

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 41/2018

Achtsamkeit wirkt

Erleben und das Kreieren von Bedeutung

Focusing und Playback-Theater

Dort wo die Sprache aufhört – oder wieder anfängt

**Wie das Enneagramm unerwartet bei meinen heftigsten
Strukturgebundenheiten zum Vorschein kam**

»Für was sind Sie heute hier?«

Einige Bemerkungen

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 Achtsamkeit wirkt**
VON HANS NEIDHARDT
- 5 Erleben und das Kreieren von Bedeutung**
VON EUGENE GENDLIN
- 9 Focusing und Playback-Theater**
VON TOBIAS VON SCHULTHESS
- 11 Dort wo die Sprache aufhört – oder wieder anfängt**
Das Nicht-Wissen als Verbindung zwischen Focusing und Spiritualität
VON PETER LINCOLN
- 25 Wie das Enneagramm unerwartet bei meinen heftigsten Struktur-
gebundenheiten zum Vorschein kam**
VON SABINE HEUMANN
- 28 »Für was sind Sie heute hier?«**
Eine focusingorientierte Art der Auftragsklärung in Therapiegesprächen
VON KATRIN ONKEN
- 34 Einige Bemerkungen**
VON EUGENE T. GENDLIN

TERMINE

- 15** Ausbildung in Focusing 2018/19
- 17** Die Weiterbildungen 2018/19/20
- 20** Themenzentrierte Seminare 2018/19
- 22** 38. Internationale Focusing Sommerschule

Liebe Leserin, lieber Leser!

Unter uns Focusing-Leuten ist der Satz »Was sein darf, kann sich verändern« sehr beliebt und sehr verbreitet. Dieser schöne Satz wird gerne so verstanden: Das Daseinlassen von ... (einem Gefühl, einer Stimmung, einem Felt Sense ...) ist eine *notwendige Bedingung* für dessen bzw. deren Veränderung. Damit wird das Daseinlassen zum Mittel zum Zweck. Man denkt sich: »Ich muss schaffen, dieses ... (Gefühl etc.) da sein zu lassen, sonst wird es sich nicht verändern können.« Da sich aber Daseinlassen nur in einem absichtsfreien Raum einstellt, sich also nicht instrumentalisieren, nicht erzwingen lässt, ist das Veränderungsprojekt zum Scheitern verurteilt.

Was bedeutet etwas, z.B. einen Felt Sense, da sein zu lassen? Diese Ausdruckweise ist eine sprachliche Metapher. Andere Metaphern wären möglich: ihn bemerken, ihn wahrnehmen und dabei atmen, dazu Freiraum schaffen, ihn sein lassen, ihn begrüßen, ihm keinen Widerstand entgegensetzen, ihn annehmen, *mit ihm sein*, ... Jede Metapher hebt bestimmte Aspekte des Gemeinten hervor, keine alle.

Dennoch ist all diesen Metaphern gemeinsam, dass es hier um eine Interaktion und daher um einen Prozess geht, der nur jetzt, im Gegenwärtigsein, stattfindet: um eine Wechselwirkung zwischen *jemandem* (Du, Ich, ...) und *etwas*, um ein Mit-Sein. »Mit etwas sein« – das Verbum »sein« kann durch Adverbien präzisiert werden: Ich *bin* / Du *bist* präsent, gegenwärtig, aufmerksam, achtsam, absichtsfrei – jetzt.

Das genügt! Das ist keine Bedingung, das ist alles. Wir wenden uns uns selbst zu, wir lenken die Aufmerksamkeit in uns, in unseren von innen gefühlten Körper und sind (wohnen, verweilen, atmen, bleiben wach, ...) mit dem, was da ist – und dabei verändert es sich *und* wir mit ihm.

Das ist so, weil jedes gefühlte »ist«, jedes »sein«, sein Nächstes, sein Werden schon impliziert. Es wandelt sich, nicht weil wir wohin wollen, woanders sein, als wir sind, es wandelt sich, *indem* wir mit ihm sind. Alles, was lebt, lebendig ist, ist so: kein Zustand, sondern ein Vorsichgehen, ein Prozess.

Es kann sein, dass wir nicht fertigbringen, mit etwas, das wir gerade erleben, zu sein. Warum? Weil es strukturgebunden ist. Weil wir keinen Freiraum dazu haben. Weil wir mit ihm identifiziert oder dissoziiert sind. Metaphern, die alle auf dasselbe Phänomen hindeuten. Auch wenn wir es jetzt vielleicht noch nicht können: Es wird uns immer wieder daran erinnern, es zu versuchen. Strukturgebundenenes, oftmals Quälendes – wir Focusing-Therapeuten nennen es einen »hoffnungsvollen Platz« – wird uns immer wieder einladen, es zu besuchen und mit ihm zu sein. Bis wir es eines Tages vielleicht können.

Die persönliche, die therapeutische Kunst, ist, diese Haltung des Mit-Seins kennenzulernen, zu erfahren, zu üben, ihr zu vertrauen. Der Weg dahin mag Focusing, Therapie oder Leben heißen.



JOHANNES WILTSCHKO

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lesezeit mit diesem Heft!

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 GmbH & Co.KG,
Krumbach
Vertrieb: Klaus Renn,
Claudia Westermaier
Titel, Grafik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk

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: November 2018

© DAF 2018
ISSN 1861-6178

Achtsamkeit wirkt

■ VON HANS NEIDHARDT

*Jeder Augenblick ist ewig,
wenn du ihn zu nehmen weißt,
ist ein Vers, der unaufhörlich
Leben, Welt und Dasein preist.*

*Alles wendet sich und endet
und verliert sich in der Zeit.
Nur der Augenblick ist ewig.
Gib dich hin und sei bereit.*

*Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.
Gönn ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben,
aber nichts im Augenblick.*

Dieses kraftvolle Gedicht von Konstantin Wecker¹ bringt viel von dem zur Sprache, was mir zum Thema »Achtsamkeit« wichtig erscheint.

Reine Achtsamkeit

Ich behaupte, dass so gut wie jeder Mensch schon Zustände »reiner« Achtsamkeit erfahren hat: Momente, in denen die Zeit still zu stehen scheint und das Ich-Bewusstsein Pause hat: reines Staunen, Schauen, Lauschen, Spüren. Niemand mehr da, der »etwas« anschaut, die alltägliche Struktur der Erfahrung (»Subjekt« – »Prädikat« – »Objekt«: »Ich« – »erlebe« – »dies und das«) aufgelöst, pure Präsenz, einfach Gewahr-Sein, keine Trennung zwischen dem »Beobachter« und dem »Gegen-Stand« der Beobachtung.

Wenn in dieser Weise uns die »Ewigkeit des Augenblicks« ergreift und den Vers rezitiert, »der unaufhörlich Leben, Welt und Dasein preist«, dann erleben wir die transformierende Kraft der Achtsamkeit ganz unmittelbar – bei einem Spaziergang, beim Blick in zwei Kinderaugen, in einer intimen sinnlichen Begegnung, aber vielleicht auch am Samstagmorgen im überfüllten Einkaufszentrum. Das Einzige, was wir dabei zu tun haben, ist, dieses Geschehen

zu lassen. Man kann diese Erfahrung nicht herbeitherapieren oder herbeimeditieren, sie wird immer als Geschenk erlebt. Was man aktiv tun kann, ist, sich zu er-innern und immer wieder Bedingungen bereit zu stellen, die diesen Geistes- und Gemütszustand jenseits der Gegensätze und Unterschiede einladen. In den buddhistischen Traditionen nennt man das »praktizieren«.

Eine sehr einfache Übung dazu, die in so gut wie jeder Lebenslage möglich ist: Dem Ausatem gedanklich folgen, bis er wirklich zu Ende ist. Und in der natürlichen Atempause versinken und sich darin auflösen. Danach den ganz neuen Einatem zulassen. Im tibetischen Buddhismus heißt es: Jeder Ausatem ist ein vollständiger Tod. Jeder Einatem ist eine vollständige Wiedergeburt.

Hier erleben wir die Rück-Verbindung (re-ligio) in die »Ewigkeit des Augenblicks« (Stille, Nichts-Alles, pure Präsenz ...) und die natürliche Verbindung mit dem Leben, das in Zeit und Raum stattfindet. Vom Moment der Zeugung bis zum Tod finden wir nun mal in Zeit und Raum statt – und dabei ist es letztlich unerheblich, ob wir uns als Lebewesen mit einer Bewusstseinsantenne fürs Transzendente begreifen (Heidegger: Was uns zu Menschen macht, ist das

Anmerkungen

¹ Quelle: Konstantin Wecker, Jeder Augenblick ist ewig, aus dem Lied »So-ScheeSchoA«, Sturm & Klang Musikverlag © 2011 (zitiert mit freundlicher Erlaubnis des Autors).

Bewusstsein unserer Sterblichkeit) oder als spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen (Teilhard de Chardin). In einem berühmten Gedicht von Goethe²:

*Und so lang du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.*

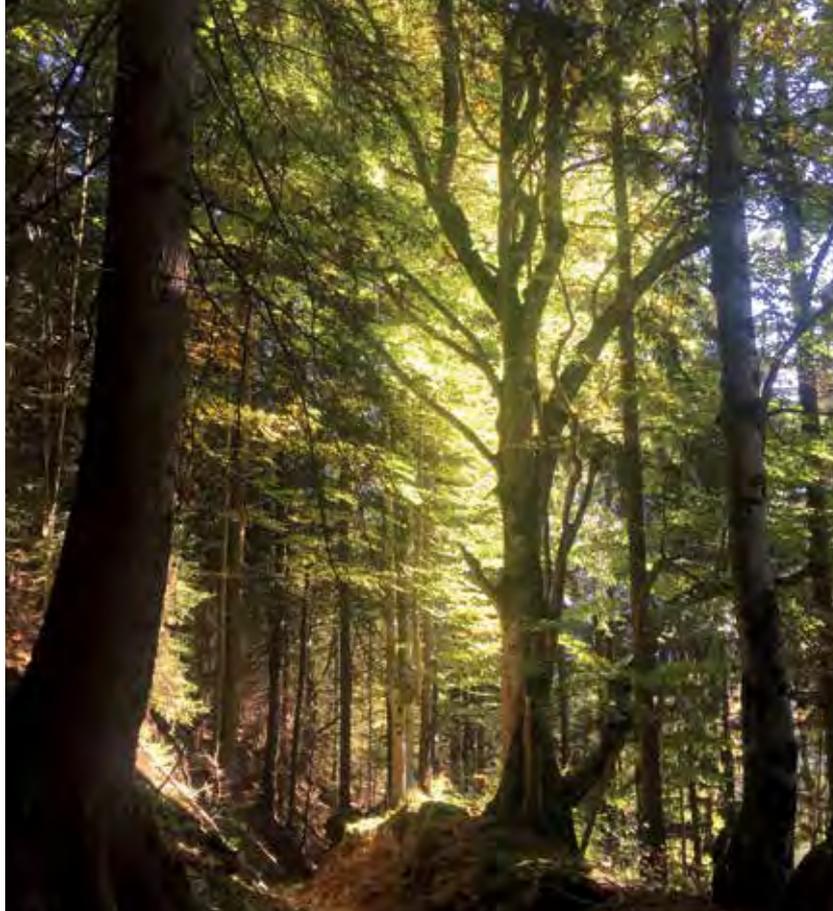
Achtsamkeit in Raum und Zeit

Achtsamkeit *innerhalb* der Raum-Zeit-Erfahrung hat die übliche (Subjekt-Prädikat-Objekt)-Struktur unserer Erfahrungen: »Ich« unterscheide mich vom »Gegenstand« meiner Erfahrung. »Ich« spüre die Tastatur unter meinen Fingern. »Ich« höre das Klappern der Anschläge. »Ich« sehe die nächsten Buchstaben auf dem Monitor. »Ich« denke, »das ist viel zu viel Text«. »Ich« nehme einen Schluck Kaffee.

Da ist »jemand«, der »etwas« erlebt (wahrnimmt, empfindet ...). Man könnte auch sagen: Da ist jemand, der sich aufmerksam auf etwas bezieht.

In diesem Zusammenhang bedeutet »Achtsamkeit« die *Art und Weise*, die Qualität dieser aufmerksamen Bezogenheit. »Ich« begegne der aktuellen Erfahrung (ein Sineiseindruck, eine Körperempfindung, eine Emotion, ein inneres Bild, ein Gedanke ...) mit einer Haltung freundlicher (ohne Wertung), absichtsloser (ohne die Vorstellung, es sollte anders sein, als es ist), offener (ich lasse es da sein, ohne mich damit zu identifizieren), entspannter, wacher Aufmerksamkeit. Und die einfachste Charakterisierung von »Focusing« meint ja auch genau das: absichtsloses, aufmerksames Verweilen bei einem Felt Sense³.

»Achtsamkeit« bedeutet hier also gerade *nicht*, unbeteiligt, »neutral« innerlich abseits zu stehen. Das ist ein leider häufiges Missverständnis über den sogenannten »inneren Beobachter«. »Achtsamkeit« bedeutet andererseits auch nicht, mit der momentanen Erfahrung zu verschmelzen. Achtsamkeit ist die Legierung von Bewusstheit und Liebe – und auf diese Art und Weise bin »Ich« auf meine momentane Erfahrung bezogen. Diese Qualität der inneren Bezogenheit hat transformierende Wirkung. Denn nur was ohne Wenn und Aber da sein darf, kann sich wandeln. Im Focusing haben wir dafür das Konzept »Freiraum«, was im Kern bedeutet: »Ich« kann mit dem sein, was genau jetzt da ist, und mich darauf beziehen.

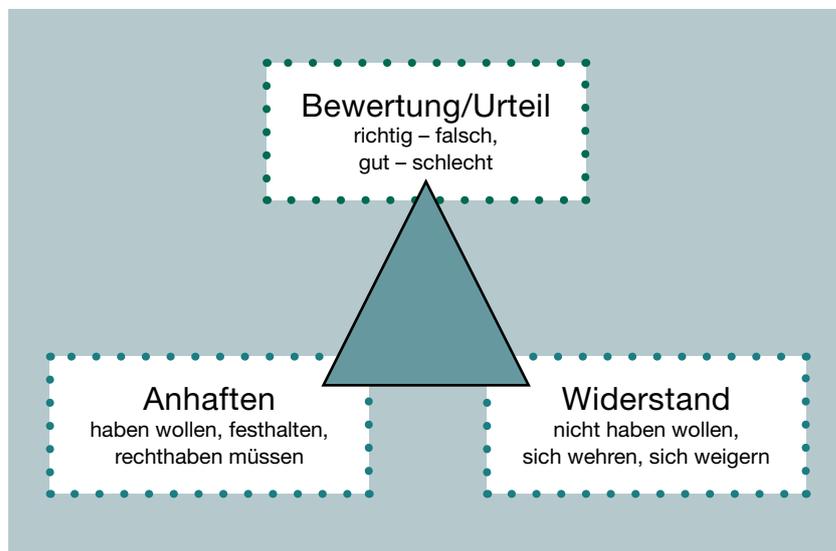


Das ist im Prinzip so mühelos wie das kurze Verweilen in der natürlichen Atempause und erfordert eigentlich gar keine »Arbeit«.

Was im Lauf der Zeit (nicht in der Ewigkeit des Augenblicks) dann eben doch »Arbeit« macht – und sei es die »Arbeit«, wach zu bleiben und dabei zu bleiben (bzw. die immer wieder neue Bereitschaft, sich wecken zu lassen) –, das sind die zählebigen Hindernisse, an die man bei diesem Prozess unweigerlich gerät. Eckhart Tolle⁴ hat diese Hindernisse kurz und knapp als Anhaftung, Widerstand und Bewertung charakterisiert.

Anmerkungen

- 2 Titel: Selige Sehnsucht. Quelle: West-östlicher Diwan 1819.
- 3 Johannes Wiltshko: Focusing, ich-zentriert! Focusing-Journal Nr. 11, 2003 (www.daf-focusing.de/wp-content/uploads/Wiltshko-Focusing-Ich-zentriert-2003.pdf).
- 4 Eckhart Tolle: Leben im Jetzt. München, Goldmann 2002.



Was wir im Focusing »strukturgebundene Prozesse« nennen, also immer wieder ähnliche, automatisierte Muster des Denkens, Fühlens, der Aufmerksamkeit und des Verhaltens, kann an Hand dieser »Triade der Hindernisse« gut dargestellt und untersucht werden. Was bewerte ich automatisch als »gut«/»schlecht«, »richtig«/»falsch«? Was meine ich, unbedingt haben zu müssen? Was würde passieren, wenn ich's nicht habe? Was wäre das Schlimmste daran? Was will ich nicht haben? Und wenn doch? Welche inneren und äußeren Auslöser (»wenn ... dann ...«) setzen reflexartige Prozesse von Bewertung-Anhaften-Widerstand in Gang? Und woran kann ich das bemerken?

Bekanntlich lügt der Körper nicht. Das bedeutet, dass feine Veränderungen meiner körperlich-psychischen Gesamtverfassung mir Signale geben können, dass gerade jetzt im Moment ein Prozess von »Anhaften-Widerstand-Bewertung« im Gang ist. Ein Spannungsmuster. Eine Verkrampfung. Ein Druck. Eine Blockade. Ein bisschen Atemnot.

Und dass jede konkrete Erfahrung von Lösung, Entspannung, Aufatmen ... ein

Hinweis auf eine Lockerung oder Auflösung einer strukturgebundenen Musteraktivität sein kann. Und so etwas passiert immer jetzt. Und jetzt. Und jetzt.

Weiter Raum

Achtsamkeit schafft Weiträumigkeit im Fühlen und im Bewusstsein. In dieser entspannten und wachen Weiträumigkeit kann »Bewertung-Anhaften-Widerstand« und jedes damit einhergehende Spannungsmuster Platz finden (»einen Platz an der Sonne«), muss nicht bekämpft werden, kann da sein und muss doch nicht automatisch Regie führen, denn »ICH BIN« in dieser wachen Weiträumigkeit ja auch noch da.

Als Focusing-Therapeut ist es das A und O (und alles dazwischen), nach Möglichkeit selbst in dieser Weiträumigkeit verwurzelt zu sein, diesen »Raum« (der nicht dreidimensional gedacht werden kann) zu halten und zur Verfügung zu stellen.

Und dann ...? Es gibt jede Menge zu tun. Lassen wir es sein.



HANS NEIDHARDT

Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut
Focusing-Therapeut und
-Ausbilder (DAF)
69493 Hirschberg
www.hans-neidhardt.de
info@hans-neidhardt.de



DAVID I. ROME

Mindful Focusing mit David Rome

David Rome verbindet in seinem Trainingsprogramm »Mindful Focusing« Gendlins Focusing und Philosophieren mit buddhistischer Psychologie und Achtsamkeitspraxis. Er wurde von Gene Gendlin, Ann Weiser Cornell und anderen in Focusing ausgebildet und ist Senior Trainer am International Focusing Institute New York und bei Shambhala International.

Er erzählt über sich: »Ich praktizierte bereits 26 Jahre buddhistische Meditation, als ich eines Tages in einem Antiquariat herumstöberte und mir dabei ein kleines massenmarktaugliches Taschenbuch in die Augen fiel. Der Titel bestand aus einem einzigen

Wort, Focusing. Der Name des Autors, Eugene Gendlin, war mir nicht vertraut. Neugierig geworden, bezahlte ich zweieinhalb Dollar für das schmale Bändchen.

So wie Jahre zuvor schon durch Chögyam Trungpas Buch Meditation in Action, öffnete sich für mich durch Focusing ein ganzes neues Terrain, mich selbst zu verstehen. Die Achtsamkeitspraxis erhellte viele mentale, körperliche und emotionale Feinheiten meines Lebens, die ich sonst nicht erkannt hätte. Aber die Kernaspekte meiner Struktur blieben verborgen.

Meditation ist wunderbar, um von der Geschwindigkeit und der Komplexitäten des täglichen Lebens wegzukommen und Zuflucht zu finden in einer ruhigeren, geräumigeren Qualität des Geistes, aber sie erreicht oft nicht die tieferen Wurzeln des Fühlens, Erinnerns, der Überzeugungen und die Quelle emotionaler und kreativer Blockaden. Die Betonung der »reinen Aufmerksamkeit«, also bloß zu bemerken, was im gegenwärtigen

David Rome wird auf der 38. Internationalen Focusing Sommerschule von 1. bis 5. August 2019 ein Seminar zu »Mindful Focusing« leiten (siehe das Sommerschulprogramm auf Seite 23).

Erleben und das Kreieren von Bedeutung

■ VON EUGENE GENDLIN

Das Buch »Experiencing and the Creation of Meaning« ist Gendlins erstes grundlegendes philosophisches Buch. Es erschien 1962 und wurde 1997 bei Northwestern University Press neu herausgebracht. Für diese Neuauflage schrieb Gendlin das folgende Vorwort, das von Donata Schoeller ins Deutsche übertragen wurde und aus dem wir einen Auszug abdrucken.

[...] Das Projekt steigt in die Beziehung von Begriffen (logische Formen, Unterscheidungen, Regeln, Algorithmen, Computer, Kategorien, Muster, ...) und Erleben *ein* (Situationen, Ereignisse, Therapie, metaphorische Sprache, Praxis, menschliche Komplexität, ...). Wir denken mit einem »...« nach jedem Wort oder Satz. Wir können auch sagen, das Projekt nimmt in Gebrauch, wie das Erleben in unseren kognitiven und sozialen Aktivitäten funktioniert.

Natürlich kann man nicht außerhalb dieser Beziehung stehen, um eine solche

Untersuchung durchzuführen. Die Beziehungen, die hier untersucht werden, werden *im* Prozess der Untersuchung in Geltung treten. Das Erleben wird einige seiner Rollen im Prozess des Sprechens darüber und damit spielen. Diese Philosophie ist daher stets reflexiv. Sie kann sagen, was sie sagt, nur weil das, worüber sie spricht, auch im eigentlichen Sprechen wirksam ist. Und da sie vermittelt, wie die Seite des Erlebens immer die Begriffe übertrifft, geschieht dies auch in den Begriffen hier. Die in diesem Buch dargelegten *funktionalen Zusammen-*

tigen Moment im Erleben aufsteigt, und es dann loszulassen, ist nicht das beste Werkzeug, um Probleme zu lösen.

Focusing lieferte mir jenes Bindeglied, das mir immer gefehlt hatte: ein einfaches aber machtvolles Mittel, um vom Kissen der Sitzmeditation eine Brücke zu schlagen zu dem, worum es im täglichen Leben geht. Es war eine kontemplative Methode, die meine tieferen Gefühle zum Vorschein brachte und mir half, mit ihnen zu arbeiten und spezifische Herausforderungen des realen Lebens zu meistern, wie Arbeit, Ehe, Elternschaft und vieles andere.

Nach Jahren des Praktizierens von Focusing für mich selbst begann ich, es anderen in meiner buddhistischen Sangha nahezubringen. Nach und nach entwickelte ich meinen eigenen Ansatz, Mindful Focusing, als einen Weg, diese beiden Weisheitspraktiken miteinander zu verbinden – die eine modern und westlich und die andere alt und östlich.«

David Rome begann 1971 damit, Buddhismus zu praktizieren. Er war Privatsekretär des tibetischen Meisters Chögyam Trungpa und Vizepräsident der vom Zenmeister Bernie Glassman inspirierten Greyston Foundation und Präsident des auf jüdische Literatur spezialisierten Schocken-Verlags in New York. Von 2004 bis 2011 leitete er die Entwicklung von Programmen für Ganztagschulen (*K-12 education*) zu kontemplativen Methoden, Trauma-Behandlung und Klimawandel (Quellen: <https://mindfulfocusing.com>, <https://focusingresources.com/?portfolio=focusing-and-mindfulness#info>).

David Romes Buch ist jetzt auf Deutsch erschienen: *Dein Körper gibt die Antwort: Mit dem Felt Sense Probleme lösen, Veränderungen voranbringen und Kreativität freisetzen.*



Windpferd Verlag, 2016
ISBN-13: 978-3864100772

Sobald wir die Wirksamkeit des Erlebens nutzen können, um mit und über sie nachzudenken, können wir damit auch über alles andere nachdenken.

Wir werden fähig, mit der Komplexität von Situationen zu denken.

hänge und *Charakteristiken* sind selbst spezifische Wege, wie ihre eigene Formulierung überschritten werden kann. Die Neugierde darauf, wie das möglich sein könnte, ist der Appetit, den ich in meinem Leser wecken möchte.

Sobald wir die Wirksamkeit des Erlebens nutzen können, um *mit und über sie nachzudenken*, können wir damit auch über alles andere nachdenken. Das Projekt fordert und ermöglicht ein *Denken, das mehr als nur begriffliche Logik, Regeln oder Unterscheidungen verwendet. Wir werden fähig, mit der Komplexität von Situationen (Erfahrung, Praxis, ...) zu denken.*

Aber nutzen wir diese nicht immer schon? Logische Folgerungen sind nie rein. Es gibt immer eine Situation, einen impliziten Erfahrungskontext, die *mehr* sind als jede geformte Form. Was können wir dem noch hinzufügen? Nichts Geringeres als eine ganz neue Kraft des menschlichen Denkens. Wenn wir in die Funktionsweisen dieses *Mehr* eintreten, werden wir in der Lage sein, es bewusst zu nutzen, und merken, dass sich daraus viele Denkwege ergeben, die es sonst nicht geben würde.

Aber offensichtlich sind das Erleben und die Begriffe (oder Symbole) nicht zwei getrennte Dinge, die man miteinander in »Beziehung« bringen muss. Das eine ist immer schon implizit im anderen enthalten. Es gibt weder »unsymbolisiertes Erleben« noch »reine Logik«. Auch ohne explizite Worte oder Begriffe wird das Erleben schon allein durch die Interaktionen und Situationen, in denen es stattfindet, »symbolisiert«. Wenn es immer nur beides gibt, wie können wir dann eine Wirksamkeit dem Erleben und nicht der untrennbaren Symbolisierung zuschreiben? Da jeder Moment beides ist, schien es unmöglich zu wissen, was vom einen und nicht vom anderen »getan« wird. Aber es gibt einen Weg, ihre verschiedene Wirksamkeit zu unterscheiden – in den *Übergängen* von einer Aussage oder Handlung zu einer anderen.

Die Bewegung von einem Gedanken oder einer Aussage zur nächsten kann durch eine begriffliche Folgerung erfolgen. Oder es gibt einfach nur eine Unterbrechung, eine Veränderung zu etwas anderem. Vielleicht berichtet man über Ereignisse und erzählt, was als Nächstes geschah. Wir haben uns je nach Kultur auch daran gewöhnt, in bestimmten Situationen so zu agieren, dass wir gewisse gebräuchliche Ausdrücke von uns

geben, die reibungslos zu anderen gebräuchlichen Ausdrücken führen.

Der nächste Schritt kann jedoch auch aus eine erlebensmäßigen (*experiential*) Verbindung hervorgehen. Die Art und Weise, wie wir die Situation erleben, kann uns zu einer nächsten Wendung/Schritt (*move*) führen, der Sinn macht, der aber auf keine andere Weise erfolgen könnte. Dies geschieht oft, ohne dass wir es besonders merken, aber manchmal halten wir inne, um uns direkt auf das Erleben zu beziehen. Die Direkte Referenz (*direct reference*) ist selbst eine Veränderung, die dann zu einer weiteren Wendung/Schritt führt. Es gibt verschiedene Arten von erlebensmäßigen Wendungen/Schritten. Sie übersteigen jeweils die Formulierung des vorhergehenden Schrittes.

Offensichtlich gibt es keine endgültige Formulierung der Art und Weise, in der Wendungen/Schritte aus dem Erleben heraus eine Formulierung übersteigen können. Wir könnten mehr Arten weiterer Wendungen/Schritte unterscheiden oder andere Hinsichten verwenden, um Arten zu unterscheiden. Unsere neue »Basis« ist nicht irgendeine Liste, sondern das weitere erlebensmäßig-interaktionelle Wirksamsein. Während des gesamten Buches zeige ich, wie wir etwas auch anders formulieren könnten. Wir können andere Modelle und Ansätze mit unterschiedlichen Ergebnissen gegenüberstellen, dennoch stehen wir immer noch im gegenwärtigen Erleben.

Die begriffliche Vielfalt wäre bloßer Relativismus, wenn es nichts anderes gäbe. Aber wenn wir in das Erleben eintreten und es anwenden, werden schon ein paar Unterscheidungen zwischen den verschiedenen Schritten/Wendungen aufregende Wege eröffnen, eine ganz neue Arena. Wenn Unterscheidungen und Begriffe »relativ zum« Erleben sind, dann zeigt sich, dass sie nicht unbedingt endgültig sein müssen.

Unser Projekt ist an der Zeit, deshalb kann auch ein armseliger erster Versuch hilfreich sein, aber ich glaube, dies ist ein guter Versuch. Er wird nicht lange der einzige bleiben, der Leser kann sich bereit machen, das, was hier getan wird, zu verbessern.

Die Art des Übergangs, die ich als »direkte Referenz« bezeichne, ist selbst eine Art Symbolisierung. Sie hebt ein »dies« hervor (erschafft, findet, synthetisiert, differenziert, ...), das davor kein »dies« war. Wenn wir dann zu finden scheinen, was es »war«, sind wir tatsächlich schon wieder

weiter. Wir brauchen keine falsche Gleichsetzung. Entscheidend ist die Art und Weise, wie der nächste Schritt aus dem vorangegangenen folgt (weitergeht, weiterführt, Sinn macht, ...).

Ein Ergebnis dieser Forschung wird sein, dass wir in den impliziten Kontext der wissenschaftlichen Logik eintreten können. Wir dürfen nicht die Logik abwerten. Sie hat in unserer Zeit einen enorm hoch entwickelten Stand erreicht und uns die wunderbare Technologie gebracht, die es ermöglicht, dass viel mehr Menschen leben und besser leben können als zuvor. Aber jetzt rechnet sie unsere Entscheidungen auf Computern aus und gestaltet die Tiere mit verantwortungsloser Gentechnik »für den Markt« um. Diese Entwicklung droht auch unseren Körper umzugestalten. Wenn wir in der Lage sind, im impliziten Erlebenskontext der Wissenschaft zu denken, können wir Wege entwickeln, wie wir mehr als den Markt in die Wissenschafts- und Sozialpolitik einbringen können.

Auf der anderen Seite hat sich auch im menschlichen Erleben eine große Entwicklung vollzogen, mit therapeutischen und zwischenmenschlichen Prozessen. Wo früher die Menschen schwiegen, haben sie heute ein entwickeltes Vokabular, mit dem sie die Feinheiten ihres Erlebens und ihrer Beziehungen erforschen und ausdrücken können. Die alte Gemeinschaft, in der sich Menschen meistens in ihren Rollen aufeinander bezogen haben, ist zusammengebrochen, und neue Arten von Gemeinschaften sind gerade dabei sich zu entwickeln, in denen wir aus unserer Komplexität (*intricacy*) heraus miteinander in Beziehung treten und diese frisch in die Sprache einbringen können (z.B. in »Focusing-Partnerschaften«, »Changes Groups« und viele Arten von Gruppen, die sich gegenseitig unterstützen). Wie man mit all dem denkt, ist eine spannende und immer noch sehr offene Frage.

Beide Entwicklungen erfordern eine Auseinandersetzung mit der Beziehung von Erleben und Begriffen. Das ist das Projekt, das sich mit diesem Buch eröffnet.

Die meisten Philosophen empfinden heute nur noch Entmutigung bei der Erkenntnis, dass alle Aussagen und logischen Folgerungen von der Situation eines Menschen, von den Vorurteilen der Kultur und der sozialen Klasse abhängen, was als »Geschichte und Sprache« zusammengefasst wird. Wittgenstein, Dilthey und Heidegger

haben eindrucksvoll gezeigt, dass unsere subjektiven Erfahrungen nicht nur innere Reaktionen sind; sie sind Interaktionen im Leben und in Situationen. Sie *sind* unmittelbare interaktionale Bedeutungen. Das bringt eine gewaltige Veränderung mit sich. Es löscht das alte Modell der fünf Sinne und Interpretation.

Wittgenstein hat überzeugend gezeigt, dass der Sinn, den wir mit Sprache machen, nicht von Begriffen, logischen Formen, Unterscheidungen, Regeln oder Verallgemeinerungen gesteuert wird. Wenn jedoch universelle und »objektive« Begriffe nicht möglich sind, kann es so aussehen, als gäbe es für die Philosophie nichts zu tun.

Es gibt keine reine Logik, keine neutrale begriffliche Folgerung allein, aber die Bedeutung dieser Tatsache wurde missverstanden. Es ist wahr, dass Schlussfolgerungen nicht nur aus sauberen rationalen Abfolgen resultieren, objektiv und neutral *allein* durch Logik. Es spielen dabei alle möglichen »Vorurteile« eine Rolle, außerdem kann auch nichts in die Logik eingepasst werden, ohne vorher in die kleinen Einheitsfaktoren geschnitten zu werden, die in logische Positionen passen. Und wenn man auch nur eine solche Einheit geringfügig ändert, fallen die logischen Folgerungen auseinander. Der Einsatz von Logik ist immer in den größeren Kontext eingebunden, aus dem zuerst Einheiten gebildet werden müssen. Wenn man noch ein bisschen mehr hinzufügt, kann die sauberste Logik in Widersprüche münden. Es ist also nicht rätselhaft, warum Logik und begriffliche Folgerungen immer wieder einbrechen, brüchig werden. Logische Argumente können deshalb in der Philosophie als nutzlos erscheinen. Man hat verstanden, dass alles davon abhängt, was man in die Logik einfügt, und das kann nicht durch die Logik entschieden werden.

Diese Erkenntnis führt viele Philosophen in einen Irrtum. Weil logische begriffliche Ableitungen niemals rein sind, leugnen und ignorieren diese Philosophen die offensichtliche Macht dessen, was (fälschlicherweise) als »reine« logische Ableitung bezeichnet wird. Stattdessen können wir verstehen, was für eine Art von Prozess »reine« logische Ableitung eigentlich ist und warum sie ihre große Macht hat. Wir können die impliziten Funktionen des Erlebens, die bei der anscheinend *alleinigen* Verfolgung der logischen Implikationen eine Rolle spielen, untersuchen. Später,

Wenn wir in der Lage sind, im impliziten Erlebenskontext der Wissenschaft zu denken, können wir Wege entwickeln, wie wir mehr als den Markt in die Wissenschafts- und Sozialpolitik einbringen können.

Meine Anerkennung gewisser Probleme und Herausforderungen ist sehr europäisch, aber mein Schwerpunkt auf Situationen, Praktiken, Aktionen, Rückmeldungen, Übergängen und Entwicklungen ist sehr nord-amerikanisch.

vielleicht einige Augenblicke danach, kann es nötig werden, auch den impliziten Kontext zu erläutern, statt ihn so zu halten, als ob er getrennt wäre. Sehr unterschiedliche implizite Rollen des Erlebens machen das möglich. Logik und Erleben sind beide Male involviert, aber auf ganz unterschiedliche Weise.

Wie kann man Logik abtun, gerade wenn sie alles um uns herum verändert? In den aktuellen Debatten scheint nur eine Gruppe die Macht der Logik zu schätzen, während die andere allein ihre Grenzen kennt. Diese beiden Gruppen sprechen kaum miteinander. *Wir können hoffen, ein gesamtgesellschaftliches Verständnis für die Macht der logischen Ableitung zu entwickeln und auch Wege zu finden, wie wir den umfassenderen Prozess der menschlichen Sinnstiftung nutzen können. Sie haben eine unterscheidbare Macht.* Wir müssen in der Lage sein, darüber nachzudenken, wie sie ineinander funktionieren.

Anstatt sich in einer hoffnungslosen Mischung aus gebrochenen Begriffen und voreingenommenen Erfahrungen zu verstricken, können wir eine neue Arena eröffnen: Wir können eintreten und mit (und damit über) einigen der Rollen sprechen, die das fortwährende Erleben spielt.

Woher kommt diese Philosophie? Sie entwickelt sich weiter von Dilthey, Husserl, Sartre, Merleau-Ponty (und indirekt Heidegger), auch McKeon, Peirce und Dewey, sowie Plato, Aristoteles, Leibnitz, Kant und Hegel. Meine Anerkennung gewisser Probleme und Herausforderungen ist sehr europäisch, aber mein Schwerpunkt auf Situationen, Praktiken, Aktionen, Rückmeldungen, Übergängen und Entwicklungen ist sehr nord-amerikanisch.

Eine Neue Philosophie kann mit der Anerkennung dessen beginnen, dass wir weder davon ausgehen können, dass die Welt als logisches oder begriffliches System geordnet ist, noch dass sie willkürlich ist, als ob »alles ginge« (*»anything goes«*). Es gab immer eine widersprüchliche Vielfalt von »endgültigen« Definitionen der Wahrheit und des Guten. Der große Irrtum heute ist die Annahme, dass durch diese Anerkennung etwas verloren geht. Stattdessen entdecken wir, dass wir mit jener größeren Präzision und Komplexität denken können, die für Situationen, Erfahrung, Praxis, Handlung charakteristisch ist. All dies ist *geordneter und präziser* als Definitionen, die so tun, als ob sie allumfassend wären.



EUGENE T. GENDLIN

Anstatt eines Kompromisses oder einer zweiten Wahl *bevorzugen wir es, mit der Art und Weise zu sprechen und zu denken, wie Wörter ihre begriffliche Struktur überschreiten können*, auch wenn wir diese Struktur gebrauchen. Im Gebrauch lösen Worte immer wieder Wirkungen aus, die präziser und anspruchsvoller sind, als sich allein aus der Struktur ergeben könnten.

Es gibt Wege, diesen erlebten »Überschuss« bewusst in einem stärkeren und kritischeren Denken einzusetzen. Wir verlieren nicht die begrifflichen Implikationen, wenn wir auch mit dem Erleben denken. Dadurch haben wir *immer mehr als die Logik*, die im Spiel ist, nicht weniger.

Wir führen eine große Veränderung in der Beziehung von Begriffen und dem Erleben ein. Wir verändern das Verständnis dessen, was Wahrnehmung, Interpretation und Vermittlung ist. Wir leugnen nicht nur die endgültige Gültigkeit jeglicher verallgemeinernden, kulturellen, historischen, konzeptionellen oder sprachlichen Annahmen. Wir leugnen auch die postmoderne Annahme, dass alle Ordnungen, Bedeutungen und Rationalitäten in Situationen vollständig von historischen Determinanten abzuleiten sind. Es ist wahr, dass wir nie ohne sie sind, aber das Leben und die Situationen machen immer einen viel komplexeren Sinn, als nur aus den historischen Determinanten folgen könnte. Diese funktionieren nicht wie logische Prämissen, als ob alle weiteren Geschehnisse unter ihnen subsumierbar wären. Sie sind nicht »die« Bedingungen, die Erfahrung ermöglichen. Geschichte und Kultur entwickeln nur einen Tierkörper weiter, der interaktiv direkt in Situationen lebt und weiterhin lebenswichtige und merkbare Funktionen in der Sprache und im Denken ausübt.

Die Anwendung eines Begriffs löst ein erlebtes Feedback aus. Wir können unseren nächsten Gedankenschritt von diesem Erfahrungsfeedback ausgehen lassen, und nicht nur von Begriffen. Wir können sowohl mit begrifflichen als auch mit erlebten Schritten denken, ein »Zick-Zack«, der beide Kräfte einsetzt. Dies kann einen neuen Sinn ergeben und dazu führen, dass wir unsere Begriffe modifizieren, anstatt uns darauf zu beschränken oder in bloßen Widersprüchen zu enden. Das erlebnismäßige Denken bewegt sich jenseits von postmodernem »Bruch« und Widerspruch. [...]

Focusing und Playback-Theater

■ VON TOBIAS VON SCHULTHESS

Geschichten sind mehr als ihr erzählter Inhalt. Sie verkörpern ganze Welten. Der/die Erzähler/in entführt uns in ihr/sein eigenes Universum. Ob Ferienerlebnis, Alltagsbegebenheit oder Schicksalsschlag, jeder Moment hat seinen ureigenen Klang und Rhythmus, die nach einer stimmigen Antwort rufen.

Auf der Playback-Theater-Bühne wird das Gehörte zurück gespielt (play back). Die Schauspieler lassen sich vom Facettenreichtum der Erzählung inspirieren und fassen die Essenz der Geschichte spontan in einem szenischen Kunstwerk zusammen.

Playback-Theater lädt uns ein, mit Mimik, Gestik, Raum, Körper und Stimme all das auszudrücken, was Worte nicht zu sagen vermögen. Gemeinsam lassen die Spieler von Moment zu Moment ein stimmiges Kunstwerk entstehen. Focusing, mit seinem Wechselspiel zwischen Felt Sense und Felt Shift, unterstützt wunderbar diesen kreativen Prozess. Und die Kunst des Playback-Theaters bietet eine wunderbare Möglichkeit, um mit dem Prozess und der Kraft von Focusing vertrauter zu werden.





TOBIAS VON SCHULTHESS

Leiter des Playback-Theater
St. Gallen
Cert. Focusing- und Playback-
Theater-Trainer, Mediator
SDM-FSM
9000 St. Gallen
info@ent-rollen.ch
www.ent-rollen.ch,
www.playbacktheater-sg.ch

Playback-Theater spielen

- macht Spaß, ist erfrischend und wohltuend,
- vertieft auf spielerische Art und Weise das Focusing-Wissen,
- mobilisiert verborgene Ressourcen,
- fördert die Gelassenheit und den spielerischen Umgang mit unerwarteten Situationen,
- stärkt das Vertrauen in die Intuition,
- gibt Sicherheit im Auftreten,
- schult die Ausdrucksfähigkeiten von Körper und Stimme,
- erweitert die Wahrnehmungsfähigkeiten,
- entwickelt ästhetisches und dramaturgisches Gespür für Geschichten und Erzählungen des Alltags.

Die zahlreichen Übungen und künstlerischen Formen des Playback-Theaters erweitern die Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten durch Raum, Stimme, Körper und Rhythmus. Dieser spielerische,

schöpferische und erlebnisbezogene Ansatz vertieft gleichzeitig das Focusingwissen. Das macht Spaß und fordert auch ein wenig heraus.

Meine persönliche Beziehung und Erfahrung mit Focusing und Playback-Theater

Zum Playback-Theater kam ich über meine Focusingausbildung. Beim Thema Träume wurden wir eingeladen, eine Traumsequenz szenisch darzustellen. Das brachte mich völlig unerwartet mit meiner schon fast vergessenen Leidenschaft fürs Theater in Berührung.

Durch das Playback-Theater lernte ich sehr viel über die Große Kraft und das Potential des nonverbalen Anteils unserer Kommunikation. Erst über den nonverbalen Kontext entfaltet sich die eigentliche Bedeutung der vielen gesprochenen, gedachten und geschriebenen Worte.

An der Focusing-Konferenz 2013 in der Schweiz und 2016 in Cambridge habe ich je einen Workshop zum Thema Playback-Theater, Improvisation und Focusing geleitet. In der Folge wurde ich von Ann Weiser und Nada Lou eingeladen, an der Focusing Sommerschule 2017 in Garrison, NY einen Workshop anzubieten.

Das Spezielle dieser Workshops ist jeweils für mich die Gestaltung einer spielerischen und einladenden Balance zwischen dem nach innen gerichteten Focusing und dem nach außen gerichteten Playback-Theater. Das Sowohl-als-auch dieses Kontrastes erlebte ich stets aufs Neue als besonders inspirierend, belebend und herausfordernd.

Seit 2009 leite ich das Playback-Theater St. Gallen. In meinen Trainings ist immer Focusing drin. Aus meiner Theatererfahrung bin ich zur Erkenntnis gekommen, dass Kunst erst durch Focusing zu etwas Berührendem werden kann.

**Tobias von Schulthess wird auf der 38. Focusing Sommerschule
von 1. bis 5. August 2019
das Seminar »Focusing und Playback-Theater« halten.**

Dort wo die Sprache aufhört – oder wieder anfängt

Das Nicht-Wissen als Verbindung zwischen Focusing und Spiritualität

■ VON PETER LINCOLN

Vor knapp über hundert Jahren im Jahr 1917 erschien ein bahnbrechendes Buch von dem deutschen Religionswissenschaftler Rudolf Otto unter dem Titel »Das Heilige«. Ähnlich wie William James einige Jahre davor untersucht Otto auf einer phänomenologischen Art das religiöse Erleben der Menschen, vor allem das Phänomen des Numinosen. Damit beschreibt er eine Art der religiösen Erfahrung, die zugleich schauervoll und faszinierend wirkt – das *mysterium tremendum*. Dieses Buch sollte sich als revolutionär erweisen, denn Karl Barth, Rudolf Bultmann und andere sogenannte »dialektische« Theologen nahmen

diesen Faden auf und machten die Erfahrung von Gott als dem »ganz Anderen« zum Mittelpunkt ihrer Theologie. Im Gegensatz zum greifbaren humanistischen Gottesbild der liberalen Theologie des 19. Jahrhunderts, einem Gott, der alles Gute und Schöne verkörperte, bahnte sich ein grundsätzlich anderes Gottesverständnis an – eins, das besser zu den Erfahrungen des Ersten Weltkrieges und zum neuen Gefühl des Lebens in der Großstadt passte. (Darüber habe ich vor 40 Jahren unter dem Titel »Dualism and mediation: German literature and theology in the years 1910 to 1925« meine Promotionsarbeit geschrieben!)



Language at the edge

Mit dem neuen Gottesbild stellte sich die Frage: Wie kann man von so einem »Gott« reden, wenn es um ein »Ganz Anderes« geht? Wittgenstein – ungefähr zur selben Zeit – hatte die Grenzen der Sprache klar festgelegt: »Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.« Dichter und Theologen waren aber nicht bereit, dieses Sprachverbot anzunehmen. Die Theologen entwickelten eine »dialektische« Art, darüber zu reden, die sowohl das Unbegreifliche als auch das Anziehende zu berücksichtigen versuchte. Dichter wie Rilke benutzten Bilder oder Symbole, um die Grenzen des Sagbaren noch ein wenig auszudehnen. Das Bild des Engels, zum Beispiel, in den Duineser Elegien (zwischen 1912 und 1922 geschrieben) fasst mit dichterischer Klarheit das zusammen, womit sich Otto im Bereich der Theologie zur selben Zeit beschäftigt: »Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang ... Ein jeder Engel ist schrecklich.« (Erste Elegie)

Dieses Ringen mit der Sprache am Grenzbereich des Beschreibbaren ist etwas, das Focusing und Spiritualität gemeinsam haben. In jeder spirituellen Tradition, ob buddhistisch, Sufi, jüdisch oder christlich, begegnen uns Mystikerinnen und Mystiker, die entweder in der Kontemplation die Worte hinter sich lassen, um sich in der »Wolke des Nicht-Wissens« aufzuhalten, oder nach einer passenden Sprache ringen für das, was sie erlebt haben. Bei Focusing geht es auch um einen »wortlosen Platz«, um Gendlin zu zitieren: »Wer möchte mich mitnehmen an den Platz, an dem etwas da ist, was gesagt werden möchte, es aber noch unklar ist, wie es gesagt werden könne. Das ist ein Felt-Sense-Platz ...« (Focusing und Philosophie S. 52).

Man könnte an dieser Stelle fragen, ob es hier um eine andere Art von Platz geht als den, den die Theologen meinen – um etwas Innerliches und nicht um etwas »Religiöses«, das von außen kommt. Vor hundert Jahren hätten die Theologen bei diesem Thema wahrscheinlich behauptet, dass es sich hier eher um ein »psychologisches« Phänomen handelt. Damals schien es von der theologischen Seite eine klare Trennung zu geben – hier das normale menschliche Leben mit Worten, die es ausreichend umfassen, und da das Spirituelle, das ganze Andere, wo Worte versagen, wo die Sprache

aufhört oder von der anderen Seite offenbart wird. Diese Unterscheidung zwischen »normalem« und »spirituellem« Erleben ist heute immer schwerer aufrecht zu erhalten. Die Naturwissenschaft, vor allem in der Quantenphysik, hat das Nicht-Wissen in der Gestalt von Unschärfe entdeckt, die der Materie grundsätzlich innewohnt. Die Theologie hat an vielen Stellen durch die Wiederentdeckung der Mystik angefangen, sich von dem dualistischen Gegensatz zwischen dem Geistlichen und dem Materiellen zu verabschieden. Sie beschäftigt sich weniger mit der Frage, was das Heilige ist, und immer mehr mit der Frage, wie es beschrieben wird – mit anderen Worten die Verbindung zwischen Erleben und Symbolisieren. Das Thema von Rudolf Otto und William James (Was erleben Menschen und wie beschreiben sie es?) wird dadurch neu aufgegriffen.

Die Sprache des Nicht-Wissens

Worte, Begriffe und Beschreibungen sind trotz ihrer Unzulänglichkeit extrem wichtig – wie jeder Mensch weiß, der Focusing praktiziert. Das sind ganz besondere Momente im Focusingprozess, wenn ein Wort aus dem Felt Sense entsteht, das ziemlich genau zu dem passt, was ich gerade spüre. Es fühlt sich stimmig an, und es bewegt sich etwas in mir, was weiterführt. Aber wie würden wir diese Art von Sprache benennen? In Antwort auf diese Frage benutzen Focusing und Spiritualität ein ähnliches Vokabular.

Richard Rohr, Franziskanerpater und Autor mehrerer Bücher über christliche Spiritualität, beschreibt in seinem Buch »Der göttliche Tanz« das Ringen um die Sprache wie folgt: »*Unser Reden von Gott ist eine einzige Suche nach Vergleichbarkeiten, Analogien und Metaphern. Alle theologischen Begriffserklärungen sind immer Annäherungen, die wir in heiliger Ehrfurcht vorsichtig tastend anbieten. Mehr kann menschliche Sprache nicht leisten. Wir können sagen: ›Es ist wie ... Es ist so ähnlich wie ...‹, aber wir können nie sagen: ›Es ist ...‹ Denn wir bewegen uns im Bereich des Jenseitigen, der Transzendenz, des Mysteriums. Und wir müssen uns – absolut! – eine grundsätzliche Demut vor dem großen Geheimnis bewahren. Wenn wir das nicht tun, betet Religion nur sich selbst und ihre eigenen Formulierungen an, aber nicht Gott ...*« Und ein paar Seiten weiter schreibt er: »*Die griechische Wurzel des Wortes ›Metapher‹ bedeutet ›hinübertragen‹. Es geht also darum, etwas von einem Ort zum anderen zu*

Dieses Ringen mit der Sprache am Grenzbereich des Beschreibbaren ist etwas, das Focusing und Spiritualität gemeinsam haben.

bringen. Das Paradoxe daran ist: Alle Metaphern hinken von Natur aus. Und doch tragen sie eine wichtige und dringend benötigte Last.«

Als ich diese Zeilen las, musste ich an Gendlins Verständnis von Sprache in »Focusing und Philosophie« denken: »Die Art und Weise der Beziehung zwischen Felt Sense und Konzepten, die für uns am interessantesten ist, nenne ich ›carrying forward‹. Das kann übersetzt werden mit ›fortsetzen‹ oder ›weitertragen‹. Es ist ganz hübsch, dass ›weitertragen‹ eine wörtliche Übersetzung des griechischen Wortes *metaphora* ist, aus dem wiederum der Begriff ›Metapher‹ abgeleitet ist.« (S. 73) Oder an anderer Stelle: »Wenn ich über das spreche, was ich nicht weiß – über die Katze oder das Ganze, das riesengroß ist und das ich nie werde umgreifen können und von dem ich ein Teil bin –, liegt dieses Nicht-Wissen in den Begriffen, in den Konzepten.« (S. 56)

Focusing und Spiritualität – ideologiefrei?

Sobald das Nicht-Wissen als Grundhaltung nicht mehr vorhanden ist – und hier sind sich beide Autoren einig –, passiert etwas Verhängnisvolles: Es wird versucht, etwas festzumachen, was nicht festzumachen ist, und die Türen zum Dogmatismus und Fundamentalismus werden geöffnet. Dann fängt die Religion an – wie Rohr treffend behauptet –, sich selber und ihre Formulierungen anzubeten. Und Focusing – um ein Thema der letzten Hefte an dieser Stelle aufzugreifen – wird nicht mehr ideologiefrei! Wieder ist es Gendlin, der es auf den Punkt bringt: »Wenn ich mir aber bewusst bin, dass die Begriffe und Konzepte das Ganze niemals umfassen können, sind alle Konzepte, das ganze alte Vokabular und die alten Traditionen wieder gut und brauchbar. Nicht, dass sie einzeln und für sich genommen richtig wären, denn einzeln genommen ist keines von ihnen richtig. Wenn ich sie aber verbinde mit dem, was ich ohne Konzepte weiß oder bin, sind sie alle wieder gut.« (S. 56)

Ein Beispiel aus der hebräischen spirituellen Tradition kann uns zeigen, dass Ideologie und Religion nicht unbedingt immer gleichzusetzen sind und zeigt einen Weg, Focusing mit Spiritualität zu verbinden, ohne zu manipulieren oder in die »Ideologiefalle« zu geraten (Ich gehe davon aus, dass es ähnliche Beispiele aus anderen Traditionen gibt, wähle hier aber die jüdisch-christliche,



weil ich mich dort am besten auskenne!). Im dritten Kapitel des zweiten Buchs Mose wird die Begegnung Mose mit dem Numinosen am Berg Horeb geschildert. Es fängt mit der Wahrnehmung eines ziemlich »normalen« Gegenstandes an, nämlich mit einem brennenden Dornbusch. Mose wird dort hingezogen, weil er merkt, dass es sich um etwas mehr handelt. Ähnlich wie Rudolf Otto es bezeichnet, wird er von einer Art *mysterium tremendum* gleichzeitig angezogen und abgewehrt: »Denn der Ort auf dem du stehst ist heiliger Boden ...« Das »Heilige« nur zu erleben, reicht Mose nicht aus, also fragt er nach dessen Namen. Als Antwort kommt etwas, was in der jüdischen Tradition so heilig ist, dass es nicht ausgesprochen werden darf und oft mit dem Namen Jahwe wiedergegeben wird. In der Lutherbibel wird übersetzt: »Ich werde sein, der ich sein werde.« Mit anderen Worten kommt aus dem brennenden Dornbusch paradoxerweise ein Name, aber einer, der es verbietet, auf irgendeine Weise mit Namen festgehalten zu werden. Der Name deutet auf etwas hin, das ständig im Fluss ist und nicht durch ein Wort für immer greifbar gemacht werden kann. Es ist, also ob das Heilige sich den Menschen ungefähr so mitteilt: »In jeder Situation und in jeder Begegnung werde ich das sein, das ich in der Situation für euch sein werde.« Ein einziger Name wird all dem nicht gerecht werden können.

In der jüdischen Tradition hat die Heiligkeit dieses Gottesnamens einen zentra-



len Platz. Bei den Zehn Geboten heißt es: »Du sollst den Namen Gottes nicht missbrauchen.« Und dort, wo dieser Name in den Schriften erscheinen soll, wird er ganz einfach als eine Lücke (...) dargestellt. In einem sehr interessanten Kapitel aus dem Band »Der lebendige Gott: Auf den Spuren neueren trinitarischen Denkens« (Hg. Rudolf Weth. Neukirchener Verlag, 2005) unterscheidet die Theologin Magdalene Frettlöh zwischen dem einen unaussprechbaren »Eigennamen« Gottes und verschiedenen »Gottesbenennungen«. In der deutschen Übersetzung »Die Bibel in gerechter Sprache« wird hervorgehoben, wie viele solcher Benennungen oder Bezeichnungen im Alten Testament zu finden sind. Sie sind zwar nicht so zahlreich wie die »Tausend Namen Gottes« in der islamischen Tradition, aber genug, um deutlich zu machen, dass für die Vielfalt der religiösen Erfahrung ein Wort oder eine Bezeichnung nicht ausreicht.

Wo Focusing geschieht – oder aufhört!

Das alttestamentliche Beispiel kann uns helfen, wenn es darum geht, eine Verbindung zwischen Focusing und Spiritualität zu su-

chen oder anzuwenden. Unsere Erfahrung zeigt uns, dass es etwas gibt, das wir nicht beschreiben können und mit dem wir mit einer gewissen Ehrfurcht oder Behutsamkeit umgehen wollen. Ob dieses »Etwas« in uns in der Form eines Felt Sense (...) ist oder manchmal auch als außerhalb von uns als etwas Heiliges (...) wahrgenommen wird, spielt an dieser Stelle keine Rolle. In beiden Fällen spüren wir etwas und lassen daraus Worte entstehen, die zu unserem gefühlten Erleben passen. So weit so gut, denn wenn wir so vorgehen, sind wir noch beim Focusing. Wenn eine Begleiterin oder ein Anleiter eines Gruppenfocusing uns als Vorschlag einen Begriff oder einen Namen oder eine Beschreibung anbietet, machen wir immer noch Focusing, denn wir haben zu jeder Zeit die Möglichkeit, den Vorschlag abzulehnen, um für uns etwas Passenderes zu suchen. (Gendlin erwähnt oft, dass ein »falscher« Vorschlag meistens sehr hilfreich wirkt, denn er hilft uns, bei unserem Felt Sense zu bleiben.) Aber wenn jemand mit Begriffen kommt, die ich übernehmen soll, ganz egal ob sie aus dem Bereich der Psychologie, der Esoterik oder Religion stammen, dann ha-

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 24.

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	24.01. – 27.01.19		Do 19 – So 13
	Seminar II:		28.03. – 31.03.19		Do 19 – So 13
	Seminar III:		20.06. – 23.06.19		Do 19 – So 13
	Seminar IV:		22.08. – 25.08.19		Do 19 – So 13
	Seminar V:		07.11. – 10.11.19		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 II:		11.01. – 13.01.19	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
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Eva Kamm, Heilpraktikerin, Tel. 040 85507741, www.heil-bewusst-sein.com, kontakt@heil-bewusst-sein.com Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 20910247, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de					
Hannover	Seminar I:	Einstieg	24.04. – 28.04.19		Mi 15 – So 14
	Seminar II:		08.03. – 12.03.20		Mi 15 – So 14
	Seminar III:		10.06. – 14.06.20		Mi 15 – So 14
	Seminar IV:		02.09. – 06.09.20		Mi 15 – So 14
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Jan-Fredo Willms, Dipl.-Psych., Personal- und Führungskräfteentwicklung, systemischer Berater und Coach, seminare@zeb.stephansstift.de					

TERMINE

Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	Einstieg	06.12. – 09.12.18 24.01. – 27.01.19 21.03. – 24.03.19 27.06. – 30.06.19		Do 19 – So 17 Do 19 – So 17 Do 19 – So 17 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>					
Marburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	Einstieg	06.03. – 10.03.19 08.05. – 12.05.19 26.06. – 30.06.19 28.08. – 01.09.19		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Schwanallee 17, 35037 Marburg, Tel. 06421 3895858, Fax: 06421 3895859, www.charlotterutz.de, kontakt@charlotterutz.de</p>					
München (Hallbergmoos, Seminarhaus am Bach)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	Einstieg	14.03. – 17.03.19 25.04. – 28.04.19 20.06. – 23.06.19 10.10. – 13.10.19 05.12. – 08.12.19		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 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), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Künstlerin Martin Höhn (Assistent)</p>					
Münster	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	Einstieg	A: 29.03. – 31.03.19 A: 07.06. – 09.06.19 A: 06.09. – 08.09.19 A: 25.10. – 27.10.19	B: 12.04. – 14.04.19 B: 21.06. – 23.06.19 B: 20.09. – 22.09.19 B: 08.11. – 10.11.19	Fr 19 – So 13 Fr 19 – So 13 Fr 19 – So 13 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>					
Salzburg (Moorhof)	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	Einstieg	08.11. – 11.11.18 10.01. – 13.01.19 28.03. – 31.03.19 23.05. – 26.05.19 12.09. – 15.09.19		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	Einstieg	21.11. – 24.11.19 20.02. – 23.02.20 02.04. – 05.04.20 02.07. – 05.07.20 10.09. – 13.09.20		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 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), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Künstlerin</p>					
Würzburg	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	nur als Block buchbar!	31.10. – 04.11.18 06.02. – 10.02.19 10.04. – 14.04.19 26.06. – 30.06.19		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	Seminar I: Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	nur als Block buchbar!	27.11. – 01.12.19 18.03. – 22.03.20 20.05. – 24.05.20 08.07. – 12.07.20		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 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>					

Die Weiterbildungen 2018/19/20



Nach langen Jahren der Preisstabilität werden wir die Preise für die ab 2019 beginnenden Weiterbildungen geringfügig erhöhen.

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

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

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.200.– (5 Raten à 440.–), ab 2019: 2.400.– (5 Raten à 480.–)

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.200.– (5 Raten à 440.–)

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:	11.04. – 14.04.19	veränderter Termin! jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	04.07. – 07.07.19		
	Seminar III:	24.10. – 27.10.19		
	Seminar IV:	09.01. – 12.01.20		
	Seminar V:	05.03. – 08.03.20		
Würzburg	Seminar I:	06.11. – 10.11.19	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar II:	26.02. – 01.03.20		
	Seminar III:	15.04. – 19.04.20		
	Seminar IV:	24.06. – 28.06.20		
	Seminar V:	23.09. – 27.09.20		

Weiterbildung zum/zur FOCUSING-TRAINER/IN

Focusing professionell anwenden und weitergeben

3 dreitägige Seminare, 1.760.– (3 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	09.05. – 12.05.19	veränderte Termine! jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	11.07. – 14.07.19		
	Seminar III:	07.11. – 10.11.19		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

Würzburg: 4 viertägige Seminare, 1.920.– (4 Raten à 480.–)

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.200.– (5 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg	Seminar I:	16.10. – 20.10.19	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn und Ulrike Boehm
	Seminar II:	11.12. – 15.12.19		
	Seminar III:	01.04. – 05.04.20		
	Seminar IV:	10.06. – 14.06.20		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	08.10. – 11.10.20	veränderter Termin! jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	03.12. – 06.12.20		
	Seminar III-V:	2021		

TERMINE

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

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

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.200.– (4 Raten à 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Würzburg	Seminar I:	19.09. – 23.09.18	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	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		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	26.09. – 29.09.19	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko
	Seminar II:	23.01. – 26.01.20		
	Seminar III:	19.03. – 22.03.20		
	Seminar IV:	14.05. – 17.05.20		
	Seminar V:	16.07. – 19.07.20		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUM

Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien

2 viertägige Seminare, 960.– (2 Raten à 480.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Fürth	Seminar I:	16.01. – 20.01.19	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II:	01.05. – 05.05.19		
Fürth	Seminar I:	13.11. – 17.11.19	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II:	22.01. – 26.01.20		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL

Supervision, Integration und persönlicher Stil

2018/19: 1 viertägiges, 2 zweitägige Seminare, 1.760.– (2 Raten à 880.–)

2020: 4 viertägige Seminare, 1.920.– (4 Raten à 480.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen

Salzburg (Moorhof)	Seminar I+II:	24.10. – 28.10.18		Dr. Johannes Wiltschko
Würzburg	Seminar III:	27.03. – 29.03.19		Klaus Renn Klaus Renn
	Seminar IV:	05.06. – 07.06.19		
Hannover (Springe)	Seminar I:	05.02. – 09.02.20		Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Klaus Renn Klaus Renn
	Seminar II:	15.04. – 19.04.20		
	Seminar III:	16.09. – 20.09.20		
	Seminar IV:	25.11. – 29.11.20		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUMA

Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen

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

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Hannover (Springe)	Seminar I:	10.04. – 14.04.19	jeweils Mi 19 – So 13	Sigrid Patzak und Gisela Höhl
	Seminar II:	12.06. – 16.06.19		

Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN

5 zweitägige Seminare, 80 Seminarstunden, Seminargebühr: 1.100.– (5 Raten à 220.–)

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing, auch einzeln buchbar

Würzburg	Seminar I:	18.01. – 20.01.19	jeweils Fr 19 – So 13	Bettina Markones
	Seminar II:	01.03. – 03.03.19		
	Seminar III:	17.05. – 19.05.19		
	Seminar IV:	27.09. – 29.09.19		
	Seminar V:	22.11. – 24.11.19		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE

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

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

Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)

Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–)
 Keine Teilnahmevoraussetzung, auch einzeln buchbar

Würzburg	Seminar I:	20.03. – 24.03.19	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee
	Seminar II:	11.09. – 15.09.19		

Für alle, die in einer Weiterbildung sind:

Focusing-Jahresgruppe:

»Mit meinem inneren Focusing-Schatz in Verbindung bleiben«

4 zweitägige Seminare, 64 Seminarstunden, Seminargebühren: 880.– (4 Raten à 220.–)
 Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Fürth	Seminar I:	29.03. – 31.03.19	jeweils Fr 18 – So 13	Ulrike Boehm
	Seminar II:	24.05. – 26.05.19		
	Seminar III:	11.10. – 13.10.19		
	Seminar IV:	29.11. – 01.12.19		

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

Themenzentrierte Seminare 2018/19

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 Teil II für Focusing-Erfahrene (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/
Kinderfocusing – Schnupperseminar			
Würzburg	18.01. – 20.01.19	Fr 19 – So 13	Bettina Markones, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.daf-focusing.de
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	Ulrike Boehm, Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de
»Meine Träume«. Ein Seminar mit den Focusing-Traum-Fragen			
Fürth	15.03. – 17.03.19	Fr 18 – So 13	Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> boehm_ulrike@t-online.de Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing
Umbruch – Aufbruch – Neuanfang! Kreativ-Workshop mit Focusing für Frauen			
Zülpich bei Köln	28.03. – 31.03.19	Do 19 – So 13	Bettina Höss, Focusing-Seminarleiterin (DAF) Kathinka Dettmer, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.frauenbildungshaus-zuelpich.de
Focusing-Kompetenztraining für Fortgeschrittene: 8 Schlüssel zur Kraft Teil I (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Langeoog	07.04. – 12.04.19	So 19 – Fr 15	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/

Yes, You Can – Learn to Cope. Workshop and community living			
Kalikalos (Griechenland)	24.05. – 30.05.19	9.30 – 13.30	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Trainerin (DAF) <i>Anmeldung:</i> u.ohse@t-online.de, www.biographiearbeit-pforzheim.de und friederike@kalikos.com
»Tanz – Kreta – Focusing«			
Kreta	03.06. – 07.06.19	Mo 18 – Fr 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> tanzundfocusing@gmx.at
Spezialseminar – Focusing und »authentic movement«			
Wilderswil (Schweiz)	19.09. – 22.09.19	Do 18.30 – So 12.30	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) Almut Hepper, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin BTd, Supervisorin OdA ARTECURA <i>Anmeldung:</i> https://www.goldenerwind.ch/programm/2055/

38. Internationale Focusing Sommerschule

26. Juli bis 5. August 2019 · Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

1. Teil: 26. – 30. Juli 2019

01. Focusing pur: die hilfreiche innere Beziehung (Focusing-Basisseminar I)

Leitung: Steffen Hieber (www.psychotherapiepraxis-freiburg.de)

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 (»Frei-Raum«, 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.

Das Seminar wendet sich an alle, die Focusing praktisch kennen lernen und auch etwas über den theoretischen Hintergrund erfahren möchten.

02. Momente stimmiger Nähe. Wie Beziehungen unser Wohlbefinden bestimmen

Leitung: Silvia Bickel-Renn (www.wuerzburger-institut.de)

Unser Wohlbefinden hängt davon ab, wie und ob wir stimmige Nähe zu uns selbst, zu unserem Körper und zu unseren Mitmenschen herstellen können. Bin ich gerne mit mir allein? Mag ich meinen Körper? Mag ich Berührung? Kann ich mich in der Gegenwart von XY entspannen? Ob wir uns wohlfühlen, sagt uns unser Körper. Er kann uns führen, wenn wir etwas verändern wollen.

Im Seminar werden wir in der freundlichen Haltung der Inneren Achtsamkeit unsere Wahrnehmung aufwecken. Dabei werden wir entdecken, was es braucht, um uns wohler, sicherer und genussvoller in unseren Beziehungen zu erleben. Und wie wir Nähe und Distanz stimmig regulieren können.

Wir nehmen uns Zeit, Blockaden in Beziehungen zu verstehen und zu lösen, um stimmige Nähe zu uns selbst und wichtigen Menschen neu zu finden. Sich wieder lebendiger zu fühlen und sich und andere wieder mehr zu mögen, könnte die Belohnung sein.

Wir arbeiten hauptsächlich mit Interventionen und Methoden aus dem Focusing in Verbindung mit Systemischer Therapie, z.B. Skulpturen, Genogramm, Aufstellungen, Krealog. Wer ein Systembrett besitzt, bitte mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: keine.

03. Berühren und Berührtwerden als Wege zum Sein. Essentielles Focusing durch Körperlistening

Leitung: Katrin Tom-Wiltschko und Dr. Johannes Wiltschko

Wie müsste eine Berührung sein, dass du dich hineinlassen, hineinentwickeln, hineinverändern kannst?

Wenn wir in unserem körperlichen Sein gesehen, gehalten und begleitet werden, geschehen transformative Prozesse in uns fast wie von selbst.

Durch unmittelbares Körperlistening werden Focusingprozesse essenziell. Sie führen sowohl zu mehr körperlichem Gelöstsein und Gelassensein als auch zu mehr Lebensenergie und Lebenskraft. Und sie wirken sich nachhaltig auf alle anderen Lebensbereiche aus.

In diesem Seminar werden wir durch achtsames und respektvolles berührendes Begleiten von Körperprozessen eine verdichtete, gehaltene Situation entstehen lassen, in der es zu ganz neuen essenziellen Focusingprozessen kommen kann – ein heilsames Erleben, das ins Sein führt.

Teilnahmevoraussetzung: alle Focusing-Basisseminare.

04. Manchmal muss man die Augen schließen, um klarer zu sehen. Authentic Movement und Focusing

Leitung: Almut Hepper (www.authentic-movement.eu/switzerland/almut-hepper-kirchhofer-biel-bienne)

Aussichten – Einsichten – Ansichten, kurzsichtig – weitsichtig, Vorsehen – Nachsehen, Fernsehen, Augenblicke, Ewigkeiten ...

In solchen Spannungsfeldern, in denen wir uns täglich bewegen, ist die meditative Praxis von Authentic Movement ein wunderbarer Weg, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren und klarer zu sehen.

Dazu schließen wir die Augen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit ganz nach innen und nehmen achtsam die in uns aufsteigenden Körperempfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken wahr und lassen uns von ihnen bewegen. Wir lassen uns bewegen von dem, was in uns ist – bereit, sich in diesem Augenblick zu verkörpern. Die achtsame, wohlwollende und nicht-wertende Präsenz unserer Begleiterin/äußeren Zeugin unterstützt uns darin, unseren inneren Impulsen und der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen und uns ungehindert in der Bewegung zu zeigen.

In diesem Tanz von Augenblick zu Augenblick kann eine tiefe Begegnung mit sich selbst und mit anderen geschehen, die sehr berührend, wegweisend und heilsam sein kann – ein Tanz, in dem sich Sinnlichkeit und Sinnfindung, Körperlichkeit und Spiritualität auf natürliche Weise verbinden können.

Körperwahrnehmung, Focusing und Tanzen werden uns auf dem Weg nach innen begleiten und uns unterstützen, neu Erlebtem einen guten Platz in uns zu geben.

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Personen, die Focusing noch nicht kennen, als auch an erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

Zwischentag: 31. Juli 2019

2. Teil: 1. – 5. August 2019

05. Focusing und Tanz

Leitung: Ulrike Boehm, Prof. Martina Sagmeister (www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de, www.martinasagmeister.at)

Das Angebot des Seminars liegt im bewussten Wahrnehmen und aktiven Erleben von Bewegung und Bewegtsein, Berührung und Berührtsein, Für-sich-Sein und in Kontakt sein.

Mit Musik, Bewegung und Tanz wird das stete Wechselspiel zwischen Stille, Freude, Chaos und neuer Ordnung lebendig und unterstützt das Bestreben, mit allem zu sein, was im Moment da ist.

Es immer wieder mit Hilfe von achtsamen Focusing-Anleitungen aufzuspüren, anzunehmen und in Fluss zu bringen, wird so auf leichte Weise gelingen.

Zu diesem Seminar sind sowohl Personen, die Focusing bisher nicht kennen, als auch Focusing-Erfahrene und PsychotherapeutInnen herzlich eingeladen.

06. Mindful Focusing

Leitung: David Rome (www.mindfulfocusing.com), Übersetzerin: Marina Prins

»Mindful Focusing« ist ein Trainingsprogramm, das David Rome im Rahmen seiner lebenslangen buddhistischen Meditationspraxis entwickelt hat: Es verbindet die Vorzüge der Achtsamkeitsmeditation mit denen des Focusing. Beiden ist manches gemeinsam, wie z.B. das Anhaltenkönnen von Gedanken und das Innehalten bei alltäglichen Handlungen, manches ist aber auch unterschiedlich, z.B. das Verständnis von der Natur des Selbst oder der Geist-Körper-Beziehung. Auch sind die jeweiligen Prozesse und die damit verbundenen Absichten und Ziele sowohl ähnlich als auch verschieden.

David Rome schreibt: In diesem Seminar werden wir auf erlebensbezogene Weise u.a. folgenden Fragen nachgehen: Inwiefern ist Focusing eine kontemplative Praxis? Wie lässt sich Achtsamkeitsmeditation auf neue, von Focusing inspirierte Weise praktizieren? Wie können beide Wege so miteinander kombiniert werden, dass sie sich gegenseitig unterstützen und steigern? Wir arbeiten mit angeleiteten Übungen und beschäftigen uns auch mit grundlegenden Konzepten von Gendlins Philosophie des Impliziten und der buddhistischen Psychologie.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung mit Focusing.

Über David Rome und Mindful Focusing siehe Seite 4 in diesem Heft.

07. Focusing und Playback-Theater

Leitung: Tobias von Schulthess (www.ent-rollen.ch)

Playback-Theater lädt ein, über Mimik, Gestik, Raum, Rhythmus, Körper und Stimme, Geschichten zu erzählen. In diesem Workshop lernen wir diese wunderbare Form des künstlerischen Ausdrucks und sozialen Dialogs kennen. Wir erzählen einander unsere Alltagsgeschichten und spielen diese, den inneren Impulsen folgend, spontan zurück (play back). So gestalten wir gemeinsam ein szenisches Kunstwerk, das die Essenz des Gehörten widerspiegelt. Damit dies gelingt, entwickeln wir achtsam das Zusammenspiel zwischen innerem Erleben, äußerem Ausdruck und den Interaktionen mit unseren MitspielerInnen. Dazu verbinden wir das nach innen gerichtete Focusing mit dem nach außen gerichteten Playback-Theater. Das macht Spaß und ist ein inspirierendes Abenteuer.

Voraussetzungen: keine.

Über Tobias von Schulthess und Playback-Theater siehe Seite 9 in diesem Heft.

08. Systemische Therapie mit der Inneren Familie

Leitung: Michael Helmkamp

Das von Richard C. Schwartz in den USA entwickelte Modell der *Inner Family Systems Therapy* (IFS) stellt eine Anwendung systemisch-familientherapeutischer Prinzipien auf die innerlich achtsame Arbeit mit unseren lebensgeschichtlich erworbenen und meist implizit bleibenden Personanteilen (*parts*) dar. IFS ist ausgerichtet auf die Erarbeitung einer empathisch-personalen Beziehung zu den inneren Teilen, das Kennenlernen ihrer Geschichte und ihre Entlastung. Es hat Gemeinsamkeiten mit dem *Inner Relationship Focusing* von Ann Weiser und Barbara McGavin, beinhaltet jedoch eine eigene Zugangsweise und Methodik des inneren Arbeitens. Das Seminar stellt eine selbsterfahrungsorientierte Einführung in das Modell dar. Teilnehmer sollten ein persönlich-inhaltliches Interesse an der Beziehungsaufnahme zu eigenen inneren Anteilen und an der Arbeit mit seelisch verletzlichen jüngeren Ichs mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminar I.

Das Programm der 38. Internationalen Focusing Sommerschule finden Sie auch auf unserer Website

www.daf-focusing.de.

Dort können Sie sich auch anmelden.

ben wir die Praxis des Focusing verlassen und nähern uns dem Bereich der Manipulation oder sogar der Ideologie.

Um es kurz zusammenzufassen: Die Schwelle zum Ideologischen oder zu vorgegebenen Inhalten beim Focusing befindet sich dort, wo mir jemand anderes die Leitung und damit die Verantwortung für meinen Prozess aus der Hand nimmt. Anstatt dass die Worte aus meinem Erleben entstehen, wird suggeriert, dass sich mein Erleben einem von außen gegebenen Wort anzupassen hat oder entsprechen soll. Das schließt aber nicht aus, dass ich mich von einem schon gegebenen spirituellen Wortschatz bedienen darf und trotzdem noch Focusing mache. Die uralten spirituellen Traditionen bieten eine Menge heilsamer Bilder an, und manchmal ist beim Focusing plötzlich so ein Wort da und passt haargenau.

Ich vermute, dass Religionen oft dadurch entstanden sind, dass Menschen etwas Besonderes erlebt haben und danach anfangen, nach Worten zu suchen, um es zu beschreiben. Andere merkten, wie diese Symbole oder Worte auch für das Passend waren, was sie erlebt hatten, und so sind religiöse Gemeinschaften entstanden. Solange die Begriffe zum Erleben passten, blieben die Religionen lebendig. Die Probleme fingen dann an, als spätere Generationen die Begriffe übernahmen, ohne etwas damit erlebt zu haben. Sätze, Symbole, Behauptungen wurden geglaubt, es wurde darüber gestritten, und Ideologien wurden geboren. Kirchenkonzile, Bischöfe und Theologen haben dann festgeschrieben, worin »der richtige Glaube« besteht und haben sich damit von dem offenen »Ich werde sein, der ich sein werde« entfernt. Im Verlauf der Geschichte gab es aber immer wieder Menschen und Bewegungen – einzelne Mystikerinnen und Mystiker oder Gruppen wie die Wüstenväter –, die eine Begegnung mit dem (...) neu gesucht und damit Glauben und Erleben in der Form der Spiritualität wieder zueinander geführt haben.



DR. PETER LINCOLN
Focusing-Trainer und
-Ausbilder (DAF)
Meditationsleiter
30974 Wennigsen
info@lincoln-link.de
www.lincoln-link.de

Gendlin und Meister Eckehart

Eines von Gendlins Lieblingsbüchern war ein Band mit Zitaten von dem deutschen Mystiker des Mittelalters Meister Eckehart. Als ich 2005 mit einigen anderen Ausbilderinnen und Ausbildern an einem Workshop in seinem Wohnzimmer in New York teilnahm, hat er uns einen Satz von Meister Eckehart – »Gott ist dir näher als du dir

selbst« – nach seiner Art ausgelegt. »Das kann alles Mögliche bedeuten. Für mich bedeutet es: Ich weiß über mich, dass ich einer ›oben‹ bin, der sich bewusst ist und der spricht und handelt, und ›unten‹ ist auch einer. Der da unten bin ich auch. Und den muss ich manchmal ausgraben, er ist oft verschüttet ... Meister Eckehart sagt mir etwas. Er sagt mir: Gott ist dem da unten näher, als du ihm bist. Da denke ich mir: Ja, das muss wahr sein, denn ich muss den da unten immer wieder aufs Neue finden. Für mich ist ›Gott‹ nur ein Wort, das bedeutet: Ich weiß ja nicht, wovon ich lebe. Es lebt mich.« (Focusing und Philosophie S.57)

Gendlin war es sehr wichtig, dass man Focusing nicht ausschließlich mit einer Religion oder einer Art zu glauben identifiziert. Wenn das Nicht-Wissen darin enthalten ist, sind alle Traditionen brauchbar, wie er selber sagt – wichtig ist nur, dass sie zu unserem Erleben passen. Als einer, der seit über 20 Jahren Focusing im Bereich der Kirchen und Freikirchen unterrichtet hat, bin ich vielen Menschen mit christlichem Hintergrund begegnet, die Focusing einerseits als horizonterweiternd empfunden haben, aber gleichzeitig entdecken konnten, wie manch altes vertrautes Symbol oder bekannte Bibelstelle durch das körperliche Spüren ganz neue Wirkung und Bedeutung bekamen. Vor diesem Hintergrund habe ich zusammen mit ein paar anderen Focusingmenschen eine kleine Initiative gebildet, um die Verbindung zwischen Focusing und (hauptsächlich) christlicher Spiritualität näher zu erforschen. Als Name haben wir ein altes hebräisches Wort gewählt – *ha makom*. Auf Deutsch heißt das »der Ort« und beschreibt einen besonderen Platz, an dem Begegnung (mit uns selber, mit dem Heiligen) geschehen kann. In der rabbinischen Tradition wird *ha makom* oft sogar als eine Gottesbezeichnung benutzt. Wer die Gedanken dieses Artikels mit uns weiterdenken will, kann uns unter <https://ha-makom.de/> finden.

Literatur

- Frettlöh, Magdalene: Der trinitarische Gott als Raum der Welt. In *Der lebendige Gott*, Hg. Rudolf Weth, Neukirchener Verlag, 2005.
- Otto, Rudolf: *Das Heilige: Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. Trewendt & Granier, Breslau 1917. Nachdruck: Beck, München 2004.
- Rohr, Richard: *Der göttliche Tanz*. Adeo Verlag 2017.
- Wiltschko, Johannes (Hrsg.): *Focusing und Philosophie*, Facultas Verlag, Wien, 2008.
- Die Bibel in gerechter Sprache, Gütersloh 2006.

Wie das Enneagramm unerwartet bei meinen heftigsten Strukturgebundenheiten zum Vorschein kam

■ VON SABINE HEUMANN

Das ich eine »Eins«¹ sein müsste, war mir vor ein paar Jahren klar geworden. Die Einser, die Perfektionisten, die alles und jeden (auch sich selbst) immerzu verbessern wollen, nimmermüde Optimierer eben. Die aber geradezu getrieben sind von einer inneren Wut – gegen die äußeren Umstände, andere Menschen und leider auch gegen sich selbst. Die sich selbst oft nicht für gut genug erachten, weil sie hohe Ansprüche stellen. Hilfreich war das Enneagramm für mich bisher, neben der Kenntnis dieses Charaktermusters, vor allem durch den dazugehörigen Stress- und den Entwicklungstyp gewesen. Mein Stresstyp ist die dramatisch-emotionale Vier, d.h. bei Stress verkrieche ich mich und suhle mich nahezu in Selbstmitleid (einfach gesagt). Mein Entwicklungstyp ist die humorvoll-gelassene Sieben, d.h. ich komme oft erst dann wieder heraus aus Selbstmitleid, Wut gegen mich selbst und Perfektionismus, wenn ich es schaffe über mich selbst zu lachen.

Komme ich nun zu dem, was im Focusing »strukturgebunden« genannt wird. Seit etwa 6 Jahren lerne ich Focusing, und seit gut 5 Jahren mache ich die Seminare beim DAF, eins nach dem anderen. Zurzeit: »Strukturen«. Zu Beginn war ich wegen meiner Erfahrungen mit dem Enneagramm sehr neugierig, ob ich Entsprechungen dazu in den Seminarinhalten finden würde, also ob die verschiedenen Charakterstrukturen irgendwie zu den Charaktermustern des Enneagramms passen würden. Um es kurz zu machen: Es war nicht so. In den ersten

drei oder vier Seminaren tauchten zwar ein paar Ähnlichkeiten auf, aber nichts entsprach sich so richtig. Trotzdem lernte ich sehr viel über mich und durfte nach und nach so einige Charakterstrukturen bei mir entdecken. Schließlich dachte ich kaum noch ans Enneagramm.

So rund um das vierte Seminar »Strukturen« entdeckte ich zufällig, dass ich unerschwellige Aggression in einem Gegenüber körperlich und seelisch kaum aushalten kann. Mein ganzes Ich, also Körper und Seele, reagierte plötzlich mit Schmerzen in der Nähe meines Herzens, Traurigkeit und Fluchtgedanken auf einen bestimmten Menschen. Dazu muss ich sagen, dass ich jegliche Aggressivität (z.B. brutale Filmszenen) noch nie gut haben konnte. Nun war es so, dass mich der innere Drang, diesem einen Menschen immer aus dem Weg gehen zu wollen, sehr belastete. Und bei einer Focusing-Sitzung kam in mir so leise die Ahnung auf, dass es wohl gar nicht speziell mit diesem einen Menschen zu tun hat, sondern er nur etwas in mir getriggert hatte. Und irgendwann zeigte sich dann beim Focusing mit mir allein, warum dieser Drang da war: In mir selbst steckte tatsächlich eine riesen-große innere Wut (das hätte ich vom Enneagramm her eigentlich wissen können), die ich aber überhaupt nicht mochte und daher immer eifrig verdrängte. Ich forschte weiter in mir nach und fand eine Wut gegen meinen Vater (der schon mehrere Jahre tot ist). Plötzlich hörte ich mich sagen: »Ich möchte ihm immer wieder voll in die Fresse schla-

Anmerkungen

- 1 Eigene Interpretation nach Gallen, M.-A., und Neidhardt, H. (2001): Das Enneagramm unserer Beziehungen. Rowohlt-Sachbuch.

gen.« Es war so heftig, und ich war sehr erschrocken über mich selbst. Meine rechte Faust und der Arm spannten sich an, und ich hätte wirklich am liebsten auf jemanden oder etwas eingeschlagen. Dadurch bekam ich irgendwie so eine Ahnung, dass es ein sehr altes, elementares Lebensthema für mich sein muss, das ich auf keinen Fall kleinreden darf. Daher verzichtete ich auf Fragen wie »Was wäre damals gut gewesen?« oder »Was hätte es gebraucht?« Ich hatte das Gefühl, ich muss durch diesen Schmerz ganz vorsichtig und langsam, aber vollständig durch. Muss ihn ganz »durchfühlen«.

Nun geht es hier natürlich nicht darum, was mein Vater vielleicht »falsch« gemacht hat, sondern um das, was sein Verhalten in mir als Kind ausgelöst hat. Dazu zählt die Wut gegen bestimmte Lebensumstände, gegen ihn und vor allem gegen mich, weil ich selbst ja nicht perfekt genug war, um all das zu verhindern. Gleichzeitig war ich aber überrascht und auch sehr fasziniert, plötzlich das Enneagramm wiederzufinden, in der Gestalt meiner großen inneren Not: Wut gegen mich selbst! Ich ließ in den nächsten Tagen und Wochen alle Gefühle zu, immer

wieder. Vor allem den Schmerz über das Erlebte, den ich so lange versteckt und mit mir herumgetragen hatte. Der endlich sein durfte! Hinter der Wut zeigte sich außerdem mit der Zeit noch eine große Angst davor, als Kind aus der Familie ausgestoßen zu werden, also absolut lebensbedrohlich. Zudem konnte ich diese irrational große Angst auch in meinem Erwachsenenleben wiederfinden (Angst wegen einer Kleinigkeit nicht mehr zum Freundeskreis dazu zu gehören, den Job zu verlieren, etc.). Es dauerte eine ganze Weile, bis sich Wut, Angst und Schmerz weitestgehend beruhigten, kaum – oder nur ab und zu – noch zu spüren waren.

Nach ein paar Wochen kam dann so eine Frage in mir auf, ob es ein ähnlich existenzielles Thema auch mit meiner Mutter geben könnte. Es war zuerst nur eine innere Neugierde, eine Art Entdeckerdrang. Nach ein paar Wochen, beim Planen einer größeren Urlaubsreise und vor allem während dieser Reise spürte ich eine auffallend große Nervosität, innere Unruhe und manchmal auch Angst. Was alles schiefgehen könnte, malte ich mir aus – wie so oft in meinem Leben. Vor allem bekam ich mehr und mehr



Angst davor, bestraft zu werden, weil ich in dem fremden Land gegen bestimmte Regeln und Gesetze verstoßen könnte und mich nicht gut genug darauf vorbereitet hatte. Gegen Ende des Urlaubs wurden diese Ängste bzw. die von mir phantasierten Strafen dermaßen irrational, dass ich endlich eine Ahnung bekam, da müsse ein Thema von mir (eine neue Strukturgebundenheit) dahinterstecken. Zunächst dachte ich dabei gar nicht an meine Mutter. Auf dem Rückflug grub ich in meinen Kindheitserinnerungen, aber es dauerte eine ganze Zeit, bis ich draufkam. Dabei hätte ich eigentlich gar nicht so intensiv suchen müssen, denn diese Erinnerungen hatte ich schon des Öfteren fokussiert. Nur war ich nie so weit gekommen wie bei diesem Mal. Es ging um zwei Situationen, in denen ich die Bestrafung durch meine Mutter als überdimensional und ungerecht erlebt hatte. Wieder kam viel Seelenschmerz hoch, ich weinte viel auf diesem Rückflug. Bei der Ankunft dachte (oder hoffte?) ich, das müsse reichen. Aber mehrere Nächte träumte ich noch von Situationen, in denen ich heftig und ungerechtfertigt bestraft wurde. Bis ich letzte Nacht weiter damit fokussierte und mir schließlich eingestehen musste, dass ich wohl auch auf meine Mutter zutiefst wütend bin oder war und das ebenfalls versteckt hatte. Die Enneagramm-Eins ließ wieder mal grüßen! Diese Wut entdeckte ich im Bauch in der Magengegend, nicht wie beim Vater in Arm und Faust. Aber wieder war es so, dass ich am meisten auf mich selbst wütend war. Weil ich nicht brav und gut genug war, nicht genügend aufpasste. Natürlich steckte hinter all dem eine kindliche Verzweiflung über ihr Verhalten. Außerdem Scham, denn *»wie kann ich es wagen, auch noch das Verhalten meiner Mutter zu kritisieren«*. Bei diesem Prozess wusste ich aufgrund der Vorerfahrungen, dass es sich um ein wichtiges Lebensthema handelt. Ich verspürte so etwas wie eine heilige Ehrfurcht vor den Erinnerungen, dem Schmerz, der sich nach und nach zeigte, und dem ganzen Verwandlungsprozess. Es brauchte jedenfalls einige Wochen, um mittels Focusing-Gesprächen mit meinem verletzten inneren Kind ein ganz bisschen leichter damit sein zu können.



Vielleicht ahnen Sie es schon: Ich musste dies einfach aufschreiben, denn ich bin so fasziniert davon, wie diese beiden – bislang – heftigsten Strukturgebundenheiten zutiefst meinen Charakter bestimmt haben und wie auch noch das Enneagramm dabei zum Vorschein kam. Vielleicht können Ihnen meine Erlebnisse ja auch mit Ihnen selbst oder mit anderen helfen? Vielleicht kann dieses Erlebte und Gefühlte etwas im Leben irgendeines Menschen verbessern? Das wäre so schön für mich als nimmermüde »Optimiererin« (die Eins).



DR. SABINE HEUMANN
Wissenschaftliche Angestellte
30655 Hannover
sabheumann@gmail.com

»Für was sind Sie heute hier?«

Eine focusingorientierte Art der Auftragsklärung in Therapiegesprächen

■ VON KATRIN ONKEN

Für was sind Sie heute hier? Eine kleine Frage, die im Rahmen einer Therapie richtig angewendet dem Prozess eine hilfreiche Wende geben kann. Ich möchte sie hier in einigen ihrer Facetten, Nuancierungen und Auswirkungen beleuchten und Handlungsvorschläge für ihren förderlichen Einsatz machen.

Ein Focusing-Prozess, wir befinden uns mitten in einer Stunde. Ich höre den Klienten reden, es gibt ein Thema oder mehrere. Irgendetwas in mir fühlt sich schwammig an. Es ist so, als ob ich keinen Fuß auf den Boden bekomme, ich bekomme Angst zu versagen, und der Druck, hilfreich sein zu müssen, steigt. Die Zeit läuft aus dem Ruder. Ich ackere, suche nach irgendeinem Halt, hechle dem Klienten hinterher oder eile vorweg, versuche alles, um dem Ganzen noch eine gute Wende zu geben. Irgendetwas passiert auch, aber am Ende der Stunde fühlt es sich so an, als ob der Klient doch mit leeren Händen geht. Ich dagegen bin erschöpft und enttäuscht von mir selbst.

Eine nächste Stunde, gleiche Situation. Dieses Mal, es kostet mich ein bisschen Mut, spreche ich es plötzlich aus, ganz freundlich, aber bestimmt: »Für was sind Sie heute hier?« Die andere Seite hält inne, schweigt. Ich lehne mich zurück, genieße die Ruhe, die einkehrt. Es fühlt sich frisch an und klar. Das Schwammige ist weg. Ganz langsam macht sich Freiraum in mir breit. Der Klient sucht nun in sich nach einer Antwort auf meine Frage.

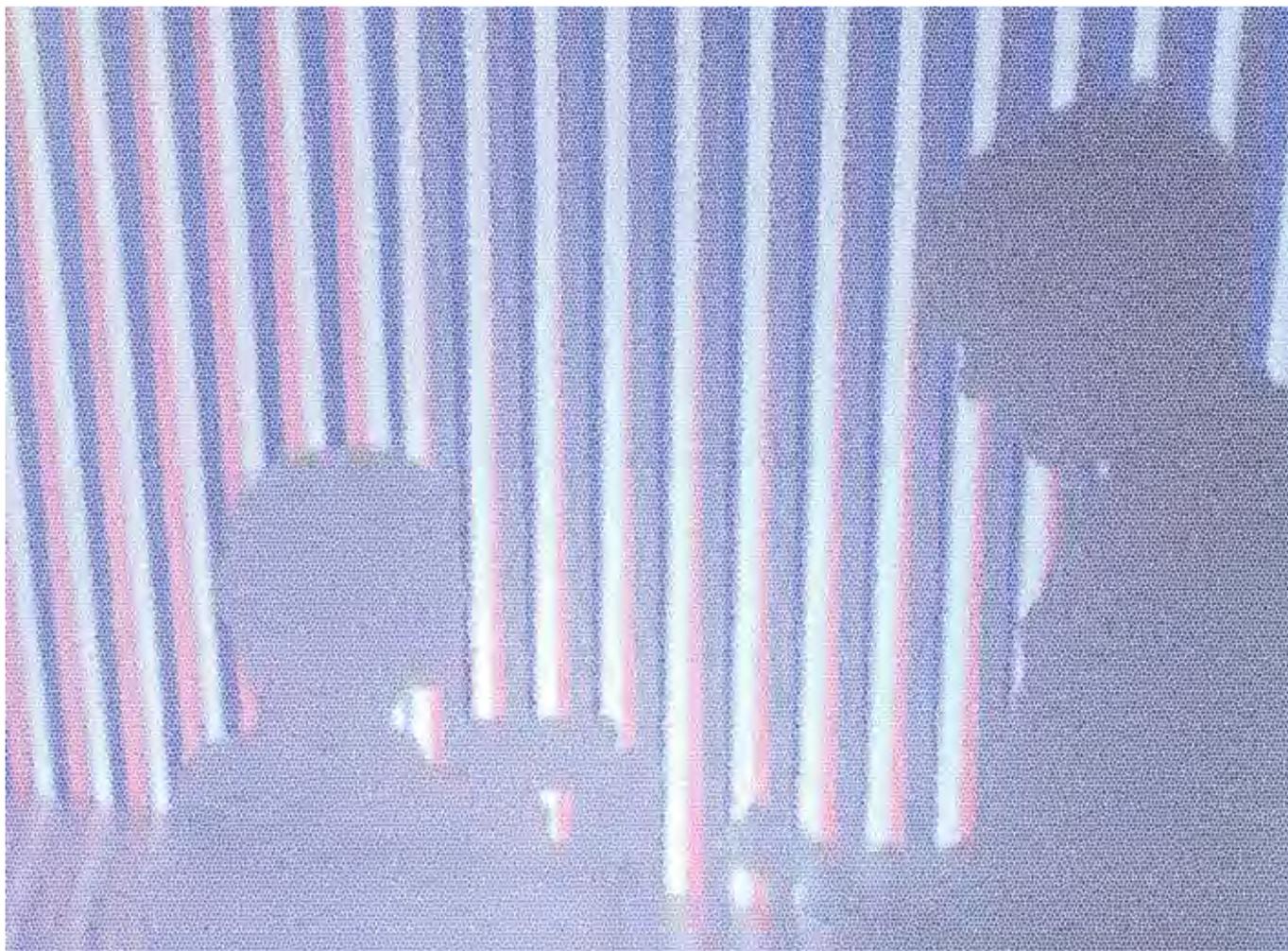
Nach einer kleinen Pause kommt die Antwort: »Ja, das ist eine gute Frage, das weiß ich auch nicht.« Die Antwort überrascht mich nicht wirklich, sie bestätigt mir, was ich vorher schon gespürt hatte, nämlich

oft erst mal nichts außer vielen Worten. Dadurch, dass ich mich mit dem Klienten in die Lösung seiner Themen gestürzt hatte, war mir mehr und mehr der Freiraum für meine eigentliche Aufgabe, den inneren Prozess des Patienten zu begleiten, entglitten. Der Klient suchte die Lösung für seine Probleme zunehmend bei mir, statt in sich selbst. Mit der Frage »Für was sind Sie heute hier?« führe ich den Klienten wieder zu sich selbst zurück.

Nun wieder im Vollbesitz meines Handwerkszeugs vermittele ich dem Klienten als Erstes, dass ich ihn mit der Beantwortung der Frage nicht allein lasse. Ich warte noch einen kleinen Moment und biete dann an: »Vielleicht könnte es hilfreich sein, das erst einmal herauszufinden. Für mich ist es nicht wichtig, das zu wissen, aber es könnte vielleicht hilfreich sein, wenn Ihnen das klar ist.« Ich warte auf Zustimmung und fahre dann fort: »Vielleicht mögen Sie dazu so eine Frage nach innen richten wie ›Was in mir wünscht sich jetzt gerade Aufmerksamkeit?‹.«

Kommt ein Klient das erste Mal zu mir, beginne ich die Stunde in der Regel mit der Frage: »Was führt Sie zu mir?« Die Beschäftigung mit dieser Frage nimmt manchmal die ganze erste Stunde in Anspruch und manchmal noch darüber hinaus. Der Klient stellt die Themen dar, ich begleite den Prozess. Häufig biete ich Papier, Stifte und auch eine Vorlage an, so dass der Klient darstellen kann, was ihm wichtig ist. Ein anderes Mal tauchen wir gleich tief in ein Thema ein oder wechseln, wenn ein physiotherapeutisches Anliegen im Vordergrund steht, zur Behandlungsliege.

Viele der Menschen, die zu mir kommen, nehmen an, dass ich als Therapeutin



besser wissen müsste, was mit ihnen los ist, dass ich ihre Probleme lösen und ihre Beschwerden beheben kann. So höre ich hin und wieder schon mal auf die Frage »Was führt Sie zu mir?« Antworten wie: »Mein Arzt hat gesagt, ich soll das machen.« Mein Gegenüber versucht damit, die Verantwortung für seine Probleme in bester Absicht oder unbewusst vom Arzt auf mich zu übertragen. Da es für mich offensichtlich ist, dass der Klient ein eigenes Anliegen nicht benennen kann, entwickelt sich bei mir kein schwammiges Gefühl. Ich bleibe klar, ruhig und gelassen und kann dank meiner Focusing-Werkzeuge souverän darauf reagieren, die Verantwortung für den Prozess übernehmen und die Verantwortung für die Inhalte an den Patienten zurückgeben. So sage ich an dieser Stelle dem Klienten gern, dass es ja hier nicht um den Arzt gehe und dass es daher vielleicht wichtig sein könnte herauszufinden, ob es auch einen eigenen Grund für sein Hier-Sein geben könnte. Ich stelle dann gern die Frage: »Was in Ihnen hat Sie den Rat des Arztes befolgen lassen?«

Auch eine häufige Antwort auf die Frage »Was führt Sie zu mir?« ist: »Ich habe Schmerzen, können Sie die nicht irgendwie wegmachen?« Bei diesen Patienten habe ich ebenfalls kein schwammiges Gefühl, denn auch hier liegt alles offen da. Auch wenn die Patienten die Erwartung haben, ich könne sie mit magischen Händen von ihren Schmerzen befreien, wissen sie, weshalb, also »für was« sie zu mir gekommen sind. Ich kläre auf: »Ich weiß nicht, ob ich Ihnen Ihre Schmerzen nehmen kann, aber ich habe da vielleicht etwas, das könnte ganz hilfreich sein.« Und schon kann ich einen Vorschlag in Richtung Focusing machen.

Das schwammige Gefühl scheint also immer nur dann aufzutauchen, wenn der Auftrag, das Thema, das Anliegen unklar ist und ich das nicht bemerkt habe. Das schwammige Gefühl lässt mich in die Verantwortung für die Inhalte rutschen und macht mich dadurch zur schlechten Therapeutin. Ich verliere mich selbst und die Zeit aus dem Blick, überziehe in solchen Stunden gern. Druck, Angst, Aufregung vielleicht sogar Migräne entstehen.



Wie kann das passieren? Sofern Klienten in den Folgestunden nicht von sich aus mit einem klar definierten Thema kommen, stelle ich am Anfang einer Stunde die Frage: »Was haben Sie heute dabei?« Diese Frage lädt den Klienten ein, seine Themen auszubreiten, sich vielleicht eines herauszusuchen. Der Klient arbeitet mit Hilfe von Focusing an seinem Thema, ich begleite seinen Prozess.

Habe ich es mit einem Gegenüber zu tun, das insgeheim in mir als Therapeutin die Expertin für sein Problem sieht, so könnte der Klient mit der Beantwortung der Frage »Was haben Sie heute dabei?« das Gefühl bekommen, dass er sein Soll erfüllt habe und nun ich an der Reihe sei, seine Probleme zu lösen. Bediene ich diese Erwartung, rutscht die Verantwortung für die Inhalte wieder zu mir herüber, und ich verliere den für die Prozessbegleitung nötigen Freiraum. Die Aufmerksamkeit des Klienten hängt sich an das, was ich sage und tue. Die Verbindung zum eigenen Erleben geht bei beiden verloren. An dieser Stelle kann ganz leicht eine Spirale in Gang kommen. Ich, die Therapeutin, biete immer mehr und verschiedene Lösungsvorschläge an, versuche diesen und jenen Weg. Der Klient klebt mit seiner Aufmerksamkeit an mir und hofft bei mir die Lösung zu finden. Die Verbindung zu seinem inneren Erleben ist dadurch gekappt. Anstatt dass sich etwas löst, schaukelt

sich die Situation immer mehr hoch. Wenn auch frustriert, halten beide an ihrem Verhalten fest, denn die Hoffnung auf Besserung stirbt zuletzt. Das schwammige Gefühl bei mir ist wieder da.

Ein weiteres Beispiel: Dass ich auch Physiotherapeutin bin, macht es Menschen mit Vorbehalten gegen Psychotherapie und Psychologen manchmal erst möglich, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Gang zum Psychotherapeuten würde für sie eine zu große Hürde bedeuten. Hier kann es leicht passieren, dass sich eigentliche Anliegen hinter anderen, zum Beispiel physiotherapeutischen, verstecken. Die Patienten breiten vor mir jede Menge Themen aus, springen von einem zum anderen, fragen wild mein Fachwissen ab. Da sind viele Worte, Erzählungen, aber ich kann nicht erkennen, worum es geht. Vielleicht mag die Angst dahinterstecken, Schlimmes zu offenbaren. Vielleicht dient auch so ein Reden, Reden, Reden dazu, die Zeit zu füllen. Vielleicht ist es auch die Hoffnung, wenn sie alles genau ausbreiten, kann ich ihnen besonders gut helfen. Da ist es wieder, das schwammige Gefühl.

Deutet sich das schwammige Gefühl an, bin ich inzwischen sehr wachsam. Da ich weiß, dass es mit dem Fehlen eines Anliegens zu tun haben könnte, stelle ich mir dann innerlich die Frage: Um was geht es hier eigentlich gerade? Kann ich mir diese Frage nicht beantworten, gebe ich sie nach außen.

»Für was sind Sie heute da?« bringt alles wieder ins Lot. Die Frage setzt überraschend und vielleicht auch etwas provokant einen Schnitt und unterbricht damit die Fixierung auf mein therapeutisches Fachwissen. Gleichzeitig lädt die Frage mein Gegenüber erfrischend frech ein, zu seinem eigenen Erleben zurückzukehren. Sie schafft so die Grundlage für innere Arbeit und damit für tiefgehende nachhaltige Veränderung.

Mein Fachwissen ist wichtig, ich habe es immer dabei, jederzeit bereit, es im passenden Moment herauszuholen und anzubieten. Der passende Moment ist das Wichtige, der genau passende Moment. Der genau passende Moment lässt sich nur finden, wenn der Patient in Verbindung mit seinem inneren Erleben ist und der Therapeut den nötigen Freiraum für die Prozessbegleitung besitzt.

Die Frage »Für was sind Sie heute hier?« kostet ein bisschen Mut, denn sie bringt of-

fen zu Tage, was vorher verdeckt war und was auch für mich als Therapeutin nicht immer angenehm ist. So habe ich es schon erlebt, dass ich auf die Frage »Für was sind Sie heute hier?« die Antwort erhielt: »Na ja, wir hatten ja diesen Termin vereinbart, nun wollte ich Ihnen auch nicht wieder absagen.« Dass ich mit dieser Antwort rechnen muss, mag auch der Tatsache geschuldet sein, dass ich häufig im Rahmen einer Verordnung mit einer bestimmten Anzahl an Terminen behandle. Dennoch, auch wenn es mich manchmal ein bisschen schmerzt,

stelle ich an dieser Stelle ganz klar: »Sie sind hier herzlich willkommen, wenn Sie Termine möchten. Für mich müssen Sie nicht hierherkommen.«

»Was führt Sie zu mir?« ist für mich eine Standardfrage. So beginne ich immer die erste Stunde. »Für was sind Sie heute hier?« setze ich nicht standardmäßig ein und nie zu Beginn einer Stunde. Diese Frage ist für mich das maßgefertigte Werkzeug, wenn sich das schwammige Gefühl in mir breitmacht.



KATRIN ONKEN
Psychologin und Physiotherapeutin, Hamburg

Wir gratulieren zum Zertifikat

Focusing-Begleiter/in:

Prof. Dr. Thomas Gawlick, Hannover, Mathematiker
 Marion Hofmeister, München, Rel.-Pädagogin, Klinikseelsorgerin
 Bettina Höss, Freiburg, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
 Mareike Klaus, Heidelberg, Pastorin
 Olaf Lindenberg, Elbtal, Pfarrer
 Rita Riedl, Haspelmoor, HP f. Psychotherapie, Yogalehrerin
 Blanca de Rojas Sanjuan, Halle, Trainerin
 Rosa Maria Sanjuan Penalva, Dresden, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Focusing-Berater/in:

Petra Guyer, Zug, Feldenkrais-Lehrerin
 Marion Hofmeister, München, Rel.-Pädagogin, Klinikseelsorgerin
 Bettina Höss, Freiburg, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
 Eva Kamm, Hamburg, Shiatsu, Yoga
 Rita Riedl, Haspelmoor, HP f. Psychotherapie, Yogalehrerin
 Alfred Rindlisbacher, Villach, Prozessberater, Organisations- und Regionalentwicklung

Focusing-Therapeutin:

Bettina Höss, Freiburg, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
 Anja Loges, Fürth, HP f. Psychotherapie

Dear Focusing Journal

Although I do not understand the German language and can not read the article by Katrin and the follow-up letters about The Embodied Life and Focusing, I can appreciate the multitude of diverse feelings that are expressed. In the following article, I will describe my sense of Focusing including – my history, how Focusing fits with »The Embodied Life« teachings and possible misunderstandings that might have led to some of the reactions to the Summer School seminar. I am grateful to the organizers, Johannes and Klaus, for inviting me to offer the seminar and the opportunity to give this response. I also thank the many people who have written me in support and also the people who have communicated their challenges with these teachings.

FOCUSING AND THE EMBODIED LIFE

Prior to encountering Focusing, I was teaching seminars in »The Embodied Life« – an integration of Zen-based meditation, Feldenkrais movement and various awareness processes called Guided Inquiries. The Guided Inquiries included experiences that were so similar to Focusing that twice Focusing teachers who were attending my seminars asked if I had studied with Gene Gendlin. Simultaneously, a mutual friend, Rabbi Zalman Schacter, kept encouraging me to call Gene because he said »you two are hearing the same muse«.

When I finally called Gene, we had an immediate connection and began Focusing together. Even though I did not know »traditional focusing«, I knew intuitively how to listen in a way that is resonant with a »Focusing attitude«. I quickly realized that I had much to learn from Gene so I took a four week-end course in Focusing with Ann Weiser Cornell. Gene and Ann were the committee that approved me as a Focusing trainer. Gene was my only Focusing partner for more than twelve years.

I am less interested in Focusing as a »method« or as a therapy, than as a way of listening and an attitude. Although I teach my students how to Focus in some traditional ways, my emphasis is on what I call »Naturalistic Focusing«. In this process, we dedicate ourselves to creating a relationship with anything that arises in our inner life so that there is a *warm-hearted, caring* »I« – a quality of awareness or presence that is free from the biases of the »historic self« and a »something« – a thought, feeling, sensation or image that appears in our experience.

This unconditionally, warm-hearted »I – Thou« relationship between the »I without content« (Gene's name for what I might call »original self«) and the »something« from our history is the essence of the process. I would also suggest that developing a consistent connection with this »I without content« creates a radical shift of self-identity that can be called transcendent or perhaps »spiritual« in nature.

In Embodied Life work we use a Focusing way of listening in many non-traditional ways to grow »life-giving« states. We call this »resource growing«. Temporary states like gratitude, warm-heartedness, grounded-ness, deep peace, joy and others can be authentically practiced so that the neural patterns that form the infra-structure of these states can become more developed.

By using our own personal history as models and teachers, we can learn to grow »states into traits« so that these life-giving, positive qualities spontaneously arise more frequently. Rather than Focusing on the problems (which we also do sometimes) we grow the states that are natural when we are not lost in our confusion from the past. We don't avoid or repress the difficult moments, rather we give equal, or actually more time, to growing the nascent, positive qualities. Where as therapy necessarily focuses on problems, this kind of learning works more like alternative medicine where the emphasis is on enhancing the health of the system.

My greatest interest is in helping people shift their self-identity from locating the »I« in their past »self stories« and to authentically experiencing *who they are beyond these stories*. I do not undervalue the importance of our past. Rather in this work, we consider the historic self as a subset of the vast Being that each of us IS. In my experience deep meaningfulness comes from experiencing this »unconditioned Being«. When we identify more with our Being than our historic self, we create space for deep and authentic transformation. This is a long and challenging and often joyful journey.

Gene taught me so many things, I am forever grateful. I was also helpful for him in two main ways. Although he was a master at listening to his felt-senses, by his own admission, he was always focusing on problems. When I guided him to directly Focus on »life-giving« moments he said to his wife Mary, who was also doing the process with him, »this is really important, we need to do more of this«.

Second, surprisingly, although Gene was extremely in tune with his »feeling body« he did spend much time sensing his »physical body« distinct from feelings. In the Embodied Life work, we spend much time simply exploring

physical sensations, particularly »grounded-ness«, as entry points into the »greater body«. Although Gene was not interested in »spirituality«, he often spoke about Focusing leading to a »larger space« that is transcendent of ordinary experiencing. He was surprised to discover that »just« going deeply into his physical sensations without any particular feelings or problem, he could experience this passage to the »larger space«.

MISUNDERSTANDINGS AT THE SUMMER SCHOOL

When organizing my presentation, I assumed that the audience consisted of people who knew Focusing and were interested in linking that way of listening to new possibilities. I did not intend to use Focusing in traditional ways.

Here is an excerpt from my written description.

In this seminar, we will explore:

- *the use of sitting and walking meditation to invite helpful new relationships to all inner voices and bodily sensations, as well as for questioning old self-identities.*
- *the use of Feldenkrais movements to encourage a deep grounded-ness in the physical body as well as gently destabilizing unhelpful mental and physical patterns.*
- *novel adaptations of a Focusing attitude for growing life-giving inner resources and positive neural networks.*
- *both the great gifts and potential traps of Focusing.*
- My sense is that the people who were upset might have expected a more traditional practice of Focusing, even when my expressed intention was to explore novel uses of this brilliant way of listening.
- I understand that there was a perception, by at least a few people, that I was promoting my own work. It is true that I was asked by a number of participants to talk about how to continue »The Embodied Life« studies so I scheduled a twenty minute meeting *outside of seminar time*. It is also true that I brought out my CD's and promotional materials near the end of the seminar. I apologize if this was not in keeping with the DAF culture. In other places that I teach this is normal.
- Finally, I understand that some of my language and energy was felt by Katrin and possibly a few others as ideological and perhaps that I was imposing my views, not leaving people in freedom. This is a very important subject to me.

I apologize for any ways that I helped to create this response. This was not and never is my intention. As my regular students will affirm, I am committed to encouraging individual freedom. Simultaneously, I am devoted to helping people experience the liberating realizations / practices that have deeply touched my life.

I believe it is healthy to be wary of anything that feels like »guru or authoritarian energy« and to be cautious around anyone who implies a »right« experience. I did not intend this at all. Sometimes, my intentionality can be quite directive, this is an important learning for me in this situation (thank you Katrin). I suspect that part of the misunderstanding is cultural. Perhaps my not speaking German and having a somewhat forward American style was part of this. As the guide of a group, this is my responsibility to know if people are uncomfortable. I did not sense this except for one or two people on the final day.

Having said that, I can say that I have received many letters from people in the Summer School seminar who found that the workshop helped them to see beyond Focusing as a method, a therapy or an ideology. They found that the seminar opened new ways of perceiving Focusing and that this was very freeing.

I suspect that the organizers of DAF and I have much more agreement than disagreement about the great potential of Focusing for the world. Again I am grateful to them for this opportunity. For anyone who has questions or concerns, I am open to hear from you at

RUSSELL DELMAN
russell@russelldelman.com

Einige Bemerkungen

■ VON EUGENE T. GENDLIN

1. Focusing unterrichten

Focusing zu unterrichten, ist nicht leicht. Und nicht nur das: Auch die Tatsache, dass Focusing nicht so leicht zu erklären ist, ist nicht leicht zu erklären. Wenn man über Focusing einen Vortrag hält, geht ein Teil der Leute nach Hause und hat nichts verstanden, und der andere Teil geht nach Hause und glaubt, er habe Focusing schon gelernt. Beide Teile sind für den Rest ihres Lebens gegen Focusing geimpft.

Über Focusing zu sprechen, ist also nicht nur nicht genug, es immunisiert die Leute gegen Focusing. Wenn wir Focusing vermitteln wollen, müssen wir den Leuten gleich eine unmittelbare Erfahrung ermöglichen und zwar am besten schon im Setting des Partnerschaftlichen Focusing.

2. Dasein und Zuhören

Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht darin, nichts zu sagen. Das ist aber viel. Wenn man nämlich nichts sagen muss, ist man innerlich frei. Man muss dann nicht die ganze Zeit darüber nachdenken, wie man antworten soll. Und dadurch kann man da sein. Und dass man da ist, ist das Wichtigste. Wir sind ja alle kleine, ängstliche Leute – ohne dass wir das zugeben, selbstverständlich – wir sind alle zittrig und komisch in uns drin. Wenn man aber weiß, dass es nichts anderes braucht, als wirklich da zu sein, dann kann man das schon, auch wenn man sich unsicher und ängstlich fühlt.

Wenn man da ist, kann man seine Aufmerksamkeit dem oder der anderen wirklich schenken. Der Partner hat vielleicht die Augen geschlossen oder schaut woanders hin, aber der Zuhörer widmet dem Partner die ganze Zeit seine Aufmerksamkeit. Im Moment, in dem der andere aufschaut, ist der Zuhörer da, weil er die ganze Zeit da war. Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht also aus zwei Dingen: wirklich da sein und die Aufmerksamkeit dem anderen wirklich schenken.

Das heißt natürlich nicht, dass im Kopf des Zuhörers nicht alles Mögliche herumgehen wird. An nichts zu denken, ist ja unmöglich. Aber als Zuhörer lässt man das, was innerlich vor sich geht, einfach vorbeigehen und bleibt da, man bleibt bei seinem Partner.

Einerseits ist das viel weniger als Therapie, denn als Therapeut muss man natürlich innerlich eine Antwort auf den Klienten vorbereiten, andererseits ist das etwas, was man auch als Therapeut gebrauchen kann, denn dieses friedliche Dasein ist tief und wichtig. Es sind die guten 50 oder 75 Prozent jeder Therapie.

Therapie wird immer irgendwann zu Ende sein. Partnerschaftliches Focusing muss nie enden. Wenn man in einer Focusing-Partnerschaft über längere Zeit Schwierigkeiten hat, kann man sich einen anderen Partner suchen. Das Leben verbessert sich sehr, wenn man jede Woche eine oder sogar zwei partnerschaftliche Focusing-Stunden hat. Das hilft einem auch für das Focusing mit sich selbst. Ich habe schon lange Zeit zwei regelmäßige Focusing-Partner und auch noch einige, die ich nur ab und zu treffe. Am schönsten ist Partnerschaftliches Focusing aber, wenn es an einem regelmäßigen und festen Termin stattfindet. Da muss man nicht jemanden anrufen und sagen: »Du, ich brauch jetzt einen Termin bei dir.« Denn das ist schon wieder schwierig. Und wenn man Focusing am meisten braucht, will man am wenigsten anrufen.

3. Der »innere Mensch«

Das Zentrum der focusing-orientierten Therapie ist nicht eine Methode, ist nicht Focusing, ist nicht Therapie. Das Zentrum ist der innere Mensch, der Mensch innen drinnen, der Mensch, der wirklich da ist. Und nicht nur der Mensch, der Klient ist, sondern auch der Mensch, der auf dem Therapeuten-Stuhl sitzt.



In dem Moment, in dem man Sklave einer Methode wird, ist man nicht mehr da, und dann hat der arme Klient niemanden und ist allein. Und das ist viel schlimmer, als zu Hause allein zu sein. Zu Hause hat man wenigstens Freiraum. Also: keine Methode, auch nicht Focusing. Das Erste ist: Der Klient ist da. Und der Therapeut ist auch da. Und alles andere, das wichtig und nützlich für Therapie sein kann, kommt dann dazu.

Ich bin ein kleiner, ängstlicher, scheuer Mensch, der niemals ganz erwachsen wurde. Wenn ich Klient bin, weiß ich, dass ich zwar auch ein Großer sein kann, aber ich bin der ängstliche Kleine. Wenn ich Therapeut bin, ist es umgekehrt. Da ist dann der Große da, der ganz friedlich ist und dem Klienten Gesellschaft leistet und ihn begleitet. Aber dieser Große ist auch immerzu offen für den Kleinen und Ängstlichen in mir, so dass der auch da sein kann. Wenn der Große und der Kleine da sind, geht es mir gut. Der ganze Therapieprozess wird schon in Gang kommen und gut gehen, wenn ich mit dem Großen und mit dem Kleinen da bin und dem Klienten Gesellschaft leiste.

Alles andere, alles, was ich gelernt habe und kann, stelle ich also auf die Seite, nahe neben mich. Und dann kann ich das alles benutzen, wenn es der Klient brauchen kann. Auf diese Weise kann man dann in der focusing-orientierten Therapie alle Methoden benutzen.

4. »Daneben-Sein«

Zunächst ist es für den Klienten unmöglich, die Probleme, die er hat, innerlich zu berühren. Wenn er sie aber nicht berührt, wird in der Therapie nichts vorwärts gehen, und er muss dann mit ihnen weiterleben. Der Klient steckt also in einer Zwickmühle.

Deshalb schlage ich ihm vor: »Geh nicht ganz hin, fall nicht hinein. Mach dir einen Platz in der Nähe und sei daneben.« Da schaut mich dann mein Klient verwundert an: »Was sagst du da Komisches?« – aber innerlich hat er es schon verstanden und es geschieht.

Wenn man in sein Problem und in seine Gefühle hineinfällt, stockt alles, und wenn man davon weggeht, ändert sich nichts. Das »Daneben-Sein« ist daher ein wichtiges Prinzip. Alle Methoden, es zu ermöglichen, soll man benutzen, denn Therapie findet nur in diesem schmalen Territorium statt.

Was macht man mit einem Klienten, der nicht nachspüren will, was in ihm vorgeht?

5. »Inneres Kind«

Der menschliche Organismus ist mit allem, was im Leben passieren soll, schon ausgestattet. Man ist vielleicht nie geliebt worden, aber der Organismus weiß, wie das hätte sein sollen. Der neugeborene Organismus weiß, wie er willkommen geheißen werden sollte. Vierzig Jahre später, weiß er noch immer, wie es hätte sein sollen – und doch nicht war. Daraus folgt, dass auch jetzt noch passieren kann, was damals hätte passieren sollen. Und sogar sehr schnell.

Ich behandle die Gefühle aus der Kindheit wie ein »Inneres Kind«. Ich sage zu meiner Klientin: »Wir – die erwachsene Dame, die hier auf meiner Couch sitzt und ich – wir wollen der Kleinen Gesellschaft leisten.« Es überrascht mich immer wieder, dass das von innen gleich verstanden wird. Die Dame wird es vielleicht nicht gleich verstehen, aber ihr »Inneres Kind« versteht es sofort. Es wird dann still, und dann sage ich oft: »Ist es noch da?« – »Ja.« – Und dann sage ich manchmal dazu: »Kannst du es sehen?« – »Ja, es ist so ganz versteckt, so ganz eingerollt wie in einer Gebärmutter.« Dieses Gesellschaftsleisten ist dann wirklich tief. Und nach zwei, drei Minuten fängt etwas an, sich zu bewegen: Die Kleine in der Klientin schaut auf und schaut sich um. Das finde ich sehr interessant.

6. Focusing-Instruktionen und »Fehler machen«

Alle Focusing-Instruktionen, alle Vorschläge, was man innerlich tun soll, kann man auf zweierlei Weise gebrauchen: Man profitiert entweder, indem man sie befolgt, oder man profitiert, indem man sie nicht befolgt – besonders dann, wenn man fühlen kann, warum man sie nicht befolgen möchte. Man lernt Focusing, weil man sie befolgt, oder man lernt Focusing, weil man sich fragt: Warum will ich diese Instruktion nicht be-

folgen? Ich sage meinen Klienten immer: »Entweder versuche das, was ich dir vorschlage, oder schau, warum du es nicht versuchen willst.«

Was macht man mit einem Klienten, der nicht nachspüren will, was in ihm vorgeht? Ich würde ihm niemals zweimal sagen, was er tun soll, wenn er es nicht will. Im Moment, in dem eine Instruktion nicht passt, zum Teufel mit der Instruktion! Wir wollen aber gleich wissen, was durch die schlechte Instruktion gekommen ist. Und dann höre ich vielleicht eine halbe Stunde lang, warum ich die unschuldige Frage »Was fühlst du in deinem Körper?« nicht hätte stellen sollen. Es war also eine sehr gute Frage. Aber nur, wenn ich anerkenne, dass es eine schlechte Frage war! Und wenn ich wirklich zuhöre, was mir der Klient jetzt sagt. Er kritisiert mich eine halbe Stunde lang und sagt mir, warum ich das nicht hätte fragen sollen – und ich fühle mich sehr wohl dabei. Warum? Weil ich doch etwas Tiefes und Wichtiges von diesem Menschen höre, gerade das, was ich hören will. Und auf diese Weise sind wir die ganze Zeit zusammen.

Alle Fehler, die man als Therapeut macht, kann man therapeutisch nutzen, wenn man sie anerkennt. Es ist viel wichtiger, den Fehler, den man gerade gemacht hat, anzuerkennen und zu hören, wie es dem Klienten jetzt geht, und das auch anzuerkennen, als keine Fehler zu machen.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man etwas sagen soll oder nicht, ist es besser, es zu sagen, und dann, wenn es sich als falsch herausstellt, anzuerkennen, dass es falsch war. Und sich sehr dafür interessieren, warum es falsch war und was da im Klienten vorgeht. Das ist ein wichtiges Prinzip, eines, das einen wiederum friedlich macht als Therapeut: Denn ich weiß, was ich machen muss, wenn ich einen Fehler gemacht habe.

Aus einem Vortrag auf der International Focusing Conference, Pforzheim 1997, zum ersten Mal im Focusing-Journal Nr. 14 erschienen

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



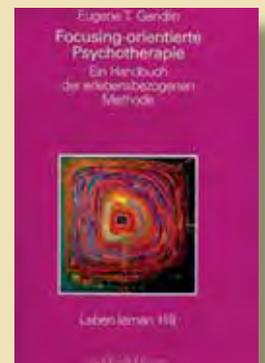
Eugene T. Gendlin/Johannes Wiltschko
Focusing in der Praxis
 243 Seiten, € 24,95



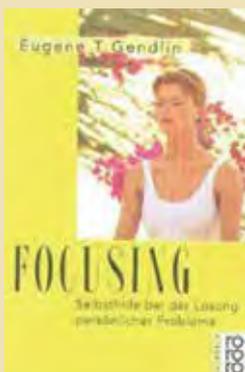
Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
 176 Seiten, € 19,90



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