

## **Prozesshaft bleiben in herausfordernden Situationen**

**Seminar auf der Focusing-Impulskonferenz des DFI  
Mit Charlotte Rutz & Martin Höhn**

Um in Verbindung mit unserer Lebens- und Entwicklungskraft, sein zu können, brauchen wir Freiraum. Damit meinen wir die freundliche, dialogische Beziehung mit uns selbst, dieses „Ich mit mir“, in dem der innere Beobachter aktiviert ist. Eugene Gendlin hat den Begriff „Freiraum schaffen“ („clearing a space“) geprägt: In einer Focusing-Sitzung stellen wir zunächst die richtige Distanz zu dem her, was uns gerade schwierig erscheint. Dies ist eine Haltung, die Probleme keineswegs verdrängen soll, im Gegenteil. Denn nur aus einem gewissen Abstand, wenn wir nicht von ihnen überflutet werden, sind wir in der Lage, uns unseren Problemen wirksam zuzuwenden – prozesshaft zu bleiben. In diesem Zustand kann die Entwicklungskraft, die wir wie jedes Lebewesen in uns tragen – Gendlin hat sie „Carrying forward“ genannt – wirksam werden und trägt unseren Lebensprozess voran.

Zu wissen, wie es sich anfühlt, den Freiraum zu verlieren und zu bemerken, wann dies passiert und welche automatisierten Reaktionsmuster dann anspringen, kann den Blick auf darunterliegende Strukturen öffnen und sehr hilfreich dafür sein, immer wieder zum inneren Freiraum zurück zu finden. Wir wollen in unserem Workshop sozusagen die Lupe darauf legen, wie es ist, wenn es für uns „enger“ wird -- wenn die Prozesshaftigkeit droht, verloren zu gehen. Um uns dann zu fragen: „*Was wäre jetzt gut?*“ ... und daraus vielleicht einen kleinen Action Step entwickeln.

In diesem Seminar nutzen wir rhythmische Grundmuster aus dem TAKETINA, um mit dem Verlieren und Wiederfinden des Freiraums zu experimentieren. Rhythmische Strukturen sind wie ein Spiegel des Lebens: Komplex; wir können irgendwann nichtmehr alle Ebenen bedienen. Was dann?

Komplexe Herausforderungen sind zunächst nichts Schlechtes, sondern die Chance zur Weiterentwicklung. Solange wir unseren Freiraum behalten, also weder unterfordert noch überfordert sind, können wir an ihnen wachsen, also „prozesshaft“ bleiben.

Wie kann das gelingen? *Freiraum schaffen* kann hier bedeuten, alles weg zu lassen, was uns im Moment noch überfordert. Nicht um den Entwicklungsprozess zu stoppen, sondern um bewusst von dort aus weiter zu gehen, wo wir gerade sind. Die als „schwierig“ empfundenen rhythmischen Elemente sind damit nicht aus der Welt, ebenso wenig wie unsere Probleme durch die erste Focusing-Bewegung (Freiraum schaffen) verschwinden. Solange wir nicht in der Überforderung sind, können wir uns der Herausforderung mit mehr Gelassenheit stellen, und in einem weiteren Schritt die „Trigger“ identifizieren (z.B.: Welche alte Angst liegt darunter?). Im Workshop pendeln wir aus unserem Freiraum heraus immer wieder zu der Stelle hin, an der es eng wird, also zu komplex, zu überfordernd, und geben unserem zugehörigen Erleben Raum. In Verbindung mit unserer Entwicklungskraft können wir, wenn es gut geht, alte, verinnerlichte, hinderliche Strukturen überwinden (Gendlin: „Neues geschieht und hindert dadurch Altes daran, zu geschehen.“).