PETER CAMPBELL
EDWIN McMAHON

BioSpiritualität

GLAUBE BEGINNT IM KÖRPER

Eine praktische Einführung
zur Selbsterfahrung
mit Focusing

CLAUDIUS VERLAG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
BIO-SPIRITUALITY. Focusing as a way to grow.
Loyola University Press, Chicago
Copyright © 1985 Peter A. Campbell and Edwin McMahon

Aus dem Amerikanischen übersetzt
und mit einem Nachwort versehen
von Hans-Joachim Petsch

T 11
46?

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Campbell, Peter:
BioSpiritualität – Glaube beginnt im Körper : eine praktische Einführung zur Selbsterfahrung mit Focusing / Peter Campbell ; Edwin McMahon. Aus dem Amerikan. übers. und mit einem Nachw. vers. von Hans-Joachim Petsch. – München : Claudius Verl., 1992
Einheitssacht.: Bio-spirituality <dt.>
ISBN 3-532-62129-0
NE: MacMahon, Edwin:

© für die deutsche Ausgabe
Claudius Verlag München 1992
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der photomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten
Umschlaggestaltung: Werner Richter
Gesamtherstellung: Jos. C. Huber KG
Gesetzt aus der Linotype-Walbaum

ISBN 3-532-62129-0

Evangelische
Fachhochschule
Freiburg
Buggingen Straße 38

INHALT

ZUR DEUTSCHEN AUSGABE.
Klaus Renn 7

ZUR AMERIKANISCHEN AUSGABE.
Robert T. Sears 10

EINFÜHRUNG 17

Kapitel 1 EIN FIXPUNKT IM UNIVERSUM 20

Kapitel 2 DER SPRUNG IN DAS KÖRPERWISSEN 33

Kapitel 3 FOCUSIEREN LERNEN.
Praktische Schritte hin zur Kunst des Zulassens. 43

Kapitel 4 WARUM WIR FOCUSING IM KONTEXT VON SPIRITUALITÄT LEHREN 72

Kapitel 5 HUMOR, VERSPIELTHEIT UND ÜBERRASCHUNG.
Die Verletzlichkeit des Ich 81

Kapitel 6 DEN INNEREN PROZESS WIEDERHERSTELLEN.
Die Evolution des Gottesbewußtseins 98

Kapitel 7 EINE URALTE PERSPEKTIVE.
Der Geistleib in der Evolution 111

Kapitel 8 WENN DER KÖRPER DEM TOD NAHEKOMMT.
Eine Geschichte vom Geborenwerden in jedem Tod . 123

Kapitel 9 EIN NEUES PARADIGMA FÜR DIE SPIRITUALITÄT DES WESTENS 152

Kapitel 10 EINE ZUSAMMENFASSUNG DER FOCUSING-SCHRITTE, WIE WIR SIE LEHREN 140

Kapitel 11 DIE SCHNITTSTELLE ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND RELIGION.
Glaube wird aus Veränderung geboren 151

Kapitel 12 LERNZIELE FÜR BIOSPIRITUALITÄT 172

Nachwort THEOLOGIE UND FOCUSING.
Hans-Joachim Petsch 174

Anhang FOCUSING IN DEUTSCHLAND 191

ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Das Buch von Campbell und McMahon »BioSpiritualität«, das ich Ihnen wärmstens empfehle, ist die erste deutschsprachige Darstellung von spiritueller Arbeit mit Focusing. In einer herzerfrischenden und undogmatischen Haltung laden die Autoren Sie zu einem Experiment mit sich selbst ein. Immer wieder werden Sie Ihren Hoffnungen, Ängsten und Ihren Charakterfixierungen (wie im Enneagramm beschrieben[1]) begegnen können. Einfache und wirkungsvolle Anregungen zu einer speziellen Art des Innerlich-aufmerksam-Seins auf vage, diffuse Empfindungen im Körper werden Sie zu eindeutigen psychischen Veränderungen führen. Das Ziel dieses Veränderungsweges ist psychisches und spirituelles Wachsen in einer gesunden und wohltuenden Art und Weise.

Damit ist dieses Buch eine Weiterführung des bisher meist nur in der psychotherapeutischen Szene bekannten Focusing, einer Selbsthilfemethode und psychotherapeutischen Schule, die der humanistischen Psychologie zugerechnet wird. Focusing ist im deutschen Sprachraum seit etwa 15 Jahren bekannt. Es beschreibt ganz allgemein den inneren Prozeß der Wandlung, der immer dann geschieht, wenn sich etwas Persönliches entwickelt und verändert. Über die bislang bekannten »spirituellen Obertöne« des Veränderungsprozesses hinaus zeigen die Autoren ei-

1 Richard Rohr/Andreas Ebert, Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele, Claudius Verlag, 14. Aufl., München 1992. Andreas Ebert/Marion Küstenmacher (Hrsg.), Erfahrungen mit dem Enneagramm – Sich selbst und Gott begegnen, Claudius Verlag, 2. Aufl., München 1992.

nen deutlichen Weg zum spirituellen Erleben und tiefen Beheimatet-Sein.

Durch die Kenntnis des Focusingprozesses eröffnen sich der Begleitung (z.B. geistliche Begleitung, spirituelle Seelsorge) viele Möglichkeiten, den Prozeß der persönlichen Veränderung bei anderen Personen zu unterstützen. So beschreibt Focusing zum einen den Veränderungsprozeß selbst, zum anderen beschreibt es die Methoden, die diesen Prozeß ermöglichen und systematisch fördern. Im Focusing wird das körperliche, imaginative, kognitive und emotionale Erleben und das nichtverbale Ausdrücken dieses Erlebens bedeutsam.

Focusing wurde in den letzten 50 Jahren von dem aus Wien stammenden Philosophen und Psychotherapeuten Gene Gendlin entwickelt, der als früherer Mitarbeiter und Nachfolger von Carl Rogers als Professor für Philosophie und Psychologie an der Universität Chicago lehrt. Im deutschen Sprachraum wird Focusing vom »Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusingtherapie« gelehrt und in Zusammenarbeit mit Gene Gendlin weiterentwikkelt.

Für mich selbst, wie auch für meine psychotherapeutische Praxis, bedeutete die Begegnung mit Focusing einen qualitativen Sprung hin zur Ganzheitlichkeit. Nun war es nicht mehr nötig und möglich, psychische Probleme von ihrer Sinnhaftigkeit und spirituellen Dimension getrennt wahrzunehmen. Die spirituelle wie auch die psychotherapeutische Arbeit erscheint im Focusing in Theorie und Praxis dem neuen wissenschaftlichen Paradigma mehr zu entsprechen als die Begriffswelt traditioneller Psychologie. Die beiden Autoren zeigen einmal mehr, wie einfach und leicht der Prozeß der Selbstveränderung in Focusing ist – und welche spirituellen Dimensionen sich dabei ganz neu und selbstverständlich erschließen können.

Um Focusing zu erlernen, braucht es eigentlich keine Voraussetzungen, denn es handelt sich um einen natürlichen Prozeß. Wir müssen ihn nicht neu lernen, wir brauchen ihn bloß wieder zu entdecken und uns zu eigen machen. Diese Einfachheit des Veränderungsprozesses wird in bestechender Weise von Campbell und McMahon didaktisch umgesetzt, so daß dieses Buch auch so etwas wie Selbsthilfe bewirken kann.

Bei der Lektüre dieses Buches wünsche ich Ihnen gute und wesentliche Erfahrungen.

Klaus Renn
Deutsches Ausbildungsinstitut
für Focusingtherapie DAF

ZUR AMERIKANISCHEN AUSGABE

Veränderungen in der Therapie und der menschlichen Erfahrung stellen Anfragen an den Glauben und die Theologie. Eine solche Entwicklung hält Alexander Lowen in seinem Buch *Bioenergetik* fest: »Das Versäumnis verbaler Therapien, signifikante Veränderungen der Persönlichkeit herbeizuführen«, schreibt er, »ist verantwortlich für ein wachsendes Interesse an nonverbalen, körperorientierten Zugängen.« In diesem Buch treten Campbell und McMahon überzeugend dafür ein, daß für die heutige christliche Spiritualität eine ähnliche Verlagerung des Interesses auf die Weisheit des Körpers angezeigt ist. Eine verkopfte Religion hat uns voneinander und von uns selbst getrennt. Wir müssen zu tieferen Wurzeln des Heiligen Geistes vorstoßen, als sie formelhafte Glaubensbekenntnisse zu bieten haben.

Die Autoren haben herausgefunden, daß Focusing, eine von Eugene Gendlin von der Universität Chicago entwickelte Therapiemethode, ein Weg ist, der uns in die Weisheit des Körpers führt. Focusing ist zunächst einmal eine Therapie, die Menschen dabei hilft, Konflikte zu lösen und mit ihrer eigenen inneren Richtung in Berührung zu kommen. Auf einer tieferen Stufe, die den Schwerpunkt dieses Buches bildet, ist Focusing eine Art spiritueller Meditation, die den Menschen dabei hilft, ihre eigene Form von Selbsttranszendenz zu finden.

In den Weltreligionen hat die Meditation viele Formen angenommen: von der wort- und bildlosen Zentrierung in der Zen-Meditation und im christlichen Zen, über die mystischen Mantras des Orients und das volkstümliche »Jesus-Gebet«, das sich in der

Orthodoxie des Ostens entwickelt hat, hin zu den tibetanischen Mandalas, der Ikonen der Ostkirche und der Ignatianischen Betrachtung der Geheimnisse des Lebens Christi in der westlichen Christenheit. Jede dieser Formen bewegt einen Menschen zu einer transzendenten kosmischen Wahrheit jenseits des alltäglichen Lebens und doch in ihm bleibend. Focusing hat mit ihnen vieles gemeinsam. Es ist eine Übung, die sich dem körperlich gespürten *felt sense* dessen, was im Leben eines Menschen dran ist, zuwendet. Dieser *felt sense* ist grundlegender als Worte oder Bilder. Wenn er jedoch den transzendenten Grund unseres Lebens berührt, schenkt er uns frische Bilder und Worte, die in uns Leben und Energie freisetzen. Ein Leben und eine Energie, die vorher durch ein traditionelles Bewußtsein eingeengt waren. Wie die traditionelle Meditation berührt Focusing einen tieferen kosmischen Prozeß, aber auf eine Weise, die jedem Individuum an seinem oder ihrem Platz ganz eigentümlich ist. Wir alle haben Anteil an diesem »kosmischen Prozeß«, den die Autoren auf das Wirken des Heiligen Geistes in der Welt beziehen. So kann er unsere Isolierung und unsere Angst heilen und uns erkennen lassen, daß wir an einer dynamischen, universalen Wahrheit teilhaben. Wenn viele Menschen mit Hilfe eines spirituellen Focusing wachsen würden, würde sich das Bild Gottes immer deutlicher in unserer Welt entfalten.

Der Focusing-Prozeß, unter dem Aspekt einer solch spirituellen Tiefe gesehen, macht es den Verfassern möglich, die christliche Wahrheit ebenso wie die Wahrheit anderer Weltsichten auf neue Weise zu sehen. Weil der *felt sense* allen spezifischen Glaubensmeinungen vorausliegt, verheißt Focusing, daß Menschen ganz unterschiedlicher Überzeugungen sich einigen, daß die Wunden der Mißverständnisse und der Entfremdung geheilt werden können und daß die Menschen offen werden für eine gemeinsam zu entwickelnde Zukunft. Es nimmt eine Stufe vorweg, in der die Menschen auf einer einzigen Erde miteinander geeint sind. Es handelt sich dabei um eine »geschenkte«, »gnadenhafte« Einheit, die nicht durch ichhafte Anstrengungen bewirkt worden ist, sondern durch eine Hingabe an diesen gemeinsamen, grundlegenden Prozeß.

Aber wir widerstreben dieser Einheit aus mancherlei Gründen. Unsere Ego-Strukturen – die individuellen wie die kollekti-

ven – verbergen oft nur Schwäche und Leid. Focusing macht uns auf unsere Verletzungen und Schwächen aufmerksam, die tief im Gedächtnis des Körpers, der nichts vergißt, gespeichert sind. Herkömmliche Glaubenslehren oder Orthodoxien schützen uns oft lediglich vor diesen verletzlichen Regionen in uns. Wir kämpfen und führen Kriege, um diese Glaubensüberzeugungen zu verteidigen. Es ist schon eine echte »Kreuzigung«, wenn man die Unsicherheit betrachtet, mit der wir uns ihnen hingeben. Aber auch unsere Ego-Strukturen sind »moralische Errungenschaften«. Sie sollen eine zügellose Sexualität und Aggressivität disziplinieren, die unsere westlich-christliche Kultur in unseren Körpern lauern sieht. Unsere Generation, der alles erlaubt ist, steht mit dieser viktorianischen Moral zwar auf Kriegsfuß, aber auch hier läßt sich die gleiche Trennung von Körper und Geist beobachten. Die Bedürfnisse des Körpers werden von ihrem tieferen Bewußtsein des »Seins zum Tode« und ihrem letzten Grund in Gott abgetrennt. Wie Ernest Becker in seinem Buch über den Tod[1] dargestellt hat, fliehen wir vor dem Tod und flüchten uns in Idealisierungen sexueller Eroberungen und Erfolge. Aber der Körper weiß um das Sterben, das sich in seinem Inneren vollzieht. Und nur wenn wir uns damit auseinandersetzen, werden wir unserer wahren Wirklichkeit und unserer wahren Spiritualität inne. Focusing nimmt deshalb Kontakt zu unserer inneren Verletzlichkeit und dem unterdrückten Schmerz in uns auf. Eben dieser Kontakt setzt neue Energie und frische Hoffnung frei.

Die mutige Entscheidung, dieser inneren Wahrheit ins Gesicht zu schauen, verstehen Campbell und McMahon als Umkehr und als Glauben. Dieser Glauben wurzelt nicht in formulierten Überzeugungen, sondern in der Erfahrung des sich entwickelnden Prozesses selbst. Jener Prozeß des Glaubens schenkt uns einen analogen Weg, auf dem wir seinen tiefsten Grund, den dreieinen Gott, erkennen können. »Ich« focusiere einen *»felt sense«*, der sich zu dem »entwickelt«, der ich im Prozeß des Werdens bin. Analog dazu gestaltet der Vater (»Ich«) sein vollkommenes Ebenbild *(felt sense)*, das einen Entwicklungsprozeß in Richtung auf Integration und Selbsttranszendenz (Heiliger Geist) in Gang setzt. Focusing vermittelt so einen Zugang zu einem

1 Die Überwindung der Todesfurcht. Dynamik des Todes, Goldmann 1985.

Glauben jenseits formulierter Glaubensinhalte. Wenn sich jemand darauf tief einläßt, kann jedes Ereignis, jeder gefühlte Sinn zum religiösen Ereignis werden, das einen dafür öffnet, den Heiligen Geist, der sich in der Evolution entwickelt, zu inkarnieren. Focusing verursacht diesen erlösenden Kontakt mit dem Heiligen Geist *nicht*. Es öffnet den Weg dorthin. Das uns transformierende Ereignis selbst wird immer als Geschenk und als Gnade wahrgenommen. So entsteht bei einem Menschen, der diese spirituelle Form von Focusing auslebt, eine wachsende Dankbarkeit und Ehrfurcht.

Die Perspektiven, die ein spirituelles Focusing eröffnet, sind erstaunlich. Aber möglicherweise wird ein christlich eingestellter Mensch einige Fragen anzumelden haben, auf die eingegangen werden muß, bevor er oder sie diese neue Sicht vollständig nachvollziehen kann. Für einen Christen ist Jesus der einzige Mittler zwischen uns und dem Vater. Wie steht es um diese Person, wenn sich jemand dem kosmischen Prozeß öffnet? Sollte eine christliche Meditation nicht in Jesus ihr Zentrum haben? Ferner ist Jesus die zweite Person der Trinität und kein Ausdruck des Selbstbewußtseins des Vaters. Und auch der Heilige Geist ist ein »weiterer Tröster« (Joh 14,16), eine weitere Person im dreieinen Gott und kein Prozeß der spirituellen Entwicklung. Wie begegnen wir dieser personalen Charakteristika im Focusing-Prozeß? Weiter: Glauben wir nicht an lehrmäßige Definitionen wie: Der Sohn ist »wesensgleich« mit dem Vater (Nicänisches Credo) und zugleich »wahrer Mensch« (Chalcedonense)? Bleiben diese Wahrheiten erhalten, wenn jemand seinen letzten Grund auf einer präverbalen Stufe findet? Noch spezieller: Können wir der Weisheit unseres Körpers wirklich voll vertrauen, wo wir doch immer wieder erfahren, wie begrenzte Wünsche und Verärgerungen uns von Gott und den anderen wegführen? Wie kann zwischen Bewegungen unterschieden werden, die von Gott stammen, und solchen, von denen dies nicht gilt? Zweifellos kommt nicht alles, was unser normales Bewußtsein transzendiert, von Gott.

Das sind ernsthafte Fragen, mit denen gerechnet werden muß. Aber sie lassen sich nicht vollständig beantworten, bevor man sich noch nicht ganz auf den spirituellen Focusing-Prozeß eingelassen hat, der in diesem Buch so vorzüglich beschrieben wird. Focusing als spirituelle Übung hat sich für viele als hilfreich

erwiesen, die ihre Erfahrungen entsprechend ihrem Bezugsrahmen deuten. So lassen sich diese theoretischen Fragen nicht vollständig beantworten, bevor die Leserin und der Leser noch nicht von der hier vorgestellten Meditationsmethode profitiert haben.

Für Christen, die diese theoretischen Fragen weiter verfolgen möchten, können möglicherweise die folgenden Beobachtungen hilfreich sein. Eine erste Beobachtung betrifft die theologische Methode. Jeder Theologe und reflektierende Christ stellt Fragen und bringt ein Vorverständnis entsprechend seinen oder ihren religiösen Erfahrungen und Prägungen mit. So stellt ein Akademiker akademische, ein Mystiker mystische Fragen. Die Verfasser zeigen, daß unsere Körper und die in ihnen enthaltenen Erinnerungen der Schlüssel zu authentischer Erfahrung sind. Wenn die Art, wie jemand die Schrift oder die Tradition, Gott oder die Trinität interpretiert, davon abhängt, auf welche analogen Erfahrungen dabei Bezug genommen wird, dann sind wir dazu berechtigt, über die Konzeptionen an sich hinauszugehen und uns der ihnen zugrundeliegenden körperlichen Erfahrung zuzuwenden, wenn unsere Interpretation authentisch sein soll. Focusing ist ein ausgezeichneter Weg zu dieser körperlichen Erfahrung.

Das bedeutet zweitens, daß der Körper eine viel wichtigere Rolle spielen muß, als die westliche Theologie oder Spiritualität einzuräumen bereit war. Die negative Einstellung des westlichen Christentums zum Körper ist nicht biblisch. Die biblischen Autoren sahen die menschliche Person als körperliches Wesen. Es waren die Griechen und die von griechischer Philosophie beeinflußten Kirchenväter, die zwischen Körper und Geist in einer Weise unterschieden, die zu unserer neuzeitlichen Trennung zwischen Körper und Geist beigetragen hat. Die Evangelisten glaubten an die Auferstehung des *Körpers* und nicht an eine Unsterblichkeit der Seele (ein griechischer Begriff). Ferner sahen sie diese Auferstehung sich bereits in den Gläubigen auswirken. Das heißt, daß unsere körperliche Existenz bereits schon im Begriff ist, durch den Geist der Auferstehung Jesu transformiert zu werden, und daß der Gläubige diesen Geist in der Tiefe einer inneren Erfahrung und im Band der Liebe, das die Gläubigen eint, berühren kann.

Zum dritten ist allerdings eine Warnung angebracht. Gibt es

so etwas wie eine nicht-interpretierte Erfahrung? Oder stellt die Interpretation oder das Symbol, das spontan aus dem Unbewußten aufsteigt, das ausschließliche Kriterium für Sinn dar? Es scheint bereits eine theologische Option zu sein, an eine universale Einheit des kosmischen Prozesses, der dem Körperbewußtsein zugrundeliegt, zu glauben. Man kann annehmen, wie es Jung im Gefolge Kants getan hat, daß eine jede Gotteserfahrung einzigartig individuell ist und daß eine allen gemeinsame Einheitserfahrung die Menschen auf den kleinsten gemeinsamen Nenner reduzieren würde. Oder hinsichtlich des Todes: Der Körper kann, wie die Verfasser es nahelegen, Ahnungen einer Existenz jenseits des Todes haben, während andere, die eher existentialistisch geprägt sind, den Tod als eine Grenze ansehen, der mit stoischem Heroismus begegnet werden muß. Die Frage ist: Ist es die Körpererfahrung, die einen dazu nötigt, sich endgültig der einen oder der anderen Option anzuschließen? Ist es nicht vielmehr ein ihr vorausliegender Glaube bzw. eine Überzeugung, die uns dazu veranlaßt, die körperliche Erfahrung in der einen oder in der anderen Weise zu interpretieren? Was die Autoren vortragen, scheint bereits auf einer christlichen Option eines universalen Heils oder einer östlichen Sicht der Einheit allen Seins zu basieren. Die Grundlage dieser Option ist nicht nur einfach ein körperliches Bewußtsein des Geistes, so wichtig das auch ist. Als Christen glauben die Autoren an den auferstandenen Herrn und an den Heiligen Geist in seiner Universalität. Ein Zen-Buddhist oder ein Hindu glaubt hingegen an die Nondualität aller Erfahrung, die ihm durch Erleuchtung zuteil wird. Diese Basisüberzeugungen prägen das Körperbewußtsein und umgekehrt. Jeder Mensch macht letztendlich von Normen Gebrauch, um seine Erfahrungen zu interpretieren, wie umgekehrt Erfahrungen das Verständnis solcher Normen beeinflussen.

Für den Christen und die Christin ist die Person, das Leben, der Tod und die Auferstehung Jesu Christi diese Norm. Wie wirkt sich diese spezifisch christliche Perspektive auf ein spirituelles Focusing aus? Welchen Stellenwert hat Focusing dann? Es ist, so scheint es, ein sehr bedeutender Weg, um sich des einzigartigen, körperlichen Seins im Dialog hier und jetzt mit dem normativen Geist des Lebens Jesu bewußt zu werden. Die geistlichen Übungen des heiligen Ignatius veranlassen den Exerzitienteilnehmer

dazu, die Geheimnisse des Lebens Jesu, seines Todes und seiner Auferstehung zu betrachten. Dann soll er das für sein Leben fruchtbar machen, was heißt: die Einzigartigkeit des eigenen spirituellen Prozesses in einen Dialog mit dem Leben Jesu zu bringen. Der *felt sense* bringt ein Bild oder ein Wort hervor, das eine Veränderung der Perspektive oder der Energie hervorbringt. In christlicher Sicht gewinnt diese Veränderung ihre tiefste Bedeutung darin, daß sie den Gläubigen in das Bild Gottes, wie Jesus es in seinem Leben offenbart hat, hinein transformiert. Wenn auf diese Weise jemand seine Erfahrung auf den biblischen Jesus bezieht, so gewinnt er nicht nur neue Einsichten in das Leben Jesu, sondern er erleuchtet und energetisiert sein eigenes Leben auf neue Weise.

Ohne es ausdrücklich auszusprechen, berufen sich die Verfasser ganz ähnlich auf eine Wechselbeziehung, indem sie sich auf die Heilige Schrift beziehen, um so Focusing zu erhellen. Gleichzeitig beziehen sie sich auf Focusing, um neue Bedeutungen der Schrift zu erschließen. Ich würde dem lediglich noch die interpersonale Dimension hinzufügen: den Dialog mit der Person und dem Leben Jesu und den Personen der Trinität, der das Herzstück der christlichen Spiritualität bildet. Andere religiöse Traditionen dürften andere Bedeutungen finden. Aber Offenheit für Erfahrung als Grundlage eines jeden Dialogs dürfte wohl jede Tradition dahin führen, den Prozeß der anderen zu respektieren und so eine plurale Einheit zu fördern, wie sie in diesem Buch visionär angedacht wird. Spirituelles Focusing macht uns auf diese Weise für die erregende Tatsache aufgeschlossen, daß unser aller Leben sich in einem gemeinsamen Geist entfaltet, den die Christen in dem einen Geist Jesu gegründet sehen, der uns die Liebe des Vaters zeigt. Focusing interpretiert sich selbst nicht, aber es kann ein bedeutender Schlüssel sein, um die Mysterien des göttlichen Wirkens in der Tiefe der Schöpfung und in jedem Individuum aufzuschließen, Mysterien, die sich in Jesus und im Heiligen Geist offenbart haben und sich in der menschlichen Evolution weiter entfalten.

Robert T. Sears, S.J.
Loyola University of Chicago

EINFÜHRUNG

Carl Gustav Jung hat schon vor etlichen Jahren etwas beobachtet, das uns nach wie vor fasziniert. Ihn beschäftigte damals schon die verzweifelte Suche des Westens nach einer ganzheitlicheren spirituellen Disziplin. In diesem Zusammenhang kam Jung zu der folgenden Feststellung:

> Durch Unterdrückung und Beherrschung... gewinnt man keine Einsicht und am wenigsten durch Nachahmung von Methoden, die unter ganz anderen psychologischen Bedingungen entstanden sind. Der Westen wird im Lauf der Jahrhunderte seinen eigenen Yoga hervorbringen und zwar auf der durch das Christentum geschaffenen Basis.[1]

Wir hatten oft unsere Zweifel daran, ob wir dieses Ereignis noch miterleben können. Würden wir das Glück haben zu erfahren, wie ein westlicher »Yoga« entsteht, in dem sich der Geist unserer Kultur ausdrückt und der uns in uns selbst wieder beheimatet?

In den letzten zehn Jahren ist uns allmählich Stück um Stück einer potentiellen spirituellen Orientierung zugefallen. Sicher ist das Bild noch nicht komplett. Vieles davon verdankt sich nicht religiösen Quellen, sondern entstand auf dem Boden der Humanwissenschaften. Daß wir im Westen wieder einen Zugang zum körperlich gefühlten Bewußtsein erlangt haben, ist weitgehend ihnen zuzuschreiben.

1 Carl Gustav Jung, Yoga und der Westen (1936), in: C. G. Jung, Ges. Werke Bd. 11, Olten 1971, S. 580

Gleichzeitig entdeckten wir, daß in der jüdisch-christlichen Tradition etliche vernachlässigte und bislang kaum zum Zuge gekommene Informationen verschüttet sind, die uns das Geheimnis der Bewußtseinsentwicklung erschließen können. In diesem Buch möchten wir wichtige Lehren dieses alten Erbes beschreiben, die uns Hinweise über das Wesen des Bewußtseins und seine Entwicklung geben. Diese Hinweise sind für Nichtchristen ebenso bedeutsam wie für Christen, wenn sie *von einer körperlich gefühlten Perspektive aus angeeignet werden*. Genau dieser Wechsel der Erkenntnisperspektive macht den Unterschied zu anderen Sichtweisen aus. Wer an Spiritualität interessiert ist, findet hier eine erfrischend neue Richtung.

Der Zugang zum Körperbewußtsein, den wir hier beschreiben, wird »Focusing« genannt. Dr. Eugene Gendlin von der Universität Chicago hat diese Methode entwickelt. Im letzten Teil unseres Buches stellen wir die praktischen Details dar, wie wir Focusing lehren. Aber hauptsächlich wollen wir zeigen, daß Focusing nicht nur ausschließlich therapeutisch eingesetzt werden kann, auch wenn es für diesen Zweck entwickelt wurde. Focusing kann darüber hinaus – und darum geht es uns – zu einem weitverbreiteten und leicht zugänglichen spirituellen Weg für ganz normale Menschen unserer Zeit werden.

Unser Buch möchte konfessionelle und dogmatische Details ausklammern. Es geht auf eine Einladung zurück, die uns vor etlichen Jahren Dr. James Fadiman, damals Präsident der Gesellschaft für Transpersonale Psychologie, machte. Er bat uns, innerhalb der jüdisch-christlichen Tradition Hinweisen nachzugehen, die das Bemühen der Transpersonalen Psychologie unterstützen könnten, die menschliche Person und ihre Wachstumsprozesse besser zu verstehen.

So wollen wir mit unserem Buch all diejenigen erreichen, die Abraham Maslow als »ernsthaft suchende Menschen« bezeichnet hat. Die konfessionelle Bindung oder deren Fehlen spielt für uns deshalb keine größere Rolle.

Uns geht es vielmehr um die Suche nach einem psychisch gesunden und praktischen Zugang zu einer körperlichen Spiritualität. Eine Spiritualität, die darum weiß, daß alle Sinnfragen sich nicht über den Kopf allein lösen lassen, sondern daß sie körperlich gefühlt werden wollen. Körperliche Spiritualität – das

heißt für uns: Allen großen und letzten Sinnfragen und -problemen entspricht ein tiefer *felt sense*.[2]

Mit diesem Buch, in das zwölf Jahre der Forschung, des Schreibens und der persönliche Erfahrung eingeflossen sind, wollen wir dazu beitragen, daß sich ein neues Paradigma für westliche Spiritualität entwickeln kann. Kein Paradigma einer allumfassenden theoretischen Synthese, sondern ein veränderter Weg, in uns selbst zu sein und uns selbst zu erfahren.

Es gibt ein Mysterium, ein Geheimnis, um das unser Körper weiß. Wenn wir der Tiefe in uns selbst vertrauen, wird Metamorphose, Veränderung möglich. Dieses Buch handelt von der Reise zu einem solchen Vertrauen und von dem Körper, der Erfahrungen zu fühlen und zu spüren vermag, in dem dieses Vertrauen uns begegnen will.

2 Anm. des Übers.: Eugene Gendlin definiert *felt sense* (wörtlich soviel wie: gefühlter Sinn), diesen zentralen Begriff des Focusing, folgendermaßen: »Ein ›felt sense‹ ist die physische, körperliche Empfindung eines Problems, einer Sorge oder einer bestimmten Situation. Es ist die physische Wahrnehmung einer ›Idee‹.« Zugleich rät Gendlin: »Fragen Sie sich selbst, wie Sie Ihr Leben empfinden, und Sie werden bald einen körperlichen ›felt sense‹ wahrnehmen.« (Eugene Gendlin, Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Salzburg 1981, 6. Aufl., S. 71)

Kapitel 1

EIN FIXPUNKT IM UNIVERSUM

Es war im Jahr 1799. Ein französischer Soldat, der dem in Ägypten stationierten Expeditions-Korps Napoleons angehörte, war damit beschäftigt, die im Nildelta gelegene Stadt Rashid – von den Europäern Rosette genannt – zu befestigen. Während er grub, legte er plötzlich eine Platte eines antiken Tempels frei. Sie war aus schwarzem Basalt, etwa einen Meter hoch und enthielt offensichtlich in drei verschiedenen Sprachen – in ägyptischen Hieroglyphen, in Demotisch und Griechisch – die gleiche Inschrift.[1]

Bis dahin waren die ägyptischen Hieroglyphen nicht zu entziffern gewesen. Sie hatten sich jedem Versuch widersetzt, ihren Code knacken zu lassen, und so konnten die Geheimnisse einer der ältesten antiken Kulturen nicht gelüftet werden. Nun bot sich durch die Schaufel eines Arbeiters die Chance, diese bislang unüberwindbare Barriere zu durchbrechen. Man verglich die griechischen Buchstaben aus der Zeit des Ptolemäus und der Cleopatra mit den entsprechenden Hieroglyphen. Endlich hatte sich eine Tür zur Welt des alten Ägypten öffnen lassen. Ein erster Lichtstrahl fiel auf das dunkle Innenleben dieser stummen Kultur. Die Gelehrten staunten ehrfurchtsvoll über den Schatz, der ihnen nunmehr zugänglich geworden war. Der Stein von Rosette war ihr Schlüssel. Er war wie ein Fixpunkt, von dem aus man in die Seele einer gewaltigen, aber schweigenden Kultur schauen konnte.

Die Reise nach innen, die in diesem Buch beschrieben wird, kann mit den ersten Schritten eines gewagten Unternehmens verglichen werden, das nicht nur in die geheimnisvolle Welt einer anderen Kultur führt. Wenn es zutrifft, daß sich die Menschheit derzeit anschickt, sich auf die nächste Phase ihrer Bewußtseinsentwicklung vorzubereiten, kann es sogar einen Weg nach vorn eröffnen.[2]

Aber es bestehen noch weitere Parallelen zur Entdeckung des Steins von Rosette. Die menschliche Entwicklung selbst liefert signifikante Hinweise dafür, wie ihr weiterer Weg aussehen könnte. Auf dieser Reise zu uns selbst kann uns die großartige humanistische Vision unseren Weg erhellen. Aber die Offenbarung darüber, was es heißt, ein Mensch zu sein, liegt verschlüsselt in der Weisheitstradition der Weltreligionen vor. Auch hier gibt es so etwas wie einen stummen Schatz, versteckt unter dem Staub der Jahrhunderte, in denen er vernachlässigt und falsch verstanden wurde.

Dieses Buch verdankt sich einer Suche, der Suche nach einem praktikablen und im Alltag gangbaren Weg, auf dem wir erfahren, wie wir den Sinn unseres Lebens als einmalige Individuen entdecken können und der uns zugleich in das Mysterium eines Größeren Bewußtseins führt. Die folgenden Seiten versuchen zu beschreiben, was zu einer gelebten Spiritualität gehört, die eine Veränderung wirklich erleichtert. Dabei befassen wir uns nicht mit der Veränderung religiöser *Ideen*. Vielmehr halten wir Ausschau nach einer Transformation, die menschliche Ganzheitlichkeit unterstützt, damit sie sich in einer größeren organismischen Evolution als wachsende kosmische Übereinstimmung entfalten kann.

1 Anm. des Übers.: Im Jahr 1801 geriet der Stein von Rosette in die Hände der Engländer, die ihn nach London ins Britische Museum brachten, wo er sich heute noch befindet. Wissenschaftler fanden heraus, daß der Urtext in demotischer Schrift abgefaßt worden war, während die Hieroglyphen und der griechische Text Übersetzungen davon darstellten. Nachdem man die griechische Fassung übersetzt hatte, ließen sich die Hieroglyphen dechiffrieren. Das Verdienst, das Geheimnis des Steins von Rosette und damit der altägyptischen Sprache entschleiert zu haben, teilen sich die Forscher Robert Young und J. F. Champollion.

2 Anm. des Übers.: Ein interessantes Modell für die Bewußtseinsevolution hat im deutschen Sprachraum der Tiefenpsychologe Willy Obrist vorgelegt. Vgl. W. Obrist, Neues Bewußtsein und Religiosität. Evolution zum ganzheitlichen Menschen, Olten 1988.

Deshalb bieten wir keine Sammlung konfessioneller religiöser Lehren oder Wahrheiten. Vielmehr beschreiben wir eine Qualität des menschlichen Bewußtseins, einen Lebensstil, in dem das Bewußtseinspotential des *Körpers* absolut unverzichtbar zum spirituellen Wissen gehört. Wir bezeichnen diese Kapazität eines ganzheitlicheren und voll präsenten Körperbewußtseins mit dem Begriff *BioSpiritualität*.

Wenn erst einmal unser gesamtes Bewußtsein ermutigt ist, sich zu öffnen und zu reifen, kann sich allmählich in unserem täglichen Leben die Wurzel unseres biologischen Verbundenseins mit einem gewaltigen Prozeß des kosmischen Einswerdens offenbaren. In unserem Körper gibt es ein Bewußtsein, das uns über uns hinausführt: BioBewußtsein, BioGegenwart. Es beschränkt uns nicht auf das, was wir ausdrücken oder mit unserem Kopf erfassen können, vielmehr führt es uns zu einer *Offenheit* innerhalb des Körperwissens.

Ob wir es anerkennen wollen oder nicht, jeder und jede von uns ist eine integrale, lebendige Zelle innerhalb der Evolution eines größeren Ganzen, eines kosmischen Leibes. Dieses Bewußtsein reift allerdings nicht deshalb heran, weil wir etwas *tun*, sondern weil wir einer Ganzheit *erlauben*, im Inneren unseres Selbst durchzubrechen. Innerhalb des Wissens, das unser Körper hat, reift die Einheit innerhalb der Menschheitsfamilie auf unserem Planeten sowie eine größere kosmische Übereinstimmung heran. Das resultiert weniger aus dem Denken, sondern aus unserer Fähigkeit zur *Resonanz*. Die Stimmgabel der Evolution stimmt gleichermaßen in unserem Organismus einen einladenden Akkord an.

Auf den folgenden Seiten möchten wir die Anfänge einer biospirituellen Schatzsuche vorstellen. Es ist eine Reise, die uns beiden eine dramatische, neue Perspektive hinsichtlich des Offenbarungsgeheimnisses unserer eigenen religiösen Tradition vermittelt hat. Bestimmte Spuren innerhalb des jüdisch-christlichen Erbes haben uns einen herausfordernd neuen Weg eröffnet, der uns nichts Geringeres als die biospirituellen Verflechtungen der *menschlichen Entwicklung* zeigt.

Für die Menschheitsgeschichte, so glauben wir, ist eine Zeit gekommen, in der wir unsere Energie und unser Hauptaugenmerk darauf richten müssen, ein solches Bewußtseinspotential zu

stärken. Das macht allein schon die Notwendigkeit, den Fortbestand des Lebens auf unserem Planeten zu sichern, erforderlich. Was wir brauchen, sind einfache, praktische Wege, um diese humanisierende Fähigkeit bei Millionen von Menschen zu unterstützen, so daß sich ihnen die Erfahrung einer planetarischen Einheit erschließt.

Menschen, die von ihrem inneren Wachstum abgeschnitten sind, können sich dieses wichtige, lebenserhaltende Potential nicht aneignen, das unter ihrer verengten und begrenzten Wahrnehmung verborgen ist. Sobald aber dieser persönliche Lebenssinn freigesetzt wird, können sie sich meistens von der Furcht und der Verteidigungshaltung, die oft genug zur Gewalttätigkeit führt, befreien.

In diesem Buch wollen wir unsere Leserinnen und Leser an einer Form des Selbstgewahrseins und -bewußtseins teilhaben lassen, die einen ebenso aufregenden wie wichtigen Schritt anbietet, eine BioSpiritualität zu entwickeln. Wir beschreiben, was für uns die Hauptbestandteile dieser Spiritualität der Menschwerdung sind. Dazu gehören psychische Kräfte, die die Lehren jeder einzelnen Religion hinter sich lassen. Sie lassen sich jedoch schon bereits in der Weisheitsliteratur und in alten philosophischen Überlegungen finden, die alle großen spirituellen Traditionen der Welt hervorgebracht haben. Dem Durchschnittsmenschen erscheinen sie oft geheimnisvoll, rätselhaft und unzugänglich. Die volkstümliche Religion war nur selten dazu imstande, die Weisheit, die im verehrungswürdigen Erbe der Vergangenheit verborgen liegt, angemessen nutzbar zu machen.

Die religiöse Erfahrung der Einheit und der Ganzheit ist in einer BioSpiritualität verwurzelt, die stark mit unserer eigenen Entwicklung und der des ganzen Kosmos verbunden ist. Die Religionen der Welt müssen sich nunmehr dieser energiereichen Erfahrung auf breiter Ebene zuwenden und sie den Menschen nahebringen, wenn sie einen entscheidenden Beitrag zum weiteren Gang der Menschheitsgeschichte leisten wollen. Unsere Werte, unsere Wahrnehmungsweise und unser Lebensstil müssen sich radikal ändern, wenn das nach wie vor vorhandene nukleare Vernichtungspotential uns nicht zerstören soll.

Die christliche Religion scheint heute an einer Wegkreuzung zu stehen. Weil sie sich zu sehr an moralischen Fragen abarbeitet,

hat sie es versäumt, unter ihren Anhängern eine tiefe spirituelle Vision zu wecken. Wer nur fordert, das Gute zu tun und das Böse zu vermeiden, hat einfach nicht die Kraft, eine evolutionäre Vision zu entwickeln. Ohne eine entsprechende Breite, Höhe und Tiefe – wie sie die Gipfel der Berge ahnen lassen – droht jeder Religion die Gefahr, klein und kläglich zu werden. Das wäre ein unvermeidlicher Niedergang.

Der Priester und Naturwissenschaftler Pierre Teilhard de Chardin hat dieses Problem sehr zutreffend formuliert:

> Die Moral bietet in ihrer gegenwärtigen Situation ein peinliches Schauspiel der Verworrenheit. Abgesehen von einigen empirisch gefundenen und blindlings befolgten elementaren Geboten individueller Gerechtigkeit: Was ist gut und was ist böse? Und darf man überhaupt sagen, es gebe ein Gutes und ein Böses, solange der uns mitreißenden Evolution keinerlei bestimmte Richtung gesetzt ist? Ist das Bemühen wirklich höherwertiger als der Genuß? Ist Uneigennützigkeit besser als Egoismus? Ist Güte der Gewalt vorzuziehen? In diesen wesentlichen Punkten lassen sich mittels eines Fixpunkts im Universum die gegensätzlichsten Thesen als wahrscheinlich verteidigen.[5]

»Ein Fixpunkt im Universum«: darum geht es uns in diesem Buch. Wir wollen keine neue Lehre oder Interpretation vermitteln, sondern einen Weg, in uns selbst zu stehen, eine andere Erfahrungsqualität, einen Standpunkt, der so etwas wie spirituelle Resonanz ermöglicht.

Als Teilhard de Chardin im Jahr 1942 seine Überlegungen niederschrieb, klagte er darüber, daß erst noch der richtige Weg gefunden werden müßte, um den erwünschten Fixpunkt zu erreichen. In diesem Buch wollen wir einen für uns bedeutenden *Schritt* in Richtung auf eine solche Perspektive beschreiben.

Der amerikanische Psychologe Dr. Eugene T. Gendlin hat die praktischen Details für diesen Schritt hinsichtlich seiner Anfangsstufen ausgearbeitet.

Er und seine Kollegen haben in therapeutischer Forschungsarbeit indirekt einen außergewöhnlichen Zugang zum Bereich spirituellen Bewußtseins eröffnet. Seine Pionierarbeit, die er

5 Pierre Teilhard de Chardin: Der neue Geist (1942), jetzt in: P. Teilhard de Chardin, Die Zukunft des Menschen (5. Bd. der Werke von Teilhard de Chardin), Olten 1963, S. 123

Focusing nannte, ist ein einfacher Weg, sich aufmerksam dem Sinn zuzuwenden, der im Körper gefühlt wird.

Wir glauben, daß die reguläre Anwendung von Focusing eine bedeutsame Bewegung in Richtung auf den Prozeß, wie Menschen ihre Werte finden, unterstützen kann. Das ist ein Prozeß der Wertfindung, der nicht von der vom Kopf ausgehenden Unterscheidung zwischen richtig und falsch gesteuert wird, sondern sich auf ein tieferes Gefühl für die Richtung und das Ziel unseres Verhaltens sowie seinen kosmischen Kontext stützt. In unserem Körper findet ein einheitliches, kosmisches Bewußtsein Unterstützung. So meinen wir, daß Focusing zu einer Spiritualität beitragen kann, die die Wahrnehmung kosmischer Verbundenheit unabhängig von der religiösen Einstellung eines Menschen fördert.

Ohne einen praktischen »Fixpunkt im Universum« sind die Weltreligionen und alle Menschen, die einen bloß lehrhaften, kognitiven Zugang zu dieser Verbundenheit suchen, mit einer unbeschreiblich öden Alternative konfrontiert. Nur wenn wir einen Weg finden, diese zweifellos vortrefflichen Lehren zu leben, nur wenn wir konkrete Schritte gehen, um uns unseren Körper anzueignen, in dem unsere guten Absichten wohnen, nur wenn wir einen Pfad entdecken, der durch die Barriere des Unvermögens führt, um einen Fortschritt in unserer Religion zu bewirken; nur dann werden wir nicht der wachsenden Technologie einer planetarischen Zerstörung zum Opfer fallen. Focusing hilft uns dabei, mit unseren Gefühlen der Angst und Frustration sowie mit unserer Unfähigkeit, ganz präsent sein zu können, in Berührung zu kommen. All diese Gefühle nähren Verdächtigungen, Mißtrauen und Haß, die unausweichlich zum Krieg führen.

Natürlich liegt der Weg nach vorn in uns selbst. Einen Fixpunkt entdecken heißt: zu lernen, in jedem Tag, in jedem vergehenden Moment *zu sein* und dabei zu spüren, wie alles miteinander *zusammenhängt und verbunden ist*. Wer diese spirituelle Dimension in sich selbst entdecken will, muß zuerst die Wahrheit kennenlernen, wie wir die Dinge, die Menschen und Ereignisse wirklich *fühlen*. Wir müssen mit dem tieferen Sinn, der sich in unserem Körper ausdrückt, in Berührung kommen.

In jedem von uns gibt es eine *gefühlte* Wahrheit, einen *gefühlten* Sinn, eine *gefühlte* Richtung: ein körperliches Gefühl,

das uns befreien und in die Zukunft führen kann. Ein Leben, das mit sich selbst in Berührung kommt, läßt ein tiefes Gefühl des Verbundenseins entstehen. So wird es möglich, daß sich Werthaltungen und Verhaltensweisen verändern können. Das verstehen wir unter BioSpiritualität.

Wir beide meinen, daß uns Focusing dabei helfen kann, dieses innere Wissen zu finden. Es hilft uns dabei, unsere Erfahrungen auf einer tieferen Ebene als der des Intellekts zu sortieren, wenn manche Dinge nicht in Ordnung sind. Während unser Verstand nur an den Ursachen herumrätselt – und nicht einmal das immer zuverlässig –, kann uns das Bewußtsein unseres Körpers und der von ihm gefühlte Sinn eine Richtung anbieten, uns von innen heraus zu verändern. Das *Denken* verfehlt oft den Weg zu diesen gefühlten Veränderungen *(felt shifts)*, in denen sich die wirklichen Ursachen von Entfremdung, destruktivem Verhalten, Schmerz und Verwirrung auflösen könnten.

Alle Religionen und spirituellen Bewegungen dieser Welt müssen sich über ihre Lehrinhalte hinaus diesen Bereich körperlicher Erfahrung aneignen, auch wenn das riskant erscheinen mag. Was da vor uns liegt, wird alte Identitäten transformieren und manche »heiligen Kühe« vom Sockel stürzen. Was früher nur berührt werden konnte, wenn man den »Zorn der Götter« in Kauf nahm, muß jetzt angefaßt werden.

Aber wenn dieser Schritt gewagt wird, so glauben wir, markiert er den Anfang eines neuen Zeitalters der menschlichen Glaubensgeschichte. Ein Glauben, der durch Veränderung geboren wird! Die Entdeckung eines »Fixpunktes im Universum« kann in einem ganz wörtlichen Sinne »das Angesicht der Erde erneuern« (Ps 104,30). Die Religionen dieser Erde brauchen dann weniger miteinander zu konkurrieren, weniger aggressiv miteinander umzugehen. Sie sind dann nicht mehr die Ursache der Spaltung unter den Menschen und blockieren auch globales Ganzheitsbewußtsein nicht mehr.

Den politischen Entscheidungen der Nationen liegen immer menschliche Prozesse zugrunde. Wenn die Menschen beginnen, mit der tieferen Einheit, die sie körperlich spüren können, in Berührung zu kommen, werden sie immer weniger geneigt sein, sich für den Weg der Zerstörung zu entscheiden. Jenseits der Verdunkelung durch den Egoismus gibt es so etwas wie eine

angeborene Menschenfreundlichkeit und auch eine Güte, die mit Hilfe von Focusing ans Tageslicht treten kann. In dem Maße, in dem mehr und mehr Menschen die Blockierungen durchbrechen, die die Entfaltung ihres einzigartigen Lebenssinns behindern, werden sie eine persönliche Freiheit und Wahlmöglichkeit entdecken, wenn sie mit dem Problem der Rüstung konfrontiert sind. Menschen, die nicht mit sich selbst in Berührung kommen, haben keine andere Alternative, als sich ständig auf den Krieg vorzubereiten. Wer im Konflikt mit sich selbst lebt, muß die Welt unvermeidlich auf die gleiche Weise sehen. Innere Spannungen, Konflikte und Kämpfe werden nach außen, auf das Leben unseres Planeten projiziert. Die permanent wiederholte innere Frustration kann urplötzlich in einen mörderischen Krieg und totale Zerstörung umschlagen.

Im Focusing kann dieses kritische Problem eines verbunderten und abgeblockten Lebenssinns bearbeitet werden. Es fördert eine innere spirituelle Quelle der Kraft zutage, die mit den Lehren und Zielen der meisten Religionen und Philosophien, denen ein Einheits- und Verbundenheitsbewußtsein am Herzen liegt, übereinstimmt.

Unter dieser Perspektive haben wir beide Jahr um Jahr unsere eigenen religiösen Praktiken, Glaubensinhalte und Traditionen bewertet. Vieles davon entsprach nicht mehr unseren Anforderungen. Vieles hat sich einfach überlebt und sich sogar als schädlich für diese spirituelle Reise erwiesen. Aber gleichzeitig haben wir auch manches Wertvolle entdeckt, das sicher ebenso auch in anderen Traditionen existiert. Das Erbe unserer Vergangenheit enthält faszinierende Hinweise und Offenbarungen darüber, was es heißt, ein Mensch zu sein. Indem wir die Wurzeln unseres eigenen religiösen Erbes weiter erkundeten, fühlten wir uns auf aufregende und tiefgründige Weise dazu eingeladen, unsere Reise in unser eigenes Menschsein fortzusetzen.

Einige dieser Einladungen, die uns dabei zuteil geworden sind, möchten wir in diesem Buch beschreiben. Sie erzählen uns weit mehr über uns selbst als über Gott. Wir fanden hier eine Weisheit, die wir als Bürgerinnen und Bürger auf diesem Planeten und in diesem Kosmos nötig haben, unbeschadet unserer religiösen oder nichtreligiösen Orientierung.

Der tiefer *gefühlte Sinn*, der hinter den Worten steht, mit

denen sich unsere christliche Offenbarung ausdrückt, kann jedem – Gläubigen wie Nichtgläubigen – dabei helfen, eine innere Quelle freizulegen, ein erweitertes psychisches Gespür dafür, was es heißt, ein Mensch zu sein. In unserem Körperwissen liegt dafür ein umfassenderes Bild bereit, als es sich mit Worten je einfangen läßt. Das menschliche Bewußtsein ist gleichsam nur der Auftakt innerhalb eines gewaltigen symphonischen Arrangements, das unser Bewußtsein vorwärtsträgt. Es gibt eine Welt jenseits unseres Egos, die unser auf das Sammeln von Nahrung begrenztes Leben transzendiert. Es gibt in uns eine *innere Welt*, mit der wir verbunden sind und die uns eine verblüffende neue Identität erschließt. Die Wurzeln des individuellen Bewußtseins reichen viel weiter, als wir es uns in der Regel vorstellen. Wenn wir »Ich« sagen, dann tun wir das auf dem Hintergrund eines gewaltigen Reservoirs, dessen Ausmaße wir bislang nur höchst undeutlich wahrnehmen. Wenn wir uns auf diese innere Welt, die sich in uns entwickelt, einlassen, kann die wachsende Bereitschaft für eine bedeutsame Neugeburt unseres Menschseins gespürt werden.

Teilhard de Chardin hat darauf hingewiesen, daß wir einen »Fixpunkt im Universum« benötigen, wenn wir die Stationen der nächsten Phase der Evolution erhellen wollen. Ein solcher »Stein von Rosette« steht uns jetzt in Form unseres einzigartigen Körperwissens zur Verfügung: der *felt sense* eines Größeren Bewußtseins, das schon zur Stelle ist.

Hier liegt der Schlüssel. Unser Weg zum nächsten Horizont der Evolution läßt sich mit dem Verstand allein niemals erfassen. Vielmehr müssen wir hier einem tieferliegenden, organischen Rhythmus, einem innerlichen Resonanzboden folgen. Das ist der *felt sense* eines Großen Erwachens.

Wir erlebten einen Wendepunkt auf unserer persönlichen Reise, als wir merkten, daß etliche Offenbarungen und theologische Lehren der jüdisch-christlichen Tradition nicht für ein rein rationales, kopforientiertes Verständnis der Wahrheit bestimmt sind, sondern nur einem tieferen *Wissen um organische Zusammenhänge* zugänglich sind, das auf der *Integration* von Körper und Geist beruht.

Die Theologie redet *über* Gott. Wer aber richtig einschätzen will, in welchem Maße dieses Reden von Gott *menschlich* geprägt ist, der muß sich zugleich auch auf Erfahrungen beziehen, die

über das Denken hinausgehen. *Das mit dem Verstandeswissen integrierte Körperwissen wird so zum »Stein von Rosette«. Damit wird die unaufgedeckte evolutionäre Bedeutung von verborgenen biospirituellen Spuren innerhalb der jüdisch-christlichen und genausogut auch anderer religiöser Traditionen aufgeschlossen.*

Mehr als je zuvor hat jetzt sowohl die Naturwissenschaft als auch die Religion in ihrer voneinander getrennten Entwicklung ein Stadium erreicht, in dem es vielleicht möglich sein könnte, endlich bei der herausfordernden Erforschung des Körperwissens zu *kooperieren*. Nicht zuletzt ist unser gemeinsames Menschsein Anlaß genug, in diesen Dialog einzutreten. Eine latent vorhandene Perspektive wartet darauf, realisiert zu werden. Aber dieser nächste Schritt nach vorn verlangt eine tiefe Verbundenheit zwischen Wissenschaft und Religion. In den Worten von Teilhard de Chardin:

> Religion und Wissenschaft: die Verbindung der beiden Seiten oder Phasen eines einzigen vollständigen Erkenntnisaktes – des einzigen, der Vergangenheit und Zukunft der Evolution zugleich umfaßt, um sie zu betrachten, zu messen und zu vollenden.[4]

Und:

> ...wir sind überzeugt, daß nach und nach im religiösen Denken wie in den Wissenschaften ein gewisser Kern universeller Wahrheiten sich bildet und langsam wächst, und zwar derselbe für alle.[5]

Unter den nordamerikanischen Psychologen war Abraham Maslow von dem Potential für spirituelle Entwicklung fasziniert, das sich aus einer offeneren und kooperativen Beziehung zwischen Religion und Wissenschaft ergeben könnte. Seine Vision bezog ihre Kraft aus der *organischen* Basis spiritueller Werte.

> Meine These ist im allgemeinen die, daß neue Entwicklungen in der Psychologie einen tiefgreifenden Wandel in unserer Wissenschaftsphilosophie heraufführen, einen dermaßen umfassenden Wandel, daß wir fähig sein werden, die grundlegenden religiösen Fragen als einen legitimen Teil innerhalb der Zuständigkeit der Wissenschaft zu akzeptieren, wenn die Wissenschaft sich erweitert und neu definiert hat.
>
> Eine ganze Schule von Psychologen nimmt nunmehr an, daß »spiri-

4 Pierre Teilhard de Chardin, Der Mensch im Kosmos, München 1959, S. 295

5 Pierre Teilhard de Chardin, Der Glaube an den Menschen, 1947, in: T. de Chardin, Die Zukunft des Menschen (5. Bd. der Werke von Teilhard de Chardin), Olten 1963, S. 250

nelle Worte« *im* Organismus ihre Basis haben und in einem solchen Umfang zu einem gutfunktionierenden Organismus gehören, daß sie als Bedingung sine qua non dessen »definierende Charakteristik« ausmachen.

> Die These, daß religiöse Erfahrungen natürliche Erfahrungen sind, könnte von manchen Kirchenmännern mit Bestürzung als schlichtes, weiteres Beispiel dafür aufgefaßt werden, wie die Wissenschaft einmal mehr die organisierte Religion um ein Stück ärmer macht. Das trifft sicher zu. Aber für einen weitsichtigeren religiösen Menschen könnte es auch möglich sein, diese Entwicklung enthusiastisch zu begrüßen, wenn er feststellt, daß das, was die Mystiker als wesentlich für die Religion des *Individuums* bezeichnet haben, nunmehr empirische Unterstützung erfährt und sich nicht mehr länger lediglich durch Tradition, blinden Glauben, zeitliche Macht, Ermahnung usw. aufrecht erhalten muß. Wenn diese Entwicklung eine Säkularisierung aller Religion darstellt, dann ist sie gleichzeitig eine Religiosierung des Säkularen.[6]

Das Wachstum einer biospirituellen Perspektive muß die Weisheit der alten religiösen Traditionen ebenso einbeziehen wie das zeitgenössische Verständnis vom Menschsein. Auf den folgenden Seiten wollen wir skizzieren, wie eine einschlägig erweiterte Humanwissenschaft durch Beiträge aus der jüdisch-christlichen Tradition bereichert werden kann.

Das Körperwissen ist für uns eine Brücke, die das Reich der Wissenschaft mit dem der Religion verbindet. Es kann für sie zum gemeinsamen Boden werden, auf dem diese beiden unterschiedlichen Zugänge zur Wirklichkeit sich von ihren jeweiligen Begrenzungen lösen und gemeinsam jenes »Werk eines vollständigen Wissens« entdecken können, in dem sie beide letztendlich ihre Erfüllung finden werden.

Was sind das nun für Spuren, die sowohl in einer sich weiter entwickelnden Humanwissenschaft als auch in der jüdisch-christlichen Tradition verborgen sind? Spuren, in denen ein suchender Mensch eine Aufgeschlossenheit für das Körperwissen entdecken kann? Wo sind die Resonanzstellen, die organismischen Fenster, durch die die Morgendämmerung einer neuen Schöpfung in die schlafende Nacht des Ego einbricht? Wie können solche Spuren uns dazu ermutigen, eine *biospirituelle Haltung* einzunehmen, die uns zum nächsten Sprung in der Humanevolution befähigt?

6 Abraham H. Maslow, Religions, Values, and Peak Experience, Columbus 1964, S. 11, XIV, XIII

Versetzen wir uns dazu in jene Wissenschaftler, die einst über den unverständlichen ägyptischen Hieroglyphen brüteten. Ihre Forschungsarbeit war von einer abstumpfenden Frustration begleitet, weil die Piktogramm-Schrift, mit der sie es zu tun hatten, ihnen kaum Anhaltspunkte gab, die Botschaft, die sie enthielt, zu enträtseln. Diese geduldigen Männer und Frauen, die daran arbeiteten, jenen verwirrenden Code zu entziffern, blieben im wahrsten Sinne des Wortes *außerhalb* des Sinnes, den sie so eifrig suchten.

Als sie endlich den Stein von Rosette in die Hände bekamen, begann sich der Vorhang zu lüften. Das irritierende Rätsel gab allmählich kleine sinnvolle Bruchstücke frei. Zuerst ergaben sich wahrscheinlich Eigennamen und Orte, ihnen folgten Substantive und Verben, bis endlich ganze Sätze und Abschnitte ihr Geheimnis preisgaben. Schließlich erschloß sich ihnen die Welt *innerhalb* des Textes.

Auf ähnliche Weise stoßen wir in der jüdisch-christlichen Tradition auf Spezialbegriffe: Worte, dazu bestimmt, viel mehr als nur eine Bedeutung im rationalen Verständnis zu vermitteln. In ihnen ist eine Sprache verborgen, deren volle Tragweite nur dort wahrgenommen werden kann, wo Körperwissen zu einem Bestandteil unserer gesamten Erfahrung geworden ist. Es handelt sich dabei um eine Sprache, die dazu bestimmt ist, den schattenhaft gefühlten Sinn, der aus der Tiefe des Körperwissens eines Menschen auftauchen kann, schlaglichtartig zu beleuchten. Um solche Reichtümer zu entdecken, ist es jedoch erst einmal erforderlich, eine grundsätzliche Inkarnation – Fleischwerdung – vorzunehmen. Es handelt sich dabei um *den gefährlichen Sprung in den eigenen Körper hinein, um den es der christlichen Spiritualität eigentlich gehen müßte.*

Aber wir alle, Christen und Nichtchristen gleichermaßen, scheuen vor diesem Sprung in das Reich jenseits von Verstand und Kontrolle zurück. Die damit verbundenen Risiken schüchtern uns innerlich ein. Das gleicht in vielem unserem Widerstand, uns in einen Traum fallen zu lassen. Focusing führt uns zunächst in eine Wüste, die in uns liegt. Sie kann uns zuerst wie ein Platz erschei-

nen, der in uns düstere Vorahnungen weckt. Das erinnert an jene furchterregenden Warnungen, die sich manchmal auf alten Seekarten finden. Was außerhalb der erforschten Zonen lag, war mit den schrecklichen Worten versehen: »Reisender, hüte dich – hier soll es Drachen geben!«

An dieser Stelle stoßen wir auf die letzte Festung unseres Egos. Es ist nicht willens, die Identität und die Sicherheit aufzugeben, die wir so mühsam mittels unseres Verstandes und unseres Kontrollbedürfnisses aufgebaut haben. Aber wenn das Samenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, kann es kein neues Leben geben. Die religiösen Traditionen der Welt sprechen genau diese Spannung an, die zwischen den Wohltaten einer begrenzten Identität und einem nicht begrenzten evolutionären Horizont besteht, zu dem wir als Menschen berufen sind.

Viele Jahre hindurch haben wir versucht, die wesentlichen Elemente der BioSpiritualität herauszufinden. Uns ging es dabei nicht, das wollen wir ausdrücklich betonen, um irgendwelche Tricks oder Techniken der Transformation. Vielmehr wollten wir verstehen, wie sich umfassendere biospirituelle Horizonte eröffnen lassen, die sich spontan als befriedigende Bestandteile aus der menschlichen Entwicklung selbst ergeben. Wir möchten ein Licht auf eine uns geschenkte innere Ökologie werfen. Unser persönliches Interesse galt dabei einem Erfahrungsweg, der als Bindeglied, als Verbindungsstück oder als wirkungsvoller Zugangsweg zu dem dienen kann, was Abraham Maslow einmal als »die entfernteren Bereiche der menschlichen Natur« bezeichnet hat.

Kapitel 2

DER SPRUNG IN DAS KÖRPERWISSEN

Hat es dich jemals bedrückt, daß es wirklich keine ausreichenden *Erklärungen* dafür gibt, warum wir leiden und sterben müssen? Logik und Verstand zerbrechen an blinden Katastrophen und anderen sinnlosen Tragödien, die unsere evolutionäre Reise durcheinanderbringen. Von solchen Ereignissen seiner ganzen Macht beraubt, wird unser rationaler Geist hier stumm und hilflos wie ein sprachloser Teilnehmer an einer Beerdigung.

Vielleicht ist das der Grund, warum wir für Leiden, Tragik und Tod bis heute keine hinreichenden intellektuellen Erklärungen gefunden haben. Außerhalb aller Logik und Vernunft kommen wir mit der wahren Tiefe dieser Dinge selten in Berührung – es sei denn, unser Körper nimmt hier eine tiefere Bedeutung und größere Zusammenhänge wahr.

Das Schlüsselziel aller Spiritualität und menschlichen Entwicklung besteht darin, ein Bewußtseinspotential innerhalb des *Gesamtorganismus Menschheit* zu entwickeln. Abgeschnitten von dem Wissen, das unserem Körper eigen ist, verlieren wir dieses integrale Bewußtsein, durch das wir als lebendige Zellen innerhalb eines größeren kosmischen Organismus zur Resonanz fähig sind.

BioSpiritualität heißt: in der Erfahrung dieser größeren Verbundenheit zu wachsen. Diesen Begriff verwenden wir, um den wesentlichen Faktor des Körpers in der Spiritualität zu kennzeichnen: ein Wissen, das weit über das hinausreicht, was wir mit unserem Verstand und dem Gehirn erfassen können. Das Wort *Bio* in BioSpiritualität definiert ein Gebiet unserer Erfahrung, das

für uns einen wesentlichen Bestandteil jeder spirituellen Reise darstellt.

Bio macht kenntlich, daß unser Körperwissen einen unmittelbaren inneren Zugang zu der uns mitgegebenen Geschichte darstellt, die von einem größeren Zuhausesein erzählt, das auf einen umfassenderen Bewußtseins-Leib verweist. Davon später mehr.

Vielleicht brauchen wir dazu manchmal Schicksalsschläge, um uns aus den verengten Bahnen unserer Wahrnehmung herauszuschleudern, die uns blind für die umfassendere Wirklichkeit der BioSpiritualität gemacht haben. Tragödien werden wie alle anderen Rätsel, die uns das Leben aufgibt, niemals von unserem Intellekt *gelöst*. Vielmehr *erlöst* uns unser Körper von ihnen durch seine organische innere Weisheit. Wer sich verloren fühlt, weil es keine rationalen Antworten auf bestimmte Lebensfragen gibt, sieht sich schließlich genötigt, tiefer bei sich selbst einzudringen.

Aber was ist das Körperwissen? Auf welche Erfahrung in uns müssen wir blicken, um einen Ausblick auf das Größere Bewußtsein zu erlangen? Wir möchten unsere Suche in diesem Kapitel damit beginnen, daß wir uns zwei Fragen zuwenden: Wie haben wir die Verbindung zu unserem Körperwissen verloren? Wie können wir es zurückgewinnen, ohne dabei die offensichtlich nützlichen Gaben des Intellekts und des Verstandes zu opfern und zu verlieren?

Als Einstieg zur Beantwortung der ersten Frage solltest du dir ein paar Beispiele in Erinnerung rufen, wie du gelernt hast, dein Körperwissen zu blockieren. Als Kinder fühlten wir uns oft durch andere Menschen und gewisse Umstände verletzt. Wir fühlten uns ängstlich, ärgerlich, verwirrt, erschrocken und unsicher. Diese Gefühle waren in unserem Körper und wir spürten sie physisch. Unsere Körper waren verletzt und manchmal schrien wir deshalb. Als Erwachsene werden wir uns inzwischen kaum an diese frühen, schmerzlichen Erfahrungen erinnern. *Aber unsere Körper erinnern sich daran.* Die Verletzung ist noch vorhanden, sie wohnt tief in uns drinnen.

Möglicherweise kennst du Menschen, die zwanzig, dreißig oder sogar fünfzig Jahre, nachdem sie falsch behandelt worden sind, noch immer genau auf dieselbe Weise *fühlen*, was ihnen von einer bestimmten Person, in einer gewissen Situation angetan

worden ist. Sobald sie ihre Geschichte noch einmal erzählen, erleben sie die ganze Episode noch einmal. All die alten Gefühle werden wieder aufgewühlt. Ihre Verletzung hat sich in der Zwischenzeit nicht verändert oder weiter bewegt. Alte Kriegswunden bleiben ungeheilt.

Wir alle kennen solche Menschen. Sie erzählen ihre schlechten Erfahrungen mit der gleichen Energie, als hätten sie sie erst gestern gemacht. Ohne es zu bemerken, können sie uns die gleiche Geschichte schon mehrmals erzählt haben. Trotzdem wärmen sie sie wieder auf, weil die damit verbundenen Gefühle noch so intensiv sind. Sie versuchen, die sie belastende Negativität aus ihrem System herauszukatapultieren, indem sie immer wieder davon erzählen, wie schlecht es ihnen ergangen ist. Aber das hilft nicht viel.

Was ist diesen Menschen und vielen von uns als Kind widerfahren? Man hat uns niemals beigebracht, *wie wir uns unserer Verletzung stellen können*, so daß sie sich zu einer weniger schmerzlichen Stelle, einem besseren Gefühl und so zu einer besseren Erfahrung in unserem Körper hätte verwandeln können. In der Regel lernen wir, negative Gefühle als schlecht zu erfahren, etwas, das vermieden werden sollte, weil sich unsere Körper dann schlecht und verletzt anfühlen. Die meisten von uns zogen daraus die Schlußfolgerung, daß wir, um die Erfahrung eines verletzten Körpers zu vermeiden, solchen Gefühlen aus dem Wege gehen sollten. So eigneten wir uns verschiedene Strategien an, um mit dem Körperwissen nicht in Berührung zu kommen. Einige von uns haben gelernt, sich selbst von ihren Gefühlen *zu distanzieren*. Wir brachten es zur Meisterschaft darin, uns von Schmerzen aller Art abzulenken. Wir schufen uns unsere eigene kleine Welt, um in unseren Beziehungen zu anderen Menschen einen Zwischenraum zu haben.

Aber es gibt kein Mittel dagegen, daß wir durch gewisse Lebensereignisse nicht doch verletzt werden. Gefühle des Ärgers, des Neides, des Schreckens und der Schuld überschwemmen uns immer wieder. Sie sind einfach da.

Doch sobald sie auftauchen, schieben wir sie gewöhnlich weg. Wir versuchen, sie loszuwerden oder sie zu unterdrücken. Wir suchen nach Wegen, wie wir solche schmerzlichen Emotionen aus unserem System wieder herausspülen können. Wir

suchen etwas, das uns Frieden und Ruhe schenkt, damit sich unser Körper wieder besser fühlt.

Selten ist uns gelehrt worden, *wie wir in der Verletzung sind* und ihr erlauben können, uns etwas über das Leben und uns selbst zu sagen, indem wir sie ihre eigene, einzigartige Geschichte erzählen lassen.

Die meisten von uns haben ihren Verletzungen niemals erlaubt, *sich zu entwickeln*. So haben wir eine Dimension, die zu uns gehört, ausgeschlossen. Statt den Prozeß zu unterstützen, uns durch unseren Schmerz durchzuarbeiten, haben wir ihn abgeblockt.

So konnten wir mühelos eine Verhaltensweise ausbilden, die unsere Gefühle verleugnet oder nicht auf sie hört. Dieses Verhalten gestattete es, daß wir uns von dem Schmerz in unserem Körper entfremden konnten. Allmählich haben wir unsere Fähigkeit und das Bedürfnis, auf unseren Körper zu hören, ausgeschaltet. Im allgemeinen haben wir das nicht nur aus Furcht davor getan, etwas Schlimmes zu erfahren, sondern ebenso aus Furcht davor, die alten Verletzungen noch einmal zu erleben, denen es nie gestattet war, sich überhaupt zu entwickeln.

Dennoch weiß unser Körper tief drinnen, daß diese nicht ausagierte Erfahrung noch da ist. Instinktiv ist uns das bewußt. In der Regel widerstrebt es uns jedoch, sie wieder zum Leben zu erwecken. Als Folge davon kann der gesamte Gefühlsbereich für manche Menschen sehr riskant werden.

So nimmt es nicht wunder, daß vieles von dem, was wir alltäglich erfahren, fast nur in unseren Köpfen lebt. Aber eine solche Verleugnung des Körperwissens fordert in der Regel ihren Preis. Wir leiden und brechen irgendwann physisch und emotional zusammen. Wie einer einmal gesagt hat: Geisteskrankheiten werden nicht verursacht, weil wir »unseren Verstand verloren haben«, sondern weil wir zu sehr in ihm verhaftet sind! Wir werden von einer ganzheitlichen Weise, etwas von der Realität und von uns selbst zu wissen, abgeschnitten. Wir sind getrennt von menschlichen Werten und Wahrnehmungen, die in unserem Körper verwurzelt sind und die uns dazu befähigen, auf diesem Planeten zu leben, ohne alles um uns herum zu zerstören. Die Ursprünge der Gewalt und der potentiellen Zerstörung unseres Planeten liegen tief in einer solchen Entfremdung von uns selbst.

Mutter Teresa, die Friedensnobelpreisträgerin, hat vor einiger Zeit darauf hingewiesen, daß die Gesellschaft im allgemeinen durchaus weiß, was die Hungrigen, die Nackten und die Kranken brauchen. Aber Mutter Teresa spürte – besonders im Westen – eine noch viel radikalere Armut, die sehr subtile Formen annimmt und deshalb auch sehr schwierig zu verändern ist. Mit Essen, Kleidung und allem Verbandszeug dieser Welt lassen sich Frustration, Angst, Einsamkeit, Ärger und Depression, die unsere Kultur durchdringen und weit verbreitet sind, nicht heilen.

Das ist es, was an Focusing so ungewöhnlich ist: daß es ein inneres Klima für unsere schmerzlichen und erschreckenden Probleme schafft, das sich von dem Klima, mit dem wir in der Regel mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen, unterscheidet. Normalerweise fühlen wir uns schlecht bei Sachverhalten, die wir nicht mögen. Zuweilen sind wir über sie beschämt, wir fühlen uns schuldig, wir sind verärgert oder ungeduldig. Wir halten sie uns deshalb gern vom Leib und sind bemüht, das unter Kontrolle zu halten, was wir nicht akzeptieren können. Focusing hingegen lädt uns ein, zu dem, was wir in uns selbst als nicht liebenswert empfinden, eine ganz andere Beziehung aufzunehmen.

»Kann ich einen Weg finden, etwas *freundlicher* zu meinen Gefühlen zu sein, mit denen ich sonst so schwer umgehen kann?« Das ist ein vitales Element des Focusing-Prozesses. Freundlichkeit allein löst in der Regel zwar noch kein Problem. Aber hier ist eine besondere Art gemeint, wohlwollender, offener, weniger argumentativ und liebenswürdiger mit einer verletzten Stelle in uns umzugehen. Das ermöglicht es uns – vielleicht sogar zum ersten Mal –, unser Problem wirklich so zu spüren, wie wir es in unserem Körper mit uns herumtragen. Die meisten von uns fühlen nur, wie unangenehm ein Problem ist und versuchen, es in den Griff zu bekommen. Selten jedoch erfahren wir, wie es ist, gezielt und bewußt *in* dem Gefühl zu sein, das unser Körper angesichts negativer Probleme hat, ohne sich gleich dem Druck auszusetzen, wie verletzende, angsterregende Gefühle beseitigt oder beherrscht werden könnten. Diese Offenheit für das Körperwissen innerhalb des Focusing-Prozesses bereitet den Boden für eine wirkliche und manchmal dramatische Veränderung vor. Sie setzt voraus, daß die verletzten Stellen in unserem Körper sich entfalten und mitteilen dürfen.

Das führt uns zu unserer zweiten Frage: Wie können wir wieder eine integralere Verbindung zum Körperwissen aufnehmen?

Vor etlichen Jahren führten wir zusammen mit Eugene Gendlin einen Workshop durch, bei dem eine unserer Teilnehmerinnen nach negativen Verletzungen und Gefühlen fragte. Sie hatte bei sich beobachtet, daß es ihr relativ leicht fiel, Kontakt mit positiven Gefühlen wie Freude, Erregung, Liebe, Zärtlichkeit, Neugier und so weiter aufzunehmen. Bei Ärger, Depression, Schuld, Einsamkeit, Frustration und Vergeltungswünschen fiel ihr das hingegen wesentlich schwerer.

Gendlins Antwort forderte sie auf, sich dafür eine neue Perspektive anzueignen. »Du mußt lernen«, so sagte er, »mit deinen negativen Gefühlen so umzugehen *wie mit einem verletzten Kind*.«

Das ist ein plastisches Bild. Es ist in der Tat eine Herausforderung, bei der eigenen Feindseligkeit, Furcht und allem Kummer zu verweilen und bewußt etwas in dir zu umarmen, das du dir jahrelang buchstäblich vom Leib gehalten hast. Das ist, als würdest du mit dem Teufel ins Bett gehen!

Das erinnert an einen Brauch bei den Senoi, einem isoliert lebenden Dschungelstamm auf der malayischen Halbinsel. In diesem Stamm haben die Eltern einen wunderbaren Brauch, ihren Kindern zu helfen, wenn die Kleinen böse Träume haben. Statt sie nach solch einer schrecklichen Erfahrung bloß zu trösten, eröffnen die Eltern ihren Kindern eine ganz andere Möglichkeit, indem sie ihnen raten: »Oh, darin steckt eine neue Gelegenheit. Es ist die beste Art von Traum, die du haben kannst!«

Wahrscheinlich wird das Kind erst einmal nicht so empfinden. Träume zum Beispiel, in denen wir fallen, sind außerordentlich schlimm. Aber die Mutter und der Vater bestehen darauf: »Wenn du in einem Traum fällst, dann fällst du in der Tat *in einen tieferen Ort in dir selbst hinein*. Es ist ein Ort, an dem der große Geist zu dir spricht. Eines Tages wirst du dich an diese Worte mitten in deinem Traum erinnern. Und wenn du dich dann auf dieses furchterregende Abenteuer einläßt, wirst du direkt eine wunderbare Überraschung erleben.«

Die Botschaft dieser Beispiele – sowohl das aus unserem Workshop als auch der Umgang mit Träumen bei den Senoi – ist

dem Wesen nach die gleiche. Erlaube es dir, voll und ganz in dem Körperwissen deiner unakzeptablen, schlimmen Erfahrung zu sein, und es wird dir eine überraschende Geschichte entfalten, die in der Regel ganz anders ausfallen wird als das, was dich dein Verstand erwarten läßt.

Bei einem unserer Workshops erzählten wir von den Senoi und ihrem Zugang zu Träumen. Nach der Sitzung kam eine Frau, die sich davon sehr angesprochen fühlte und uns nun eine ähnliche Erfahrung mitteilen wollte. Als Kind hatte man ihr immer gesagt, daß sie sterben würde, wenn sie es nicht schaffte, aufzuwachen, bevor sie in ihrem Falltraum den Boden erreicht hätte. Als Erwachsene hatte sie dann eine lange Traumserie mit solch schlimmen Fallträumen. Sie erwachte dabei jedesmal mit großer Angst und ihr Herz pochte wie wild.

Eines Nachts jedoch, als sich der vertraute Alptraum wieder einstellte und sie sich wieder fallen sah, entschloß sie sich *mitten in ihrem Traum* dazu, das zuzulassen und sich fallen zu lassen. Sie erzählte, daß sie über einem europäischen Dorf war und unter sich Ziegeldächer und eng aneinander geschmiegte Häuser in einem engen Tal sah. Der Boden kam in atemberaubender Geschwindigkeit immer näher. Dabei war es ihr bewußt, daß sie diese schreckliche Erfahrung jederzeit anhalten konnte, indem sie aufwachte. Die Versuchung war groß, das auch zu tun. »Die Dächer kamen näher und näher«, erzählte die Frau, »immer schneller ging es dem Boden entgegen. Und dann traf ich auf.« Mit weit geöffneten, belustigten Augen fragte sie: »Kannst du erraten, was passierte?«

»Ich prallte auf. Ein herrlicher, leichter, luftiger, genußvoller Aufprall.« »Aber was noch wichtiger ist«, fügte sie hinzu, »bis zum heutigen Tag habe ich *niemals wieder* so einen schlimmen Traum gehabt.«

Diese Frau ist zu ihrem Fall *geworden*. Indem sie sich diese Dimension ihres Seins *angeeignet* hat, indem sie dem körperlich gefühlten Sinn *erlaubte*, sich zu entfalten, war sie zufällig auf einen überraschenden Ausweg gestoßen. Er erschloß ihr die Möglichkeit, eine in ihrem Körper aufbewahrte schmerzliche Erfahrung der Vergangenheit zu transformieren.

Vielleicht versetzt du dich für einen Moment in die Situation eines Senoi-Kindes, das gerade von einem schlimmen Traum

erwacht. Ist das nicht eine schlimme Vorstellung, daß du dich in deinen Traum noch einmal zurückversetzt und den Falltraum einfach *zuläßt*, statt darum zu kämpfen, die Situation zu beherrschen oder das Fallen zu stoppen, indem du aufwachst?

Oder ist das alles gar nicht so schlimm? Erinnere dich an deinen schlimmsten Traum. Macht es dich nicht ein bißchen neugierig, was passiert wäre, wenn du eine solche Situation einfach hättest zulassen können? Wenn du nicht versuchen müßtest, sie zu kontrollieren oder vor ihr davonzulaufen?

Der Entschluß, sich zu einem solchen Risiko bereit zu erklären, ist nicht einfach. Das Neue Testament spricht in diesem Zusammenhang von *metonoia* – Umkehr. Ein Schritt, der sich unserer Kontrolle entzieht. Er macht häufig Angst, aber zugleich stellt er auch eine Herausforderung dar. Denn Umkehr führt schrittweise dazu, daß du mehr und mehr dir selbst gehörst. Mit ihr verbindet sich ein Loslassen oder eine Versuchung, alles kontrollieren und beherrschen zu wollen, die dich auf eine verengte und oft begrenzte Erfahrungsweise festlegt. Und dann ist da noch die Herausforderung, unerwartet einer Überraschung teilhaftig zu werden. Das ist wie ein Geschenk, wie eine Gnade, die in der Ungewißheit jener überwältigenden Dunkelheit, vor der wir uns im allgemeinen schützen, auf uns wartet.

Wir erinnern uns in diesem Zusammenhang an einen anderen Traum, über den wir uns ausgetauscht haben. In diesem schlimmen Traum stand Peter plötzlich einem schrecklichen, bärtigen Mann gegenüber. Eine mächtige, zornerfüllte alttestamentliche Gestalt in einem Umhang, die wütend dreinschaute und schrie wie ein drohender Ayatollah.

Peter reagierte auf sie mit traumatischer Furcht und dem verzweifelten Versuch, das Weite zu suchen. Aber dann hielt er kurz an und erzählte sich in seinem Traum die Senoi-Geschichte.

An dieser Stelle drehte er sich auch bewußt um und näherte sich langsam dieser üblen Gestalt, auch wenn er innerlich zitterte. Je näher er herankam, desto ärgerlicher wurde die bärtige Figur. Die Intensität seiner Verärgerung konnte Peter kaum ertragen. Aber er blieb seinem Vorsatz treu. Ohne etwas zu sagen, lief er weiter, bis er direkt vor der Figur stand. Dann geschah das Überraschende.

Ohne Vorwarnung brach diese erschreckende Erscheinung zusammen und begann zu weinen. Gleichzeitig schrumpfte sie zu einem sehr kleinen und gebrechlichen alten Mann zusammen. Das war eine überwältigende Erfahrung, die Peter niemals vergessen wird.

Der entscheidende Punkt ist hier nicht, was dieser Traum wohl bedeutet. Wir berichten diese eindrückliche Episode deshalb, um zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, die Zügel locker zu lassen, gerade *wenn ein Mensch hellwach und klar ist*. Es widerspricht den Normen unserer Kultur und macht zuweilen auch Angst, sich selbst absichtlich in das Bewußtsein unseres gesamten Organismus für den Augenblick hineinfallen zu lassen.

Träume wie diese verwundern uns. Gibt es einen bewußten, hellwachen Weg, der uns in eine *Position* bringt, von der aus wir uns nach innen bewegen können, um der inneren Wirklichkeit zu begegnen, auch wenn sie angstbesetzt oder schwierig ist?

Ist es nicht befremdlich, daß die meisten von uns diesem *Sicheinlassen* in das, was unser Körper weiß, Widerstand entgegenbringen? Uns widerstrebt es, etwas zu unternehmen, das über eine allein der Verstandeslogik zugetraute Problemlösung hinausgeht. Wir vermeiden diesen alternativen Weg und erfinden alle möglichen Entschuldigungen, wenn sie uns nur davon abbringen, ruhig zu werden und allein auf das zu achten, was unser ganzes Sein, besonders unser Körper uns darüber erzählt, wie es uns jetzt gerade geht.

Einige nehmen an, daß ein solches Körperwissen eine ehrfurchtgebietende Einladung darstellt, uns der wohlwollenden Weisheit und Gnade des Kosmos zuzuwenden. Es ist stets angsterregend, die Zügel zu lockern. Die meisten Menschen nehmen diese Verletzlichkeit nur in einer hoffnungslosen Situation als letzten Zufluchtsort in Kauf, weil sie an der Möglichkeit zweifeln, dabei zu überleben. Unter solchen Umständen liegt so etwas wie Auferstehung buchstäblich *jenseits* des Verstandes.

Aber es gibt sie: diese Weisheit in unserem Körper! Ein wohlbegründetes Gefühl für einen tieferen Sinn, für Ziel und Richtung. Aber diese Weisheit liegt verborgen in uns hinter einem düsteren Schleier. Vielleicht gleicht er einer Wand, die sich am äußersten Rand unseres Verstandes erhebt. Möglicherweise ist unser Verstand selbst dieser Schleier. Wie auch immer: Um über

diese Barriere zu gelangen, ist es notwendig loszulassen, auch wenn das allen Spielregeln unserer Kultur und unserer Erziehung widerspricht.

Deshalb hängt menschliche *Trans*formation von weit mehr ab als von bloßer *In*formation. Der kritische Faktor einer jeden Veränderung ist nicht das *Verständnis*, sondern eine Erfahrung der Nachgiebigkeit, der Verschiebung oder der *Bewegung* im körperlichen Bewußtsein eines Problems oder einer Lebenssituation. Es geht um die Erfahrung einer innerlichen *Erlösung*. Das allein zählt und läßt eine Veränderung im Bewußtsein möglich werden.

Die Schwierigkeit besteht natürlich darin, daß diese Art von Erlösung sich nicht vorhersagen und -bestimmen läßt. Sie tritt selten termingerecht ein. Ein Hauch von Planlosigkeit umgibt sie, und zugleich entzieht sie sich jeder programmierbaren Kontrolle. Sie kommt eher wie ein *Geschenk*, wie eine Gnade.

Wir sind es nicht, die die menschliche Lebensgeschichte dazu bringen, sich zu entfalten und zu entwickeln. Unser Körper weiß, wann der nächste Schritt dran ist. Er läßt sich nicht durch eine alles planen wollende Kontrolle oder durch irgendeine Technik beschleunigen. Es muß ihm *erlaubt* werden, sich zu zeigen.

Zwei wesentliche Bestandteile der BioSpiritualität sind deshalb, daß wir einerseits die Zügel dieser Kontrolle lockern und daß wir andererseits die Erfahrung dieser gnadenhaften Weisheit zulassen. So öffnet sich uns ein Weg, in unserem normalen Bewußtsein, sei es unheimlich oder freudvoll, zu sein; dann können uns die düsteren wie die glücklichen Stellen unseres Körpers ihre Geschichten erzählen. Dann endlich finden wir einen Zugang in den Bereich einer größeren Freiheit und ein Gefühl für ein umfassenderes Daheimsein, das uns dabei helfen könnte, die gefährlichen Untiefen einer weltweiten Vernichtung zu vermeiden.

Nunmehr wollen wir uns den praktischen Details dessen zuwenden, was wir als die *Kunst des Zulassens* bezeichnen.

Kapitel 5

FOCUSIEREN LERNEN

Praktische Schritte hin zur Kunst des Zulassens

Wie fühlt es sich innerlich an, die Zügel loszulassen? Welcher Teil von dir ist dabei angesprochen? Auf welche Art von Erfahrung möchtest du am liebsten deine Aufmerksamkeit richten? Was kannst du tun? Was kannst du *nicht* tun, um eine Entfaltung deiner eigenen biospirituellen Perspektive zu unterstützen? Wir wollen uns jetzt einigen praktischen Schritten in der Kunst des Zulassens zuwenden.

In diesem Kapitel möchten wir unseren Zugang zum Focusing beschreiben. Im folgenden Kapitel geht es dann um den Versuch, eine umfassendere Sichtweise zu gewinnen, indem wir diese Kunst des Zulassens im Zusammenhang einer entwicklungsfähigen Spiritualität darstellen. Wir möchten jene herausfordernde Grenze in uns selbst erforschen, die Teilhard de Chardin zu beschreiben suchte. Schließlich wollen wir in die Tiefe einer BioSpiritualität schauen, die sowohl uns selbst als auch unsere Welt in ein sich entfaltendes Geheimnis kosmischer Übereinstimmung versetzt.

Aber zuerst müssen wir eine Methode oder einen Zugang zu dem, was unser Körper weiß, erlernen. Dazu schauen wir uns zuerst noch einmal jene Verletzungen an, die wir im ersten Kapitel beschrieben haben: Verletzungen, die unser Körper niemals vergessen kann.

Viele Menschen drehen sich mit ihren negativen Gefühlen im Kreis. Weil sie niemals gelernt haben, hinter einem Gefühl den umfassenderen, körperlich gespürten Sinn *(felt sense)* eines Problems zu spüren, bleiben sie in ihren Selbstverteidigungsmustern

gefangen. Anstatt sich ständig weiterzuentwickeln, was ihre innere Landschaft erfrischen würde, kehren die gleichen alten Reaktionsmuster mit frustrierender Regelmäßigkeit wieder. Diese Menschen leben mit mehr oder minder rigiden, vorprogrammierten *Reaktionen* auf bestimmte Situationen und Menschen. Sobald ein spezieller Reiz vorliegt, fühlen sie immer die *gleiche Art* von Ärger, den gleichen Groll über eine Verletzung oder das gleiche, regelmäßig wiederkehrende Minderwertigkeitsgefühl – wie eine ausgeleierte Schallplatte, die immer wieder abgespielt wird. Da gibt es keine körperlich gespürte Entlastung, die es erlaubte, Veränderungen zu erfahren. Da gibt es keine innere *Lösung* von dieser ermüdenden und kräftezehrenden Reaktionsweise.

Aus therapeutischer Sicht war es die einzigartige Leistung von Eugene Gendlin zu zeigen, daß sowohl positive als auch negative Oberflächengefühle direkt mit einem eher verkümmerten *felt sense* zu einem im Körper gespeicherten Sachverhalt verknüpft sind. Deshalb hat erfolgreiche Therapie das Ziel, eine erfrischende Lösung in diesem Erfahrungsbereich zu bewirken.

Gendlin fand heraus, daß es nicht nur in unserem Verstand bedeutungsvolle Sachverhalte und Sinnzusammenhänge gibt. Es gibt genauso gefühlte Sachverhalte und Sinnzusammenhänge, um die der Körper weiß und die im Körper gespeichert sind. Diese Sinnzusammenhänge unterscheiden sich von dem, was wir denken. Nicht, daß sie nicht auch »gewußt« werden könnten, sie verhalten sich nur anders als die Sachverhalte und Sinnzusammenhänge, die wir mit dem Verstand begreifen können.

Das dürfte sich für die meisten von uns noch ziemlich vage anhören. Gewöhnlich können wir unsere eher greifbaren Gefühle ganz gut identifizieren. Aber die tiefer gespürten Sachverhalte, die mit solchen Emotionen verknüpft sind, sind unserem durchschnittlichen Bewußtsein weniger zugänglich. Außerdem wenden wir uns ihnen nicht mit der gleichen erprobten Leichtigkeit zu, mit der wir sonst unsere alltäglichen Probleme lösen.

Worte wie *Furcht, Ärger, Ressentiment, Freude* sagen ganz allgemein etwas über gewisse Gefühle aus, die wir alle haben. Diese Begriffe sind sinnvolle Kommunikationsinstrumente. Aber ein recht allgemein bleibendes Wort wie *Ärger* beschreibt niemals den einzigartigen persönlichen Geschmack *meines* Ärgers. *Ärger*

ist ein Allgemeinbegriff. Er bezieht sich auf Ärger im allgemeinen, so wie die Bezeichnung *Blume* alle blühenden Pflanzen meint, ohne damit eine ganz bestimmte, in ihrer Art einzige Blume bezeichnen zu können – etwa *diese* rote Rosenknospe.

Mein Ärger ist immer mehr als nur Ärger im allgemeinen. Er hat eine ganz spezielle Beschaffenheit, ist ein anfänglich namenloser, verwirrender Klumpen einer innerlichen, körperlich gefühlten Bedeutung, die *diesen* Ärger in einzigartiger Weise als meinen eigenen kennzeichnet. Der mehr spontane, sichtbare Gefühlsausbruch ist deshalb nur die Spitze eines Eisberges.

Eugene Gendlin hat diese breitere Grundlage unterhalb der sichtbaren Spitze des Eisberges als *felt sense* bezeichnet. Dieser Ausdruck umfaßt eine weiterreichende, anfänglich nebulöse *Bedeutung, die mehr gefühlt wird*, als daß sie von unserem Bewußtsein begriffen werden kann. Sie wird deshalb als *felt* bezeichnet, weil sie vom Körper *gefühlt* wird. Sie wird nicht als *sense* analog zu den fünf Sinnen bezeichnet, sondern mehr wie der *Sinn für etwas* oder »er hat einen guten Spürsinn«. *Sense* in diesem Zusammenhang signalisiert eine gewisse *Bedeutung*. Eine Bedeutung, die – noch unklar und vage – gefühlt wird und vor aller Versinnbildlichung liegt.

Wie Gendlin ausführt, bedeutet »sich unerklärlich unangenehm« zu fühlen, daß du in deinem Körper mehr wahrnimmst, als du mit deinem Kopf begreifen kannst. Das ist ein *felt sense*. Er ist immer mehr als etwas, für das du sofort Worte oder rationale Erklärungen parat hast. So ist es meistens ein deutliches Signal für einen *felt sense*, wenn du irgend etwas erfährst, für das du noch kein rechtes Wort oder Symbol hast.

Demnach ist der *felt sense* selten vernünftig und logisch. Vielmehr spricht aus ihm eher die Logik des Körpers. Seine Bedeutung paßt nicht so ohne weiteres in die Kategorien von Ursache und Wirkung. Der *felt sense* enthüllt überraschende Drehungen und Wendungen. Er scheint meistens eine andere Funktion zu haben als die Bedeutung, die wir mit unserem Verstand entwerfen. Deshalb haben wir vorher von ihm gesagt, daß er sich ganz anders verhält.

Wir erinnern uns beispielsweise an einen Workshop, bei dem eine Frau die Focusing-Methode erlernte. Plötzlich fühlte sie sich von Trauer und Tränen überwältigt, ohne den Grund dafür zu

wissen. Ihr Körper fühlte sich traurig, aber ihr Verstand konnte in keinster Weise verstehen oder erklären, warum sie sich so fühlte. Sie mußte deshalb erst einmal einige Zeit mit diesem *felt sense* verbringen, bis er ihr eine tieferliegende Geschichte entfalten konnte. Die Geschichte, die dabei herauskam, war sehr verschieden von dem, was sie bewußt über gewisse Tatsachen ihres Lebens dachte. Niemals hätte sie ihrem Kopf erlaubt, das wahrzunehmen, was sie mit ihrem Körper bemerkt hatte.

Der *felt sense* ist demnach nicht darauf aus, verstandesmäßige Lösungen hervorzubringen. Er will vielmehr dabei helfen, eine solche Lösung zu finden, die den Problemen und Anliegen entsprechen, die in unseren Körpern gespeichert sind. Die Funktion des *felt sense* hat etwas mit einer speziellen Bewegung oder Entlastung innerhalb dessen zu tun, was unser Organismus weiß. Sie hängt nicht mit dem ausschließlichen kognitiven Wissen zusammen.

Aber was ist das für eine Bewegung? Wie findet sie statt? Was löst diese Transformation aus?

Eugene Gendlin ist dieser nur schwer zu fassenden Lösung nachgegangen. Dabei entschied er sich dafür, nicht direkt mit oberflächlichen Gefühlen zu arbeiten. Indem er die Focusing-Methode anwendete, fand er heraus, daß ein Mensch lernen kann, seine oder ihre Aufmerksamkeit *durch* ein Gefühl hindurch bis hin zu dem körperlich gespürten Gewahrwerden eines Problems zu lenken. Das eher leicht zu identifizierende Oberflächengefühl ist *nicht* der zentrale Hebel, der eine Veränderung auszulösen vermag. Es stellt vielmehr eine vitale *Türöffnung* dar, die in jenen Bereich führt, in dem eine Veränderung eintreten kann – in vielem dem schlimmen Traum ähnlich, der jenem Senoi-Kind einen unerwartet tiefen Sinn enthüllte.

Wie lauten die Basisregeln des Focusing? Weil es eine Kunst ist, die nur im aktuellen Vollzug richtig angeeignet werden kann, kann es nicht unser Ziel sein, auf den folgenden Seiten eine praktische Anleitung für Focusing zu geben. Das hat Eugene Gendlin bereits in seinem Buch *Focusing* getan.[1]

1 Eugene Gendlin, Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Otto Müller Verlag, Salzburg 1981

Der technische Aspekt des Focusing, meinen wir, kann am besten bei jemandem erlernt werden, der Erfahrungen mit dieser Methode hat und sie regelmäßig in seinem bzw. ihrem Leben praktiziert. Bücher über Focusing können bei diesem Lernprozeß hilfreiche Werkzeuge sein. Sie sind besonders dann von Nutzen und können hier und da sogar einen guten Focusing-Lehrer ersetzen, wenn der Lernende es versteht, den entscheidenden Sprung von der Information auf den gedruckten Seiten zu dem zu vollziehen, was tatsächlich an Erfahrungen bei ihm oder ihr hochkommt. Wenn eine Person instinktiv *versteht*, was ein Autor jeweils schreibt – nicht als Information, sondern als das Gefühl, *dabei selbst gemeint zu sein* –, dann kann das Lernen gut vorankommen. Sollte sich das ereignen, wenn du das Folgende liest, umso besser. Wir selbst haben uns allerdings ein eher bescheidenes Ziel gesetzt.

Wir wollen dir einfach nur etwas Aufgeschlossenheit dafür vermitteln, wie du deine innere Geschichte entwickeln kannst. Wir möchten deine Aufmerksamkeit dafür erhöhen, wie dein Körper seine eigene, einzigartige Sprache spricht und wie destruktive Muster deines Fühlens aufgelöst werden können. So wollen dich diese Seiten vor allem dazu einladen, intensiver in dich hineinzuschauen.

Wenn wir irgend etwas erreichen wollen, dann dies: andere zu motivieren. Indem du sorgfältig gewissen Erfahrungen nachspürst, kann es dir geschenkt werden, zu jenem inneren Strom geführt zu werden, wo sich das Gefühl entfalten kann, innerhalb eines größeren Prozesses körperlich lebendig zu sein. Dieses weit ausgreifende biospirituelle Projekt ist unser besonderes Anliegen. So möchten wir den Focusingprozeß als einen verheißungsvollen Zugang zu jener einladenden inneren Welt ansehen.

Es gibt gewisse Schritte, die jeder befolgen sollte, wenn er Focusing lernt. Diese Schritte werden von unterschiedlichen Lehrern unterschiedlich gelehrt. Deshalb möchten wir zunächst darüber Auskunft geben, wie *wir* Focusing lehren. Es ist nicht der einzige Weg. Wir wissen allerdings aus Erfahrung, daß es uns beiden gut getan hat. Wenn ein Mensch erst einmal eine gewisse Vertrautheit mit dem Prozeß erlangt hat, können einige der Anfangsschritte gelegentlich weggelassen werden. Anfänger allerdings möchten wir ermutigen, die komplette Abfolge der

Schritte zu vollziehen, weil sie einen hilfreichen Rahmen bietet, um das jeweils für mich stimmige Muster und die damit verbundene Sprache des Entwicklungsprozesses zu erlernen.

Unsere Aufgabe in diesem Kapitel ist es, jeden Focusing-Schritt zu beschreiben und anschließend detailliert zu kommentieren. Wir greifen dabei auf Erfahrungen und Beispiele zurück, die uns und unseren Workshop-Teilnehmern geholfen haben, Focusing zu erlernen. Am Ende dieses Buches werden wir diese eher lange Beschreibung kurz in den wichtigsten Grundschritten zusammenfassen, ob man nun Focusing allein für sich anwenden oder jemand anderem dabei helfen möchte.

In diesem Zusammenhang erscheint uns der Hinweis wichtig, daß Focusing durch die liebevoll-achtsame Anwesenheit einer anderen Person erleichtert werden kann. Das muß allerdings eine Anwesenheit sein, die niemals versucht, demjenigen, der Focusing macht, irgendwelche starren Muster aufzudrängen oder abzuverlangen. Wer einem anderen in guter Weise Focusing erleichtern will, begleitet ihn auf diesem Weg, indem er ihm Unterstützung und eine minimale Hilfestellung anbietet. Er hilft dem anderen, die Richtung einzuhalten und die Überraschung zu verarbeiten, die aus dem Inneren eines Menschen beim Focusing aufbrechen kann.

Nun wollen wir uns den mit diesem Prozeß verbundenen Schritten zuwenden. Den ersten Schritt nennen wir: *Einen Raum finden, um Inventur zu machen.*

Ein Mensch beginnt Focusing in der Regel damit, daß er sich Zeit dafür nimmt, aus dem dauerhaften Lärm des Denkens und Fühlens, der unseren Alltag weithin erfüllt, einmal herauszutreten. Das ist wie eine kurze Atempause, die als Vorspiel dient. Dieser Anfangsschritt kann vielleicht am besten verstanden werden, indem wir uns klarmachen, was er *nicht* ist. Er bedeutet nicht, daß wir uns entspannen, auch nicht, daß wir uns einen stillen Platz zum Meditieren und Ausruhen besorgen oder uns mal schnell ausklinken.

Wenn dich irgend etwas drückt, wenn du einen bohrenden inneren *felt sense* hast, der deine Aufmerksamkeit beansprucht, dann solltest du dir nicht wünschen, ihn gleich wieder loszuwerden. Du solltest auch nicht versuchen, ihn dadurch zu betäuben, daß du dich gleich wieder nett und angenehm fühlen willst. Nein:

Der Anfangsschritt des Heraustretens bedeutet vielmehr, diejenige Körperwahrnehmung zu verstärken, die sich zuerst anbietet, um sie anschließend zu focusieren.

In diesem Anfangsmoment des Focusing versuchst du, dich von dem bunten Strom von Gefühlen und Gedanken in dir zurückzuziehen, so daß dich keine Verwirrung überwältigen kann. Aber du ziehst dich dabei nicht von dem zurück, was focusiert werden muß. Vielmehr setzt du dich von dem ganzen Durcheinander aus allem Möglichen ab, das laufend deine Aufmerksamkeit beansprucht.

In dieser Anfangsphase von Focusing versuchst du, deiner Aufmerksamkeit zu erlauben, nach innen, in den fühlenden Teil von dir vorzustoßen. Manchmal mag es dabei hilfreich sein, die Augen zu schließen und dich selbst etwa so zu fragen: »Geht es mir in diesem Moment gut?« Laß die Antwort auf diese Frage tief aus deinem Inneren kommen, nicht als Gedanke, sondern als Gefühl. Gewähre dir eine Pause von deinem gewöhnlichen, problemlösenden, rationalen und sich ängstigenden Selbst. Statt dessen wende dich dem zu, was dein Körper weiß.

Während du auf diese Weise allmählich innerlich ruhig wirst, laß deine Aufmerksamkeit im Zentrum deines Körpers – der Solar-Plexus-Region – nieder. Wir ermutigen die Menschen, daß sie diese Körperregion zu Beginn des Focusing-Prozesses in ihre Achtsamkeit mit einschließen, denn es ist oft für sie hilfreich, auf einfache Weise zu bemerken, wie ihre Körper bestimmte Lebensfragen transportieren. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf diese Weise eine Zeitlang nach innen gerichtet hast, frage dich als nächstes: »Ist da irgend etwas, das mich im Moment davon abhält, mich gut zu fühlen?«

Bleibe mit dieser Frage eine Weile beisammen und schau, was kommt.

Diese Frage kann ein Bild erzeugen, das dir durch den Kopf schießt; oder irgendeine Erinnerung steigt in dir auf. Vielleicht stellt sich ein ganz bestimmtes Gefühl ein. Irgend etwas, das dich gequält hat, kommt plötzlich zum Vorschein. Vielleicht hast du auch ein komisches Gefühl im Bauch. Nimm ganz detailliert die innere Antwort auf deine Frage wahr. Was trägt dein Körper mit sich herum, das dich davon abhält, dich jetzt wirklich gut zu fühlen? Ist da beispielsweise eine Enge in deinem Brustkorb?

Vielleicht eine Einsamkeit, die dich schmerzt? Es kann auch sein, daß du ein vages Gefühl des Angekettetseins oder des Erstickens feststellst oder daß du dich vom Tempo deines Lebens überrannt fühlst. Erlaube dir selbst, eine Weile den *felt sense* von all dem wahrzunehmen, was als Antwort auf deine Frage kommt.

Wenn du etwas festgestellt hast, versuche nicht, damit irgend etwas zu machen. Verschwende keine Zeit damit, dich deswegen schlecht zu fühlen, es zu lösen oder die Ursachen davon zu ergründen. Bemerke nur, was kommt. Dann leg es, wenn du kannst, freundlich für einige Zeit zur Seite.

Laß dir Zeit dafür, damit du nachspüren kannst, wie es sich anfühlt, dies neben dich gestellt zu haben und nicht mehr mit dir herumzuschleppen. Wenn du dazu imstande bist, frage dich anschließend: »Wenn dies alles gelöst wäre, gibt es da noch etwas anderes zwischen mir und dem Wunsch, mich jetzt wirklich gut zu fühlen?«

Es kann sein, daß das erste Gefühl, das in dir aufsteigt, dermaßen schmerzlich oder gewichtig ist, daß du es nicht einfach ablegen und weitergehen kannst. Wenn das passiert, dann gehe zu dem, was wir den dritten Schritt im Focusing-Prozeß nennen. In der Regel jedoch nimmt dich das, was hochkommt, nicht so stark in Anspruch. Es kann wenigstens zeitweilig abgelegt werden, um hinzuschauen, ob zwischen dir und dem Wunsch, dich jetzt wirklich gut zu fühlen, noch etwas anderes steht.

Interessante Dinge können geschehen, wenn du die weitere Frage stellst: »Wenn dies alles gelöst wäre, gibt es da noch etwas anderes zwischen mir und dem Wunsch, mich jetzt wirklich gut zu fühlen?« Gelegentlich kann unerwartet das Körpersignal eines weiteren Problems auftauchen, wenn du diese Frage stellst. Im allgemeinen wird dein körperliches Gespür für ein einigermaßen *aktuelles* Anliegen an die Oberfläche kommen, wenn du danach fragst, was dich davon abhält, dich jetzt wirklich gut zu fühlen. Natürlich nicht immer, aber öfter als überhaupt nicht. Wenn das für den Moment einmal beiseite gestellt ist, hast du Raum dafür geschaffen, daß feinere Schatten eines Körperbewußtseins aufsteigen können. Ein Bewußtsein, so fügen wir hinzu, das nicht immer dunkel, schwierig oder schlimm sein muß. Häufig kann eine unbemerkte Erregung an die Oberfläche kommen. Hin und wieder wirst du von tieferen Lebensthemen überrascht sein,

die in der Hektik der Tagesaktivitäten in Vergessenheit geraten sind.

Während dieser ungewöhnlichen körperlich gespürten Bestandsaufnahme arbeitest du dich allmählich auf deine Weise an einen offenen Raum in dir selbst heran, der auf der anderen Seite aller erfühlten Probleme liegt, die zu diesem Zeitpunkt ungelöst bleiben. Viele Menschen, die möglicherweise diesen Raum erreichen, finden oft, daß er ihnen eine bedeutsame spirituelle Erfahrung eröffnet. Sie entdecken, wie ihr Selbst sich innerlich weitet. Weil sie die Bürde ihrer schwierigen Probleme einfach für einen Moment abgelegt haben, bekommen sie so etwas wie eine Ahnung davon, daß es spirituell für sie mehr zu erfahren gibt. Und das erfrischt hier und jetzt ihr inneres Sein.

Aber das ist *nicht* das unmittelbare Ziel unseres ersten Focusing-Schritts. Wenn es eintritt, ist es gut so. Doch eigentlich ist erst einmal etwas anderes dran. Zu diesem frühen Punkt des Focusing-Prozesses wollen wir nichts weiter, als unserem Körper eine Gelegenheit geben, die weithin unbemerkte *Last* des Lebens, die in jedem wachen Moment in uns steckt, hochkommen zu lassen.

Deshalb hilft es vielen, für sich mehrmals die Frage zu wiederholen: »Wenn all dies gelöst wäre, dann könnte ich mich wirklich wohl fühlen. Oder ist da noch etwas zwischen mir und dem Gefühl, *o.k.* zu sein?« Sobald ein weiteres Problem auftaucht, nimm es zur Kenntnis, dann stelle es sanft auf die Seite, um nachzuschauen, ob da noch etwas anderes ist, das hochkommen will. Auf diese Weise kannst du eine Bestandsaufnahme machen, bei der du kein anderes Ziel hast als das, was in dir ist, *zu identifizieren*, ohne dabei zu versuchen, irgend etwas damit *zu machen*.

Es kann sein, daß bei der ersten Frage: »Hält mich irgend etwas davon ab, mich jetzt wirklich wohl zu fühlen?« die Antwort lautet: »Nein!« Sollte das so sein, dann ist das ein ganz besonderer Augenblick. Kein negatives oder ungelöstes Körpergefühl taucht da auf, um deine Aufmerksamkeit zu beanspruchen. Wenn dir das passiert, magst du dir die Frage stellen: »Gibt es jetzt noch irgendwelche anderen Dinge in meinem Leben – nicht unbedingt Probleme –, bei denen es gut für mich wäre, mit ihnen in Kontakt zu kommen?« Diese Frage paßt auch dann, nachdem du das

wahrgenommen und beiseite gelegt hast, was dich davon abhält, dich jetzt wohl zu fühlen.

Dieser zweite Teil deiner Inventur bietet dir die Gelegenheit, andere wichtige Probleme deines Lebens anzuschauen – zusätzlich zu den eher vagen und beschwerlichen Gefühlen, die zu Beginn hochgekommen sein könnten. Diese weitere Frage mußt du nur stellen, wenn du nichts besonders Schwerwiegendes wahrgenommen hast, als du geprüft hast, ob etwas zwischen dir und dem Wunsch steht, dich richtig wohl zu fühlen.

Wenn du diese weitere Frage anwendest, ermöglicht sie dir, daß ein weiterer Bereich von Problemen, Gefühlen und Anliegen – sowohl positiven wie negativen – herauskommt und sich identifizieren läßt. Noch einmal: Das Ziel ist es nicht, damit zu beginnen, sich über lästige Einzelheiten deiner Inventur zu ärgern. Das ist einfach nur eine gute Gelegenheit dafür, eine Bestandsaufnahme zu machen. Du führst eine *Bilanz* durch – nicht mehr und nicht weniger.

Allerdings geben wir den TeilnehmerInnen an unseren Workshops immer die Anregung, Ausschau nach unerwarteten Elementen zu halten, die sehr überraschend in ihre Bilanz hineinplatzen können. Meistens meinen wir, unsere speziellen Probleme, Sorgen und Anliegen zu kennen. Aber die Fragen, die wir stellen, um den Focusing-Prozeß einzuleiten, implizieren weit mehr als eine rationale Übung, die wir im Kopf lösen können. Wir müssen offen bleiben, damit das Wissen unseres Körpers hochkommen und uns wichtige Aufschlüsse vermitteln kann. Wenn du das erst einmal etwas geübt hast, wirst du für diesen Prozeß immer sensibler werden.

In der Regel stellen sich beim Focusing ungebetene Gedanken an der Peripherie unseres Bewußtseins ein. Das kann ein Bild sein oder die Erinnerung an eine peinliche oder unangenehme Situation oder vielleicht die unerwartete Vorwegnahme von etwas, das sich morgen zutragen könnte. Du mußt wachsam sein, um diese kleinen Überraschungen zu erwischen, wenn sie am Rand deines Bewußtseins auftauchen.

Eine solche Vorstellung am Rande des Bewußtseins ist wie eine Bewegung im Raum, die du außerhalb deines Blickfeldes wahrnimmst. Oft ist es genauso, wenn das Körperwissen sich meldet. Wenn du jahrelang fast nur auf das geachtet hast, was du

in deinem Kopf denkst, dann ist es leicht, diese Randphänomene zu übersehen. Sie verschwinden wieder, wenn sie nicht weiter beachtet werden.

Sobald du jedoch anfängst, sie wahrzunehmen, entdeckst du, daß sie wie ein Schatz sind und dich zu einer tieferen Problemlösung auf der Ebene des Körperwissens führen; dann wirst du sie zu schätzen wissen und sehr aufmerksam auf sie achten, wenn sie sich melden.

Mehr noch: Manchmal tauchen anscheinend nebensächliche Dinge in deinem Bewußtsein auf, obwohl sie mit dem, was du denkst oder mit deinem Körper fühlst, wenig zu tun zu haben scheinen. Prüfe zuerst, ob sie ein *Gefühl von Bedeutung* mit sich tragen. Wenn nicht, dann laß sie wieder weggleiten. Sollten sie wirklich von Bedeutung sein und du verlierst sie, so werden sie möglicherweise zurückkehren.

Wirklich anstrengend bei diesem ersten Schritt ist es, für das offen zu bleiben, was gerade jetzt in deinem Leben als das *Wichtigste* erscheint. Dazu können Einzelheiten gehören, die groß oder klein, lange zurückliegend oder relativ frisch, gut oder schlecht sein können. Denke daran, daß Inventur machen gerade nicht bedeutet, Probleme oder Verletzungen zu sammeln. Es heißt vielmehr: Du läßt zu, daß alles, was sich in dir abspielt, eine Art organischer Energie im Hier und Jetzt ist, die herauskommen und wahrgenommen werden will. Das können wichtige Lebensentscheidungen und Situationen sein, winzige Nadelstiche und leuchtende Farbtupfer, die sich tags zuvor ereignet haben, oder kleine Überraschungen, die uneingeladen wie aus dem Nichts kommen.

Der zentrale Punkt bei diesem ersten Schritt im Focusing besteht darin, keinen umfassenden Katalog über jede mögliche Erinnerung, Verletzung oder Erwartung aufzustellen, die sich in deinem aktuellen Selbstgefühl einstellen. Versuche diese Anfangsübung so zu sehen wie die Sahne, die sich an der Oberfläche einer Milchflasche bildet: Du bist gerade dabei, das Wichtigste von allem – die Sahneschicht – abzuschöpfen. Sollte es dir nicht gleich gelingen, sei nicht traurig! Was wirklich wichtig ist, wird ein anderes Mal wieder hochkommen.

Unser Organismus verfügt über eine erstaunliche Weisheit. Er weiß mehr über den Weg heim zu uns selbst, als wir uns jemals

mit unserem Kopf ausdenken können. So weiß er auch Bescheid darüber, wo all die inneren Blockierungen liegen, die unserem Wachstum im Wege stehen. Und er hat genug Gespür dafür, die wichtigsten Blockierungen zur rechten Zeit und in der richtigen Reihenfolge an die Oberfläche zu bringen, damit eine Lösung möglich wird.

Mit Hilfe dieser Inventur schaffst du dir Raum und gibst deinem Körper eine Chance zu sprechen. Damit kann alles, was dir zu einem umfassenderen Bild fehlt, an die Oberfläche kommen und identifiziert werden. Überraschend ist dabei jedoch, daß genau die Dinge, die dir als offenkundige Hindernisse und Stolpersteine für das spirituelle Wachstum zu Bewußtsein kommen, sich als deine ganz speziellen Wegweiser zu einem größeren Geheimnis erweisen. Bei diesem ersten Focusing-Schritt erkundest du die Wege dorthin. All jene Gefühle und gefühlten Bedeutungen, die zwischen dir und einem größeren inneren Raum stehen, enthalten das Potential deines Körpers, das dich immer weiter vorwärts in eine unglaubliche Entfaltung und Entwicklung ziehen will.

Keiner von uns kann seinen Weg in ein biospirituelles Bewußtsein *denken*. Vielmehr werden wir auf diesen Weg zu einem eigenständigen Körper-Wissen gezogen.

Schließlich: Es ist hilfreich, diesen ersten Focusing-Schritt so flexibel wie möglich anzugehen. Wenn du im Verlauf deiner Inventur auf etwas stößt, das sich durch besondere Resonanz und Energie auszeichnet und entsprechende Aufmerksamkeit beansprucht, dann ist das für dich jetzt dran. Du mußt deine Inventur nicht *beenden*, bevor du dich dieser Angelegenheit wieder zuwendest.

Eine Anmerkung noch zu jenem offenen inneren Raum, in dem du dich hier und jetzt wirklich wohlfühlen darfst und der jenseits aller körperlich gefühlten Hindernisse liegt, die sich dazwischen geschoben haben. Bedenke, daß dieser Raum eine entwicklungsbedingte Erfahrung darstellt. Sie wird für verschiedene Menschen verschieden ausfallen. Ja, sie wird sogar für die gleiche Person zu jeweils anderen Zeiten verschieden sein.

Manchmal wird der innere Raum und das damit verbundene Wohlgefühl nichts weiter sein als eine Spannungsreduktion. Für einen Menschen, der unter physischen Schmerzen leidet, kann

das bedeuten, daß sein Leiden aufhört oder sich wenigstens mildert. So wird dieser Raum zu einem Ort der Ruhe, manchmal auch in einer Zeit schwerer Prüfung zu einer wohltuenden Unterbrechung. Aber es ist auch möglich, daß dieser Raum zu einem einfühlig erlebten Ort des Wunders wird und spirituelle Erkenntnis vermittelt.

Wichtig an einem solchen Raum ist, daß er eine körperlich gespürte Erfahrung vermittelt. Sie offenbart, daß es viel mehr für dich gibt als den akuten Schmerz oder das Unbehagen, auf das sich deine Wahrnehmung verengt hat. Das ist außerordentlich bedeutsam, besonders für jemanden mit eingeschränktem Selbstwertgefühl. Ein solcher Mensch sucht verzweifelt nach einem Raum, der gleichsam frische Luft nach innen leitet.

Auch wenn es eine Weile dauert, bevor du tatsächlich eine solche Erfahrung machen kannst, entscheidend ist doch: diesen Raum wenigstens als Verheißung zu erahnen. Es ist wie ein Leuchtfeuer der Hoffnung, diesen Raum zu finden, in dem du dich wohlfühlen kannst. Das strahlt wie ein Licht über den zahlreichen Hindernissen, die noch auf dem Weg zu einer positiven Schlüsselerfahrung liegen. Es erinnert uns an die großartigen Zeilen, die die Schöpfungserzählung der Genesis beschließen: »Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.« Wir alle suchen fortwährend ein körperlich gespürtes Gefühl dieses *Gutseins*, das den Kern unserer Existenz ausmacht. Es kann ein bedeutender Schritt auf dieser Reise zu uns selbst sein, diesen Raum durch eine gründliche Inventur zu finden.

Den zweiten Schritt des Focusing-Prozesses nennen wir: *Fühlen, was die Nummer eins ist*. An diesem Punkt gilt es, zu den verschiedenen Problemen zurückzukehren, die du bislang lediglich identifiziert hat. Du versuchst nun, ein Gefühl dafür zu bekommen, welcher Punkt *genau in diesem Moment* die Nummer eins für dich darstellt, indem du sie alle Revue passieren läßt. Welchem willst du dich eine Zeitlang widmen? Welches zieht dich dermaßen an, daß du *weißt*: Dieses eine Problem will ich focusieren?

Wir betonen das erste Wort unserer Beschreibung dieses Schrittes: *Fühlen*, welches die Nummer eins ist.

Fühlen: Die Unterscheidung, die du an diesem Punkt machst, ist weder ein logisches Urteil noch eine Bewertung. Sie

darf keine Entscheidung sein, die auf dem beruht, was von deinem Denken her focusiert werden sollte. Nein! Richte dich vielmehr nach der immanenten Kraft oder der Energie, die ein Problem für dich in diesem bestimmten Moment hat.

Deshalb ist es meistens hilfreich, wenn du nach deinem Gefühl fragst. Etwa so: »Welches ist das wärmste, das schwerste, das unangenehmste, das am meisten bedrückende, das am meisten erregende Problem?« Du darfst dir darunter keinen rationalen Auswahlprozeß vorstellen, sondern du solltest so daran gehen, als würdest du die Temperatur aller körperlich gespürten Gefühle solange messen, bis du dasjenige findest, welches alle anderen überragt.

Wir machten dazu eine interessante Erfahrung mit einem Teilnehmer unserer Workshops, die diesen Punkt gut illustriert. Der Mann war zu diesem Wochenende gekommen, um seine Gefühle zu verarbeiten, die seine Ehe betrafen. Seine Tagesordnung stand also im voraus fest. Aber als er dann beim Focusing zuließ, daß sein ganzer Organismus ihm enthüllen sollte, was für ihn die Nummer eins sei, passierte etwas Unerwartetes: Er stellte fest, daß das, was für ihn ganz vorn lag, gerade nicht das war, woran er zu arbeiten sich vorgenommen hatte. Vielmehr war es seine *Furcht vor Focusing*. Als er mit diesem Problem beschäftigt war und sich die Zeit nahm, es für sich zu symbolisieren, geschah das Überraschende: Er wurde mit einer besseren Lösung für sein Eheproblem beglückt, als zu erwarten gewesen wäre, wenn er versucht hätte, diesen weiter hinten liegenden Tagesordnungspunkt seinem Körperwissen aufzuzwingen.

Deshalb ist es hilfreich, bei dieser Stufe des Focusing-Prozesses alle Probleme, die anzugehen man sich vorgenommen hatte, beiseite zu lassen. Oft ist es so, daß gerade das, was unlogisch, peripher und unerwartet scheint, zum Torweg für Veränderung wird.

Erinnern wir uns an das, was wir zu Beginn über den *felt sense* gesagt haben: Er verhält sich *unterschiedlich*. Er ist – im Sinne unserer Ratio – unlogisch. Eine Lösung im Gebiet des Körperwissens läßt sich nicht erzwingen. Manchmal lassen sich Gefühle durch Verhaltensregeln und Techniken der Verhaltensmodifikation überlisten. Aber dauerhafte Veränderung ist ein Geschenk, das aus dem inneren Fluß deiner eigenen Lebensgeschichte

stammt. Focusing bietet einer solchen Gnade die Gelegenheit, sich zu zeigen.

Wenn es möglich ist, die Problempunkte deiner Inventur respektvoll zur Seite zu stellen, dann wird einer von ihnen dir auf ganz persönliche Weise signalisieren, daß er der wichtigste ist – wenigstens jetzt.

Es liegt nahe, daß du auch ohne jede Inventur *weißt*, was die Nummer eins ist, wenn du ausgesprochen betroffen und bestürzt bist. Dann kannst du diese Anfangsschritte weglassen und du brauchst dich nur zu fragen: »Wie fühle ich mich jetzt?« Nach kurzem Zögern wird in der Regel der gerade im Moment gefühlte Sinn (felt sense) schlagartig zu Bewußtsein kommen.

In ruhigeren Zeiten kann die Inventur allerdings hilfreich sein. Sie ist auch dann von Nutzen, wenn dich ein regelrechter Tumult von Verletzungen und Konflikten überschwemmt. Da ist es angezeigt, diese Probleme zu sortieren und aufmerksam auf das zu hören, was sich in dir drinnen abspielt. Deshalb unser Rat: Nimm denjenigen Zugang, der dir hier und jetzt als der richtige erscheint.

Sobald du dazu fähig warst, zu *fühlen*, was für dich die Nummer eins ist, bist du auch bereit, zum dritten Schritt überzugehen. Mit ihm verbindet sich eine ganz wichtige Frage.

Geht es mir gut damit? Das ist eine schlichte Bitte, die dir helfen soll, deine Freiheit zu wahren. Sie nötigt dich nicht, die Selbstkontrolle aufzugeben, die an jedem Punkt deines Lebens notwendig sein kann.

Was manchmal als Nummer eins hochkommt, kann vor allem den Anfänger zu sehr erschrecken, um sich darauf einlassen zu können. Vielleicht ist es eine weit zurückreichende, tief verwurzelte Erfahrung, die so schmerzlich erscheint, daß es einem zu weh tut, ihre Nähe auszuhalten. Wir müssen damit rechnen, daß sich anfänglich Furcht und auch gesunder Skeptizismus meldet, wenn wir mit dieser Art von innerer Verletzung konfrontiert werden. Möglicherweise war jeder Versuch, den wir in der Vergangenheit anstellten, unseren Schmerz zu bearbeiten, mit noch größerem Schmerz verbunden oder er hat dazu geführt, daß wir uns regelrecht in unseren Kummer hineinwühlten. Wenn dem so ist, dann fehlt mir meist eine positive Erfahrung, die mich dabei

unterstützen könnte, nochmals einen solchen Versuch zu wagen.

Focusing stellt jedoch einen radikal anderen Weg dar, mit solch einer schwierigen Blockierung in uns umzugehen. Der Anfänger weiß das freilich noch nicht. Deshalb sollte er oder sie niemals die Verteidigungshaltungen aus der Vergangenheit zu hastig niederreißen, die aufgebaut worden sind, um gegen die innere Angst vor zu großer Nähe zu schützen. Die Zeit und wachsende Erfahrung werden wahrscheinlich zeigen, daß in diesem Prozeß auch durch die tiefsten Verletzungen hindurch Entwicklung möglich ist.

In diesem Zusammenhang fällt uns eine humorvolle Begebenheit ein, die sich während eines Workshops zutrug. Zu den Teilnehmerinnen gehörte auch eine ausgebildete Therapeutin, die Focusing regelmäßig für sich selbst und in ihrer Berufspraxis einsetzte. Zufällig fiel dieser Workshop mit einer Zeit zusammen, in der sie sich selbst durch eine schmerzliche Erfahrung ihres Lebens durchzuarbeiten hatte. Sie machte Focusing in einer kleinen Praxisgruppe zusammen mit anderen, die erstmals in ihrem Leben Focusing begannen. Peter, der Trainer, stellte die Standardfrage: »Geht es mir gut damit?« Er fragte dies so oft, wie es für den Rest der Gruppe und die Teilnehmerin, an die sie sich speziell richtete, notwendig war. Es entstand eine lange Pause, bis diese Frau sich aus der Tiefe ihres schmerzlichen felt sense wieder hochgekämpft hatte. Sie legte ihren Kopf schief, öffnete ein Auge und sagte mit einem feinen, wissenden Lächeln: »Mir kann es mit allem gut gehen!«

Wer Erfahrung mit Focusing hat, wird über den Wunsch hinausgeführt, nach einer Erlaubnis weiterzugehen. Aber am Anfang ist diese Frage ein heilsamer Prüfstein.

Aber was geschieht, wenn die Antwort »nein« lautet? Was, wenn dein Gefühl für Problem Nummer eins so ausfällt, daß du nicht wünschst, damit in Berührung zu kommen? Was ist dann zu tun?

Wann immer es dir zu viel ist, das Problem Nummer eins an dich heranzulassen, solltest du diesen Wunsch nach Distanz auch respektieren. Am besten, du versuchst einen alternativen Zugang, indem du dir eine andere Möglichkeit des Fragens eröffnest. Vielleicht so: »Geht es mir gut mit dem Gefühl, daß ich jetzt nicht

wünsche, damit in Berührung zu kommen?« Kannst du focusieren, wie es ist, davor Angst zu haben, zu müde zu sein, um damit konfrontiert zu werden oder was auch immer dich zu einem definitiven »Nein« in einer solchen Situation veranlaßt?

Was machst du, wenn du diesen Weg einschlägst? Du bleibst auf alle Fälle dem verbunden, was im Moment in dir vorgeht, nämlich: daß du nicht willens bist, mit dieser Nummer eins in Kontakt zu treten. Aber vergiß nicht: Dieses Zögern hat einen damit verbundenen felt sense. Es handelt sich dabei um keinen besonders großen *felt sense*, aber er bildet trotzdem einen eigenständigen Zugang, um dieser zentralen Blockade näherzukommen. So ist auch dieser felt sense ein gleichwertiger Bestandteil deines Prozesses. Damit solltest du rechnen.

Wenn du diesen Weg beschreitest, bleibst du innerhalb des Stroms deiner *wirklichen* Erfahrungen, ohne daß du dein primäres Problem in Angriff nehmen mußt. In der Regel führt das dazu, daß du gleichsam durch die Hintertür an dein Hauptproblem herangeführt wirst. Nach einiger Zeit bringt dich dein Weg – in dir gemäßen Schritten – über etliche Windungen allmählich dorthin.

Vielleicht hilft es dir, wenn du dir deine reichhaltige innere Welt des körperlich gespürten Fühlens wie einen großen, gestickten Gobelin vorstellst. Solche gewaltigen Wandbehänge sind heute noch in Museen zu bewundern. Nun stell dir vor, daß sich irgendwo auf diesem Gobelin ein Faden gelöst hat. Wenn du diesen Faden aufrollst und dabei das Gewebe auftrennst, wird er sich wahrscheinlich mit anderen Fäden kreuzen, die zu jedem anderen Teil des Bildes führen. Wo immer du auch zufaßt, der Faden, den du aufrollst, wird sich zweifellos über kurz oder lang mit jedem bedeutenden Detail des gesamten Bildes berühren.

Genauso ist Focusing! Du kannst mit einem unbedeutenden kleinen Ausschnitt in einer abgelegenen Ecke des Gobelins – der die innere Landschaft deines gespürten Gefühls ist – beginnen, aber höchstwahrscheinlich wirst du dabei allem begegnen, was in dir ist. Der kritische Punkt besteht allerdings darin, den ersten lockeren Faden zu finden. Das ist es, was dir deine Inventur und die Kontaktaufnahme mit dem Problem Nummer eins ermöglichen soll. Auf diese Weise erhält dein Körper die Chance, dir den Weg zu zeigen. Dabei sollten wir uns daran erinnern: Die Fäden

sind selten dort, wo wir *denken*, daß sie sein *sollten*. Sie sind vielmehr die losen Enden unseres Lebens, das Unerledigte in uns. Die Zugänge dazu sind allerdings noch vorhanden. Sie warten darauf, geöffnet zu werden.

Allerdings sollten wir als etwas ganz Wichtiges festhalten, daß wir nicht mit uns spielen, wenn wir Focusing machen. Das Ziel dabei ist mehr, als nur mit schlechten Lebenslagen klarzukommen. Es besteht vielmehr darin, daß wir uns innerlich auf die Möglichkeit eines echten Wandels vorbereiten. Sie ist immer ein Geschenk. Du suchst nach einer körperlich gespürten Lösung durch die Art, wie du ein Problem oder eine Schwierigkeit angehst. So ist Focusing auch kein neuer Weg, um sich für eine Weile wohl zu fühlen. Es heißt auch nicht, dir eben einmal ein bißchen Ruhe zu gönnen, bevor du die Lasten wieder aufnimmst, mit denen du jeden Morgen aufwachst. Vielmehr heißt Focusing, sich auf das Wagnis einzulassen, daß jede Last die Chance erhält, ihre eigene Geschichte zu erzählen – und dabei eventuell von innen heraus umgewandelt werden kann.

Es gibt viele Zugänge, die zu dieser Lösung durch Körperwissen führen können. Wichtig ist dabei, daß du diejenige findest, die zu dir zum derzeitigen Moment am besten paßt. Das Leitprinzip dabei ist, eine Weile bei demjenigen körperlich gespürten *felt sense* zu bleiben, den du gerade berühren kannst. Wenn es für dich o.k. ist, bei dieser Nummer eins zu verweilen, auch wenn es dabei manchmal etwas unheimlich zugehen mag, dann bleibe dabei. Wenn nicht, dann verweile eben bei dem Gefühl, daß es dir Angst bereitet, bei dieser Nummer eins zu bleiben.

Solltest du herausfinden, daß es dir zu unheimlich ist, mit einem etwas schwierigen Problem Nummer eins zusammen zu sein und du damit aufhören willst, erinnere dich daran: *Du bist immer für dich verantwortlich.* Wenn du aufhören willst, hör auf! Oder, besser, du schaltest um auf: »Es wird für mich zu schwierig, mich darauf einzulassen.« Versuche, ob du dich auf diese Angst, weiterzugehen, einlassen und ob du dir ihre Geschichte erzählen lassen kannst. Wenn du deine innere Reise fortsetzt und dabei ihre geheimnisvollen und manchmal überraschenden Wege kennenlernst, kann dir – wie jener Frau aus unserem Workshop – die wunderbare innere Befreiung zuteil werden: »Mir kann es mit allem gut gehen!«

Es gibt so etwas wie eine unerwartete Kraftquelle innerhalb unseres Körperwissens: eine biospirituelle Lebendigkeit, die dich über die Angst hinauswachsen und doch erfahren läßt, daß du *eine neue Kreatur* sein kannst. Damit sind wir aber schon weit vorausgeeilt.

Wenn es o.k. ist, mit dem *felt sense* Nummer eins zu sein, was folgt dann? Wir haben verschiedene Methoden ausprobiert, den vierten Focusing-Schritt, wie wir ihn lehren, zu beschreiben: *Laß es zu, darin zu sein! Sei einfach darin! Spüre es als Ganzes!* Die innere Haltung dabei ist nicht, daß du versuchst, dir etwas vorzustellen. Das Denken ist hier nicht gefragt. Dein Verstand ist für andere Aufgaben als diese geeignet. Statt dessen geht es allein darum, daß du versuchst, im *felt sense* Nummer eins zu verweilen.

Hast du jemals unter schweren Kopfschmerzen oder peinigenden Gelenkschmerzen gelitten? Kennst du die innere Erfahrung, wenn du den Versuch machst, dich von diesem Schmerz zu *distanzieren*? Der Schmerz wirkt wie eine fremde Kraft, die nicht du selbst bist und die dich attackiert, während du versuchst, dir den Schmerz vom Leibe zu halten, ihn als etwas anzusehen, das sich *außerhalb* von dir abspielt. Du schreckst innerlich vor der Pein zurück, vor der Verletzung, die sich jedoch innerhalb deines eigenen Körpers befindet. Vielleicht weißt du darum, wie schwer eine solche Unterscheidung zwischen dir und deinem Körper fällt.

Aber hast du jemals schon versucht, genau das Gegenteil davon zu tun: dich ins Zentrum deines Schmerzes zu begeben? Nicht ihn gewaltsam von dir abzutrennen, sondern *in ihm* zu sein? Es zuzulassen, daß du in deinen Schmerz hineingehst? Wenn dir das gelingt, dann kannst du dabei zuweilen Überraschendes erleben.

Im ersten Kapitel empfahlen wir, *freundlich* mit schwierigen Gefühlen und Problemen umzugehen. Der vierte Focusing-Schritt zeigt dir einen speziellen Weg, der dich weiterbringt als sonst, wenn du nur versuchst, dir all das, was dich verletzt, vom Leibe zu halten. Wenn du aber ein schmerzliches Gefühl oder eine schlimme Situation nicht magst oder nur wünschst, sie möchte wieder verschwinden, dann bleibst du immer einen Schritt hinter deinem aktuellen Gefühl zurück, das nach Veränderung verlangt. Veränderung jedoch wird nur in dem Maße

möglich, wie du mit dem, was du von einem bestimmten Problem fühlst, direkt in Berührung kommst, statt bei den negativen Gefühlen, die du davon hast, zu verweilen. Auf diese Weise entwickelt sich eine Haltung, die offen auf das zu hören vermag, was sich wirklich in dir abspielt: Verletzung, Verwirrung, Verbitterung, Verlangen und was auch immer sonst noch.

Wir ermutigen deshalb alle, die an unseren Workshops teilnehmen, nach *konkreten Bildern* Ausschau zu halten, die darüber hinweghelfen können, sich alles, was schwierig ist, nur vom Leibe zu halten. Viele finden dabei den Rat von Eugene Gendlin hilfreich: sich vorzustellen, ein schmerzliches Problem so auf dem Schoß zu halten wie ein Kind, das sich weh getan hat. Andere, die damit nicht so viel anfangen können, finden es vielleicht hilfreich, wenn sie sich vorstellen, ihre Hand auf dem Problem, das ihnen weh tut, ruhen zu lassen. Auf diese Weise wird es möglich, daß eine ganz andere Beziehung zu ihm entstehen kann. Einige halten es für notwendig, das, was sie bedrückt, auf Distanz zu sich zu bringen, beispielsweise auf der anderen Seite des Raumes oder außerhalb der Tür. Ein solches Distanzieren ermöglicht es zuweilen, den *felt sense* eines Problems zu erfahren, dem bislang ausgewichen wurde, weil er als so schmerzlich, erschreckend, verwirrend oder als was auch immer empfunden worden ist.

Ein konkretes Imaginieren kann auf alle Fälle hilfreich sein, weil es festgefahrene Muster aufbricht und ein Problem, das du nicht so gern hast oder innerlich eher vermeiden möchtest, klimatisch ganz anders wahrnehmen hilft. Es fällt dann leichter, das Problem so anzugehen, wie es sich tatsächlich in deinem Körper anfühlt. Denn wir alle tendieren in gewisser Weise dazu, unseren negativen *felt sense* abzublocken. In der Regel geschieht das unbeabsichtigt, aber es kann zur Gewohnheit werden. Wenn wir hingegen freundlich-wohltuende Imaginationen einsetzen, dann hilft uns das, innerlich offener zu werden, so daß die verwundeten Stellen unseres Körpers ihre Geschichten erzählen können. Sobald das eintritt, kann die Veränderung all dessen beginnen, was unser Körpergefühl an schmerzlichen Erinnerungen, Situationen oder Gefühlen zutage fördert.

In unserem Workshop-Programm haben wir eine köstliche Übung dafür, was es heißt, sich gleichermaßen nach innen hin

loszulassen. Du kennst sicher das Gefühl, wie es ist, wenn du spazieren gehst und es plötzlich zu regnen beginnt. Weil keiner sich wünscht, naß zu werden, hüllst du dich so gut es nur geht in deine Kleidung, spannst deine Muskeln an und ziehst deinen Kopf ein. So versuchst du, den Regen und die ganze Feuchtigkeit von dir fernzuhalten.

Wir können auf dieser Erfahrungsschiene noch etwas weitergehen: Bist du schon jemals in einen totalen Wolkenbruch geraten, aus dem es kein Entrinnen gab? Zuerst versuchst du natürlich, trocken zu bleiben und gegen die Nässe anzukämpfen. Aber das ist bald hoffnungslos. Du kannst richtig spüren, wie die Nässe unter dein Hemd kriecht. Im Inneren deiner Schuhe fängt es schon vor Feuchtigkeit zu quietschen an. Je weiter du gehst, um so mehr saugt sich alles an dir voll.

Vielleicht sagst du dir in einer solchen Situation: »Teufel auch, was soll's?« und gibst den Versuch auf, trocken zu bleiben. Dann erst spürst du richtig, was es heißt, durch den Regen zu marschieren. Du entspannst dich und es kann durchaus sein, daß du deine Situation jetzt sogar genießt. Du läßt es sein! Du hörst damit auf, dich innerlich zu verspannen. Dein Gesicht entkrampft sich.

Hin und wieder kann man solche Leute während eines Wolkenbruchs auf belebten Straßen antreffen. Alle anderen rennen schnurstracks stramm weiter und versuchen, die Nässe von sich fernzuhalten. Und da kommt so ein Mensch, geht nicht einmal auf dem Bürgersteig, hat keinen Schirm dabei, ist durchnäßt bis auf die Haut, aber er schlendert einher, als wäre ein wunderschöner Frühlingstag. Natürlich bemerkst du solche Leute. Sie fallen einfach auf. Ja, sie lassen einen sogar ärgerlich oder neidisch werden.

Vielleicht sind solche Typen verrückt. Möglich wäre es. Aber ist da nicht etwas an ihrem Verhalten, das du gern nachmachen würdest? Niemand mag es, total angespannt und mit verkrampftem Gesicht herumzulaufen. Wir alle wünschen uns, entspannt zu sein und uns auf unsere Umgebung einlassen zu können.

Der vierte Focusing-Schritt ist damit verwandt. Er bedeutet: sich in den vollen, reichen *felt sense* von dem, was immer aus unserem Inneren aufsteigt, fallen zu lassen, sich das alles nicht vom Leibe und damit außerhalb unseres Selbstgefühls zu halten.

Da brauchen wir uns nicht mehr dagegen zu stemmen, wie wir uns sonst anspannen, um nicht naß oder verletzt zu werden.

Genau das heißt es, im *felt sense*, wie er ist, gegenwärtig zu sein, ohne zu versuchen, ihn mit unserem Verstand zu knacken. Das ist so, wie wenn du am Strand die Sonne und den Lärm der Wellen in vollen Zügen genießt. Das alles halten wir ja auch nicht von uns selbst fern. Vielmehr nehmen wir das in uns auf, lassen uns davon durchdringen. Das ist ähnlich, wie wenn jemand voll beim Sport oder beim Jogging dabei ist. Da läßt man alles Denken und auch Fragen der körperlichen Technik hinter sich, um ganz die bloße Körperbewegung, die Anmut, das Gleichgewicht und das innere Gefühl des Wohlbehagens zu genießen. In solchen Momenten *denken* wir nicht an die Sonne, die Wellen oder die Körperbewegung. Vielmehr werden wir irgendwie zu alldem. Sich in einen *felt sense* hineinfallen zu lassen, ist ganz ähnlich.

Während unserer Workshops sollen sich unsere TeilnehmerInnen spezielle Momente und Erinnerungen ins Gedächtnis rufen, bei denen sie wirklich *in* einer Erfahrung waren, ohne dabei zu denken oder sie begrifflich zu erfassen. Unser Zugang besteht dann in der Frage: »Wie verhielt sich dein Körper während dieser Erfahrung?« »Was war mit deinem Verstand los?« »Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um dir selbst diese Erfahrung zu vergegenwärtigen!«

Als Reaktion auf solche Fragen haben wir oft gehört: »Mein Körper hat sich angefühlt, als ob all seine Poren offen wären. Er war entspannt, fließend, ruhig. Mein Verstand hatte während dieser Zeit Pause. Es gab nichts zu denken und auch nichts zu kapieren.«

Wer sorgfältig darauf achtet, wie es einem geht, wenn man in solchen Momenten ganz bei sich ist, kann viel besser ermessen, was dieser Schritt im Focusing-Prozeß bedeutet. Wer einfach loslassen und in einem *felt sense* sein kann, ist über das Nachdenken hinausgelangt. Das umgreift ein Körperwissen, das das Gewahrsein in einer Weise nach innen lenkt, die mit bloßem Denken nie erreicht werden kann.

Hast du schon einmal beobachtet, daß das Denken stets *außerhalb* dessen bleibt, über das gerade nachgedacht wird? Das ist die Differenz zwischen Subjekt und Objekt. Wir denken *über* etwas nach. Dabei unterscheiden wir gern zwischen Ursache und

Wirkung. Selbst wenn wir über uns selbst nachdenken, nehmen wir eine Position außerhalb von uns ein. Deshalb kann das Denken einer angespannten, schmerzenden inneren Stelle niemals zur Entspannung verhelfen, es kann nicht nach innen dringen. Deshalb sind Lösungen, die wir mit dem Kopf zuwege bringen, nicht dasselbe wie die Erlösung, die uns unser Körperwissen schenkt. Unser Verstand bleibt immer *außerhalb* der Verletzung, über die er nachdenkt. Dieser Raum kann nur so betreten werden, wie das Senoi-Kind dazu gebracht wurde, seinen Traum zu betreten.

Durch Focusing kann ein Mensch dieser gewichtigen *Innerlichkeit* nahekommen. Indem wir dabei über die verstandesmäßigen Lösungen hinausgelangen, entdecken wir eine Wirklichkeit, in der mehr in uns bewirkt wird, als wir zu bewirken vermögen. Wir werden in dem Maße über unseren Verstand und unsere Selbstkontrolle hinausgeführt, wie das Risiko, in Schmerz und Nässe verstrickt zu werden, uns dazu veranlaßt, den Weg zu verlassen, den wir in unserem Alltagsleben normalerweise beschreiten. Das ist so, wie wenn wir uns auf die Herausforderung einlassen, uns im Traum fallen zu lassen, um auf diese Weise die Barriere zu durchstoßen, die uns sonst immer außerhalb bleiben läßt – *außerhalb unseres wahren Selbst!*

Wer sich in einen *felt sense* fallenlassen kann, dem eröffnet sich eine radikal andere Welt menschlichen Wissens. Eine Art neokopernikanischer Wende können diejenigen erfahren, die dies riskieren. Das ist so, wie wenn jemand eines Morgens erwacht und zum ersten Mal weiß, daß die Sonne sich nicht um die Erde dreht, obwohl es den Anschein hat. Das ist eine zwar schockierende, zugleich aber befreiende Entdeckung.

Sich in den *felt sense* fallenzulassen, markiert einen Punkt im Focusing-Prozeß, von dem es keine Rückkehr gibt. Damit wird eine Wasserscheide überquert. Für viele ist das ein beschwerlicher Punkt, der viel Engagement und – anders können wir es nicht ausdrücken – *Glauben* fordert. Es verlangt Glauben, im *felt sense* zu bleiben, ihn nicht zu verfälschen oder an ihm herumzufingern, sondern solange in ihm zu verweilen, bis er spricht. Wenn du das vermagst, bist du bereit für den fünften und letzten Focusing-Schritt.

Es geht hier darum, *dem felt sense zu gestatten, sich selbst*

auszudrücken. Die innerlich gefühlte Bedeutung wird sich aller Wahrscheinlichkeit nach selbst artikulieren, wenn ihr die Zeit dazu gegeben wird und dabei ein gläubiges Verweilen im *felt sense* zum Tragen kommt – ohne zu versuchen, ihn irgendwie zu kontrollieren oder zu zwingen. Manchmal taucht dann plötzlich ein Wort oder ein Bild auf, welches sagt, was das alles zu bedeuten hat. Gelegentlich kann es zu einem Tränenausbruch oder einem nicht zu unterdrückenden Schluchzen kommen. Möglicherweise stellt sich überraschend und deutlich fühlbar ein Symbol ein.

Vermittelt durch das klare Gefühl einer inneren Befreiung weißt du plötzlich, wie angemessen und genau passend ein bestimmtes Symbol für dich ist. Das ist die *Erlösung*, ein von deinem Körper gesprochenes »Ja«, das sich immer gut anfühlt. Gendlin bezeichnet das als den *felt shift* (gefühlte Veränderung). Er ereignet sich, wenn es dir geschenkt wird, daß Symbol und *felt sense* in deinem inneren Gewahrwerden zusammentreffen. Der Prozeß schreitet auf diese Weise eine weitere Stufe voran. Du spürst in deinem Körper eine innerliche Bewegung.

Symbole, die spontan hochkommen, unterscheiden sich stets von solchen, die du absichtlich denkst. Letztere werden kaum von einem *felt shift* begleitet. Unser Verstand, wir sagten es schon, bleibt immer außerhalb dessen, was uns verletzt, außerhalb des *felt sense*. Aber Symbole, die gleichsam aus dem Nichts aufsteigen, werden in der Regel von einer körperlichen Erlösung begleitet. Gerade diese Unvorhersehbarkeit macht den Unterschied aus.

Mehr noch: Der *felt shift* bringt eine innere Befreiung, auch wenn das äußere Problem, mit dem jemand sich beschäftigt, nach wie vor das gleiche bleibt. Das zeigt den paradoxen Unterschied zwischen Lösung und Erlösung auf. Aus therapeutischer Sicht löst Focusing das äußere Problem nicht direkt. Jedoch vermag Focusing die Art und Weise zu verändern, *mit der dein Körper mit diesen Problemen umgeht.*

Das drückte einer unserer Workshop-Teilnehmer treffend aus: »Was ich focusiere«, sagte er, »kann durchaus schmerzhaft sein, aber es fühlt sich stets gut an, wenn das richtige Symbol kommt, das zu meinem *felt sense* paßt.« Der Inhalt des *felt sense* kann Schmerz verursachen, aber wenn sich die gefühlte Bedeutung vorwärts bewegt und eine Erlösung im Körperwissen verursacht, bringt sie immer Befreiung.

Diese Methode hat deshalb auch praktische Bedeutung, wenn wir Probleme zu lösen haben. Wenn ein *felt sense* blockiert und unfähig ist, vorwärts zu fließen, bildet sich Streß in einem Menschen. Dieser Streß zieht von den praktischen Aufgaben, die uns beschäftigen, Energie und Aufmerksamkeit weg. Die Konzentration mindert sich ebenso wie die Urteilsfähigkeit. Focusing setzt die Ressourcen in einem Menschen frei, so daß er oder sie sich effektiver den praktischen Entscheidungen zuwenden kann, die zur Lösung von Problemen gehören.

Wenn sich eine Blockierung auflöst, wenn die innere Geschichte erzählt werden kann, werden gewaltige Reserven an Energie und Aufmerksamkeit freigesetzt, die nunmehr ganz anderen Zwecken zugute kommen können.

Eine Blockierung, das sollten wir wissen, kommt nicht einfach über uns. Vielmehr *blockieren wir uns selbst*, so, wie wenn wir unseren Kopf einziehen und uns angespannt dem Regen aussetzen. Wir sorgen selbst für unsere Blockierungen, ohne daß wir wirklich wünschen oder wissen, wie sie aufzuheben wären. Nur wenn es uns gegeben ist, diesen Kreislauf zu unterbrechen und unsere Verteidigungshaltung fallenzulassen, wird all die Energie, die wir aufbringen mußten, um verspannt zu bleiben, freigesetzt.

In der Regel sehen wir dann die Dinge viel klarer. Wir sind eher fähig, Probleme objektiver anzugehen und genauer zu urteilen. Wir versäumen die wichtigen Sachen nicht mehr, die uns häufig entgingen, sobald erst einmal das Gleichgewicht zu der Streßbelastung, die wir mit uns herumschleppen, wieder hergestellt ist. Wir werden wachsamer, was immer angezeigt ist, wenn wir praktische Probleme zu lösen haben.

Carl Rogers hat einmal bemerkt, daß das präziseste wissenschaftliche Instrument, das uns auf diesem Planeten zur Verfügung steht, ein menschlicher Organismus ist, der angesichts eines Problems nicht auf eine Verteidigungshaltung zurückgreift. Insofern jede Blockierung das Vorankommen der Persönlichkeit behindert, gibt es eine damit korrespondierende Beeinträchtigung unserer Fähigkeit zu denken und uns kontrolliert zu verhalten. So gibt es sehr pragmatische Gründe dafür, regelmäßig die Zügel loszulassen. Manchmal müssen wir unser Leben verlieren, um es zu finden.

Wenn Symbol und *felt sense* in einem *felt shift* körperlichen Wissens zusammenkommen, so kennzeichnet dies den Abschluß einer einzelnen Phase im Focusing-Prozeß. Wenn die Erlösung eingetreten ist, hören einige an diesem Punkt auf. Aber die meisten werden den Wunsch haben, weiterzugehen, weil sie spüren, daß dieser erste Schritt nicht genug ist.

Wer sich weiterhin auf den Focusing-Prozeß einlassen will, fängt dann an, mit dem Symbol zu arbeiten, das sich gut anfühlte und zu einer Veränderung (shift) führte. Ist es o.k., bei diesem Symbol und dem neuen *felt sense*, der seine Ankunft begleitete, zu bleiben? Wenn das zutrifft, kann man sich wieder auf den vierten Focusing-Schritt einlassen: Man kann es sich gestatten, in dem Gefühl dieses Neueins zu verweilen und ihm erlauben, sich selbst schrittweise über ein weiteres, passendes Symbol zu artikulieren. Dieser Zyklus kann solange wiederholt werden, bis ein natürlicher Endpunkt erreicht worden ist.

Wenn du beispielsweise ein eher vages Gefühl des Mißbehagens über ein schiefgegangenes Projekt von dir focusierst, wirst du möglicherweise durch das Symbol, das vielleicht dabei hochkommt, in Verlegenheit gebracht. Du hast etwa bestimmte Ansprüche nicht erfüllt. Das mag wahr sein, aber etwas in dir fühlt, daß damit noch nicht alles gesagt ist. Du solltest weitergehen. Wenn das richtig für dich ist, dann solltest du dich ruhig mit deinem *felt sense* von dieser Verlegenheit hinsetzen und ihm eine Möglichkeit geben, dir zu sagen, was es ist. Nach einer Weile kann vielleicht etwas hochkommen, das mit *Ärger über dich selbst* zusammenhängt. Das fühlt sich eventuell schon besser und dichter am Ziel an. Du kommst der Sache näher. Wenn dir das weit genug gegangen ist, dann hör auf! Aber sobald du spürst, daß sich dein Ärger noch intensiver artikulieren möchte, dann prüfe, ob es richtig wäre, weitere Zeit mit diesem *felt sense* zu verbringen. Wo könnte er dich hinführen? Welche Geschichte möchte er dir erzählen, um dir bei einer weiteren Entwicklung zu helfen?

Dabei sollte nicht vergessen werden, daß jemand, der mit Focusing anfängt, zu jeder Zeit frei entscheiden kann, ob er oder sie weitergehen möchte. Er oder sie sollte deshalb zuerst prüfen: Ist es richtig für mich, mit diesem neuen *felt sense* weiterzugehen? Trifft das zu, dann verweile darin solange, bis er sich selbst eventuell durch ein neues Symbol mitteilt.

Du kannst diesen innerlichen Prozeß als Kette betrachten. Jedes Glied, das einen Zyklus abschließt, kann wieder als Abschluß- und Startpunkt für den nächsten Zyklus dienen. Das Bild einer Zwiebel, die nach und nach Schicht um Schicht freigibt, mag das veranschaulichen.

Es ist wichtig, daran zu erinnern, wie es Gendlin tut, daß keine einzelne Veränderung im *felt sense* eine absolute Antwort darstellt. Vielmehr muß jede individuelle Bewegung in einem größeren Zusammenhang gesehen werden:

> Im Focusing werden Sie öfters die Erfahrung machen, daß gewisse Worte, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt als richtig aufdrängen, zu einem späteren Zeitpunkt von etwas anderem überdeckt werden. Sie können und sollen sich nicht nur auf ein *einziges Wort*, ein *einziges Gefühl*, eine *einzige* körperliche Mitteilung verlassen. Sie können sich aber auf die ganze Serie von Schritten verlassen, durch die sich Ihr Körper auf die Lösung und Veränderung eines unbefriedigenden Zustandes zubewegt. Sie können sich darauf verlassen, daß selbst dann, wenn die Aussage eines bestimmten Schrittes später übertönt wird, diese Aussage zum gegebenen Zeitpunkt richtig war und zum nächsten richtigen Schritt führen konnte.[2]

Deshalb ist es angezeigt, dem Gesamtzusammenhang zu vertrauen. Die Botschaft ist der Prozeß und der Prozeß ist die Botschaft.

Diese überaus sanfte, nicht-manipulative Prozedur ist für Focusing charakteristisch. Es gibt natürlich Variationen davon. Einige von ihnen haben Gendlins Kollegen entwickelt. So liegen Instruktionen darüber vor, wie damit umzugehen ist, wenn jemand steckenbleibt oder einen *felt sense* nicht auszuhalten vermag. Viele Strategien werden empfohlen, wie man den Kontakt mit der gefühlten Bedeutung aufrechterhalten kann und was zu tun ist, wenn er wegrutschen und verlorengehen sollte. All das ist gut und hilfreich, sofern darunter eine *Technik* gemeint ist, die erlernt werden kann.

Aber die herausfordernde biospirituelle Dimension dieser Erfahrung hat nichts damit zu tun, *wie sorgfältig solche Anweisungen befolgt werden, denn ihre exakte Einhaltung garantiert nicht, daß irgend etwas geschieht.* Es liegt nicht an ihnen, die Verände-

2 Eugene Gendlin, Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Salzburg 1981. Seite 77

rung *zu bewirken*, auf die Focusing abzielt. Das ist die Überraschung und die Herausforderung, die jemand erfährt, wenn er Focusing eine Zeitlang praktiziert hat.

Um es noch einmal zu sagen: Die sorgfältige Befolgung der Focusing-Instruktionen führt nicht automatisch dazu, daß irgend etwas geschieht. Sie kann Menschen lediglich darin sicher werden lassen, daß sie Zugänge zur Realität innerlicher Erfahrung findet, in der sich Veränderung abspielen *kann* und *darf*. Sie *bereitet* uns auf die Möglichkeit einer körperlichen Erlösung vor. Aber wenn eine wirkliche Verwandlung stattfinden soll, dann muß ein *ganz anderes, dem Willen nicht zugängliches und offenkundig gnadenhaftes Element hinzukommen*. Diese subtile neue Dynamik folgt ihrem eigenen Kurs, hat einen eigenen Rhythmus und strömt jenseits unsres Willens.

Wer die Focusing-Anweisungen befolgt, gleicht am ehesten jemandem, der mit seinem Kanu von einem geschützten Seitenarm in die Mitte eines Flusses paddelt. Befindet er sich erst einmal dort, kann viel passieren. Manchmal steuerst du absichtlich in eine Strömung hinein. Zuweilen packt dich die Strömung und bringt dich in ihre Gewalt, ohne daß du es beabsichtigt hast. Hin und wieder paddelst du im Kreis herum, ohne voranzukommen. Nichts geschieht. Du kannst nur in die Mitte deines inneren Stroms gelangen, wenn du die Anweisungen befolgst. Bist du erst einmal mitten drin, entdeckst du bald, daß der Strom ein Eigenleben und seine eigene Bewegung hat. *Er beugt sich deinem Paddeln nicht, denn dein Kanu kann die Strömung des Flusses nicht verändern*. Du kannst lediglich mit der Strömung fahren, sofern sie dich trägt und voranbringt.

Insofern kennzeichnet die biospirituelle Veränderung eine feine Balance zwischen absichtsvollem, regelrechtem Bemühen und einem Aufgeben der Regeln. Einerseits geht es darum, daß wir wissen, wo wir sind. Andererseits geht es dann darum, dort mit einer Haltung geduldigen Wartenkönnens zu sein. So wird zu Beginn eine disziplinierte Vorbereitung verlangt. Aber dann ist eine Haltung angezeigt, die einem tieferen Wissen und einem sich selbst manifestierenden Prozeß Zeit und Raum läßt.

Diese biospirituelle Perspektive unterstützt Focusing. Jedem und jeder von uns ist es gegeben, sich von der Gnade überraschen zu lassen, die sich innerhalb des Körperwissens zeigen kann. Es

gibt eine innere Bewegung, die über alle Selbstkontrolle hinausführt. Ihr weiter Horizont scheint alle flüchtigen Anliegen unseres täglichen Überlebenskampfes zu übersteigen.

Eine gleichsam kosmische Geschichte entfaltet sich in jedem und jeder von uns. Sie steckt in der Sprache unseres Körperwissens. Weithin unbemerkt fließt sie unterhalb des Stroms unseres alltäglichen Bewußtseins. Durch die noch andauernde Dämmerung der Bewußtseinsentwicklung verhüllt, enthält sie eine tiefere Botschaft. Wir sind uns erst undeutlich unserer selbst bewußt. Jeder und jede von uns ist wie ein flackerndes Licht, das langsam in die Regionen dunklen Nichtwissens vordringt.

Kapitel 4

WARUM WIR FOCUSING IM KONTEXT VON SPIRITUALITÄT LEHREN

Manchmal bekommen wir zu hören, daß Focusing primär ein therapeutisches Werkzeug sei, das am besten dazu eingesetzt werde, das eigene Haus in Ordnung zu bringen – als eine Vorbereitung für Meditation und spirituelles Suchen.

Dieser Sichtweise stehen wir reserviert gegenüber, weil wir Focusing in keinster Weise auf diese überwiegend therapeutische Rolle beschränken wollen.

Focusing, glauben wir vielmehr, ist hinsichtlich seiner psychischen Dynamik viel integrativer und umfassender. Über eine recht simple Erfahrung verbindet es die positiven Seiten einer psychophysischen Therapie mit dem Anliegen der Meditation, Menschen zu zentrieren, zu aktiver *Aufnahmefähigkeit* und wachem Gewahrsein anzuleiten. Mehr noch: All dies verwirklicht sich auf dem Weg einer persönlich zugeschnittenen, entwicklungsorientierten Form, die sich dem Rhythmus und der Fähigkeit eines jeden Menschen anpaßt, diesen Schritt in sein Leben zu integrieren. Deshalb sehen wir keinen Grund, Focusing auf Problemlösungsverhalten, Krisenintervention oder die Vorbereitung zur Meditation zu beschränken – obgleich all diese Anwendungsbereiche sicher auch wertvoll sein mögen.

Wir meinen, daß Focusing einen entwicklungsorientierten Zugang zu den meisten Basiselementen von Meditation anbietet. Wenn für jemanden, der Focusing anwendet, die Dimension spiritueller Entwicklung wichtig ist, dann wird er oder sie unmittelbar mit zwei wesentlichen Elementen der Meditation konfrontiert: der Anfangsphase der Vorbereitung und im Anschluß daran

mit der Phase achtsamen, empfangsbereiten Wartens, die oft mit einer möglichen Bewußtseinsveränderung belohnt wird.

Focusing lehrt eine wunderbare Balance, weil es diese zwei wesentlichen Elemente persönlichen und spirituellen Wachstums zusammenführt. Es kann zu einer Haltung, einem Präsentsein, möglicherweise sogar zu einem Lebensstil »liebevoller Distanz« führen, der in unserer auf Kontrolle bedachten Wettbewerbsgesellschaft schwer zu verwirklichen ist. Der integrierende Charakter von Focusing versöhnt die offenkundigen Gegensätze »liebevoll« und »Distanz« innerhalb des Focusing treibenden Menschen auf einer höheren Stufe. Diese Synthese zeigt sich besonders in der immer weiter ausreifenden Qualität des Präsentseins, mit der jemand dann sein Alltagsleben meistert.

In diesem Kapitel möchten wir gern darstellen, wie Focusing drei wichtige Problemkreise von Spiritualität berührt:

1. Das immerwährende Problem, wie die Verstandesebene transzendiert werden kann.
2. Die Herausforderung, sich auf einen wie auch immer gearteten »Größeren Prozeß« einzulassen.
3. Das je eigene Körperwissen als Schlüssel für einen Zugang zu diesen beiden Dimensionen.

Was meinen wir mit *Verstand?* Auf viele Weise wird dieses Wort in unterschiedlichen spirituellen Traditionen gebraucht. Wir verwenden es hier, um den rationalen, linearen Denkprozeß zu kennzeichnen. Wir meinen damit den *Trubel im Schädel*, den unser analysierendes, planendes und problemlösendes Verhalten auslöst.

Unsere eigene Suche nach einer psychisch gesunden Spiritualität hat uns beide zu dem Schluß geführt, daß die Verstandesebene transzendieren heißt: Es zuzulassen, daß wir immer mehr auf die Ebene unseres Körperwissens geführt werden. Um es so zu sagen: *Du transzendierst deinen Verstand, je mehr du in deinem Körper bist.* Das sind keine getrennten oder unterschiedlichen Aktivitäten. Mehr noch: Körperwissen erschließt den unmittelbaren, praktischen Zusammenhang, innerhalb dessen spirituelles Bewußtsein sich offenkundig erst entfalten kann.

Die menschliche Entwicklung ist in einer »verkörperten« Person verwurzelt. Eine »höhere Bewußtseinsstufe« ist mit einer Entfaltung der gesamten Person verbunden. Obgleich eine solche

fundamentale Einsicht Bestandteil einer jeden Weisheits-Tradition ist, ist sie doch verschiedenen Formen dieser Tradition in Religion und Spiritualität verlorengegangen oder schlicht in Vergessenheit geraten. Das trifft auf alle Fälle für das heutige Christentum zu. Uns hat Focusing deshalb fasziniert, weil wir bemerkt haben, daß eine ganzheitlichere, prozeßorientierte BioSpiritualität notwendig ist, um den *felt sense* der Erfahrung zu unterstützen, daß unser Sein zu einem größeren Mysterium gehört.

So weit es uns betrifft, gibt es zwei kritische Probleme für die spirituelle Entwicklung: Das erste besteht darin, einen ganzheitlichen Zugang zu entdecken, um die omnipotente Kontrolle des Verstandes aufzugeben. Das sehen wir als Vorspiel dafür an, um es einer umfassenderen Weisheit zu gestatten, innerhalb des gesamten menschlichen Organismus zur Sprache zu kommen. Das zweite Problem besteht darin, den einzigartigen Schritt zuzulassen, daß ich *mich* als integralen, harmonischen Ausdruck eines »Größeren Prozesses« entfalten darf.

Jahrhunderte hindurch haben ganz unterschiedliche spirituelle Traditionen in einer Erfahrung, die den Verstand gleichsam abbremst, *das* zentrale Problem des spirituellen Wachstums gesehen. Wer sich ernsthaft mit spirituellem Wachstum beschäftigt, sieht die vorrangige Aufgabe in dem Problem, wie die scharf geschliffene Kraft des Verstandes, die alles im Leben kontrollieren möchte, sinnvoll eingesetzt werden kann. Die Omnipotenz, die wir der Kraft des Intellekts zutrauen, wird zu unserem Untergang, denn die großartigen Möglichkeiten der Vernunft sollten niemals ein Instrument sein, das absolut alles kontrolliert, was mit unserer Existenz zu tun hat.

Trotzdem schrecken wir alle vor dem Risiko zurück, genau jenes Werkzeug beiseite zu lassen, das uns anscheinend unser Überleben garantiert. Unsere Fähigkeit, etwas »auszudenken« und Probleme zu »lösen«, wird von uns hoch geschätzt – und wir tun auch gut daran. Aber diese Neigung, einen Großteil unserer persönlichen Identität in die Pflege unseres Verstandes und rationaler Kontrolle zu investieren, kann uns für den einladenden Ruf und die Hingabe an einen größeren Sinn und Lebenszweck taub machen.

An der Schwelle zu einem spirituellen Bewußtsein läßt sich bald ein dichtes Gewebe aus ganz speziellen persönlichen Ängsten entdecken. Nur ungern geben wir die Sicherheit auf, die wir mit unseren intellektuellen Fähigkeiten geschaffen haben. Wir fürchten, unsere mehr oder weniger vertraute Selbstidentität zu verlieren. Einem Menschen, der sich weiter entwickeln will, ist dieses Szenario genauso bekannt wie all denen, die in helfenden Berufen oder als spirituelle Begleiter tätig sind.

Es ist schier unglaublich, wie unsere Wünsche, Träume, Hoffnungen und Ängste – selbst unser tiefstes Verlangen nach Frieden und Gerechtigkeit – oftmals verwirrt werden und uns davon ablenken können, unsere Aufmerksamkeit auf dieses zentrale Problem zu lenken. Viele aufrichtige Menschen mit den besten Absichten tappen immer wieder in die gleiche Falle. Sie meinen, ihre Ideale ließen sich realisieren, wenn sie sie nur besser *verstehen*, wenn sie von ihnen reden, sie erforschen und analysieren, darüber diskutieren und entsprechende Regeln darüber aufstellen. Diese gewaltige Anstrengung vermag sie dermaßen zu fesseln, daß sie – wie der Kaiser und sein verzaubertes Gefolge im Märchen von des Kaisers neuen Kleidern – nicht sehen, wie nackt sie alle sind und daß einfach nichts im gewünschten Sinn klappt. Diese schwierige Lektion haben alle Idealisten ebenso zu lernen wie alle hochherzigen und engagierten religiösen Aktivisten. Ideale, lobenswerte Zielsetzungen, moralische, ethische und religiöse Werte, Gottesdienste – sie alle können für sogenannte weltliche Zwecke mißbraucht werden. Auch sie können uns davon abhalten, von der instinktiven Tendenz des Verstandes, alles unter Kontrolle zu behalten, loszukommen.

All diese Werte und Bestrebungen, die an sich höchst lobenswert sind, können sich selbst im Wege stehen, wann immer jemand dem Zauber verfällt, rational kontrollierte Methoden einzusetzen, um spirituelle Ideale oder religiöse Ziele zu erreichen. Das macht einen Menschen blind für die wahre Richtung und die Antworten, die nur innerhalb der Güte und Gnade des Kosmos gesucht werden können. Focusing, so haben wir herausgefunden, bietet einen praktikablen Rahmen, innerhalb dessen Vertrauen wachsen kann. Es handelt sich dabei um ein Vertrauen, das es schrittweise ermöglicht, unsere Ideale ins tatsächliche Leben umzusetzen.

Ferner meinen wir, daß Focusing spirituelles Wachstum unterstützen kann, weil es einen Menschen dazu einlädt, über die

ewige Sehnsucht des Verstandes, alles kontrollieren zu können, hinauszukommen. Sein praktikables Instrumentarium ermutigt uns, die »Kunst des Zulassens« zu lernen, die uns liebevoll lehrt, einer tiefen und körperlich gespürten Weisheit zu vertrauen. Focusing hilft einem Menschen auf unnachahmliche Weise dabei, auf der richtigen Fährte zu bleiben. Es bringt konstant die Kardinalprobleme ans Tageslicht, die zugleich einen direkten Zugang zu dem, was der Körper weiß, vermitteln. Deshalb schafft Focusing seiner Natur nach für Spiritualität ein förderliches Klima.

Focusing bedient sich nicht der eher traditionellen Zugänge zu einer meditativen Haltung. Andächtige Betrachtung, die Lektüre heiliger Schriften, Mantra, Mandala oder Koan, das Jesusgebet, der eigene Atem oder andere körperliche Aktivitäten wie Tanz oder Aikido spielen hier keine Rolle. All diese Aktivitäten leiten nämlich nicht unbedingt dazu an, die Aufmerksamkeit auf das zu zentrieren und das auszudrücken, was der eine nächste Schritt ist, der notwendig ist, daß sich das entwickeln kann, was für mich gerade dran ist. Deshalb werden sie nicht benötigt.

Focusing hingegen lenkt die Aufmerksamkeit und Aufnahmebereitschaft des Menschen auf das, was er seinem Organismus gestattet, sich hier und jetzt mit erster Priorität zu melden. Denn etwas ganz Persönliches, das sich entsprechend anfühlt, ist bedeutsam genug, um es mit dem ganzen Sein voll wahrzunehmen.

Wenn Focusing in einem spirituellen Kontext angewendet wird, liegt sein besonderer Wert in der Art und Weise, wie es eine Tür jenseits des Denkens und kontrollierten Verhaltens öffnet. Anstelle eines speziellen Meditationsprogramms und einschlägiger Aktivitäten, die sicher auch dazu geeignet sind, die Aufmerksamkeit über die Verstandesebene hinauszuziehen, ermöglicht es Focusing, daß sich ein körperlicher *felt sense* für den nächsten Schritt im eigenen Leben bilden kann. So bietet es einen praktischen Rahmen, innerhalb dessen meditative Achtsamkeit sich realisieren kann. In einem einzigen Akt wird der focusierende Mensch vom Verstand in seinen Körper hinein versetzt. Die körperliche Seite dieser Gleichung stellt, wie wir gleich sehen werden, eine fruchtbare Schaltstelle zwischen dem Streben des

Ichs nach Kontrolle und dem Einströmen kosmischer Gnade dar.

So haben wir in Focusing den passenden Rahmen für eine gesunde Spiritualität vor uns, die sich gleichzeitig innerhalb eines Kontextes gesunder Psychologie verwirklicht.

In unserer Kultur ist es schwierig, den Beitrag der Religion und der verschiedenen spirituellen Disziplinen angemessen zu beurteilen. Welche ihrer Elemente tragen tatsächlich zu einer gesunden menschlichen Entwicklung bei? Welche können uns schaden? Wer das zu klären unternimmt, stolpert durch ein Minenfeld. Da kann man schnell an die falsche Stelle geraten und vom Pfad seiner inneren Weisheit abkommen. Wir lassen uns leicht durch die Verheißungen und Belohnungen von diesem oder jenem spirituellen Weg täuschen.

Wie zu allen Zeiten wünschen sich auch Menschen von heute persönlichen Sinn, Sicherheit und gute Beziehungen zu anderen. Sie suchen ethische und moralische Leitlinien, um die vielen Fragen nach dem Warum und Wozu ihres Lebens besser zu verstehen. In einem Zeitalter, das durch das Fehlen solcher Werte und Leitbilder gekennzeichnet ist, ergreifen die Menschen freudig nahezu jedes Angebot, das dieses Vakuum auszufüllen verheißt. Diese Anfälligkeit verursacht eine gewisse Naivität und mindert die kritische Wahrnehmungsfähigkeit. So bemerken nur wenige, daß die Art und Weise, wie sie »Religion verwenden«, *faktisch ein Teil des Problems* blockierter Veränderung und Wachstums darstellt, aber nicht dessen Lösung. So werden ganze Gemeinschaften und Gruppen religiös und spirituell orientierter Menschen auf diese Weise getäuscht. Von Generation zu Generation geben sie eine Art von Verblendung weiter – und all das im Namen Gottes, der Religion, der Aufklärung oder wessen sonst.

Focusing bringt in diese Situation den dringend benötigten frischen Wind und sorgt für Ehrlichkeit. Die Teilnehmerin eines Workshops versuchte, ihre einschlägigen Erfahrungen in einem Brief an uns folgendermaßen zusammenzufassen:

> Focusing erreicht das innere Wissen und umgeht die äußerlichen Glaubenssätze. Der Geist weiß sehr genau, wenn etwas auf der tiefsten Stufe nicht »richtig« ist. Der Intellekt hingegen kann nur raten, was die Ursache dafür ist. Und nicht immer gelingt ihm das richtig. Oft vereitelt er jene *»felt shifts«*, so daß sich die wahren

Ursachen nicht fassen lassen. Focusing hingegen heilt von innen her und läßt so dem menschlichen Geist nur geringe Chancen, sich selbst zu täuschen.

Ein anderer Teilnehmer schrieb:

Es kann viel Selbsttäuschung darin liegen, wenn ich zu Gott ein Gebet spreche. Focusing jedoch hilft mir dabei, mit meinem Körper zu beten und allem, was in ihm verletzt oder ängstlich oder aber auch voller guter Absichten ist. Ich kann das Reden mit Gott nicht als Fluchtweg einsetzen, um nicht in Berührung mit meiner Wahrheit zu kommen. Ich muß die alles kontrollierende Ratio und ihr dauerndes Geplapper sein lassen können, um dorthin zu gelangen, was der Körper weiß. Anders funktioniert Focusing nicht. Auf diese Weise kommt mein Vertrauen in Gott und mein Glaube an die göttliche Vorsehung wieder in Ordnung. Ich muß es riskieren, daß die Antworten kommen, wann sie wollen, ohne sie herbeizuzwingen. Focusing lädt mich ein, wirklich mit meinem Körper und nicht mit meinem Verstand zu glauben. Es lädt mich ein, als ganze Person meinen Glauben an eine wohlwollende, liebende Vorsehung zu leben.

Solche Äußerungen dokumentieren die Reise nach innen. Sie sind wie Briefe aus der Feder eines weit von uns entfernten Reisenden, der einen riskanten Seitenweg abseits der Kontrolle des Verstandes eingeschlagen hat. Ein guter Novellist oder Biograph kann die Sinnzusammenhänge, die tieferen Dimensionen und Beziehungen des menschlichen Lebens niemals richtig erfassen, wenn er nicht irgendwie in die Haut seines Subjekts schlüpfen kann. Das gilt für jede und jeden von uns: Wir müssen uns nach innen ziehen lassen, um in Kontakt mit der wunderbaren, einzigartigen Geschichte zu treten, die wir selbst sind.

Die psychische Dynamik von Focusing ermutigt uns, Symbole kommen zu lassen. Solche Symbole können uns lehren, geduldig vor dem ehrfurchtgebietenden Geheimnis der Menschheit zu warten, einem Mysterium, das in der Geschichte unserer eigenen Körper verborgen ist. Ob wir auf dem richtigen Weg sind, diese Botschaft zu entdecken, hängt davon ab, inwieweit wir es einfach zulassen können, daß diese Geschichte des Ganzen, die in uns steckt, auftauchen darf. Wenn das Symbol unaufgefordert kommt, wenn sich eine neue Richtung in unserem Körperwissen auftut, dann erst wissen wir, was es heißt, über die rationale Ebene hinausgetragen zu werden. Gleichzeitig spüren wir dann einen

wohltuenden Prozeß, der uns über unser begrenztes, auf Kontrolle bedachtes Selbst hinausführt.

Es gibt so etwas wie eine Geschichte entlang der Historie der Menschheit, die sich in jedem von uns entfalten will. Das ist eine Geschichte, die weit zurückreichende Wurzeln hat, ein kosmisches Eingebundensein, eine Sinngestalt, die nicht wie wir an die speziellen Begrenzungen unseres historischen Moments gebunden ist. Wer allein schon das erste Kapitel dieser Geschichte aufschlägt und es nur soweit liest, bis der Schimmer eines größeren Zusammenhangs und Verwurzeltseins auftaucht, wird auf eine ganz besondere Art ins Innere seines Körpers versetzt. Dies, so scheint es, ist die Schlüsselbotschaft, die die uralten spirituellen Traditionen der Welt enthalten. Dazu kann, wie wir es empfinden, Focusing einen außergewöhnlichen und bedeutsamen Beitrag leisten.

Das Königreich des Himmels ist in uns! Unsere individuellen Geschichten, die ein Teil der kosmischen Geschichte insgesamt darstellen, sind in unserem Körper aufgeschrieben. Jeder Zugang zur Spiritualität, der diese schlichte biospirituelle Tatsache negieren oder umgehen will, führt unwiderruflich in eine Sackgasse und verläßt die Spur der menschlichen Entwicklung.

Manche schreiben heute davon, sie hätten »ihren Körper und ihre Gefühle wiedergefunden«, als wäre dies nunmehr eine vollendete Tatsache und man könnte getrost zu anderem übergehen. Andere wiederum streifen durch diverse »spirituelle« Angebote, um beides – Körper und Gefühle – zu transzendieren. Wir beide glauben, daß die Geschichte, die wir – wie es uns bestimmt ist – mit unserem Leben schreiben sollen, eine ist, die sich weiter entwickelt, aber nicht innerhalb eines körperlosen Bewußtseinszentrums. Sie kommt vielmehr erst innerhalb eines körperlichen *felt sense*, der selbst das Bewußtseins-Potential *ist*, zur vollen Blüte.

Die »Wiederentdeckung unseres Körpers« ist tatsächlich derjenige lebenslange Prozeß, der es ermöglicht, daß sich das Wissenspotential des gesamten Organismus öffnen kann. Dabei läßt sich ein verborgener Bauplan entdecken, der die scheinbar zusammenhanglosen Linien unserer Lebensgeschichte zu einer Einheit zusammenfügt. Wann immer sich ein *felt sense* entfaltet, wann immer ein Symbol von außerhalb des engen Horizonts

unserer Rationalität und der Kontrollsucht auftaucht, dann kommt das Größere Geheimnis in Sicht, das in die Geschichte, die wir selbst sind, eingeschrieben ist. Vertrauen wird möglich. Wir können – und das ist vielleicht noch bedeutsamer – entdekken, daß in unseren Körpern das Geschenk des Glaubens eingeschrieben ist.

Jede Erfahrung eines *felt shift* öffnet gleichermaßen ein ungewöhnliches Fenster zu der unermeßlichen, gewaltigen und unerforschten Welt menschlichen Bewußtseins. Es ist die Realität eines greifbaren Verbundenseins. Ein Platz, von dem aus mit Hilfe des Körperwissens vieles berührt und probiert werden kann. Jenseits von aller Rationalisierung und intellektueller Verkopftheit kann hier schließlich im Körper selbst der Punkt gefunden werden, um in ein expandierendes Universum hinauszuschauen.

So meinen wir, daß Focusing – angesichts des für die meisten westlichen Menschen maßgebenden kulturellen Erbes – das Potential enthält, vielleicht der wichtigste Bestandteil eines Lebensstiles zu werden, den wir als spirituell bezeichnen. Dabei verstehen wir unter »spirituell«, daß die Form des Selbst-Bewußtseins, die Focusing ermöglicht, eine Struktur schafft, innerhalb derer das Bewußtseinspotential des gesamten Organismus im Bereich eines größeren kosmischen Prozesses gebündelt wird.

Kapitel 5

HUMOR, VERSPIELTHEIT UND ÜBERRASCHUNG

Die Verletzlichkeit des Ich

Focusing steckt voll von Überraschungen, und sehr oft geschieht ganz Unerwartetes. Wir denken dabei besonders an eine Sitzung, Ed hatte einen recht schmerzlichen *felt sense* erfahren müssen, der noch dazu mit einem düsteren Omen verbunden war. Alles war sehr unangenehm für ihn. In der Hoffnung, daß das für ihn passende Symbol in ihm aufsteigt, probierten wir gemeinsam verschiedene Zugänge aus. Aber nichts half. Es sah aussichtslos aus, bis Ed plötzlich einen nicht mehr zu bremsenden Zwang verspürte, loszukichern – ein richtig ansteckender Lachreiz. Wir beide fanden es befreiend, loslachen zu können, und so teilten wir dieses Vergnügen, obwohl keiner von uns beiden sich den Grund dafür erklären konnte. Inmitten dieser Heiterkeit wanderte die düstere Wolke seines *felt sense* plötzlich in eine ganz andere Ecke seines innerseelischen Raumes. Unerwartet und spontan tauchte das Bild des lachenden Buddha im Lotussitz auf, die Hände mit einem herzhaften Lachen in die Luft erhoben.

An dieser Stelle kam es zu einem deutlichen *felt shift*. Die innere Landschaft veränderte sich total. Der vorangegangene *felt sense* schien dazu überhaupt nicht zu passen. Das dürfte damit zusammenhängen, daß die mit ihm hochgekommene schlimme Vorahnung sich noch nicht, wie wir es erwarteten, symbolisiert hatte. Trotz dieser unheilsträchtigen und düsteren Anfangsphase war der innere *felt sense* nun kein Feind mehr. Im Gegenteil: Sobald der *felt sense* angeeignet und akzeptiert worden war, breitete sich eine freundlich-heitere, ja verspielte Stimmung in Ed aus.

Diese Erfahrung wirkte in uns noch etliche Tage nach. Sie war für uns völlig unerwartet und es machte uns Spaß, uns über ihre Bedeutung auszutauschen. Der spontan aufgekommene Humor und die mit ihm einhergehende Leichtigkeit des Herzens fesselte unsere Neugier mehr als alles andere. Das Element der Überraschung hatte es uns angetan.

Im Bereich unseres Verstandes ist vieles voraussagbar und absehbar. Deshalb ist er auch nicht als Königsweg geeignet, um spirituell weiterzukommen. Der Verstand vermag das ebenso wunderbare wie unvorhersehbare größere Geheimnis des Lebens nicht zu fassen. Für Verspieltheit und Überraschung gibt es in der verengten Weltsicht der Rationalität, die alles kontrollieren möchte, nur wenig Raum. Überraschendes gilt hier als feindlich. *Wer jedoch im spirituellen Leben wachsen möchte, muß sich überraschen lassen können. Das ist eine Bedingung für spirituelles Wachstum.*

Eine solche Überraschung erlebte Peter vor ein paar Jahren in einer seiner Focusing-Sitzungen. Wir erzählen davon in der Ich-Form, um die Stimmung dieser einzigartigen Erfahrung einzufangen. Hier ist Peters Geschichte:

> Es war eine schlimme Zeit für mich. Heftige Anfälle starker Rückenschmerzen infolge eines Wirbelbruchs hatten mich über eine Woche lang ans Bett gefesselt. Neben den physischen Schmerzen mußte ich noch mit wachsender Furcht und Depression klarkommen. Meine Unbeweglichkeit und die mit dieser Situation verbundenen ungewohnten Erfahrungen versetzten mich in eine Katastrophenstimmung. Wann wird die nächste Attacke dieser Art wiederkommen? Wie lang wird das alles noch dauern? Schon die leisesten Anzeichen von stechenden Schmerzen sorgten dafür, daß ich mich ausschließlich mit mir selbst beschäftigte und in die Defensive geriet. Es war mir praktisch unmöglich, mich mit etwas anderem als mit meiner eigenen Panik und meinem Problem zu befassen.
>
> Selbstgespräche taten mir nicht gut. Beten war für mich aussichtslos. Auch vernünftige Gedanken konnten mich nicht aus meiner dumpfen, von Furcht und Depression geprägten Stimmung befreien. Ich konnte all das beim besten Willen nicht loslassen. Ich litt unter dem Gefühl, in mir selbst gespalten zu sein.
>
> Alles in mir, das zu leben wünschte und sich danach sehnte, sich leichtfüßig und frei zu bewegen, war in meiner oberen Körperpartie – im Kopf und in den Schultern – konzentriert, als wollte es sich soweit

> als möglich gegenüber den Qualen im unteren Rückenbereich abgrenzen.
>
> Schier verzweifelt wünschte ich mir nichts sehnlicher, als in all dieser Verwirrung wenigstens einen roten Faden zu finden. Nicht nur den Sinn meines Leidens wollte ich erfahren, sondern auch, wie ich darin wenigstens *wachsen* könnte, statt es nur passiv zu *erdulden*. Deshalb suchte ich nach einem Weg, wie ich auf ganz andere Weise meinem Schmerz und den damit verbundenen Frustrationsgefühlen näherkommen konnte. So wendete ich Focusing an, um mit all meiner Depression und Hilflosigkeit sowie den schlimmen Zukunftsperspektiven, die ich mir ausgemalt hatte, in Kontakt zu treten. Anstatt einen roten Faden *außerhalb* meiner Angst zu suchen, entschloß ich mich endlich dazu, den inneren Weg einzuschlagen, um zu sehen, was sich ereignen würde.
>
> Das Bild, das sich endlich einstellte, überraschte mich. Es war viel tiefer, als ich anfangs meinte. Es war eine Antwort auf mein Problem, indem es die Frage noch einmal stellte. Dem Bild entsprach ein bestimmtes Körpergefühl, das sich gut anfühlte.
>
> So war für mich eine neue Perspektive geboren worden. Das Bild half mir dabei, durch den Schmerz *hindurch* zu einer erweiterten Sicht meines Lebens und meines Selbst zu gelangen. Mir war so, als würde ich in ein größeres Bild hineingezogen. Das Wissen, das ich in diesem kurzen Moment erfuhr, vermittelte mir einen Weg durch meine Angst und Verwirrung *hindurch*. Das war die Antwort! Wohlgemerkt keine Antwort *auf* meine Angst, aber ein Weg, *in* meiner Furcht und jedem Gefühl – sei es positiv oder negativ – sein zu können. Kurzum, diese Antwort erlaubte es mir, eine tiefere biospirituelle Perspektive zu erlangen.
>
> Das Bild stellte sich blitzartig ein und kam aus der Mitte von Schmerz und Verwirrung. Es kam ungebeten, ohne daß ich es mir gewünscht hätte. Es war die Erinnerung an ein Ereignis, an das ich seit fast vierzig Jahren nicht mehr gedacht hatte. Ein einfaches Erlebnis, aber nun kehrte es bedeutungsschwer und mit einer Macht zurück, die mich nur überraschen konnte. Eine Verbindung von damals zu meiner heutigen Situation wurde hergestellt. Und dabei wurde mir eine lange Serie körperlich gespürter Befreiungserlebnisse von Furcht und Anspannung zuteil. Worum ging es bei diesem Bild?
>
> Als Junge war ich aus Gesundheitsgründen in einem Internat in der Wüste von Arizona. Es war eine abgelegene kleine Ranch, etwa zwanzig Meilen von Tucson. Es gab Reitpferde, und ich wußte es bald zu schätzen, mich auf den Rücken eines Pferdes zu schwingen und meilenweit durch die Wüste zu reiten.

Selbstverständlich war es uns nicht gestattet, dies allein zu tun. Aber eines frühen Morgens – ich war damals sieben Jahre alt – stellte ich alleine ein Pferd, ohne daß das jemand mitbekam. Und dann ritt ich aus – immer der aufgehenden Sonne entgegen. Es war ein herrlicher Tag, und ich erkundete die Wüste mehr als eine Stunde lang. Dabei hatte ich nur Augen für das, was vor mir lag. Irgendwann wurde mir mich in der Dämmerung auf den Wassertrog und sattelte mir so ganz klar, daß ich die Orientierung nicht verlieren durfte, und so hielt ich Ausschau nach mir vertrauten Markierungspunkten. Aber ringsum konnte ich keinen Hinweis für meinen Heimweg ausmachen. Nichts war mir bekannt. Kein Weg, kein Pfad. Nur ein paar Büsche, Kakteen und eine endlose Reihe kleiner Hügel, die alle gleich ausschauten. Es lief mir kalt den Rücken herunter: Ich war verloren!

Verzweifelt versuchte ich, meinen Heimweg zu finden. Doch ich merkte bald, daß es hoffnungslos war. Ich erinnere mich an meine innere Panik und ein wachsendes Gefühl, unendlich isoliert zu sein. Eine Gefühlslage – ähnlich der, die mich in späteren Jahren immer dann überwältigt, wenn ich Angst und Verwirrung empfinde. Allmählich kehrte meine Aufmerksamkeit zu meinem Pferd zurück, das friedlich darauf wartete, wohin es von mir durch Zügel und Steigbügel als nächstes gelenkt werden würde.

An diesem Punkt wurde ich dazu inspiriert, das einzige zu tun, wozu ein Junge in meiner Lage noch eben fähig war. Ich gab es auf, aus eigener Kraft auf eine Lösung zu sinnen und entschloß mich zum ersten Mal in meinem jungen Leben zu einem Akt bewußten Vertrauens. Ich wußte, daß ich verloren war, aber tief in mir fühlte ich, daß *das Pferd seinen Weg zurück nach Hause kennen würde*. Als ich vierzig Jahre später Focusing auf dem Krankenbett machte, erinnerte ich mich an die Erfahrung, wie es war, freiwillig die Zügel schleifen und am Hals des Pferdes herabhängen zu lassen. Und diese Erfahrung paßte genau zu dem, was mein Körper über Schmerz und Verwirrung wußte. Sie war nicht in Vergessenheit geraten.

Vor vierzig Jahren draußen in der Wüste hatte es so etwas wie ein freiwilliges Loslassen und Vertrauen gegeben. Ich ließ alles los, was in mir die Situation zu kontrollieren wünschte und überließ mich einer Weisheit, die alles überstieg, was ich selbst zu kontrollieren vermochte.

Als ich die Zügel schleifen ließ, war die erste Reaktion des Pferdes, daß es das spärliche Gras zu seinen Füßen fraß. Ich zwang es zu nichts, ließ die Zügel nach wie vor locker und wartete. Das Pferd war

es nicht gewohnt, in keine Richtung gelenkt zu werden. So stand es erst einmal still und schaute herum, bis es sich in Bewegung setzte, um mehr Gras zu suchen.

Staunend nahm ich wahr, wie lange es brauchte, die Situation zu erfassen. Aber ich wußte den Weg zurück ja nicht und hatte auch keine Möglichkeit, dies dem Pferd mitzuteilen. Es brauchte seine Zeit, bis das Pferd bemerkt hatte, daß ich freiwillig nichts weiter als ein Gepäckstück geworden war, das es tragen konnte, wohin es wollte.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie schwer es mir fiel, der Versuchung zu widerstehen, es in eine bestimmte Richtung zu lenken. Verzweifelt wünschte ich, meine Situation buchstäblich wieder in den Griff zu bekommen, die Zügel in die Hand zu nehmen und das Pferd bald in die, bald in jene Richtung zu dirigieren. Aber sogar als Kind spürte ich, daß es erst einmal fühlen müsse, nun der Herr zu sein, wenn wir vor Einbruch der Nacht wieder zu Hause sein wollten. Und so wartete und wartete ich. Es kam mir endlos vor.

Schließlich bemerkte ich, wie das Pferd seinen Nacken anspannte und den Kopf schüttelte, um zu prüfen, ob die Zügel immer noch locker waren. Es graste nun nicht mehr willkürlich mal hier, mal da, sondern setzte sich in eine ganz bestimmte Richtung in Bewegung. Bei jedem Grasbüschel, an dem wir vorbeikamen, hielt das Pferd an, um genüßlich zu fressen.

Allmählich wurden diese Pausen seltener, sein Tempo beschleunigte sich und es fand seinen Trott. Nur gelegentlich schaute es sich fragend zu mir um, bis es in einen gleichmäßigen Galopp verfiel. Immer dem Hafer und dem Stall entgegen, wo ihm endlich dieser schlimme Sattel und – nicht zu vergessen – der junge Reiter, der um sein Leben bangte, abgenommen werden würde.

Es war ein wilder Ritt nach Hause. Kaum entging ich den ausgestreckten Spinnenarmen der Cholla-Kakteen, streiften wir die riesigen Saguaro-Büsche, die sich in diesem Teil der Wüste so reichlich finden. Ängstlich umklammerte ich das Sattelhorn, hin- und hergerissen zwischen dem verzweifelten Wunsch, dieses dahintrabende Monster von Pferd zu beherrschen und der gleichstarken Angst, daß wir, wenn ich es tun würde, niemals heimfänden.

Endlich tauchten bekannte Orientierungspunkte auf. Wir verlangsamten unser Tempo, hielten an und rasteten ein wenig. Ich hatte den Eindruck, ein schelmisches Glitzern in den Pferdeaugen zu sehen, als es sich nach mir umdrehte.

Der Rest unserer Heimkehr verlief problemlos. Damals ahnte ich

noch nicht, daß die persönliche Deutung dieses Abenteuers fast vierzig Jahre in mir schlummern würde, um dann in mir hochzukommen und mir eine Menge über mich selbst zu verraten.

Ich habe durch Focusing gelernt, daß der Weg nach Hause in einem jeden von uns tief eingeschrieben ist. Irgendwo, unterhalb unseres alltäglichen Reagierenmüssens, wo berufliche Aufgaben erfüllt, Mahlzeiten vorbereitet und Rechnungen bezahlt werden müssen, unterhalb all dieser lebensnotwendigen Dinge gibt es die Realität eines tieferen Lebenssinns, ein Reich, in dem andere Vorstellungen von dem, was der Zweck und die Richtung unseres Lebens ausmacht, herrschen. Das Pferd, so habe ich durch Focusing herausgefunden, ist so etwas wie ein unbekannter Aspekt unseres Selbst. Es gibt in jedem von uns so etwas, das um die wirkliche Bedeutung unseres Lebens weiß. Zu gewissen Zeiten kann es das seichte Bewußtsein durchbrechen, das uns in den meisten unserer wachen Momente erfüllt.

Was ich damit sagen möchte, ist dies: Während der Focusing-Episode, die ich gerade beschreibe, kamen mir meine Schmerzen, meine Angst, Depression und Hilflosigkeit in diesem Moment wie jenes Pferd vor. Anstatt zu versuchen, diese Gefühle unter Kontrolle zu halten wie ein Reiter sein Pferd, merkte ich, daß es für mich nötig war, auf ganz andere Weise in und mit ihnen zu sein.

Solange ich die Zügel in der Hand habe, fühlt es sich ganz anders an, als wenn ich sie loslasse. Ich meine das nicht nur im physischen, sondern auch im psychischen Sinne. Wenn du alles unter Kontrolle hast, bist du wie eine Spinne, die in der Mitte ihres Netzes wartet. Die Bereitschaft, sofort zu reagieren, ist charakteristisch für eine kontrollierende Haltung.

Die Zügel loszulassen bedeutet, daß du dich *tragen läßt*. Das ist eine ganz andere psychische Haltung, ein ganz anderes physisches Gefühl. Irgendwie verändert sich dabei dein Zentrum. Es funktioniert jetzt weniger präzis, dafür aber erweitert sich dein Horizont. Du fühlst, wie du für etwas empfänglich wirst, was viel größer und umfassender ist als dein Kontrollvermögen.

Für mich fängt so das biospirituelle Bewußtsein an. Dieses Bewußtsein bedeutet: Es läßt sich ein Weg finden, der zu einem größeren *Beheimatet-Sein* führt, das tief in unser Körperwissen eingeschrieben ist. Die Weisheit des Pferdes, die ich als Kind erfuhr, verweist darauf, daß *wir* das Pferd sind.

Deshalb, so glaube ich, bedeutet jenes Bild aus meiner Kindheit so viel für mich. Es half mir wahrzunehmen, daß Angst und Hilflosigkeit eine ganz besondere Eingangstür zur tieferen Wirklichkeit

meines Lebens sind. Ich fand ein ermutigendes Zeichen, daß ich mich auf der richtigen Spur befinde.

Ich erlangte keine Kontrolle über meine Angst. Statt dessen entdeckte ich einen körperlich gespürten Weg, wie ich in meiner Angst sein konnte und dabei in das Geheimnis eines weiteren Horizontes hineingenommen wurde. Meine Probleme wurden zwar nicht gelöst, aber ich fand *eine neue Perspektive*. Dabei war es dennoch überraschend für mich, wie sich dieser Perspektivenwechsel körperlich auswirkte. Ich konnte richtig *spüren*, wie sich die Fessel meiner Angst zu lösen begann. Aber dabei konnte ich nicht kontrollieren, was geschah. Ich *machte* nichts. Es geschah von selbst.

Das Körperwissen ist etwas sehr Geheimnisvolles. Es folgt nicht dem Diktat des Verstandes. Statt dessen findet man eine Welt voller Weisheit und Überraschungen vor, die sich nur auf ganz besondere Weise betreten läßt. Wie die Cowboys früher ihre Waffen am Eingang einer Bar abgeben mußten, so müssen auch wir zuerst unser übermächtiges Verlangen ablegen, alles in unserem Leben kontrollieren zu wollen. Erst dann gelangen wir über die Schwelle, die uns auf einen biospirituellen Weg führt.

Jeder und jede von uns muß seine eigene persönliche Sprache der Transzendenz lernen. Es gibt eine Differenz zwischen *Lösungen*, die wir uns in unseren Köpfen ausdenken, und einer geschenkten *Erlösung*. Sie besteht in der Art und Weise, wie unser Körper mit bestimmten Situationen und Problemen umgeht. Diese geschenkte innere Befreiung wird häufig von einer gewissen Verspieltheit und Überraschung begleitet. Wir werden aus dem engen Bereich unseres Verstandes in das Feld eines größeren Bewußtseins für uns selbst versetzt. In uns liegt etwas Unermeßliches. Gleichsam am äußersten Rand des menschlichen Bewußtseins gibt es eine vitale kosmische Kontaktstelle.

Auch beim Schreiben dieser Worte stellt sich bei uns ein bestimmter *felt sense* ein. Unser eigener Vorrat an Körperwissen drängt dazu, das auf die ihm eigene, unnachahmliche Art zu bejahen.

Wir erinnern uns an einen Kurzurlaub, den wir in Montreal während der Weltausstellung »Expo '67« verbrachten. Es war für uns ein sehr kontrastreicher Tag, weil wir hintereinander den sowjetischen und den britischen Pavillon besuchten. Eine gewisse Schwere lag über der russischen Ausstellung mit ihrer extremen Betonung der Produktivität. Die Ziele diverser Fünf-Jahres-

Pläne waren entweder erreicht oder übertroffen worden. Technische Kompetenz und Errungenschaften der Raumtechnik – alles wurde gezeigt und war offensichtlich von großer Bedeutung für die Russen. Man konnte nicht anders, als beeindruckt zu sein. Doch mit der Zeit fanden wir das ziemlich ermüdend.

Außerhalb des Pavillons schien die Sonne, während wir zum nächsten Pavillon schlenderten. Was für eine Überraschung! Zunächst sahen wir eine Reihe von raffinierten Exponaten, mit denen sich die Engländer über ihre eigenen Schwächen und Eigenarten lustig machten, wie es eben nur die Briten können. Es war eine genußvolle Tour, die eine erfrischende innere Leichtigkeit brachte. Gegen Ende der Ausstellung wurden wir durch eine tunnelartige Anlage voller Windungen geführt, die sich abrupt zu einem großen Raum hin öffnete, in dem riesige, an El Greco erinnernde Figuren von Giacometti standen, die ihre Arme gen Himmel reckten. Eine Gänsehaut lief einem bei dieser Begegnung über den Rücken. Das Arrangement vermittelte ein Gefühl von Bewegung ebenso wie das der Weite einer Vision. Wie eine natürliche Zusammenfassung des Humors und der Verspieltheit, die vorangegangen waren, brach nun der ganze Schwung von Transzendenz über uns herein. Alles paßte, hing zusammen. Wir fühlten uns in Tuchfühlung mit etwas ganz Großem.

Wie Winzlinge wanderten wir ein wenig unter diesen aufragenden Figuren hin und her: ein gigantisches, eingefrorenes Ballett. Dann verließen wir diesen Pavillon. Aber die Erinnerung daran blieb und sie kehrt jetzt wieder wie eine vergessene Melodie. Sie hat uns etwas zu sagen. Durch sie wird das Gewebe unseres Lebens, das sich weiterhin entfaltet, bunter und reicher.

In gewisser Weise gehören Humor und Verspieltheit zur Transzendenz. Sie stellen eine weitere Möglichkeit dar, durch die ein Mensch zu bejahen vermag, daß er innerhalb einer größeren Wirklichkeit steht. Durch sie läßt sich unabhängig von der Ratio über den Organismus ein Zugang dazu gewinnen, daß das begrenzte Zentrum unseres Selbstgefühls die Wirklichkeit *nicht* vollständig abbildet. Durch solche Erfahrungen wächst unsere Bereitschaft, uns über das hinauszuwagen, was uns vertraut, gewohnt und strukturiert erscheint. Es ist o.k., Begrenzungen zu haben, nicht alle Antworten zu kennen, nicht alles unter Kontrolle zu haben.

Focusing eröffnet die Möglichkeit für solche Überraschungen innerhalb des Körperwissens. Wie ein Gebirgsbach dich dazu einlädt, die nächste zauberhafte Windung zu entdecken, so offenbart dir Focusing deine inneren Bewegungen.

Dazu gehört freilich auch eine dunkle Seite: ein beunruhigendes Widerstreben, sich diesem Alptraum zu stellen. *Widerstand!* Auch das ist ein Teil unserer Transzendenzerfahrung. Es gibt Humor, Leichtigkeit, Herausforderung und Überraschung. Und es gibt ebenso das Widerstreben, sich auf den nächsten Schritt einzulassen.

Deshalb wollen wir uns auch dieser beunruhigenden Seite der biospirituellen Reise stellen. Was sind das für Risiken, die uns zögern lassen? Warum fühlen wir uns öfters innerlich angespannt, wenn dieses Wagnis uns etwas abverlangt? Gibt es vielleicht eine Orientierungsmöglichkeit für uns, die uns direkt mit den Schwierigkeiten konfrontiert, die so charakteristisch für unsere ersten zögernden Gehversuche in der Welt des Körpergewissens sind?

Der biospirituelle Prozeß hat eine beunruhigende Dimension. Wenn wir damit beginnen, zögern wir unvermeidlich und schrecken vor den Risiken dieses gefahrvollen Abenteuers zurück. Wir widerstreben, uns in unser organismisches Bewußtsein fallen zu lassen. Und das nicht nur, weil unser Verstand dagegen protestiert und dies alles für höchst unzuverlässig hält. Viel verwirrender ist zugleich der Ruf selbst, über den vertrauten Verstand hinauszuschreiten.

Mit der vermeintlichen Unzuverlässigkeit dieses Schritts können wir noch ganz gut fertig werden. Viel mehr zu schaffen macht uns aber, daß wir auf diesem Weg ungeschützt sind, muß doch, wer sich in einen *felt sense* fallen läßt, die verstandesmäßige Kontrollhaltung aufgeben.

Spirituelle Lehrer wie auch die Weisheitsliteratur vieler religiöser Traditionen erklären uns, warum wir davor zurückschrekken, den nächsten Schritt zu gehen. Ein solcher Widerstand ist zugleich ein verkappter Segen für uns, weil wir dadurch sehr viel über uns selbst erfahren. An und für sich hemmt er niemals den biospirituellen Fortschritt. Wie ein Alptraum kann er ein fabelhafter Lehrer, ein wunderbarer Führer, eine Zugangsstraße in die Welt des Wunderbaren sein.

Oft wird in diesem Zusammenhang der Begriff *Ego* gebraucht. Wie andere Worte auch hat er viele Bedeutungen. Wir möchten diese Bedeutungen hier nicht auflisten. Vielmehr wollen wir mitteilen, was dieser Begriff für uns bedeutet. Für uns steht *Ego* für alle Erfahrungen, die sich einstellen, wenn wir versuchen, alles unter Kontrolle zu bringen. All unsere Anstrengungen, die unserem Überleben gelten, die Aktivitäten unseres Verstandes, unsere ganze Identität, die auf diese Weise zustandekommt – all dies heißt für uns: *Ego*.

Daraus magst du hoffnungsfroh folgern, daß du dein *Ego* niemals loswirst. Du könntest ohne dein *Ego* nicht überleben. Deshalb kommt alles darauf an, daß es im Gesamtzusammenhang des menschlichen Lebens einen angemessenen Platz erhält. Wie Focusing zeigt, gibt es Zeiten, in denen bewußte Anstrengungen erforderlich sind, Zeiten, in denen du in deinem Kanu paddeln mußt. Und es gibt Zeiten, in denen solche Bemühungen nicht so sehr gefragt sind. Aber auch dann ist das *Ego* nicht vollständig ausgeschaltet. Die Knospe gehört immer zur Blume, aber die Blume ist immer mehr als ihre Knospe. Wenn es dran ist, daß das *Ego* einmal weniger gefragt ist, heißt es, schlicht darauf zu warten, daß ein weiterer Ruf nach vorn ergeht. Das ist ein Moment potentiell spürbarer Transzendenz. In ihm berührt uns so etwas wie Gnade.

Stellen wir uns eine emsige Raupe vor. Mit Hilfe eines Vergrößerungsglases können wir spaßeshalber zuschauen, was sie alles anstellt, um zu überleben. Da frißt sie sich genüßlich durch ein Blatt hindurch. Du beobachtest, wie sich eine organische Materie andere organische Materie einverleibt. Es ist eine zielgerichtete, manchmal regelrecht hektische Anstrengung dieser kleinen Kreatur, soviel Nahrung wie möglich zu verschlingen.

Darauf folgt eine Phase der Verlangsamung, der Beruhigung, eine Periode, in der sich alle Aufmerksamkeit nach innen richtet. Jetzt kommen tiefere Kräfte zum Zuge. Die leidenschaftliche Suche, sich durch Nahrungsaufnahme zu befriedigen, hört auf. An seine Stelle tritt die Ruhe des Kokons. Und dann passiert es: Die Metamorphose stellt sich ein.

Das *Ego* ist wie eine Raupe. Ein erregender Ort des Anfangens und der Transformation. Die Raupe: Sie ist ein passendes Bild für unseren Körper aus Fleisch und Blut, in dem eines Tages eine großartige Morgendämmerung des Geistes stattfinden kann.

Aber wie steht es um unsere eigene Metamorphose? Wo können wir beginnen? Vielleicht können wir – wie das Senoi-Kind in seinem Traum – den tieferen Ort des Geistes in uns entdecken, indem wir bei unserem eigenen Alptraum einsetzen: dem permanenten Widerstand, der uns davon abhält, uns weiter zu entwikkeln.

Es ist interessant und aufschlußreich zugleich, die verschiedenen Verteidigungsstrategien zu entdecken, mit denen sich das *Ego* eines Menschen davor schützt, tiefer mit seinem Körperwissen in Kontakt zu kommen. Manchmal sind diese Strategien sehr subtil und auch recht belustigend. Beispielsweise Peter: Wenn immer er die ersten Focusing-Schritte unternahm, beobachtete er, daß er sofort mit dem gleichen Thema konfrontiert wurde. Eine gleichbleibende Form des Widerstandes meldete sich, sobald er nur kurz in seinem *felt sense* sein wollte: Eine ganze Liste von Aufgaben, die zu Hause und im Büro noch auf ihn warteten, kam ihm in den Sinn. Immer wieder ging es um diese Liste. Und Peter ließ sich darauf ein, sich mit den darin enthaltenen Punkten zu beschäftigen, welche davon als nächstes in Angriff zu nehmen wären, welche Mittel dazu erforderlich seien, welche Einkäufe getätigt werden müßten usw.

Anfangs hielten wir diese Liste für ein Riesenhindernis und sahen in ihrem regelmäßigen Auftauchen eine beachtliche Störung. Aber dann wurde ihre wirkliche Bedeutung sichtbar. Während einer Focusing-Sitzung machte Ed den Vorschlag: »Wie fühlt sich es denn jetzt in deinem Körper an, ständig diese Liste zu spüren? Warum soll sie nicht focusiert werden?« Dieser Vorschlag hieß natürlich nicht, daß sich Peter Gedanken *über* die verschiedenen Punkte seiner Liste machen sollte. Vielmehr wurde er schlicht dazu eingeladen, das innere Gefühl, das dieses Bild in ihm hervorrief, aufmerksamer zu beachten, um dem Gefühl zu gestatten, sich zu entfalten.

Diese Focusing-Episode führte uns beide auf eine lange und interessante Reise. Wir wurden mit vielem konfrontiert, vornehmlich mit unserem Bedürfnis, alles zu kontrollieren und zugleich mit unserer Angst, die Kontrolle zu verlieren. Gemeinsam reisten wir durch das Gefühl, wie befriedigend es ist, seine

Aufgaben erledigt zu haben und Punkte von der Liste zu streichen. Dann standen wir der Angst vor Situationen gegenüber, in denen bestimmte Aufgaben niemals komplett erfüllt werden können und es bedrückt uns, was wir nicht erledigen konnten. Bei jedem Beispiel, an das wir kamen, beschäftigte uns nicht der konkrete Inhalt des jeweiligen Problems. Vielmehr war das eine Gelegenheit, in dem Gefühl zu sein, wie es einerseits ist, eine Aufgabe nicht erledigt und die Kontrolle verloren zu haben, und wie gut es sich andererseits anfühlt, ein Projekt erfolgreich zu Ende gebracht zu haben. Hier wie dort ging es um die gefühlte Bedeutung (felt meaning) von alledem.

So erwies sich dieser anfängliche Widerstand auf erstaunliche Weise als der bestmögliche Zugangsweg in den Focusing-Prozeß hinein. Diese Erfahrung haben wir wiederholt in Workshops und Beratungsgesprächen mit anderen machen können. Der Widerstand, der uns davon abhalten möchte, daß wir uns dem Körperwissen überlassen, erweist sich so als unschätzbarer Zugang zu der weiteren Geschichte der gefühlten Bedeutung in jedem von uns. Dieser Widerstand kann sich ganz unterschiedlich artikulieren. Ich kann mich erschöpft oder überfordert fühlen, kann das alles für ziemlich töricht halten und Angst davor haben, was dabei entdeckt wird. Ich mag mich in eine peinliche Lage versetzt fühlen oder mich genieren, anderen Leuten so viel Zeit zu stehlen. Ich kann mich auch unwohl dabei fühlen, weil ich nichts zu focusieren finde. Ein Gefühl der Leere, des inneren Stillstandes und der Langeweile kann mich belasten. Wie auch immer: All diese und viele andere Formen meines Widerstandes können zu wertvollen Türöffnungen und wunderbaren Startpunkten werden.

Kurzum: Wenn du vor einem schmerzlichen *felt sense* zurückschreckst, so ist das *immer* ein Hoffnungszeichen. Wenn dich das befremdet, dann solltest du dich daran erinnern, daß du unmittelbar in deinem Widerstand einen losen Faden entdecken kannst, der dich zu dem führt, was wir den Teppich des Körperwissens genannt haben. Sollte der Schmerz kaum zu ertragen sein, sollte es mehr Mut verlangen, als du aufzubringen vermagst, wenn du am Hauptportal eines unangenehmen *felt sense* anklopfst, so gibt es stets auch einen Seiteneingang, ein Kellerfenster, eine unbemerkte Öffnung, durch die du hineingelangen kannst.

Erinnere dich an den dritten Schritt des Focusing-Prozesses, wo du prüfen sollst, ob es richtig für dich ist, mit einem bestimmten *felt sense* zu sein. Lautet die Antwort »Nein«, so bedeutet das nicht, daß alles schlagartig zum Erliegen kommt. Du hast noch eine Alternative. Anstatt dich weiter mit deinem schwierigen *felt sense* zu beschäftigen, solltest du dich fragen, ob es nicht besser wäre, dich dem Widerwillen, der Furcht oder der Abwehr zuzuwenden, die hinter deinem »Nein« stehen. Du wendest dich also *dem Widerstand selbst* zu. Er ist für dich so etwas wie der nächstbeste Zugang zum Körperwissen, der focusiert werden sollte.

Die Hoffnung besteht also genau in deinem Zögern, das dich davon abhalten will, mit deinem Körperwissen in Berührung zu kommen. In diesem Widerstand gibt es einen Grenzbereich, der etwas fühlen kann. Er ist real, berührbar und zugänglich. Er stellt einen alternativen Weg dar, auf dem du zum nächsten Schritt voranschreiten kannst. Das ist nicht immer leicht. Aber er läßt dich niemals hoffnungslos in der Sackgasse deiner Depression und Entmutigung hocken. So gesehen gibt es nichts, was nicht zugleich auch als Zugang zu weiterem Wachstum dienen kann.

Wir wundern uns häufig über dieses offenkundige Paradox. Warum sind innerer Widerstand und Abwehr der Zugang zum Körperwissen? Warum sollen ausgerechnet Alpträume einen Weg zur Geburt einer inneren Neuschöpfung bahnen? Das ist befremdlich und geheimnisvoll zugleich. Teilhard de Chardin beschloß sein großartiges Werk »Das Phänomen des Menschen« mit der folgenden tiefschürfenden Schlußüberlegung: »In der einen oder anderen Weise bleibt es wahr, daß, sogar in der Sicht eines Biologen, dem Epos des Menschen nichts so sehr gleicht wie ein Kreuzweg.«

Überleben heißt, das Ich zu stärken und die Raffinesse der Kontrolle weiter auszudehnen. Evolution aber heißt, alles auf die eine Möglichkeit zu setzen, daß wir bei der Entwicklung unserer eigenen Geschichte weiter vorangebracht werden. Die Kreuzigung ist sicher nicht das Ziel, zu dem wir geführt werden. Es ist vielmehr etwas höchst Freudiges dahinter: eine körperliche Auferstehung. Schmerzlich – eben eine Kreuzeserfahrung – ist es, unsere Sicherheit und all das aufzugeben, was wir bereits wissen. Das fühlen wir in unserem Widerstand. In ihm liegt die Heraus-

forderung zum Glauben. Zuerst müssen wir über die Ich-Wahrnehmung hinausreifen, bevor sich ein ganzheitliches und dauerhaftes Selbst entfalten kann.

Es versteht sich von selbst, daß Überleben absolut notwendig ist, wenn die Evolution gelingen soll. Aber die Ego-Perspektive ist so eng. Ihr fehlt es an Tiefe: menschlicher Tiefe. Aus der Ego-Perspektive ist der Zugang zu allem sehr begrenzt. Alles wird nur von außen gesehen: kalkulierend, manipulierend, berechnend, kontrollierend. Diese an sich guten Fähigkeiten zum Überleben müssen nicht aufgegeben werden. Aufgegeben werden muß ein Gefühl für uns selbst, das sich mit dieser verengten Perspektive völlig identifiziert hat.

Aber wie kann das geschehen? Können wir uns willentlich dafür entscheiden? Können wir uns daran machen, unser Ego einfach abzulegen? Wir beide sind da anderer Ansicht.

Michael Murphy hat eine wunderbar spekulative Geschichte über ein fesselndes Experiment über den Gipfelpunkt der menschlichen Evolution verfaßt. Die Hauptfigur dieses faszinierenden Buches ist ein junger Mann, *Jacob Atabet*. Sein Name ist zugleich der Titel dieses Buches. Jacob unternimmt eine Reise zu den entfernten Bereichen des menschlichen Bewußtseins. Ziel dieses Heldenabenteuers ist es, das Bewußtsein sowohl für den Mikro- als auch den Makrokosmos zu erweitern.

Jacob Atabet ist von dem brennenden Wunsch beherrscht zu entdecken, wie das individuelle Bewußtsein letztendlich zu kosmischem Bewußtsein durchbrechen kann. Wie kann ein Mensch die Begrenzungen des *Ego* und die individuelle Sinneswelt überschreiten? Für Jacob stellt sich diese Frage ziemlich einfach dar: Ist es möglich, die Regeln dessen, was er »Körperspiel« nennt, zu verändern?

Er sucht nach einer Antwort, nach einer ihm verborgenen Formel, mit der er durch persönliche Anstrengung die Grenzen des Verstandes und des Ich-Bewußtseins überwinden kann. Er praktiziert dabei eine, wie er es nennt, evolutionäre Askese. Durch bloße Willensakte strebt er danach, über das begrenzte Wissenspotential seines eigenen Organismus zu einer Bewußtseinserweiterung vorzustoßen. Am Ende zerstört sich Jacob fast selbst dabei und muß erfahren, daß es keine Abkürzungen gibt, die zu diesem Ziel führen.

Die Geschichte von Michael Murphy erzählt von dem fiktiven Versuch, über die Ich-Grenzen hinauszugelangen. Wenn das gelingen soll, müssen die Regeln des Körperspiels verändert werden. *Aber können wir solche Veränderungen aus eigener Kraft schaffen?*

Wir meinen, daß das nicht möglich ist. Sicher, Anstrengung ist dabei schon notwendig, aber eine ganz andere Art von Anstrengung. Evolution läßt sich nicht herbeizwingen. Notwendig ist vielmehr ein gleichbleibendes, diszipliniertes Vertrauen darauf, daß unsere eigene Geschichte sich fortentwickelt. Wir verändern die Regeln nicht. *Die Regeln werden für uns verändert.*

Jacob Atabet, das ist deutlich, verfehlte das Ziel auf tragische Weise. Über das *Ego* hinauszuwachsen ist nicht etwas, das dem Universum abgezwungen werden kann, wie sich ein kostbares Mineral durch zähe Arbeit der Erde entringen läßt. Vielmehr *wird uns das gegeben*, so wie Schmetterlingsflügel aus der Raupe entstehen, wenn die Zeit dafür reif ist.

Deshalb ist die Frage der Ich-Überschreitung kein esoterisches Abenteuer, kein Bemühen um einen veränderten Bewußtseinsstatus. Auch hat sie nichts damit zu tun, Willenskraft und Kontrolle asketisch zu zügeln. Wahre Erleuchtung bedeutet nicht mehr und auch nicht weniger, als deinen eigenen nächsten Schritt zu gehen, es *zuzulassen*, daß ein Prozeß weitergeht.

Die Früchte eines erfolgreichen Focusing lassen sich niemals durch persönliche Anstrengungen garantieren. Du kannst dich nicht willentlich daran begeben, etwas durch Focusing zu verändern. Die Veränderung ist eine Gabe, ist Gnade. Der innere Kampf ist keine Sache der Willenskraft. *Nichts läßt sich hier erzwingen.* Die damit verbundene Anstrengung besteht allein darin, vertrauensvoll bei deiner eigenen tieferen Geschichte zu verweilen und an die *Tiefe* deines Selbst zu glauben. Dazu gehört auch, das tägliche Kreuz auf dich zu nehmen, das darin besteht, daß es vielfältige Widerstände gibt, die dich davon abhalten, dich dem nächsten Schritt nach vorn zu überlassen.

Beim Propheten Jesaja findet sich ein kraftvolles und starkes Bild für das hebräische Volk. Darin spricht der Gott Israels eine Botschaft, die durch die Jahrhunderte immensen Widerhall gefunden hat. Es vermittelt vielen Menschen, die dem jüdisch-christlichen Weg folgen, Stärke und Führung:

Wenn du durch Wasser gehst,
will ich bei dir sein,
daß dich die Ströme nicht ersäufen sollen;
und wenn du ins Feuer gehst,
sollst du nicht brennen,
und die Flamme soll dich nicht versengen.
Jesaja 43,2

Eine bleibende Gegenwart Gottes belebt die Geschichte und die Pilgerschaft all derer, die sich von dieser alttestamentlichen Tradition leiten lassen.

Aber diese Worte des Propheten lassen sich auch auf unsere innere Welt anwenden. Dabei zeigt sich eine überraschende Parallele zur Entwicklung des inneren Lebens. Der *felt sense* kann ein Ort sein, wo uns Feuer und Wasser, Verwirrung, Turbulenz und Schmerz begegnen. Er entzieht sich der Kontrolle und liegt jenseits der gediegenen Sicherheit, die das Ego zu bieten vermag.

Ein Ruf in die Wüste ließ die Israeliten aus ihrer vertrauten ägyptischen Umwelt in die ungezähmte Wildnis des Sinai ziehen. Was sie als äußerliches, geschichtliches Ereignis erlebten, erfahren wir heute, wenn sich unser inneres Selbstgefühl entfaltet. Focusing vermittelt uns so etwas wie eine Exodus-Erfahrung. Es versetzt uns in die Wildnis unserer eigenen, noch vollkommen offenen Reise, unserer Pilgerschaft, unserer Wanderung in das Terrain evolutionärer Überraschungen.

Für die meisten von uns führt das in eine Art Wüste, weil wir uns gewöhnlicherweise nur als Menschen kennen, die über ein starkes Ich verfügen und uns darum bemühen, alles zu kontrollieren. Aber hier muß die Kontrolle zugunsten einer neuen Art zu sein aufgegeben werden.

Während ihrer Exodus-Wanderung wurden den Israeliten zwei elementare Erfahrungen zuteil, Erfahrungen, die ihr Gefühl für sich selbst radikal veränderten. Sie entdeckten eine neue Identität, und darin berührte sie zugleich die heilende Kraft Gottes.

Die Wüste entzog sich zwar ihrer Kontrolle, aber gerade hier erlebten sie Wunder und Überraschungen. Wasser strömte aus einem Felsen, Manna fiel vom Himmel. Am Tag führte sie eine Wolke, in der Nacht eine Feuersäule.

Die Israeliten hörten eine Stimme, die zu ihnen in dieser Wildnis sprach, eine Stimme jenseits des Gewohnten, Vertrauten und Sicheren. Die schützende Schale ihres verhärteten Ichs wurde von der gleißenden Wüstensonne aufgeweicht. Sie bekam Sprünge und zerbrach, vielleicht wurde sie auch verwandelt. Für die Israeliten war die Wüste eine Zeit der Umkehr. Jenseits ihres Widerstandes schickte sich eine neue Identität an, in ihnen geboren zu werden. Sie waren dabei, sich selbst als Geschenk, als von Gnade getragen zu entdecken. Innerhalb der Grenzen ihrer eigenen Leiblichkeit fanden sie Gottes Aussaat.

All das kann auch jedem von uns hier und heute zuteil werden. Wer von den Israeliten konnte sich schon vorstellen, daß frisches Wasser aus einem trockenen Felsen in der Wüste sprudeln kann? Wer von uns kann sich vorstellen, daß sich der verhärtete Platz inneren Widerstandes – Ärger, Frustration, Furcht und Verwirrung – eines Tages öffnen kann, um uns den Weg nach Hause zu zeigen?

Kennen wir noch das Geschenk, das wir sind? Haben wir den inneren Vorrat, der jenseits unseres Egos liegt, bereits erforscht?

Exodus findet hier und heute statt. Er ist die Geschichte von jedem Mann, jeder Frau und jedem Kind. Er ist eine Reise, die wieder und wieder erlebt wird. Im Exodus zeigt sich, daß wir einer größeren Tiefe unseres Menschseins verbunden sind. Durch ihn finden wir im Leben noch viel mehr als bloß den Überlebenswillen. Exodus heißt: sich in die Wasser einer tieferen Identität hinabzulassen, sich über alles eigene Wollen hinaus in den Bereich einer weit geöffneten biospirituellen Suche zu begeben.

Kapitel 6

DEN INNEREN PROZESS WIEDERHERSTELLEN

Die Evolution des Gottesbewußtseins

Vielleicht hast du auch schon einmal in ruhigen Momenten festgestellt, daß dein Leben kaum mehr darstellt als eine einzige Kette von *Reaktionen* auf eine Krise nach der anderen. Weil wir alle älter werden, sehnen wir uns danach, jeden Tag, der uns verbleibt, nicht wie ein Stück Kork zu leben, das auf den Wellen der von anderen Leuten verursachten Ereignisse hin und her schaukelt. Vielmehr spüren wir das starke Bedürfnis, eine klare Richtung für unsere Entwicklung *von innen* zu spüren: *mein* Leben, *meine* Einsicht ins Leben, *meine* einzigartige Geschichte.

Die Kunst eines Geschichtenerzählers besteht von jeher darin, nicht nur einfach Informationen zu vermitteln. Sie ist vielmehr die Gabe, eine Erzählung lebendig zu gestalten, ständig für Bewegung zu sorgen, unerwartete Windungen und Wendungen zu entfalten, die sowohl Leser wie auch Zuhörer erfreuen.

Wenn Männer und Frauen den Sinn ihres Lebens suchen, dann geht es auch darum, nicht nur nach Informationen über sich selbst Ausschau zu halten. Hinter dieser Suche steckt das tiefe Verlangen, die innere *Entwicklung* ihrer eigenen, ganz persönlichen Geschichte zu erfahren. Sie wollen ihrer eigenen *Vorwärtsentwicklung* auf die Spur kommen. Das ist nicht etwas, das von außen programmiert worden ist, sondern ein Bedürfnis, das tief aus ihrem Inneren aufsteigt.

Eine Art Instinkt für einen breiteren spirituellen Horizont steht hinter diesem nicht zu unterdrückenden Verlangen. Es gibt so etwas wie eine Öffnung *innerhalb unseres Bewußtseinsstroms*,

ein inneres Fenster, durch das die aufgehende Sonne einer neuen Schöpfung die nächste Phase der Evolution erwärmen möchte. Das wird unterstützt durch flüchtige Einsichten in das, was menschliche Wesen im Prozeß des Werdens sind.

Das sind keine Einblicke, die uns zeigen, wohin wir von uns aus gelangen und was wir durch eigene Anstrengungen schaffen können. Es geht vielmehr um eine Entwicklung, die wir nicht aus eigener Kraft vollbringen, die sich zu einem Ziel hin bewegt, das unser Fassungsvermögen übersteigt. Sie verläuft in einem ganz bestimmten Tempo und hat einen Rhythmus, der ganz anders abläuft als die geordnete Sicherheit, die wir unserem Leben einprogrammiert haben.

Aber wir müssen um diese Transformation wissen und die subtilen Zeichen lernen, durch die sich dieses gewaltige kosmische Drama entfaltet. Es gibt ein Land in uns, das wir betreten sollen. Dieses Land will beobachtet, kultiviert und belebt werden, während wir verschiedene persönliche Jahreszeiten – Freude, Sorge, Erwartung, Leid und Dankbarkeit – durchlaufen. Jeder muß dem roten Faden seiner einzigartigen Geschichte folgen. Wir müssen ihre Windungen nachvollziehen, um dabei zu entdecken, daß wir in etwas Größerem als uns selbst verwurzelt sind.

Aber wo können wir inmitten unserer Alltagserfahrung nach einem Zugang zu solch einer überraschenden Erfahrung Ausschau halten?

Um darauf eine Antwort zu finden, müssen wir noch einmal jene Verletzungen und Blockaden betrachten, die sich für viele Menschen so selten öffnen. Ein kritischer Punkt, der Eugene Gendlin als Therapeuten beschäftigte, war nicht der *Inhalt* persönlicher Probleme, sondern die Art und Weise, *wie der Körper um diese Probleme weiß und sie in sich trägt*.

Das ist ein bedeutender Unterschied. Er eröffnet einen hervorragenden Zugangsweg zur biospirituellen Dimension.

Aus therapeutischer Sicht ist es oft viel wichtiger, sich anzuschauen, *wie* ein Mensch eine Schwierigkeit in sich trägt, als den *Inhalt*, um den es dabei geht. Gendlin und andere Therapeuten haben festgestellt, daß zu einer erfolgreichen Therapie mehr gehört, als daß ein Klient nur etwas Neues über sich erfährt. Der Erfolg erwächst vielmehr aus einer ganz bestimmten *physischen Veränderung* (shift) dessen, wie sich ein Problem oder eine

Lebenssituation anfühlt. Es geht um einen *felt shift*, wie Gendlins eher technischer Ausdruck dafür lautet.

Eugene Gendlin beobachtete bei vielen Menschen, daß der Inhalt, an dem sie arbeiteten, zwar durchaus schmerzlich sein konnte, daß sie sich aber, sobald sie das passende Symbol für ihren *felt sense* gefunden hatten, richtig und gut fühlten. Das Problem war nicht unbedingt gelöst, aber die Art und Weise, wie sie es in sich trugen, konnte verändert werden.

Ein Brief, den wir von einer unserer Workshop-Teilnehmerinnen erhielten, kann das gut illustrieren:

> Anbei die Geburtsanzeige meines Sohnes. Unglücklicherweise war ich zu keiner natürlichen Geburt fähig, weil Jeremy nicht kommen wollte. So wurde mir etwas gespritzt und er war innerhalb von fünf Minuten draußen. Ich hätte viel für eine narkosefreie Geburt gegeben. Jeremy war ein sehr krankes Baby. In den ersten 24 Stunden bekam er eine Bluttransfusion, dann fünf Tage Sauerstoff. Schließlich durfte ich ihn nach zwölf Tagen Intensivstation mit nach Hause nehmen.
>
> Ich bin dankbar, daß ich das Focusing-Wochenende mitgemacht habe, weil es mir dabei geholfen hat, mit dem all dem fertig zu werden.
>
> Bevor ich herausfand, daß er ein Down-Syndrom-Baby ist, war ich zuerst *sehr* bestürzt darüber, keinen Teil des Geburtsvorgangs erfahren zu haben. Ich fühlte mich so leer. Erst hatte ich ein Leben in mir, dann wachte ich auf: das Baby weg, nicht neben mir. So sind die Umstände seiner Geburt für mich schwieriger als die Tatsache, ein behindertes Kind zu haben.
>
> Focusing hat mir dabei geholfen, die Situation seiner Geburt und seines Zustandes zu akzeptieren, statt bei der Frage: »Warum gerade ich?« zu bleiben. Ich lernte dabei etwas sehr Wichtiges: daß ich ihn liebe und daß Gott mir ein ganz besonderes Kind geschenkt hat.
>
> Tatsächlich fühle ich mich glücklich, weil mein Leben nun eine ganz spezifische Aufgabe hat: Jeremy dabei zu helfen, das Beste aus seinem Potential zu machen.
>
> Es gibt noch viele schwierige Momente für mich, aber mit Hilfe des Gebets, von Focusing, Verwandten, Freunden und anderen Down-Syndrom-Eltern geht es viel leichter.
>
> Eines Tages hoffe ich, ein Anschluß-Seminar mitmachen zu können.
>
> Nochmals: danke schön für das, was ich bei Ihnen gelernt habe.

Vielleicht weißt du aus eigener Erfahrung, wie es ist, plötzlich Sinn und Zeit für dein Leben geschenkt zu bekommen. Nicht immer

freilich ist es gerade das, was du dir gewünscht hast. Aber wenn sich unerwartet ein Sinn auftut, dann kann das enorme Kraftreserven freisetzen und zuweilen auch eine lebenslange Aufgabe zuweisen. Eine solche Erfahrung vermittelt selten eine *Lösung* der praktischen, nicht selten auch tragischen Schwierigkeiten, mit denen du zu tun hast. Aber sich mit einer solchen Tragödie körperlich auseinanderzusetzen, kann manchmal eine tiefe *Erlösung* bringen, wie man mit diesem Schmerz umgehen kann.

Deshalb unterscheidet sich das Verhalten, das aus einem gefühlten Sinn hervorgeht, sehr stark von einem Verhalten, das aus einem im Kopf begründeten und erdachten Sinn resultiert. Die Funktion des gefühlten Sinns ist eine ganz andere. Der bedeutendste Aspekt eines *felt sense* hat nicht mit Inhalten, sondern mit Bewegung zu tun. *Er ist dazu bestimmt, sich weiter zu entwickeln.*

Was anfangs einen *felt sense* unklar erscheinen läßt, so daß du lediglich etwas fühlst, ohne es richtig benennen zu können, liegt nicht an einem namenlosen und dunklen Inhalt. Es liegt vielmehr an einer gewissen Unvollständigkeit, die im Vorfeld dieses Prozesses begründet ist. Ein *felt sense* gleicht in vielem der elektrischen Energie in einem Kabel, bevor du es anschaltest. Wie sie fließt er irgendwohin, strömt und entfaltet sich. Ein *felt shift* ist, wie erwähnt, die erste Vorwärtsbewegung eines in dir angelegten Sinns.

Die meisten Menschen, die ihr Leben verändern wollen, beurteilen ihre Gefühle entweder als gut oder schlecht. Sie fühlen sich gut, wenn sie glücklich und gefordert sind. Schlecht fühlen sie sich hingegen, wenn sie niedergeschlagen und ängstlich sind. Persönliche Veränderung wird in der Regel als eine Art Transformation des gefühlten *Inhaltes* angesehen. Aber diese Sicht verfehlt das Ziel. Sie trifft die wirkliche Ursache der Frustration nicht.

Wenn menschliches Wachstum blockiert ist, dann hat das nur sehr selten mit dem Inhalt des Gefühls und des gefühlten Sinns zu tun. Aber es hat sehr viel damit zu tun, ob die weitere Entwicklung des körperlich gefühlten Sinns zu einem Stillstand gekommen ist, so daß, wie Gendlin das nennt, ein *felt shift* ausgeblieben ist. Es wäre übertrieben einfach, persönliche Veränderung auf einen gleichsam magischen Austausch von schlechten

durch gute Gefühle zurückzuführen. Das mag – oberflächlich gesehen – so scheinen, wenn es dann besser läuft. Aber bei genauem Hinsehen läßt sich erkennen, daß erst *die Wiederherstellung des inneren Prozesses* eine wirkliche Transformation ermöglicht.

Glücksgefühl und gesteigerte soziale Achtsamkeit stellen sich nicht deshalb ein, weil *gute* Gefühle die eher schlechten verdrängt haben. Das rührt vielmehr daher, daß die Basis für gesundes soziales Verhalten wiederhergestellt worden ist. Das tritt ein, wenn körperlich gefühlter Sinn, der blockiert gewesen war, sich wieder vorwärts bewegen kann. Dann werden wir wieder zu besser funktionierenden und sozialeren Lebewesen.

Deshalb ist ein gefühlter Sinn stets mehr als sein partikularer Inhalt, der zu einem bestimmten Zeitpunkt als dessen Substanz erscheinen mag. Wie bei einer Geschichte tendiert dieser Inhalt dazu, uns vorwärts und zugleich über sich selbst hinaus zu weisen. Ein vitaler Aspekt dieses gefühlten Sinns stellt sein Potential dar, als Einladung zu einem Prozeß mit einem offenen Ende zu dienen, die jeden Menschen auf einen Weg weiterer Entwicklung bringen möchte.

Vielleicht illustriert ein Beispiel, was wir meinen. Wir beide unternehmen gern ausgedehnte Bergtouren in der Sierra. Dabei legen wir gern Pausen an den kleinen Bächen ein, die wie um die Wette den geschmolzenen Schnee bergab transportieren. Es fasziniert uns, wenn das funkelnde Wasser über die glatten Felsblöcke dahinschießt. Mit magischer Kraft läßt uns dieser Anblick einfach präsent sein. Wir setzen uns hin, schweigen eine Weile, denken an nichts Besonderes und wollen nichts weiter, als ein wenig rasten und all das auf uns wirken lassen. Das vermittelt uns manchmal eine solche Befriedigung, daß unsere Aufmerksamkeit unweigerlich durch den Lauf des Bachs – entweder aufwärts oder abwärts – angezogen wird und wir damit beginnen, am Rand des Wassers entlangzulaufen.

Es ist sicher keine außergewöhnliche Erfahrung, einem unbekannten Bergbach entlangzulaufen. Aber sie hilft uns jetzt dabei, Verständnis für eine wichtige biospirituelle Dimension zu gewinnen, die zum körperlichen Wissen führt.

Während wir laufen, nehmen wir uns Zeit, alles anzuschauen. Gelegentlich halten wir gern an, um etwas in die Hand

zu nehmen, eine herrliche Bergformation von verschiedenen Punkten aus zu bewundern oder um einfach Spaß an der körperlichen Herausforderung zu haben, mitten im rauschenden Wasser von einem trockenen Felsbrocken zum nächsten zu springen. Während unserer Wanderung wird unsere Aufmerksamkeit von ganz verschiedenen Aussichtsmöglichkeiten, Geräuschen und Wahrnehmungen beansprucht. All das beschreibt den unmittelbaren *Inhalt* unserer Erfahrung.

Aber daneben gibt es noch eine andere, möglicherweise bedeutsamere Dimension dieses Bewußtseinszustandes. Es ist die überwältigende *Anziehungskraft* des Wasserlaufs an sich, die uns auffordert, unsere Tour bachaufwärts oder -abwärts fortzusetzen. Diese Anziehungskraft und die Wirkung, die sie auf uns ausübt, ist wie eine allgegenwärtige Melodie oder ein immer wiederkehrendes Thema, das hinter den jeweiligen Pausen steht, die wir einlegen, um etwas anzuschauen, zu hören oder zu staunen. Der Bach lockt uns, ihm zu folgen, weil er hinter seiner nächsten Biegung stets eine neue Wendung nimmt.

Auf diese Weise bemerkten wir, daß wir es nicht allein wegen der abwechslungsreichen Strecke spannend finden, dem Wasserlauf zu folgen. Wir tun das vielmehr auch deshalb, weil da etwas ist, das sich laufend weiterentwickelt. Oft schon haben wir auf die Uhr geschaut und fanden, es sei an der Zeit, umzukehren. Wenn wir dann auf die nächste Biegung des Bachs sahen, stellte sich ein verwickeltes Gefühl von Bedauern, Verärgerung, Traurigkeit und – vor allem – eine Form von Sehnsucht ein, weil wir möglicherweise nie erkunden würden, was hinter dieser Biegung liegt. Der Verstand sagt uns, daß uns hinter dieser Kurve, die da im Gelände verschwindet, höchstwahrscheinlich nichts weiter als das gleiche Wasser, Baumstümpfe, Büsche und wildlebende Tiere erwarten. Aber irgendwie befriedigt uns diese Auskunft unserer Logik nicht. Es ist für uns deshalb sehr symbolträchtig, dem Lauf eines Baches zu folgen. Das symbolisiert für uns den Prozeß des Lebens. Und jeder Mensch ist dazu berufen, so meinen wir, diesen Prozeß zu erfahren. *Gefühlter Sinn liegt nicht nur in dem, was aufgespürt wird, sondern im Entwicklungsprozeß selbst.*

Die besondere Attraktion, am Rand eines Bachs zu laufen, besteht nicht nur in dem, was es dabei jeweils zu sehen oder zu hören gibt und was einen zum Verweilen einlädt; sie besteht

vielmehr auch in einem Geheimnis, das uns immer wieder lockt. Wenn jemand deshalb seine Aufmerksamkeit für ein spezielles Objekt focusiert, *dann geschieht das immer innerhalb eines umgreifenderen, größeren Kontextes.* Es ist ein Kontext, der uns in Bewegung setzt, im Fluß hält, uns auf die Reise schickt, einen Prozeß auslöst und uns immer wieder neu einlädt. Während unsere unmittelbare Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Szene, die uns momentan in Anspruch nimmt, gerichtet ist, verlieren wir nie unser Gefühl für die Wanderschaft und den sich ständig fortentwickelnden Strom, der unser Leben ausmacht.

Tief in jedem von uns scheint es so etwas wie eine Substanz zu geben, die uns – ähnlich wie wir es bei Bergbächen erfahren haben – einlädt und anlockt. Diese Substanz begegnet uns als ein Sinn, der gefühlt wird, ein Sinn, der im Fluß begriffen ist und uns anzieht, so wie es uns gereizt hat, dem Wasserlauf zu folgen. Innerhalb dieser Bewegung kann ein umfassenderes Gefühl für das eigene Ich auftauchen.

Wir versuchen in diesem Kapitel zu beschreiben, wie wir erfahren haben, daß Focusing einen *felt sense* für *Prozeß* weckt. So kommt ein Wissen ans Licht, das über die Bindung an konkrete *Inhalte* hinausreicht. Bewußtsein umfaßt immer mehr als das, *was* wir denken. Es ist gleichzeitig ein Fenster, das einen Blick auf eine umfassendere Identität erlaubt. Aber diese Fensteröffnung begegnet uns am Rande unserer eigenen persönlichen Geschichte. Focusing hilft uns dabei, der inneren Bewegung, dem *felt shift* und dem Vorwärts-getragen-werden auf die Spur zu kommen. Wenn wir dies erfahren, ist es uns erlaubt, ins *Innere* des Geheimnisses versetzt zu werden. Das ist eine bedeutende Einsicht in das Wesen von BioSpiritualität, die wir im Laufe der Jahre schätzen gelernt haben.

Jemand hat einmal gesagt, daß Zeit nicht nur eine Maßeinheit für Bewegung ist, sondern auch eine gewisse *Dichte* hat. *Das Zentrum persönlichen Gewahrwerdens verdichtet* sich gleichsam umsomehr, als die ursprünglich separierte Individualität mit einbezogen wird. Ein Mensch kann in zunehmendem Maße wahrnehmen, daß er einem Größeren Prozeß *verbunden, zugehörig* und *in ihm beheimatet* ist.

Das ist offenkundig eine Erfahrung, die sich erst entwickeln muß. *Schrittweise* vertieft sich das Gespür eines Menschen dafür,

daß er körperlich fühlbar mit diesem Größeren Prozeß verbunden ist. Gern berufen wir uns in diesem Zusammenhang auf ein persönliches Beispiel von Abraham Maslow, mit dem er den Punkt beschreibt, an dem er über den begrenzten Raum des Ego hinausgelangte. Diese Geschichte erzählte er über sich selbst und seine Familie. Während des Winters kauften die Maslows gern Erdbeeren. Die gesamte Familie freute sich über diesen ganz besonderen Genuß. Sobald sie sich zum Essen hingesetzt hatten, verschlangen seine zwei kleinen Töchter gierig ihre Beeren, während Maslow und seine Frau sich dabei Zeit ließen. Es war, wie er erzählte, ein Spiel, weil er und seine Frau immer wußten, was als nächstes geschehen würde. Sobald die Kinder ihre Erdbeeren verspeist hatten, schauten sie ihre Eltern an, um von denen noch welche zu ergattern. So verfütterten Maslow und seine Frau eine Erdbeere nach der anderen an ihre beiden Töchter. Maslow kommentiert das so: »Es mag befremdlich klingen, aber ich genoß den Geschmack der Erdbeeren mehr im Mund meiner Kinder als in meinem eigenen.« Die Trennungslinie zwischen ihm und seinen Töchtern löste sich auf. Um es eher technisch auszudrükken: Eine Dichotomie, eine Spaltung, wurde transzendiert.

Wir haben es hier mit einer Begebenheit zu tun, die schön veranschaulicht, wie menschliche Erfahrung sich erweitern kann, wenn sie den Weg zu einer kosmischen Übereinstimmung einschlägt. Sie vermittelt ein Gefühl dafür, was es heißt, über eine uns erstickende Individualität und Getrenntheit hinausgetragen zu werden.

Die herkömmliche Psychologie fügt die sich entwickelnde Persönlichkeit in einen *zeitlichen* Bezugsrahmen ein: Geburt, Säuglingsalter, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter, Tod. Diese Erfahrung mit der Zeit nannten die Griechen *chronos*. Dieser Begriff beschreibt ein Kontinuum aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Erfahrung der zeitlichen Abfolge wird durch Uhren, den Umlauf von Planeten und den regelmäßigen Wechsel von Tag und Nacht gemessen.

In subjektiver Sicht bezieht sich *chronos* auf eine Zeiterfahrung, die sich an der Außenseite der Dinge orientiert. Hier werden Situationen kalkuliert und manipuliert. Dazu gehört wesentlich, daß wir alles zu kontrollieren vermögen. *Chronos* mißt die Zeit,

die wir benötigen, um Probleme wahrzunehmen und zu lösen. Es handelt sich um eine Zeit, in der bestimmte Dinge getan werden müssen.

Im Unterschied dazu versuchen wir hier einen Aspekt zu beschreiben, der mit dem Gefühl für das sich entwickelnde »Ich« zu tun hat. *Chronos* wird in der normalen biologischen Lebensspanne eines jeden menschlichen Organismus erfahren, aber daneben gibt es eine tiefere Bewegung und eine subjektive Erfahrung, die verheißt, daß sich dieser eher begrenzte zeitliche Bezugsrahmen transzendieren läßt.

Das ist wahrscheinlich der Grund, weshalb ein anderes griechisches Wort für »Zeit« in den neutestamentlichen Sprachgebrauch eingegangen ist. Dieser Begriff, nämlich *kairos*, bezieht sich auf ein körperlich gespürtes Gefühl für *diejenige Zeit, während der sich das persönliche Leben nach vorn bewegt*. *Kairos* beschreibt keine zeitliche Abfolge, sondern vielmehr eine innerlich gefühlte Bewegung, die mit einem Erwachen und Gewahrwerden verknüpft ist. So beschreibt dieser Begriff, wie sich im Zentrum des Selbstbewußtseins etwas entwikkelt.

Deshalb bezieht sich *kairos* nicht auf die horizontal verlaufende Zeitachse, in der wir unser Dasein fristen. *Kairos* hat vielmehr mit einem Prozeß der Vertiefung innerhalb des gegenwärtigen Moments zu tun, der uns in die *innere* Bewegung unserer eigenen Geschichte versetzt. Das ist keine Zeit für Lösungen, sondern für Erlösung. Im griechischen Neuen Testament ist *kairos* deshalb stets auf die Erfahrung von Heil bezogen. Hier findet eine Befreiung von einer extrem engen und begrenzenden Wahrnehmung statt.

Focusing kann niemals auf Kommando eine kairos-Erfahrung vermitteln. Sie bleibt stets ein Geschenk. Aber Focusing kann uns auf sie vorbereiten, uns auf sie einstimmen, weil es in die gleiche Erfahrungsdimension hineinreicht. Innerhalb der Person sucht es nach einem Zentrum, das unsere alltäglichen Reaktionsmuster transzendiert.

Innerhalb eines *kairos* reift eine andere Art von Bewußtseinsevolution, direkt verknüpft mit dem Wachstum und dem Verfall eines jeden physischen Organismus. Diese erweiterte Wahrnehmung und Motivation scheint über die physische Integrität und

das bloße Überleben hinauszuzielen. Persönliche Entwicklung und Veränderung finden ebenso innerhalb des Kontextes von *chronos* statt wie die Geschichte, das Wachstum und der Abstieg eines jeden physischen Organismus. Kurz: Das *Fleisch* ist an *chronos* gebunden. Innerhalb dieses Kontextes geht das Leben weiter, das Bewußtsein entwickelt sich und die menschliche Identität unterliegt einer stetigen Transformation. Aber gleichzeitig kann innerhalb dieser gespürten Bewegung, in der *chronos* gewissermaßen zum Stillstand kommt, eine tiefere biospirituelle Geburt stattfinden. Das ist die ehrfürchtig anzunehmende Schwelle für ein neues Gefühl für das »Ich«.

Jenseits unseres täglichen Agierens und Reagierens liegt ein Selbst, das um den Weg nach Hause weiß. Focusing kann dabei helfen, diese transformierende Wahrnehmung zu enthüllen. Die *Verbindungsstelle*, die dorthin führt, erreichen wir, wenn wir unsere eigenen Geschichten erzählen. Beides geht Hand in Hand. Wir finden Gott oder das Geheimnis der menschlichen Bestimmung, wenn wir uns von jeder neuen Wendung unserer Entwicklung *überraschen* lassen. Alan Watts schrieb einmal als Kommentar zur religiösen Renaissance in unserer Zeit: »Wir brauchen keine neue Religion oder eine neue Bibel. Wir brauchen eine neue Erfahrung – eine neue Erfahrung dafür, was es heißt, ein ›Ich‹ zu sein.«

George Bernhard Shaw hat einmal geäußert, daß am Ende des 20. Jahrhunderts die schöpferische Evolution zur Religion werden würde. Innerhalb der christlichen Tradition gibt es Anhaltspunkte dafür, die auf eine solche im Prozeß der Evolution begriffene Fülle der Selbstwerdung hindeuten. Im Neuen Testament findet sich ein entsprechender Hinweis, der sehr oft wiederholt wird. Der Christus erscheint immer in der Fülle des *kairos*. Es gibt eine Verdichtung der Zeit und der Selbstwahrnehmung, die nach dem Apostel Paulus im Moment der Erkenntnis als *kairos* ihre Vollendung erreicht, wenn Gott alles in allem ist (1. Kor 15,28).

Im Galaterbrief gibt Paulus seine zögernden Schritte zu einer solch ungewöhnlichen Erfahrung wieder. Er kommt dabei zu der außergewöhnlichen Feststellung: »Ich lebe, doch nicht ich, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20). Lassen wir hier den spezifisch christlichen Kontext einer solchen Äußerung einmal außer

acht und nehmen wir diese Feststellung als das, was sie ist: nämlich als die Bemühung, eine tief bewegende menschliche Erfahrung zu beschreiben, dann haben wir hier ein gutes Beispiel für das, was Alan Watts mit seinem neuen Gefühl für das »Ich« anzusprechen versuchte. Paulus wurde sich dessen bewußt, daß seine eigene Identität als Person der integrale Ausdruck einer Größeren Realität war. Er, das einzelne Individuum Paulus, war irgendwie »in Christus«.

Christus stand für Paulus als Symbol für einen weit größeren Bewußtseinsleib, in dem sich das individuelle Bewußtsein schrittweise entwickelt. Die innere Erfahrung des Paulus dürfte ihm die langsam dämmernde Erkenntnis signalisiert haben, daß jede offensichtlich autonome Person, jedes für sich existierende Partikel organischen Fleisches zugleich als eigenständiger Bestandteil an der sich entwickelnden Geschichte eines Größeren Ganzen partizipiert. Ohne sich dessen voll bewußt zu sein, fühlte sich der Apostel als lebendige Zelle innerhalb des Prozesses dieses viel größeren Organismus – Christus – vorangezogen. Er erfuhr eine zunehmende Fülle innerhalb seines eigenen Seins, eine Entwicklung seines Selbstbewußtseins jenseits all dessen, wozu er als Individuum fähig war.

Paulus wurde offensichtlich eine Bewußtseinstransformation zuteil, als er erkannte, daß das Bewußtsein nicht auf die Erfahrung der Menschen als voneinander getrennte »fleischliche« Subjekte begrenzt ist. Auch wenn er es nur vage andeuten konnte, so spürte er deutlich, daß die Fläche, auf die er seine Identität nunmehr projizierte, viel größer war, als er es sich je vorstellen konnte. Sein Bewußtsein entfaltete sich schrittweise, um sich in einem größeren Selbst-Prozeß entfalten und ausdrücken zu können.

In einem ziemlich wörtlichen Sinn hatte Paulus eine neue Ich-Erfahrung. Er entdeckte den Brennpunkt seines Bewußtseins und seiner Identität in etwas, das viel tiefer reichte als sein gewöhnliches Selbstbewußtsein. Paulus aus Tarsus wurde regelrecht Lichtjahre über das ihm vertraute Erfahrungszentrum hinaus versetzt.

Im Kontext des christlichen Denkens stellt sich das Selbstbewußtsein, das sich bei jedem Individuum zeigt, als ganz winzige, sichtbare Spitze der menschlichen Selbstverwirklichung dar. Der

Prozeß ist die Botschaft und die Botschaft ist der Prozeß. Nur wenn wir uns bewußt auf diesen Prozeß einlassen, der wir sind, verstehen wir die Botschaft. Es gibt eine Tiefendimension, die uns zeigt, daß die begrenzte Identität, die wir im alltäglichen Leben erfahren, in einem Größeren Prozeß verwurzelt ist. Er bildet die letzte und unbedingte Quelle des Bewußtseins, das seiner selbst gewahr wird. Mit ihr kommen wir immer dann in Berührung, wenn wir uns auf unseren ganz persönlichen Entwicklungsprozeß einlassen.

Im Neuen Testament gibt es einen ziemlich seltenen Begriff mit einer recht verschwommenen Bedeutung: *pleroma*. Das Wort bezeichnet eine im Wachsen begriffene *Fülle*, ein Reifen innerhalb von Momenten des *kairos*. Es signalisiert mithin so etwas wie Entwicklung. Im christlichen Kontext bedeutet *pleroma* darum: Der Prozeß, auf den sich Gott innerhalb der menschlichen Geschichte eingelassen hat, *ist noch nicht am Ziel*.

Betrachten wir von hier aus den sich ständig weiter verschiebenden Rand unserer eigenen Geschichte wie ein Fenster, von dem aus biospirituelles Bewußtsein sich erschließt. Das ist der Punkt, wo Focusing hilfreich werden kann: es nährt gleichermaßen einen innerlichen, körperlichen *felt sense* für Bewegung, für Erlösung. Die in einem jeden von uns angelegte Aussaat der Evolution wird ermutigt, wenn wir zulassen und gewähren lassen können, wie wir es eingangs beschrieben haben. Beides – das Zulassen und das Gewährenlassen – gehört zu einem Gesamtklima, das uns zur nächsten Bewußtseinsstufe tragen kann. Aber letztlich ermöglicht die tatsächliche Entwicklung selbst das innere Gefühl dafür, daß das eigene Personsein einen *Prozeß* darstellt, die biospirituelle Transformation. Der Hauptstrom der Evolution vollzieht sich auf breiter Linie. Jedes menschliche Wesen auf unserem Erdball hat daran Anteil und ist davon mit betroffen.

»Siehe, jetzt ist die Zeit *(kairos)* der Gnade« (2. Kor 6,2). Wenn der Stein von Rosette – das Wissen des Körpers – dazu gebracht wird, sich auf die verborgene Botschaft der christlichen Offenbarung zu beziehen, dann wird die Aufmerksamkeit nicht auf irgendein schales Wissen, sondern auf den Prozeß eines Werdens gelenkt, das sich fühlen läßt, und auf die sich fortset-

zende Geschichte, die jeder von uns im gegenwärtigen Moment ist. Im Herzen dieser Bewegung wohnt ein Größeres Wort, das darauf wartet, Fleisch zu werden und unter uns zu wohnen (vgl. Joh 1,14).

Kapitel 7

EINE URALTE PERSPEKTIVE
Der Geistleib in der Evolution

Nicht alle wissen, daß ein Bienenschwarm wie ein *individuell lebender Organismus* funktioniert. Diese vielen tausend durcheinander schwirrenden Lebewesen bilden tatsächlich ein zusammengehörendes, vibrierendes und lebendes Ganzes. Wir können das nur schwer nachvollziehen, weil unsere Wahrnehmung auf *Einzelheiten* fixiert ist. Wir nehmen einzelne Organismen, aber nicht *den* Organismus wahr. Offensichtlich ist unsere Fähigkeit, umfassendere Einheiten zu erspüren, bislang noch unterentwikkelt. Aber immerhin haben wir so etwas wie eine faszinierende Ahnung davon. Eugene Gendlin schreibt dazu:

> Ihr physisch fühlbarer Körper ist im Grunde Teil eines unermeßlichen Systems, das Raum und Zeit, Sie selbst und andere Menschen, kurz, das ganze Universum umfaßt. Diesem umfassenden Ganzen fühlt sich Ihr Körper zugehörig.[1]

Was Gendlin hier anspricht, ist nicht neu. Schon seit Jahrhunderten sagen die Mystiker dasselbe. Die Frage ist, ob diese Feststellung Gendlins auf BioSpiritualität verweist. Gibt sie eine Richtung an, der zu folgen sich lohnt, einen Pfad, der erkundet werden sollte? Haben wir es hier mit einem roten Faden zu tun, der uns in die Werkstatt menschlicher Entwicklungsprozesse führt? Der uns sozusagen mit dem leicht ausgefaserten Saum des ganzen Stoffs konfrontiert? Mit einer Öffnung, die uns eine Ahnung von dem vermittelt, was unser eigener nächster Schritt als Gattung Mensch auf diesem Planeten sein könnte?

1 Eugene Gendlin, Focusing, S. 77

Es ist jetzt angebracht, einige Hieroglyphen der jüdisch-christlichen Tradition anzuschauen. Gendlins Feststellung läßt sich vertiefen, wenn wir uns auf die hebräische Weltsicht einlassen. Ziel dieses Kapitels ist es, einige Informationen über eine ungewöhnliche Perspektive zu vermitteln. Wir wollen versuchen, mit den Augen anderer Menschen zu sehen: Wie haben sie ihre Welt und sich selbst gesehen?

Das griechische Neue Testament enthält gewisse Feinheiten und Präzisierungen, die Licht auf die uralte Frage werfen, wie sich eine tiefere Einheit erfahren läßt. Wir halten diese Präzisierungen für wichtig, um unser Verständnis von Focusing noch zu vertiefen.

Zunächst einmal ist es interessant, die bemerkenswerte Flexibilität und Leichtigkeit festzuhalten, mit der die alt- und neutestamentlichen Autoren zwischen ihren Beschreibungen des ganzen Volkes und seiner einzelnen Mitglieder hin und her wechseln. Sie scheinen jedes Individuum und die gesamte Gruppe irgendwie als Einheit zu betrachten. Bibelwissenschaftler, denen diese gelegentliche Gleichsetzung zwischen dem einzelnen und dem Größeren Ganzen aufgefallen ist, sprechen von *korporativer Persönlichkeit.*[2]

In dem griechischen Wort *soma*, dem Begriff für das, was wir im allgemeinen als *Körper* oder *Leib* bezeichnen, klingt dieses Verständnis einer korporativen Größe bereits an. Das *soma* jeder einzelnen Person und das Volks- bzw. Stammes-*soma* lassen sich nicht nur nicht voneinander trennen, sie koexistieren auch irgendwie miteinander. Das Stichwort der korporativen Persönlichkeit meint dem Sinn nach das gleiche, was wir im Blick auf einen Bienenschwarm bereits angedeutet haben. Aus hebräischer Perspektive steht das einzelne Mitglied eines Volkes für die Einzelgruppe, dem er oder sie entstammt. Im einzelnen rekapituliert sich diese Gruppe. *Das Ganze ist im Teil enthalten.* Es läßt sich nicht von einem einzelnen sprechen, ohne dabei nicht

2 Anmerk. d. Ü.: Der Begriff der »korporativen Persönlichkeit« wurde von dem englischen Alttestamentler Henry Wheeler Robinson in die Exegese eingeführt. »Der Ausdruck«, schreibt Eugen Drewermann (in: Tiefenpsychologie und Exegese Bd. 1, Olten 1987, 4. Aufl., S. 271), »beschreibt das eigenartige Schillern zwischen Individual- und Kollektivaussagen, insofern eine bestimmte Menschengruppe, der Stamm, sich als ein einziges lebendiges Ganzes betrachtet.«

zugleich die anderen mit einzuschließen. Aus dieser Perspektive wird nicht zwischen dem Leben im Kollektiv und dem als Individuum unterschieden. Vielmehr leben diese Menschen wie ein von Anfang an zusammengehöriger Organismus. Es gibt hier sozusagen ein *körperlich gefühltes Verbundensein.*

Deutlich ist, daß Focusing einen Zugang zu dieser bemerkenswerten Perspektive eröffnet. Es lenkt die Achtsamkeit eines Menschen auf einen Resonanzpunkt innerhalb des Körpers, wo ein *felt sense* für eine solche Einheit wohnt. Das ist, wohlgemerkt, etwas anderes, als dies bloß zu denken. Wir bekommen es hier mit einer ganz anderen Art des Wissens zu tun. Focusing gestattet es unserem Bewußtsein, sich in diesem Bereich unseres Selbst niederzulassen, wo sich eine physische *Verbindung* mit dem Rest des Kosmos spüren läßt. Dabei können wir, wenn es erforderlich ist, durchaus ein persönliches Problem bearbeiten. Aber wir gehen mit ihm beim Focusing eher *somatisch* als bloß logisch oder rational um. Wir »verkörpern« uns *in* diesem Problem, was etwas ganz anderes ist, als lediglich *darüber* nachzudenken. Unsere Aufmerksamkeit mag dabei darauf gelenkt werden, wie sich ein spezielles Problem anfühlt, aber in diesem Prozeß kommen wir mit unserem *soma* in Berührung. Wir befinden uns dabei im Bereich des körperlich gefühlten Verbundenseins, ohne daß wir uns dessen notwendigerweise bewußt sein müssen.

Es gibt noch ein weiteres interessantes Merkmal von *soma*. In der neutestamentlichen Literatur findet sich noch ein weiteres Detail evolutionärer Information über diese ungewöhnliche Perspektive. Dazu kehren wir noch einmal zu dem Bienenvolk zurück, um uns einen Zugang zu dieser aufschlußreichen Perspektive zu verschaffen.

Traurig, aber wahr ist es, daß Bienen keinen Anteil mehr am *Hauptstrom* der Bewußtseinsevolution haben. Nichts veranlaßt sie, ihre Teilhabe am hochgradig spezialisierten Gesamtorganismus Bienenschwarm, ihrem *soma*, das ihnen das Überleben sichert, hinter sich zu lassen. Es gibt in ihrem Bewußtsein keinen Horizont, der überschritten werden muß. Ebensowenig gibt es für sie ein Abenteuer des Bewußtseins, das sie über sich hinaus zu locken vermöchte. Und selbstverständlich existiert für sie auch kein biospirituelles Neuland. Ein Bienenvolk existiert vielmehr ganz auf sich selbst bezogen. Abgesehen von äußeren Katastro-

plien kann es zwar überleben, ist aber nicht mehr zu weiterer Evolution fähig.

In den neutestamentlichen Schriften wird dieser allein auf sich selbst bezogene Zustand von *soma* mit einem anderen griechischen Wort bezeichnet: nämlich *sarx*, was wörtlich mit *Fleisch* zu übersetzen ist.

Dabei ist zu beachten, daß *Fleisch* nicht das gleiche bezeichnet wie *Körper*. *Sarx* und *soma* sind zweifellos aufeinander bezogen, aber so, wie sie uns im Neuen Testament begegnen, markieren sie eine wichtige Differenz, die auf das Herz dessen zielt, was BioSpiritualität und Focusing meinen.

Um die Bedeutung von *sarx* zu verstehen, müssen wir uns zuerst einer ganz elementaren Alternative zuwenden, vor der jede nichtmenschliche Spezies steht, die vom Vorwärtsschub der Evolution betroffen ist. Der Prozeß der natürlichen Auslese verlangt von jeder Spezies gleichsam eine Entscheidung. Da ist zum einen die Option, sich nach vorn hin offen zu halten und durch eine Ausdehnung des Bewußtseinspotentials das Überleben der Gattung zu sichern. Zum anderen gibt es die Option, sich durch eine wirkungsvolle *Spezialisierung*, verbunden mit einem genauso effektiven *Kontrollsystem*, durch die sich das individuelle und artgemäße Überleben gewährleisten läßt, gegen eine solche weitere Evolution abzuschotten. Der Preis dafür ist der Verzicht auf ein Bewußtsein, das sich nach vorn hin offen weiß.

Teilhard de Chardin hat sich als Paläontologe[3] mit diesen Fragen beschäftigt. So hatte die perfekte Anpassung des inzwischen ausgestorbenen Säbelzahntigers an seine Umwelt zur Folge, daß er eben nicht zu den Stammvätern des hochentwickelten menschlichen Bewußtseins gerechnet werden kann. Gerade seine hochgradige Spezialisierung, etwa die gewaltigen Eckzähne und die furchtgebietenden Klauen des Säbelzahntigers, garantierte zugleich, daß er vom Hauptstrom des sich entwickelnden Bewußtseins ausgeschlossen blieb. Dieses wunderbare Tier identifizierte sich mit seiner Spezialisierung. Sein Bewußtsein fror auf einem bestimmten Stand ein und war einzig auf diejenigen Überlebensziele ausgerichtet, die bei dieser Gattung im Lauf der Zeit für eine Spezialisierung des *Körpers* gesorgt hatten.

3 Paläontologe: Wissenschaftler, der sich mit den Lebewesen vergangener Erdperioden befaßt.

Vielleicht ist das der Grund, weshalb der Säbelzahntiger ausgestorben ist. Irgendwann konnte er sich nicht mehr an eine sich fortentwickelnde Umwelt anpassen. Es fehlte ihm die Zeit, um dafür neue Anpassungsmöglichkeiten auszubilden. Wahrscheinlich ist diese Spezies darum von der Erde verschwunden.

Ein altes Gesetz des Überlebens schreibt vor, daß die auf dem Spielfeld des Lebens mühsam erworbenen Errungenschaften nicht einfach preisgegeben werden. Sie werden vielmehr mit aller Kraft und Ausdauer festgehalten. Solange die Basis des Überlebens sichergestellt ist, verläuft das Leben kontinuierlich und in einer bestimmten Richtung.

Aber genau das kann sich auch nachteilig auswirken. *Erfolgreiche Anpassung geht häufig auf Kosten von Flexibilität.* Verhaltensweisen und Einstellungen verhärten sich. In einer Welt, in der *Weiterentwicklung* die Norm ist, engt in der Regel eine wirkungsvolle Spezialisierung die Möglichkeit der Bewußtseinsevolution ein. Überleben, so scheint es, geht zu Lasten eines sich erweiternden Bewußtseins.

Die Hauptachse der Evolution muß sich dann eine andere Schnittstelle suchen, die eine entsprechende Offenheit gewährleistet, um zu weiterer Entwicklung durchbrechen zu können. So wie Wasser bergab fließt, sucht sich die Evolution einen Weg, der ihr den geringsten Widerstand entgegensetzt. *Dabei fließt sie dorthin, wo das Bewußtsein am wenigsten durch Spezialisierungen, die das Überleben sichern, konditioniert ist.*

Uns heutigen Menschen, das ist deutlich, steht die Entscheidung, diese Vorwärtsbewegung des Bewußtseins zu bejahen oder zu verwerfen, als *Wahlmöglichkeit* offen. Unsere das Überleben sichernde organische Spezialisierung ist bei uns nicht mehr ausschließlich physisch, sondern vor allem psychisch strukturiert. Menschliche Lebewesen sind vorzügliche Werkzeugmacher. Darum brauchen uns keine Geweihe oder Hufe, keine spezialisierten Eckzähne oder Krallen mehr zu wachsen. Unsere Werkzeuge sind nicht mehr physisch in unserem Körper eingebaut. Die Hand mit ihrem drehbaren Daumen kann eine Vielzahl von Instrumenten schaffen, die wir verwenden, ohne daß sie ein Teil unseres Körpers sind. Auf diese Weise sind wir von

dieser Art elementarer Auswahl oder natürlicher Selektion freigestellt.

Die grundlegenden Entscheidungsmöglichkeiten eines Menschen liegen deshalb eher innerhalb des Herzens. Deshalb sind sie erfreulicherweise auch *flexibler*. Die Entscheidungen, die wir treffen, sind nicht unwiderruflich. Anders bei den Tieren: Wenn ihnen erst einmal ein Geweih oder Krallen gewachsen sind, dann gibt es für eine solche Spezies kein Zurück mehr. Wir hingegen verfügen über Manövrierraum. Unsere psychischen Spezialisierungen sind eher formbar. Aber nach wie vor verweisen unsere Entscheidungen auf unsere entwicklungsbedingten Ursprünge. Im Prinzip folgt unsere Evolution dem Grundmuster aller Evolution. Wir müssen uns für kontinuierliche Offenheit und Fortschritt oder für isolierende Abgeschlossenheit, Kontrolle und Spezialisierung entscheiden.

Eine extreme, willentliche Weigerung, sich weiter zu entwikkeln, deckt sich mit dem, was die biblische Überlieferung als *Sünde* bezeichnet. Wenn man Sünde aus einer umfassenderen evolutionären Perspektive und nicht von einem engen moralischen Standpunkt aus betrachtet, dann bedeutet sie: sich von dem Hauptstrom der voranschreitenden Bewußtseinsevolution und der damit verbundenen biospirituellen Suchbewegung zu entfernen und gegen ihn abzuschließen. Angesichts des uns möglichen Vorwärtsfließens ist das eine tragische Entscheidung. Eine solch unglückliche Entscheidung führt zu tiefreichenden sozialen und persönlichen Konsequenzen. Wer sich dagegen sperrt, seine eigene, sich entwickelnde Geschichte zu sein, der verkleinert nicht nur sein eigenes, isoliertes Selbst, sondern auch die Möglichkeit, daß das Gesamtbewußtsein der Menschheit weiter vorankommt.

Um den Fortgang der menschlichen Evolution trotzdem zu ermöglichen, hält die Bibel noch eine andere dramatische Option bereit. Sie nennt sie *metanoia*, Umkehr im Sinne von Rückkehr zu dem einmal eingeschlagenen Weg. *Metanoia* bedeutet, wieder nach Hause zurückzukehren – in die Offenheit der sich entfaltenden inneren Bestimmung, die uns nach vorn ruft.

Wer umkehrt, entscheidet sich radikal dafür, die Risiken weiterer Entwicklung auf sich zu nehmen. So reagiert er auf die Herausforderung, Mensch zu sein, statt sich weiter auf die Sicher-

heit seiner Spezialisierung und der entsprechenden Kontrollmöglichkeiten zu verlassen.

An dieser Schnittstelle von Wandel und Entwicklung ist Focusing so etwas wie eine allgemein menschliche Möglichkeit. Loslassen und feste Regeln preisgeben zu können, sind damit verbunden. Es geht darum, einer Kraft *zu erlauben*, uns über alle sicheren Spezialisierungen hinauszuführen. Focusing findet im »Fleisch« *(sarx)* statt, weil es mit einem *felt sense* umgeht. Aber gleichzeitig schaut es über das »Fleisch«, über alle Selbsteindämmung hinaus. Focusing offenbart ein anderes Potential, eine andere Fähigkeit, die unser Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu halten, transzendiert. Jenseits aller individuellen Überlebensbemühungen liegt eine ganz andere Möglichkeit: die transformierende Herausforderung zur *Evolution*.

In diesem Zusammenhang bedeutet *sarx* soviel wie: der Körper in seiner fleischlichen Spezialisierung. Zugleich ist er *soma* – sowohl individuell als auch im übertragenen Sinne wie im Falle des Bienenvolkes –, der an das Überleben angepaßt ist, ohne notwendigerweise für den weiterreichenden Ruf zur Bewußtseinsevolution offen zu sein. Zugleich heißt *sarx*: Selbstbegrenzung, die sich mit dem durchaus *gesunden* Streben nach Selbstbestimmung, Erhaltung der biologischen Integrität und psychischer Autonomie verbindet.

Wir betonen das Wort *gesund*, weil Spezialisierung und Kontrolle offenkundig für das biologische Überleben notwendig sind. Aber menschliches Leben ist mehr als bloßes Überleben. Es ist zugleich immer auch Entwicklung und Evolution. *Sarx* stellt darum nur ein Element innerhalb der mehr und anderes einschließenden Bewußtseinsevolution dar. Es ist zweifellos ein wichtiger Bestandteil davon, aber eben nur ein Teil des ganzen Bildes.

Die Bewußtseinserfahrung von *sarx* konfrontiert uns notwendigerweise mit der Vergänglichkeit: Individuen müssen sterben, Gattungen sterben aus. Das *soma* der *sarx* ist ein fleischlicher Leib des Todes und des Verfalls. *Für eine begrenzte Zeitspanne* trägt es das Bewußtsein. Es ist zerbrechlich und begrenzt.

Das Neue Testament jedoch beschreibt noch etwas ganz anderes. Es offenbart eine dramatische, neue Perspektive für den Prozeß der menschlichen Evolution. Die menschliche Existenz,

so sieht es das Neue Testament, ist *unvollendet*. Innerhalb dieses unvollendeten Charakters menschlicher Existenz taucht ein Bewußtsein auf, das um ein größeres Eingebundensein, um ein gleichsam organisches Verbundensein weiß. Genau auf diese unvollendete Seite menschlicher Existenz lenkt Focusing unsere Aufmerksamkeit.

Im Neuen Testament beschreiben Paulus und Johannes, wie sich ein *neuer Leib* – neues *soma* – schrittweise entfaltet. In ihrer Sicht kann der Leib in wachsendem Maße seiner selbst gewahr werden. Dieser Prozeß ist mit der Bewußtseinsevolution verbunden. Das ist der Punkt, an dem sich uns die Sphäre der BioSpiritualität aufschließt.

Es gibt unter uns Menschen nicht nur eine gattungsmäßige Verwandtschaft des »Fleisches« *(sarx)*, nicht nur ein gemeinsames Verwurzeltsein in dem größeren *soma* menschlicher Sterblichkeit. Ebenso verbindet uns auch unsere *Offenheit für die Evolution*. Die menschliche Gattung bildet sowohl in ihrer Selbstbeschränkung als auch in ihrem Wachstumspotential ein *soma*.

Das Neue Testament versucht, eine weitere Dimension von *soma* zu beschreiben, die von unvorstellbarer Größe und Tiefe ist. Es verweist auf eine radikal transformierte Basis der menschlichen Identität, die uns Lichtjahre über unsere so hochgeschätzten Bindungen an die Erde hinaus versetzt.

So wie unser *somatischer* Organismus uns im Drama der Entstehung eines reflexiven Bewußtseins an unsere fleischlichen Ursprünge bindet, so sucht sich auch der Vorwärtsfluß der Bewußtseinsevolution eine organismische Basis. Es entsteht so etwas wie ein *neues soma* – ein »neuer Leib« –, der in einer Dimension verwurzelt ist und von ihr angestoßen wird, die jenseits unserer Beschränkung auf das bloße Überleben liegt.[4]

Das Neue Testament hat ein Wort für dieses im Entstehen begriffene *soma*, wie es sich in den Gipfelpunkten der vielen Geschichten, die wir sind, zeigt: *pneuma*, Geist. Es bezeichnet den Leib eines sich erweiternden menschlichen Bewußtseins. In der christlichen Literatur ist das Wort *pneuma* verwendet wor-

4 Anm. d. Ü.: Von diesem »neuen Leib« spricht Paulus im 15. Kapitel des 1. Korintherbriefes, wo es heißt: »Es wird gesät ein natürlicher Leib und wird auferstehen ein geistlicher Leib *(soma pneumatikon)*.« (1. Kor 15,44)

den, um den *weitergehenden, noch nicht abgeschlossenen* Charakter der individuellen Geschichte eines jeden Menschen zu bezeichnen. Zugleich verweist es auf die unserer Spezies gemeinsamen Bewegung in Richtung auf ein tiefer reichendes Eingebundensein. *Pneuma* ist eine *Gabe*, die das Bewußtsein nach vorn zieht.[5]

Mein Leben, der Grund *meines* Existierens, *meine* einzigartige Geschichte ist immer mehr als die Wiederholung einer auf den Tod hinauslaufenden Spezialisierung. Meine Geschichte ist keine müde Erzählung vergangener Überlebenskämpfe und entsprechender Erfolge. Sie ist vielmehr die Geschichte einer Reise, die weitergeht. Diese Reise führt mich sowohl in Richtung eines größeren fleischlichen Leibes, der *sarx*, als auch zu einem Gipfelpunkt der Gabe des Geistes, der mich noch weit darüber hinaus führen will. Es gibt so etwas wie ein Geheimnis der Natur, das alle Lebewesen an das ihnen gemeinsame Erbe der Erde und der Sterne bindet – und doch gibt es darüber hinaus noch etwas anderes.

Es gibt: *den Geist der Erde*! Eine Eruption innerhalb der *sarx*. Eine in uns angelegte Aussaat des Lebens, die aller Entropie[6] und allem Verfall widersteht. Wir sind alle – gemeinsam mit der Erde, der wir entstammen – *sarx*. Aber zugleich sind wir *pneuma*.

Diese uns geschenkte Kraft treibt uns nach vorn, sie wirkt über die Äonen der Evolution hinweg, die uns zu dem Punkt geführt hat, an dem wir jetzt stehen – und jetzt führt sie uns weiter darüber hinaus.

In der christlichen Tradition wird dieser Prozeß als *Auferstehung des Fleisches* bezeichnet. In ihm wird das begrenzte, auf sich selbst bezogene Überleben transzendiert. Es wird über die enge Welt ständiger Kontrolle hinausgebracht.

Focusing sieht dieses Wunder als einen integralen Bestandteil des täglichen Lebens an. Auferstehung kann *jetzt* stattfinden! Sie ist wie ein wachsendes Senfkorn (vgl. Mat 13,31 f.) gegenwär-

5 Anm. d. Ü.: Im Johannes-Evangelium heißt es entsprechend: »Der Geist *(pneuma)* ist es, der lebendig macht« (Joh 6,63). Und: »Wenn aber jener, der Geist der Wahrheit, kommen wird, wird er euch in alle Wahrheit leiten.« (Joh 16,63)

6 Physikalische Theorie, daß die »Unordnung« des Universums ständig zunimmt und zum »Wärmetod des Universums« führt.

tig. Das Königreich des Himmels ist in uns. Focusing kann dabei helfen, den vagen, dunklen Umriß dieses unglaublichen Geistleibs, die Kraft jenseits aller *sarx* zu finden.

In der Geschichte des Christentums hat es zahlreiche Mißverständnisse darüber gegeben, was *Fleisch* bedeutet. Von einigen ist es lautstark verdammt worden. Die einschlägigen Gedankengänge machen einen recht unglücklichen Eindruck und lassen sich von steifer Rechthaberei und narzißtischer Selbstgerechtigkeit leiten.

Doch trotz dieser heftigen Ausbrüche von Selbstverwerfung, in denen sich eine von Vorurteilen gesteuerte christliche Erfahrung nur zu häufig zu einer Verdammung der *sarx* hinreißen ließ, ist das Drama der Inkarnation – der Fleischwerdung des Wortes – nie ganz verdunkelt worden. Wie ein zarter Krokus im Frühling hat es den strengen Winter der Ungläubigkeit und des religiösen Mißbrauchs überdauert. Niemals ließ sich der Prolog des Johannes-Evangeliums bestreiten, in dem es heißt: »Und das Wort ward Fleisch *(sarx)* und wohnte unter uns« (Joh 1,14). Jedes Mysterium und alle Transzendenz im menschlichen Leben muß sich aus christlicher Sicht notwendigerweise mit *sarx* verbinden.

Unser grundsätzlich offener Organismus, diese wogende, seufzende, singende Masse aus Gefühl und Staunen, Mut und Feigheit, Leidenschaft, Selbstaufopferung und Gleichgültigkeit ist ein Schmelztiegel für unseren nächsten Schritt zu dem, was wir wirklich sind.

In den Schriften von Paulus und Johannes gibt es eine tiefe Vision der menschlichen Möglichkeit, eine Heilsgeschichte von kosmischem Ausmaß, die zusammenfaßt, was wir kurz als korporative Persönlichkeit, als *soma*, *sarx* und *pneuma* beschrieben haben. All diese Elemente treffen sich in einem herausfordernden Bild, was an Menschlichem möglich ist.

Das vereinigte *soma* der Menschheit als *sarx* ist der biblische *Adam*. Für Christen steht der Leib des Adam für die gesamte Menschheit. Er ist die korporative Persönlichkeit unseres fleischlichen Ursprungs. Aber weil wir uns evolutionär entwickeln können, weil die Hauptsache der Bewußtseinsevolution durch unsere menschliche Entwicklung verläuft, sind wir in diesem uns geschenkten Progreß dafür aufgeschlossen, die Geburt eines neuen Adams (vgl. Röm 5, 12–19), einer neuen korporativen

Persönlichkeit und eines neuen *soma*, genannt *Christus*, wahrzunehmen und daran teilzuhaben.[7]

Teilhard de Chardin verwendete den Begriff *Christogenese*, um den Entwicklungscharakter dieses größeren Leibes zu beschreiben. Er betonte damit das *Erwachen* eines neuen *soma*. Der neutestamentliche Begriff »Leib Christi« (vgl. 1. Kor 10,16 und 12,27) bezeichnet eine Transformation, die sich in der Tiefe des menschlichen Bewußtseins vollzieht.[8]

Eine neue kopernikanische Wende geschieht derzeit an den Grenzen des Bewußtseins. Wie die Menschheit seinerzeit gezwungen wurde, ihren Platz unter den Sternen neu zu definieren, so muß sie jetzt ihre Wahrnehmung Gottes durch die überwältigenden Anforderungen bewußtseinsverändernder Gegebenheiten anpassen. Wir sind dabei, einen tiefgreifenden Perspektivwechsel mit dramatischen Konsequenzen zu vollziehen. Das stellt eine vitale Herausforderung für die Christenheit dar. Die menschliche Evolution hat einen Punkt erreicht, an dem es um die Einsicht geht: *Die Erfahrung der christlichen Offenbarung betrifft in erster Linie nicht Gott, sondern uns selbst.* In einem evolutionären Kontext verstehen wir, daß christliche Grundbegriffe wie Trinität, Inkarnation, Gnade, Glaube, Sakrament und Christologie dazu bestimmt sind, die Entwicklung des menschli-

7 Anm. d. Ü.: In 1. Kor 15,20–22.44–49 stellt Paulus typologisch Adam und Christus gegenüber. Adam ist für ihn, entsprechend der jüdische Tradition, Stammvater und Schicksalsträger: Durch Adam kam der Tod in die Welt. Christus, der »neue Adam«, steht dem »alten Adam« als Erlöser gegenüber. An dieser Erlösung gewinnt Anteil, wer sich der Gemeinde als dem – korporativ verstandenen – »Leib Christi« durch die Taufe anschließt, die als ein Sterben und Auferstehen »in Christus« verstanden wird. Das spricht Paulus in 1. Kor 12,13 an: »Denn wir sind durch einen Geist *(pneuma)* alle zu einem Leib *(soma)* getauft.«

8 Anm. d. Ü.: Ein Leitmotiv im Denken des dem Jesuitenorden angehörenden und innerkirchlich längere Zeit sehr umstrittenen Paläontologen und Theologen Pierre Teilhard de Chardin war die Evolution. Ihre wichtigsten Stationen sind: Kosmogenese (Entstehung des Kosmos), Biogenese (Entstehung des Lebens), Noogenese (Entstehung des Bewußtseins) und Christogenese. Ziel der nach oben und vorn hin offenen Evolution – in Teilhard de Chardins Sprache: ihr »Punkt Omega« – ist die Christogenese. Dazu ein Zitat von Teilhard de Chardin: »Seit Jesus geboren ist, seit er aufgehört hat zu wachsen, seit er gestorben und auferstanden ist, *hat sich alles weiterbewegt, weil Christus seine Gestaltung nicht vollendet hat.* Er hat noch nicht die letzten Falten des Gewandes aus Fleisch und Liebe an sich gezogen, das für ihn seine Gläubigen bilden. *Der mystische Christus hat sein volles Wachstum nicht erreicht.* Und in der Verlängerung dieser Zeugung hat die letzte Triebkraft allen geschöpflichen Tuns ihren Ort. Christus ist das Ziel sogar der natürlichen Evolution des Seienden« (Pierre Teilhard de Chardin, Die Zukunft des Menschen [Bd. 5 der Werke Teilhard de Chardins]. Olten und Freiburg 1963. S. 400).

chen Bewußtseins zu beschreiben. Sie heben Aspekte des *menschlichen Selbstbewußtseins und des menschlichen Selbstwerdungs-Prozesses* hervor.

Eine wiederentdeckte christliche BioSpiritualität enthält so gesehen eine Botschaft von unschätzbarem Wert für die Förderung der menschlichen Evolution. Sie stellt eine unermeßliche, verborgene Botschaft von hohem Informationswert dar. Um diese unvorstellbaren Reichtümer zu erfahren, muß der Rosetta-Stein des Körperbewußtseins dazu gebracht werden, sich auf kostbare Spuren dieser alten Tradition zu beziehen. Dieser Bezug auf das Körperwissen ist jedoch der heutigen Christenheit weithin verlorengegangen.

Aber vielleicht kann die Vision eines Teilhard de Chardin und der von uns beschriebene, pragmatische, mystische Weg von Eugene Gendlin dazu beitragen, diese vernachlässigte Realität in uns intensiver zu erkunden. Teilhard de Chardin erkannte sehr wohl die dynamische Spannung innerhalb des Bewußtseins, das damit einen Ruf über das begrenzte *soma* des natürlichen und auf sich bezogenen Überlebens hinaus aufnahm. Gendlin seinerseits bestätigte, daß Schritte in Richtung auf dieses je größere Mysterium stets Schritte sind, die innerhalb des Reichtums der *sarx* gegangen werden. Wiederum: das »Fleisch«! Unser inneres Fenster zum *pneuma* (Geist) befindet sich innerhalb der Welt des *sinnlichen Bewußtseins*, jenem wunderbaren Wandteppich *eines Sinns, der gefühlt werden kann.* Das erlaubt uns den Schluß, daß die Gabe, die uns nach vorn zieht, als Inkarnation, als Fleischwerdung, ja als eventuelle Auferstehung begriffen werden kann.

Focusing hat es mit eben diesem *somatischen* Wissen zu tun. Denn Focusing beschränkt sich nicht nur darauf, uns dabei zu helfen, mit unseren Gefühlen in Berührung zu kommen. Vielmehr sucht es jene einzigartige Stelle in unserem Bewußtsein, wo frische, neue Möglichkeiten auftauchen können. Focusing identifiziert eine Öffnung innerhalb des Prozesses menschlicher Entwicklung. Es markiert einen Weg, der zu dem führt, was wir als Geistleib bezeichnet haben.

Kapitel 8

WENN DER KÖRPER DEM TOD NAHEKOMMT

Eine Geschichte vom Geborenwerden in jedem Tod

Wie wäre es, wenn sich ein winziger, unauffälliger Beobachter in der Gebärmutter aufhalten könnte, während dort ein neues Leben entsteht? In einem Zeitraum von neun Monaten könnte er sehen, wie allmählich Zellen, Muskeln, Knochen und Gewebe wachsen. Wie ein Wunder würde es ihm erscheinen, wenn sich kleine Arme, Füße und Hände bilden und die Umrisse des Gesichts auftauchen. Das Wachstum geht weiter, das Wunder des Lebens entwickelt sich. Und so käme schließlich der Zeitpunkt, an dem sich eine Hand oder ein Fuß spontan bewegen. Der Beobachter würde von all dem, was sich da vor seinen Augen abspielt, fasziniert sein.

Schließlich würde er an einem bestimmten Zeitpunkt erleben, wie sich die Muskeln der Gebärmutter stark anspannen, die Fruchtblase platzt, Flüssigkeit herausschießt – und dann ist das Leben plötzlich verschwunden. Nun ist die Gebärmutter leer, nur zerfetzte Reste erinnern noch an das pulsierende Lebewesen, das unser imaginärer Beobachter während der langen Zeit der Schwangerschaft begleiten durfte. Aus seiner begrenzten Sicht müßte er zu dem Schluß gelangen, daß dieses Leben weggegangen ist. Es ist nicht mehr da. *Es ist gestorben.*

Ein in die Gebärmutter eingesperrter Beobachter hätte allerdings nur eine sehr begrenzte Wahrnehmungsperspektive. Wenn er nicht allmählich begreifen würde, daß jenes körperliche Gebilde, das sich vor seinen Augen formte, dazu bestimmt ist, *außerhalb* der Gebärmutter zu existieren, müßte er meinen, der

abrupte Weggang sei gleichbedeutend *mit* dem Ende, mit dem Tod.

Allerdings müßte ein scharfsinniger Beobachter allmählich eine Ahnung von dem größeren Lebensprozeß gewinnen, für den der Fötus bestimmt ist. Er brauchte dazu nur die Gliedmaßen und Sinnesorgane zu betrachten, die sich für ein Leben *außerhalb* der Gebärmutter vorbereitet haben und entsprechend heranreifen. Diese Füße sind zum Gehen bestimmt, diese Augen zum Sehen, diese Nase zum Atmen – aber diese Bestimmung verwirklicht sich nicht in der warmen, dunklen, mit Wasser gefüllten Gebärmutter.

Die winzigen Füße und Hände, die Nase, die Augen und Ohren – sie alle erzählen einem sensiblen Beobachter etwas davon, was noch kommt. In der begrenzten intrauterinen Perspektive sind sie wie *Spuren*, die andeuten, was jenseits des jetzigen Horizonts liegt. Sie sind lediglich die Vorboten der noch außerhalb liegenden Welt.

Dieses Bild von der Gebärmutter kam uns während einer Periode konzentrierten Focusings, mit der wir uns auf die Beerdigung eines lieben Freundes vorbereiteten. Während wir ruhig dasaßen mit all den Erinnerungen und dem gefühlten Wissen, das uns aufwühlte, warteten wir solange, bis dieses Symbol, das uns so viel zu denken gab, zu einem *shift* in unserem Körperbewußtsein führte. Es war wie ein fühlbarer Übergang, der uns dabei half, mit diesem traurigen Ereignis umzugehen.

Die Angst vor dem Tod kann in unseren Körper, aber nicht in unseren Köpfen gelöst werden. Es gibt keine *Antwort* auf das Schreckgespenst totaler Vernichtung. Keine *Lösung*, die die durcheinandergebrachte Logik unseres Verstandes zu besänftigen vermöchte. Aber es gibt eine Antwort in unserem Körper. Eine gefühlte Natürlichkeit, vielleicht sogar Richtigkeit dieser Erfahrung – so, als ob ein inneres organisches Wissen im Tod einen vitalen Übergang erkennt. Denn in jedem Sterben wird etwas geboren: ein gläubiges Vertrauen.

Focusing kann die Wahrnehmung transformieren. Es *erklärt* den Tod zwar nicht, aber es verhilft zu einem anderen Standort in uns selbst. Dieser Perspektivwechsel stellt die Antwort dar, nach der so viele Menschen suchen.

Focusing lenkt unsere Achtsamkeit auf die innere Welt des körperlichen Sinns und der gefühlten Bewegung. So nähern wir

uns dem Tod durch eine andere Art des Wissens an. Wir dringen nicht mit dem Licht der Rationalität in das Dunkel des Todes ein. Vielmehr geht es um eine *fühlbare Überzeugung*, die viel mehr zu befriedigen vermag als die fieberhaften Erklärungen, die der Verstand bieten kann.

Für Teilhard de Chardin bildet das gegenwärtige Stadium, das der Mensch in der Evolution erreicht hat, noch nicht deren Endpunkt. Er spricht deshalb von einer »Ultra-Menschlichkeit«, die möglicherweise noch vor uns liegt. So fordert er uns dazu auf, über den begrenzten Wahrnehmungshorizont hinauszuschauen, mit dem wir so vertraut sind. Als Paläontologe zieht er die Schlußfolgerung:

> Unsere derzeitige Situation ist noch so unausgereift, daß die Menschheit in ihrer derzeit existierenden Gestalt ... wissenschaftlich nicht anders betrachtet werden kann als ein Organismus, der sein embryonales Stadium noch nicht hinter sich gelassen hat.[1]

Vielleicht spüren wir gerade in unseren Tagen dieses Embryonal-Stadium der Menschheit. Die Ränder unseres Bewußtseins verschwimmen im Dunkel des Nichtwissens. Niemals kann der Verstand in diese dunklen Räume eindringen. Aber unsere Körper können auf ihre Weise viel weiter sehen, als wir meinen.

Es gibt bei jedem Fötus vor der Geburt so etwas wie ein anfängliches Bewußtsein in den Füßen, Händen und Augen, eine vielleicht undeutliche, aber durchaus zielgerichtete Wahrnehmung. So als ob die Organe eines Ungeborenen ahnten, daß sie ihre Funktionen, für die sie geschaffen sind, einüben sollten.

Sind unsere Körper auch jetzt noch dazu fähig, auf dieses subtile Wissen hinzuweisen? Gibt es tief in unserer jetzigen Erfahrung eine »Sprache«, die uns die *Spur* zu einem umfassenderen Bewußtsein zeigt? Sind wir auf dem Weg, noch einmal neu geboren zu werden? Gehen wir der Morgendämmerung eines neuen Tages entgegen?

Gerade bei der Lektüre kreativer Autoren fielen uns Passagen auf, die von einem erweiterten Bereich des menschlichen Bewußtseins sprechen. Dabei kann es geschehen, daß aus einem Abschnitt ganz unerwartet eine körperlich gefühlte, anziehende Kraft und Energie auf uns überspringt, die viel weiter reicht als die

1 Pierre Teilhard de Chardin, Die Zukunft des Menschen, Werke Band 5, S. 370

darin enthaltene sachliche Information. Bei William James beispielsweise findet sich eine behutsame Äußerung, die sein monumentales Werk *Die religiöse Erfahrung in ihrer Mannigfaltigkeit* beschließt. Am Ende dieses Werkes faßt er seine Erkenntnis über religiöse Erfahrung folgendermaßen zusammen:

> Lassen wir … allen Sonderglauben [Anm.: darunter versteht James die konkreten historischen Ausprägungen von Religion] beiseite und beschränken uns auf das Allgemeine [Anm.: also das, was allen Religionen gemeinsam ist], so haben wir in der Tatsache, *daß das bewußte Ich mit einem umfassenderen Selbst im Zusammenhang steht, durch das ihm Befreiung und Erlösung zuteil wird, einen positiven Inhalt religiöser Erfahrung, der meines Erachtens, soweit die Erfahrung geht, tatsächlich und objektiv wahr ist.*[2]

Als wir diese Passage erstmals lasen, waren wir davon betroffen, daß James feststellte, es gäbe eine Kontinuität zwischen der bewußten Person und einem »umfassenderen Selbst«. Wir reagierten darauf ganz unmittelbar und spürbar organisch. Etwas in uns fühlte sich mit dieser Feststellung einverstanden, so wie ein Fötus es auf ähnliche Weise als richtig empfinden kann, seine Muskeln anzuspannen und gegen die Gebärmutterwand zu treten, ohne recht zu verstehen, wozu dieses Treten später einmal gut sein mag.

Ein solches Gefühl dafür, daß etwas richtig ist, läßt sich nicht einfach mit der Logik und dem Verstand analysieren. Es kann auch nicht auf Kategorien von Ursache und Wirkung reduziert werden. Da ist einfach etwas im Körper, das sich in einer solchen Äußerung wie der von William James aufgehoben und beheimatet fühlt. Jedenfalls ging uns das so.

Bei einer anderen Gelegenheit vor vielen Jahren lasen wir das aufwühlende Buch *God Is a New Language* von Dom Sebastian Moore. Ein Abschnitt daraus gab uns damals besonders viel zu denken. Noch heute ist er lebendig für uns.

> Der menschliche Körper ist kein besonders aufwendiges Spielzeug. Es ist sehr irreführend, ihn als *deinen* Körper zu bezeichnen. Im Körper zu existieren heißt, tausendfach mit allem, was existiert, verbunden zu sein. Dieses Eingebundensein, das außerhalb unseres Kontrollbereiches liegt, sagt über »uns« genausoviel aus wie das, was wir »Ich« nennen, über »uns« aussagt.[3]

Wieder ereignete sich das gleiche fühlbare Wunder, wieder hatten wir das Gefühl, damit ganz unmittelbar gemeint zu sein. Der Körper sagte dazu in einer Weise »ja«, die ganz anders als das war, was der Kopf dazu zu sagen hatte. Der gefühlte Sinn dieser Passage war so ganz anders als das, was wir darüber *dachten*. Sie löste in uns eine viel tiefere Resonanz aus. Eine bislang nicht genutzte Reserve des Wissens kam hier ins Spiel.

Ein andermal lasen wir Karl Rahners Artikel über »Christologie und ein evolutionäres Weltbild«. Wieder entstand in uns der gleiche *felt sense*.

> Der eine materielle Kosmos ist gewissermaßen der *eine* Leib vielfältiger Selbstgegebenheit eben dieses Kosmos und der Verwiesenheit auf seinen absoluten und unendlichen Grund. Wenn diese kosmische Leibhaftigkeit unzähliger personaler Selbstbewußtseine, in denen der Kosmos zu sich selbst kommen kann, auch erst (ähnlich wie die eigene Leibhaftigkeit des Menschen im engeren Sinn) ganz anfänglich im Selbstbewußtsein und in der Freiheit der einzelnen Menschen zur Gegebenheit gekommen ist, ist sie als eine solche, die werden soll und werden kann, in jedem Menschen da, weil er in seiner Leiblichkeit ein gar nicht wirklich abgrenzbares und abscheidbares Element des Kosmos ist und darin so mit dem ganzen Kosmos kommuniziert, daß dieser durch diese Leiblichkeit des Menschen als das andere des Geistes wirklich zu dieser Selbstgegebenheit im Geist drängt. Diese noch im Werden, erst sehr anfänglich seiende Selbstgegebenheit des Kosmos im Geist der einzelnen Menschen hat ihre noch laufende Geschichte.[4]

Unsere Reaktion auf diese sehr akademisch gehaltenen, philosophischen Überlegungen fühlten wir erst später, aber dann mit noch größerer Intensität, als wir einen kurzen Abschnitt des theoretischen Physikers Arthur Eddington lasen. Seine ungewöhnliche Sicht einer letzten Wirklichkeit sprang wie ein Funke auf uns über und löste einen tief gefühlten Sinn in uns aus. Was er schrieb, fand ein aufnahmebereites Gehör in dem Gespür des Körpers für die Zielrichtung und den Zweck des ganzen Kosmos.

2 William James, Die religiöse Erfahrung in ihrer Mannigfaltigkeit. Materialien und Studien zu einer Psychologie und Pathologie des religiösen Lebens. Übers. von Georg Wobbermin, Leipzig 1920, 3. Aufl., S. 297)

3 Dom Sebastian Moore, God is a New Language. Westminster, Maryland. The Newman Press 1967, S. 54

4 Karl Rahner, Die Christologie innerhalb einer evolutiven Weltanschauung, in: Schriften zur Theologie Bd. V, Einsiedeln 1962, S. 197f.

Um grob zusammenzufassen: Die Materie, aus der die Welt besteht, ist geistige Materie… Bewußtsein läßt sich nicht genau eingrenzen, es löst sich vielmehr in Unterbewußtes auf. Darüber hinaus müssen wir etwas postulieren, das zwar unbestimmt ist, aber dennoch in Kontinuität zu unserer geistigen Natur steht… Einem an Tatsachen orientierten Physiker fällt es schwer, die Sichtweise zu akzeptieren, daß allem etwas zugrunde liegt, das geistiger Natur ist…

Das Wunder der Schöpfung wurde nicht in ferner Vergangenheit, sondern es wird kontinuierlich durch einen bewußten Geist bewirkt. Die Idee eines universalen Geistes oder Logos stellt, wie ich meine, vom gegenwärtigen Stand der wissenschaftlichen Theorie eine völlig plausible Schlußfolgerung dar, mehr noch: sie befindet sich in Harmonie mit der Wissenschaft… Für einen vernünftigen Naturwissenschaftler wurde die Religion etwa um das Jahr 1927 erstmals möglich.[5]

Wir erinnern uns an einen Film über verhaltensgestörte Kinder, die in einem Kinderdorf betreut wurden, wobei jeweils sieben oder acht junge Leute in einem Haus zusammen mit zwei erwachsenen Betreuern lebten. In einer unvergeßlichen Szene kletterte ein neunjähriger Junge auf den Dachgiebel eines großen Zimmers und weigerte sich, wieder herunterzukommen. Wie ein kleiner krähender Hahn auf dem Dach schrie er jedem, der in seine Hörweite kam, obszöne Worte entgegen. Die Erzieher versuchten es mit Schmeicheleien, Hänseleien und sogar mit Spott. Allmählich zeigte der Humor seine Wirkung. Der kleine, wütende Junge schrie und kreischte erst noch weiter, aber dann fing er plötzlich zu kichern an. Schließlich ging seine obszöne Schreierei in ein halbunterdrücktes Lachen über. Am Ende ließ sich der Junge herunterholen und fiel einem der Betreuer in die Arme. Eine weitere Schicht seines Schutzpanzers war aufgebrochen worden. Er hatte einen kleinen Schritt aus der Dunkelheit des Egoismus heraus getan. Kurz blitzte so etwas wie Heil auf und erhellte wie ein Komet die dunkle Nacht dieses kleinen, gequälten Lebens. Vertrauen wurde möglich: die vertrauensvolle Geburt einer Veränderung ereignete sich. Durch Humor und Liebe bildete sich in seinem Inneren ein freundlicherer Raum. Die innere Landschaft hatte sich verändert.

5 Zitiert nach David Foster, The Intelligent Universe – A Cybernetic Philosophy, New York 1975, S. 164f.

In jeder der von uns zitierten Passagen wurde ein gleichermaßen freundlicher Raum hervorgebracht: ein Raum kosmischer Verbundenheit innerhalb des Körperwissens. Nicht im Kopf, aber im Körper wurde das Schreckensbild des Todes aufgelöst. Das ist der Sprung des Glaubens. Wir fragen uns, ob solche uns geschenkten Momente nicht die Spur eines tieferen Bewußtseins repräsentieren, eines *felt sense* für ein umfassenderes Selbst, durch das uns heilende Erfahrungen zuteil werden.

In der Bibel findet sich ein interessanter Anhaltspunkt für eine solche im Wachsen begriffene Erfahrung. Der Hinweis verdankt sich einem weiteren Spezialbegriff im griechischen Neuen Testament. Paulus bezeichnet ein solches größeres Bewußtsein als *mysterion*, als Geheimnis. *Mysterion* bezeichnet das größere Ganze, dessen Teil wir sind. Gleichzeitig drückt sich dieses größere Ganze *in* uns aus. In jedem Teil ist das Ganze enthalten.

In der Regel wird *mysterion* im Lateinischen mit *mysterium* wiedergegeben. Aber gelegentlich wird dafür auch ein anderes Wort verwendet: *sacramentum*. Das deutsche Wort *Sakrament* leitet sich davon ab. Es klingt darin an, daß etwas »geheim« oder »verborgen« ist.

Denn Gott hat uns wissen lassen das Geheimnis *(mysterion/sacramentum)* seines Willens nach seinem Ratschluß, den er zuvor in Christus gefaßt hatte, um ihn auszuführen, wenn die Zeit *(kairos)* erfüllt wäre, daß alles zusammengefaßt würde in Christus, was im Himmel und auf Erden ist. (Eph 1,9f.)

Bei dem Wort »Sakrament« denken die meisten von uns wohl an eines der sieben Sakramente wie Taufe oder Eheschließung. Aber ein solches sakramentales Zeichen bzw. Handeln hat noch eine tiefere psychologische Bedeutung. In der christlichen Gemeinschaft gibt es Sakramente, um das Bewußtsein für die angeborene Sakramentalität der menschlichen Existenz zu stärken.

Die Gabe des Lebens hat einen verborgenen Zweck. Sie verfügt über eine geheime *Schnittstelle*, die uns zu einem größeren Bewußtsein führen möchte. Eine sakramentale Haltung ist wesentlich ein Aufgeschlossensein für dieses größere Bild, ein inneres Verständnis für die Bewegung, die uns nach vorn trägt. Zu ihr gehört, daß wir uns dazu berufen fühlen, in dieser Bewegung zu leben. Diese Entwicklung läßt sich als Geistleib oder Selbst-

Prozeß deuten, aber was ein Sakrament wirklich ausmacht, ist eine Wachsamkeit für Zeichen, die einen verborgenen Sinn haben. Es geht um die Erwartung, daß jede Handlung und jeder Gedanke – und seien sie noch so alltäglich – eine mögliche Tür öffnet, die zu unserer eigenen und zur Evolution der Welt führt.

Das erinnert uns an ein Bild, das Peter des öfteren verwendet. Eines Tages saß er an seinem Tisch und schaute dabei untätig einem Sturmregen zu. Regentropfen sprenkelten die Fensterscheibe vor seinen Augen. Als die Sonne hinter einer Wolke hervorkam, beobachtete Peter in den Tropfen das Spiel von Licht und Farben. Plötzlich bemerkte er, wie jeder Wassertropfen das gleiche Bild enthielt, das von außerhalb des Fensters reflektiert wurde. In jedem Tropfen war unsere Hauswand klar zu sehen. Jeder enthielt ein Bild von diesem größeren Ganzen und reflektierte es. Jeder war wie eine Zugangsstraße, die zu etwas führt, was über sie hinausweist. Die sakramentale Seite der menschlichen Existenz meint genau diese Verbindung mit dem größeren Ganzen, die in uns angelegt ist.

Wenn es eine Verheißung der Unsterblichkeit und einer möglichen Kontinuität unserer Identität gibt, durch die schon jetzt die düstere Aussicht, endgültig ausgelöscht zu werden, transzendiert werden kann, dann ist sie höchstwahrscheinlich dort zu finden, wo wir diese sakramentale Entwicklung in uns selbst erfahren. In dieser Erfahrung läßt sich ein potentieller Aussichtspunkt in das Universum finden. Für unsere Existenz, die noch wie in eine Gebärmutter eingeschlossen ist, stellt sie einen Hinweis auf ein größeres, künftiges Leben dar.

Sobald sich im Focusing ein *felt sense* einstellt, ist so etwas wie Sakramentalität am Werk. Eine Verbindung tut sich in diesem Moment auf, die uns nach vorn trägt: zum *felt shift*. Neues Leben wird möglich, weil vorher ein Seinlassen, eine Art von Sterben stattgefunden hat. Auf den Tod folgt die Auferstehung.

Aber dieses größere Bild entwickelt sich innerhalb des lebendigen Fleisches *(sarx)* einer individuellen Person, so wie jeder Regentropfen das ganze und komplette Bild unseres Hauses enthielt. Deshalb ist Individualität der Stoff, den dieses größere Bewußtsein braucht, um sich zu zeigen. Individuelle Einzigartigkeit ist daher sehr bedeutsam. Sie darf nicht preisgegeben werden.

Vielleicht kann Focusing diese sakramentale Offenheit innerhalb unseres inneren Universums aufschließen. Es gibt so etwas wie eine feine Leuchtspur, die anzeigt, daß die Dunkelheit unserer isolierten »Gebärmutter«-Existenz nur das Vorspiel zu einem größeren Erwachen darstellt.

Der Tod ist für uns Menschen vielleicht eine Art letztes Sakrament. Wir tun hier den letzten Schritt, der uns in das Wissen unseres Körpers hineinführt. Uns enthüllt sich dort ein verborgener Zweck, ein freundlicher Ort auf der uns entfernten Seite unseres Ichs. Die *sarx* enthält eine Aussaat, ein *geheimes* Warten, das in dem Bewußtsein aufbricht, das gegen das Sterben rebelliert.

Ist jeder von uns ein »felt sense«, der sich in einem größeren Bewußtsein entfaltet? Ist da ein tieferer Ursprung, ein umfassenderes Selbst, ein universaler Geist oder Logos, der *uns focusiert*, indem wir der personifizierte Ausdruck seiner eigenen und einzigartigen Entwicklung sind? Sind wir Regentropfen auf einem kosmischen Fenster, die das Bewußtsein um einen weiteren Schritt in die Dunkelheit der Materie hinein erweitern?

Muß der Tod wie ein schlimmer, erschreckender *felt sense* gefühlt werden, der zurückweichen möchte, wenn das Bewußtsein in rasantem Tempo zu einer größeren Fülle *(pleroma)* der persönlichen Entwicklung – wie ein *felt shift* – durchbricht? Aber was hat nach all dem unser körperlich gefühlter Sinn eigentlich wirklich zu fürchten? *Er ist doch schon eins mit dem, was er in diesem Prozeß erst werden soll!*

Kapitel 9

EIN NEUES PARADIGMA FÜR DIE WESTLICHE SPIRITUALITÄT

Carl Gustav Jung hat einmal die tragische Ironie beschrieben, die er im Leben vieler Christen beobachtete:

> Daß ich den Bettler bewirte, daß ich dem Beleidiger vergebe, daß ich den Feind sogar liebe im Namen Christi, ist unzweifelhaft hohe Tugend. Was ich dem Geringsten unter meinen Brüdern tue, das habe ich Christo getan. Wenn ich nun aber entdecken sollte, daß der Geringste von allen, der Ärmste aller Bettler, der Frechste aller Beleidiger, ja der Feind selber in mir ist, ja, daß ich selber des Almosens meiner Güte bedarf, daß ich mir selber der zu liebende Feind bin, was dann? Dann dreht sich in der Regel die ganze christliche Wahrheit um, dann gibt es keine Liebe und Geduld mehr, dann sagen wir zum Bruder in uns »Racha« (aramäisch »Nichtsnutz«, vgl. Mat 5.22), dann verurteilen wir und wüten gegen uns selbst. Nach außen verbergen wir es, wir leugnen es ab, diesem Geringsten in uns je begegnet zu sein, und sollte es Gott selber sein, der in solch verächtlicher Gestalt an uns herantritt, so hätten wir ihn tausendmal verleugnet, noch ehe überhaupt ein Hahn gekräht hat.[1]

Was für ein Paradox! Es ist rätselhaft, daß diese entmutigende Erfahrung aus der christlichen Spiritualität resultieren soll. Sie lähmt sich ja auf diese Weise selbst, wenn sie mit diesem Selbsthaß nicht umgehen kann. Aber anstatt ihm mit einem heilenden *Prozeß* zu begegnen, wird mit bloßer Information reagiert. Das ist ein ebenso fehlgeleiteter wie unwirksamer Zugang. Wo lediglich Ideale und moralische Werte vermittelt, biblische Geschichten

1 Carl Gustav Jung, Psychotherapie und Seelsorge, in: Gesammelte Werke Bd. 21, Olten und Freiburg 1988, 3. Aufl., S. 367f.

gelehrt, theologische Wahrheiten über die Liebe Gottes erläutert oder Gebete hergesagt werden, entsteht weder ein gesundes psychisches Klima noch eine wirklich qualitätsvolle Selbstgegenwart, in der menschliche Ganzheit und eine liebesfähige Person gedeihen können. Der Sprung in das Körperbewußtsein, der Spiritualität, Liebe und menschliches Reifen allererst ermöglicht, wird nicht unterstützt, wenn religiöse Ideen und Ideale lediglich zitiert werden. Dieses Zitieren führt nur dazu, daß die Liebe, die viele aufrichtige Christen und Christinnen anderen entgegenbringen möchten, kaum ihnen selbst gilt.

Christliche Spiritualität muß diese Spaltung zwischen der Liebe zum Nächsten und der Liebe zu sich selbst überwinden. Aber in den Kirchen wird immer noch nicht eingesehen, daß dieses Problem nicht dadurch gelöst wird, daß theologische Wahrheiten gepredigt und gelehrt werden. Wo das Körperbewußtsein vernachlässigt wird, dort wird sowohl die menschliche Entwicklung als auch das spirituelle Wachstum gehemmt. Carl Gustav Jung hoffte, daß die Christenheit eines Tages endlich die zentrale Rolle anerkennt, die der Körper des Menschen bei der Bewußtseinsevolution und der spirituellen Entwicklung spielt. Er schrieb:

> Kann man sich ... mit dem Mysterium aussöhnen, daß die Seele das innerlich angeschaute Leben des Körpers und der Körper das äußerlich geoffenbarte Leben der Seele ist, daß die beiden nicht zwei, sondern eins sind, so versteht man auch, wie das Streben nach Überwindung der heutigen Bewußtseinsstufe durch das Unbewußte zum Körper führt, und umgekehrt, wie der Glaube an den Körper nur eine Philosophie zuläßt, die den Körper nicht zugunsten eines reinen Geistes negiert.[2]

Aber nach wie vor fehlt der christlichen Spiritualität eine wirksame Praxis, die Körper und Seele auf einem erfahrbaren Weg zusammenbringen kann. Welche Richtung auch immer Seelsorge und Spiritualität in der Zukunft einschlagen, sie müssen sich zweifellos dieser fortgesetzten Tragödie des Selbsthasses stellen und ihr wirkungsvoller als bisher begegnen. Wenn das Christentum der Spiritualität des Westens zu einem neuen Paradigma verhelfen soll, dann ist hier eine radikale Veränderung angezeigt.

2 Carl Gustav Jung, Das Seelenproblem des modernen Menschen, in: Seelenprobleme der Gegenwart, Zürich und Stuttgart 1969, S. 300

Ohne eine drastische Kurskorrektur wird sich die alte Tradition des Selbsthasses fortsetzen und auf diese Weise das Problem eher noch verstärken, als es wirkungsvoll lösen zu können.

Auch eine Theologie, die sich dem Problem des menschlichen Wachstumsprozesses ernsthaft stellt, bleibt lediglich Information. Als solche fehlt ihr die Kraft, Transformation zu bewirken, wenn Schmerz, Angst und Selbsthaß aufkommen und sich körperlich zeigen. All diese Verhaltensweisen verdanken sich, wie wir hinlänglich gezeigt haben, einem *felt sense*. Die Angst und Ablehnung, die viele Menschen sich selbst gegenüber empfinden, kann nur geheilt werden, wenn sie sich den körperlichen *felt sense*, aus dem all diese Negativität erwächst, aneignen und auf ihn hören.

Sicher sind es nicht nur die Kirchen, in denen dieses körperlich gefühlte Bewußtsein sträflich ignoriert wird. Diese Haltung ist in einem starken kulturellen Kontext verankert, etwa im Gesundheitswesen, in der Erziehung, der Politik, der Sozialfürsorge und im Strafvollzug. Aber die Kirchen sind in der einzigartigen Position, einen bedeutenden sozialen Wandel einleiten zu können, wenn sie zuerst ihr eigenes Haus in Ordnung bringen. Ehe nur theologisch darüber geredet wird, ist es erforderlich, daß jedes neue Paradigma für eine westliche Spiritualität auch wirklich den Sprung in das Körperbewußtsein vollzieht.

Das angesprochene Bedürfnis, den Selbsthaß zu überwinden, beleuchtet eines der wichtigsten Herausforderungen, vor denen die westliche Spiritualität steht. Unser menschenwürdiges Überleben hängt davon ab, ob wir diese Ursache massiver Selbstdestruktion beseitigen. Aber daneben besteht noch ein weiteres Problem, das von großer Bedeutung für unser Wachstum und Überleben ist.

Wir kehren deshalb noch einmal zu Carl Gustav Jung zurück. Er hat sich zu diesem Problem, um das es uns geht, sehr präzis in einem Aufsatz geäußert, der das Verhältnis zwischen Yoga und Christentum behandelt.

Jung arbeitet darin sehr deutlich eine einseitige Geisteshaltung heraus, der jede wirkungsvolle westliche Spiritualität entgegenwirken muß. Diese begrenzte, einseitige Perspektive ist für uns wichtig, weil sie auch den Focusing-Prozeß verfälschen und wirkungslos machen kann.

> Der westliche Mensch bedarf der Überlegenheit über die Natur außen und innen nicht. Er hat beides in beinahe teuflischer Vollendung. Was er aber nicht hat, ist die bewußte Anerkennung seiner Unterlegenheit unter die Natur um ihn und in ihm. Was er lernen sollte, ist, daß er nicht kann, wie er will ... Da er alles und jedes zur Technik machen kann, so ist im Prinzip alles, was nach Methode aussieht, gefährlich oder zur Erfolglosigkeit verdammt. Insofern der Yoga Hygiene ist, so ist er für den westlichen Menschen so nützlich wie irgend ein anderes System. Der Yoga im tiefsten Sinne meint das aber nicht, sondern er will viel mehr, nämlich, wenn ich es richtig verstehe, die endgültige Lösung und Befreiung des Bewußtseins von aller Objekt- und Subjektverhaftung ... Meine Kritik richtet sich einzig und allein gegen die Anwendung des Yoga auf den westlichen Menschen ... Die westliche Zivilisation ist kaum tausend Jahre alt und muß sich zuerst noch von ihren barbarischen Einseitigkeiten befreien. Dazu gehört vor allem tiefere Einsicht in die Natur des Menschen. Durch Unterdrückung und Beherrschung aber gewinnt man keine Einsicht und am wenigsten durch Nachahmung von Methoden, die unter ganz anderen psychologischen Bedingungen entstanden sind. Der Westen wird im Lauf der Jahrhunderte seinen eigenen Yoga hervorbringen und zwar auf der durch das Christentum geschaffenen Basis.[3]

Für Jung stellt Yoga mehr und anderes dar als eine bloße geistige Hygiene. Aus seiner Sicht ist Yoga eine spirituelle Disziplin, in der sich ein Mensch jener Gabe des Bewußtseins und der Erfahrung annähert, die jenseits des Bereichs bewußter Kontrolle liegt. Aus diesem Grund sieht er in der typisch westlichen Tendenz, alles durch Technik beherrschen zu wollen, ein ernstzunehmendes Hindernis für menschliche und spirituelle Reifeprozesse.

Wir gehen hier auf diese Frage ein, weil das zwanghafte westliche Bedürfnis, die Natur zu beherrschen, sich als subtile Versuchung auch in den Focusing-Prozeß einschleichen kann. Diese Versuchung wird umso stärker, jemehr Focusing sich als erfolgreich dabei erweist, Krisen und Notsituationen des Alltags zu meistern. Auf diese Weise kann der Eindruck entstehen, Focusing sei nichts weiter als eine *Technik*, ein nützliches Werkzeug. Etwas, das man praktiziert, um sich besser zu fühlen. Focusing wird dann bei inneren Verletzungen angewendet wie

3 Carl Gustav Jung, Yoga und der Westen, in: C.G. Jung, Gesammelte Werke Bd. XI, Olten und Freiburg 1988, 5. Aufl. S. 535f.

eine Medizin bei einer Wunde. Auf diese Weise würde sich Focusing allmählich in *eine neue Form der Kontrolle und der Beherrschung* verwandeln. Kein psychischer Prozeß, der schrittweise vorgeht, ist dagegen immun, auf diese Weise mißbraucht zu werden. Das gilt auch für eine psychische Dynamik, zu deren Wesen es gerade gehört, alle Kontrolle aufzugeben. Auf diese Weise ist auch Focusing nicht dagegen gefeit, ein weiteres Negativbeispiel dafür abzugeben, wie der Westen mit der äußeren und inneren Natur umgeht.

Darin liegt jedoch der Haken: Wenn Focusing wirksam werden soll, muß der Mensch hier das Bedürfnis, für jede Art von *felt sense* verantwortlich zu sein, aufgeben. Sobald ein Mensch es wirklich fertigbringt, einfach loszulassen und so eine Er-Lösung in seinem Körperwissen erfährt, verspürt etwas in ihm den Wunsch, diesen Prozeß fortan zu beherrschen und zu wiederholen, wann immer er es will. Es ist zweifellos ein befremdliches Paradox, daß sich in das Bewußtsein nachträglich der Wunsch einschleicht, dieses Loslassen und Zulassen möge sich besser beherrschen lassen.

Aber der Erfolg von Focusing besteht gerade darin, daß wir es gerade nicht als eine bloße Technik ansehen, die wir aus eigener Kraft anwenden. *Wir können Focusing nicht machen, sondern nur erlauben, daß Focusing etwas für uns macht. Dann wird Focusing zu einem Medium heilender Transformation.*

Das ist kein simples Wortspiel. Im Focusing-Prozeß sind nicht wir diejenigen, die aktiv sind, vielmehr wirkt hier etwas völlig anderes. »Loslassen«, »Seinlassen« und »Zulassen« machen einen neuen Horizont im Körperwissen sichtbar. Menschen, die diese Dimension in sich aufschließen, kommen mehr und mehr auf den Geschmack, sich davon überraschen zu lassen, was ihr Körper alles über den Sinn und die Zielrichtung ihres Lebens weiß. Nach einer gewissen Zeit gelingt es ihnen, ehrfurchtsvoll und engagiert dafür zu sorgen, dieser veränderten Seinsweise in sich Raum zu schaffen.

Wenn dies geschieht, werten wir Focusing ganz anders. Es wird dann nicht nur als hilfreicher Zugang angesehen, um mit schwierigen Problemen fertig zu werden, sondern mehr und mehr als Zugang zu einem biospirituellen Bewußtsein geschätzt.

Wo dies erfahren wird, kann man sich tieferen Sinnfragen zuwenden.

Focusing bietet eine praktische Alternative zu denjenigen spirituellen Praktiken, die daran scheitern, die Destruktivität und Qual des Selbsthasses zu lösen. Es schließt ein Tor zu unserem Körper auf, in dem so viele Erfahrungen wohnen, die mit dem Geheimnis, dem Geschenk und der Überraschung des Lebens zu tun haben. Wer Focusing praktiziert, muß in wachsendem Maße erkennen, daß das Körperwissen viel mehr vermag als das, was wir mit der Kraft unserer eigenen Hände vollbringen können. Focusing wirkt direkt derjenigen Geisteshaltung entgegen, die Jung beschrieben hat. Aber das setzt die fortgesetzte Einübung von »Loslassen«, »Zulassen« und »Seinlassen« voraus.

Zum Schluß wollen wir uns noch der Frage zuwenden, warum wir glauben, daß Focusing zusammen mit wichtigen alten Lehren der jüdisch-christlichen Tradition einen wesentlichen Beitrag zu einem im Entstehen begriffenen neuen Paradigma der westlichen Spiritualität leisten kann.

Die »Wiederentdeckung« des Körpers in unserer Zeit und Kultur hat eine kritische Schwelle im spirituellen Bewußtsein erreicht. Zwischen einem alten Glauben, der darum kämpft, seine Stimme in diesem Zeitalter ständiger Übergänge und Veränderungen wieder zu finden, und der Arena eines frischen, neuen Humanismus, der sich zutiefst auch nach Gläubigkeit sehnt, wird, so hoffen wir, bald ein Dialog beginnen. Vereint miteinander müssen beide einen Weg finden, um sowohl das übermächtige Bedürfnis, alles zu beherrschen, als auch den Kern der Angst, Mißtrauen und Selbsthaß, die das Leben vieler Menschen heutzutage prägen und möglicherweise den atomaren Alptraum heraufbeschwören, zu überwinden.

Der Theologe Gregory Baum hat versucht, von der Gegenwart Gottes in einer neuen Sprache zu reden, die der moderne Humanist genauso versteht wie der traditionelle Gläubige. Er schreibt über das Gebet, das in unserer modernen, säkularen Welt zu einer unterbewerteten Gepflogenheit geworden ist. Es bleibt solange unterbewertet, heißt das, bis wir alle in unserem täglichen Lebenskampf die vernachlässigte Botschaft westlicher Spiritualität spüren.

> Beten heißt: mit sich selbst auf neue Weise in Berührung kommen, auf die Melodie hören, die nicht wir selbst gemacht haben, sondern: die im Kern unseres Wesens erklingt, die uns – jenseits der Krankheit, die uns betäubt – dazu auffordert, lebendig zu sein. Seitdem Gott die erlösende Zukunft des Menschen ist, ist das Gebet ein Weg, sich selbst zu erfassen und anzueignen. Wer so betet, bewegt sich nicht von sich selbst weg hin zu einem anderen, sondern er ist – über viele Hindernisse hinweg – mit sich selbst verbunden. Er schafft sich einen Halt in und durch die geschenkhafte Dimension, die seiner Existenz zugrunde liegt.[4]

Baum beschreibt hier, wie die Gnade im Körperwissen organisch verankert ist und wirkt. Das Reich Gottes ist in uns. Es ist eine »geschenkhafte Dimension, die unserer Existenz zugrunde liegt«.

Bei Abraham Maslow findet sich nahezu die gleiche Beobachtung.

> Eine ganze Schule von Psychologen glaubt derzeit, daß »spirituelle Werte« *im* Organismus verankert sind. Sie sind so sehr Bestandteil eines gutfunktionierenden Organismus, daß sie für ihn eine Definition *sine qua non* darstellen.[5]

Die gemeinsame Wurzel des Körperwissens verbindet die westliche Wissenschaft mit der jüdisch-christlichen Tradition. Hier ist der Raum für eine wechselseitige biospirituelle Perspektive, ein gemeinsamer Aussichtspunkt in das Universum. Focusing hilft dabei, daß ein organismisches Gespür für eine innere Kraft und *Gabe* erwacht, die über alles hinausreicht, was wir je zustande bringen. Es bedeutet, »über viele Hindernisse hinweg« mit einer Melodie in Fühlung zu kommen, die uns zum Leben beruft. Focusing eröffnet die Möglichkeit, daß *in unseren Körpern* ein Prozeß der Erlösung vorankommt. Aus christlicher Perspektive ist das der Stoff, aus dem sowohl die *Gnade* als auch die *Inkarnation* besteht. Das ist mehr als bloße Information: wir können so von den Realitäten berührt werden, die in der Theologie nur abstrakt beschrieben werden.

Das Christentum hat eine Weisheitstradition über die »geschenkhafte Dimension unserer Existenz« bewahrt. Sie besteht nicht nur aus Information, sondern auch aus Erfahrung. Aber bislang sind diese Quellen kaum angezapft worden. Und dabei

4 Gregory Baum, Man Becoming. God in Secular Experience, New York 1970, S. 264
5 Abraham Maslow, Religions, Values and Peak Experiences, Columbus 1964, S. XIV

gibt es noch viel mehr zu entdecken: die Wertschätzung von *soma* und Geist, das Eingebundensein in den Kosmos und darüber hinaus ein wunderbares Gespür für Bewegung und Entwicklung, sowie eine Entwicklung, die in das innere Leben Gottes hineinführt. Wir alle bilden, nach der christlichen Offenbarung, den Leib Adams und zugleich – in der Perspektive einer unermeßlichen evolutionären Entwicklung – den im Entstehen begriffenen Leib Christi. Wir sind einander durch *chronos* und *sarx* (Fleisch) verbunden und zugleich gemeinsam berührt von der Fülle der Zeit im *kairos*. Das Reich des Himmels ist *in* uns. Und der Weg nach Hause, um all dies wahrzunehmen, schlummert sanft im Wissen unseres Körpers. Der Roseita-Stein des Bewußtseins ist bislang kaum ausgegraben worden.

Was Maslow und Baum verbindet, ist ihr gemeinsamer Respekt vor dem menschlichen Körper und – wenn auch eher vage – vor der »geschenkhaften Dimension unseres Seins«. Sicher kann das Körperwissen nicht alles ausloten, was die christliche Tradition enthält. Vieles bleibt ihm verborgen. Aber die Erfahrung einer Wirklichkeit, die uns als *Geschenk* begegnet und die uns als *gegenwärtige Inkarnation* anvertraut ist, diese Erfahrung ist uns hier und heute zugänglich.

Gnade und Inkarnation: hier können wir damit beginnen, ein neues Paradigma, einen spezifisch westlichen Yoga zu suchen. Auf diese Weise kommen wir schließlich wieder nach Hause. Wir kehren zurück zum Körperbewußtsein, das zugleich Gottes-Bewußtsein ist.

Kapitel 10

EINE ZUSAMMENFASSUNG DER FOCUSING-SCHRITTE, WIE WIR SIE LEHREN

Wir müssen hier noch einmal der Reihe nach die Focusing-Schritte darstellen und zugleich einige praktische Ratschläge geben, was zu tun ist, wenn jemand keinen *felt sense* bekommt oder wenn der *felt sense* sich nicht selbst ausdrückt. Jeden Focusing-Schritt verbinden wir mit einigen Vorschlägen und Fragen, die verwendet werden können, wenn jemand allein oder mit Hilfe eines anderen Focusing praktiziert.

Bei partnerschaftlichem Focusing läßt sich der eine auf den Focusing-Prozeß ein, während der andere dessen Begleiter ist. Dabei ist es hilfreich, klare Regeln zu haben. Derjenige, der Focusing macht, sollte seinen Anleiter wissen lassen, wenn er jeweils einen Schritt zu Ende geführt hat. Der Anleiter kann dann die Instruktionen für den nächsten Schritt vorlesen.

Um den *felt sense* auszudrücken, stellt sich manchmal ein Symbol ein, das der Focuser einem anderen nur ungern mitteilen möchte. In solchen Fällen empfiehlt es sich, vorher abgesprochen zu haben, daß der Focuser dem Anleiter nicht das Symbol mitteilt, das sich einstellt, sondern ihm etwa sinngemäß bloß sagt: »Ich habe ein Symbol.« Das macht dem Anleiter deutlich, daß der Focuser auf etwas gestoßen ist, das er lieber nicht mitteilen möchte. Der Anleiter kann dann fragen: »Ist dieses Symbol etwas, mit dem du jetzt mehr in Berührung kommen möchtest?« Wenn das bejaht wird, kann der Anleiter dem Focuser dabei helfen, *in* dem *felt sense* zu verweilen, der sich aus diesem Symbol – was immer es auch sein mag – ergibt.

In einem solchen Fall behält der Focuser seine Privatsphäre

für sich. Ein andermal kann sich ein Symbol einstellen, das er dem Begleiter mitzuteilen bereit ist.

Es ist jedoch auch während einer ganzen Focusing-Sitzung möglich, daß der Anleiter nichts von dem *Inhalt* erfährt, an dem der Focuser arbeitet. Der Anleiter sollte davon ausgehen, daß seine Rolle lediglich darin besteht, *einen Prozeß zu unterstützen* und nichts weiter. Seine Funktion besteht nicht darin, dem Focuser inhaltliche Impulse zu geben. Auch ist es nicht Aufgabe des Anleiters, irgendwelche inhaltlichen Querverbindungen herzustellen oder Deutungen zu geben, vielmehr hat er lediglich die Vorwärtsbewegung desjenigen zu unterstützen, der Focusing macht.

Der Wortlaut der Instruktionen und Fragen der folgenden Zusammenfassung sind nur als Vorschläge anzusehen. Es gibt nicht nur einen einzigen Weg, um jemanden beim Focusing anzuleiten oder es allein für sich zu tun. Jeder Mensch muß seinen eigenen Weg finden, wie er das ausdrückt, was er beim Focusing wahrnimmt. Wichtig ist es allerdings – vor allem für Anfänger –, sich an die Reihenfolge der Schritte zu halten, wie wir sie hier vorschlagen. Schritt drei: »Ist es für dich richtig, dabei zu verweilen?« sollte solange *nicht* ausgelassen werden, bis du dich so sicher beim Focusing fühlst, um tatsächlich bei *irgend etwas* in dir zu sein.

Das Zentrum des ganzen Focusing-Prozesses bilden die Schritte vier und fünf: »es zuzulassen« und »zu erlauben, daß es sich selbst ausdrücken kann«. Zuweilen wird dabei eine Bilanz und hinreichend Zeit erforderlich sein, um zu fühlen, was die Nummer eins ist. Manchmal *wissen* wir einfach ohne lange Vorbereitungen, was wir zu focusieren haben. Wenn das zutrifft, sollten wir uns nur vergewissern, ob es im Augenblick gut ist, dabei zu verweilen, bevor wir uns gleich auf die Schritte vier und fünf einlassen.

Für das partnerschaftliche Focusing gibt es einige hilfreiche Grundregeln, denen wir uns gleich zuwenden werden. Vorab noch ein paar praktische Ratschläge: Wenn du jemandem beim Focusing hilfst, empfiehlt es sich, ihn nicht an einem schlimmen Punkt anhalten zu lassen, wo er sich wie am Rand einer Klippe fühlt. Focusing verläuft in der Regel in einer Kreisbewegung. Es gilt, sich durch eine Schwierigkeit durchzuarbeiten,

um dann schrittweise an einem angenehmeren Ort anzukommen.

Manchmal läuft die Zeit beim Focusing davon. Wenn du es für angebracht hältst, kannst du fragen: »Ist das etwas, wo du gern weitergehen möchtest, oder wäre es in Ordnung, hier jetzt aufzuhören?« Allgemein halten wir es für besser, sich vorzunehmen, mit Focusing weiterzumachen, als den Prozeß abrupt zu stoppen. Wenn du als Anleiter meinst, der Punkt zum Aufhören sei erreicht, so muß das für den Focuser nicht zutreffen.

Sobald du dich unsicher fühlst, was als nächstes zu tun sei, frage den Focuser: »Was ist für dich jetzt dran?«

Nicht zu vergessen ist, daß derjenige, der Focusing macht, die Verantwortung hat. Wenn er oder sie wünscht, aufzuhören, so höre auf! Wenn sich Focuser in etwas verrennen, das für sie zu angstbesetzt ist, um damit weiterzugehen, und sie entscheiden sich dafür, umzukehren, so ist das allein ihre Entscheidung. Laß sie umkehren! Als Anleiter könntest du in diesem Fall etwas vorschlagen: »Wäre es richtig, jetzt dabei zu verweilen, wie sich diese Angst und das Bedürfnis umzukehren, anfühlt?« Das ist deine Aufgabe in diesem Fall: dem Partner dabei zu helfen, bei dem zu bleiben, was auch immer sich gerade als gefühlter Sinn einstellt.

Ferner darf auch nicht vergessen werden, daß du den Focusern dabei helfen willst, einen Weg zu finden, um negative Gefühle und Probleme auszuhalten, mit denen sie sonst meist ganz anders umgehen, indem sie sich sie vom Leib halten oder sie einfach vermeiden.

Freundlich mit einem Problem umzugehen heißt, daß du wenigstens während dieser einen Focusing-Sitzung versuchst, allem, was da ist, offen zu begegnen, ohne sogleich danach zu trachten, es zu beherrschen, zu verbessern oder es zum Verschwinden zu bringen. Gefühle verändern sich, *wenn* sie sich entwickeln dürfen, *wenn* sie Gehör finden, *wenn* sie ihre ganz spezifisch gefühlten Geschichten erzählen.

Manchen mag dabei die Vorstellung helfen, etwas Schmerzliches so auf den Schoß zu nehmen und zu halten wie ein verletztes Kind. Andere finden möglicherweise, daß diese Vorstellung zu viel Nähe suggeriert, oder dieses Bild sagt ihnen nichts. Deshalb darfst du den Focuser ermutigen, auf seine ganz persön-

liche Weise die körperliche Erfahrung eines Problems, das man sich sonst vom Leibe hält, freundlich anzunehmen.

Manchmal hat es den Anschein, daß jemand beim Focusing nichts erreicht. Dann kann es sich als hilfreich erweisen, wenn der Anleiter den Focusing-Prozeß kurz unterbricht und den Focuser, wenn es ihm oder ihr recht ist, erzählen läßt, welchem Problem er näherkommen will. Deine Aufgabe ist dabei lediglich, in einer ganz speziellen Weise zuzuhören.

Du sollst dich nicht auf ein richtiges Gespräch einlassen, bei dem du deine Meinungen, Urteile, Bewertungen und dergleichen einbringst. Versuche vielmehr, die andere Person spüren zu lassen, daß du jede Nuance wirklich hörst und vor allem jedes Gefühl sehr genau wahrnimmst.

Wir nennen diese Art liebevoller Präsenz *heilendes Zuhören*. Das ist eine Form, mit einem anderen Menschen zu sein, bei der du um seinetwillen anwesend bist und nicht, um für dich selbst etwas zu erreichen.

Wenn du in dieser Weise heilend zuhörst, kann es für dich hilfreich sein, dir folgende Frage zu stellen: »Wie ist diese Person *in* dem, was sie sagt?« Was du wahrnehmen solltest, ist nicht bloß der *Inhalt*, der mitgeteilt wird, sondern wie dieser Mensch die Erfahrung, von der er erzählt, innerlich fühlt. Ängstlich, ärgerlich, aufgeregt oder wie? Als jemand, der heilend zuhören möchte, solltest du nicht darauf antworten, *was* gesagt worden ist, sondern *wie* dieser Mensch sich in dem fühlt, was er berichtet. Laß den anderen wissen, daß du seine Aufregung, Verzweiflung, Einsamkeit, Frustration, Eifersucht oder was auch immer hörst. Wenn ihr beide dann während dieses Austauschs auf ein besonders gewichtiges Gefühl stoßt, kannst du fragen: »Ist das etwas, bei dem du ein wenig bleiben und es focusieren willst?« Wenn ein »Ja« die Antwort ist, vergewissere dich erst, ob es in Ordnung ist, dort zu verweilen, dann geht es zu Schritt vier.

Bedenke: Focusing ist eine sehr persönliche, liebevolle und achtsame Weise, bei dir oder bei einer anderen Person zu sein. Vielleicht ist in diesem Zusammenhang sogar das Wort *ehrfürchtig* angebracht. Auf alle Fälle heißt Focusing nicht, etwas *erzwingen* zu wollen. Auch wenn du zu wissen meinst, was in einer anderen Person oder in dir selbst vorgeht, zu beachten ist: Die Weisheit des Körpers hält sich kaum an das, was sich der Kopf

ausdenkt. Beim Focusing tust du etwas ganz *anderes*: Du *läßt zu*, daß ein Prozeß vorankommt. Du bleibst offen, um dich in eine Richtung lenken zu lassen, die du vorher wahrscheinlich nie geahnt hast. Du bist ganz bei dem, was in dir verletzt ist oder was für deinen Körper die Nummer eins ist, und wartest auf die Möglichkeit einer Veränderung.

Wenn du versuchst, in dieser liebenden, fürsorglichen Weise einfach präsent zu sein, dann verletzt du weder dich selbst noch den anderen. So entsteht ein Raum, in dem du darauf wartest, daß in deinem Inneren eine Richtung aufsteigt, der du folgen kannst. Verletzend wirkt es sich nur aus, wenn du dich dazu verleiten läßt, zur falschen Zeit Ratschläge oder Urteile und Bewertungen zu geben, die *den Prozeß nicht fördern*.

Eine solche kritische Bewertung ist zur richtigen Zeit durchaus angebracht. Aber wenn du versuchst, dir selbst oder einem anderen Menschen dabei zu helfen, auf einer tieferen Ebene gelöst zu werden, dann haben sich die Spielregeln geändert. Erinnere dich an das Bild, das wir verwendet haben: Das Pferd in dir kennt den Weg besser als du!

Die Focusing-Schritte, wie wir sie lehren

1. *Durch Inventur einen Raum finden*

a) Nimm dir Zeit, um ruhig zu werden (Pause). Laß dann deine Aufmerksamkeit im Zentrum deines Körpers nieder und spüre dem nach, wie du dich innen fühlst (Pause). Erlaube diesem inneren Gewahrsein, daß es sich auf deinen ganzen Körper ausdehnt. Achte dabei darauf, was da alles ist (Pause).

b) Laß es mich wissen, ob etwas kommt, wenn du dich jetzt fragst: »Ist da irgend etwas, das mich davon abhält, mich wirklich gut zu fühlen?«

Wenn der Focuser nach einiger Zeit darauf nicht antwortet, kann der Anleiter fragen: »Ist etwas aufgetaucht?« Wenn die Antwort »Ja« lautet, gehe zu c), bei »Nein« gehe zu e).

c) In Ordnung. Nun versuche, diese Sache, dieses Problem für einige Zeit neben dich auf den Boden zu legen. Laß mich wissen, ob du das kannst.

Wenn der Focuser sein Problem nicht ablegen kann, frage ihn, ob er so freundlich sein will, es noch einmal zu versuchen. Er soll es dich wissen lassen, ob das jetzt geht. Wenn es nicht abgelegt werden kann, gehe zu Schritt drei über und frage, ob es in Ordnung wäre, sich ruhig hinzusetzen und es zu focusieren.

Wenn der Focuser es ablegen kann, sage:
Nimm dir einen Moment Zeit und fühle nach, wie es ist, wenn dies alles wäre (Pause).

d) Frage dich jetzt: »Wenn das alles – wenigstens im Moment – gelöst wäre, ist da noch etwas anderes zwischen dir und einem guten Gefühl?« Laß mich wissen, wenn dazu etwas hochkommt.

Wenn etwas anderes kommt, wiederhole mehrmals c) und d). Verändere dabei die Redewendung: »Wenn diese Probleme alle gelöst wären…«
Wenn der Focuser bereits verschiedene Probleme identifiziert und abgelegt hat, dann ändere deine Frage d) folgendermaßen:
Frage dich jetzt selbst: »Habe ich in mir einen Raum gefunden, der sich sehr schön anfühlen würde, wenn diese Dinge, die ich abgelegt habe, gelöst wären? Oder kommt da noch etwas anderes hoch, das zwischen mir und einem wirklich guten Gefühl steht?« Laß mich wissen, wenn du etwas findest.

Sobald der Focuser einen solchen Raum gefunden hat, fahre fort mit:

e) Nimm dir nun etwas Zeit dafür, um zu schauen, ob es jetzt noch andere Dinge in deinem Leben gibt, die für dich wichtig sind… Das sollen *keine* Probleme sein, vielleicht gibt es eine bestimmte Herausforderung, einen Traum oder etwas, das du erwartest… etwas, bei dem es gut wäre, du könntest es identifizieren. Wenn du einige Sachen gefunden hast, nimm sie wahr und lege sie wie die anderen ebenfalls ab. Sage okay, wenn du das gemacht hast.

2. *Fühlen, welches die Nummer eins ist*

Wende dich nun den Dingen zu, die du beiseite gelegt hast und frage dich: »Welches davon *fühlt* sich für dich jetzt als Nummer eins an?« Zum Beispiel: Welches ist dasjenige, das dich am meisten belastet, am meisten verletzt? Oder: Welches hat die meiste Energie? Welches erregt mich am meisten? Sage okay, wenn du es gefunden hast.

3. *Ist es richtig für dich, dabei zu verweilen?*

Bevor du weitergehst, prüfe einen Moment, um zu sehen, ob dein Körper sagt, daß es in Ordnung für dich ist, damit einige Zeit zuzubringen, um ihm freundlich zuzuhören und ihm zu gestatten, daß es dir etwas von seiner Geschichte erzählt. Laß mich wissen, ob das okay ist oder nicht.

Wenn sich dabei keine Schwierigkeit einstellt, gehe zu Schritt vier weiter. Sollte es schwierig werden oder als Antwort ein striktes »Nein« kommen, dann frage:
Gut, ist es dann in Ordnung, jetzt dabei zu bleiben: »Wie schwierig fühlt es sich an, sich darauf jetzt einzulassen?« Beispielsweise: »schlimm« oder »es überfordert mich«… (Pause)
Wenn es auch abgelehnt wird, bei der Schwierigkeit zu bleiben, gehe

zurück zur Inventur und finde etwas anderes, wo es okay ist, dabei zu verweilen.

4. *Sich auf das Problem einlassen, darin verweilen und es als Ganzes spüren*

Frage dich jetzt: »Wie fühlt sich das *Ganze* jetzt in meinem Körper an? Wie trage ich es mit mir herum?« Erlaube deinem Bewußtsein, sich ganz in deinen Körper niederzulassen und spüre dem nach, wie sich das alles innen anfühlt. Sage okay, wenn du etwas davon in deinem Körper fühlen kannst.

Sobald du spürst, daß das Problem, das der Focuser bearbeitet, ziemlich schwerwiegend ist, dann empfehle ihm sinngemäß folgendes:

Versuche, damit ganz offen, aufmerksam und behutsam umzugehen. Wenn du magst, kannst du es genauso halten und spüren, wie du ein schreiendes, gekränktes Kind halten und spüren würdest. Lege deinen Arm darum oder lege ihm die Hand auf, wenn das hilft. Vielleicht magst du es auch ganz dicht an dich drücken. Tu das, was es dir leichter macht, dich in das Gefühl hineinzulassen. So spürst du, wie du diese Sache in dir drinnen trägst.

5. *Erlauben, daß es sich selbst ausdrückt*

Während du dabei verweilst, wie sich diese Sache innen anfühlt, schau, ob etwas hochkommt: ein Wort vielleicht oder eine Vorstellung, die ausdrückt, wie sie sich anfühlt. Etwas, das in dir eine innere Resonanz auslöst; das eine Beziehung zu der Sache, um die es dir geht, erahnen läßt; das einfach stimmig ist. Nimm dir dafür Zeit und laß es mich wissen, wenn etwas hochkommt, das den Weg dazu bahnt, wie diese ganze Sache sich anfühlt.

Ein weiterer Focusing-Gang

Wenn sich ein Symbol einstellt, setze den Prozeß folgendermaßen fort:

a) *Wenn der Focuser dir sein Symbol mitteilt, so lasse ihn oder sie wissen, daß du sein oder ihr Symbol gehört hast, indem du es ihm spiegelst, sobald du es gehört hast. Wenn der Focuser bloß nickt oder »okay« sagt, gehe zu b) über. Stelle die Frage:*

b) *»Ist das etwas, das sich gut anfühlt, so daß es sich noch ein wenig deutlicher entfalten läßt?«*

Wenn der Focuser das vereint oder den Wunsch äußert, mit dem Focusing aufzuhören, gehe zu Schritt sechs über. Bejaht er das und ist dazu bereit, weiterzumachen, so gehe zu c) über.

c) *Frage dich selbst: »Wie fühlt sich das alles (nenne hier das Symbol, falls es dir vom Focuser mitgeteilt worden ist) in meinem Körper an? Nimm dir Zeit, dich darauf einzulassen und spüre nach, wie sich dies innerlich anfühlt. Laß es mich wissen, wenn etwas hochkommt, das dir den Weg dorthin bahnt, wie sich das jetzt anfühlt.*

Wenn es angebracht ist, kannst du dabei den Vorschlag wiederholen, freundlich mit einem Problem umzugehen.

Sobald sich der Focusing-Prozeß entsprechend gestaltet und es deutlich wird, daß der Focuser bestimmte Probleme konkret in seinem Körper fühlen kann, ist es nicht länger notwendig, die Anweisungen für die Schritte vier und fünf voneinander zu trennen. Stattdessen sind diese Schritte für einen weiteren Focusing-Gang zu verwenden.

Die Schritte vier und fünf sind künstlich voneinander getrennt, um dem Focusing-Anleiter durch Feedback rückzumelden, ob der Focuser (vor allem Anfänger) sich darauf einlassen kann, eine Verbindung zwischen sich selbst und dem herzustellen, was focussiert wird.

Zusammenfassend ergeben sich für diesen weiteren Focusing-Zyklus folgende Schritte:

1. Das Symbol (sofern es mitgeteilt wird) gegebenenfalls spiegeln.
2. Prüfen, ob es sich gut anfühlt, um damit weiter zu arbeiten.
3. Den *felt sense* des neuen Symbols erlangen.
4. Der Anleiter soll erfahren, wenn etwas anderes hochkommt.

Weitere Zyklen dieser Art sind möglich, wenn der Focuser damit einverstanden ist. Sollte dir die Zeit davonlaufen und du spürst, daß dein Focusing-Partner abdriftet, so kannst du fragen:

»Frage dein Inneres, ob sich das danach anfühlt, jetzt weiter fortgesetzt zu werden oder ob der Zeitpunkt erreicht ist, jetzt aufzuhören?«

Wenn es ihm oder ihr recht ist, aufzuhören, gehe zu Schritt sechs über:

6. *Den Focusing-Prozeß beenden*

a) Nimm dir Zeit dafür, diese Phase der inneren Ruhe zu Ende zu bringen, und werde dir dabei gewahr, ob sich in dir drinnen etwas bewegt hat. Erinnere dich zuerst daran, wie es sich in deinem Körper angefühlt hat, als du mit dem Focusing begonnen hast. (Kurze Pause) Gehe nun zu der Stelle, wo du jetzt angekommen bist: spüre nach, wie sich dieser neue Raum in dir anfühlt... Stellst du irgendeinen Unterschied fest? (Pause)

Vielleicht kannst du den Focuser dazu bewegen, etwas davon ganz kurz mitzuteilen, während er noch mit geschlossenen Augen dabei verweilt, wie es sich in ihm anfühlt. Du kannst die Frage so formulieren:

»Spürst du irgendeine Erleichterung oder Entlastung in deinem Körper? Nimmst du eine ganz spezielle Stelle wahr, die sich vielleicht weniger angespannt als vorher anfühlt?« (Pause)

b) Gib dir etwas Zeit dafür, mit dieser Stelle, an der du beschlossen hast anzuhalten, etwas vertrauter zu werden. Genieße sie! Halte für dich fest, wie sie sich anfühlt, so kannst du später zu diesem Gefühl zurückkehren, wenn du magst. Jetzt ist sie wie eine Art Endpunkt für

dich, aber zu einem anderen Zeitpunkt kann sie zu einem Startpunkt werden. (Pause)

c) Zum Schluß sollst du dir noch Zeit nehmen, auf eine Weise, die zu dir paßt, ehrfürchtig an der Stelle in dir zu verweilen, die dir geschenkt worden ist. Vielleicht verweilst du dort noch etwas andächtig und dankbar, bevor du aufhörst. Wenn du dann so weit bist, kannst du aufhören.

Was ist zu tun, wenn jemand keinen felt sense erfahren kann?
(Das betrifft jemanden, der ein Problemfeld zwar mit dem Kopf erfassen, aber nicht mit dem Körper spüren kann.)

1. Laß diesen Menschen sich selbst folgendes fragen, wobei er oder sie besonders darauf achten soll, wie sein oder ihr Körper darauf antwortet:
   »Ich fühle mich damit in meinem Körper gut. Stimmt das?«
   Gib dafür genügend Zeit, frage dann: »Hast du etwas in deinem Körper gefühlt, das darauf geantwortet hat? Verweile dabei, bleibe darin (Schritt vier). Laß es mich wissen, wenn du mit diesem Gefühl vertraut geworden bist.«
2. Einige Menschen haben oft ein *Hintergrundgefühl*, das sie den ganzen Tag hindurch begleitet. Dann fühlen sie ständig: Ich bin immer niedergeschlagen, permanent gehetzt, dauernd gestreßt. Es erweist sich oft als hilfreich, mit diesem Hintergrundgefühl Kontakt aufzunehmen.
3. Manchmal hilft es, zwei oder drei besonders wichtige Sachen aufzugreifen, die vom Focuser erwähnt wurden, als er dir sagte, was er focusieren möchte. Greife dir davon die Äußerung heraus, die am »gefühlvollsten« ist. Das kann ein einzelnes Wort oder eine Bemerkung sein. Sage dem Focuser: »Wenn ich jetzt etwas zu dir sage, dann sagst du darauf nichts zu mir oder zu dir selbst, sondern fühlst einfach, was kommt.«
   Wiederhole dann langsam die Schlüsselworte oder Bemerkungen, die dir aufgefallen sind. Danach ist eine kurze Zeit des Schweigens angezeigt. Wenn der Focuser dabei an den Rand eines *felt sense* gelangt, arbeite die Schritte drei bis fünf durch.
4. Frage, wie sich der Focuser dabei fühlt, keinen *felt sense* zu spüren.
5. Gelegentlich ist es auch hilfreich, den Focusing-Prozeß für eine Weile zu unterbrechen und dem Focuser zu gestatten, über sein Problem oder Anliegen zu sprechen. Gehe darauf in der Weise *heilenden Zuhörens* ein. Sobald du dabei an irgendeiner Stelle heraushörst, daß dabei ein Gefühl mit im Spiel ist, frage, ob er das auch bemerkt. Wenn dem so ist, entscheide, ob das etwas ist, das focusiert werden sollte.

Was ist zu tun, wenn ein felt sense sich nicht selbst ausdrücken kann?

1. Wenn jemand ein schwieriges Problemfeld bearbeitet, hilft es manchmal zu fragen: »Wie fühlt sich das Schlimmste an diesem Problem in deinem Körper an?«
   Wenn das, woran gearbeitet wird, etwas Schönes und Anregendes ist, frage: »Wie fühlt sich das Beste daran in deinem Körper an?«
2. Manchmal ist es hilfreich, nach vorn hin offene oder positive Fragen zu stellen:
   - »Was würde sich hier als ein kleiner Schritt nach vorn anfühlen?«
   - »Was sollte dabei in deinem Körper passieren, damit dies okay für dich ist?«
   - »Was wäre bei dieser ganzen Sache wie ein erfrischender Atemzug?«
3. Oft erweist es sich als hilfreich, einem *felt sense*, der sich nicht zu einem *felt shift* öffnen will, einen freundlichen Raum zu lassen. Spüre mehrfach an einem Tag oder während einer Sitzung wohlwollend in diesen Raum hinein, um zu schauen, ob sich dort etwas Neues getan hat. Spare diesen Raum nicht aus, aber sei dort nicht die ganze Zeit über. Schaffe lediglich einen freundlichen Raum, wo etwas kommen und erwartet werden kann.
4. Mit einem schmerzlichen *felt sense* kannst du folgendermaßen umgehen:
   »Stell dir für einen Moment vor, wie es sich innen anfühlen würde, wenn die ganze Angelegenheit gerade das Gegenteil von dem wäre, was sie sie jetzt ist und alles wäre okay.«
   Nach einer Pause: »Kannst du das jetzt so fühlen?«
   Wenn die Antwort »nein« lautet, stelle die Frage: »Was muß sich in mir verändern, damit sich dies alles besser anfühlt?«
   Wenn etwas kommt, prüfe, ob dieser körperliche Hinweis eine Richtung ergibt, um dem schmerzlichen *felt sense* auf die Spur zu kommen.
5. Wenn sich keine dieser Empfehlungen als hilfreich erweist und der Focuser mit einem *felt sense* belastet bleibt, der sich nicht entfalten will, probiere folgendes:
   Frage den Menschen, ob es sich richtig anfühlt, seinen *felt sense* einfach liegen zu lassen und lediglich davon zu erzählen, was er gerade focusiert oder worin die Schwierigkeit besteht, die ihn jetzt beschäftigt.
   Dabei ist heilendes Zuhören angezeigt.
   Wenn dabei im Focuser Gefühle hochkommen, prüfe, ob das eine oder andere von ihnen sich als neuer, zaghafter Zugang zum *felt sense* erweist.

Sechs Ratschläge für Focusing-Anleiter

1. Die Rolle des Anleiters besteht darin
   - den Focuser durch die Schritte des Focusing-Prozesses zu führen
   - für ein vertrauensvolles, liebevolles, Sicherheit vermittelndes Klima zu sorgen, das es erleichtert, sich auf Focusing einzulassen. Der Anleiter schafft dieses Klima durch die Qualität seines Präsentseins in der Beziehung. Sie setzt persönliche Reife und liebevolle Distanznahme voraus. Eine solche Atmosphäre ermutigt und erleichtert das Focusing. Mehr noch, sie ist in sich wie eine Gabe, die zu heilen vermag und der Gnade, die sich im Focusing ereignen will, einen offenen Raum schafft.
2. Behalte stets im Auge, daß du als Anleiter nicht die Funktion hast, gescheite Querverbindungen herzustellen und Einsichten zu vermitteln. Deine Aufgabe ist es vielmehr, den Focuser darin zu unterstützen, daß sich seine körperlich gefühlte Bedeutung in ihm vorwärts bewegt. Das heißt, daß deine Interventionen davon geleitet sein sollten, dabei zu helfen, daß sich ein organismischer Prozeß entfalten kann. Du bist nicht dazu da, um *über* ein Problem zu reden, sondern um einem Menschen zu helfen, darin zu bleiben, wie er mit einem körperlichen gefühlten Problem umgeht, so daß es seine Geschichte erzählen kann.
3. Sei bereit, die Schritte eins und zwei zu überspringen, wenn das Problem, das focusiert werden soll, deutlich und evident ist. Das trifft beispielsweise dann zu, wenn sich etwas Aufregendes gerade erst ereignet hat. Dennoch ist es ratsam, *immer* erst einmal zu prüfen, ob es richtig ist, mit diesem speziellen Problem zu sein (Schritt drei), dann gehe weiter durch die Schritte vier bis sechs.
4. Bedenke, daß der Focuser nicht focusieren kann, während du als Anleiter sprichst oder Anleitungen gibst. Sei kurz und präzis! Sage, was du zu sagen hast, um den Prozeß zu unterstützen. Dann nimm dich zurück und sei still, damit der Focuser weitermachen kann.
5. Gib immer klare Grundregeln, so daß der Focuser weiß, was als nächstes zu tun ist und wie dir mitgeteilt werden kann, wenn er getan hat, worum du gebeten hast. Auf diese Weise kann sich der Focuser ganz auf sein Focusing konzentrieren, und du brauchst dir keine Sorgen darüber zu machen, wie du im Bedarfsfall um weitere Unterstützung gebeten werden kannst.
6. Wenn du an irgendeiner Stelle verunsichert bist, was als nächstes dran ist, frage den Focuser: »Welcher nächste Schritt fühlt sich für dich gut an?« Wenn die Antwort lautet: »Ich weiß es nicht«, dann frage nach, ob es deinem Partner recht wäre, mit diesem Gefühl der Unsicherheit ein wenig zu sitzen und zu schauen, was sich daraus ergibt.

Kapitel 11

DIE SCHNITTSTELLE ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND RELIGION

Glaube wird aus Veränderung geboren

Wozu auch immer Religion gut sein mag, eins scheint festzustehen: In gewisser Weise ist es ihr aufgetragen, bei der Entstehung eines neuen Bewußtseins mitzuwirken. Zweifellos hat die religiöse Suche zwei Seiten. So gibt es gläubige Menschen, die Religion darauf einengen, ihr zwanghaftes Bedürfnis nach einer letzten Sicherheit zu befriedigen. Andere hingegen geben ihrem Leben Tiefe, weil in ihnen das Bewußtsein eines transzendenten, größeren Geheimnisses präsent ist und sie immer mehr in dieses Geheimnis hineinwachsen.

> Anm. des Übers.: Im deutschen Sprachraum war es vor allem der katholische Theologe Karl Rahner, der den Begriff des »Geheimnisses« – im Sinne von *»mysterion«* – wieder in das theologische Denken eingeführt hat, um damit an die Unbegreiflichkeit Gottes zu erinnern. Für Rahner gibt es eine »ursprüngliche und durch die Reflexion nicht adäquat einholbare transzendentale Erfahrung, in der der Mensch vor jenes absolute Geheimnis kommt, das wir ›Gott‹ nennen.«[1]
>
> Hervorzuheben ist, daß Rahner ganz auf der Linie der hier vorgestellten BioSpiritualität und einer »Erfahrung« spricht, die er als »ursprünglich«, »durch Reflexion nicht adäquat einholbar« und als »transzendental« (was bei ihm soviel heißt wie: aller Erkenntnis vorausliegend) bezeichnet. Das entspricht mindestens teilweise zentralen Überlegungen dieses Buches. Während bei Rahner offen bleibt, wie und wo eine solche Erfahrung gemacht werden kann, wird

1 K. Rahner, Grundkurs des Glaubens. Einführung in den Begriff des Christentums, Freiburg-Basel-Wien 1976, S. 54

dies von den Autoren dieses Buches präzisiert: Es handelt sich in ihrer Sprache um eine »körperlich fühlbare« Erfahrung, um einen gleichsam transzendentalen *felt sense*, dessen *felt shift* darin bestehen könnte, die leibhaftige Verwiesenheit und Verbundenheit mit dem »absoluten Geheimnis, das wir ›Gott‹ nennen« zu spüren.

Wenn wir uns fragen, wie die Religion menschliche Transformation unterstützt, dann ist das, *was* geglaubt wird, weniger bedeutsam als der Akt des *Glaubens* selbst. Es ist darum mehr der *Prozeß* als der *Inhalt* des Glaubens, der ein Licht auf die Evolution zu einem ganzheitlichen Bewußtsein wirft. Der Soziologe Gordon Allport fand heraus,

> daß die präzise Beziehung zur Kirche eines Individuums kein Indikator für die Reife seines religiösen Empfindens darstellt. Die Bindung an irgendeine oder auch an keine Kirche könnte diejenigen kennzeichnen, die sich im Rahmen ihrer personalen Reifung durch die Probleme der Religion hindurchgekämpft haben.[2]

Abraham Maslow gelangte zu einer ähnlichen Feststellung:

> ... ein »ernsthafter« Buddhist, den, um es so zu sagen, ein »unbedingtes Anliegen« ebenso wie Tillichs »Tiefendimension« bewegt, ist religiös mehr einem »ernsthaften« Agnostiker verbunden als einem konventionellen, oberflächlichen, andersorientierten Buddhisten, für den Religion nur Sitte und Gewohnheit – das heißt: nichts weiter als »Verhalten« – ist.[3]

Wer sich auf das Große Geheimnis bezogen und in ihm geborgen fühlt, kann sich nicht mehr ausschließlich auf gemeinsam mit anderen geteilte Glaubensinhalte verlassen. Hier geht es um einen dauerhaft vertieften Glauben, der nicht auf Dogmen oder Ideen, sondern auf einer *sich verändernden Perspektive* beruht. Das erinnert uns an die ergreifenden Worte, die Tennyson einem sterbenden König in den Mund legte:

> Bedächtig antwortete Arthur aus dem Kahn:
> »Verändert hat die alte Ordnung sich, schuf einer neuen Platz, Und
> Gott erfüllt sich selbst auf viele Weise ...«[4]

Was genau macht eine *alte Ordnung* aus? Ist sie nicht dadurch gekennzeichnet, daß *man* die Dinge auf eine bestimmte Weise sieht? Muß aber dann eine alte Ordnung nicht unvermeidlicherweise verändert werden, wenn die Menschen eine neue Sichtweise von sich selbst erlangen?

2 Gordon W. Allport, The Individual and His Religion, New York 1960, S. 68

3 Abraham H. Maslow, Religions, Values and Peak Experiences, Columbus 1964, S. 56

4 Alfred Tennyson, The Passing of Arthur, in: The Poetical Works of Tennyson, Boston 1974, S. 449

Die Frage, die sich uns jetzt stellt, lautet, ob Gott sich selbst genau deshalb erfüllt, *weil* die alte Ordnung sich verändert? Gibt es so etwas wie eine höhere Kontinuität in dem permanenten *Übergang* von einer Ordnung zur anderen? Erklingt möglicherweise im Kern unseres Seins eine Einladung, die uns dazu auffordert, über die begrenzte Perspektive jedes flüchtigen Moments hinauszugehen? Veränderung ist wie ein Schmelztiegel. Kann es sein, daß Glaube und Vision direkt aus diesem Schmelztiegel ihre Kraft beziehen? Bedeutet *Glauben* möglicherweise nichts anderes, als sich dieser ständig verändernden Sichtweise bewußt zu sein und aus ihr zu leben?

Es gibt verschiedene Zugänge, um diese faszinierende Möglichkeit zu erkunden. Wir möchten hier zwei davon näher betrachten. Der eine Zugang ergibt sich überraschenderweise aus der modernen theoretischen Physik. Der andere verdankt sich der Theologie und hat seinen Ursprung in einer alten biblischen Sichtweise. Beide Zugänge haben unmittelbar mit der Bewußtseinsevolution zu tun. Hier wie dort wird die Perspektive des Wandels und der Veränderung als konstitutiv für menschliche Entwicklung angesehen. In ihren Methoden und in ihren Schlußfolgerungen stimmen beide in einem beachtlichen Ausmaß überein. Sie lenken die Aufmerksamkeit der wissenschaftlichen Forschung auf das, was wir »Geist-Leib« genannt haben. Die Konvergenz ist so überzeugend, daß an diesem Punkt möglicherweise die erstrebte Wiederannäherung zwischen Wissenschaft und Religion einsetzten könnte, nach der Teilhard de Chardin so leidenschaftlich suchte.[5]

Wir verweisen dazu auf eine neuere Entwicklung, die zu vielen Spekulationen über ihr unmittelbar praktisches Anwendungsfeld hinaus geführt hat: die Holographie. Sie stellt bekanntlich einen Typus der Photographie dar, bei der ein Laserstrahl durch einen halbversilberten Spiegel getrennt wird, um sowohl den Gegenstand, der photographiert wird, als auch die Photoplatte selbst zu beleuchten. Das Hologramm, das der Film auf-

5 Vgl. dazu die faszinierende Darstellung der Schöpfungsgeschichte des Physikers Brian Swimme, Das Universum ist ein grüner Drache, München 1991

zeichnet, gleicht dem Original in keinster Weise. Wenn jedoch ein Laserstrahl durch das entwickelte holographische Bild geschickt wird, der die gleiche Wellenlänge wie der erste Laserstrahl hat, kann der Betrachter ein dreidimensionales Bild des Objektes sehen.

An einem Hologramm beeindruckt, wie es Informationen speichert. Das tut es auf ganz andere Weise als die herkömmliche Photographie. Genau das macht seine Faszination aus, die dazu geführt hat, daß die holographische Theorie nicht nur in der optischen Bilderzeugung bei Film und Fernsehen angewendet wird.

Wenn man ein kleines Stück von der holographischen Platte abbricht oder abschneidet und ein Laserstrahl von der gleichen Wellenlänge auf dieses Stück gerichtet wird, dann kann trotzdem noch *auf diesem kleinen Bildausschnitt das ganze Bild* gesehen werden. Der Grund dafür ist der, daß die Information über das ganze Objekt in jedem Teil des Hologramms präsent ist. *Das Ganze ist in jedem Teil des holographischen Bildes enthalten.*

In jedem Teil befindet sich das Ganze. Das haben wir bereits angesprochen, als wir den Begriff *soma* (Leib, Körper) diskutierten. Nunmehr begegnet uns der gleiche Sachverhalt in der modernen theoretischen Physik.

Die gegenwärtige Hirnforschung wendet die holographische Theorie bereits auf das menschliche Gehirn an, dessen Gedächtnisleistung bislang nicht adäquat erklärt werden konnte. Der Medizin ist es bekannt, daß das Gedächtnis auch dann noch erhalten bleibt, wenn größere Hirnpartien entfernt wurden. Anstatt dem Gedächtnis eine isolierte Stelle im Gehirn zuzuweisen, sind derzeit viele Forscher zu der Hypothese übergegangen, daß die Gedächtnisfunktion auf das ganze Gehirn – vor allem auf die Großhirnrinde – verteilt ist. Jeder *Teil* des Cortex, so scheint es, speichert demnach *das Ganze* der Erinnerung, so wie das ganze holographische Bild in jedem Segment der Platte, die es aufgezeichnet hat, gespeichert wird.

Aber wie kann durch solche neueren Erkenntnisse besser verstanden werden, daß Glauben aus der Veränderung geboren wird? Wie kann ein Verständnis des Hologramms unsere Perspektive bereichern, was es bedeutet zu glauben?

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen hat es Mystiker,

Philosophen und Weise gegeben, die den Standpunkt vertraten, daß es hinter der Vielfalt, die die normalen Menschen augenscheinlich erfahren, eine Einheit gibt, die dieser Vielfalt zugrunde liegt.

Die klassische Metaphysik betont das allem Zugrundeliegende, ein Sein, das jenseits der Vielfalt liegt, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Einige Denker sind sogar so weit gegangen, daß sie sagten: Unsere alltägliche Wahrnehmung, die die Welt in Begriffen der Trennung, Unterschiedenheit und der zeitlichen Abfolge sieht, ist grundsätzlich eine Illusion. Für sie ist Einheit die Realität, und alles andere wird von ihnen als trügerische Täuschung angesehen, die die Sinne vernebelt und uns von den zentralen Fragen der menschlichen Existenz ablenkt. Im Namen einer allumfassenden Einheit bestreiten sie verächtlich die Realität der Vielfalt. Auch die menschliche Geschichte ist davon nicht ausgenommen. Gleichzeitig verwerfen sie Sinnesdaten als grundsätzlich unwahr.

Weil wir zutiefst davon überzeugt sind, daß die Geschichte und *chronos* (die Zeit) keine Illusionen sind, distanzieren wir uns nachdrücklich von dieser Sichtweise. Allen gegensätzlichen Argumenten zum Trotz behaupten wir, daß die Menschen eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Art Zukunft haben. Das Überleben basiert darauf, daß ein erkennendes Subjekt mit seiner äußerlichen Welt interagiert. *Es gibt eine Schnittstelle zwischen dem Organismus und seiner Umwelt.* Weil wir fleischliche – als *sarx* existierende – Wesen sind, leben wir in der Dimension zeitlicher Erstreckung. Sie erzeugt Geschichte, Vielfalt und Bewegung. Auch wenn wir die Einseitigkeiten in der Sichtweise einiger mystischer Autoren zurückweisen, so ist ihre Position in einem gewissen Sinne wiederum doch teilweise wahr, wenn sie auf einem ausgewogenen Hintergrund gesehen wird.

Aber wenn sowohl Einheit *und* Vielfalt ihr relatives Recht beanspruchen können, so bleibt doch die Frage: Was hat all dies samt dem Hologramm mit dem Glauben zu tun? Wir brauchen dazu noch einige Fakten, damit die Einzelheiten sich einander zuordnen.

In der klassischen Physik war es üblich, die Welt als Interak-

tion zwischen voneinander getrennten, unterschiedenen Teilen, als ein pluralistisches, dichotomisches Universum der Vielfalt zu sehen. Der Physiker David Bohm bezeichnet diese Erfahrung, daß die Teile voneinander getrennt und unterschieden werden können, als die *explizite Ordnung*. Es handelt sich dabei um eine Perspektive, in der der Wissenschaftler als Beobachter eindeutig von dem Objekt, das beobachtet wird, unterschieden ist.

Allerdings vermag diese Sicht gewisse Abweichungen nicht zu erklären, die bei bestimmten Experimenten auftauchen. Sie lassen, so scheint es, die gewöhnliche und von vielen geteilte Sicht der Wirklichkeit zusammenbrechen. So hat es manchmal den Anschein, daß ein Partikel gleichzeitig in jedem Teil eines beobachteten Systems präsent ist. Die Vorstellung von selbständigen, voneinander getrennten Teilen, die nach den Gesetzen der Kausalität miteinander interagieren, kann nicht angemessen erklären, was sich im Verlauf dieses widersprüchlichen Ereignisses abspielt. Bei bestimmten Experimenten scheinen sich manche Phänomene nicht voneinander trennen und unterscheiden zu lassen, wie wir es gerne hätten. Vielmehr läßt sich feststellen, daß sich der Unterschied zwischen dem beobachtenden Subjekt und dem beobachteten Objekt ebenso verwischt wie der zwischen Objekten, die unabhängig vom Beobachter miteinander interagieren. Das erinnert an die Erfahrung, die Maslow mit dem Geschmack der Erdbeeren im Mund seiner Tochter machte.

Solche Experimente erschüttern die Grundlagen dessen, wie wir die Welt gewöhnlich wahrnehmen. Sie setzen eine Einheit voraus, die wir – voreingenommen wie unsere Sinne nun einmal sind – nur schwer akzeptieren können. David Bohm schlägt dafür eine Lösung vor, die postuliert, daß die Struktur des Universums holographisch ist: Die ganze explizite Struktur ist in jedem Teil encodiert. Weil insofern das Ganze des Universums in jeder Subregion inbegriffen ist, rechnet Bohm mit der Existenz einer weiteren Ordnung. Zusätzlich zur expliziten Ordnung, der Ordnung der Vielfalt, nimmt er noch eine *implizite Ordnung* an, die Ordnung ungeteilter Ganzheit.

> Jede Art von »Partikeln«, die in der zeitgenössischen Physik als Grundbestandteile der Materie gelten, wird so diskutiert werden müssen, daß »Partikel« nicht mehr länger als autonom und separat existent angesehen werden. Auf diese Weise gelangen wir zu einer neuen allgemeinen physikalischen Beschreibung, in der in einer Ordnung ungeteilter Ganzheit »jedes in jedem enthalten ist«.[6]

Indem er eine holographische Struktur des Universums postuliert, geht Bohm einen langen Weg, um die Spannung zwischen der Welt der Vielfalt und der Welt der Einheit aufzulösen, mit der die Mystiker stets gerungen haben. Anstatt eine Seite dieser Gleichung zu verdammen und sie ins Reich der Illusion zu verweisen, eröffnet Bohm die günstige Möglichkeit, daß beide Erfahrungen gleichwertig sind und miteinander in einer folgerichtigen und konstruktiven Form interagieren.

An diesem Punkt jedoch schürzt sich der Knoten. Nachdem er sowohl experimentell und theoretisch nachgewiesen hat, daß es in der Quantenmechanik Hinweise auf die Existenz einer impliziten Ordnung gibt, richtet Bohm seinen Blick auf die eigentliche Entwicklung: auf jene innere *Bewegung* von der impliziten zur expliziten Ordnung, die es ermöglicht, daß das »Ganze« in jedem Teil erscheinen kann. Diese grundlegende *Bewegung*, so wird deutlich, ist das, was im Focusing-Prozeß zutage tritt. Der menschliche Organismus weiß um seine Verbundenheit. Sie zeigt sich in und *als* die Entwicklung eines jeden *felt sense*. Das Wissen des Körpers um eine holographische Verbundenheit drückt sich in der Vorwärts-*Bewegung* des gefühlten Sinns aus. Um zu einer tieferen Vereinigung zu gelangen, macht es Focusing möglich, daß dieser verkörperte Sinn in eben jenem Prozeß, der sie voranbringt, an die Oberfläche gelangt.

David Bohm gab sich nicht damit zufrieden, bei einem abgedroschenen mystischen Ausdruck für die zugrundeliegende Einheit stehenzubleiben. Vielmehr ist er mit Nachdruck dem damit verbundenen Basisproblem nachgegangen: dem tatsächlichen Prozeß, der *beidem* – sowohl der impliziten als auch der expliziten Ordnung – zugrunde liegt.

In einem faszinierenden Interview, das im *Journal of Transpersonal Psychology* (Jg. 12, Nr. 1, 1980, S. 26–28) veröffentlicht worden ist, äußert er sich zu diesem Thema in seinen Antworten auf Fragen von John Welwood.

6 Robert M. Anderson Jr., A Holographic Model of Transpersonal Consciousness, in: The Journal of Transpersonal Psychology, Jg. 9, Nr. 2, 1977, S. 125. Die Zitate stammen aus: David Bohm, Quantum Theory as an Indication of an New Order in Physics, in: Foundations of Physics, 1973, 3, 2, S. 159–168

Bohm: Die Energie, die sich zwischen der expliziten und der impliziten Ordnung bewegt, liegt noch weiter innen. Es ist die Kraft, die die Entwicklung des Impliziten zustande bringt. So haben wir, wie Sie sehen, die explizite Ordnung und die implizite Ordnung sowie die Bewegung von der einen zur anderen, welche die Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* bildet.

Welwood: So stellt die Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* in Ihrem Gedankengang die Bewegung zwischen der impliziten und der expliziten Ordnung dar?

Bohm: Richtig. Die Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* geht mehr nach innen als die zwei Ordnungen, die ihre Extreme bilden. Und jenseits von alledem gibt es jene Leere und Fülle, die gänzlich implizit und unsagbar bleibt.

Welwood: »Gänzlich Implizit«. Sie machen also einen Unterschied zwischen der impliziten Ordnung und etwas, das noch darüber hinaus liegt und gänzlich implizit ist.

Bohm: Das ist richtig. »Implizit« heißt, daß noch etwas darüber gesagt werden kann. Aber der letzte Grund des Seins ist vollkommen unsagbar, gänzlich implizit.

Welwood: Würden Sie dem zustimmen, daß sowohl unser Denken als auch unsere Intuition von diesem Unsagbaren durchdrungen ist?

Bohm: In gewissem Sinn ja. Wir können sagen, daß alles darin existiert… In der Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* bildet das eine Ende die implizite, das andere die explizite Ordnung. Entscheidend ist die Bewegung zwischen beiden. Insofern ist die Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* keine *Interaktion* zwischen der impliziten und der expliziten Ordnung, vielmehr stellt sie den Grund von beider dar.

Die Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* ist der Grund beider Ordnungen! Jenseits davon liegen eine Leere und eine *Fülle*, die unsagbar sind. Nähert sich möglicherweise auf diese Weise ein Physiker der mystischen Erfahrung Gottes an?

Das mag so sein. Wir haben diesen faszinierenden Gesprächsausschnitt zitiert, weil er die Frage stellt, die wir untersuchen wollen: *Ist Glaube tatsächlich das wachsende Bewußtsein, das jeder Mensch von diesem unsagbaren Grund des Seins hat, von der Bewegung zum Ganzen (holomovement) und was immer jenseits davon liegen mag?* Ist dieses Bewußtsein eine uns geschenkte Erfahrung, die aus der Mitte eines jeden Focusing-Prozesses erwachsen kann? Sollten wir uns nicht eher an diesem körperlichen Bewußtsein orientieren, das in einer verschwommenen

Form bereits unser Verbundensein mit einem sich entwickelnden Geistleib anzeigt, statt wie bisher den Glauben nur an seinen Inhalten zu messen? Bohm hat den Prozeß, der dem zugrunde liegt, als Bewegung zum Ganzen *(holomovement)* identifiziert. Unsere Frage richtet sich darauf, ob es nicht so etwas wie eine spezielle Form des Bewußtseins geben könnte, die diese Bewegung wahrnimmt. Dabei gehen wir von der Vermutung aus, daß eine solche Perspektive und Wahrnehmung herkömmlicherweise als *Glaube* bezeichnet worden ist.

Man hat Glauben stets in gewisser Weise vom Verstand unterschieden. Vielleicht kann der Verstand im Blick auf unsere Evolution als ein Wissen gesehen werden, das mit dem Überleben im Fleisch *(sarx)* verbunden ist. Der Verstand zielt darauf ab, Herrschaft auszuüben. Er ist ein hervorragendes Werkzeug, um Probleme zu lösen. Er gedeiht auf dem Feld der Berechnung und der Logik, der Aufmerksamkeit zum Detail, des Verständnisses der Naturgesetze, des technischen Know-hows, der Wiederholbarkeit und der Vorhersagbarkeit. Auf dem Verstand basiert die naturwissenschaftliche Methode.

Demgegenüber setzt sich der Glaube mit einer tieferen Weise der Existenz auseinander. Zu ihm gehört ein Bewußtsein, das sich auf Ziele ausrichtet, die weit darüber hinausreichen, lediglich die biologische Integrität zu erhalten. Glaube schaut über das bloße Überleben hinaus auf die *Evolution* in ihrer Gesamtheit. In ihm geht es um ein Bewußtsein, das sich von der Entwicklung des Geistes *(pneuma)* angezogen weiß. Es weiß und es lebt die *Bewegung*, die das Individuum und die Gattung vorwärtsträgt.

Das macht grundsätzlich eine Haltung erforderlich, die nicht beherrschen will, sondern *zulassen* kann. Es geht um eine andere Haltung zum Unsagbaren. Der *Glaube* unterscheidet sich von einer verstandesorientierten Haltung nicht nur darin, daß hier über *religiöse* Fragen nachgedacht wird, sondern die Art und Weise des Wahrnehmens ist eine radikal andere.

Focusing ermutigt zu diesem evolutionären Perspektivwechsel. Hier gibt es eine besondere Art des Wissens im *kairos*. Dem Fühlen geht es dabei darum, loslassen, seinlassen und die Zügel locker lassen zu können. Das ist kein *Tun*, sondern ein Gezogen-Werden. Glaube, so spüren wir, ist ein verkörpertes, gefühltes

Bewußtsein des Lebens innerhalb einer solchen Bewegung, in der sich das Größere Ganze schrittweise offenbart.

David Bohm hat darauf aufmerksam gemacht, daß eine ganz bestimmte Energie in der Evolution des Bewußtseins wirksam ist. Diese Energie läßt sich *inhaltlich* weder der expliziten noch der impliziten Ordnung zuweisen. Vielmehr ist sie ein umfassender Prozeß, der den beiden Ordnungen zugrunde liegt und sich über alles derzeitige menschliche Wissen hinaus in eine unsagbare Fülle auflöst.

Focusing ist ein sehr praktischer Weg, bei dem wir zulassen, daß wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt einen Schritt auf der langen Reise in Richtung auf diese Bewegung zum Ganzen hin tragen lassen. Es ist ein jenseits des Verstandes liegender Zugang zum Glauben. Dabei verstehen wir unter Glaube nicht, daß bestimmte Lehren für wahr gehalten werden, sondern wir meinen damit Glaube im Sinne von Geschenk und tieferem Bewußtsein. Wir überlassen uns darin dem Fluß der Entwicklung, die uns nach Hause bringt: zu einem Prozeß kosmischer Selbst-Entfaltung.

Bohm wie Gendlin richten ihre Aufmerksamkeit auf diese allem anderen zugrundeliegende Bewegung. Von hier aus wollen wir uns nochmals der biblischen Sicht zuwenden. Wie hat sich eine solche Entwicklungsperspektive in der Sprache der Theologie ausgedrückt?

In den Schriften des Apostels Paulus finden sich Aussagen über die Wandlung des Menschen, seine Metamorphose. Dafür verwendet er ein faszinierendes griechisches Wort: *anakephalaiosis* (zu deutsch soviel wie: Zusammenfassung). Dieses uns fremde Wort hat mit dem *Selbst* und – mehr noch – mit der kosmischen Dimension einer fortwährenden Entfaltung im *Selbst-Prozeß* zu tun.

> Denn Gott hat uns wissen lassen das Geheimnis seines Willens nach seinem Ratschluß, den er zuvor in Christus gefaßt hatte, um ihn auszuführen, wenn die Zeit erfüllt wäre, daß alles zusammengefaßt *(anakephalaiosasthai)* würde in Christus, was im Himmel und auf Erden ist. (Eph 1,9–10)

Anakephalaiosis ist ein Begriff, der Entwicklung signalisiert und den unermeßlichen Prozeß der Vereinigung zu beschreiben sucht. Ihm korrespondiert der von Teilhard de Chardin geprägte

Terminus der *Christogenese*. Für Teilhard war Christus ein Prozeß. Die kosmische Evolution *(Kosmogenese)* bewegt sich für ihn im Kontext dieses noch größeren Mysteriums voran. So war die Kosmogenese für Teilhard faktisch die Christogenese.

Der Schlüssel zu dieser Verschmelzung der Evolution mit dem christlichen Glauben lag für Teilhard darin, daß er in wachsendem Maße zu der Überzeugung kam, daß die Erscheinung oder *Epiphanie* Gottes in Jesus Christus nur das Vorspiel zu einer noch dramatischeren und allumfassenden kosmischen Erscheinung des Göttlichen darstellt. Die Geburt Jesu war nur der erste Schritt in einem gewaltigen Prozeß, der für die christlichen Gläubigen seinen Höhepunkt dann erreicht, wenn der kosmische Christus sich mit ihrem »Ich« vereinigt.

Markiert die Epiphanie den Anfang, so ist die göttliche *Diaphanie* der Prozeß, der darauf folgt. Dieser ebenfalls von Teilhard geprägte Begriff beschreibt eine wachsende *Transparenz* des Kosmos. In seiner Sicht bricht in der menschlichen Natur eines einzigen Individuums – nämlich in dem Gottmenschen Jesus von Nazareth – etwas Neues durch. Das ist das Neue, das sich in ihm verwirklicht: Er ist in einer tieferen Bewegung zum Ganzen gegründet und verwurzelt. Was sich in ihm anfanghaft realisierte, das setzt sich nunmehr auf der ganzen *Linie* der Evolution fort. Das bezeichnete Teilhard als das *Göttliche Milieu*. In christlicher Sicht ist das in der Natur eines jeden Menschen beschlossene Potential, zur Kongruenz mit dem Kosmos zu gelangen, unwiderruflich in Gestalt dessen angestoßen worden, was in dem Zimmermann aus Galiläa zum Durchbruch kam.

In einem früheren Buch *(Becoming a Person in the Whole Christ*, 1967) haben wir *Diaphanie* mit einem Beispiel aus der Photographie erklärt. Wenn jemand in der Dunkelkammer ein Porträt entwickeln will, legt er zunächst Fotopapier unter den Vergrößerungsapparat und belichtet das Negativ für einige Sekunden. Nach der Belichtung bleibt das Papier zunächst so leer, wie es zu Beginn war. Es zeigt kein Bild. Aber dann kommt das Papier in eine chemische Lösung. Anfangs tut sich nichts. Doch bald beginnen sich – fast wie ein Wunder – die Umrisse eines Gesichts zu zeigen. Anfangs erscheinen erst langsam die dunkleren Partien, dann die feinen und weicheren. Allmählich tauchen die Augen und die Wangen auf, gefolgt von dem dezen-

ten Spiel des Lichtes in den Haaren und dem Bildhintergrund. Mit der Diaphanie ist es so ähnlich. Im Kontext des christlichen Denkens ist darunter ein allmähliches Erwachen Gottes im Menschen zu verstehen, das auf der ganzen Linie der Evolution durchbricht. Es taucht gleichsam das göttliche Hologramm in seiner eindrucksvollen Ganzheit auf: »Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20).

Anakephalaiosis bedeutet deshalb in christlicher Perspektive das sich entwickelnde Bewußtsein, das die *Kosmogenese* von sich selbst hat. Hier reift eine körperlich gespürte Übereinstimmung, die wie die Morgendämmerung auf den Berggipfeln hervorbricht, um das individuelle Bewußtseinszentrum zu erfassen und es für einen umfassenderen Strom der Sinnhaftigkeit, Erfahrungsfülle und Zielgerichtetheit zu öffnen. So entwickelt sich ein einzelnes, mit seinem Ursprung geeintes *soma* (Leib). Individuelles menschliches Leben ergießt sich in diese Welt hinein, um sie mit wachsendem Bewußtsein zu beschenken, jedes auf seine Weise, ob als lebendige Zelle, als ein auftauchender *felt sense*, als pulsierender Saum dieses unermeßlichen Bewußtseins, das sich so entfaltet.

Das in *anakephalaiosis* anklingende griechische Wort *kephale* meint wörtlich Haupt oder Kopf. Die Vorsilbe *ana* signalisiert eine *Bewegung zu etwas hin*. Von Christus wird in dem Sinne als von dem *Haupt* gesprochen, daß er beides ist: der Ursprung dieses expandierenden Bewußtseins ebenso wie das leitende und einigende Prinzip seines Leibes, der von kosmischer Dimension ist. Das erinnert wiederum an das Hologramm; als Ganzes ist es auch beides zugleich: Ursprung und einigendes Prinzip, das sich in jedem einzelnen Teil ausdrückt.

Die Christologie der *anakephalaiosis* ist grundsätzlich eine Christologie der *Entwicklung*, eine Vorwärtsbewegung auf etwas hin *(ana)*. Der deutsche Theologe Karl Rahner stellt dazu fest:

> Das Christentum versteht sich wirklich als einen existentiellen Vorgang in seinem eigensten Wesen, eben das, was wir die persönliche Beziehung zu Jesus Christus nennen.[7]

Der Prozeß ist die Botschaft, die Botschaft der Prozeß.

Anakephalaiosis ist eine Form, in der die biblische Theologie

7 Karl Rahner, Grundkurs des Glaubens. Einführung in den Begriff des Christentums, Sechster Gang: Jesus Christus, Freiburg-Basel-Wien 1976, S. 298

jene Bewegung verkörpert sieht und anerkennt, die bei David Bohm sowohl der impliziten als auch der expliziten Ordnung zugrunde liegt. Im holographischen Sinn spiegelt jeder Mensch in seinem Selbst-Prozeß jenen größeren Fluß des Bewußtseins und des Sinns, der jedes individuelle Partikel zugleich in sich begreift und transzendiert. Das ganze Hologramm transzendiert jedes Teil und wird doch in seiner Ganzheit zugleich innerhalb seiner Teile wiederholt. Dieses Bild einer sich *entwickelnden Einheit* läßt sich für uns genauso schwierig beschreiben wie für den Apostel Paulus.

Der anglikanische Bischof John A. T. Robinson stellt fest, wie

> klar Paulus die schmerzliche Unangemessenheit der Sprache spürt, um das einzigartige »Mit-sein«, das die Christen in Christus haben, auszudrücken. Es ist sicher klar, daß Paulus keine äußerliche Gleichzeitigkeit meint, wenn jemand etwas »mit« Christus tut oder erleidet, so wie wenn ein Anleiter im Seelsorge-Training sagt: »Mache jetzt diese Übung mit mir!« Vielmehr meint Paulus einen gemeinsamen organischen Ablauf, wie wenn neue Zellen den Rhythmus und den Stoffwechsel des Körpers übernehmen, in den sie eingepflanzt worden sind.[8]

Es gibt so etwas wie den Saum des Geheimnisvollen, das sich entwickelt, wenn Menschen heranreifen. Sie erhaschen davon nur eine flüchtige Ahnung. Hin und wieder haben sie in ihrem sich entfaltenden Bewußtsein ein handgreifliches Gespür dafür, wie erregend das Leben ist, das vor ihnen liegt, das sich um sie herum und in ihnen selbst abspielt. Ein neuer Rhythmus und ein neuer Stoffwechsel wachsen so heran. Worte greifen nicht, wenn sie versuchen wollen, all das auszudrücken.

Die meisten Menschen tendieren dazu, diese größere Wirklichkeit nach *außen* zu projizieren. Manche Menschen allerdings eignen sich diese Erfahrung wieder als zu ihnen selbst gehörig an. Dabei kann ihnen offenkundig eine gesunde Religion helfen. Für einen flüchtigen Moment gelingt es einigen Menschen, des inneren Universums ansichtig zu werden und einen Blick auf das zu werfen, das sich in ihnen – verbunden mit ihrer Personwerdung – entfaltet. Die Antwort darauf ist im allgemeinen Dankbarkeit,

8 John A. T. Robinson, The Body. A Study in Pauline Theology, London 1963, S. 63

verbunden mit einem wunderbaren und erfrischenden Gefühl, sich selbst zu gehören. Zugleich kann damit ein ungewöhnlicher Sinn für die Übereinstimmung mit dem Kosmos einhergehen. Das ist ein fruchtbarer, heiliger Boden, auf dem die Saat des Gebets tiefe Wurzeln schlagen kann. Man fühlt sich groß und doch zugleich so klein.

Anakephalaiosis ist ein theologischer Begriff, der in gewissem Sinne mit dem korrespondiert, was David Bohm als Bewegung zum Ganzen hin (holomovement) beschrieben hat. Er bezeichnet den leichter zugänglichen Prozeß, der die implizite und die explizite Ordnung miteinander verbindet und die Vision eines größeren *soma* (Körpers) enthüllt. Glaube ist so gesehen das wachsende Bewußtsein, das dieser größere Leib von sich selbst hat. Die Morgendämmerung eines Geist-Bewußtseins.

Für Bohm geht dieses Geheimnis keineswegs in der Bewegung zum Ganzen auf. Jenseits von ihr bleibt »jene Leere und Fülle, die gänzlich implizit ist und unsagbar bleibt«. Auch für Christen gibt es so etwas wie die Offenbarung einer ganz anderen Dimension, die diesem unglaublichen Drama eigen ist:

> Wenn aber alles ihm untertan sein wird, dann wird auch der Sohn selbst untertan sein dem, der ihm alles unterworfen hat, damit Gott sei alles in allem.
> (1. Kor 15,28)

So gelangen wir schließlich zu dem höchsten Geheimnis der christlichen Offenbarung: der *heiligen Trinität*. Es steht ein noch tiefergehender Prozeß der Vereinigung aus, der den Christus, zu dessen Leib die einzelnen Gläubigen gehören, zwar einschließt, aber um Lichtjahre vorausliegt. Das trinitarische Leben spielt sich im Herzen Gottes *als Prozeß* ab. Darin liegt der zentrale Punkt des christlichen Glaubens und einer möglichen Offenbarung, die dazu imstande sein kann, eben dieses Geheimnis des Bewußtseins selbst aufzuschließen. Der christliche Gott ist ein Gott im Prozeß. Die Entfaltung Gottes durch Christus im *pneuma* (dem Geist) tendiert zu einem Punkt der Fülle im *kairos*, wenn »Gott alles in allem sein wird«.

Einmal mehr trifft ein geheimnisvolles griechisches Wort, nämlich *perichoresis*, das Herz der trinitarischen Theologie. Das Wort heißt soviel wie *Durchdringung*. Präziser gesagt: Es verweist

auf das notwendige *Ineinander-Sein* der drei göttlichen Personen der Trinität. Dieser Begriff wahrt die Unterschiedenheit der Personen und beschreibt zugleich die ihnen zugrundeliegende Einheit, die letztlich daraus resultiert, daß nur *ein* Gott ist. Der Vater bringt den Sohn hervor, und der wechselseitige Dialog der Liebe zwischen Vater und Sohn resultiert im *pneuma* (dem Heiligen Geist). *Perichoresis* ist wörtlich *ein heiliger Tanz*, eine ewige Bewegung zum Ganzen oder ein Fließen zwischen unterschiedlichen Personen in der Einheit einer einzigen Gottheit. Der Vater ist ganz im Sohn, der Sohn ist ganz im Vater. Der Heilige Geist ist ganz in beiden, im Sohn und im Vater, und wieder ganz von ihnen durchdrungen.

Für den Durchschnittsmenschen findet sich *perichoresis* vielleicht am ehesten in der Erfahrung gemeinsam geteilter Liebe. Was dieser Begriff meint, wird am intensivsten gespürt, wenn Liebe gleichermaßen gegeben und empfangen wird. *Perichoresis* stellt sich in nichtmanipulierbaren Momenten der Nähe und Intimität ein. Ein Mensch ruht hier im anderen und erfreut sich seiner Gegenwart. Dazu gehört ein *Mit-sein*, das stets mehr ist als allein die physische Nähe der Körper. Ein solches Gefühl stellt sich auch ein, wenn wir uns darüber freuen, den eigenen Kindern beim Spielen zuzuschauen und in einem der Wunsch hochkommt, sie an sich zu drücken, weil sie einfach so liebenswert sind. Oder auch das Zusammensein mit einem guten Freund, der dich besser kennt als du dich selbst und bei dem du die Freiheit und den Mut zu sein findest. Die Vereinigung von Menschen, die sich lieben, der schnelle Blick wechselseitigen Verstehens und gemeinsamer Erinnerung: in all dem blitzt gleichsam holographisch so etwas wie *perichoresis* auf; daran wird deutlich, daß wir zwar voneinander unterschieden sind und doch gleichzeitig *unser Sein im anderen haben*. Hier läßt sich ein wachsendes Gefühl für die Wechselseitigkeit und Präsenz finden, die die physische Spaltung zwischen getrennten Körpern transzendiert. Es ist nicht nur eine Erfahrung *mit*, sondern *in* einem anderen Menschen zu sein. In unserem begrenzten Erkenntnisvermögen reflektiert sich jene »unsagbare« kosmische *perichoresis*, an die das Universum und selbst das innere Leben Gottes gebunden ist.

Diese Erfahrung, sein eigenes Sein in einem anderen zu haben oder in einem anderen zu sein, ist sowohl für die neutesta-

mentliche Offenbarung als auch für die christliche Theologie ein Kardinalprinzip. Jesus geht sehr weit – meist mit gemischten Ergebnissen –, um dieses Geheimnis seinen verwirrten Jüngern zu lehren.

> Spricht Thomas zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wo du hingehst; wie können wir den Weg wissen? Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich. Wenn ihr mich erkannt habt, so werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Und von nun an kennt ihr ihn und habt ihn gesehen. Spricht zu ihm Philippus: Herr, zeige uns den Vater, und es genügt uns. Jesus spricht zu ihm: So lange bin ich bei euch, und du kennst mich nicht, Philippus? Wer mich sieht, der sieht den Vater. Wie sprichst du dann: Zeige uns den Vater? Glaubst du nicht, daß ich im Vater bin und der Vater in mir? Die Worte, die ich zu euch rede, die rede ich nicht von mir selbst aus. Und der Vater, der in mir wohnt, der tut seine Werke. Glaubt mir, daß ich im Vater bin und der Vater in mir.
>
> (Joh 14,5–11a)

Wie die theoretische Physik muß die christliche Theologie auf ihre Weise einen Weg finden, der über eine Wahrnehmung der Wirklichkeit hinausführt, die alles in voneinander getrennte Dinge aufteilt. Philosophen und Theologen haben immer mit dem Problem der Einheit in der Vielfalt gerungen, mit dem ewigen Problem des Einen und dem Vielen. Dabei hat man stets fast intuitiv erkannt, daß die mit den Sinnesdaten verbundene Vielfalt zwar wichtig ist, aber daß sie aus sich heraus keine hinreichend verständliche Basis für eine angemessene Metaphysik oder Theologie abgeben kann. Insofern ist es in der Tat bemerkenswert, daß die christliche Theologie diese Fragen schon zu einer Zeit auf sehr hohem Niveau reflektierte, als man nahezu noch nichts von der Evolution und der Prozeßhaftigkeit des Universums wußte.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig darauf hinzuweisen, daß es den frühen Theologen, obwohl sie in einer Zeit lebten, die vom Begriff der Quantität und des Teils beherrscht war, dennoch gelang, eine Theologie zu entwickeln, die auf ihre Weise dazu imstande war, die beschränkten Kategorien und Denkmuster, die aus dieser begrenzten Wirklichkeitssicht resultierten, zu transzendieren. Die Vorstellung der *perichoresis* widerspricht total der normalen Sinneswahrnehmung. Drei Personen, auch wenn sie

göttlich sind, können nicht gleichzeitig getrennt und doch eins sein!

Die Erkenntnismöglichkeit, die sich allmählich herausbildete und die nunmehr verheißt, die gesamten Ausdrucksformen der christlichen Theologie zu revolutionieren, weiß um *Entwicklung*, Evolution und, was am wichtigsten ist, um den *Selbst-Prozeß*. Solange die Kategorie der Quantität oder des Inhalts dominant war, war das Wachstum der Theologie durch einen beschränkten Erkenntnishorizont gelähmt, der mit dieser begrenzten Sicht einherging.

Nunmehr wird jedoch deutlich, daß der Erfahrungsgrund für ein Bewußtsein der *Einheit in der Verschiedenheit* sich in der mit dem Selbst-Prozeß verbundenen Transzendenzerfahrung finden läßt. Focusing ermöglicht es, daß diese Einheit *in der körperlich gefühlten Erfahrung der Entwicklung selbst* und besonders innerhalb des sich entwickelnden Gefühls für das eigene Ich manifest werden kann.

Das Paradox der Einheit in der Vielfalt wird innerhalb der Erfahrung der Bewegung zum Ganzen gelöst, ohne dabei eine Seite der Gleichung aufzuheben! Was jedoch besser verstanden werden muß, ist das Wesen des Prozesses selbst. An diesem Punkt sind jetzt Physik, Psychologie und Theologie in aufregender Weise miteinander verbunden. Der Begriff *perichoresis*, der darauf verweist, daß es in der Gottheit selbst eine Entwicklung – einen göttlichen Selbst-Prozeß – gibt, könnte zusammen mit dem Bewußtsein, das sich durch erfolgreiches Focusing erlangen läßt, das Verbindungsglied abgeben, das diese unterschiedlichen Disziplinen zusammenschließt und vielfältige Möglichkeiten der Vereinigung eröffnet. Auf diese Weise könnte ein enormer nächster Schritt für die weitere Evolution der Menschheit Gestalt gewinnen. Die Annäherung zwischen Wissenschaft und Religion zeichnet sich für die nächste Zeit ab.

Nach der jüdisch-christlichen Tradition ist jeder Mensch *nach dem Bild und Gleichnis Gottes* (vgl. Gen 1,26) geschaffen. Deshalb ist unser eigenes Bewußtsein gemäß dieser uralten Offenbarung nach dem Bild der »unsagbaren« Fülle Gottes gestaltet. Gott der Vater, der Sohn und der Heilige Geist sind theologische Differenzierungspunkte innerhalb der ewigen *perichoresis*. Zugleich kann jeder einzelne Mensch den letzten Grund

dieser einzigartigen Differenzierung repräsentieren, die den Selbst-Prozeß der Christinnen und Christen belebt.

Diese Bewegung kann jede und jeder bei sich selbst nachprüfen. *»Ich«* focusiere einen *»felt sense«* und der felt sense *»entwikkelt«* sich zu dem, der ich im Prozeß des Werdens bin. So läßt sich mit guten Gründen ein trinitarisches Modell auf diesen Fluß des Gewahrwerdens übertragen, durch den sich das Bewußtsein entfaltet.

Während des Focusing-Prozesses ergibt sich eine dreifache Differenzierung. Es mag manchem sehr vereinfachend erscheinen, daß diese drei Elemente holographisch auf das innere Leben Gottes bezogen sind. Aber die Ähnlichkeit zu Vorstellungen aus der jüdisch-christlichen Tradition ist zu verblüffend, um sie zu ignorieren. Nach allem, was bisher gesagt wurde, stellt sie eine faszinierende Möglichkeit dar. Sie läßt sich so beschreiben: Der Prozeß des Bewußtseins, den Focusing in uns sichtbar werden läßt, ist so etwas wie der holographische Ausdruck jenes größeren Bewußtseins, nach dessen Bild wir alle gestaltet sind.

Diese Idee ist nicht vollkommen neu. Unsere Absicht war, eine ungewöhnliche Verbindung zwischen der Dynamik des Focusing-Prozesses und einer trinitarischen Perspektive des inneren Lebens Gottes aufzuzeigen. Aber die Vorstellung, daß das Bewußtsein eine holographische Ausdehnung hat, ist bereits in der von Bohm vertretenen Hypothese einer impliziten Ordnung vorgeschlagen worden. In seinem Artikel mit dem Titel »A Holographic Model of Transpersonal Consciousness« weist Robert M. Anderson auf folgendes hin:

> ...wenn das Universum holographisch komplex ist, dann kann das Universum auf der impliziten Stufe ein Bewußtsein haben. Es würde dann über einen höheren Grad von Bewußtsein verfügen, als ein menschliches Wesen auf der Stufe des personalen Bewußtseins hat. Auf der impliziten Stufe ist das Universum fast unendlich komplexer als das Gehirn; es entfaltet die explizite Ordnung in seiner gesamten Struktur.
>
> Wenn ein Mensch... mit dem Bewußtsein auf der impliziten Stufe in Berührung kommt, hat er davon stets nur ein unterschwelliges Bewußtsein, dessen er nicht unmittelbar gewahr ist. Nicht er ist es, der das kosmische Bewußtsein erfährt... Sobald transpersonales Bewußtsein erfahren wird, fällt das individuelle Selbst weg, weil dann das personale Bewußtsein zum Resonanzboden des Universums und der impliziten Ordnung wird und damit verschmilzt.[9]

Einmal mehr dazu ein Echo des Apostels Paulus: »Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20).

Anderson malt hier mit breiten Pinselstrichen ein Bild, ohne weitere Möglichkeiten des Entwicklungsbegriffs aufzunehmen, wie sie unserer Meinung nach eine trinitarische Perspektive unserem Verständnis einer Bewußtseinsevolution hinzufügen könnte. Eine trinitarische Sichtweise führt das Element der *Differenzierung* ein, das das Verständnis von Entwicklung und Prozeß erweitert. Innerhalb des christlichen Gottesverständnisses berührt eine solche innere Verschiedenheit unmittelbar die Struktur des Bewußtseins.

Ein pantheistisches Finale würde uns alle zu einer formlosen Masse verschmelzen: *Einheit um den Preis der Vielfalt!* Das ist genau das Gegenteil einer trinitarischen Sichtweise: *Einheit in der Vielfalt!* Die Bewegung zum Ganzen *(perichoresis)* kommt hier im Kontext einer dynamischen Wechselwirkung zwischen Individualität und wachsender Vereinigung zur Geltung. Was innertrinitarisch in Gott vorgeht, das wird auf den Menschen übertragen: Jedes individuelle Bewußtseinszentrum hat immer wieder Anteil an dieser Bewegung zum Ganzen, wenn es sich zum Ganzen hin entwickelt.

Wenn wir einen *felt sense* focusieren, dann befinden wir uns nie ganz vollständig *außerhalb* dessen, was focusiert wird. Der *felt sense* ist niemals völlig identisch mit einem uns gegenüberstehenden Objekt. Aber er ist zugleich auch nie ganz mit unserem Selbst identisch. Dazwischen ist noch eine Differenz, eine Schnittstelle, ein feiner Riß. Wir müssen erst noch nach Hause kommen.

Aber wenn sich der *felt sense* entfaltet, wenn dieses anfänglich so undeutliche Wort Fleisch wird, dann stellt sich jene mitreißende Vorwärtsbewegung ein, die uns sagt, wer wir sind. Die Geschichte kommt voran. In jedem von uns ist etwas vom Vater, vom Sohn und vom Heiligen Geist. Christen und Christinnen sehen sich selbst als nach dem Bilde dieses inneren Lebens Gottes

9 Robert M. Anderson, A Holographic Model of Transpersonal Consciousness, in: The Journal of Transpersonal Psychology, 9. Jg. 1977, Nr. 2, S. 126f.

geschaffen an, jener unsagbaren Quelle, der letztlich alles Leben und Bewußtsein entspringt.

Möglicherweise hat sich die Theologie des Heiligen Geistes *(pneuma)* – der dritten Person der Trinität – in der Christenheit deshalb so langsam entwickelt, weil der Sinn für den Selbst-Prozeß und für Entwicklung zu wenig ausgeprägt ist. Aber der Geist *ist* der holographische Prozeß, die Bewegung, die Entwicklung, der *felt shift*, der Vater und Sohn, Menschliches und Göttliches, Haupt und Glieder, Focuser und *felt sense* vereinigt.

Es gibt ein uraltes Psalmwort (Ps 104,30), das von der Kirche immer wieder gebetet worden ist. Es enthält einen solchen Reichtum an Erkenntnis, der möglicherweise erst jetzt die Fülle seines Potentials entfaltet: »Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen, und du erneuerst das Antlitz der Erde.«

Einheit, Frieden, Geschwisterlichkeit, der Abbau destruktiver menschlicher Aggressivität – das sind wichtige Meilensteine, die den Fortschritt auf der Reise zu uns selbst markieren, die zugleich auch eine Reise zu Gott hin *ist*. Aber als solcher hat sich der Glaube an Gott niemals kritischen Problemen wie Krieg und Frieden, Liebe, Einheit und der Entfaltung des Selbstwertgefühls zugewandt. Die Geschichte gibt ein tragisches und sich immer wiederholendes Zeugnis von der brutalen Destruktivität des menschlichen Lebens, die im Namen des Glaubens an alle möglichen Arten von Göttern aufgetreten ist. Dagegen zerstören Menschen, die an sich selbst glauben und sich selbst einen tiefen Wert beimessen, sich weder gegenseitig noch ihre Umwelt.

Viele Schwierigkeiten, die wir mit der Religion haben, resultieren daraus, daß sie *außerhalb des felt sense und des Selbst-Prozesses der einzelnen Gläubigen bleibt*. Zahlreiche Symbole, Offenbarungen, Traditionen und Lehren sind zwar als Glaubensinhalte relevant geworden, aber sie tragen und nähren nicht den Prozeß des Glaubens. Nach wie vor quält die Seuche der Gewalt das Angesicht unseres Planeten. Oft genug dient die Religion dabei unabsichtlich als ihr Werkzeug, wenn die Aufmerksamkeit sich auf die formalen Inhalte des Glaubens einengt.

Vielleicht bleibt die wirkliche Kraft der religiösen Symbole weithin unentdeckt, weil das Potential eines mit einem kraftvollen Symbol verbundenen Glaubens noch nicht voll entdeckt worden ist. Wenn es ein Symbol wirklich vermag, zum Träger eines nach

vorn weisenden Sinns zu werden, dann wird es zum Medium eines Prozesses, der über sich selbst hinausweist und sich selbst auf das tiefere, sich entwickelnde Mysterium hin transzendiert. Der Fluß des gefühlten Sinns – welchen Sinns auch immer – *ist bereits ein uns angeborenes religiöses Ereignis*. Möglicherweise stellt deshalb *die Erfahrung von Entwicklung selbst* das beste Symbol für Gott dar. Und wenn jemand einem solchen Ereignis noch einen Namen geben muß, dann soll diese Namensgebung auf der Erkenntnis basieren, daß der biblische Gottesname »Ich werde sein, der ich sein werde« (Exodus 3,14) mehr ist als lediglich Jahwes Antwort auf die Frage des Mose. Diese Antwort ist das holographische Geheimnis eines sich entwickelnden Sinns für das Selbst. Das Ganze ist im Teil und das Teil ist im Ganzen enthalten. So markiert der Gottesname »Ich werde sein, der ich sein werde« den äußersten Rand des Bewußtseins, eines Glaubens, geboren in der Veränderung, der das *Pleroma* (die Fülle) und den *Kairos* (den richtigen Zeitpunkt, die gefüllte Zeit) ankündigt: die herankommende »Fülle dessen, der alles in allem erfüllt« (Eph 1,23).

Kapitel 12

LERNZIELE FÜR BIOSPIRITUALITÄT

1. Wir wollen lernen, *den kontrollierenden Verstand* und sein Bemühen, alles zu manipulieren, loszulassen. Der beste Weg, um sich von der Alleinherrschaft des Verstandes zu lösen, besteht darin, sich auf seinen Körper einzulassen, im Körper zu sein.
2. Wir wollen zulassen lernen, daß Sinn und Richtung unseres einzigartigen Lebens sich in einem Prozeß entfalten, der sich mit dem Organismus verträgt.
3. Wir wollen lernen, diesem Sinn, der sich schrittweise entwickelt, zu *vertrauen*.
4. Wir wollen die *Sprache des Körperwissens* lernen, die uns zu einem Gespür für ein größeres Ganzes und ein umfassenderes Verbundensein führt.
5. Wir wollen einen Zugang zu dem Geistleib *innerhalb des sich allmählich erweiternden Randes* unserer eigenen persönlichen Geschichte finden. Die Botschaft ist der Prozeß und der Prozeß ist die Botschaft.
6. Wir wollen lernen, das innere Gewahrwerden der persönlichen Entwicklung *als das Kernstück* unseres eigenen *Glaubens* anzuerkennen.
7. Wir wollen uns gestatten, *für Überraschungen offen zu sein* und Wachstum als Gabe und als Freund zu begrüßen.
8. Wir wollen lernen, unsere eigenen *Widerstände* im Focusing-Prozeß als Herausforderung und *Zugang zu weiterem Wachstum* zu identifizieren. Diese Erfahrung nährt die Wurzeln unserer Hoffnung. Es gibt keine Lebenserfahrung, für

die sich nicht zugleich auch ein Pfad finden ließe, um etwas zu verändern.

9. Wir wollen lernen, negativen Gefühlen gütiges und freundliches Gehör zu schenken. All das, was uns ängstigt oder verwirrt, darf uns seine Geschichte erzählen. Bilder können uns dabei helfen – etwa das Bild von einem schreienden, verletzten Kind, das wir liebevoll in den Arm nehmen. Genauso sollen und dürfen wir mit negativen, schwierigen Gefühlen umgehen.

THEOLOGIE UND FOCUSING
Die körperliche Wirklichkeit des Religiösen

Wer die ewige Weisheit des Vaters hören soll,
der muß innen sein
und muß daheim sein
und muß Eins sein,
dann kann er hören die ewige Weisheit des Vaters.
Meister Eckhart

Innen sein, daheim sein, mit sich eins sein: so läßt sich umschreiben, worum es im Focusing geht. Es ist ein Weg, der die Achtsamkeit nach innen lenken und uns in unserem Inneren wieder beheimaten möchte, so daß die in unserem Körper gespeicherte Geschichte in Bewegung geraten, sich entfalten und von uns innerlich gespürt werden kann. Dabei ist es das Besondere an Focusing, der körperlichen Wahrnehmung dessen, was sich da in uns bewegt und entfaltet, besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Die Erfahrungen, die sich dabei erschließen, *können* auch eine spirituelle Dimension haben. Spiritualität wird hier sehr formal mit Alexander Lowen als das »Gefühl« verstanden, »mit einer Kraft oder Ordnung in Verbindung zu stehen, die größer ist als wir selbst«[1]. Focusing, meinen Peter A. Campbell und Edwin McMahon, kann uns dabei helfen, unsere Spiritualität zu entwikkeln: ein Innen- und Daheimsein in unserem Körper, das uns die Ahnung einer Verbundenheit mit jener Kraft und Ordnung, die größer ist als wir selbst, leibhaftig spüren läßt. Spirituelles Focusing, wie sie ihren Weg nennen, bietet weder ein Patentrezept noch irgendeine »Erfolgsgarantie«. Nichts liegt den beiden amerikanischen Theologen ferner als ein billiger Fast-food-Mystizismus, der eben mal auf die Schnelle auch noch die »Große Erleuchtung«, den mystischen »Super-Trip« an Land ziehen möchte. Jede gute Spiritualität weiß darum, daß auf diesem Gebiet nichts machbar ist, daß hier alle »Techniken« versagen.

1 A. Lowen, Die Spiritualität des Körpers, München 1991, S. 11

Spirituelles Focusing will uns lediglich – ganz im Sinne der christlichen Mystik und der von ihr bevorzugten Tugend der Gelassenheit – dabei helfen, die »Kunst des Zulassens« leibhaftig zu erlernen. Diese Kunst kann uns zu einer tieferen, körperlich gespürten Weisheit führen. Für Campbell und McMahon ist diese »Weisheit des Körpers« ein zutiefst spiritueller Ort. Im christlichen Kontext kann uns hier das Geschenk, die Gnade zuteil werden, »die ewige Weisheit des Vaters« zu hören, wie Meister Eckhart sich ausdrückt. Dieses Hören ist im Focusing nicht nur ein »geistiges«, sondern ein körperliches Hören: eine körperlich wahrgenommene Bewegung in uns.

Spiritualität wird hier von ihrem westlich-abendländischen Trauma befreit, sich in angeblich nur »rein« geistigen Regionen, mithin leiblos oder gar leibfeindlich, abzuspielen. Dank der Inkarnation, der Verleiblichung Gottes in Jesus Christus, gibt es keinen leibfreien *spiritus*. Der Körper ist das Haus der Seele. Insofern gibt es auch keine unkörperliche Spiritualität, sondern nur eine »BioSpiritualität«. Das Wissen darum, scheint es, ist unserer Theologie und Glaubenspraxis weithin abhanden gekommen. Zu ihrem eigenen Schaden, wie ein Blick auf unser verkopftes Christentum zeigt. Nur mühsam und manchmal ziemlich verkrampft wird der »Bruder Leib«, wie Franziskus sich ausdrückte, wieder entdeckt.

Um einige Spuren dieser Entdeckungsreise geht es in diesem Nachwort. Es setzt ein bei Hegels Kritik des Christentums als einem »Handelshaus«, in dem bloß fremder Reichtum verwaltet wird. Dann wird – ganz unsystematisch und fragmentarisch – ein gedanklicher Bogen von Theologen wie Jakob Böhme, Friedrich Schleiermacher und Paul Tillich hin zu Eugen Drewermanns tiefenpsychologischer Theologie gespannt. Es handelt sich dabei um Autoren, deren Lektüre bei mir schon lange so etwas wie einen *felt sense* ausgelöst hat. Eine innere Bewegung und körper-

lich spürbare Ahnung, daß sie nicht nur meinem Kopf etwas zu sagen haben: etwas, das für mich mit der körperlichen Wirklichkeit des Religiösen zu tun hat.

Fremder oder eigener Reichtum

An ungewöhnlichen, gewagten und vielleicht auch als »ketzerisch« empfundenen Gedanken ist in diesem Buch von Campbell und McMahon kein Mangel. Eine besonders provozierende und zugleich zentrale These, die uns das theologische Verständnis der beiden Autoren vor Augen führt, möchte ich hier kurz in Erinnerung rufen. Campbell und McMahon schreiben auf Seite 121:

> Die christliche Offenbarung betrifft in erster Linie nicht Gott, sondern uns selbst. In einem evolutionären Kontext verstehen wir, daß christliche Grundbegriffe wie Trinität, Inkarnation, Gnade, Glaube, Sakrament und Christologie dazu bestimmt sind, die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins zu beschreiben. Sie heben Aspekte des *menschlichen Selbstbewußtseins und des menschlichen Selbstwerdungs-Prozesses* hervor.

Wer sich in der Philosophiegeschichte auskennt, wird hier vielleicht eine Reminiszenz an Hegels Religionsphilosophie finden, die seinerzeit den ebenso grandiosen wie umstrittenen Versuch unternahm, die christlichen Dogmen als Ausdruck der evolutionären Geschichte des zu sich selbst kommenden Geistes zu lesen. Sie sind für Hegel mithin keine Lehren *über* irgendwelche objektiven Sachverhalte außerhalb des Menschen, vielmehr artikuliert und formuliert sich in ihnen nach Hegel die Entwicklung des menschlichen Selbstbewußtseins und seiner Selbstwerdung. So könnte er dem Satz, daß die christliche Offenbarung in erster Linie nicht Gott, sondern uns selbst betrifft und die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins beschreibt, wahrscheinlich zustimmen. Für Hegel sind die Theologen, die sich redlich darum bemühen, die Lehren des Christentums bloß historisch zu sortieren und dann vor dem Forum der Vernunft als gleichsam »objektive« Glaubenstatsachen außerhalb des Menschen zu erweisen, wie

> Kontorbedienstete eines Handelshauses..., die nur über fremden Reichtum Buch und Rechnung führen, die nur für andere handeln, ohne eigenes Vermögen zu bekommen; sie erhalten zwar Salär; ihr Verdienst ist aber nur, zu dienen und zu registrieren, was das Vermögen anderer ist... Die Geschichte beschäftigt sich mit Wahrheiten, die Wahrheiten *waren*, nämlich für *andere*, nicht mit solchen, welche Eigentum wären derer, die sich damit beschäftigen. Mit dem wahrhaften Inhalt, mit der Erkenntnis Gottes haben es jene Theologen gar nicht zu tun. Sowenig der Blinde das Gemälde sieht, wenn er auch den Rahmen betastet, sowenig wissen sie von Gott.[2]

Die Kirche und ihre Theologie: ein Handelshaus, in dem fremder Reichtum durchaus korrekt verwaltet und das Vermögen anderer buchhalterisch exakt registriert wird. Und überall das Verbot, sich selbst zu bereichern, sich diesen fremden Reichtum anzueignen und einzuverleiben. Nicht legitim ist es für dieses solide »Handelshaus«, in der gewesenen Wahrheit hier und jetzt die eigene Wahrheit zu spüren und für sich selbst ebenso neu wie eigensinnig zu artikulieren. Legitim ist in diesem »Handelshaus« einzig die Übereinstimmung mit gewesener Wahrheit: das Fürwahrhalten gewesener Wahrheit, der Wahrheit anderer. Gestattet wird uns, die wir blind bleiben sollen, lediglich den Rahmen des Gemäldes, nicht aber das Bild zu berühren und dabei sehend zu werden.

Hegels beißende Kritik ist auch heute noch berechtigt. Christentum begegnet uns häufig nur wie eine museale Tradition: ein prächtiger Reichtum aus ferner Zeit, der brav und bieder verwaltet wird. Aber trotz aller noch so gut gemeinten Anstrengungen der Kirche, zum Glauben neu einzuladen, bleibt uns dieser Reichtum fremd. Glauben lernen und im Glauben bleiben ist dann mit der Zumutung identisch, in diesem Museum heimisch zu werden und seine hinter dicken Panzerglasvitrinen präsentierten Schätze zwar bewundern, sie aber nicht berühren zu dürfen, weil sie dadurch möglicherweise beschädigt und verformt würden. Ist es da verwunderlich, daß uns viele Gottesdienste oft genauso leer entlassen, wie wir gekommen sind? Daß wir Predigten – wenn überhaupt noch – weithin bloß als »institutionalisierte Belanglosigkeit« (Gerhard Ebeling) und als »verfeierlichtes Reden von Gott« (Eugen Drewermann) zur Kenntnis nehmen?

Die Botschaft der Kirche ist, darüber herrscht weithin Übereinstimmung, in eine schlimme Krise geraten. Dabei handelt es sich freilich nicht nur um eine *Krise der Tradierung*, der Übermitt-

2 G.W.F. Hegel: Vorlesungen über die Philosophie der Religion I, Werke, Bd. 16, Frankfurt 1969, S. 48

lung der Glaubensüberlieferungen. Ihr wäre, wie manche Kirchenvertreter optimistisch meinen, durch neue und intensivere kirchliche Kommunikationskanäle, durch bewußten Gemeindeaufbau oder breitangelegte Evangelisationsstrategien beizukommen. Aber das scheint den Kern der Krise nicht zu treffen. Vielmehr geht es vor allem um eine, wie der Tübinger Religionspädagoge Karl Ernst Nipkow meint, *Krise der Inhalte des Tradierten* selbst: um die Schwierigkeit, die Inhalte des Glaubens überhaupt noch in ihrer Bedeutung für menschliches Selbstbewußtsein und menschliche Selbstwerdung wahrzunehmen (K. E. Nipkow: Bildung als Lebensbegleitung und Erneuerung. Gütersloh 1990, S. 91). Lapidar gesagt: Es geht um die Krise, heute überhaupt noch christlich glauben zu können.

Was ist die Ursache dieser Krise des Tradierten? Man könnte dafür auf unsere Zeit verweisen: Die Moderne hat alle – nicht nur die religiösen – Traditionsbestände einem gewaltigen Erosionsprozeß ausgesetzt, dessen Ende noch nicht absehbar ist. Doch das stellt nur die halbe Wahrheit dar. Das religiöse Bewußtsein hat sein eigenes Dilemma zumindest mitverursacht. Nach Hegel besteht dieser Eigenanteil darin, daß von den Verwaltern der Religion nur wortreich über fremden Reichtum Buch und Rechnung geführt wird.

Unser Selbst, die lebenslange Aufgabe unserer Selbstwerdung wird von dieser »gewesenen Wahrheit« nicht berührt. Statt dessen wird Religiosität mit der Vermittlung bloß historischen Wissens, mit Kommentaren zum Zeitgeschehen und Appellen an unser Handeln verwechselt. Christentum ist zur Lehre versteinert. Anders formuliert: Der »Sinn«, der hier nach wie vor der Tradition zugetraut und beredt beschworen wird, wird in uns nicht zum *felt sense* und löst deshalb auch keinen *felt shift* aus.

Deshalb trifft Hegels Kritik nicht nur die »Kontorbedienten«. Auch uns selbst, die wir – wenn überhaupt noch – kirchliche oder andere spirituelle Angebote wahrnehmen, fehlt nicht selten der Mut, diesen Reichtum auf uns selbst zu beziehen, ihn leibhaftig anzueignen und als unser Eigentum zu entdecken. Wir lassen es gar nicht erst zu einem *felt sense* kommen, weil wir uns nicht anrühren und bewegen lassen wollen. Haben wir Angst vor dem, was Campbell und McMahon den »inneren Prozeß«, die Bewegung einer inneren »Transformation« nennen?

Innere Erfahrung statt toter Worte

Noch einmal zurück zu Hegel. Was ist seine Alternative dazu? Wie kommen wir in seiner Sicht darüber hinaus, nicht nur als Blinde den Rahmen zu betasten, sondern das Gemälde selbst zu sehen? Er meint:

> In der Philosophie und Religion ist es aber wesentlich darum zu tun, daß der Geist mit dem allerhöchsten Interesse *selbst* in innere Beziehung trete, sich nicht nur mit etwas ihm Fremden beschäftigte, sondern aus dem Wesentlichen seinen Inhalt ziehe und sich der Erkenntnis für würdig halte. Da ist es dem Menschen dann um den Wert seines *eigenen* Geistes zu tun, und er darf sich nicht demütig draußenhalten und in der Entfernung herumdrücken.[3]

Hegels Ratschlag deckt sich mit dem, was jede gute spirituelle Tradition zu dieser Frage zu sagen weiß und was auch das Anliegen eines spirituell praktizierten Focusing ist: Nicht draußen ist das, was wesentlich ist, zu finden, sondern drinnen, im, wie Hegel sich ausdrückt, »eigenen Geist«. Um keine äußere, sondern um eine »innere Beziehung« geht es. Nicht das Glaubens-Wissen, vielmehr allein die innere Erfahrung zählt. Jakob Böhme (1575–1624), der protestantische Mystiker, macht darauf aufmerksam, wenn er schreibt:

> Und steht das Christentum nicht in der Historia, daß wirs nur wissen und das Wissen uns zueignen, daß wir nur sagen, Christus ist für uns gestorben und hat den Tod in uns zerbrochen und zum Leben gemacht.[4]

»Historia«: das ist in der Sprache des Görlitzer Mystikers die »steinerne« Kirche, die »Mauerkirche«. Sie besteht im äußeren Wissen und in der formalen Rechtgläubigkeit. Worauf es ihm hingegen ankommt, formuliert Böhme so: »Der Heilige hat seine Kirche in sich, da er inne höret und lehret… Sein Herz ist die wahre Kirche, da man soll Gottesdienst pflegen«.[5]

Veränderung beginnt innen

Diese Wendung nach innen, zur »Herzenskirche« in uns, war von jeher das Anliegen christlicher Mystik. Es läßt sich, in einer Formulierung von Gerhard Wehr, kurz so zusammenfassen:

3 G.W.F. Hegel, aaO, S. 49
4 Jakob Böhme: Im Zeichen der Lilie. Aus den Werken des christlichen Mystikers. Ausgewählt von Gerhard Wehr. München 1991, S. 215
5 aaO, S. 238

»Veränderung beginnt innen!«[6] Kein Wunder, daß die »Mauerkirche« stets bemüht war, die Mystikerinnen und Mystiker zu zähmen oder zu diffamieren und zu verketzern, mußte sie doch fürchten, nicht mehr den Reichtum gewesener Wahrheit stellvertretend für andere verwalten zu dürfen und auf diese Weise enteignet zu werden.

Ungeheuerlich und bedrohlich erschien es deshalb, wenn etwa ein Meister Eckhart (ca. 1260 – ca. 1328) von der »Gottesgeburt in der Seele« – also vom Werden Gottes im Menschen – sprach. »Ich habe«, schreibt Eckhart, »eine Kraft in meiner Seele, die ist ganz und gar empfänglich für Gott. Ich bin dessen so gewiß, wie daß ich ein Mensch bin, daß mir nichts so nahe ist wie Gott. Gott ist mir näher als ich mir selber bin.«[7]

Solche Äußerungen wurden, aus der Sicht der »Kontorbedienten« mit Recht, als Gefährdung des kirchlichen Lehrgebäudes empfunden. Sein mühsam errungener Anspruch auf »Objektivität«, aus dem die Kirche ihre Stellung als heilsvermittelnde Institution ableitete, schien sich durch das, was die Mystikerinnen und Mystiker erfuhren, in die Innerlichkeit bloßer Subjektivität aufzulösen.

Hinzu kommt: Menschen, die beginnen, sich innerlich zu verändern und einen inneren Weg zu gehen, werden eigen-sinnig und sind damit weniger leicht zu beherrschen und zu normieren. Sie wollen nicht einfach blind glauben, was man ihnen sagt, sondern selbst erfahren, spüren und fühlen. Statt um einen fremdbestimmten und äußerlich bleibenden Glauben geht es ihnen um einen selbständigen, innerlichen Glauben. Das heißt nicht, daß die Glaubensinhalte, für die die Kirche einsteht, nun gleichgültig und ausschließlich der subjektiven Willkür ausgesetzt werden. Vielmehr geht es um eine innere Aneignung dessen, was die Kirche als ihren Glauben bekennt und bezeugt.

Das verändert freilich die Qualität, den Stellenwert christlicher Grundbegriffe: Trinität, Inkarnation, Gnade, Glaube, Sakrament und Christologie beschreiben nun nicht mehr Vorgänge, die sich außerhalb des Menschen abspielen, sondern sie beschreiben,

6 G. Wehr, Deutsche Mystik. Gütersloh 1980, S. 88
7 Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate hrsg. und übers. von Josef Quint, München 1979, S. 325

wie Campbell und McMahon sich ausdrücken, »die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins«, seine Individuation. Statt äußere, lehrhaft-kognitive Begriffe zu bleiben, werden sie zu inneren *Bildern* und *Symbolen*, mit denen sich innere Erfahrungen und Schritte der Selbstwerdung und Individuation als Weg zu Gott deuten lassen. Was scheinbar eine äußere Wirklichkeit beschrieb, wird auf diese Weise nach innen geholt, gleichsam hereingeklappt und auf den »Selbstwerdungs-Prozeß« bezogen.

Ganz auf dieser Linie spricht Hegel in seiner Religionsphilosophie davon, »daß alle objektive Bestimmtheit in die *Innerlichkeit des Subjekts* zusammengefallen ist«. Und er benennt zugleich auch die Prämisse, unter der dies möglich ist: nämlich »die Überzeugung, daß Gott in dem Menschen *unmittelbar offenbart*, daß die Religion eben dies sei, daß der Mensch unmittelbar von Gott wisse«[8]. »Daß das Wissen unmittelbar in mir selbst sei«, meint Hegel weiter, »damit ist alle äußere Autorität, alle fremdartige Beglaubigung hinweggeworfen: was mir gelten soll, muß seine Bewährung in meinem Geiste haben«[9]. Hier wird vorausgesetzt, daß der Mensch – für Hegel: sein »Geist« – zumindest eine Ahnung, wenn schon nicht, wie Hegel es sieht, ein unmittelbares Wissen von Gott hat.

»Durch Adams Fall ist ganz verderbt«

Für den theologisch nicht weiter vorgebildeten und vorbelasteten Zeitgenossen mag dies eine religiöse Selbstverständlichkeit sein, der er gern zustimmt. Nicht so für die Theologie. Sie grübelt mindestens seit der Reformationszeit über die Frage nach: Kann das Heilshandeln Gottes am Menschen, seine, wie die Theologen sich ausdrücken, »rechtfertigende Gnade« irgendeinen »Anknüpfungspunkt« im Menschen voraussetzen oder ist durch die Ursünde Adams der Mensch dermaßen komplett verdorben, daß er für sein Heilshandeln auch gleich noch einen, bildlich gesprochen, »Landeplatz« mitschaffen muß? Eine streng lutherische Theologie meinte, einen solchen Anknüpfungspunkt strikt verwerfen zu müssen, um jede Form von »Werkgerechtigkeit« auszuschließen und die totale Sündhaftigkeit des Menschen zu

8 aaO, S. 49
9 aaO, S. 50

unterstreichen. So heißt es in einem evangelischen Gesangbuchlied aus dem Jahr 1524 bezeichnenderweise: »Durch Adams Fall ist ganz verderbt menschliche Natur und Wesen; dasselbe Gift ist auf uns geerbt, daß wir nicht konnten g'nesen«.[10]

Ein »unmittelbares Wissen von Gott«, wie es der Protestant Hegel unterstellte, war für sie deshalb der Inbegriff katholischer Selbstgerechtigkeit: eine Verletzung des reformatorischen Grundprinzips »sola gratia« – allein durch die Gnade. Umgekehrt hielt die katholische Theologie daran fest, daß der Mensch durch Adams Ursünde nicht völlig korrumpiert sei, um nicht wenigstens eine fragend-tastende Ahnung von Gott und darin zugleich auch ein Wissen um seine Unvollständigkeit behalten zu haben, an der Gottes Heilshandeln anknüpfen könne.

Diese konfessionellen Gegensätze, hinter denen viel fruchtloses Theologengezänk steht, haben schon lange ihre Brisanz verloren und sind durch mühsame ökumenische Verständigungsprozesse überwunden worden. Es geht heute nicht mehr darum, daß die eine oder die andere Seite recht behält, sondern um eine komplementäre, sich wechselseitig ergänzende Sicht. Beide Positionen drücken auf ihre Weise eine Wahrheit aus: Zu Recht verweist der Protestantismus auf Gottes voraussetzungslose, schöpferische Gnade, die nicht »verdient« werden kann. Um dies gegenüber dem Katholizismus zu verteidigen, radikalisierte die reformatorische Theologie die totale Sündhaftigkeit des Menschen: seine totale Verderbtheit. Und ebenso berechtigt weist der Katholizismus darauf hin, daß der Mensch als Geschöpf Gottes existentiell immer schon radikal auf Gott bezogen bleibt. Insofern dürfte heute in beiden konfessionellen Lagern prinzipiell Einverständnis darüber bestehen, was Karl Rahner als »die ursprüngliche Verwiesenheit des Menschen auf das absolute Geheimnis Gottes« bezeichnet hat, in der er »ein dauerndes Existential des Menschen als eines geistigen Subjektes« sieht.[11]

Trotzdem wirken diese alten konfessionellen Gegensätze noch nach. Tatsache ist: Protestanten stehen bis auf den heutigen Tag spirituellen Wegen skeptischer gegenüber als Katholiken. Sie

10 Evangelisches Kirchengesangbuch Nr. 245, Text von Lazarus Spengler, einem Freund Luthers

11 K. Rahner, Grundkurs des Glaubens, Freiburg 1976, S. 61

wittern hier sogleich den Versuch, sich selbst – an der Gnade Gottes vorbei – erlösen zu wollen.

Insofern ist es bezeichnend, daß es zwei katholische Theologen wie Campbell und McMahon sind, die in Eugene Gendlins Focusing einen spirituellen Weg sehen, auf dessen Basis sich gar so etwas wie »BioSpiritualität« fördern läßt: die Ahnung einer, wie sie sich ausdrücken, »größeren Verbundenheit« und eines »kosmischen Zuhauseseins« bzw. einer »kosmischen Kongruenz«. All das, so meinen sie, ist in der »Weisheit unseres Körpers« bzw. in unserem »Körperwissen« enthalten. Das Wissen liegt parat, das dem Menschen dabei helfen will, ihn in eine Bewegung zu größerer Selbsttranszendenz mitzunehmen. Er muß nur – etwa über Focusing – den Zugang zu dieser Weisheit des Körpers finden und sie durch ihre Bilder und Symbole reden lassen. Focusing ist nicht *der* Weg dorthin, wohl aber ein Weg der Selbsttransformation, die viele neue, unerwartete und spirituelle Reichtümer, die in uns liegen, ans Tageslicht fördern kann.

Mit dem Begriff »Körperwissen« wird auf zeitgemäße Weise umschrieben, was Hegel als »unmittelbares Wissen« in der »Innerlichkeit der Subjektivität« bzw. des »eigenen Geistes« bezeichnete. Wo Hegel in der philosophischen Tradition des deutschen Idealismus mit dem Geist-Begriff operierte, um diese Innerlichkeit zu kennzeichnen, sprechen Campbell und McMahon von der »Weisheit des Körpers«, weil sie – ganz auf der Linie einer zeitgemäßen Anthropologie – eine Zweiteilung zwischen Körper und Geist, zwischen physischen und psychischen Prozessen vermeiden wollen.

Materielle und geistige Vorgänge lassen sich, wie wir von der Bio-Kybernetik her inzwischen wissen, nicht mehr gegeneinander abgrenzen. Es gibt kein Wissen, keine Information ohne materielles Substrat. Jede Bedeutung ist auf entsprechende Träger und Muster angewiesen.[12] Insofern versuchen Begriffe wie »Weisheit des Körpers« oder »Körperwissen« eine Ganzheitlichkeit zu artikulieren, die die alte Trennung zwischen Körper und Geist bzw. zwischen Leib und Seele aufhebt.

Leibverachtung ist falsch. Friedrich Nietzsche hat das sehr

12 Vgl. H. Benesch, Zwischen Leib und Seele. Grundlagen der Psychokybernetik, Frankfurt 1988

deutlich gesehen. Im »Zarathustra« schreibt er an die Adresse all derer, die den Leib verachten:

> Werk- und Spielzeuge sind Sinn und Geist: hinter ihnen liegt noch das Selbst. Das Selbst sucht auch mit den Augen der Sinne, es horcht auch mit den Ohren des Geistes. Immer horcht das Selbst und sucht: es vergleicht, bezwingt, erobert, zerstört. Es herrscht und ist auch des Ichs Beherrscher. Hinter deinen Gedanken und Gefühlen, mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser – der heißt Selbst. In deinem Leib wohnt er, dein Leib ist er. *Es ist mehr Vernunft in deinem Leib als in deiner besten Weisheit.*[15]

Diese weitsichtige Erkenntnis Nietzsches von der »Vernunft des Leibes« verhallte weithin ungehört. Zu stark war noch das Erbe eines leibfeindlich gewordenen Christentums, jenem – wie Nietzsche sarkastisch meinte – »Platonismus fürs Volk«, der alles Leibliche in den Bereich des Uneigentlichen und auch Unanständigen verwies. Psychoanalyse, Biokybernetik und auch viele Formen der »Körperarbeit« haben damit aufgeräumt. Die falsche Trennung zwischen Körper, Geist und Seele hat ihre Berechtigung verloren. Das Christentum ist dabei, seine Leibfeindlichkeit zu überwinden. Die eigenen biblischen – vor allem die alttestamentlichen – Traditionen, denen diese Separierung fremd war, gewinnen einen neuen Stellenwert.

Dennoch: Die typisch protestantische Anfrage ist abzusehen: Und was bleibt der Gnade übrig, wenn der Körper, wie Campbell und McMahon schreiben, den Weg nach Hause allemal schon weiß, wenn es uns gelingt, »die Zügel loszulassen« und in innerer Achtsamkeit die Botschaft des Körperwissens wie den Stein von Rosette zu dechiffrieren? Soll hier einmal mehr eine bestimmte Technik – in diesem Fall Focusing – Gottes Gnadenhandeln am Menschen ersetzen?

Das Wunder in uns

Campbell und McMahon werden nicht müde, darauf hinzuweisen, daß das Körperwissen sich nicht manipulieren läßt, daß mit Überraschungen beim Focusing gerechnet werden muß, die sich in keinster Weise kontrollieren oder gar erzwingen lassen. Vor allem: Das Körperwissen selbst und mit ihm – der *felt sense* und

15 F. Nietzsche, Zarathustra, Berlin 1951, S. 56, Hervorhebung vom Verf.

vor allem der *felt shift* – ist für sie immer wieder »Wunder« und »Gnade«: Wirkungen eines Größeren Geheimnisses. Insofern denken sie hier gut protestantisch.

Zugleich machen sie, darin gut katholisch, darauf aufmerksam, daß sich so etwas wie »Gnade« nicht an der Natur, an der Leiblichkeit des Menschen vorbei ereignet, sondern daß sich beide gegenseitig durchdringen. Ein Protestantismus, der gern die Sinnenhaftigkeit und Leiblichkeit des Glaubens überspringt, hat diese Einsicht zu seinem eigenen Schaden verdrängt. »Gratia supponit naturam«: Die Gnade setzt die Natur voraus. Dieser alte Satz scholastischer Theologie ist ihr Leitmotiv. Erlösung, das zeigen sie anhand ihrer Überlegungen zum *soma*-Begriff des Paulus, überspringt nicht die Leiblichkeit, durch die der Mensch mit dem Kosmos und seiner Evolution verbunden ist. Sie ist vielmehr der Ort, an dem sich die von Campbell und McMahon mit Teilhard de Chardin als weitergehende »Bewußtseinsevolution« interpretierte Erlösung – man denke an das christliche Verständnis von der »Auferstehung des *Leibes*« – ereignet. Und zugleich wohnt die vage Ahnung dieser Gnade in uns. Mehr noch: Nur innen ist, ganz auf der Linie von Meister Eckhart, die erlösende »Weisheit des Vaters« zu hören und zu spüren.

Spirituelles Focusing kann uns dabei helfen, uns den fremden Reichtum unserer religiösen Tradition anzueignen, ihre scheinbar »gewesene Wahrheit« wieder als unsere Wahrheit zu spüren. Zu schaffen macht uns, daß wir über »Erlösung«, diesen Grundbegriff des Christentums, zwar gescheit reden können, aber nicht mehr oder kaum noch körperlich spüren, was das ist. In der Focusing-Sprache ausgedrückt: Uns fehlt der *felt sense* für das, was wir religiös bekennen oder erkennen. Es bleibt weithin ein Lippen-Bekenntnis und eine Kopf-Erkenntnis ohne entsprechenden *felt sense*, eine gefühllose, nicht gespürte, nicht ganzheitlich spürbare Weltanschauung, die keinen *felt shift* mehr in uns auslöst.

Ein erfahrungsarmes, einseitig auf das Bewußtsein fixiertes Christentum hat den tristen Charme eines muffigen Schulzimmers. Insofern ist es kein Wunder, wenn viele Zeitgenossen mit einem einseitig kopflastigen Glauben nicht mehr viel zu tun haben wollen und sich nach anderen Wegen umschauen. Vielleicht im Yoga-Kurs bei der Volkshochschule oder bei der Psycho-

Gruppe auf dem freien religiösen Markt, der nicht grundlos so üppig blüht.

Geschmack fürs Unendliche

Dabei weiß die Theologie spätestens seit Friedrich Schleiermacher (1768–1834), daß Religion »Sinn und Geschmack fürs Unendliche« und ein »Anschauen des Universums« ist. Aber: »Anschauung ohne Gefühl«, führt Schleiermacher weiter aus, »ist nichts und kann weder den rechten Ursprung noch die rechte Kraft haben, Gefühl ohne Anschauung ist auch nichts: beide sind nur dann und deswegen etwas, wenn und weil sie ursprünglich Eins und ungetrennt sind«.[14]

Mit anderen Worten: Ohne Gefühl wird die religiöse Anschauung zur Ideologie, ohne Anschauung hingegen wird Religion zur bloßen, unbegriffenen Gefühlsduselei. Focusing will beides miteinander verbinden: die Anschauung und das Gefühl. Im *felt sense* kommen sie zusammen. Er schenkt uns den authentischen, körperlichen »Geschmack fürs Unendliche«, um den es einer jeden Spiritualität zu tun ist. Sie sucht eine Anschauung des Universums, die nicht im Kopf zur »Weltanschauung« versteinern will, sondern die wirklich etwas schauen, spüren und schmecken will.

Auch Paul Tillichs Glaubensdefinition ist diese Dimension eines leibhaftigen, ganzheitlich-erlebbaren Glaubens nicht fremd. »Glaube«, betont Tillich, »ist das Ergriffensein von dem, was uns unbedingt angeht«.[15] Das ist mehr als ein bloßes Begreifen mit dem Kopf, das ist, wie Tillich feststellt, »ein Akt der ganzen Person«. »Er vollzieht sich in der Mitte des personalen Lebens, und alle Elemente des persönlichen Seins nehmen daran teil… Alle Funktionen sind im Akt des Glaubens vereinigt«.[16] Wichtig ist in diesem Zusammenhang, daß es nicht um ein aktives Ergreifen, sondern um ein passives »Ergriffensein« geht: Eine andere, unbedingte Wirklichkeit ergreift im Akt des Glaubens den Menschen »in der Mitte seines personalen Lebens«. Auch wenn er das hinterher – etwa durch die Theologie – zu begreifen versucht, weil

14 F. Schleiermacher, Über die Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern, Hamburg 1958, S. 50ff.
15 P. Tillich, Gesammelte Werke Bd. VII, Stuttgart 1970, S. 117
16 aaO, S. 114

der Mensch nun einmal ein reflektierendes Wesen ist, primär und aller Reflexion vorauslaufend ist das Ergriffensein. Das Denken ist allemal ein Nach-Denken über die Wirklichkeit, die den Menschen ergreift, bevor er sie begreifen kann. Deshalb kann Tillich auch schreiben: »Das Christentum verkündet nicht das Christentum, sondern eine neue Wirklichkeit«.[17] Auch das läßt sich im Focusing nachvollziehen und spüren. Im zyklischen Prozeß der Focusingschritte kann es zu einem unbedingten Ergriffensein durch jene Wirklichkeit kommen, die sich in der »Weisheit des Körpers« erschließt. Religiös gesprochen: die Ahnung einer »neuen Wirklichkeit«.

Ans andere Ufer finden

Besonders spannend wäre es, das Anliegen eines spirituellen Focusing, wie es Campbell und McMahon vertreten, mit demjenigen deutschsprachigen Theologen ins Gespräch zu bringen, der wie kaum ein anderer derzeit die Erfahrungsarmut sowie die Seelenlosigkeit und die Verstandes- und Bewußtseinseinseitigkeit der zeitgenössischen Theologie heftig anprangert: mit Eugen Drewermann.

Nur die ersten Konturen eines solchen Gesprächs können hier angedeutet werden. Die Ausgangsthese dabei ist: Das tiefenpsychologische Glaubensverständnis des vieldiskutierten Paderborner Theologen deckt sich auf weiten Strecken mit dem Konzept einer BioSpiritualität. Bezeichnenderweise hat Drewermann für die Theologie die Vision, sie müßte »an sich… nichts anderes sein als… eine körperliche Wirklichkeit geistiger Vermittlung«.[18] Das ist, ohne daß Drewermann das Focusing-Konzept Eugene Gendlins zur Kenntnis genommen zu haben scheint, eine gelungene Umschreibung des Anliegens von Focusing, zumal des spirituellen Focusings: eine körperliche Wirklichkeit geistiger Vermittlung. Um Drewermanns Nähe zu dem, was Campbell und McMahon »BioSpiritualität« nennen, ausführlicher zu belegen, zwei Zitate:

> Eine der tiefsten und der paradoxesten Wahrheiten des menschlichen Lebens besteht wohl drin, daß man am glücklichsten durch das

17 P. Tillich, Die neue Wirklichkeit, München 1962, S. 95
18 Tiefenpsychologie und Exegese, Bd. II, Olten 1985, S. 17

wird, was man nicht selbst erfindet, sondern vorfindet, was man nicht selbst herstellt, sondern zugestellt erhält, was man nicht selbst macht, sondern an sich geschehen läßt.[19]

Im Raum der Religion sind Gedanken nur insoweit wahr, als sie sich fühlen und vorstellen lassen, und jedes religiöse Wort enthält in sich ein Stück »Magie« – eine Verzauberung des Herzens, eine »Geisterbeschwörung« und »Dämonenaustreibung«.[20]

So könnte Focusing vielleicht so etwas wie die Praxis dieser spannenden tiefenpsychologischen Hermeneutik werden: eine Form, mit den archetypischen Bildern des Heils und der Heilung innerlich ins Gespräch zu kommen, die nach Drewermann nicht nur äußerlich in der Bibel gegeben sind, sondern in der Seele eines jeden Menschen angelegt sind.

»Kein Mensch«, schreibt Drewermann, »hätte den Mut, sich auf das Meer seines Unbewußten hinauszuwagen, wenn nicht in ihm selber Bilder angelegt wären, die ihm einen Weg zeigen hinüber zum anderen Ufer seiner ewigen Heimat«.[21] Diese Bilder sind für ihn, wie er immer wieder herausstellt, traumnahe Kundgaben des Unbewußten, die »die Evidenz innerer Schau« und damit den Anspruch auf innere, psychische Wahrheit haben.[22] »Der eigentliche Ursprungsort religiöser Erfahrung ist«, so betont Drewermann immer wieder, »im Inneren des Menschen, in der Nähe des Traumes zu suchen«.[23] Davon geht Drewermann aus: von der psychischen Wahrheit jener Urbilder der Seele, die C. G. Jung »Archetypen« genannt hat. Nur wer sich ihnen anvertraut, kann entdecken und wahrnehmen, was sie zu sagen haben.

Campbell und McMahon vermeiden es zwar, von Archetypen zu sprechen. Aber der Sache nach sind diese menschlichen Urbilder, die C. G. Jung im »kollektiven Unbewußten« fand, in etwa mit dem identisch, was das »Körperwissen« weiß: den Weg nach Hause, die Ahnung einer Bestimmung, die nicht im Vorhandenen aufgeht. Im fünften Focusing-Schritt ging es darum, durch ein »gläubiges Verweilen im *felt sense*« zuzulassen, daß er sich in Bildern und Symbolen ausdrückt. Das sind heilende Bilder, durch

19 Eugen Drewermann, Tiefenpsychologie und Exegese, Bd. II, S. 415
20 E. Drewermann, Das Markusevangelium. Erster Teil, Olten 1987, S. 113
21 E. Drewermann, Tiefenpsychologie und Exegese. Bd. II, S. 345
22 Tiefenpsychologie und Exegese. Bd. I, Olten 1984, S. 102
23 Tiefenpsychologie und Exegese Bd. II, S. 56

die sich die »innere Geschichte« mitteilen darf und so den erlösenden *felt shift* bringt: die körperlich gespürte *Lösung* aller inneren Blockierungen und Verletzungen, die zugleich *Erlösung* ist.

Für Campbell und McMahon ist die »Weisheit des Körpers« ein Hinweis darauf, daß wir Menschen mit etwas Anderem und Höherem kosmisch und damit evolutionär verbunden sind, holographische Partikel eines Größeren Ganzen, eines Größeren Geheimnisses. Ähnlich sieht auch Drewermann in den Archetypen etwas Verbindendes:

Die Archetypen sind es also, die den einzelnen mit dem Leben der menschlichen Art verbinden ... Jenseits des Sozialen existiert eine psychische Verbindung des Menschen mit allem, was lebt und gelebt hat, mit allem, was an Menschlichem aus der Entwicklung des Lebens hervorgegangen ist, und gerade dieses Allgemeinmenschliche, dieses alle Entfernungen in Raum und Zeit Verbindende ist der verbindliche Inhalt aller archetypischen Bilder und Erzählungen.[24]

Wer sich auf das Verbindende dieser archetypischen Bilder innerlich einläßt, dem kann es geschenkt werden, »zur Mitte der Welt und zum Innersten des eigenen Herzens hinzufinden«.[25] Focusing will dabei helfen, den Weg dorthin zu entdecken, ihn körperlich spür- und fühlbar zu machen. Spirituelles Focusing will auf seine Weise zu der Erfahrung verhelfen, daß Glaube »nicht als Weltentleerung, sondern als Einigung, als Verwesentlichung, als geistige Konzentration des Herzens mit all seinen Gefühlen« gilt.[26]

Sich selbst und Gott finden

Von daher teilt Drewermann auf seine Weise auch die eingangs zitierte »Ketzerei« von Campbell und McMahon, daß die zentralen christlichen Grundbegriffe »dazu bestimmt sind, die Entwicklung des menschlichen Bewußtseins zu beschreiben«. Das leuchtet gerade aus tiefenpsychologischer Sicht ein. So kann Drewermann sagen: »Jede Gotteserfahrung ist zunächst psychologisch als eine besonders intensive Form der Selbsterfahrung zu verste-

24 Tiefenpsychologie und Exegese, Bd. I, S. 271
25 Tiefenpsychologie und Exegese. Bd. II, S. 126
26 aaO. S. 127f.

ben«.[27] Oder an anderer Stelle: Es »läßt sich zwischen Selbstfindung und Gottfindung im Erleben kein Unterschied mehr machen«.[28] Der Weg der eigenen Person zu sich selbst und zu Gott darf nicht, wie es in der kirchlichen Praxis so oft geschieht, auseinandergerissen werden.

Zu dieser Einschätzung kommt, wer die innere Wahrheit religiöser Bilder als Bilder der Seele bzw. der »Weisheit des Körpers« spürt. Sie ist dann alles andere als »ketzerisch«, sondern eine legitime, eigene und zutiefst spirituelle Wahrheit. Eine Wahrheit, die Menschen in und außerhalb der Kirche zu ihrem eigenen Heil dringend und not-wendig wahrnehmen sollten. Focusing könnte uns dabei helfen.

Hans-Joachim Petsch

27 aaO, S. 378
28 aaO, S. 591

FOCUSING IN DEUTSCHLAND

Wenn Sie weitere Informationen über die Arbeit mit Focusing haben möchten, wenden Sie sich bitte an:

Klaus Renn
Focusing Zentrum Würzburg
Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusingtherapie DAF
Frankfurter Str. 10
D-8700 Würzburg

Tel. 0931/41 13 68 oder 41 62 85
FAX 0931/41 13 71

Über deutsch- und englischsprachige Fachliteratur zum Thema Focusing informiert die Literaturstelle des International Focusing Network in Hamburg:

IFN-Literaturstelle
Harry Askits
Lerchenfeld 14, III.
D-2000 Hamburg 76