

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 40/2018

»Focusing – aber bitte ideologiefrei!«?

Singing at the Edge

Focusing in der Suchtberatung

Die Focusing-Welt von morgen

Wachsen geschieht langsam und still

Vielleicht das Wichtigste ...



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 – aber bitte ideologiefrei!«?**
Reaktionen auf den Artikel von Katrin Tom-Wiltschko
- 7 Singing at the Edge**
Über Kreativität und Chorsingen
VON GISELA FARENHOLTZ
- 11 Focusing in der Suchtberatung**
Der Versuch, mit Menschen in Kontakt zu kommen,
für die es besonders schwierig ist, mit sich in Kontakt zu sein
VON BETTINA HÖSS
- 27 Die Focusing-Welt von morgen**
Erkundungen zu Kapitel VIII-B des Gendlin'schen Prozess-Modells
VON KARL LINDENBAUER
- 32 Wachsen geschieht langsam und still**
VON ANJA LOGES
- 36 Vielleicht das Wichtigste ...**
VON EUGENE T. GENDLIN

TERMINE

- 16** Ausbildung in Focusing 2018/19
- 18** Die Weiterbildungen 2018/19
- 20** Themenzentrierte Seminare 2018/19
- 22** 37. Internationale Focusing Sommerschule

BUCH & KRITIK

- 40** Rezension zu 60 Impulskarten »Kraftvoll durch den Tag«
VON KLAUS RENN

Eine Kontroverse – Zeit wird's!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Focusing gehöre jedem. Kein Einzelner und auch keine Gruppe solle festlegen, was Focusing ist. Immer wieder hat Gene Gendlin diesen Standpunkt geäußert – als Wunsch.

Besonders der erste dieser beiden Sätze setzt stillschweigend voraus, dass man Focusing natürlich »kennen« müsse, um es zu »besitzen«. Aber ab wann kennt man es? Wann ist der Zeitpunkt gekommen, ab dem man sagen könnte, Focusing gehöre einem? Tja, das muss sich wohl jeder selber fragen!

Dass uns Gendlin Focusing mit einer derart liberalen, vertrauensvollen Haltung überlassen konnte, hat mit dessen wesentlichstem Charakteristikum zu tun: Focusing ist eine Formel, ein Werkzeug, ein Fahrzeug, ein *tool*. Das klingt nüchtern und ist auch so gemeint. Gendlin wurde nicht müde, das zu betonen, und er hat immer wieder darum gebeten, es so einfach und nüchtern zu halten, wie es gemeint ist: als eine »kleine Tür« (nicht als Tor, nicht als Portal), bis zu der jeder den Weg relativ einfach finden kann. An dieser Tür *kann* – wenn man auf ihrer Schwelle ein wenig Zeit verbringt, also mit dem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewussten verweilt – etwas Neues entstehen: ein Schritt des Weiterlebens, der ... ja, was denn? Energie mit sich bringt? Erleichterung? Einsicht? Aufatmen? Ausatmen? ... Gar Heilung und Erkenntnis?

Wohin dieser Schritt führt, was hinter dieser kleinen Tür kommt, das sagt Gendlin, *ist nicht mehr Focusing*. Es ist die Sache jedes Einzelnen – und wir Focusing-Begleiter, wir Focusing-Lehrer haben dazu nichts zu sagen, haben uns hier nicht einzumischen. Was und wie jeder das, was durch diesen Schritt gekommen ist, zum Ausdruck bringt, ist erst dann wieder eine Angelegenheit für Focusing, wenn dieser Mensch das Werkzeug »Focusing« benutzen will, um herauszufinden, was es für ihn bedeuten könnte, wie er damit umgehen möchte, welche Sprache, welche Bilder, welche Bewegungen es zum Ausdruck bringen könnten. Dazu braucht es dann wiederum das Entstehenlassen eines »Felt Sense« zum neu Gekommenen und ein Verweilen mit ihm. Eine nächste Focusing-Runde würde beginnen.

Bitte machen Sie aus diesem bescheiden klingenden, aber wirkmächtigen Werkzeug keine Lebensphilosophie, keine Seinsweise, keine edle, ethische oder gar moralische Haltung, keine (quasi)religiöse Angelegenheit – also keinen Inhalt. Auch dann nicht, wenn Sie etwas daran vielleicht an (alte, östliche) Weisheitslehren erinnert. Denn, ob Sie wollen oder nicht – in diesem Moment würde aus dem Werkzeug für alle eine Lehre entstehen, ein Verkündigen von *Inhalten*. Und schon hätten wir eine (sicherlich gut gemeinte) Ideologie kreierte. Wir wüssten dann, was richtig und falsch ist, was gut ist und was schlecht. Wir wüssten dann Bescheid. Und hätten Anhänger und Gegner.

Und von all dem haben wir jahrtausendlang genug gehabt! (Oder doch noch nicht?)



Habe ich jetzt doch gesagt, was Focusing ist? Und Gendlins Wunsch missachtet? Ja und nein. *Ich* habe etwas gesagt, *ich* habe soeben um etwas gebeten, *ich* bilde mir ein, etwas von Focusing und von Gendlins Intention verstanden zu haben. Andere sagen anderes über Focusing. Was, finden Sie in diesem Heft.

Die Diskussion ist eröffnet!

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
Titel, Grafik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk
Bilder auf den Seiten 9 und 10:
Gisela Farenholtz

Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Mai, November)

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

Einzelpreis: € 7,50 zuzügl. Porto und Versandkosten

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

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

Redaktionsschluss:
1. April und 1. Oktober

Erscheinungsdatum dieses Heftes: Mai 2018

© DAF 2018
ISSN 1861-6178

»Focusing – aber bitte ideologiefrei!«?

Reaktionen auf den Artikel von Katrin Tom-Wiltschko im Focusing-Journal 39

Katrin Tom-Wiltschkos Artikel im letzten Heft des Focusing-Journals hat teilweise heftige Reaktionen ausgelöst. In E-Mails und schriftlichen Stellungnahmen wurde ihr Artikel sowohl begrüßt als auch abgewertet. Eine inhaltliche Diskussion über die Themen, die Katrins Artikel angesprochen hat, fand bislang noch nicht wirklich statt. Für das nächste Focusing-Journal hat Russell Delman selbst einen Beitrag angekündigt. Wir sind gespannt.

Hier sind die bislang eingegangenen und zur Veröffentlichung freigegebenen Reaktionen.

Liebe Katrin, lieber Johannes,

ich werde diese Mail in Englisch weiterführen, da ich sie auch an Russell weiterleiten werde. [I'm going to continue writing in English, because I'd also like to include Russell.]

Both of you probably knew or even expected that a response to Katrin's article would soon be written. I do have a bunch of mixed feelings and thoughts about this whole subject. And I hope I will be able to put them into honest and respectful words. So let me start by saying that I do have high respect for your work, for your efforts to bring Focusing into the world, to cherish [in Ehren halten] G. Gendlin's legacy [Vermächtnis] and to support people in their interest and their enthusiasm to explore new shores in the Focusing world.

I also pay this same respect and admiration to my mentor and friend Russell Delman who shares the same vision (as you, I believe), that is to bring this wonderful work of listening deeply to what's living, what's true in every individual, with unconditional warmheartedness and deep respect toward the ones we do engage with – inner parts or the people that we meet. For me (knowing that my understanding and experience with this work is rudimental compared to you all) this mirrors the essence of Focusing – and the EmbodiedLife work.

So it's quite shocking for me to see, to read, to experience how these values seem to have disappeared in the whole course of writing and publishing these words/this »article«. I wonder where the *slow* the *mind- and respectful* way of engaging has gone. Where the *caring* and *acknowledging* got lost? When Gendlin says »We are interaction first«, where did the *mindful* interacting go? Those words (the »article«) come out like an eruption ... the journal is published and there it is ... a sudden outbreak. No sign, no warning ... rolling over the feelings of so many (Russell, other participants who feel drawn to this work, people who might be interested in the EmbodiedLife, myself, ...) for the satisfaction of your, Katrin & Johannes, current needs. I do hold those in respect – whatever they may be –, but I do »deplore« [verurteilen] the way.

I'd like to know: what was/is your intention in writing and publishing it in this way? Is it a kind of »poetic justice« [ausgleichende Gerechtigkeit] for the experienced »misery«? Is it an exclamation [Aufschrei] to »save« others from attending Russell's seminars?

(Generally: When I do learn of new things, read or hear things I say to myself »OK this is another/a new story, so who is this story helpful for? Is it beneficial for some and harmful for others?) So what is the benefit of putting out such harsh words in this way?

I do highly respect your personal experience, Katrin, but did you check equally what's needed inside AND outside? Did you check with Russell what his intentions are (during the seminar, the moment you perceived your discomfort or afterwards)? What about the Focusing attitude of making mindful contact? Did you spend thoughts on how this »article« might affect other people, especially the ones that feel drawn to Russell's way of teaching, who might also be your own students? Describing their joy, their enthusiasm as »transfigured« [verklärt] smiling?

You know, for me Focusing is everything but a »pure tool« [alles, außer einem reinen Werkzeug]! Not something like a hammer or a screwdriver to make things fit! For me it is a way of being, of interacting, interacting with a special kind of atmosphere ... MINDFULNESS ... and this is not limited in only one direction!

And I do ask you the same questions, Johannes. Where did this attitude get lost in the process of publishing this highly emotional self exploration as a leading article without making any contact to the outside that is: Russell? Making contact to your inner needs seems to work well, but what about making contact on the macro level of communicating with each other?

I'm so glad that we do have those amazing personalities that we can learn so much from, be inspired by and taken by the hand on a way to a more right-feeling way of: integration instead of separation, love instead of domination or submission [Unterdrückung], fostering [pflegen/aufziehen] instead of exploiting [ausbeuten].

The »big names« like Gandhi, the Dalai Lama, Mother Theresa, Albert Schweitzer, or people like Jack Kornfield, Pema Chödrön, Charles Eisenstein and, yes, Russell Delman, who through their deep commitment, their love and their deep insight, through their way of acting and through their way of teaching can be a warm light on our way! Hooray that we do have them by our side!

I do hope that this whole subject unfolds into a right way, a helpful way for the growth and well-being of all included.

Martin Beilich

Physiotherapeut, Heilpraktiker, Assistent von Russell Delman
Mühlheim

KÖRPERLICHE DURCHLÄSSIGKEIT UND GEISTIGE ENGE

Angeregt durch den Artikel »Focusing – aber bitte ideologiefrei!« von Katrin Tom-Wiltschko über das Seminar »Embodied Life: Meditation, Feldenkrais Movements and Embodied Inquiry« mit Russell Delman, möchte ich meine ambivalenten Erfahrungen in diesem Seminar zum Ausdruck bringen.

Neugierig und offen bin ich auf dieses Seminar gefahren und war gespannt, wie Russell diese drei Elemente zueinander in Beziehung setzt. Ich war angenehm überrascht von seiner Präsenz und Klarheit. Nur einige »große Worte« ließen mich am Anfang ein wenig aufhorchen: Er wolle alle Teilnehmer und sich selbst einladen, der Wahrheit in sich und allen anderen zu dienen und von innen heraus zu sprechen.

Die anfänglichen Themen und Erfahrungen eröffneten durch Russells besondere Art der Vermittlung eine gute Basis und einen offenen Raum: Es ging um das Spüren des eigenen Körpers, um die Erforschung, wie ich hier und jetzt da bin, um Grounding, den Null-Punkt finden, um eine aufgeschlossene und freundliche Haltung zu allem, was auftaucht, um eine fürsorgliche Haltung mir selbst gegenüber, um Herzöffnung, Verantwortung und wertschätzendes, freies, empathisches und aufmerksames Hören etc. In mir entwickelte sich eine feine Innigkeit ...

In den Feldenkraisübungen, in denen sich Russells Anweisungen auf die Körperbewegungen bezogen, konnte ich überraschend neue Bewegungsabläufe entdecken und in deren langsamer Wiederholung Körpersensationen erforschen. Das führte im Lauf der Tage zu mehr Durchlässigkeit und Weichheit im Körper.

Diese schönen Erfahrungen wurden abgelöst durch Einheiten mit vorgegebenen Körperhaltungen/Stellungen, die wir einnehmen sollten und deren inhaltliche Ausrichtung Russell vorgab. Durch diese Instruktionen wurde die Freiheit meiner Empfindungen stark eingeengt, und ich musste immer wieder meinen Freiraum neu herstellen. Wo blieb das spürende Erforschen? Und was hatte das mit Focusing zu tun?

In der zweiten Seminarhälfte fing Russell zunehmend an, die Übungen in lange Vorträge einzubetten. Die Körperhaltungen wurden wiederholt und gipfelten in einem Nachsprechen von Russells Sätzen, also einem Nachsprechen von dem, was er mit diesen vorgegebenen Körperhaltungen assoziierte. Es fühlte sich an wie das Rezitieren in der Kirche. Mittlerweile musste ich um meinen Freiraum ringen.

Ich währte mich wie in einem schlechten Traum. Das Dozieren wurde immer stärker. Ich fühlte mich »zugetextet«. Dieses Wort beschreibt sehr zutreffend meine Empfindungen. Die Feldenkraisübungen wurden gleichsam zum Rettungsanker im Seminar.

Apropos Focusing: Nur am zweiten Tag gab es ein freies Focusing mit einem Partner. In einer späteren Partner-Focusing-Session wurde das Thema wieder vorgegeben. Die in der Seminaurausschreibung versprochenen neuen Focusing-Haltungen und das Kennenlernen der Focusing-Fallen sowie das freie Fokussieren habe ich – mit einer Ausnahme – gänzlich vermisst. Sehr störend erlebte ich auch die langen Werbephasen innerhalb des Seminars für Russells DVDs und Seminare. Eine Feedbackrunde am Ende des Seminars fehlte gänzlich.

Es war für mich eine schwierige Erfahrung, mich in einem Feld wiederzufinden, in dem keine kritische, individuelle Auseinandersetzung mit den Lehrinhalten und eigenen Erfahrungen gewagt wurde. Ich spürte keinerlei Einladung, eigene, auch schwierige Erfahrungen zu äußern – außer positiven Rückmeldungen. Diese Atmosphäre und das frontale Dozieren erinnerten mich an die Weitergabe von Lehrinhalten in kirchlichen und esoterischen Kreisen. Die Gespräche über Inhalte und persönliche Befindlichkeiten verlagerten sich zunehmend an die Esstische außerhalb des Seminarraums.

Welcher Wahrheit wurde gedient? Wer hat wem zugehört? Wo bleibt die Empathie für die Seminarteilnehmer? Und der Freiraum ...?

Christa Kitschen

Gestalt-, Focusing-, Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin
Köln

FOCUSING UND »EMBODIED LIFE« – ZU DEN DINGEN AUF DEM GRUND KOMMEN

Sommerschul-Seminar 2017 »Embodied Life« mit Russell Delman

»Grounding first« – »zuerst sich erden« – so beginnt jede Übung des »Embodied Life«. Und so beginnt auch jeder Focusing-Prozess: die Sitzfläche und den Grund unter den Füßen spüren. Doch Grund ist nicht gleich Grund: Bei Russell Delman ist er lebendig, liebevoll-unterstützend, tragend – und er lädt uns ein, ihn als Elefant, Schildkröte oder anderes lebendiges Etwas vorzustellen und zu spüren, was sich dadurch verändert.

Der Seminarleiter machte seine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Moshe Feldenkrais, praktizierte über 40 Jahre Zen-Meditation in der Tradition von Shunryu Zuzuki und anderen Lehrern und pflegte eine langjährige Focusing-Partnerschaft mit Gene Gendlin. Aus diesen drei Quellen schöpft er sein »Embodied Life Program«, eine Schulung in Kombination der drei Schwerpunkte Körper/Bewegung, Geist/Bewusstheit und Kommunikation/Beziehung. Es geht um offenes, neugieriges, freundlich-bejahendes Wahrnehmen, was genau in diesem Moment in dem weiten Raum in uns und um uns herum ist. Es geht um Freiheit – frei werden durch bewusst sein – frei von eingefahrenen Denk-Gewohnheiten und Bewegungs-Mustern. So habe ich die Seminartage mit ihm erlebt und genossen.

Die Teilnehmer waren ein bunt gemischter Haufen, aus dem schnell durch die offene und wertschätzende Grundhaltung des Seminarleiters eine inspirierende Lerngemeinschaft wurde – erforschend, was im Körper und in der Beziehung zur Umwelt jetzt gerade war: erstaunliches, störendes, heilsames und verstörendes – alles durfte dasein, alles war willkommen.

Der Focusing-Teil des Seminars begann mit intensiven Übungen zum wertschätzenden, urteilsfreien Zuhören – sozusagen »mit dem Herzen hören«. In Zweier- und Dreiergruppen wurde ausgesprochen, gelauscht und erfahren, welche machtvolle Wirkung empathisches, aufmerksames Zuhören hat. Die Atmosphäre des Raumes verdichtete sich spürbar im leisen Murmeln der Übenden. Als geübte Zuhörer war ich beeindruckt davon, welche gesteigerte Qualität dieses Tun durch die vorherigen intensiven Körper-Spür-Übungen gewann: als ob die Ohren gespitzt und das Herz sensibilisiert wäre! Zudem eine Verdichtung der Kommunikationserfahrung durch die regelmäßige Einbettung in Schweige-Meditation (»just sitting«).

In seiner verbindlichen, warmherzigen Art führte Russell Delman die Teilnehmer geduldig und beharrlich immer wieder zu sich selbst: Selbstentwicklung durch Selbstwahrnehmung, durch Selbst-Bewusstwerdung. Für mich ein zutiefst heilsamer Weg: durch mich zu mir und zu den anderen – in Beziehung in Gedanken, Worten und Bewegungen aus meinem tiefen Grund. So habe ich die Verbindung von Focusing mit Schweige-Meditation und Feldenkrais-Bewegungs- und Spürübungen als sehr gründend, erweiternd und »ganz«-machend erfahren. Ein warmer Dank deshalb von mir an die Veranstalter, die dazu eingeladen haben, und Russell als Seminarleiter!

Andrea Ruth Zumbrägel

ECC-Coach, Ausbildung zur Focusing-Begleiterin
Würzburg

Liebe Katrin,

aus meiner Sicht hast du einen sehr berührenden, persönlichen und mutigen Artikel geschrieben! Sehr differenziert.

Vielleicht hätte es deinen Artikel und die Gespräche unter Teilnehmenden am Rand und Ende des Workshops, der bei mehreren von uns widersprüchliches Erleben und Unzufriedenheit ausgelöst hatte, gar nicht gegeben. Wenn, ja wenn ... Aber dazu später ...

Dabei begann der Workshop so vielversprechend. Die Ausschreibung machte mich neugierig, die Verbindung von Meditation und Feldenkrais mit »neue(n) Varianten der Focusing-Haltung« kennenzulernen und »mögliche Fallen des Focusing«.

Am ersten Tag war ich begeistert von Russells warmherziger Art, seinen Äußerungen zur »Embodied Life«-Haltung und vor allem von den so wohltuenden und wirkungsvollen »Grounding«-Übungen, mit denen ich in guten Kontakt zu mir und zur Erde gekommen bin. Ich fühlte mich sehr lebendig und hoch präsent. Ich habe auch den zweiten Tag und die Feldenkrais-Übungen während des gesamten Workshops als wirkungsvoll und wohltuend erlebt. Ebenso die in meiner Erinnerung einzige focusingorientierte Übung mit einem Partner. Doch als der Workshop weiter vorschritt, löste Russells Verhalten zunehmend »Grummeln«, widersprüchliche Empfindungen und gegen Ende eine wachsende Unzufriedenheit in mir aus.

Am dritten und vierten Tag nahmen die Sequenzen zu, in denen Russell dozierte, so dass mir manchmal der Kopf rauchte und ich angestrengt in die Pause ging. Die meisten Übungen und Gesten sollten nach klaren Vorgaben ausgeführt werden. Ich vermisste die vorschlagende und freilassende Art, die ich im Focusing so liebe. Ich vermisste Focusing-Anteile, die mich in mein inneres Erleben führen, ich vermisste den Austausch mit anderen sowie die Reflexion des Erlebten.

Ich war enttäuscht, dass ich so gut wie kein Focusing, keine der angekündigten neuen Varianten der Focusing-Haltung und keine angeblichen »Fallen des Focusing« kennengelernt hatte.

Vielleicht hätte es die Unzufriedenheiten nicht geben müssen, wenn Russell zwischendurch und am Ende Feedback von den Teilnehmenden eingeholt hätte, wenn er dem inneren Erleben, dem Austausch untereinander *und* der Reflexion dieses Erlebens in Kleingruppen sowie der Gesamtgruppe Raum gegeben hätte. Und wenn er nicht immer wieder so viel kostbare Seminarzeit für die Bewerbung seines »Embodied Life«-Trainingsprogramms verwandt hätte.

Ulrike Pilz-Kusch

Dipl.-Päd., Coach, Autorin, Focusing-Trainerin DAF
Essen

EMBODIED LIFE – EINE REPLIK

Love starts when we push aside our ego and make room for someone else.

RUDOLF STEINER

In einer ersten Re-Aktion, Re-Sonanz fühle ich grosse Betroffenheit über die heftigen Äusserungen, Wut, Verletztheit und Mitgefühl für die wohl ausschlaggebenden biografischen Hintergründe, die Katrin Tom-Wiltschko zu diesem Artikel bewegen haben mögen. Fragen bewegen mich: Wo bleiben Achtsamkeit und Wertschätzung in diesen impulsiven Bekundungen? Ich vermisse den vielgepriesenen Anfängergeist, Offenheit, Respekt und Empathie – Charakteristika, die für mich unabdingbar mit der Focusing-Haltung verknüpft sind.

Ich pausiere, lasse das Ganze in mir wirken und komme zu ein paar grundsätzlichen Überlegungen zu Focusing und *Embodied Life*. Primär wichtig ist für mich die unbedingte positive Wertschätzung (unconditional positive regard), die ich all meinen Lehrern und Ausbildern auf meinem beruflichen und persönlichen Weg entgegenbringe. Angefangen hatte mein Einstieg zu Focusing in einem Achtsamkeitsseminar mit Susanne Kersig im Meditationszentrum Beatenberg (CH), die Fortsetzung folgte über Jahre mit Johannes Wiltschko, Klaus Renn und Ulrike Böhm, bis ich schliesslich mit Russell Delman zusammentraf. Mit *Embodied Life* hat sich mein Erfahrungshorizont in prägender Weise erweitert, und ich habe mit den drei Grundpfeilern der zenbasierten Meditation, den Bewegungslektionen nach Moshe Feldenkrais und dem inneren Erforschen (Embodied Guided Inquiry) eine für mich passende ideale Kombination und Ergänzung zum Focusing gefunden.

In den sorgsam angeleiteten Körperübungen lerne ich, Körperempfindungen und Gefühle immer differenzierter wahrzunehmen und einen aus dem Innern kommenden sprachlichen Ausdruck dafür zu finden. Mit der Zeit erkenne ich besser meine alten (Verhaltens-)Muster, die Anteile meiner persönlichen Lebensgeschichte (*Historical Self*), festgefahrene Meinungen und Urteile. Ich habe die Wahlmöglichkeit und Freiheit, die Muster meiner Vergangenheit, die mich geprägt haben, aktiv zu verändern, auch wenn dies im gewöhnlichen Alltag nicht so leicht geht. Der Weg zu einem freieren höheren Selbst, zu einem Eingebundensein in eine zeitlose Dimension puren Seins ist wohl schwierig, aber für mich verheissungsvoll. Hie und da mag eine in diese Richtung weisende Ahnung in der Meditation aufblitzen.

Ausgehend von der offenen, freundlich interessierten Haltung wende ich mich der inneren körperlichen Ebene zu, versuche, dort anzukommen und das, was ist, ohne zu werten, da sein zu lassen. Mit einem warmherzigen »Hallo« (*»hello in there«*) bemühe ich mich, auch unliebsamere Seiten in mir zu begrüßen. Besonders im Fall von akuten Schmerzen, von denen ich über Monate geplagt worden bin, keine einfache Sache, sowohl beim Innehalten und nach innen Lauschen wie beim Sitzen in der Meditation. Hilfreich ist dabei immer wieder das Zurückkommen in die Präsenz, und immer mehr lerne ich, mit dem zu sein und das anzuerkennen, was gerade ist. Dieses absichtslose und achtsame Sein, das Verweilen mit dem, was da ist, ohne einzugreifen ist ja auch ein wesentliches Element im Focusing.

Eine hilfreiche Erinnerungsstütze auf meinem Weg sind für mich die magischen drei Worte *Ground – Sound – Breath*. Dazu das mehrfache kurze Innehalten im geschäftigen Alltagstun (*Pausing*). Vor allem das *Grounding*, die Verbundenheit mit der Erde als Basis, hilft mir, meine Präsenz im Hier und Jetzt zu verstärken. Von hier aus kann ich mein Umfeld und die mich umgebenden Menschen anders und neu wahrnehmen und mich mit ihnen verbunden fühlen.

Eine für mich bedeutsame Infrastruktur sind die von Russell und Linda Delman über Jahre entwickelten Gesten (*Gestures*), die bei mir einen Lieblingsplatz im Alltag einnehmen. Einerseits sind sie für mich ein Element der Achtsamkeitsschulung (die Jetzt-Zeit wird immer unterschiedlich erlebt), andererseits berührt und überrascht mich die Verbindung der äusseren, auf archetypischen Mustern aufbauenden Gebärden mit inneren Gefühlszuständen immer wieder aufs Neue. Eine diesbezügliche Anleitung von Russell, wie beispielsweise mir in der Zentriertheit eine Verbindung zum »Höchsten« und »Tiefsten« vorzustellen, ist für mich eine offene Einladung, der ich, je nach persönlicher Stimmung und Stimmigkeit, folgen kann, aber keineswegs muss.

Ich wünsche mir, dass noch mehr Angehörige der »Focusing-Familie«, wie sie sich jedes Jahr auf so wunderbare und vielfältige Weise in der Sommerschule trifft, für sie wohltuende *Embodied Life*-Erfahrungen machen könnten.

Mein aufrichtiger Dank und meine tiefe Wertschätzung gilt Russell Delman, seinem achtsamen und humorvollen Unterricht, seinem Weitblick und seiner Warmherzigkeit.

Anna Maria Peyer
lic. phil. Krankenschwester
Winterthur

MEIN ERLEBEN IM SOMMERSCHUL-SEMINAR VON RUSSELL DELMAN

In der ersten Zeit des Seminars ging es mir gut mit Russell, mit der von ihm angeregten Art des Meditierens, mit den Feldenkrais-Übungen, dem Austausch mit einer Partnerin und in der großen Gruppe.

Im Lauf der Zeit allerdings fand immer weniger focusingorientiertes Erleben statt, und Russell dozierte frontal. Für einige Übungen wurde ein genaues Verfahren vorgegeben, anstatt durch eigenes Erleben etwas in sich entstehen zu lassen. Ich habe mich davon freigemacht und bin wie beim Focusing eigene Wege gegangen. Einigen Seminarteilnehmern, mit denen ich mich austauschte, erging es ähnlich.

Was mich ärgerte, war das frühzeitige Beenden des Seminars am vorletzten Tag, um Zeit zu haben für die Bewerbung seiner Seminare, CDs usw.

Am letzten Tag hatte ich mich auf ein Feedback über das Seminar vorbereitet. Das fand nicht statt. Hinterher erfuhr ich von anderen, dass auch sie sich Gelegenheiten für Feedbacks gewünscht hätten und nicht nur am letzten Tag. So mancher Ärger wäre auf diese Weise vielleicht gar nicht erst entstanden. Schade.

Jutta Thielcke-Buchmann
ehemalige Grundschullehrerin, die seit über zehn Jahren Focusing praktiziert
Münster

Singing at the edge

Über Kreativität und Chorsingen

■ VON GISELA FARENHOLTZ

»Ein jeder hat ein Lied, das gar kein Lied ist.

Es ist ein Vorgang des Singens, und wenn du singst, bist du, wo du bist.«

JOHN CAGE¹

Dieses Zitat begleitet mich seit 1986 durch mein Berufsleben als Stimmlehrerin und -therapeutin (nach Schlaffhorst-Andersen). 1999 habe ich begonnen, Focusing zu lernen, 2015 auch TAE. All dies zusammen hat mich ermutigt, 2016 den improChor Kiel zu gründen und darin John Cages Vorgang des Singens ohne Lied praktisch nachzuspüren.

Der improChor Kiel ist selbst eine Improvisation, eine Suchbewegung aus einer fragenden Haltung heraus, wie auch dieser Artikel: Was meint John Cage mit seinem »Vorgang des Singens«? Gibt es dafür Beschreibungen, Voraussetzungen, Verlockungen, Anregungen? Welche? Wie klingt ein Lied, das gar kein Lied ist?

Hat Cages Vorgang des Singens vielleicht etwas mit Focusing oder mit einem Felt Sense zu tun? Vor-Gang? Carrying forward? Wo sind Parallelen zu anderen Künsten? Hat ein jeder auch ein Bild / eine Bewegung / ein Wort, das kein Bild / Bewegung / Wort ist? Was ist und wie geht Kreativität, egal in welcher Modalität, mit welchem Medium?

Diesen und vielen anderen drängenden Fragen bin ich vor drei Jahren im TAE-Seminar nachgegangen und gehe weiterhin suchend und neugierig in den entstandenen Gedankenräumen herum wie in einem großen verwinkelten Haus mit vielen Zimmern und Türen, hinter jeder Tür neue Räume und in jedem Raum neue Türen ...

Im Folgenden möchte ich meine »Kreativitätstheorie« und einige Erfahrungen damit aufzeichnen – um meine Begeisterung

für Focusing, TAE, Singen und Kreativität weiterzutragen und um meine derzeitige Position auf meiner Suche nach den Verbindungen dazwischen so klar wie möglich zu bestimmen.

Mein TAE-Prozess: Eine Kreativitätstheorie

Mein Ausgangspunkt: Aus einem unklaren aber drängenden Brodeln möchte durch einen Schritt über eine Schwelle (ein Impuls, ein Vor-Gang?) eine erkennbare Form entstehen. Die Schwelle ist etwas wie ein Übergang, ein kreativer Raum in der Mitte eines gedachten großen X. Das Zeichen X teilt eine Fläche in vier Fächer – vereinfachend lässt sich (m)ein kreativer Prozess mit Hilfe des X so beschreiben, dass ich sagen kann: Stimmt im Moment für mich!

Das untere Fach des X nenne ich »unerschöpfliches Nichtwissen«. Seiner Natur nach ist es ein Ganzes, Großes, ein Meer, eine Ursuppe, Energie, aber auch Boden, Erde, Quelle, Brunnen – als Ganzes immer da. Alles ist implizit ohne Struktur darin vorhanden.

Im oberen Fach finden sich explizite Strukturen zum Hören, Sehen, Anfassen. Das (Kunst)Werk, das aus dem kreativen Prozess heraus entstanden ist. Dieser Ton, dieses Wort oder Bild, diese Musik.

Seitlich gibt es zwei Fächer für wichtige Randbedingungen, die den kreativen Prozess ermöglichen und unterstützen: Auf der einen Seite des X steht »vielschichtige interessierte Wahrnehmung«. Sie regt kreative Prozesse an und bringt sie voran. Auf der

Was ist und wie geht Kreativität, egal in welcher Modalität, mit welchem Medium?

Anmerkungen

¹ Aus dem Vortrag über Nichts in *Silence*, übersetzt von Ernst Jandl, 1969.

anderen Seite des X steht »beharrliche regelmäßige kreative Arbeit« – Üben in jeder Form. Ich unterscheide »Ausüben« (im Sinne von regelmäßigem Tun) von »Einüben« (Neues ausprobieren und lernen). Allein schon durch wiederholtes Ausüben wird ein kreativer Prozess gefördert. Zusammen mit Einüben / Ausprobieren neuer Möglichkeiten entwickelt er sich weiter.



Grafik: Gisela Farenholtz, Beratung und Umsetzung: Dr. Tony Hofmann

Die Mitte des X ist der Übergang, vielleicht John Cages »Vorgang« – die spannendste und geheimnisvollste Stelle. Zuerst habe ich sie »Schwelle der Zurückhaltung« genannt, weil es so viel Mut braucht, um mit der Stimme / dem Pinsel / dem Instrument aus dem Nichtwissen heraus erkennbar zu werden. Es braucht außer Mut auch Zeit zum Verweilen, Innehalten, Spüren, Dabeisein ... das, was wir im Focusing gut kennen! Die Mitte könnte auch eine Art Brutraum oder Reifekammer sein ... ich nenne den Platz vorläufig den »kreativen Raum«. An dieser Stelle spüre ich deutlich Noch-nicht-Sagbares ... neue Fragen tauchen auf ... ich bleibe dran.

Das X ist natürlich schon für sich eine grobe Vereinfachung. Dazu kommt: Eine Fülle an geformten Klängen, Worten, Bil-

dern aus dem oberen Fach wird bald zu einem neuen schier unerschöpflichen Meer an (Nicht)Wissen (Klang-, Bilder-, Textflut, das Internet), und damit wird das X zu einem Kreislauf-Recycling. Bei John Cage schwingt Musik zwischen dem Stück 4'33 (musikalischer Nullpunkt: 273 Sekunden Stille) und dem Stück »Musicircus« (everything at once and all together).

»Wenn, wie Gendlin sagt, der Felt Sense in der Mitte sitzt, können wir alle Modelle benützen!«²

Ja, der Felt Sense sitzt in der Mitte des X: zwischen Sein (unten) und Tun (oben). Mitte im »kreativen Raum«. Oder der »kreative Raum« ist im Felt Sense. Er sagt dem Dichter, welches Wort als nächstes kommt, der Malerin, welcher Pinselstrich dran ist. Und uns im improChor, welcher Ton, welche musikalische Linie, welches Geräusch oder welches rhythmische Element jetzt passt.

Wie geht gemeinsames Singen aus dem Felt Sense? FocuSING?

»Wir können alle Modelle benützen«² – welche gibt es im Chorgesang?

In herkömmlichen Chören gibt es im Wesentlichen zwei Ziele (und vermischen sich wohl meistens). Ich beschreibe sie analog zu Gendlins Wissenschaftsmodellen:³

- In einem »atomistischen« Chor geht es darum, dass die einzelnen Chormitglieder ihre Stimme möglichst Note für Note und Ton für Ton dem Werk des Komponisten und der Interpretation der Dirigentin so genau wie möglich anpassen. Sie selbst kommen als individuelle Person dabei nur insoweit vor, als sie diesen Anforderungen mehr oder weniger nahekommen und Teil des Kunstwerks werden.
- Ein »holistischer« Chor möchte ein Lied nicht unbedingt »richtig« oder »schön« singen, sondern es geht seinen Mitgliedern um das Erlebnis des gemeinsamen Singens. Je mehr Menschen mitsingen, desto besser. Alle lassen sich vom gemeinsamen Klang mitreißen. Diese Form des Singens kann eine Gruppe von Menschen tragen, aber auch verführen. Jede Sängerin, jeder Sänger verfolgt das Ziel, sich im gemeinsamen Klang als Teil der Gruppe zu fühlen.

Mit meinem improChor versuche ich, eine Art »prozessorientiertes« Chorsingen zu

Anmerkungen

- 2 Wiltschko, J. (Hrsg.). Focusing und Philosophie. 2008, S. 20
- 3 siehe Wiltschko, J. (Hrsg.). Focusing und Philosophie. 2008, Kapitel X

entwickeln. Die Chormitglieder folgen ihrem Felt Sense, die Musik entsteht im Moment des Singens und kann nicht wiederholt werden. Das Musikstück ergibt sich aus den Personen (Person von lat. per sonare = durchklingen), die sich daran beteiligen, aus der Situation, in der sie sich befinden, einschließlich eines im Konzert vorhandenen Publikums. In dieser Art »Erste-Person-Chor« ist jedes Mitglied sowohl KomponistIn als auch SängerIn und kreiert Musik im Augenblick des Tuns als Live-Performance. Stille und Pausen sind dabei sehr wichtige musikalische Elemente, die ein Innehalten und damit ein Schwingen zwischen Hören und Singen (Summen, Tönen, Geräusche erzeugen) ermöglichen.

Erfahrungen im improChor

Der improChor ist ein kreativer Raum – ein Ort zum Singen ohne Lied, zum Erforschen von Klängen, zum Improvisieren von Musik in der Gruppe. Wir proben unter Ausschluss der Öffentlichkeit in einem Raum mit guter Akustik, der nach außen klanglich gut abgeschirmt ist. Das schafft Freiraum für das Wagnis, sich mit der Stimme zu zeigen. Interessierte oder Gäste kommen zu wenigen extra ausgewiesenen offenen Proben. Zwei Konzerte hat es gegeben, zusätzlich einen Auftritt im Rahmen einer »Nacht der Kirchen«, bei dem wir Wünsche und Träume aus dem Publikum vertont haben. Für den Herbst 2018 planen wir ein Konzert im Dunkeln, um uns und unserem Publikum neue Hörräume zu erschließen.

Die Mitgliederzahl hat sich derzeit bei 12 eingependelt. Am Anfang war das Interesse überraschend groß, aber das Singen ohne Lied ist für alle Beteiligten etwas sehr Neues und Herausforderndes. Selbst diejenigen, die von Anfang an dabei sind, haben Schwierigkeiten damit, Unbeteiligten zu erzählen, was wir eigentlich tun im improChor ... eine Parallele zum Focusing? Ich will hier anhand meines Modells versuchen, unseren »Vorgang des Singens« (John Cage, s.o.) mit Worten zu beschreiben.

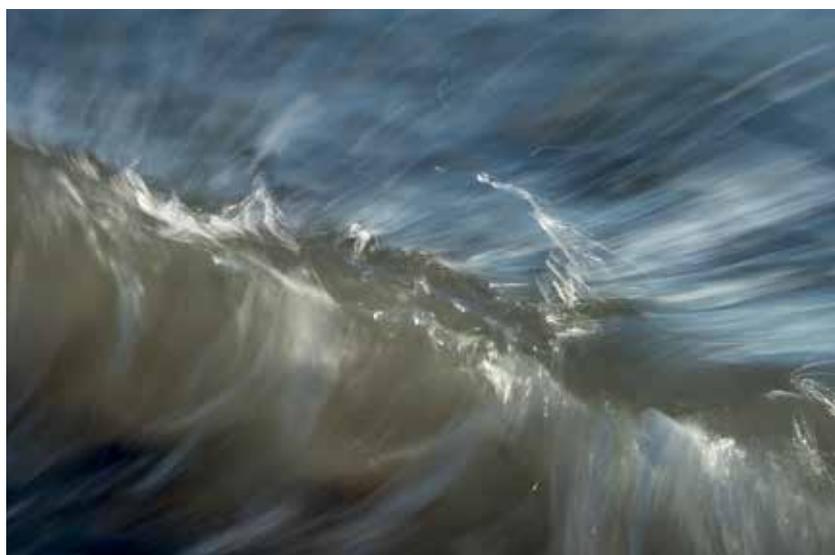
Proben bedeutet für uns: Wir treten ein in den kreativen Raum in der Mitte des X. Nach einigen Aufwärmübungen mit dem Körper und etwas wie Mini-Gruppen-Focusing zum Ankommen leite ich die Chormitglieder an, nacheinander von der Mitte aus Zugang zu allen vier Fächern des X zu suchen. Ich kreierte also Übungen daraus. Dabei scheint jedes Fach schier unerschöpf-



Partitur

lich zu sein, und für mich als Chorleiterin besteht die Herausforderung darin, die Balance des kreativen Raums in jeder Probe und über die Zeit zu halten, so dass er einladend und anregend bleibt, ohne zu überfordern. Dabei hilft das X sehr, es ist fast wie eine Probenanleitung. Wir suchen Zugang

- zum unteren Fach: zu unserer schöpferischen Quelle, dem unerschöpflichen Nichtwissen, in dem alle unsere stimmlichen und kreativen Möglichkeiten vorhanden sind. Dazu braucht es viel Innehalten, Stille, Pausen, immer und immer wieder.
- zum oberen Fach: zu musikalischen Strukturen und Parametern, die wir



Solist



Quartett

kennen und beschreiben können. Rhythmus, Tonqualitäten, musikalische Formen, Vokale, Konsonanten, Worte, Texte, manchmal auch Lieder, die wir anklingen lassen.

- zum seitlichen Fach Wahrnehmung: Dazu gehört eine Schulung des Hörens von Klängen. Wie klingt die Stille im Raum, welche Geräusche sind da (vom Lauteren zum Leiseren), wie können wir hörend in die Binnenstruktur von Tönen eindringen – Obertöne, verschiedene Frequenzen in Clustern, was klingt wie zusammen? Wie klingen menschliche Stimmen in verschiedenen Situationen oder Räumen – in einem Museum oder in einem Schwimmbad? Wie klingt die Natur?
- zum seitlichen Fach Üben: Allein Ausüben bringt uns schon weiter. Zusätzlich üben wir an der Erweiterung unserer stimmlichen Möglichkeiten (Atmung, Tonumfang, Ausdrucksfähigkeit, größere Klangpalette).

Der improChor ist selbst eine Improvisation. Wir können vieles von dem, was geschieht, nicht erklären. Zum Beispiel erleben wir recht häufig sehr passende Schlüsse: Nach einem gemeinsamen Crescendo sind plötzlich alle gleichzeitig still – sehr beeindruckend für alle, die es erleben, aber natürlich nicht zu planen. Es ist, als spürten

alle gleichzeitig, dass »alles gesagt ist«. Wir dirigieren nicht, wir haben manchmal ein wenig Blickkontakt, aber eher wenig, viele bevorzugen das Hören mit geschlossenen Augen. Wir spielen mit verschiedenen Aufstellungen, mit verschiedenen Fragestellungen, manchmal vereinbaren wir die Dauer eines Stücks oder Generalpausen (z.B. soll ein Stück drei kurze Sätze haben). Wir haben bisher nie etwas aufgenommen, weil wir die Flüchtigkeit unserer Musik schätzen. Sie ist nicht wiederholbar.

Als Leiterin brauche ich viel Freiraum, um zu spüren, was als Nächstes dran ist, damit der Chor Freiraum hat für seine Entwicklung. Manchmal ist es mir fast allzu spannend ... und natürlich gibt es immer wieder unterschiedliche Auffassungen zu den Stücken. Ich versuche dann, die Vielfalt oder Gegensätze der Meinungen als Anregung für neue Fragestellungen und Musikstücke zu nehmen. Sie klingen oft besonders spannend zusammen. Vielleicht ist das sogar eine Form des musikalischen »Crossing«?

Ausblick

Seit der Gründung des improChors habe ich mich mit einigen MusikerInnen vernetzt, die sich der improvisierten Musik (meist instrumental, manchmal aber auch vokal wie in meinem Fall) verschrieben haben. So war ich bei Veranstaltungen und Konzerten des »Ring für Gruppenimprovisation« und im »Exploratorium« in Berlin aktiv mit dabei und konnte mich mit Menschen austauschen, die seit vielen Jahren in vielen verschiedenen Besetzungen improvisieren (sie nennen es auch »playing at the edge«), darüber forschen und es anleiten. Es scheint mir eine Menge Parallelen zu Focusing und TAE zu geben. Ein Beispiel ist die Präzision, die improvisierte Musik oft hat, eine feine Genauigkeit, die Dr. Reinhard Gagel vom Ring für Gruppenimprovisation mit der feinen Linie verglichen hat, die entsteht, wenn zwei Flüsse von verschiedener Farbe zusammenfließen. Ist das nicht der Klarheit und Genauigkeit von Gene Gendlins Fortsetzungsordnung sehr ähnlich? Singing at the edge?

Für meine Arbeit ist es sehr nützlich, diese Fragen, Gedanken und Erfahrungen hier formuliert zu haben. Vielleicht gibt es jemand oder etwas in der Focusing-Welt, der, die oder das eine Resonanz dazu hat oder dadurch vorangetragen wird ... es würde mich freuen!



GISELA FARENHOLTZ
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin (Schlaffhorst-Andersen)
24159 Kiel
www.improchor-kiel.de
post@improchor-kiel.de

Focusing in der Suchtberatung

Der Versuch, mit Menschen in Kontakt zu kommen, für die es besonders schwierig ist, mit sich in Kontakt zu sein

■ VON BETTINA HÖSS

Focusing bedeutet, »das Gespürte, aber noch nicht Gewusste« in sich selbst wahrzunehmen, zu üben damit zu sein und darauf zu vertrauen, dass sich daraus Prozesse gestalten, die das eigene Leben stimmig fortsetzen. Das klingt so einfach!

Aus meiner eigenen Focusingerfahrung weiß ich, wie schwer es sein kann, die in meinem Kopf bereits vorhandenen Antworten zur Seite zu stellen, geduldig bei etwas Diffusem zu verweilen, das sich in seiner Bedeutung nicht gleich entfalten will, und mich der Eigendynamik des Entfaltungsprozesses zu überlassen, darauf vertrauend, mit dem, was sich vielleicht für mich überraschend zeigt, gut sein zu können. Focusing erfordert und schenkt eine sehr feine Art, mit sich selbst in Kontakt zu sein.

Wie kann Focusing in der Arbeit mit Menschen gelingen, die eine spezifische Art der Kontaktvermeidung mit sich selbst, nämlich den intensiven Konsum von psychoaktiven Substanzen, entwickelt haben? Geht das überhaupt?

1. Das Arbeitsfeld Drogenberatungsstelle

Ich arbeite bei einer Drogenberatungsstelle, die für Menschen zuständig ist, die illegale Drogen konsumieren. Nur wenige Klient*innen¹ konsumieren jedoch nur illegale Drogen oder nur eine Substanz. In der Regel kommt der Konsum von legalen Stoffen wie Alkohol, bestimmten Medikamenten, Zigaretten dazu. Daher meint für mich der Begriff »Droge« jegliche psychoaktive Substanz, unabhängig von ihrer strafrechtlichen Bewertung und Risikobewertung.

Nach dieser Definition haben die meisten Menschen – auch ich selbst – eigene Drogenkonsumerfahrungen, in der Regel auch Erfahrungen mit Konsum der in der Suchthilfe als »missbräuchlich« eingestuft wird, die im Kontakt mit Klient*innen sehr nützlich sein können.

*Die Lebenssituation der Klient*innen in einer Drogenberatungsstelle ist sehr vielfältig.*

Da gibt es z.B. den Waldorfschüler mit gelegentlichem Cannabiskonsum, der über das Auslesen der Handydaten eines Dealers ins Visier der Justiz geraten ist; die Arzthelferin, deren Amphetaminkonsum bei einer Verkehrskontrolle aufgefallen ist, die daraufhin den Führerschein verloren hat und ihn wiedererlangen will; den opiatabhängigen Familienvater, der seit Jahren einen ärztlich verordneten Ersatzstoff einnimmt, einer Arbeit nachgeht und alle paar Monate zum Standortgespräch vorbeikommt; den wahllos »alles« konsumierenden Klienten, vielleicht noch mit einer zusätzlichen psychiatrischen Erkrankung, bei dem das ganze Leben wie »eine einzige Baustelle« erscheint.

Es werden auch Bezugspersonen von drogenkonsumierenden Menschen beraten.

Dies können Eltern von kiffenden Jugendlichen oder erwachsenen suchtkranken Kindern sein, Partner*innen, Freund*innen und jegliche andere Person, die sich um einen drogenkonsumierenden Menschen sorgt.

Im Zusammenleben mit einem suchtkranken Menschen entstehen in der Regel typische Beziehungsmuster, die dazu führen, dass Angehörige die Diagnose »Co-

Der Begriff »Droge« meint für mich jegliche psychoaktive Substanz, unabhängig von ihrer strafrechtlichen Bewertung und Risikobewertung.

Anmerkungen

- ¹ Mit Klient*innen/Klient*in meine ich Menschen jeglicher sexuellen Identität.



Abhängigkeit« befürchten. Ich würde von Co-Abhängigkeit nur dann sprechen, wenn Angehörige ein eigenständiges Interesse haben, die Suchterkrankung aufrechtzuerhalten und deshalb Heilungsversuche sabotieren. Das gibt es, ist jedoch aus meiner Erfahrung eine kleine Minderheit. Sehr viel häufiger ist ein sich Verstricken, das angesichts des Verbundenseins mit einem geliebten Menschen in einer nahen Beziehung nahezu unvermeidlich ist.

Da viele Angehörige stark mit Schuldgefühlen belastet sind, ist es wichtig, über Beziehungsdynamiken im Kontext einer Drogenkonsumproblematik sachlich zu informieren und gemeinsam gangbare Wege, aus ihnen auszusteigen, zu entwickeln.

Es kommen Menschen mit verschiedenen Konsumformen, nicht jede/r ist abhängig.

In der Suchthilfe wird zwischen einem Genuss-/Experimentierkonsum, einem missbräuchlichen Konsum, der sich über eine immer weiter verstärkte Gewöhnung in einen abhängigen Konsum entwickeln kann, unterschieden. Die Übergänge sind dabei fließend und der Verlauf ist keine Einbahnstraße.

Anzeichen für einen Genuss-/Experimentierkonsum: Konsum zu besonderen Gelegenheiten. Die Dosis ist beschränkt. Die Person genießt den Geschmack und/oder die spezifische Rauschwirkung als Erfahrung. Vor dem Konsum geht es der Person gut. Die Person hat vielfältige andere Möglichkeiten, sich Erfahrungen in Richtung der Rauschwirkung zu gestalten: z.B. Spaß haben, Geselligkeit und Kontakt erleben, kommunikativ sein, etwas Besonderes erleben, sich entspannen, sich geborgen fühlen, sich fit, stark und selbstbewusst fühlen.

Anzeichen für einen missbräuchlichen Konsum: Konsum, um unangenehme Gefühle oder Gedanken, z.B. Ärger, Anspannung, emotionaler Schmerz, Trauer, Einsamkeit, Langeweile, weniger spürbar werden zu lassen. Der Konsum hat also eine Funktion für eine darunter liegende Thematik.² Vor dem Konsum geht es der Person eher schlecht. Diese Art des Konsums geschieht nicht ständig und kann gesteuert werden. Wiederkehrende Konsumsituationen mit extremer Dosis, z.B. Vollrausch mit Kater und Konsum in Situationen, in denen »normalerweise« nicht konsumiert wird, z.B. bei der Arbeit, im Straßenverkehr, sind

Anmerkungen

² Neben psychoaktiven Substanzen können z.B. auch Medien aller Art, Arbeit, Beziehungen, diverse Spiele, Sport und Fitness in ähnlicher Weise funktionalisiert werden.

auch Hinweise auf einen missbräuchlichen Konsum.

Anzeichen für einen abhängigen Konsum: Die Diagnosekriterien für eine Abhängigkeit sind im ICD 10 F. 10 – F. 19 festgelegt. Aspekte sind: psychische und bei manchen Stoffen zusätzlich auch physische Entzugerscheinungen, wenn der Konsum reduziert bzw. eingestellt wird. Es wird konsumiert, um sich »normal« zu fühlen. Es besteht ein ständiger Konsum, unabhängig von einer bestimmten Stimmung. Teilweise wird die eigene Verfassung mit Drogen gegensätzlicher Wirkrichtung hin und her beeinflusst. Die Steuerungsfähigkeit ist verloren gegangen, das Leben dreht sich v.a. um den Konsum, negative Folgen in anderen Lebensbereichen, z.B. Beziehungs- oder Arbeitsplatzverlust, werden hingenommen. Die Dosis muss in der Regel gesteigert werden, da die Person immer mehr Substanz braucht, um denselben Effekt zu erzielen.

Je nachdem, um welche Konsumform es sich bei der Klient*in handelt und welches Projekt sie/er für sich selbst entwickelt, stehen unterschiedliche Beratungsthemen im Vordergrund.

Eine Person mit Experimentier-/Genusskonsum möchte sich vielleicht über Wirkweisen und Risiken informieren; eine Person mit missbräuchlichem Konsum möchte vermeiden, dass sich daraus eine Abhängigkeit entwickelt und eine Person, die bereits eine Abhängigkeit entwickelt hat, möchte Unterstützung in ihrem alltäglichen Leben mit der Abhängigkeit und/oder sucht die Vermittlung in eine abstinenzorientierte Therapie.

2. Drogenkonsum und strukturgebundenes Verhalten

Die verschiedenen psychoaktiven Substanzen haben eine unterschiedliche Wirkrichtung und bieten sich bei verschiedenen Bedürfnissen an. Einige Beispiele:

Alkohol	Selbstkontrolle reduzieren und dadurch kommunikativer, mutiger werden, »gefühlig sein«, ohne mit den real belastenden Gefühlen in Berührung sein zu müssen
Nikotin	sich beruhigen, sich besser konzentrieren können, Appetit zügeln
Cannabis	Geselligkeit und Spaß in der Gruppe erleben, entspannen, »chillen« und gedanklich abschalten können, veränderte Eindrücke z.B. beim Musikhören, sich kreativ fühlen
Benzodiazepine	Ängste auflösen, sich besser beruhigen, entspannen und schlafen können
Ecstasy	sich kommunikativer, kontaktfreudiger und »offenherziger« fühlen
Amphetamine	sich fit, wach und unbegrenzt leistungsfähig fühlen
Kokain	sich selbstbewusst und als »besondere Person« fühlen
Opiate	sich schmerzfrei, allumfassend geborgen und verbunden fühlen
Halluzinogene	ungewöhnliche Erfahrungen machen, die als bewusstseins-erweiternd und/oder spirituell erlebt werden können.

Je nachdem, welche Substanzen eine Person als ihre Hauptsubstanzen angibt, kann ich eine gewisse erste Idee davon entwickeln, um welche darunter liegenden Bedürfnisse es gehen könnte. Es ist aber unbedingt notwendig, jede Klient*in zu fragen, was für sie/ihn das individuell Angenehme an der Dro-

genwirkung ist, und dies gemeinsam möglichst genau zu erkunden.

Beim Betrachten der Wirkrichtungen der verschiedenen Stoffe wird deutlich, dass sie hervorragend zu Themen verschiedener Persönlichkeitsstrukturen passen: Leistungssteigernde Drogen wie Amphetamine



passen gut zur Thematik einer rigiden Persönlichkeitsstruktur, Kokain zur narzisstischen Persönlichkeitsstruktur, Opiate zur schizoiden Persönlichkeitsstruktur. Mir geht es dabei nicht um eine Festschreibung, sondern um die Chance, eine mögliche Verbindung früher zu erkennen.

Von der Dynamik der Entwicklung her kann die Erfahrung, dass die Einnahme der Droge bei Belastungen hilfreich ist, zum fortgesetzten Konsum und darüber zur Gewöhnung führen. Andere Möglichkeiten der Problemlösung können sich immer weiter reduzieren bzw. werden nicht entwickelt. Eine Abhängigkeit entsteht.

Bei einem Vortrag der buddhistischen Lehrerin Sylvia Wetzler hörte ich die alte buddhistische Weisheit: »Je öfter man etwas tut, desto öfter tut man es.«

Was auf dem Hintergrund des Erfahrungswissens seit Jahrhunderten bekannt ist, kann jetzt mit der naturwissenschaftlichen Perspektive von außen im Rahmen der neurologischen Forschung, Stichwort »Neuroplastizität des Gehirns«, bewiesen werden. Es entbehrt nicht einer gewissen Komik, dass diese Form der Erkenntnis so viel mehr wert sein soll, als das seit langem durch Erfahrung Gewusste.

Missbräuchliche und abhängige Drogenkonsumverhalten können also als Formen von strukturgebundenem Verhalten verstanden werden, die sich in den biochemischen und neuronalen Bereichen des Körpers widerspiegeln und sich wie »eine Art Mantel« über ungelöste Themen, ggf. verknüpft mit einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur, legen. Diese Themen werden dadurch verdeckt, geschützt und einer Weiterentwicklung entzogen. Das bedeutet aber auch, dass ein »Ausziehen des Mantels« die zugrundeliegenden Themen sichtbar und spürbar werden lässt und kaum gelingen kann, wenn die Person keine gangbaren Wege findet, mit diesen Themen, den dazu gehörenden Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen in Kontakt zu sein. Dies ist besonders wichtig bei Menschen zu berücksichtigen, die Substanzen nutzen, um mit traumatisierenden Erfahrungen weiterleben zu können.

Wie kann der Weg in die Struktur »Drogenabhängigkeit« aufgehalten werden?

Eine Person, die mit einer Drogenabhängigkeit in die Beratungsstelle kommt und diese überwinden möchte, benötigt in der Regel zunächst einen stationären Rahmen. Die Wände, Regeln und therapeutischen Angebote einer Klinik übernehmen die hinsichtlich des Drogenkonsums verlorengegangene Fähigkeit der Person, ihr Handeln zu steuern, bis sie dazu wieder selbst in der Lage ist. Das bedeutet für mich, diese Klient*innen in eine stationäre Drogentherapie zu vermitteln und suchttherapeutisch nicht tiefer einzusteigen.

Bei längeren Begleitungen von suchtkranken Menschen, die gegenwärtig nicht an ihrer Abhängigkeitsthematik arbeiten möchten, steht die Risikominimierung beim Drogenkonsum und die Stabilisierung der allgemeinen Lebenssituation im Vordergrund. Oft entsteht zu einem späteren Zeitpunkt der Wunsch, das Abhängigkeitsproblem anzugehen.

Längere suchttherapeutische Begleitungen im Rahmen der Beratungsstelle betreffen neben den inzwischen drogenfrei lebenden Klient*innen, die zur Rückfallvermeidung kommen, vor allem missbräuchlich konsumierende Menschen. Also solche, die auf dem Weg sind, durch ständiges Wiederholen ihres Drogenkonsumverhaltens eine Struktur zu verfestigen. Meine Aufgabe in der Beratung sehe ich darin, wenn die Klient*in dies möchte, sie darin zu begleiten, die Strukturgebundenheit wieder zu lockern.

In der Arbeit mit Menschen mit dem Risiko, sich in die Struktur Drogenabhängigkeit hinein zu entwickeln, hilft alles, was bei der Arbeit mit Menschen mit starren Persönlichkeitsstrukturen auch nützlich ist. Das Wesentliche ist dabei: Abstand zu der Strukturgebundenheit herzustellen, um sie aus dem eigenen Freiraum heraus als Ganzes betrachten zu können. Dabei tauchen in der Regel »innere Kritiker« auf, mit denen gearbeitet werden kann.

Das Gute, das Angenehme rund um die Struktur erkennen. Dabei kann es wichtig sein, zusätzlich die Frage zu stellen: »Wie ist es für Sie, das jetzt zu bemerken?«, um zu wissen, wie die Person diese Erkenntnis verarbeitet, mit ihr in Beziehung steht.

Das Belastende, den Preis rund um die Struktur erkennen. Dies ist für die meisten Klient*innen die vertrautere Perspektive. Sie ist aber auch wichtig, um zu einem Gesamtbild zu kommen und um eine Entscheidung für ein eigenes Projekt treffen zu können.

Das Thema darunter, z.B. Wunsch nach Leistungsfähigkeit und noch weiter, das Bedürfnis darunter, z.B. Wunsch anerkannt und geliebt zu werden, entdecken helfen. Für viele Klient*innen ist es sehr entlastend festzustellen, dass sie nicht willensschwach oder sonst wie ein schlechter Mensch sind, sondern nur versuchen, ganz normale menschliche Bedürfnisse auf langfristig nicht Erfolg versprechenden Wegen zu realisieren. Für diese Bedürfnisse gilt es, andere Wege der Befriedigung zu entwickeln.

Gibt es Anzeichen dafür, dass der Drogenkonsum eingesetzt wird, um ein inneres In-Kontakt-Kommen in Folge von Traumatisierungen zu vermeiden, ist es wichtig, diese Bewältigungsstrategie in ihrem Wert anzuerkennen und zu versuchen, die Risiken dieser ggf. noch benötigten Bewältigungsstrategie zu minimieren. Parallel dazu kann, wenn die Form des Drogenkonsums es zu-

lässt, traumatherapeutisch, z.B. im Rahmen einer begleitenden Psychotherapie, gearbeitet werden.

*Die Momente, in denen die Klient*in in einem lebendigen Kontakt mit sich selbst ist, sich spürt oder Emotionen ausdrückt, bemerken, ggf. rückmelden und bestärken.* Da missbräuchliches und abhängiges Konsumverhalten im Kern als Kontaktstörung verstanden werden kann, ist jegliches lebendiges In-Kontakt-Sein heilsam.

Im Rahmen der Rückfallvermeidung die individuellen äußeren und inneren Auslöser eines erneuten Drogenkonsums kennenlernen helfen und gemeinsam alternative Verhaltensweisen entwickeln. Äußere Auslöser können z.B. bestimmte Menschen, Orte, Gerüche sein; innere Auslöser z.B. bestimmte Gefühlszustände, Gedanken über sich selbst. Gelingt es, anstatt »die Rutschbahn Drogenkonsum« herunterzurutschen, etwas anderes zu tun und dies immer häufiger zu tun, lockert sich die Strukturgebundenheit.

3. Psychosoziale Beratung ist anders als ambulante Psychotherapie

Psychosoziale Beratung zeichnet sich im Unterschied zu einer ambulanten Psychotherapie durch eine große Vielfaltigkeit der Aufgaben aus: So geht es um die Unterstützung der Klient*innen beim Lösen konkreter Probleme, z.B. in Bezug auf Finanzen, Wohnen, Führerschein, strafrechtliche Probleme, Konflikte im sozialen Umfeld und um die Arbeit an den psychotherapeutischen Themen des jeweiligen Beratungskontextes, je nach Klient*in in unterschiedlichen Gewichtungungen.

Die Selbstverständlichkeit, den gesamten alltäglichen Lebenskontext der Menschen mit zu betrachten, weitet den Blick und würdigt die Relevanz der Lebenswelt einer Person hinsichtlich ihrer Möglichkeiten, an biografischen Belastungen psychotherapeutisch zu arbeiten. Das im Beratungskontext eher übliche Einbeziehen wichtiger Bezugspersonen in den Prozess, immer vorausgesetzt die Klient*in möchte das, kann helfen, nicht unbemerkt die Perspektive der Klient*in auf sich und ihre Umwelt zu übernehmen und konstruktive Veränderungen im System anzustoßen.

(Bitte lesen Sie weiter auf Seite 24)

Für viele Klient*innen ist es sehr entlastend festzustellen, dass sie nicht willensschwach oder sonst wie ein schlechter Mensch sind, sondern nur versuchen, ganz normale menschliche Bedürfnisse auf langfristig nicht Erfolg versprechenden Wegen zu realisieren.

Psychosoziale Beratung zeichnet sich im Unterschied zu einer ambulanten Psychotherapie durch eine große Vielfaltigkeit der Aufgaben aus

Ausbildung in Focusing 2018/19



Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg) 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	09.11. – 11.11.18		Fr 10 – So 17
	Seminar II:		18.01. – 20.01.19		Fr 10 – So 17
	Seminar III:		08.03. – 10.03.19		Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		03.05. – 05.05.19		Fr 10 – So 17
	Seminar V:		28.06. – 30.06.19		Fr 10 – So 17
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Almut Hepper, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin BTd, Supervisorin OdA ARTECURA CH-2503 Biel, Beundenweg 57, Tel. +41 (0)78 6894086, almut.hep@sunrise.ch, www.focusing-ausbildung.ch					
Freiburg	Seminar I:	Einstieg	31.10. – 04.11.18		Mi 18 – So 13
	Seminar II:		06.12. – 09.12.18		Do 18 – So 13
	Seminar III:		24.01. – 27.01.19		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		07.03. – 10.03.19		Do 18 – So 13
	Seminar V:		11.04. – 14.04.19		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: 27.10. – 28.10.18	B: 01.12. – 02.12.18	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 02.02. – 03.02.19	B: 02.03. – 03.03.19	Sa 10 – So 18
	Seminar III:		A: 06.04. – 07.04.19	B: 11.05. – 12.05.19	Sa 10 – So 18
	Seminar IV:		A: 29.06. – 30.06.19	B: 20.07. – 21.07.19	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	08.06. – 10.06.18	Eva Kamm	Fr 9.30 – So 16
	Seminar I:		21.09. – 23.09.18	Eva Kamm	Fr 9.30 – So 16
	Seminar II:		23.11. – 25.11.18	Eva Kamm	Fr 9.30 – So 16
	Seminar III:		08.02. – 10.02.19	Susanne Kersig	Fr 9.30 – So 16
	Seminar IV:		12.04. – 14.04.19	Susanne Kersig	Fr 9.30 – So 16
	Seminar V:		21.06. – 23.06.19	Susanne Kersig	Fr 9.30 – So 16

	<p><i>Anmeldung und Leitung Seminar I:</i> Eva Kamm, Heilpraktikerin, Tel. 040 85507741, kontakt@heil-bewusst-sein.com, www.heil-bewusst-sein.com</p> <p><i>Anmeldung Seminar II-V:</i> Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 20910247, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de</p>				
Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I:	Einstieg!	06.12. – 09.12.18		Do 19 – So 17
	Seminar II:		24.01. – 27.01.19		Do 19 – So 17
	Seminar III:		21.03. – 24.03.19		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		16.05. – 19.05.19		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
	<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin</p>				
Münster	Seminar I:	Einstieg	A: 07.09. – 09.09.18	B: 21.09. – 23.09.18	Fr 19 – So 13
	Seminar II:		A: 26.10. – 28.10.18	B: 16.11. – 18.11.18	Fr 19 – So 13
	Seminar III:		A: 11.01. – 13.01.19	B: 25.01. – 27.01.19	Fr 19 – So 13
	Seminar IV:		A: 29.03. – 31.03.19	B: 12.04. – 14.04.19	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	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 Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin</p>				
Würzburg	Seminar I:	nur als Block buchbar!	31.10. – 04.11.18		Mi 19 – So 13
	Seminar II:		06.02. – 10.02.19		Mi 19 – So 13
	Seminar III:		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:	11.10. – 14.10.18	jeweils Do 18 – So 13 Ausnahme Seminar V Mi – So	Steffen Hieber
	Seminar II:	22.11. – 25.11.18		
	Seminar III:	10.01. – 13.01.19		
	Seminar IV:	28.03. – 31.03.19		
	Seminar V:	29.05. – 02.06.19		
	Seminar VI:	11.07. – 14.07.19		
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

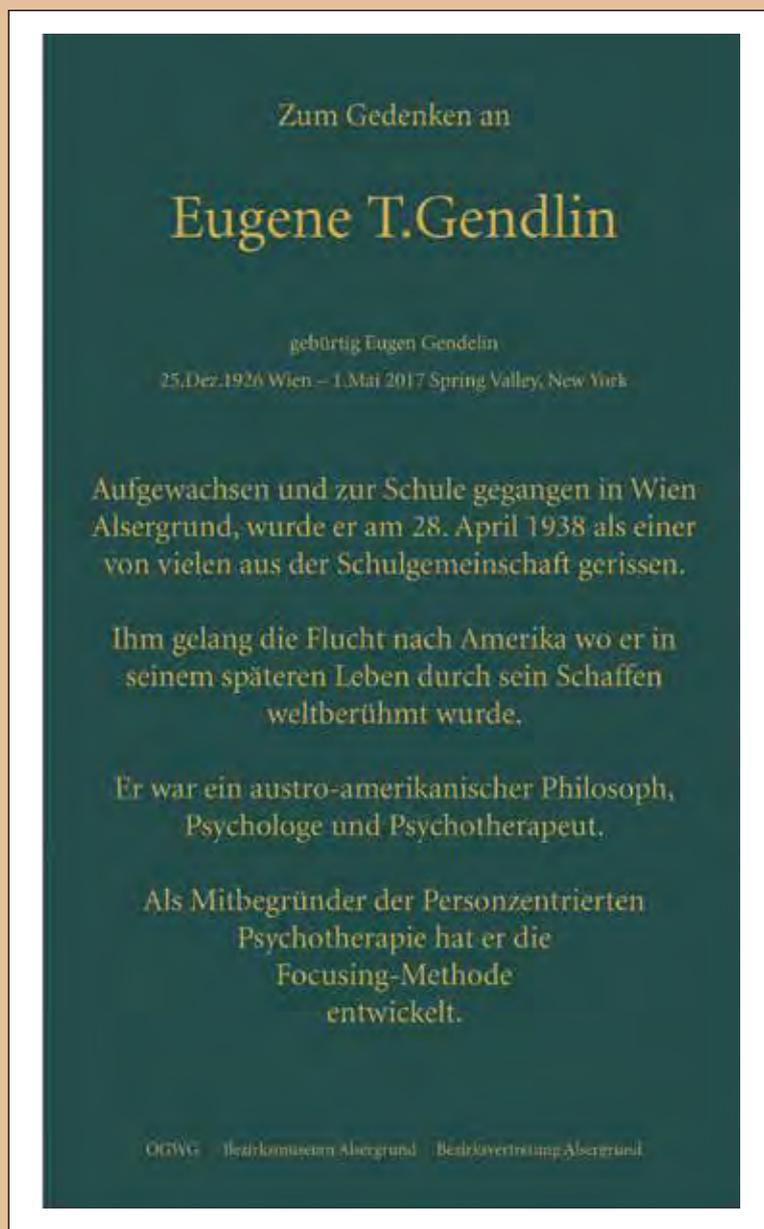
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	01.03. – 04.03.18	jeweils Do 18 – So 13 Uhr	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	12.04. – 15.04.18		
	Seminar III:	14.06. – 17.06.18		
	Seminar IV:	11.10. – 14.10.18		
	Seminar V:	06.12. – 09.12.18		
Würzburg	Seminar I:	11.04. – 15.04.18	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn und Ulrike Boehm
	Seminar II:	27.06. – 01.07.18		
	Seminar III:	17.10. – 21.10.18		
	Seminar IV:	12.12. – 16.12.18		

<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen</p> <p>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</p>			
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
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUM Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien</p> <p>2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Fürth	Seminar I: 26.09. – 30.09.18 Seminar II: 21.11. – 25.11.18	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
Fürth	Seminar I: 16.01. – 20.01.19 Seminar II: 01.05. – 05.05.19	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL Supervision, Integration und persönlicher Stil</p> <p>max. 6 Teilnehmer, 1 viertägiges, 2 zweitägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 1.760.– (2 Raten à 880.–) Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF« Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen</p>			
Salzburg (Moorhof)	Seminar I-II: 24.10. – 28.10.18	jeweils Mi 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
Würzburg	Seminar III: 27.03. – 29.03.19 Seminar IV: 05.06. – 07.06.19	jeweils Mi 19 – Fr 13	Klaus Renn
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUMA Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen</p> <p>2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Hannover (Springe)	Seminar I: 10.04. – 14.04.19 Seminar II: 12.06. – 16.06.19	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sigrid Patzak und Gisela Höhl
<p>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</p>			
<p>Weiterbildung in Focusing-Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE 2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Würzburg	Seminar I: 18.04. – 22.04.18 Seminar II: 17.10. – 21.10.18	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Sivia Bickel-Renn
<p>Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge) Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen</p> <p>2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Keine Teilnahmevoraussetzung, auch einzeln buchbar</p>			
Würzburg	Seminar I: 24.10. – 28.10.18 Seminar II: 20.03. – 24.03.19	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee

Themenzentrierte Seminare 2018/19

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 im Shiatsu – mit der Resonanz des Körpers arbeiten			
Hamburg	15.06. – 17.06.18	Fr 10 – So 17	Sylvia Glatzer, Sozialökonomin, Körper- u. Psychotherapeutin, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> schule@fuer-shiatsu.de
Sommerurlaub im Ortlergebiet Focusing – Qigong – Feldenkrais – Improvisationstheater – Hochgebirgswanderungen – Meditation			
Stilfs (Südtirol)	29.06. – 19.08.18		Guido Moser, Focusing-Therapeut, Psychotherapeut (HP), Focusing-Seminarleiter (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.guidomoser.info, www.pfeiferhaus.info
Focusing und Enneagramm. Von der Trance-Formation zur Transformation			
Raum Würzburg/Kitzingen (Schwanberg)	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
Der Weg zur stimmigen Stimme. Focusing und Schlaffhorst-Andersen			
Fulda (Loheland)	23.08. – 26.08.18	Do 18 – So 13	Kerstin Liesching, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin, Focusing-Beraterin Katrin Tom-Wiltschko, Focusing-Therapeutin u. Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> K. Krüger, Freundeskreis.Schlaffhorst-Andersen@gmx.de
Focusing / Neues Denken – Neue Freiräume			
Osterberg-Institut	23.09. – 24.09.18	So 16 – Mo 17	Sylvia Glatzer, Sozialökonomin, Körper- u. Psychotherapeutin, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> info@ostergerginstitut.de
Tanz mit dem inneren Kind. Seminar mit Tanz und Focusing			
Wien	02.11. – 04.11.18	Fr 18 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.net
Authentisch leben – deiner inneren Stimme folgen			
Lanzarote (nahe Puerto del Carmen)	06.11. – 10.11.18	Di 9.30 – Sa 13	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Trainerin (DAF) <i>Anmeldung:</i> u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de
Aufbruch wagen			
Lanzarote (nahe Puerto del Carmen)	13.11. – 15.11.18	Di 10 – Do 12.30	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Trainerin (DAF) <i>Anmeldung:</i> u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de

Focusing-Kompetenztraining für Fortgeschrittene: 8 Schlüssel zur Kraft und Klarheit im Alltag (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Baltrum	25.11. – 30.11.18	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 https://kraftvoll-durchstarten.de/focusing-kompetenztraining-8-schluesel-zur-kraft-bildungsurlaub/
Vertiefungsseminar: »Refilling«			
(Ladenburg)	31.01. – 03.02.19	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Tanz mit dem inneren Kind. Seminar mit Tanz und Focusing			
Fürth	07.02. – 10.02.19	Do 18 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.net



Diese Gedenktafel wurde am 2. Mai 2018 im Beisein des Bürgermeisters von Wien am Erich-Fried-Realgymnasium in der Glasergasse 25 im 9. Bezirk enthüllt. Hier war Gene bis zu seiner Flucht zwei Jahre lang Schüler.

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.

AUSGEBUCHT

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.

AUSGEBUCHT

05 Der Tag dazwischen: 1.8.2018

Der Mittwoch, der Tag zwischen den beiden Teilen der Sommerschule, ist seminarfrei. Zeit zum Spazierengehen, 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.

AUSGEBUCHT

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 auch auf unserer Website

www.daf-focusing.de.

Dort können Sie sich auch anmelden.



Notwendige Kompetenzen im Arbeitsfeld psychosoziale Beratung

Es braucht ein breit angelegtes Grundwissen über das eigene Beratungsfeld und es berührende Themengebiete.

Um einschätzen zu können, ob es zusätzlicher Unterstützung bedarf, und um meine Arbeit darauf entsprechend auszurichten, sollte ich z.B. Anzeichen von psychiatrischen Erkrankungen, ein aktuelles Ausgesetzt sein oder Ausüben von Gewalt und mögliche Folgen traumatisierender Erfahrungen erkennen können.

Es braucht ein vernetztes Denken. Es ist erforderlich, das örtliche Hilfesystem und die dort tätigen Menschen gut zu kennen, um bei Bedarf zusätzliche Hilfen vermitteln zu können.

Es braucht die Fähigkeit, mehrere Themen im Blick zu behalten. In einer Beratungsstunde geht es in der Regel um verschiedene Themen: z.B. um die Vermeidung eines Wohnungsverlusts wegen Mietrück-

ständen; den gegenwärtigen Stand in einem Beziehungskonflikt; um Erfahrungen mit dem Versuch, den Cannabiskonsum zu reduzieren. Es klärt sich daher in der Regel erst zu Beginn bzw. im Verlauf einer Stunde, wie viel Zeit für die suchtttherapeutische Arbeit zur Verfügung steht.

Es braucht ein flexibles Umschalten in der Form meiner Präsenz. Je nachdem um welches Thema es geht, braucht es eine unterschiedliche Art von Präsenz im Kontakt. Wenn ich z.B. darüber informiere, wie eine stationäre Drogentherapie finanziert werden könnte, braucht es eine klare und sachliche Form von Kontakt. Wenn ich mich gegenüber unangemessenem Verhalten abgrenzen möchte, braucht es eine direktive Form von Kontakt. Wenn ich eine Klient*in dabei begleiten herauszufinden, ob und falls ja, was sie an ihrem Drogenkonsum ändern möchte, braucht es eine absichtslose und offene Haltung im Kontakt.

Wesentlich ist für mich geworden, mir klar zu sein, was ich gerade tue, und die Formen der Präsenz flexibel wechseln zu können. Manchmal kann es gut sein, dies auch der Klient*in gegenüber transparent zu machen. Um in die passende Form der Präsenz zu kommen, hilft mir die Vorstellung von je einem weißen, schwarzen und blauen Hut, den ich – je nach geforderter Präsenz – imaginär hinter meinen Stuhl stelle.

■ *Der weiße Hut: »Ich informiere«*

- über die Rahmenbedingungen der Beratung; z.B. Schweigepflicht und ihre Grenzen bei akuter Selbst- und Fremdgefährdung,
- über den Umgang bei bestehenden Auflagen von Gerichten, Schulen, Arbeitgebern, rund um den Führerschein,
- über meine Verpflichtungen anderen gegenüber, z.B. Kostenträgern, beim Wunsch, in eine stationäre Drogentherapie vermittelt zu werden,
- über physische und psychische Folgen von Drogenkonsum und mögliche Konsumrisiken, über sozialrechtliche Ansprüche, z.B. hinsichtlich finanzieller Leistungen, über die strafrechtliche und straßenverkehrsrechtliche Situation bei den verschiedenen Substanzen,
- über bestehende Hilfeangebote in Bezug auf die Drogenkonsumproblematik und den verschiedenen anderen Lebensbereichen und die notwendigen Schritte, sie für sich zu realisieren.

- Bezugspersonen über sich häufig entwickelnde Beziehungsmuster im Kontext einer Drogenkonsumproblematik und möglicherweise hilfreiche Strategien.
- *Der schwarze Hut: »Ich greife ein!«*
- um die Klient*in zu schützen. Bei akuter Suizidgefahr, die nicht im Rahmen der Beratung mutmaßlich gebannt werden kann, und bei einer evtl. lebensgefährlichen Intoxikation muss ich notfalls auch gegen den Wunsch der Klient*in Hilfe durchsetzen.
- ebenso um Dritte zu schützen. Dies betrifft v.a. Fälle von Kindeswohlgefährdung, die entweder akut ist oder die nicht durch Inanspruchnahme von Hilfen der Eltern abgewendet werden kann, da diese z.B. nicht kooperieren.
- um mich selbst zu schützen, wenn sich Klient*innen bedrohlich verhalten. Dabei geht die Bandbreite vom Einsatz deeskalierender Gesprächstechniken, angelehnt an die »Gewaltfreie Kommunikation«, über klar Grenzen setzende und Konsequenzen ankündigende Formulierungen – bis hin zur möglichen Nutzung eines Alarmknopfes im Beratungsraum.

Zum Glück musste ich den schwarzen Hut bisher nur ausgesprochen selten aufsetzen.

■ *Der blaue Hut: »Ich begleite focusing-orientiert...«*

Meine Grundüberzeugungen: Ich gehe davon aus, dass alles, was lebt, weiterleben möchte, also auch dieser Mensch, der mir gegenüber sitzt. Es gibt immer eine das Leben fortsetzenwollende Kraft in der Person, die es zu finden gilt. Da sich ein starker und/oder regelmäßiger Drogenkonsum gegen die eigene Lebendigkeit richtet, gibt es eine der Person innewohnende Kraft, die an dieser Situation etwas verbessern möchte.

In jeder Person ist ein lebendiges »Etwas« da, das mit mir Kontakt aufnehmen kann. Dieses lebendige »Etwas« ist über den Blickkontakt zu finden, wenn eine Begegnung – manchmal auch nur kurz – gelingt. In aller Regel wünscht sich diese Instanz in einer Person, verstanden und akzeptiert zu werden, wünscht sich eine offene Begegnung, auch wenn darüber viel Abwehr und anderes Kontakt vermeidendes Verhalten liegen kann.

Die Klient*in und ich sind gemeinsam in einer Situation und gestalten diese zusammen. Wie ich da sein kann, ist wesentlich dafür, wie die Klient*in da sein kann und umgekehrt. Also ist es für ein Gelingen des Prozesses sehr wichtig, dass ich alles tue, um mir einen Beratungsraum zu schaffen, in dem ich gut *sein* kann. Das betrifft z.B. die räumliche Ausstattung, echte Pausen zwischen den Beratungsgesprächen und alles, was es individuell persönlich braucht, um gut im eigenen Freiraum zu sein.

Unterstützen, das »eigene Projekt« zu finden: Viele Klient*innen, die in eine Drogenberatung kommen, gehen davon aus, dass sie angeben müssen, ihr Ziel sei es, den Drogenkonsum einzustellen oder zumindest stark einzuschränken, obwohl das (noch) nicht wirklich »ihr Projekt« ist.

Daher versuche ich als erstes, eine für die Klient*in von Freiraum geprägte äußere Situation herzustellen, die signalisiert, dass es für mich hier um *ihr* Anliegen geht und es auch okay ist, dieses noch nicht zu wissen, sondern erst mal zusammen herauszufinden.

Ich versuche, andere Auftraggeber möglichst draußen zu halten, z.B. indem ich bei einer Auflage zur Beratung die obligatorische Bescheinigung bereits zu Beginn des Gesprächs aushändige. Wo dies nicht geht, ist es gut, diese Realität transparent zu machen, z.B. dass ich bei meiner Stellungnahme zur Kostenübernahme für eine stationäre Drogentherapie wahrheitsgemäße Angaben machen werde.



Das Wesentliche ist für mich, dass es im Grunde darum geht, Menschen dabei zu begleiten, »ihre Lebendigkeit aushalten zu können«.

Bei der Suche nach dem eigenen Projekt der Klient*in ist es wichtig, aushalten zu können, dass es dies vielleicht bisher gar nicht gibt oder dass es völlig diffus und unklar ist, und dann damit zu sein, *diesen* momentanen Ort der Klient*in gemeinsam zu erkunden. Herauszufinden, was das Gute daran ist, sich gegenwärtig nicht Richtung Veränderung zu bewegen. Ich gehe davon aus, etwas noch nicht richtig verstanden zu haben, wenn sich die Klient*in aus meiner Sicht nicht Richtung Verbesserung ihrer Lebenssituation orientiert.

Es kann vor allem bei Klient*innen in desolater Lebenssituation und mit riskantem Drogenkonsumverhalten eine ziemliche Herausforderung sein, nicht »Schritte zur vermeintlichen Rettung« einzuleiten, z.B. von mir aus frühzeitig einen Vorgesprächstermin in einer Klinik zu reservieren und so ein eigenes Projekt zu kreieren. Um nicht in diese Falle zu tappen, hilft es mir, meine Aufmerksamkeit darauf zu richten, was die Klient*in im Alltag tut, wofür sie sich tatsächlich engagiert. Sind dies andere Dinge als das, was für das besprochene Projekt zu tun wäre, scheint es nicht wirklich ihres zu sein. Diese Beobachtung kann ich dann wertfrei rückmelden und offen fragen, was das bedeutet.

Beim Zurückkehren zu einer absichtslosen Haltung hilft mir der Satz: Ohne Kontakt zur Klientin/zum Klienten ist »alles nichts«. Dann kann ich nichts nachhaltig bewirken. Geht es wirklich »um Leben und Tod«, kann ich einschreiten.

*Das gemeinsame Arbeiten am Projekt der Klient*in:*

Ist das Projekt der Klient*in gefunden, z.B. Reduktion von Drogenkonsum, Vermittlung in stationäre Entgiftung oder Rehabilitation, Rückfallvorbeugung, Veränderungsprojekte in sozialen Beziehungen oder am Arbeitsplatz, können verschiedene psychotherapeutische Methoden focusingorientiert zum Einsatz kommen.

Ich nutze gerne Fragetechniken aus der klientenzentrierten und motivierenden Gesprächsführung, systemische und lösungsorientierte Methoden sowie Methoden aus dem Psychodrama. Werden diese Methoden mit der dem Focusing eigenen Haltung von Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Akzeptanz verbunden, verfeinert sich ihr Charakter.

Die motivierende Gesprächsführung profitiert von der Absichtslosigkeit. Sie kann

so besser helfen, den momentanen Standort zu erforschen, und von innen kommende Impulse Richtung Veränderung unterstützen. Die systemische und lösungsorientierte Herangehensweise wird durch die körperbezogene Achtsamkeit weniger kopflastig und kann so zu wirklich neu gespürten und nicht nur gedachten Erkenntnissen führen. So kann z.B. eine Klient*in mit dem Ziel Drogenabstinenz dazu angeregt werden, aus dem körperlichen Erleben (Felt Sense) heraus zu entwickeln, wie sie sich abstinent fühlen würde, welche Bilder dazu entstehen, welche Impulse z.B. hinsichtlich Arbeit sich dann zeigen würden usw.

Das Psychodrama profitiert von der Verlangsamung des Handelns, die ein achtsames Erspüren der inneren Wirkung von Aktionen besser ermöglicht, z.B. bei der Arbeit mit verschiedenen inneren Anteilen in Bezug auf den Drogenkonsum oder beim Durchspielen neuen Verhaltens.

Weitere Einsatzmöglichkeiten sind, Teilaspekte eines Focusing-Prozesses zu nutzen, allen voran die Möglichkeiten, Freiraum zu schaffen, z.B. als sicheren Ort, von dem aus auf das süchtige Verhalten geschaut werden kann, und die der Focusing-Therapie eigenen Interventionen im Rahmen von Listening, Guiding und Responding.

Zum Abschluss

Ich nutze in Beratungen gerne eine Abschlussfrage in der Art: »Wenn Sie dem Ganzen der Stunde noch mal innerlich nachgehen, was war für Sie heute das Wesentliche?«

Wenn ich mir diese Frage hinsichtlich meines Arbeitsfeldes »Sucht« stelle, ist das Wesentliche für mich, dass es im Grunde darum geht, Menschen dabei zu begleiten, »ihre Lebendigkeit aushalten zu können«. Mit der eigenen Lebendigkeit in Berührung zu sein, bedeutet: mit Glück und Leid in Kontakt sein zu können, mit Anspannung und Entspannung, mit fit sein und müde sein, mit Leistungsfähig sein und gerade nicht viel leisten können, mit Kontrolle haben und hilflos sein, mit frei und gebunden sein ...

Diese Pole beschreiben Grundthemen des Menschseins und gehören zusammen. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben. Dass dies auszuhalten und in Balance zu bringen für uns alle nicht immer leicht und manchmal auch nicht zu schaffen ist, macht »die Sucht« für mich zu einem urmenschlichen Thema.



BETTINA HÖSS
Dipl. Sozialarbeiterin(FH)
Focusing-Therapeutin
79102 Freiburg
bettinahoess@web.de

Die Focusing-Welt von morgen

Erkundungen zu Kapitel VIII-B des Gendlinschen Prozess-Modells

■ VON KARL LINDENBAUER

*»We are in the middle or the beginning stages
of a really gigantic development of human beings.
Partly my message is going to be: don't be discouraged.«*

(E.T. GENDLIN, 2006, S. 165)

1. Einleitung

Im Anhang zum letzten Kapitel VIII-A seines Prozess-Modells schreibt Eugene T. Gendlin: *Dieser Appendix wurde in früheren Fassungen »Kapitel VIII-B« genannt. Aber das war ein Fehler. VIII-B ist in der Welt noch nicht möglich. Wenn man sich Kapitel VI-B in Beziehung zu Kapitel VI-A anschaut und Kapitel VII-B in Beziehung zu Kapitel VII-A, dann wird deutlich, dass sich noch kein Gesamtkontext von Konzepten, Aussagen und Handlungsweisen entwickelt hat, der ein »B« werden könnte«* (Gendlin, 2015, S. 472).

In Kapitel VII beschreibt Gendlin die Entwicklung von zwischenmenschlichen Interaktionskontexten als den Raum, in dem menschliche Lebensprozesse vor sich gehen. Das ist die Welt, in der wir leben. Kapitel VIII-A zeigt die Anfänge von etwas ganz Neuem: Focusing. Das Wort Focusing steht hier stellvertretend für die sich derzeit in verschiedensten Bereichen entwickelnde Fähigkeit von immer mehr Menschen, innezuhalten, Stille zu erleben, also all die üblichen VII-er Sequenzen (Gedanken, Gefühle, Handlungen) zu unterbrechen, diesen ganzen Symbolisierungsprozess zu stoppen, der uns üblicherweise ständig begleitet oder mitreißt. Vielen Menschen gelingt dies nur kurze Zeit, oft bloß einen Augenblick lang, Einzelnen auch länger. Meist ist es einfacher, wenn man alleine in Meditation sitzt oder in der Natur unterwegs ist. Manchmal aber ist

ein menschliches Gegenüber hilfreich, wie im partnerschaftlichen Focusing, oder auch eine ganze Gruppe, die gemeinsam einen neuen Raum entstehen lassen kann. Ja, es stimmt: Es hat sich noch kein weltweiter Gesamtkontext, kein neuer »Raum« aus diesen VIII-er Sequenzen entwickelt. Aber auch wenn dieser Raum noch kein stabiler, weltumspannender Gesamtkontext ist – »kleinräumig« ist er möglich. Davon soll hier die Rede sein.

2. Von ersten zu zweiten Sequenzen – von der Oberfläche in den Raum

Gendlin zitiert zu Beginn des Kapitels VIII-A die Tänzerin Isadora Duncan: »Stundenlang bin ich still gestanden (...). Meine Mutter war oft beunruhigt, wenn ich solange regungslos und wie in Trance stand (...)*«* (Duncan, *My Life*, 1927).

Das ist etwas anderes als Focusing. Bei Letzterem braucht es kaum eine Minute des Innehaltens, und ein Felt Sense bildet sich, den man symbolisieren und entfalten kann. Was passiert, wenn man länger beim von innen gespürten Körper verweilt, Felt Senses kommen und gehen lässt und immer weiter das ganze Energiefeld des Körpers spürt? Im Prozess-Modell ist Fühlen ein körperlicher Veränderungsprozess. Es werden dabei Prozess-Sequenzen wieder und wieder durchlaufen, jedes Mal leicht verändert, weil sie immer wieder impliziert werden. Gendlin

In diesem Artikel werden erstmals »esoterisch« anmutende Aussagen so aus Gendlins »Prozess-Modell« hergeleitet, dass man bemerken kann: Sie sind nur einen Schritt von dem entfernt, was gängige Focusing-Praxis ist – theoretisch gut begründbar und im Prinzip zugänglich für jeden, der vorurteils- und absichtsfrei Focusing praktiziert. (J.W.)

Untrügliches Zeichen dafür ist ein auf nichts Explizites bezogenes Glücksgefühl oder das Empfinden von Frieden oder Freiheit, das einfach auf der Tatsache des lebendig Seins beruht.

nennt dies versionieren oder blättern. Diese Sequenzen bilden ein implizites Geflecht, aus dem Objekte (hier: Felt Senses) »herausfallen« können.

Wenn ich aber dieses Objekt nicht in einer VII-er Modalität (Wort, Bild, etc.) symbolisiere, sondern weiter im einfachen Spüren bleibe, kann Folgendes passieren: Ich bemerke, dass dieses Kribbeln, Pulsieren, diese Lebendigkeit, oder wie immer man dasjenige nennen will, das als der von innen gespürten Körper erlebt wird, nur so etwas wie die Oberfläche ist. Manchmal passiert es, dass ich weiter eindringen kann, dass sich etwas öffnet oder weitet, jetzt erst ein richtiges Raum-Gefühl entsteht und gleichzeitig das Gefühl: Ich und dieser Raum sind nicht getrennt. Dieser Schritt ist oft mit einem tiefen Atemzug, mit Entspannung und mit einem Glücksgefühl verbunden.

Es ist wichtig, dies von einem »normalen« Focusing-Prozess zu unterscheiden: Auch dort gibt es einen Shift, eine körperlich spürbare Veränderung. Aber man bleibt dabei gewissermaßen auf derselben Ebene, interagiert mit dem, was ich hier als »Oberfläche« bezeichnet habe. Oft kommt beim üblichen Focusing einfach ein neuer oder veränderter Felt Sense, den ich wieder symbolisieren kann. Hier aber spüre ich eine neue Ebene, eine neue Dimension. Es gibt keinen einzelnen Felt Sense (kein einzelnes VIII-er Symbol) mehr. Ich spüre einen VIII-er Raum.

In der Sprache des Prozess-Modells fühle (versioniere, habe, ...) ich nicht mehr nur einzelne VIII-er Sequenzen, sondern den Raum als Ganzes. Es ist eine zweite Sequenz, die wir in ähnlicher Weise schon von VII-B bei der Entwicklung der Sprache kennen. Gendlin sagt dort Folgendes dazu: »Deshalb gibt es diese drei: Was sich entwickelt; wie sich das Entwickelte selber schon haben oder sequenzieren kann; was *wir* darüber sagen oder es beobachten oder haben können. (...) Grob gesagt: Leben ist wie eine erste Sequenz, die Entwicklungen dazwischen wie zweite Sequenzen und es sagen zu können, ist wie eine dritte Sequenz.« (Gendlin, 2015, S. 327)

Focusing, die Entfaltung eines Felt Senses, ist also eine erste Sequenz – einfach etwas auf VIII zu leben. Oben habe ich die Möglichkeit beschrieben, viele dieser ersten Sequenzen zu haben und als Ganzes zu sequenzieren – eine zweite Sequenz.

Dieser scheinbar kleine Schritt ist eine

enorme Entwicklung. Es ermöglicht die Bildung eines früher oder später stabilen VIII-er Raumes. Für mich – wie für die meisten von uns – ist es allerdings noch ein sehr instabiles Gebilde. Ein kleiner Gedanke, und schon ist das Versionieren dieses Raumes unterbrochen und ich bin wieder auf Ebene VII, bei den üblichen menschlichen Symbolisierungen. Aber das ist nichts anderes als gängige Praxis im Üben von Achtsamkeits-Meditation: immer wieder zum Atem, zum körperlich spürbaren Raum, zur Präsenz zurückkehren.

3. Der Übergang – die Entwicklungen dazwischen

Das ist der Punkt, an dem unsere Welt steht. Es ist der Übergang von VIII-A zu VIII-B. Wie können wir als Individuen und als Gemeinschaft diesen Schritt von einzelnen kurzen VIII-er Sequenzen zu einem mehr oder weniger stabilen, dauerhaften, körperlich spürbaren VIII-er Raum vollziehen?

Es ist ein zutiefst einfacher und gleichzeitig höchst komplexer Prozess: Einerseits geht es einfach darum, den Kontakt mit dem von innen gespürten Körper nicht zu verlieren. Das ist der erste Schritt, die Tür. Aber wir wollen nicht an der Tür stehen bleiben, nicht nur mit der Oberfläche des Körperspürens interagieren. Indem wir gerade nicht wie im Focusing zwischen dem Spüren und einem expliziten VII-er Symbol pendeln, sondern beim Körpergefühl verweilen, versionieren wir es, und es bildet sich früher oder später der durch diesen Prozess geschaffene VIII-er Raum. Untrügliches Zeichen dafür ist ein auf nichts Explizites bezogenes Glücksgefühl oder das Empfinden von Frieden oder Freiheit, das einfach auf der Tatsache des lebendig Seins beruht.

Zu Beginn mag dabei eine neue Art von Pendelbewegung entstehen, und zwar zwischen der Oberfläche des Körperspürens und dem Öffnen des Raumes. Ein Gedanke kann mich dann vielleicht nicht mehr völlig vom Körpergefühl weglocken – auch das wird immer wieder mal passieren –, sondern »nur« vom Raum an die Oberfläche. Und noch etwas ist wichtig: Nichts davon ist machbar. So wie ein Felt Sense kommen kann oder auch nicht, kann man auch für diesen Schritt von erster zu zweiter VIII-er Sequenz nur bereit sein, und doch: Wenn man es einmal erlebt hat, weiß man, welche Haltung förderlich ist und wo man suchen oder warten muss.



Wenn es also gelingt, diese Art von körperlichem Raumgefühl länger als einige Sekunden aufrecht zu erhalten, dann kann ich sogar die Augen öffnen und bemerken, dass dieses Raumgefühl nichts »Inneres« ist. Erstaunt stelle ich fest, dass es über meine Körpergrenzen hinausgeht. Ich kann sogar einige Schritte in diesem Raum gehen. »In« ist hier nicht im üblichen Sinne zu verstehen. Von außen, mit den Augen betrachtet, ist es natürlich dieser ganz gewöhnliche Wohnraum mit Tisch und Sesseln, in dem ich mich bewege. Aber vom Körperspüren aus fühlt es sich eher an, als wäre der Raum »dickflüssig« und nicht vom Körperspüren getrennt.

Um diesen neuen Raum besser verstehen zu können, ist es hilfreich, sich noch einmal bewusst zu machen, in welchem »Raum« wir den Großteil unseres Lebens verbringen: im Raum der zwischenmenschlichen VII-er Interaktionskontexte, oder anders ausgedrückt, in einer Welt der Bedeutungen. Das ist eine unsichtbare Welt. Wir sind durch unsere naturwissenschaftlich geprägte Weltsicht so daran gewöhnt, die sichtbare, materielle Welt als die »reale Wirklichkeit« zu betrachten, dass wir leicht übersehen, dass all unsere Lebensvorgänge nicht von den materiellen Objekten an sich, sondern von den damit verbundenen Interaktionskontexten bestimmt sind. Ein Baum

ist nicht bloß ein materielles, biologisches Objekt, sondern der Baum des Nachbarn, und wenn ich ihn umsäge, ist es entscheidend, ob er mich darum gebeten hat oder es verhindern will. Wir sind ständig Teil eines voranschreitenden Prozesses, der in einem unsichtbaren Geflecht von Kontexten stattfindet, die in wechselseitiger Beeinflussung uns formen und von uns geformt werden. Das ist die vorrangige Körper-Umwelt-Interaktion auf menschlicher VII-er Ebene, die in einer selbstgemachten Umwelt, der Welt der Symbolisierungen (symbolic space) vor sich geht. Es ist eine in Co-Kreation geschaffene, unsichtbare (man könnte fast sagen virtuelle) Welt, in der wir leben und in gewisser Weise auch gefangen oder dadurch begrenzt sind. Hier gilt der Spruch: »Die Grenzen meiner Sprache (oder weiter gefasst: meiner Symbolisierungen) sind die Grenzen meiner Welt.«

Deshalb ist dieser kleine, unscheinbare Moment, in dem ich die Aufmerksamkeit auf den von innen gespürten Körper richte, so bedeutend: Es ist der Schritt von einer Welt in eine andere. Damit sind wir wieder bei unserem Thema. Der Exkurs in die VII-er Welt ist zum Verdeutlichen des Unterschiedes hilfreich, und – noch wichtiger – um zu verstehen, worauf diese neue Welt aufbaut. Denn natürlich verschwindet die Welt der Bedeutungen nicht, wenn wir den

Vom Körperspüren aus fühlt es sich eher an, als wäre der Raum »dickflüssig« und nicht vom Körperspüren getrennt.



»Die großen Probleme liegen da wie riesige Brocken, die jetzt klein werden im Vergleich zum großen offenen Raum.«

neuen Raum betreten, sie ist vielmehr impliziert, aber auf ganz andere Weise als vorher: Wir können aus dem Geflecht der Interaktionskontexte heraustreten und den Prozess der Erschaffung der VII-er Welt als Ganzes wahrnehmen (fühlen, haben, ...) und weitertragen.

Ich bewege mich im und mit dem »dickflüssigen« Raum zum Fenster hin und blicke auf den Baum im Garten des Nachbarn. Obwohl er einige Meter entfernt steht, sehe ich die Struktur der Rinde am Stamm und die mit grünem Moos bedeckten Flächen mit großer Tiefenschärfe. Ich sehe, ohne dass die Worte »Rinde« und »Moos« mein Sehen beeinträchtigen; so als ob ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Baumstamm sehe. Mein Blick wandert langsam über die Wiese im Garten. Dürre Grashalme, ein Maulwurfshügel, unzählige verwelkte Blätter am Boden – alles begegnet mir in dieser veränderten, intensivierten visuellen Wahrnehmung. Meine Aufmerksamkeit wechselt vom Sehen zum Hören. Schlagartig wird mir die Stille im Raum bewusst. Da sind Geräusche – ein Auto fährt vorbei, im Garten schimpft eine Amsel –, aber diese Geräusche kommen und gehen in einem größeren, körperlich spürbaren Raum der Stille. Ich blicke wieder zum Baum, und mir kommt die ganze Geschichte der wegen dieses Baumes geführten Grenzstreitigkeiten mit den Nachbarn in den Sinn. Plötzlich kommt mir das alles klein und unbedeutend vor, ich fühle, wie ich von außen auf das Ganze blicke, darüber lachen kann und zuversichtlich bin, dass wir eine Lösung finden. Gendlins Worte kommen mir in den Sinn: »Die großen Probleme liegen da wie riesige Brocken, die jetzt klein werden im Vergleich zum großen offenen Raum« (Gendlin, 2015, S. 439).

Im Kapitel VIII-A beschreibt Gendlin, dass dieser neue Raum nicht bereits da ist und auf uns wartet, sondern erst im Prozess des Innehaltens und Bildens eines Felt Senses entsteht. Und doch spüre ich deutlich, dass diese neue Welt »immer schon da ist«. Es gilt beides: Im vor sich gehenden menschlichen Lebensprozess ist diese Welt immer schon da – aber nur implizit. Der Schritt von VII auf VIII ermöglicht uns, diese implizite Vielfalt zu explizieren (zu fühlen, haben, ...) – und dadurch entsteht eine neue Welt.

4. Der zweite Kippunkt

Wissenschaftliche Theorien ermöglichen Prognosen. So kann man aus dem Prozess-

Modell folgern (wie ich es hier tue), dass es einen Punkt in der Menschheitsgeschichte geben wird, wo sich ein Gesamtkontext aus VIII-er Sequenzen gebildet hat und menschliche Lebensprozesse mehr oder weniger dauerhaft in diesem neuen VIII-er Kontext ablaufen werden. Darüber, da gebe ich Gendlin Recht, lässt sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nichts sagen. Die Hypothese dieses Textes allerdings lautet, dass der zweite Kippunkt kleinräumig, also für einzelne Menschen möglich ist – und bereits vielfach passiert ist. Ich unterstelle, dass diese Ereignisse üblicherweise mit dem Begriff »Erleuchtung« beschrieben werden. Ein problematischer Begriff, gewiss – und dieser Text mag als Versuch gesehen werden zu zeigen, welche zutiefst menschliche und gleichzeitig unsere gewohnte, zwischenmenschliche (VII-er) Welt übersteigendes Phänomen dahinter verborgen ist.

Ich bin nicht erleuchtet. Ich habe einige sogenannte Erleuchtete persönlich kennengelernt oder über Videos beobachtet. Um beurteilen zu können, ob diese Menschen wirklich einen dauerhaften, stabilen VIII-er Kontext etablieren können, müsste man sie über lange Zeit beobachten – und selbst dann ist es eine schwierige Aussage. Im Zen-Buddhismus gibt es die Unterscheidung zwischen den Begriffen »kensho« und »satori«: Vereinfacht ist Ersteres eine kurzzeitige Einsicht in die wahre Natur des Menschen, Letzteres eine dauerhafte Verwirklichung davon. Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Begriffen ist das, was ich hier zweiten Kippunkt nenne. Eigene Beobachtungen etwa eines zen-buddhistischen Roshi, wie er die Straße entlanggeht, eine Tür öffnet, Menschen begegnet, alles mit einer offensichtlich durchgängigen Achtsamkeit und Präsenz, legen den Rückschluss nahe, dass ein dauerhafter, stabiler VIII-er Raum (Gesamtkontext) auf individueller Ebene möglich ist.

5. Die dritte Sequenz

Durch Focusing oder ähnliche Praktiken alleine bildet sich noch kein solcher Kontext: Es sind zwar VIII-er Sequenzen, aber diese bilden sich nur als Pausen im zwischenmenschlichen Interaktionskontext (der VII-er Welt). Deshalb müssen bekanntlich innere Schritte im Focusing, die durch das Weitertragen eines Felt Senses entstehen, erst auf VII-er Ebene »umgesetzt«, gelebt werden. Nach einem zweiten Kippunkt ist

dies theoretisch nicht mehr nötig; aber ich widerstehe der Versuchung, mir solch eine Welt auszumalen.

Was gesagt werden kann, ist, dass es durchaus mit dem Prozess-Modell in Einklang gebracht werden kann, dass einzelne Individuen diesen Schritt vollziehen, obwohl sich noch kein weltweiter Gesamtkontext auf VIII entwickelt hat. Auch der erste Kippunkt bei der Entstehung zwischenmenschlicher Interaktionskontexte (aus unterbrochenen tierischen Verhaltenssequenzen heraus) kann nur mit einzelnen Individuen und kleinen Gruppen begonnen haben. Es gibt immer einen ganzen Prozess, der aus vielen, vielen einzelnen Subprozessen besteht (z.B. einzelnen Menschen), die sich gegenseitig und das Ganze implizieren. In Kapitel VII beschreibt Gendlin dies ausführlich im Verhältnis von Einzelheit und Allgemeingültigkeiten bzw. Arten. Verkürzt kann man es mit Gendlins Aussage verdeutlichen, wonach ein einzelner menschlicher Körperprozess viel höher entwickelt ist als die Zivilisation. Er begründet dies damit, dass sich Ersteres bereits seit – je nach Sichtweise – Jahrtausenden entwickelt, Letzteres erst seit gut 10.000 Jahren.

Wir können also davon ausgehen, dass es immer schon einzelne Individuen gegeben hat und es – wissenschaftlich nicht bestätigt – immer mehr werden, Menschen, die nicht nur z.B. im Focusing erste VIII-er Sequenzen bilden können und auch nicht nur darüber hinaus zweite VIII-er Sequenzen bestehend aus einem Geflecht einer Vielzahl solcher Stränge bilden können, sondern dies dauerhaft als dritte Sequenzen etablieren, die ihnen ermöglichen, auch etwas darüber zu sagen (vgl. oben die Gendlin-Aussage über dritte Sequenzen auf Ebene VII).

Wer je an sogenannten Satsangs mit Erleuchteten oder einem Vortrag von Eckhart Tolle teilgenommen hat, spürt vielleicht, dass dies eine andere Art des Redens über ... ist, dass dabei etwas passiert, was weit über die Bedeutung der Worte hinausgeht. Am besten verdeutlicht dies m.E. der große indische Heilige Ramana Maharshi, für den »Schweigen die direkteste und wirkungsvollste Unterweisung« war (Maharshi, 1985, S. 131). Und dem Prinzip »interaction first« zufolge, also der Tatsache, dass die uns umgebende Umwelt in einer ständig vor sich gehenden Körper-Umwelt-Interaktion mitbestimmt, wer oder was wir sind, muss die Gegenwart eines Menschen mit etabliertem

VIII-er Kontext eine besondere Wirkung auch auf uns unerleuchtete Menschen haben.

6. Am Gesamtkontext bauen

Interessanterweise schreibt Gendlin im eingangs zitierten Anhang zu Kapitel VIII-A von einem sich noch nicht gebildeten Gesamtkontext von »Konzepten, Aussagen und Handlungsweisen« – eigentlich müsste man erwarten, dass er hier von (erlebten) VIII-er Sequenzen (z.B. vollzogenen Focusing-Prozessen) spricht. Oder bezieht er sich nur auf das Schreiben des Kapitels VIII-B, für das die Konzepte, etc. fehlen?

Wie so oft bei Gendlin gilt beides. Man könnte es so ausdrücken, dass hier Theorie und Praxis in eins fallen. Auch dieser Text ist so entstanden: Ich erlebe etwas an meinem Schreibtisch oder am Fenster, formuliere es, und die Worte ermöglichen neues Erleben, indem sie es weitertragen. Doch Vorsicht! Worte, Explizierungen können auch Fallen oder Hindernisse sein. Jeder erfahrene Meditierende kennt das: Man macht eine besonders tiefe Erfahrung von Raum, Stille, von Weite oder Glück, erzählt begeistert davon (bildet Sequenzen aus VII-er Symbolisierungen), setzt sich beim nächsten Meditieren erwartungsvoll auf sein Kissen, erinnert sich an das letzte Mal (weitere VII-er Sequenzen) und – nichts. Es »geht« nicht mehr. Aus Erleben wurde eine Vorstellung und aus der Vorstellung ein Hindernis für neues Erleben. Deshalb betont Gendlin immer wieder die Wichtigkeit, Worte, Bilder, etc. (VII-er Symbole) auf eine »VIII-er Art und Weise« zu verwenden, was nichts anderes heißt als: Die Worte loslassen, innehalten, pausieren, hier und jetzt den Körper spüren – der vielfach beschriebene Prozess.

So mögen auch die Leserin und der Leser meine Worte hier auf diese VIII-er Art verwenden – als Anstoß, eigene, neue, ganz andere VIII-er Sequenzen zu erleben und so mitzubauen an einem Gesamtkontext – solange, bis die VII-er Welt kippt und wir eine neue Welt betreten ...

Literatur

- Gendlin, E. T. (2006). The town and human attention. *The Folio* Vol. 20. 1/2007.
 Gendlin, E. T. (2015). Ein Prozess-Modell. Freiburg: Karl Alber.
 Maharshi, R. (1985). Sei, was du bist. Hrsg. David Godman. Bern: O. W. Barth.

Ein einzelner menschlicher Körperprozess ist viel höher entwickelt als die Zivilisation.

Doch Vorsicht! Worte, Explizierungen können auch Fallen oder Hindernisse sein.



KARL LINDENBAUER
 Klientenzentrierter Psychotherapeut
 4810 Gmunden
 lindenbauerk@promenteoee.at

Wachsen geschieht langsam und still

■ VON ANJA LOGES

Wachsen geschieht langsam und still. Und es geschieht viel mehr, als wir ahnen. Und es geschieht viel mehr, als wir ahnen. Und es geschieht auch dann viel, wenn wir denken, es geschieht wenig. Und manchmal geschieht dann alles, gerade dann, wenn wir meinen, es geschähe nichts. Denn Wachsen geschieht langsam und still und in seiner Zeit.

WERNER SPRENGER

Dieses Gedicht begleitet mich seit nunmehr fast 20 Jahren. Ich bekam es in einer existentiellen Krise von einer Mitpatientin geschenkt – und wie beim ersten Mal, als ich es las, berührt es mich sehr.

Mittlerweile, auch um die Weiterbildungen in Focusing-Therapie bereichert, würde ich sagen: Etwas in mir wird da angesprochen, gesehen, gewürdigt – auf es *wird vertraut*. Das ist, was gerade Tränen aufsteigen lässt.

Ich frage mich: Wer vertraut da? Diejenige, die sich interessiert und gerade in Beziehung tritt, offen und bewusst, aus meinem Freiraum heraus.

Woran merke ich das? Mein Geist ist gerade nicht mit etwas anderem noch beschäftigt, ich »weiß« mich hier in meinem Wohnzimmer, an meinem Schreibplatz sitzend, mich körperlich anwesend fühlend, draußen dämmt es am späten Nachmittag im (für diese Jahreszeit recht milden) Januar 2018. Es ist also jemand da, jetzt. Jemand ist zuhause ... ich bin zuhause ... und es fühlt sich in meinem Innern so vertrauensvoll und irgendwie auch leicht an ... angeregt durch diese Zeilen ... w a c h s e n ...

Offensichtlich ist Wachsen etwas, das uns allen bekannt ist, das wir alle auch in verschiedensten Bereichen erfahren, selten jedoch wirklich in Echtzeit beobachten können: Unsere Haare und Nägel wachsen, Säuglinge und Kinder wachsen, wir wachsen aus unseren Kleidern heraus usw. Und Wachsen gehört zum Zyklus von Werden und Vergehen im umfassenden Sinne der Natur unseres Sonnensystems: vom Rhythmus der vier Jahreszeiten, über den Tag-Nacht-Rhythmus, bis hin zum Rhythmus des Ein- und Ausatmens unseres Körpers.

Wachsen impliziert für mich eine Richtung und eine Art zunehmen oder ansteigen, auch expandieren – je nachdem, und mag sich kontinuierlich oder stockend oder in Phasen bis zu einem gewissen (Wende-) Punkt hin ereignen.

Und es wachsen Pflanzen, Mineralien, Seen, Berge, Meereswellen, Tiere, Menschen, Wolkenformationen ... in ihrer jeweiligen Geschwindigkeit und unter entsprechenden für sie förderlichen Bedingungen.

Was ist es aber, das mich gerade so anrührt in diesen Zeilen über das Wachsen, das so



langsam und still und in seiner Zeit geschieht? ... Welches Wachsen mag hier gemeint sein?

Es ist, vor dem Hintergrund meines eigenen Lebens, das dankbare Staunen darüber, dass es offensichtlich etwas gibt, im Wachsen verborgen oder vielmehr das Wachsen ausmachend, das »weiß«, wie leben geht ... und das auch in mir ist ..., das mich vorwärts gehen (und wachsen) lässt, ... innen drin und von innen heraus ... Schritt für Schritt ... in psychologischer und spiritueller Hinsicht ... zum Ganzen hin ...

»Ich bin das nicht«, taucht in meinem Inneren auf, »ich kann es nicht machen!« Es befähigt mich von Zeit zu Zeit, Entscheidungen in meinem Leben zu treffen, die Wendepunkte markieren, »wie zum Beispiel das Leben in einer spirituellen Gemeinschaft für eine längere Zeit, wo Achtsamkeitspraxis und Meditation gelehrt und geübt werden«.

Das sind Sätze, die ich von mir kenne. Alte Sätze, an dieser Stelle nicht mehr passend. ... Ich gebe mir Zeit ...

... Eine Bewegung in Bauch- und Brustraum ... sich *ausbreitend nach vorn in mir* ... und ich lasse sie neugierig zu ...

»Ich bin es *doch*, die das macht!« ... etwas meldet sich, fühlt sich bestärkt, bejaht!!! ... Ich bleibe einige Momente dabei, mich von dem sich ausbreitenden »Wissen« um *meine aktive Beteiligung* an meinem Wachsen ganz erfüllen zu lassen ...

An dieser Stelle wird eine Dringlichkeit deutlich in mir. Es drängt mich, dieses Innehalten und Hinwenden zum Körper, wo Felt Senses möglich sind, als *so bedeutungsvoll* anzuerkennen und zu schätzen, *wie es ist*.

... Wie eine Spur führt etwas in mir hinab in tiefe Tiefen ... um herauf zu befördern, was bisher dort verborgen war ...

Wenn ich mein bisheriges Leben betrachte, ist ein Teil von mir wie eine Art roter Faden, den ich zwar nicht kenne (und den ich bisher auch nicht wirklich als zu mir gehörig empfunden hatte), der aber gleichwohl zutiefst heilsam für mich wirkt und webt, und in einem noch viel umfassenderen und subtileren Maße »weiß«.

Wenn ich mein bisheriges Leben betrachte, ist ein Teil von mir wie eine Art roter Faden, den ich zwar nicht kenne, der aber gleichwohl zutiefst heilsam für mich wirkt.

Indem ich dies schreibe, bemerke ich, wie mich demütiges Staunen erfüllt ob dieser »Weisheit«, die in uns Menschen als Potenzial wohnt und die sich von Moment zu Moment ausdrücken, ja, *werden will*, wenn wir sie lassen, wenn wir Bedingungen schaffen, dass dies geschehen kann.

Und dann werde ich Neues gewahr. Der Spur zu meinem Körpererfahrungswissen folgend – hinunter und hinauf –, bin ich »reicher« als zuvor und einen Schritt weiter gekommen in Bezug auf eine aktuelle Frage- oder Problemstellung.

Was lässt diese profunde Quelle von Neuem, bisher so noch nicht Gewusstem, auf deren immer wieder neue Wahrheit ich vertrauen kann, so weise sein?

Gene Gendlin schreibt dazu in »Focusing und Philosophie«: Jeder lebendige Körper ist eine Wechselwirkung. Er hat die Umwelt – als Wechselwirkung – schon in sich. Diese körperliche Wechselwirkung kann all die Komplikationen des menschlichen Daseins aufnehmen, absorbieren. Und dann, danach, kann sie *noch einen weiteren* Schritt entwerfen oder skizzieren oder implizieren, einen Schritt, der neu ist. Das gibt eine gewisse Richtung, eine Wertrichtung, aber nicht in der Art, dass man von Anfang an ein Ziel hätte, das immer gleichbliebe und dem man bloß entgegen ginge. Es ist eine *Zielhaftigkeit* von innen. (...) Das, was es will, ist etwas Richtiges. Und was »richtig«

bedeutet, wird dann immer wieder ein neues Problem. Das Ziel ändert sich, aber dass man leben will, ändert sich nicht. Es will leben, von Anfang an. Wenn dann Sprache und Kultur etc. dazu kommen, ist das *noch immer so*.«¹

Und dazu weiter an anderer Stelle: »Wenn man den Körper als Wechselwirkung begreift – und nicht meint, er stehe bloß in der Wechselwirkung –, kann man beginnen zu verstehen, wieso mein Körper mehr über meine Situation weiß als ich und wieso er sogar noch etwas finden kann, das über das, was ist, hinausgeht und neu ist. Denn der Körper ist die ungeteilte Vielheit der Situation.«²

Als ich vor vielen Jahren anfang, mich für buddhistische Meditation zu interessieren, und mit dem »Sitzen« in der Tradition des Zen begann, war es genauso: Ich hätte nicht in Worte fassen können, was mich dorthin zog. Einiges hatte ich bereits gelesen, mich gedanklich mit Buddhistischem befasst – und aus alledem entstand damals eine bildhafte Vorstellung in mir, an die ich mich gut erinnere und die dann etwas in mir in Bewegung setzte: »... Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen ...« – wie Lügenbaron Münchhausen in einer Geschichte zugeschrieben wird.

Auch jetzt spüre ich beim Schreiben die Anregung, die für mich von diesem Bild ausgeht ...

Dieser neuen (buddhistischen) Ausrichtung, die mich ein- und ausatmend und still sitzend und langsam gehend aus dem wirren Knäuel überwiegend negativer, mich selbst existentiell infragestellender Gedanken heraus und meinem Körper und meiner potentiellen Fähigkeit zur Präsenz näher bringen sollte, folge ich noch heute.

Aufgrund eigener, nicht bewusster Gewohnheitsenergien (»Strukturgebundenheiten«) missverstand ich jedoch auch Aspekte der Lehren (die ja nur ein Hilfsmittel sind), so dass ich *an ihnen vorbei meditierte*. Ich konnte einfach nicht begreifen, erfassen, was wirklich gemeint ist, und stand mir somit selbst lange Zeit im Wege.

Allein, dass ich mich in den verschiedenen Disziplinen kontinuierlich übte, ließ mich ganz allmählich mir selbst näherkommen. Immer wieder, immer wieder, immer wieder versuchte ich, so gut es mir möglich war, Beziehung zu mir selbst herzustellen und mir dessen gewahr zu werden.

Anmerkungen

- 1 In Wiltshko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Wien: Facultas, S. 120
- 2 In Gendlin, E.T., Wiltshko, J. (1999). Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 32



Ich »wusste« irgendwie, dass dieser Weg, den ich eingeschlagen hatte, für mich heilsam ist. Indem ich mich auf diese Weise um mich *kümmerte* und diesem Kümmern eine hohe Priorität gab, fühlte sich tief in meinem Innern auch wieder jemand (ein früher kindlicher Persönlichkeitsanteil) gesehen ... und überhaupt ermutigt zu leben.

Pema Chödrön beschreibt am Anfang ihres Buches »Freundschaft schließen mit sich selbst« (Kösel 2013) u.a. genau diese Wirkung des meditativen Übens als »Loyalität sich selbst gegenüber ...«

Wesentliches davon ist mir dann im Focusing wiederbegegnet: die unbedingte achtsame und liebevolle Geisteshaltung mir selbst gegenüber.

Und Wesentliches habe ich dann durch Focusing überhaupt erst erlebt – im Körper – ja, wirklich verstanden und somit allmählich spürbar tieferen Zugang zu mir und meinem Sein gewonnen.

Jene bis zu diesem Zeitpunkt oftmals wahrgenommene und für mich nicht erklärbare »Nebelwand, Gardine oder Ähnliches« zwischen mir und allem anderen, durch meine Achtsamkeits- und Meditationspraxis grundsätzlich erstmal als solche »erkannt«, löste sich dann auf.

Nun nahm ich mich, in meinem Körper, und meine Umwelt/Mitwelt unmittelbar wahr. Als hätte sich ein unsichtbarer Schleier gehoben. Ein tiefer erlösender Atemzug, der sich noch so oft wiederholen sollte und bis heute wiederholt, wenn immer ich mich in dieser Art und Weise, Freiraum schaffend, mir selbst zuwende.

Ebenso essentiell ergänzend erlebe ich durch Focusing einen wirksamen, auf Transformation ausgerichteten Umgang mit unheilsamen bis hin zu zerstörerisch wirkenden Geistesinhalten. Denn genau hier war ich dann wieder steckengeblieben, blitzschnell identifiziert und fortgeschwemmt von Gedanken, Gefühlen, Emotionen – das eine brachte das andere mit sich, ich fuhr Karussell.

Inzwischen ermöglicht mir das Aufmerksamwerden auf einen Felt Sense – bzw. einen solchen anzufragen, zu dem, was mich beschäftigt –, auf heilsame Weise wirklich in Beziehung zu sein, dort hinein zu tauchen und gleichzeitig am Rand zu bleiben, ohne darin unterzugehen. Und ich brauche das Hinweggeschwemmtwerden nicht mehr zu fürchten. Nicht, dass das nicht mehr vorkommen würde. Aber, ich habe dann ein »Gegenmittel« zur Hand.

Auch einer subtilen Stimmung von gänzlicher Unfähigkeit meiner Person oder nagenden Verlustängsten oder durch unbewusstes Vergleichen mit anderen sich ankündigenden Minderwertigkeitsgefühlen kann ich so auf die Spur kommen ... ganz sanft, aber radikal ehrlich. Zunächst: Annehmen, was ohnehin schon da ist – und dann bekommt es Raum, kann sich wirklich zeigen und vielleicht sogar in Gestalt eines Persönlichkeitsanteils mich wissen lassen, was es belastet ... oder was es befürchtet und was es braucht, von mir ...

Ohne dieses »Instrument« Focusing an dieser Stelle der Meditations- und Achtsamkeitspraxis verfügbar zu haben, tat ich mich schwer. Sehr schwer.

Ich möchte es nicht missen!



ANJA LOGES
Heilpraktikerin Psychotherapie
90763 Fürth
loges.anja@web.de
www.psychotherapie-loges.de

NEUER FUSSBODEN IM GROSSEN SAAL DES HUMBOLDT-HAUSES IN ACHBERG

Der Spendenaufruf in unserem Newsletter vom Herbst 2017 für einen neuen Fußboden hat so viel eingebracht, dass er bereits verlegt werden konnte.

Vielen Dank an alle Spenderinnen und Spender!

Vielleicht das Wichtigste ...

■ VON EUGENE T. GENDLIN¹

Dem anderen Platz machen – auch wenn er nicht Focusing macht!

Vielleicht ist das Wichtigste, was über Focusing zu sagen wäre: Jeder soll es so machen, wie er oder sie es von innen her braucht. Interessanterweise ist es aber oft so: Je mehr man etwas selber, aus sich selbst heraus machen soll, desto mehr Leute gibt es, die einem genau sagen, wie man das tun soll. Das ist natürlich großer Unsinn.

Ich hatte einmal eine Klientin, die Focusing nicht machen wollte. Das hat sie mir gleich am Anfang gesagt. Sie hat das Gegenteil dessen gemacht, was ich immer schreibe: Sie hat mir die ganze Zeit erzählt, was in der Woche alles vorgegangen ist, und ich kannte bald jede Person, die sie in der Woche getroffen hat. Nur hie und da, so zwei Minuten lang, ging es von dieser Schicht hinunter, und dort unten war etwas sehr Schmerzliches und Wichtiges. Aber dann ging es gleich wieder mit den Geschichten weiter. Das war alles. Und trotzdem ist alles besser geworden. Wieso ist es besser geworden? Ich wusste ich nicht. Ich spürte nur: Wir sind sehr eng verbunden. Einmal hat sie gesagt, sie freue sich auf die Stunde so, wie ein Kind sich auf den Weihnachtsabend freut. Da war ich dann wieder eine Weile ohne Sorgen.

Immer wieder habe ich mir gedacht: Du tust doch nichts! Kannst du wirklich Geld nehmen, wenn du nur dasitzt? Du unterrichtest auf der ganzen Welt Focusing – und deinen eigenen Klienten nicht? – Das war die Stimme des Super-Ego. Es ist immer eine innere Stimme da, die einem alles Schlechte sagt.

Und so hab' ich es mit dem Focusing jeden Monat oder alle zwei Monate wieder versucht – aber nein, es war ihr immer ganz peinlich. Ich hab's immer wieder versucht und immer wieder gesehen: Nein, es passt nicht. Und eines Tages hat sie es mir dann so

klar erklärt, dass ich es nicht mehr versucht habe. Sie sagte: »Ich bin zu einem Tanz-Workshop gegangen« – sie ist nämlich Tanz-Therapeutin – »weil es dort um Bewegung von innen gehen sollte. Und tatsächlich, die Trainer haben gesagt: ›Steht still und tut nichts, bis die Bewegung von innen kommt.« Dann hat eine nach der anderen ihre Bewegung von innen gefunden und hat angefangen, sich zu bewegen. Nur meine Bewegung von innen ist nicht gekommen, und ich bin dagestanden, allein. Da sind die Trainer zu mir gekommen und haben mir gesagt, wie ich mich bewegen soll.« – Versteht ihr? No, das hat mir genügt. Danach hab' ich nicht mehr versucht, ihr zu sagen, wie sie Focusing oder sonst irgendetwas tun soll.

Mit dieser Geschichte möchte ich einiges zeigen. Erstens: Der Mensch, mit dem man arbeitet, muss wirklich da sein können, und das, was wir glauben und was wir zeigen möchten und unsere Methoden und unsere Therapie und alles das, muss als Zweites kommen. Im Moment, wo das im Weg steht und die Person nicht wirklich da sein kann, ist es etwas Schlechtes anstatt etwas Gutes. Und schwer arbeiten, um dann im Weg zu stehen und einen therapeutischen Prozess zu verhindern, das wollen wir doch nicht! Eigentlich ist das offensichtlich und einfach, aber man muss es sich trotzdem immer wieder aufs Neue vergegenwärtigen.

Das ist bei jeder Methode so. Die Methode hilft, wenn man weiß, dass es nur eine Methode ist. Sie ist nur eine Maschine, und in dem Moment, wo sie im Weg steht, muss man sie rauswerfen. Jede Methode, auch Focusing. Wichtig ist, dass derjenige oder diejenige in jedem Moment da sein kann. Denn: Wenn der Klient nicht da ist, mit wem arbeite ich dann?

Der andere muss auch dann da sein können, wenn er unser Focusing nicht machen will. Selbst wenn er nur etwas erzählen

Schwer arbeiten,
um dann im Weg zu
stehen und einen
therapeutischen
Prozess zu verhin-
dern, das wollen wir
doch nicht!

Anmerkungen

¹ Aus einem Seminar, das Gene Gendlin auf der 12. Internationalen Focusing Sommerschule 1992 gehalten hat; Transkription von Johannes Wiltschko

will, selbst wenn er uns aus einem Buch vorlesen will und wir dann denken: »Mein Gott, das ist nicht das, was wir hier wollen«, selbst dann gehen wir mit und sehen, was dabei herauskommt. Wenn das die einzige Art und Weise ist, wie der andere da sein kann, versuchen wir das eine Weile. Und dann, nach einer Weile, versuchen wir es wieder mit dem Focusing, denn wir wollen ihm ja noch immer zeigen, dass es ein körperliches Gefühl gibt. Aber das muss ja nicht jetzt in diesem Moment geschehen.

Wenn jemand zu uns kommt und Hilfe braucht, muss er Platz haben, das zu machen, was wir *nicht* wollen, das zu machen, was wir *nicht* verstehen – und nicht nur das zu machen, was *wir* wollen. Auch dann, wenn der Klient nie Focusing und nur Routine macht, soll Platz sein. Das macht uns dann nach einer Weile natürlich Sorgen. Aber es eine Weile zu versuchen, ist ganz sorglos! Dann, nach einer Weile, wenn nichts daraus wird, muss ich wieder überlegen, wie ich etwas bringe, damit etwas kommen kann.

Die meisten Debatten auf der Welt haben auch dieses Problem. Es sind Debatten über etwas, das eigentlich niemand wirklich glaubt. Derjenige, der dagegenspricht, glaubt es ohnehin nicht, und denjenigen, der dafürgesprochen hat, hat man gar nicht angehört, weil man gewöhnlich gleich sagt: »Nein, es ist nicht so, es ist anders.« Daher geht die Debatte über etwas, das keiner wirklich meint. Es herrscht immer ein Missverständnis. Du sagst irgendetwas, und ich sag' gleich: »Nein, nein, es ist anders.« Aber du hast ja noch gar nicht gesagt, was du *eigentlich wirklich* denkst. Du hast einen Satz gesagt, und ich habe eine Dummheit gehört und sage gleich: »Das ist ja eine Dummheit.« Und dann fange ich an, mit der Dummheit zu debattieren. Aber diese Dummheit bist ja nicht du! Du hast ja noch gar nicht gesagt, was du wirklich sagen möchtest. Daher wäre es doch viel gescheiter zu fragen: »Warum sagst du das? Das klingt dumm, aber warum sagst du's? Was bedeutet es für dich?« Dann würde ich von dir mehr und mehr hören und es mehr und mehr verstehen: »Ah ja, also *so* meinst du das?«

Kein anderer weiß besser, was von innen stimmt, als man selbst

Das Zweite, das ich mit dieser Geschichte sagen will, ist, dass es überhaupt und besonders im Focusing dumm ist, wenn man



glaubt, man wisse selbst besser als der andere, wie er das von innen machen soll. Und doch tun wir das manchmal auf irgendeine Weise.

Wir müssen verstehen, dass wir immer nur *probieren* sollen, so wie beim Ballspielen mit einem autistischen Kind. Du schiebst den Ball hin (denn wenn du den Ball einfach liegen lässt, passiert gar nichts) und du hoffst, dass ihn das Kind zurückschiebt. Und wenn das nicht passiert, dann ist es nicht gelungen. Du kannst nicht mit dem Kind Ball spielen – ohne das Kind. Also gehst du den Ball wieder holen und wirfst ihn wieder zum Kind hin, und wenn das Zurückspielen nicht irgendwann einmal aus dem Kind von innen kommt, dann hast du nicht mit ihm Ball gespielt.

Dieser Fehler ist bei jeder Methode immer möglich. Auch bei den höchsten Dingen kommen immer die niedrigsten Dinge dazwischen. Wenn man als höchstes Ziel hat, dem anderen wirklich Platz zu machen, dann macht man sehr bald irgendetwas ganz Dummes, weil man glaubt, dass man es von innen fühlt.

Ein Beispiel dafür ist zu sagen, der Therapeut solle immer seinen eigenen Felt Sense benützen. Das ist in *gewisser Weise* richtig: Man soll, wenn man mit jemandem arbeitet, immer den eigenen Felt Sense checken, weil man in sich drinnen viel registriert. Wenn z.B. hier drin im Bauch Unruhe ist, dann ist vielleicht da draußen etwas nicht gut, etwas, das wir noch nicht bemerkt haben. Es ist

Bei den höchsten Dingen kommen immer die niedrigsten Dinge dazwischen.



Sollen wir den Klienten sagen, sie sollen die Augen zumachen, wenn sie Focusing machen?

schon ganz richtig zu sagen, dass man den Felt Sense immer checken soll.

Aber das kann sehr schnell umkippen, und dann glaubt man, dass der eigene Felt Sense *alles* weiß, was da draußen vorgeht. Man glaubt, man bräuchte den anderen gar nicht mehr anzuschauen, man bräuchte nur den eigenen Felt Sense zu bemerken, und wenn der sagt: »Alles geht gut«, dann ist man überzeugt, dass alles gut geht. Das muss aber nicht stimmen! Es gibt viele Leute, die sehr sensitiv sind und alles sehr aufnehmen und in sich spüren, aber sie vergessen, *den anderen* wirklich anzuschauen und zu merken, dass der andere wirklich ein anderer ist.

Besonders in der Therapie, in der wir dazusitzen, um dem anderen zu helfen, ist es ganz klar, dass wir immer erlauben müssen, dass der andere da ist, dass er echt ist, dass er wirklich ist. Wenn das nicht sichergestellt

ist, können wir nicht wirklich Focusing machen und auch nicht wirklich irgendetwas anderes machen. Deshalb steht immer an erster Stelle, die Beziehung zu klären oder wenigstens das, was nicht richtig ist, laut zu sagen. Wenigstens dem anderen – und mir auch – möglich zu machen, zu sagen, was fehlgeht. Dann wird die Beziehung, der Beziehungsraum, wieder klar. Und dann kann man wieder Verschiedenes probieren.

Die Methoden wegwerfen – auch das Focusing!

Sollen wir den Klienten sagen, sie sollen die Augen zumachen, wenn sie Focusing machen? Nein, sollen wir nicht! Weil wir nicht wissen, was es bedeutet. Wenn jemand z.B. viel meditiert hat, und man sagt ihm: »Mach die Augen zu«, geht er sofort hinunter zu seinem tiefen inneren Platz, und dann wird Focusing sehr schwer möglich sein. Weil man das von vornherein aber nicht weiß,

kann man weder sagen: »Halte die Augen offen«, noch: »Mach die Augen zu.« Was kann man sagen? »Versuche es auf beide Weisen.« Oder man kann sagen: »Hast du viel meditiert oder kennst du Autogenes Training? Dann halte bitte die Augen lieber offen, sonst bist du zu entspannt und Focusing ist dann viel schwieriger.«

Soll sich jemand niederlegen, während er Focusing macht? Das ist dieselbe Frage. Wenn es jemandem hilft, z.B. weil er den ganzen Tag sehr mobilisiert, sehr *hyper* ist, okay. Aber gewöhnlich entspannt das Niederlegen zu sehr. Dann kann man Focusing nicht mehr sehr gut finden.

Und die berühmten Sechs Focusing-Schritte? Muss man diese sechs Schritte machen? Es gibt Leute, die glauben, dass man dann, wenn man den dritten Schritt nicht gut gemacht hat, nicht weitergehen darf. Was ist, wenn ich keinen »Griff« finde? Darf ich den vierten Schritt dann nicht anfangen? Und was ist, wenn ich schon nach dem dritten Schritt einen Felt Shift habe? Das darf ich doch nicht, weil der erst im sechsten Schritt kommt! – Okay, ihr versteht mich!

All das, was wir sagen und was wir schreiben und was wir machen, soll helfen. Und es hilft auch. Aber in dem Moment, wo es nicht hilft, sondern im Weg steht, muss man es wegwerfen. Wenn man das wirklich verstanden hat, dann kann man es wieder benützen. Die Sechs Schritte sind ganz gut in dem Sinn, dass man sich mit ihrer Hilfe orientieren kann, wenn man verloren ist und nicht weiß, wo man ist: Ah ja, ich kann ja zum Beispiel Freiraum schaffen. Wenn aber der Prozess nicht so geht, wie die Sechs Schritte angeben, muss ich *mit dem Prozess* gehen, wie immer der auch geht. Dann, wenn es offensichtlich wird, dass wir fehlgegangen sind, gut, dann komme ich vielleicht wieder auf die Sechs Schritte zurück. Die Sechs Schritte sind so wie ein Strick, an dem ich mich festhalten kann, wenn ich will.

Also noch einmal: Muss der Klient Focusing machen? Nein! Wenn wir sagen: »Jetzt müssen wir Focusing machen«, dann ist das eine neue Unterdrückung, ein neues Militär. Dann brauchen wir wieder eine neue Revolution, um herauszufinden, was wir *wirklich von innen* machen wollen. Focusing ist schon verloren, wenn es zu etwas wird, das wir machen *müssen*. Nicht wahr?

Ein Teilnehmer: Es scheint doch so zu sein, dass die Menschen das Leben erforschen wollen. Und je mehr sie das tun, desto mehr verdinglichen sie es. Zuerst fragt man: Wie ist der lebendige Prozess? Und dann nennt man ihn »Focusing« und macht so aus dem lebendigen Prozess ein Paket, das vom Lebendigen entfremdet ist.

Das, was ich jetzt von dir höre, kommt mir vor wie der Versuch, Focusing wieder an das Lebendige anzuschließen und diese Sache, dieses Wort »Focusing« nicht festzumachen und nicht zu glauben, Focusing wäre so ein Ding mit einem Griff wie ein Koffer, so wie ein Erste-Hilfe-Koffer.

Ich will beides. Bei allem Klarmachen, bei allem Regeln-Aufstellen, bei allen Schritten, bei aller Wissenschaft ist es so, dass dieses Klarmachen zunächst hilft, und dann wird es eine *opression*, eine Unterdrückung. Man muss zwischen beidem hin und her gehen. Wenn wir nur sagen, wir sollten nichts festmachen, damit keine Entfremdung und keine Unterdrückung passiert, wird alles wieder ein großer Palawatsch und alles geht verloren. Und umgekehrt besteht in dem Moment, wo wir es ganz klar machen, die Gefahr, dass jemand sagt: »Nur wenn du es genau so machst, ist es richtig«, und dieses »richtig« ist dann *von außen* bestimmt: »Das sind die Sechs Schritte, mach sie genau so!« Wir müssen *beide Seiten* kennen. Wenn wir beide kennen, sind wir frei. Dann können wir immer wieder ganz genau klarmachen, was wir entdeckt haben, und wir können es anderen Leuten geben, *und* wir können sie frei machen von dem, was wir ihnen gegeben haben.

Das ist so mit jeder Theorie. Wir können alle Theorien benützen, nur darf man nicht glauben, dass die Theorie sagt, was der Mensch *ist*. Dann ist alles verloren. Wir können sagen, dass der Mensch *nie* ein Bild, ein Konzept ist, das irgendjemand aufstellt. Und wenn *wir* eine Theorie aufstellen, ist das auch nicht der Mensch. Ich weiß nicht, ob wir das tun. Hoffentlich nicht! Wenn man sagt: »Der Mensch *ist* ...«, dann ist schon alles falsch, was immer man danach sagt.

Das ist auch mit Organisationen so. Wenn wir keine Focusing-Sommerschule und kein DAF hätten, wären wir nicht da. Dann hätten wir uns nicht getroffen. Aber wenn man die Organisation zu ernst nimmt, dann stirbt alles ab, und man hat nur eine tote Organisation, die alles unterdrückt. Man braucht immer beides. Dann ist es gut.

Focusing ist schon verloren, wenn es zu etwas wird, das wir machen *müssen*. Dann brauchen wir wieder eine neue Revolution, um herauszufinden, was wir *wirklich von innen* machen wollen.

Wenn man die Organisation zu ernst nimmt, dann stirbt alles ab, und man hat nur eine tote Organisation, die alles unterdrückt.



**60 Impulskarten
Kraftvoll durch den Tag**

Von Ulrike Pilz-Kusch (Autorin) und Martina Lauterjung (Illustratorin), Beltz-Verlag, € 29,95

Mit den 60 Impulskarten bietet uns Ulrike Pilz-Kusch ein hilfreiches Werkzeug für den beruflichen und persönlichen Alltag an. Die Karten sind aus wertigem, ästhetisch und haptisch angenehmem Material. Jede Karte trägt eine Überschrift, wie z.B. »Kontakt zu Ihren Stärken«, und besteht aus einem klaren wohltuenden Text mit einer Anleitung für das sofortige Tun.

Die Karten zielen auf den gegenwärtigen Moment sowie auf unser alltägliches (Arbeits-)Leben und laden zu einem kurzen Cut im (beruflichen) Alltag ein. Im Jetzt, im Hier, während der Arbeit eröffnen die Karten einen inneren Raum, der körperlich entspannt wieder Frisches und Kreatives ermöglicht. Die Anleitungen befördern Sie selbst zu einem *Ein-bis-drei-Minuten-Coach* für sich selbst und sind auch anwendbar für Ihre Klientel. Wobei die Anleitungen nicht nur für Focusing-Leute, sondern für jede Frau und jeden Mann verständlich und nachvollziehbar sind.

Ich ziehe also eine Karte mit der Nummer 32 und werde sogleich von Ulrike Pilz-Kusch an etwas erinnert, das wir alle bestens wissen, jedoch selten tun: »Nach jeder Aktivität – sei es ein Bericht, ein Gespräch oder eine Fortbildung – erlauben Sie sich, bewusst einen Moment innezuhalten, zu sich zurückzukehren und zu würdigen, was Sie bewältigt haben. ... Erkennen Sie das an, was Ihnen gelungen ist, ebenso Ihre Anstrengungen in herausfordernden Situationen, die Sie durchgestanden haben.«

Normalerweise kommentiere ich solche Texte innerlich mit den Worten: »Ja, das weiß ich selbst auch ... alte Binsenweisheit!« Diese Karte wirkt bei mir jedoch anders. Denn ich fühle mich angesprochen, diese alte Binsenweisheit tatsächlich auch mal selbst zu tun. ... Dabei nehme ich eine kleine Situation von heute und würdige mich, was ca. 40 Sekunden dauert. Ein spontaner tieferer, wohltuender Atemzug geschieht von innen – es klappt tatsächlich!!! Vielleicht erinnern Sie sich gerade ebenfalls an eine Situation und sind auch bereit, Ihre 40 Sekunden zu investieren ... Auf diese Weise können Sie gerne eine Kostprobe der Impulskarte nehmen.

Mich haben vor allem die 25 Karten mit der Überschrift »Krafttankstellen« angesprochen. Karte 15 gibt den Impuls: »Sie können in jeder Position summen ... Beginnen Sie, mit Ihrer Stimme unangestrengt zu summen: Hhmmmmmm ... Lassen Sie die Vibrationen des Klangs durch den ganzen Körper wandern ... Durchdringt der Klang den

gesamten Körper, löst (er) innere Blockaden und entspannt alle Teile des Körpers ...«

Natürlich sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, von mir herzlich eingeladen, diese kleine »Verrücktheit« gleich jetzt mal anzunehmen und diese Karte auszuprobieren. Falls Sie im Augenblick in einer öffentlichen Situation sind, so können Sie, um sich komische Blicke zu ersparen, auch ganz leise, für andere nicht hörbar summen. ... Verifizieren Sie die Karte 15 und bemerken Sie die kleinen Veränderungen in Ihrer Präsenz. Also lassen Sie uns einen kleinen Moment gemeinsam summen. Hhmmmm Hhmmmm !

Oder die Karte 06 mit der Überschrift »Gelassenheitsatmung«, gibt folgenden Impuls: »Atmen Sie durch die Nase unangestrengt ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.« Solche einfachen, konkret machbaren Impulse finde ich fantastisch. Ich brauche mich weder anzustrengen noch zu verrenken – diese Übung kann ich! Dabei wird mein konkretes Tun oder Denken oder auch Gar-nichts-Tun unterbrochen. Ich bekomme einen Tipp, mich mir selbst zuzuwenden und einfach so da zu sein. Auf der Karte erfahre ich auch den Sinn der kleinen Übung: »In dieser Mini-Pause erholt sich Ihr vegetatives Nervensystem ... (Sie) haben eine wunderbare Kraftquelle an der Hand.« Während Sie eben lesen und das Focusing-Journal in der Hand halten, könnten Sie sich tatsächlich einen Moment der wohl einfachsten Kraftquelle unseres Körpers zuwenden. Machen Sie mit: Atmen Sie durch die Nase unangestrengt ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus ... und nehmen Sie wahr ... und lesen Sie einfach weiter.

Mit diesen Karten gibt uns Ulrike Pilz-Kusch ein Instrument an die Hand, mit dem wir uns selbst und unsere Klientel coachen, unterstützen und hilfreiche Haltungen einüben können. Falls so etwas zu Ihnen und Ihrer Klientel passt, so sind die Karten für Sie genau richtig.

Im 15-seitigen Booklet erhalten Sie konkrete Vorschläge, wie Sie die »Krafttankstellen«, die »stärkenden Tagesrituale«, die »Stressumwandler« und die »Erkundungsexperimente« mit Mini-Focusing in Ihren Arbeitsalltag leicht integrieren können.

Gerne können Sie weitere Rezensionen zu den Impulskarten auf Amazon lesen, die alle mit 5 Sternchen gekrönt sind. Bestellen können Sie dann bei »Focusing-and-More« auf der DAF-Website www.daf-focusing.de.

KLAUS RENN

FOCUSING JOURNAL – 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



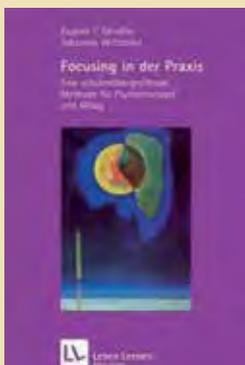
Johannes Wiltschko
Ich spüre, also bin ich!
 327 Seiten, € 19,80



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



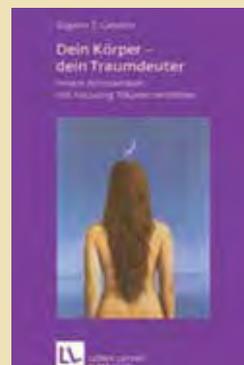
Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn
Küsst die Liebe wach
 184 Seiten, € 19,95



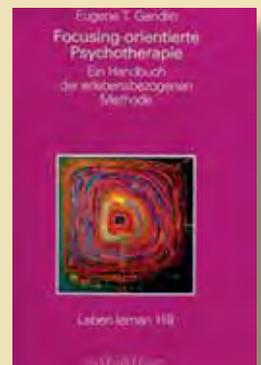
Eugene T. Gendlin/Johannes Wiltschko
Focusing in der Praxis
 243 Seiten, € 24,95



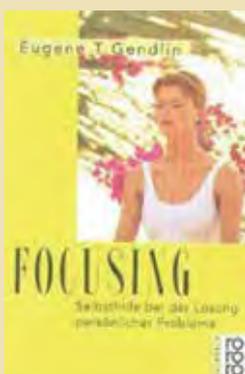
Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
 176 Seiten, € 19,90



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