem muss jeder Teilnehmer irgendwie fähig sein, tatsächlich oder scheinbar von außen drängende Dynamik ein wenig neben sich zu stellen. Im Akutfall fruchtet es nichts, das Angebot zu früh zu unterbreiten, da die Gruppe, die ihre eigene Krise auf sich zurollen spürt, vom Angstdruck zunehmend zusammengeschießt wird und Einzelaktionen als bedrohlich spaltend vermeidet bzw. sanktioniert. Erst, wenn die Krise kulminiert hat und Enttäuschung Autonomieimpulse endlich freisetzt, kann deren Energie aufgegriffen und in ein neues Konzept eingebunden werden (etwa nach dem Motto: »Jeder schaut zunächst mal für sich, wie es weitergehen mag in ihm, für ihn, mit ihm, und dann, wenn ihr mögt, schauen wir uns das gemeinsam an.«).
 - Das die Gruppe an sich am wenigsten fordernde und deshalb am wenigsten bedrohliche und damit eben die noch fortbestehende polarisierende Dynamik am wenigsten grundsätzlich auflösende Angebot bestünde in einem vom Leiter angeleiteten Gruppenfocusing mit einem Thema, das explizit aus den momentanen Gegebenheiten hinausführt, wie beispielsweise »Was würde ich mir jetzt wünschen, wenn ich Urlaub hätte?« oder »Ich stelle mir einen guten Ort vor, den ich draußen in der Welt kenne – wie würde es mir dort gehen, was würde ich dort tun?« Im Nachgespräch wäre gesondert darauf zu achten, dass Omega dabei möglichst vollgültig präsent wird und Alpha ebenfalls ein bisschen Urlaub nimmt von seiner Rolle innerhalb der gegenwärtigen Gruppe.
 - Eventuell bietet sich an, dass Alpha (oder stellvertretend ein Gamma) und Omega innerhalb der Gruppe einander gegenüber sitzen und im Zwiegespräch versuchen, Licht in ihr unbewusstes, aufreibendes Zusammenspiel, ihre »Kollusion« (Jürg Willi), zu bringen. Die Grundregel für das Gespräch lautet, dass jeder in festgelegter Zeit von seinem gegenwärtigen Befinden erzählt und im Übrigen das aufmerksame reine Zuhören übt; quasi verboten ist jegliches Ansinnen, den andern ändern oder sonstwie vereinnahmen zu wollen (nach Moeller 1988).
 - Eine Sequenz partnerschaftlichen Focusing einzuschieben, bedeutet eine grundsätzliche Veränderung des Settings. In der Hierarchisierung der Gruppe können die Einzelnen einen Großteil ihrer Ambivalenzen entsorgen, sie müssen nicht mehr für die eigenen Unentschiedenheiten Sorge tragen, sondern projizieren und delegieren eine oder beide der unentschiedenen Alternativen auf die Rollenspiele anderer Gruppenmitglieder; für das partnerschaftliche Focusing indessen legt Gendlin sozusagen genauso viel Wert auf die

Partnerschaftlichkeit wie auf das Fokussieren, in seinem Verständnis bedingen sie einander. Dieser radikale Wechsel des Settings fordert zunächst einmal ebenso sehr, wie er, im Maße seines Gelingens, fördert. Er kann wie gesagt von den Einzelnen nicht produktiv aufgenommen werden zu einem Zeitpunkt, da Angstdruck mit Macht die offenbar archetypischen Hierarchisierungsmuster aufbaut, sondern bestenfalls bei deren kritischem Zerfall (ein Ideal wäre dahingehend zu formulieren, durch partnerschaftliches Focusing vorbeugend etwaige wuchernde Hierarchisierungen zu entschärfen). In dieser Phase ist es natürlich besonders wichtig, den Angstpegel der Gruppe sorgsam zu beachten. Fürchtet die Gruppe, warum auch immer, zu sehr ihr endgültiges Zerfallen, sollte der Leiter eher vorschlagen, das partnerschaftliche Focusing im Veranstaltungsraum zu absolvieren, da dieser dann Rahmen gibt und das Gemeinsame symbolisiert. Der wirklich grundlegende Wechsel von der Lern- oder Selbsterfahrungsgruppe zur Interessengemeinschaft Einzelner müsste allerdings notwendig auch diesen Rahmen sprengen, um den Leuten Möglichkeit zu eröffnen, eventuell im Gang zur Toilette, beim Rauchen oder Spaziergehen oder mit Ballspiel oder wie auch immer den momentanen eigenen Impulsen näher zu kommen. Die Neuartigkeit dieses Settings ist auch für Geübte erstaunlich, Gendlin sieht darin wohl zu Recht »ein neues gesellschaftliches Muster« (Gendlin/Wiltschko 1999, S. 206).

»Das Setting des partnerschaftlichen Focusing beinhaltet zwei Prinzipien (...) Das erste Prinzip besagt, dass derjenige, der fokussiert, die Führung hat. Das bedeutet nicht nur, dass ich über meinen eigenen Prozess bestimme, sondern auch darüber, wie ich überhaupt meine Zeit nutzen möchte. Meine Hälfte der Zeit gehört mir. Ich muss sie nicht für einen erlebensorientierten Prozess wie Focusing verwenden. Ich nutze sie, wie ich will (...) Das zweite Prinzip: Die Zeit wird halbiert, und wir achten auf genaue Einhaltung (...) Die wechselseitige Gleichheit ist ein weitrei-

chendes Prinzip, das auch in der scheinbar äußerlichen Zeitaufteilung Ausdruck findet« (Gendlin/Wiltschko 1999, S. 197-200).

Schlussanmerkungen

Hervorzuheben ist, dass auch jenseits der beschriebenen konkreten Interventionen jedem Leiter einer Gruppe das allgemeine Wissen um den unweigerlichen Hierarchisierungsdruck in jeder Art von Gruppe sehr nützliche Entlastung gewähren kann. Stellt er fest, dass da jemand heftig zu dominieren beginnt und jemand anders krass ins Hintertreffen gerät, braucht er nicht sogleich um Fortgang und Gelingen zu bangen, sondern kann im Gegenteil beruhigt konstatieren, dass die Gruppendynamik gut in Gang gekommen ist und ihre spezifischen Kräfte zu entfalten verspricht. Bewahrt er in diesem Sinn Überblick und teilnehmende Gelassenheit, bestätigt er effizient die von ihm wesentlich einzunehmende Position im Beta-Bereich.

Zum Schluss möchte ich noch in Erinnerung bringen, wie dezidiert Gene Gendlin mit Denkmodellen umzugehen wünschte. Dass Theorie nur theoretisch ist, weiß jeder Theoretiker – theoretisch. In jeglicher Praxis sind wir aber immer wieder versucht, unsere Annahmen in Bezug auf Wirklichkeit für »die« Wirklichkeit zu halten. So kann es geschehen, dass wir uns den Kontakt zu gegenwärtiger Realität gerade da verbauen, wo wir meinen, diese besonders gut im Griff und deshalb begriffen zu haben. Wenn wir fokussieren, wollen wir dagegen jede Art von Interpretation gerade so weit nutzen, als sie den Austausch von Ich und Felt Sense fördert, ansonsten legen wir das Konzept rasch beiseite und wenden uns dem Gegenüber, mit dem wir in eine gemeinsame Situation eingebunden sind, möglichst direkt wieder zu, sei es ein Mensch oder mehrere oder der soziale Organismus einer Gruppe (siehe auch Wiltschko 2000).

Literatur

- Gendlin, E. T., Wiltschko, J.: Focusing in der Praxis. Klett-Cotta 1999.
 Leuner, H., Kottje-Birnbacher, L., Sachsse, U.: Gruppenimagination. Hans Huber 1986.
 Moeller, M. L.: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Rowohlt 1988.
 Schindler, R.: Grundprinzipien der Psychodynamik in der Gruppe. Psyche 11, 1957/1958.
 Willi, J.: Die Zweierbeziehung. Rowohlt 1975.
 Wiltschko, J.: Focusing und Focusing-Therapie. Zeitschrift für integrative Therapie, Junfermann Verlag 2000.



DR. CAMILL BEHRLE
 Facharzt für Psychosomatische
 Medizin und Psychotherapie
 79336 Herbolzheim
 E-Mail: ceobeo@web.de

Wir gratulieren zum Zertifikat

Focusing-Begleiter/in DAF:

Peter Hartmann, Psychologe B.A., Heidelberg
Frank Juhasz, Dipl.-Ing., Gestalt-Pädagoge, München
Dr. Philipp Laux, Sportpsychologe, Heidelberg
Heike Paula Schmidt, Dip.-Sozialarbeiterin, Bremen
Sabine Schwabe, Dipl.-Betriebswirtin, Mainz
Dr. Gwendolyn Zane, Psychol. Psychotherapeutin, Stuttgart

Kinderfocusing-Begleiterin (DAF):

Evelyn Engels, Dipl.-Sozialpädagogin, Erlangen

Focusing-Berater/in (DAF):

Jeanette Dorée, Dipl.-Musikpädagogin, Alexandertechnik-Lehrerin, Freiburg
Birte Hanefeld, Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin, Hamburg
Hildburg Hopf, Dipl.-Sozialpädagogin, Petersberg
Frank Juhasz, Dipl.-Ing., Gestalt-Pädagoge, München
Nina Kraudzun, Psychol. Beraterin, Hamburg

Focusing-Therapeut/in (DAF):

Arnika Rickert-Thies, Dipl.-Kunsttherapeutin, Freiburg
Tobias Zimmermann, Priester und Pädagoge, Berlin

Anzeige

Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen

High Touch versus High Tech: Der Wandel von visuellen zu virtuellen Begegnungen, von analoger zu digitaler Kommunikation verschärft die Gefahren von Isolation, Selbstentfremdung und narzisstischer Überhöhung. Internetsucht mit ihren Folgeerscheinungen wird in Kürze alle Suchtphänomene übersteigen.

Unter Druck gesetzt von Aufgaben im Job, digitaler Erreichbarkeit und dem Spagat zwischen Arbeit und Familie, zeigen sich ungehörte Signale. Diese Signale aus dem Körper deuten auf ungelöste Fragen.

Mit dem neu erschienenen Titel »**Körperweisheit. Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen**« steuert die Schweizer Focusing-Koordinatorin Eveline Moor der deutschsprachigen Focusing-Literatur ein zeitgemäßes, allgemein verständliches Fachbuch bei.

www.focusingausbildung.ch

Eveline Moor
Körperweisheit. Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen
ISBN 978-3-99060-008-5 | € 19,95



Jetzt im
Buchhandel

Hier ist ein kurzer Buchauszug:

Manchmal ist die Welt so richtig in Ordnung, frische Lebensenergie pulsiert, und wir fühlen uns mit uns selbst und unserer Umwelt im Einklang. Unseren Körper spüren wir in vitaler Wohlspannung, mit unseren Mitmenschen fühlen und wissen wir uns liebevoll und freundlich verbunden, wirkliche Probleme sind nicht in Sicht, und der Kontostand ist auch okay. Wir sind zufrieden, ja mehr als das, ein Glücks- und Dankbarkeitsgefühl durchflutet uns. Diese Zeiten sind nicht nur ein echter Lebensgenuss, sie zeigen auch, wie es sich anfühlt, wenn wir das eigene Leben als stimmig erleben – und was in unserem Leben an Lebendigem möglich ist. Und diese Erfahrung gibt Rückhalt, Kraft und Mut für die Zeiten, in denen wir unser Leben als herausfordernd empfinden und in denen inneres Wachstum gefragt ist.

In diesem Kapitel befassen wir uns mit dem alltäglichen Gegenteil dieses wunderbaren Gefühls von Stimmigkeit. Die Intention dieses Kapitels ist, Sie mit der Wachstumszone Ihres Lebens zu verbinden. Dazu braucht es die Fähigkeit, dem tiefen und gesunden Lebensgefühl in uns Raum zu geben.

In den vorhergehenden Kapiteln haben wir Probleme und unangenehme innere Zustände mit Hilfe des Freiraum-Schaffens vorübergehend beiseite gestellt. Dabei entstand der innere Raum, in dem Erleben in seiner Fülle erfahrbar wird. Im Folgenden geht es darum, bedrückende Stimmungen und immer wiederkehrende unangenehme und unangemessene Gefühle erst einmal zu erkennen und vor uns selbst zum Thema zu machen. Im zweiten, darauf folgenden Schritt sind Erlösungsschritte möglich.

Hier kommt das strukturgebundene Erleben ins Spiel. Wir kennen es aus unserem persönlichen Leben, aus Begegnungen mit Partnern, Freunden und Kollegen. Es handelt sich um das Empfinden, »in« einem bestimmten Gefühl verfangen oder hängengeblieben zu sein. Häufig sind es Stimmungen, die für uns selbst und unsere nächsten Mitmenschen schwer auszuhalten sind – abwertende und kritische Einreden uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber, grübelndes Nachdenken über was auch immer, eingespurte Beziehungsmuster, unangemessene Gefühlsausbrüche, unsere kleineren und größeren peinlichen Süchte; unsere Art, auch nach Erholungszeiten schnell wieder Erschöpfung und Stress zu generieren, unsere vertrauten sogenannten psychosomatischen Symptome usw. Ein bestimmtes Lebens-Hintergrundgefühl wie etwa: angestrengt, traurig, vorwurfsvoll, euphorisch, einsam, dominant, bedürftig, mitleidheischend, entwertet, abwertend oder neidvoll ... Dieses Gefühl ist meist unserem eigenen Blick entzogen. Aus und mit so einem Lebens-Hintergrundgefühl können wir für eine mehr oder weniger lange Zeit leben und arbeiten, ohne zu bemerken, dass wir »nicht wirklich da« sind. In vielen kleinen Interaktionen werden Mitmenschen und Situationen zu Mitspielern gemacht und bestätigen uns durch ihre Reaktionen, dass die »Realität« genau so ist, wie sie sich für uns anfühlt; dass wir so arm dran oder vielleicht auch so einmalig genial sind. Ein besonders gutes Beispiel für Strukturgebundenheit sind Beziehungen, gerade auch Liebesbeziehungen, die auf eine unmerkliche Art und Weise immer wieder zu ähnlichen Konflikten und »Endgefühlen« führen. ...

Amazon-Rezensionen zu dem Buch:

Klaus Renn hat ein Werk verfasst, mit dem man seinen eigenen inneren Raum finden kann, von dem manche spirituelle Autoren schreiben. Er geht dabei Schritt für Schritt vor, setzt niemals etwas voraus, so dass man ihn selbst in sich entdecken kann. Es ist wie ein kleines Abenteuer, und es macht Freude, den Anleitungen zu folgen. Man kann die Methode überall im Alltag anwenden.

Nach dem Motto »Wenn Sie nicht Ihr Leben leben, wer soll es dann für Sie tun?« nimmt uns der Autor mit auf eine Reise zum Körper als »(Er-)Lebensort. Er zeigt, wie man durch innere Dialoge mit sich selbst (Focusing) in eine gute Beziehung zu sich selbst kommen kann, die auf dem eigenen Weg weiterbringt.

Das Buch ist eine gelungene Einführung in die Theorie und Praxis des Veränderungswissen von Focusing, eine Art Werkzeugkoffer mit vielen Anregungen, interessanten Sichtweisen und Übungsanleitungen. Der Autor ist ein erfahrener Psychotherapeut und Focusing-Experte. Er möchte keine Rezepte geben, sondern »einen Raum aufspannen«, in dem der Leser ungestört eigene Erfahrungen macht.

Klaus Renn schreibt frisch, authentisch und originell. Man spürt, dass er selbst praktiziert, was er beschreibt: achtsam Beziehung zu sich selbst finden, sich liebevoll und mit Interesse wahrnehmen, annehmend und absichtslos, und so »zu Hause ankommen«. Das Buch ist leicht und spannend zu lesen. Die Übungsanleitungen z.B. zum Wahrnehmen, zum »Freiraum« als Lebenshaltung und zur Bearbeitung von Problemen mit Focusing sind ausführlich und alltagstauglich.

Auch erfahrene Therapeuten (wie ich) und Klienten finden zahlreiche Anregungen und aufschlussreiche Fragen, die man »an den Körper« stellen kann z.B. bei einer Langzeitbeziehung die Frage: »Was brauche ich von mir, damit mein Verliebtsein in XY wieder frisch und neu entstehen kann?« Besonders wertvoll ist das Kapitel »Dem Leben Tiefe geben«. Der Autor spricht hier auf berührend schlichte und erfreulich unpathetische Art über Momente der »Ganzheit« und »inneren Weisheit«, über das Hören auf die tiefe Sehnsucht und über das Sammeln von Glücksmomenten. Wenn man sich wirklich erlebend auf das Buch einlässt, kann es zu so einer Glückssperle werden.

Erweiterte
Neuaufgabe!



Nach der 8. Auflage ist das Buch bei Herder in erweiterter Neuaufgabe erschienen: € 11,00.

Ich habe ein 9. Kapitel mit der Überschrift: »Eingeschlossene Bahnen verlassen« hinzugefügt. Ich würde mich freuen, wenn das Buch auf dein/Ihr Interesse stoßen und du/Sie auch Freunde und KollegInnen darauf aufmerksam machen würdest/würdet, denn es wendet sich nicht nur an Therapeuten. Das Buch hat sich als stimmige Einführung in Focusing bewährt.

PS.: Falls jemand das Buch erwerben möchte, habe ich die Bitte, es möglichst NICHT bei Amazon zu bestellen. Diese Firma beutet ihre Angestellten aus, und durch ihre überproportional hohen Anteile an den Einnahmen ruiniert sie langfristig auch die Verlage. Bitte lieber in unserem kleinen Foc&More Store auf der DAF-Website bestellen. Hierüber wird unser Büro mitfinanziert.

Herzlichen Gruß
Klaus Renn

Ein Versuch, etwas nicht Falsches zu Focusing zu sagen

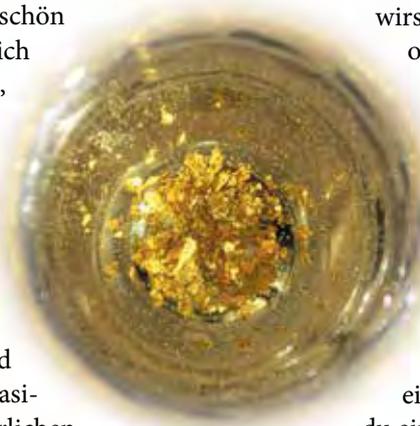
Focusing ist ein kleines, ziemlich unschön klingendes Wort für eine einfache, ziemlich unscheinbare Sache – aber welche Macht, welcher Zauber steckt in ihr!

Jeder von uns ist zu dieser Magie des täglichen Lebens fähig. Sie beruht – natürlich – auf Geheimnissen: Das erste Geheimnis ist: Das, *was* wir erleben, hängt davon ab, *wie* wir es betrachten, welche Art von Beziehung wir dazu herstellen. Unsere Gefühle, Ängste und Schmerzen, unsere Gedanken und Fantasien, unsere Träume sind keine unveränderlichen Dinge, die wir hinzunehmen und zu erleiden haben; wir erschaffen sie mit durch die Art und Weise, *wie* wir sie wahrnehmen, *wie* wir auf sie zugehen.

Das zweite Geheimnis ist: Unser Körper weiß mehr, als wir wissen, als wir denken und sagen können. Er ist nämlich nicht einfach nur dieser biologische Apparat, der an uns dranhängt und den wir fit erhalten sollen, damit er gut funktioniert, und der manchmal, leider, auch krank wird. Unser Körper ist ein außerordentlich subtiles System, das sich fortwährend – schon im Mutterleib und bis zum Tode – mit der Welt, in der er lebt, in Austausch, in Wechselwirkung befindet: Er macht sich aus seiner Umwelt so, wie sich die Pflanze aus ihren umweltlichen »Stoffen« Erde, Wasser, Luft und Licht macht. Deshalb weiß der Körper um die Welt, deshalb kennt er unsere Situationen, deshalb kann er uns sagen, wie wir am besten weiterleben können, wenn wir in einer scheinbar ausgewogenen Situation stecken. Unser Körper hat viel mehr Erfahrung, unsere Probleme zu lösen, als wir denken können. Wenn wir ihn von innen fühlen, bemerken wir das.

Focusing zu praktizieren, bedeutet genau das: den Körper von innen zu fühlen, das in uns zu fühlen, was wir schon spüren, von dem wir aber noch nicht wissen, was es ist. *Das* zu bemerken, was über unser Wissen hinausgeht. *Das*, was wir noch nicht denken und sagen können. Bei diesem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewussten (wir nennen das »Felt Sense«) verweilen wir aufmerksam wie bei einem guten Freund – und warten eine Weile, bis es sich öffnet und zu uns spricht.

Wie findet man einen Felt Sense? Ganz einfach! Du unterbrichst deine augenblickliche Tätigkeit, du hältst inne in dem, was du gerade tust – auch im Denken. Du richtest deine Aufmerksamkeit nach innen, in deinen Körper hinein und lässt dich bemerken, was in deiner inneren Welt gerade los ist. Da wirst du zunächst wahrscheinlich auf Gedanken treffen oder auf irgendeine Körperstelle, die weh tut, oder auf das Gefühl, das du z.B. jemandem gegenüber hast, der dich gerade geärgert hat. Das sind noch keine Felt Senses, denn du weißt sofort, was es ist, worum es sich handelt. Lass diese Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle vorbeiziehen, spüre an ihnen vorbei, durch sie hindurch in deinen Bauch- und Brustraum, in deinen Atemraum. Dort



wirst du etwas bemerken, das sich behaglich oder unbehaglich anfühlt, eine innere Stimmung, die dir sagt: »Ich habe etwas mit dir, mit deinem Leben zu tun. Wenn du ein bisschen bei mir bleibst und mir deine Aufmerksamkeit schenkst, werde ich dir sagen, was ich weiß. Du darfst mich aber nicht bedrängen, denn ich brauche ein wenig Zeit, die richtigen Worte, die richtigen Bilder zu finden.«

Dieses Behagen, dieses Unbehagen ist ein Felt Sense. Er ist wie eine Tür, durch die du eintreten kannst in eine Welt, in der du mehr antreffen wirst als das, was du ohnehin schon kennst. Neue überraschende Einsichten und frische Impulse zu handeln warten dort auf dich.

Wichtig zu wissen ist: Ein Felt Sense liegt nicht einfach in dir herum, darauf wartend, dass du ihn findest. Ein Felt Sense bildet sich, formt sich, während du achtsam in deinen Körper hineinhorchst. Er wird nämlich hervorgerufen von dem Thema, der Frage, dem Problem, das dich gerade beschäftigt. Ein Felt Sense ist immer bezogen auf etwas außerhalb seiner selbst, er ist die innere, körperliche Resonanz auf die äußere Situation, in der du bist, in der dein Körper lebt. In einer Situation findest du dich nicht nur vor, du kannst sie auch *kreieren*: Wenn du in deiner Geschäftigkeit innehältst, also den Lärm der äußeren Situation reduzierst, und dir dann ein Thema vornimmst, wird dieses Thema einen Felt Sense hervorbringen, der mehr enthält als das, was du zu diesem Thema schon weißt und sagen kannst.

Und das ist das Wunderbare an Focusing: Thema kann alles sein: eine schwierige Entscheidung, die du zu treffen hast; ein unverständlicher Traum der letzten Nacht; das richtige Weiterleben mit einer Person, mit der du Schwierigkeiten hast; eine Angst oder eine emotionale Verstimmung; eine theoretische Frage oder einfach die Unsicherheit, was du heute anziehen sollst. Alles und jedes kann in deinem Körper einen Felt Sense, eine gefühlte Resonanz hervorrufen, die, wenn du sie bemerkst und mit ihr achtsam und absichtslos verweilst, Schritte hervorbringt, die dir weiterhelfen werden.

Deshalb ist Focusing ein Werkzeug, das man in vielen und ganz unterschiedlichen Situationen benutzen kann, um die richtigen Fortsetzungsschritte zu finden – gerade dort, wo man mit dem Denken und Grübeln nicht mehr weiterkommt. Wenn man sich daran gewöhnt hat, dieses Werkzeug zu benutzen, kommt es einem auch gar nicht mehr magisch und geheimnisvoll vor, sondern ganz selbstverständlich. Denn in gewisser Weise setzt Focusing auf neue Weise fort, was weise Menschen schon seit Jahrtausenden in allen Kulturen wissen und praktizieren.

Durch Focusing wird dieses alte, dieses universale Seins-Wissen zu einer zeitgemäßen und therapeutisch wirksamen Alltagspraxis, die jeder lernen kann. Und das hat es bisher noch nie gegeben.

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.



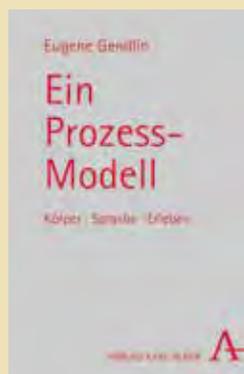
Bestellen Sie Bücher, DVDs, Audio-CDs und Focusing-Texte in unserem Internetshop
www.focusing-and-more.de



Klaus Renn
Magische Momente der Veränderung
 320 Seiten, € 24,99



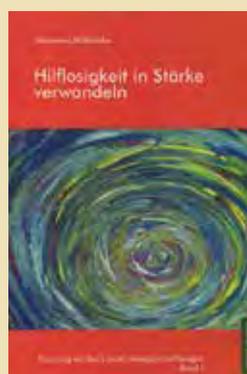
Johannes Wiltschko
Die Anstalt
 308 Seiten, € 22,90



Eugene Gendlin
Ein Prozess-Modell
 480 Seiten, € 39,-



Tony Hofmann
Experienzielle Kommunikation
 486 Seiten, € 28,90



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



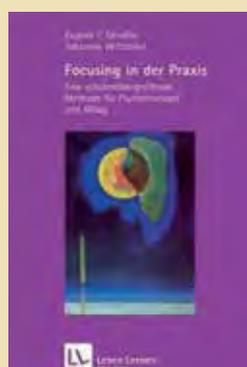
Johannes Wiltschko
Ich spüre, also bin ich!
 327 Seiten, € 19,80



Klaus Renn
Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst
 192 Seiten, € 11,-



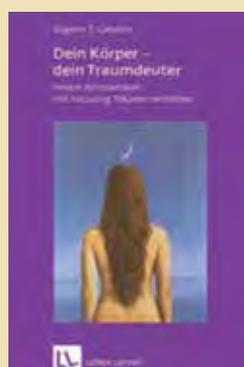
Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn
Küsst die Liebe wach
 184 Seiten, € 19,95



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



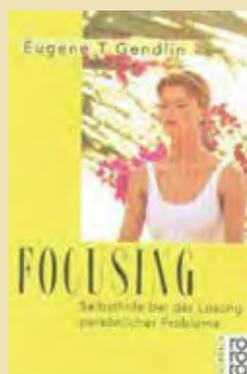
Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
 176 Seiten, € 19,90



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



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



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



Ann Weiser Cornell
Focusing - Der Stimme des Körpers folgen
 153 Seiten, € 8,99



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



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