

Felt Sense 2.0: Direkter Referent

focus on... Ein zentrales Konzept von Gene Gendlin



Focusing – Impuls – Konferenz „The best practice“

Miteinander verbinden, gegenseitig inspirieren, Zukunft gestalten

HERZLICH WILLKOMMEN **DIREKTER REFERENT ALS FELTSENSE 2.0**

21. BIS 22. FEBRUAR 2020

HEINRICH PESCH HAUS IN LUDWIGSHAFEN



23.02.2020

WWW.DFI-FOCUSING.DE

1

Gene Gendlin (1926 – 2017) hat uns sein philosophisches Vermächtnis in seinem letzten Buch „Ein Prozess-Modell“ (München: Verlag Karl Alber, 2015) und in vielen weiteren Büchern und Artikeln hinterlassen. Ferner seine empirischen Forschungen zu Focusing. Häufig beschreibt er den Körper als Körper-Umwelt- Situation. Dabei entwickelt er Konzepte, die uns das Erleben als Innen und Außen und als impliziertes Innen-Außen verständlicher machen. Gendlin will nicht einfach Theorie produzieren und damit Bücher füllen, vielmehr geht es ihm um Konzepte, die, wie er sagt, „arbeiten“. Seine Konzepte sollen dem Leben dienen und so neue Lebensmöglichkeiten erschließen. Seine Pragmatische Philosophie möchte Konzepte entwickeln, die hier und jetzt weiterführende Prozesse ermöglichen und so zu einem guten Leben beitragen. Das schließt andere Konzepte nicht aus, die auch irgendwie in einer speziellen Situation wichtig sein mögen.

„Referent“ wird von Gendlin im englischen der Bedeutung von „reference“ verwendet. Deutsch: Bezug, Bezugnahme, Bezogenheit. Direkter Referent könnte sinngemäß mit direkter Bezugnahme übersetzt werden.

Gliederung

1. Der „Direkte Referent“
2. Prozessmodell zum Raum
3. Bedingungen für den „Direkten Referenten“

09.02.2020

WWW.DFIDUESING.DE

Vieles, was die Neurowissenschaften erforschen, hat Gendlin schon vorher in seiner phänomenologischen Sprache formuliert. Das gilt etwa für die somatischen Marker von Antonio Damasio oder für die Erkenntnis, dass unser Körper-Umwelt-System schon vielfältige Verhaltensmöglichkeiten bereitstellt, bevor sie unser Bewusstsein überhaupt bewusst wahrgenommen hat. Darum geht es in seinem Konzept *Interaction first*: dass wir immer schon in wirksamer, wirklicher Verbindung mit der Situation sind, während sich Bilder, Gedanken, Gefühle oder Körperreaktionen erst später kreieren. Mithin ist unsere Wahrnehmung schon Interpretation von *Interaction first*.

Gendlin's Grund-Konzept für lebendige Prozesse ist, wie er es nennt, *Carrying forward*. Darin sieht er so etwas wie die Lebenskraft, die im Universum, in jeder Pflanze, in uns und in jedem therapeutischen Prozess wirkt. Die französische Sprache hat dafür den schönen Ausdruck *Elan Vital*, wörtlich: der Schwung des Lebens, der als Ausdruck des Schöpferischen der Lebensaktivität selbst gelten soll (Henri Bergson). Ohne diesen Schwung des Lebens, dieses das Lebens-vorwärts-Wollende ist der Ansatz von Gendlin nicht zu verstehen.

Sein spätes Hauptwerk, „Ein Prozess-Modell“ erschließt sich nur in mühevoller Dranbleiben, obwohl der Autor eine relativ einfache Sprache benutzt. Im DAF-Ausbilderkreis arbeiteten wir bereits mehrere Jahre mit Hilfe der Philosophin Donata Schöller an diesem Werk. Dabei haben wir spannende Erkenntnisse gewonnen, sind aber zugleich an unsere intellektuellen und Bewusstseins-Grenzen gekommen. Häufig lachten wir auch aus Verzweiflung des Nicht-Verstehens heraus.

In „Ein Prozess-Modell“ erarbeitet er in sieben Kapiteln ein in sich vernetztes, verwobenes theoretisches Fundament, um endlich ab Seite 398 im achten Kapitel, sein Eigenes, seine eigentliche Leidenschaft umfassend beschreiben zu können.

Zentrales Thema dieses Kapitels ist der *Direkte Referent*. Von diesem Konzept möchte ich jetzt sprechen. Auch wenn ich in meinem Vortrag immer nahe an Gendlins Originaltext bleibe, so haben meine Ausführungen keinen Wahrheitsanspruch, sondern sind auch Ausdruck von Gene's Ansgabe: „Lest das Prozess-Modell wie ein Märchenbuch, nehmt es in Euren Focusing-Prozess und findet damit Eure eigenen Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten.“

Der *Direkte Referent* ist für Gendlin der Zielpunkt seiner Philosophie. Es geht um Veränderung, Wandlung, Neues und lebendige Prozesse. Hier erklärt er den Körper, den Prozess, Focusing, den FeltSense und den Unterschied vom FeltSense zu trivialen Gefühlen, Emotionen und Handlungen. Hier kommt sein Erlebens—Situations-Umweltkonzept zur Geltung, sein ganzes Denken schlägt sich hier nieder.

Direkter Referent als FeltSense 2.0



Gendlins Werk „Ein-Prozess-Modell“



Direkter Referent

19.02.2020

WWW.DF-I-KOEBLING.DE

Meine Geschichte mit Veränderung bei meiner Lektüre vom achten Kapitel Gendlins:

Eine Kollegin, die eine Psychosomatische Klinik leitet, wollte eine Focusing-Sitzung erleben. Ihre Situation in Strichworten: Berufliche Probleme mit dem Klinik-Vorstand wegen diverser Effektivitäts- und Rationalisierungsanforderungen. Privat: Getrennt lebend, der Ex-Ehemann fordert das Sorgerecht für den gemeinsamen Sohn. Ihre neue Beziehung ist von diesem ganzen Stress belastet. All ihre Themen haben zu einer allgemeinen Erschöpfung geführt. Sie sucht nach FreiRaum, in welchem all diese Themen ihren speziellen Platz bekommen und wo sie zugleich mit dem Ganzen und dem Hier und Jetzt verweilen kann. Der Satz „ich bin da“ entstand in ihr – ich ermutigte sie, diesen Satz nach innen zu sprechen und zu warten, was geschieht. ... Eine mächtige Kraft wurde spürbar. Nun sprach sie diesen Satz in dieser Kraft zu ihren verschiedenen Themen. Eine Leichtigkeit und Zuversicht entstand. Ein Jahr später trafen wir uns wieder auf einer Weiterbildungsveranstaltung. Sie machte einen frischen Eindruck, lud mich zum Essen ein und: Die Klinik hatte sie zwischenzeitlich gewechselt und leitet nun eine Klinik mit sehr guten Arbeitsbedingungen. Die Sorgerechtsgeschichte hat sie über einen Anwalt für sie stimmig gelöst. Mit dem Lebensgefährten und einem Architekten hat sie Baupläne für ein gemeinsames Haus entwickelt. Kurz: All ihre schwerwiegenden Themen hatten sich in dieser einen Sitzung, in einem magischen Moment geklärt.

So wirkt es sich aus, wenn sich der „Direkte Referent“ einstellt. Dieser Moment entsteht, man kann ihn nicht machen, jedoch immerhin die Voraussetzungen für ihn schaffen.

Der *Direkte Referent* ist das Geschehen der Veränderung, er steht für Wandlung im Focusing, in der Psychotherapie, in der Kunst und auch im Denken. Der *Direkte Referent* ist synonym für das Geschehen und für das Erschaffen von etwas Neuem, was so noch nicht dagewesen ist. Der *Direkte Referent* selbst ist nur ein vorübergehender magischer Moment, mit einem eigenen Zeitgefühl, ein Zustand, der sich in das Neue hinein auflöst.

Gendlin führt den *Direkten Referenten* im achten Kapitel ein, indem er die Geschichte von Isadora Duncan (1877-1927), einer bedeutenden Tänzerin erzählt. Sie entwickelte den modernen Ausdruckstanz und öffnete ein neues Körper- und Bewegungsempfinden, darüber hinaus inspirierte sie Kultur und Philosophie.



Isodora Duncan

“Stundenlang bin ich ganz still gestanden, hatte die Hände zwischen den Brüsten gefaltet und den Solarplexus bedeckt. Meine Mutter war oft beunruhigt, wenn ich so lange Zeit ganz regungslos und wie in Trance stand – aber ich suchte die zentrale Quelle aller Bewegungen und entdeckte schließlich den Krater der Bewegungskraft, die Einheit, aus der all die unterschiedlichen Bewegungen entstehen...”

(Isodora Duncan, My Life, 1927)

- (27.05.1877 – 14.09.1927)
- US-amerikanische Tänzerin und Choreografin
- Wegbereiterin des modernen Ausdruckstanzes



28.02.2020

www.dfi-focusing.de

4

Der Clou von Isadora Duncan war, dass sie oft lange stillstand, bevor sie tanzte. Dabei spürte sie Tanzschritte, in die sie sich hinein hätte bewegen können. Sie tat es nicht, sie stand still während sie innerlich der Musik lauschte und ihre körperlichen Bewegungsimpulse spürte, diese jedoch nicht in Bewegung übergehen ließ. Das, was sich stimmig anfühlen würde, war noch nicht da. Gendlin kommentiert, dieses Suchen, Warten, Schauen und Zulassen als eine Art Handlung, eine Art und Weise sich auf etwas ... zu beziehen.

Auch wenn die Beobachter bei Duncan keine Veränderung wahrnahmen, so ging die Veränderung in ihrem Körper vor sich. Sie gab den bekannten, fertigen, sich anbietenden Tanzmustern und Bewegungsstrukturen nicht nach. Sie ließ das alles in sich zu und kehrte immer wieder zu ihrem eigenen, geahnten stimmigen Gespür zurück. Während dieser inneren Handlung erschafft sich gleichzeitig, wie Gendlin sagt, ein neuer Raum. In diesem Raum bildet sich ein neues Fühlen/Spüren, welches alle bisherigen Tanz-Muster und Strukturen miteinander kreuzen lässt und verändert. Es geschieht etwas, in dem alles bisher Gelernte, Geübte und Erfahrene enthalten ist – und doch mehr und vollständiger ist als das alles.

Dieses Geschehen ist ein immer wieder Zurücknehmen, ein immer wieder Implizieren der körperlichen Impulse:



Es ist der Prozess, den wir im klassischen Focusing-Prozess über FreiRaum-schaffen und während des Prozesses durch *Saying back* ermöglichen: nämlich der Person ihre Eigensprache genau zurückgeben und diese zu implizieren.

Bei diesem sich räumlich entfaltenden Neuem, beim Fühlen/Spüren sind wir am philosophischen und therapeutischen Herzschlag Gendlins! Darin besteht seine Vision: dieses Geschehen, diesen Prozess in die Welt zu bringen. Und darum geht es auch beim *Direkten Referenten*.

Duncan tanzte erst, wenn dieses neue, stimmige Spüren da war, ein Empfinden des „In-Berührung-Seins-mit“. Dann erst tanzte sie einen Tanz, den sie vorher nicht hätte ausdrücken können. Der Tanz selbst geschieht wie ein normaler Tanz, das Besondere aber ist das, was Duncan während des Stillstehens durchlaufen hat. Der Tanz, den sie aus dem Stillstehen entfaltete, machte sie weltberühmt. Natürlich hätte Duncan auch spontan tanzen können, ohne zu warten. Auch hätte sie während es Innehaltens von jeder beliebigen Stelle aus tanzen können.

Uns allen ist die spontane Art des Tanzens vertraut, wenn wir Musik hören und uns spontan bewegen. Im freien Tanzen lassen wir Bewegungsmuster kommen, ohne zu warten und ohne nach tiefer Stimmigkeit zu suchen. Unser Ausdruck geschieht spontan im Jetzt und ist in gewisser Weise einmalig. Ähnlich, wie auch aus spontanem Denken und Fühlen Neues aus dem Körper erwächst: Es ist ein unmittelbares und direktes Symbolisieren - ohne Innehalten und ohne die inneren Handlungen (von Suchen Warten, Halten und Lassen.) Gene nennt diese spontane Art zu reagieren: „direkt-kreuz-kontextuell“. Er meint damit, dass sich z.B. die kulturellen Prägungen, vorhandene Muster, innere und äußere Kontexte gegenseitig beeinflussen. Dabei geschehen spontane Veränderungen. Der Unterschied: ohne diese lange Pause bleiben die Veränderungen im bekannten-bestehenden System und nichts überraschend Neues wird kommen.

Lasst uns nochmals zusammenfassen:

Am Tanz von Isodora Duncan hebt Gene hervor: Sie „schaut“, sie „wartet“ darauf, dass das „richtige Fühlen“ kommt und sie ist bereit, es entstehen, zu lassen. Diese Handlungen, die sich auf etwas beziehen – ein Interagieren mit einem Etwas, welches sich „richtig“ anfühlt. *Eine neue Art des Fühlens*: In dieser Interaktion erschafft sich NEUES FÜHLEN und ein neuer (FREI-)RAUM. So ermöglicht dieses Ausrichten und Nachspüren einen Raum, ein ETWAS, das es vorher noch nicht gab, das aber zu erahnen ist und auf das ich mich beziehen kann.

Tanz von Isodora Duncan

Lasst uns nochmals zusammenfassen: Beim Tanz von Isodora Duncan hebt Gene hervor:

Sie „schaut“, sie „wartet“ darauf, dass das „richtige Fühlen“ kommt und sie ist „bereit es entstehen, zu lassen“. Diese Handlungen, die sich auf etwas beziehen – ein Interagieren zu einem Etwas, welches sich richtig anfühlt. *Eine neue Art des Fühlens*

In dieser Interaktion erschafft sich **NEUES FÜHLEN** und ein **neuer RAUM**.

Dieses Ausrichten und Nachspüren ermöglicht in einem Raum, ein **ETWAS**, welches es vorher noch nicht gab, zu erahnen und sich darauf zu beziehen.

23.02.2020

WWW.DFI-FOCUSING.DE

6

Es ist gut, hier besinnlich inne zu halten. Dazu möchte ich ein kleines Raum-Experiment anleiten: Aufmerksamkeit in den Körper, vom Zuhören (Lesen), vom Kopf die Aufmerksamkeit in den Körper fließen lassen. Einen guten Ort im Körper suchen und diesen körperlichen Raum wahrnehmen, den Raum, „im“ guten Ort und den Raum, der entsteht, wenn wir den gesamten Körper wahrnehmen. Auskosten, genießen: alles wartet auf das stimmige Spüren, Fühlen ... bereit sein, diesen Raum entstehen zu lassen

Während Du Dich in Dir, in Innerer Achtsamkeit, in Deinem Raum aufhältst, lese ich einige Sätze aus dem „Prozess Modell“ zum Raum:

„Es handelt sich hier nicht um die Art von Raum, wie Situationen es sind. In denen sind wir ja. Das hier ist ein Raum, *in dem* sich DIE GANZE SITUATION BEWEGT. Wir sind nicht mehr in der Situation, sondern in einem neuen Raum, und wir sind hier, die Situation ist jetzt ein „Etwas“, ein neues Datum, dort, uns gegenüber.“ (Gendlin, S. 439)

Prozess-Modell zum Raum

„... Es handelt sich hier nicht um die Art von Raum, wie Situationen es sind. In denen sind wir ja. Das hier ist ein Raum, **in dem** sich DIE GANZE SITUATION BEWEGT. Wir sind nicht mehr in der Situation, sondern in einem neuen Raum, und wir sind hier, die Situation ist jetzt ein „Etwas“, ein neues Datum, dort, uns gegenüber.“ (S.439 PM, Gendlin)

19.02.2020

WWW.DFI-KOELBING.DE

Wenn dieser Innere Raum geschieht, dann können wir alles zusammen spüren und nehmen: die gegenwärtige Situation, unsere konkrete Umwelt, alle die Aspekte, die in jedem Thema liegen und wartend, verweilend, suchend bereit sind, dass etwas geschieht, dann ... dann kann dieser *Direkte Referent* sich wandeln und etwas Neues kreieren.

Duncan hält die verschiedensten Bewegungsmuster zusammen und lässt geschehen. Gendlin sagt, es braucht ein Halten und gleichzeitig ein Lassen. Halten und lassen. „Ich halte die Relevanz, die Pointe, das Gespür für das Ganze bei und wenn ich es aufkommen lasse, erlaube ich meinem körperlichen Fühlen (bodily sense), sich zu regen, zu bewegen, das zu tun, was immer es unabhängig von meiner bewussten Kontrolle tut, während ich meine bewusste Kontrolle nutze, um die Situation, die Relevanz zu haben“ (Gendlin).

Duncan hält die verschiedensten Bewegungsmuster zusammen und lässt geschehen. Gendlin sagt, es braucht ein Halten und gleichzeitig ein Lassen. Halten und lassen.

„Ich halte die Relevanz, die Pointe, das Gespür für das Ganze bei und wenn ich es aufkommen lasse, erlaube ich meinem körperlichen Fühlen (bodily sense), sich zu regen, zu bewegen, das zu tun, was immer es unabhängig von meiner bewussten Kontrolle tut, während ich meine bewusste Kontrolle nutze, um die Situation, die Relevanz zu haben“ (S.425 PM Gendlin).

19.02.2020

WWW.DFI-KOELBING.DE

Jetzt werde ich die einzelnen Bedingungen für den Direkten Referenten beschreiben:

Bedingungen für den „Direkten Referenten“



1. Verkörperlichen
2. Implizieren
3. DAS GANZE von Etwas
4. Halten & Lassen – Verweilen & entstehen lassen

11.02.2020

WWW.DFIFOCUSING.DE

Bedingung 1: Verkörperlichen

- Verkörperlichen meint, über die Aufmerksamkeit das Ganze des Themas mit unserem von innen gefühlten Körper zu verbinden. Gene schreibt: „Achten Sie auf den inneren Bereich Ihres Körpers. Fühlen Sie das Problem als Ganzes.“ (Eugene T. Gendlin: *Focusing. Technik der Selbsthilfe*, 1998)

Gendlin betont immer wieder, dass es dabei um den Körperrumpf, um den Brust- und Bauchraum geht, mit denen das Ganze des Themas verbunden werden soll. Dabei richtest Du die Aufmerksamkeit im Moment in erster Linie auf das alles umfassende Gefühl des Themas. Dann entsteht ein „Gefühl“, so Gendlin, keine Emotion, sondern die umfassende körperlich gespürt/geahnte Aura des Themas. Im Englischen schreibt Gendlin in diesen Zusammenhang *feeling* oder *emotion* immer wieder in Anführungszeichen, um zu verdeutlichen, dass es sich um ein neues, anderes Gefühl handelt, als die uns geläufig sind. *Felt Sense* ist der Focusingbegriff für diese subtile Erfahrung und meint eine wenig bekannte Kategorie des Erlebens. Häufig wird von Focusing-Begleiter*innen die Formulierung benutzt: „und wie fühlt es sich im Körper an?“ – Diese Formulierung kann als Anfrage an ein Gefühl oder Körpergefühl missverstanden werden.

Warum der Brust und Bauchraum? Heute wissen wir von den Neurowissenschaften, dass das Peristaltik-System, also unser Verdauungssystem einen wesentlichen Anteil an der Verarbeitung von Emotionen hat. Der Bauch wird auch als zweites Gehirn bezeichnet. Wir wissen, dass vom Bauch zum Kopf mehr Informationen gehen als umgekehrt. Das Gehirn wird also vom Körper informiert. Unsere westliche Wissenschaft entdeckt immer mehr kybernetisch arbeitende Informationswege im Körper, wie beispielsweise unsere Faszien, die in kürzester Zeit Informationen im Körper weiterleiten. Darüber hinaus wissen wir populärwissenschaftlich, dass unser Herz nicht nur eine Blutpumpe ist, sondern ein wesentliches Zentrum im Körperganzen und im Erleben darstellt. Alte Traditionen wissen vom Bauch – Herz – Kopfbereich wie der Hinduismus oder südamerikanische Religionen. Das Alte Testament und noch differenzierter hat die Traditionelle Chinesische Medizin ein Wissen über Organe und deren Funktion für Gefühle und Lebensstimmungen.


Wenn wir die Aufmerksamkeit in den Brust- und Bauchraum geben, somit das Thema verkörperlichen („verkörperlichen“ ist umfassender und vager gemeint als „verkörpern“), so verbinden wir das Ganze des Themas mit der „Werkstatt“ unseres Körpers. Hier ist der Ort, in dem stimmige Prozesse kreierte werden und Neues erschaffen wird. Gendlin meint, dass dieser Teil des Focusingprozesses oft ca. eine Minute dauert, bis diese innere Werkstatt eine Antwort in Wort, Bild, Bedeutung oder einer anderen Erlebensmodalität zur Verfügung stellt. Er berichtet jedoch auch von Prozessen, die jahrelang im Körper getragen werden und sich dann entfalten können. Sein bekanntestes Beispiel ist Einstein, der die Relativitätstheorie 15 Jahre diffus spürbar in sich getragen hat.

Für uns ist von Bedeutung, dass wir uns ermutigen, den Inhalt eines Prozesses immer wieder verkörperlichen und somit den Körper arbeiten lassen. Die Basis unserer Focusing-Interventionen ist das *Saying back*. Diese Intervention meint nicht nur einfach ein Zurücksagen der Eigensprache der/s Klient*in. Sondern *Saying back* ist erst dann voll wirksam, wenn wir die Eigensprache der/s Klient*in mit dem Körper verweben. Also die Symbolisierungen über die Achtsamkeitsführung mit der Werkstatt des Körpers verbinden.

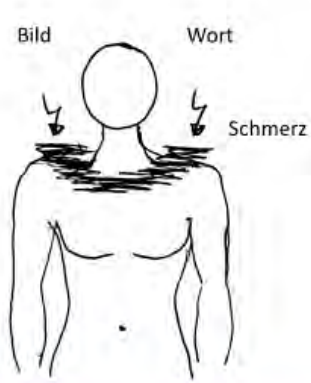
Ein Beispiel für das Verkörperlichen:

Ein Klient hat Nackenschmerzen und spricht von seiner gegenwärtigen Anspannung.

Intervention 1. Der Focusing-Begleiter ermutigt den Klienten, evtl. nach einer FreiRaum-Übung, die körperliche Anspannung wahrzunehmen. Zu verweilen und zu warten, welche Symbole sich bilden. Es können auch Erlebensmodalitäten vorgeschlagen werden. Z.B.: Während Du die ganze Anspannung spürst ... vielleicht entsteht ein Bild, oder Wort ... vermutlich wird sich nach einer kleinen Weile eine Symbolisierung bilden und auch Erleichterung erfahren werden.



Nur eine Sequenz wird symbolisiert



23.02.2020www.dfi-koebising.de10

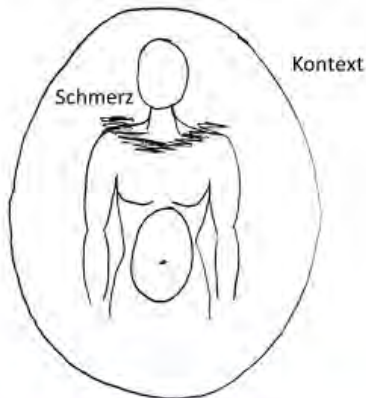
Intervention 2. Der Focusing-Begleiter gibt die gleiche Intervention wie eben, nur erweitert er diese mit der der Einladung die Aufmerksamkeit in den Brust und Bauchraum zu geben, zu verweilen und auch das Ganze der gegenwärtigen Lebenswelt, Privat wie Arbeit, all die Freuden und Sorgen des gegenwärtigen Lebens mit zu nehmen und Alles, was mit den Spannungen zu tun haben könnte.

Gene: „Sie können sich dabei gewisser Einzelheiten bewusst sein, versteifen Sie sich aber nicht darauf. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich im Moment in erster Linie auf das alles umfassende körperliche Gefühl

und verweilen Sie damit.“ ... Dabei **kann** sich ein neuer größerer Raum öffnen und die einzelnen Lebensbezüge, **können** sich mit der gegenwärtigen Situation, dem Hier und Jetzt kreuzen. Dieser Raum, den Gendlin *Direkten Referenten* nennt, wird einige Sekunden, vielleicht auch Minuten dauern ... und dann sind einige neue Klarheiten, neuer Sinn und Energie entstanden. Häufig geschieht in diesem Magischen Moment eine Bewegung, die mehrere Lebensbezüge gleichzeitig verändert.



Schmerz, Brust/Bauch, ganzer Körper +Situation und Kontexte verkörperlichen sich



23.02.2020

WWW.DF-FOCUSING.DE

11

Das ist die Intervention die Gendlin im Zusammenhang mit dem Direkten Referenten meint.

Nicht-Intervention 3: Dann kann sich das Ganze als Raum Gegenüber erleben und der Direkte Referent ereignen.



23.02.2020

WWW.DF-FOCUSING.DE

11

Während die erste Intervention nur eine Sequenz symbolisiert und verändert.

Verändert die zweite Intervention viele verschiedene Sequenzen in einer Bewegung. Ein Zitat Gendlin:

© Klaus Renn 2020

10

... Andere Methoden gehen mit der Entdeckung einher, dass alte Kindheitserlebnisse und emotionale Sequenzen so, wie sie damals waren, im Körper gespeichert sind. ... Aber in diesen Methoden sind die alten Erinnerungen, Handlungen und Emotionen natürlich nicht das gegenwärtige lebendige Implizieren der Person. Die alten Sequenzen und reinen Emotionen sind außerdem nur partiell, ... (Wie im Kapitel 7 beschrieben). Es ist etwas ganz anderes, eine körperliche Wahrnehmung von seiner eigenen ganzen Situation zu haben (Gendlin S. 408 PM).



1. Verkörperlichen

„... Andere Methoden gehen mit der Entdeckung einher, dass alte Kindheitserlebnisse und emotionale Sequenzen so, wie sie damals waren, im Körper gespeichert sind. ... Aber in diesen Methoden sind die alten Erinnerungen, Handlungen und Emotionen natürlich nicht das gegenwärtige lebendige Implizieren der Person. Die alten Sequenzen und reinen Emotionen sind außerdem nur partiell, ... (Wie im Kapitel 7 beschrieben). Es ist etwas ganz anderes, eine körperliche Wahrnehmung von seiner eigenen ganzen Situation zu haben“ (S. 408 PM)

23.02.2020

WWW.DF-FOCUSING.DE

11

Dieser Absatz ist vermutlich wegen des fehlenden Kontextes nicht voll verständlich. Die Aussage für uns ist: Es geht hier nicht um die symbolisierten, körperlich gespeicherten Erlebnisse, sondern darüber hinaus darum, eine körperliche Wahrnehmung der ganzen Situation und des Kontextes zu „haben“. „Zu haben“ meint: damit zu verweilen, zu warten und geschehen zu lassen. Und es geht um ein gegenwärtiges lebendiges Implizieren der Person (s.u.). Das macht Focusing noch mehr zu Focusing. Die ersten Bedingungen für den „Direkten Referenten“ lauten: Verkörperlichen des ganzen Themas, des ganzen Kontexts und der gegenwärtigen Situation. Und eine Pause einlegen, warten, verweilen und ein lebendiges Implizieren.

Bedingung 2: Implizieren

Implizieren meint hier kurz und klar formuliert: alles was entsteht, wird dem Prozess wieder zur Verfügung gestellt. Die klassische Methode des Implizierens ist wiederum das *Saying back*. Alles was entsteht - Worte, Bilder, Körperausdruck, Impulse, Auditionen - werden dem Prozess, dem Körper wieder zugeführt. Die gleichen Worte, das gleiche Bild werden dem, von innen gefühlten Körper ohne Interpretationen, wieder zurück gegeben. Damit kann sich der Prozess vorwärtstragen und den genauen nächsten Schritt finden. Unsere amerikanischen Focusing-Kolleg*innen nennen „implizieren“ ganz einfach: *take it in* ... in den Körper, in den Prozess. Genau das ist von Gene Gendlin gemeint und ist uns aus unserer Focusing-Praxis gut vertraut.

Donata Schoeller, unsere „Hausphilosophin“, die zu Gendlins Philosophie habilitierte hat eine Übung entwickelt, die ungefähr wie folgt funktioniert:

Du nimmst ein Thema, zuerst sammelst Du verschiedene Perspektiven und Aspekte des Themas: was ist der Kontext, das Hier und Jetzt, das Schlimmste am Thema, wofür ist das Thema gut, wenn es gelöst wäre usw. ... Dann focussierst Du z.B. den Kontext des Themas – aber nicht lange – nur soweit bis Du ein „Gefühl“ in Anführungszeichen, also einen *FeltSense* erahnst, ... dann nimmst Du den nächsten Aspekt und verfährt genauso, wartest auf den *FeltSense* usw. So als ob Du einen Raum entstehen lässt, in welchem du die *FeltSense/e*, der verschiedenen Aspekte zusammennimmst. Quasi alle *FeltSense* als Ganzes körperlich hältst und dazu noch Alles andere mit hinein nimmst, was nicht angesprochen wurde ... und verweilst und wartest, was geschieht, was entsteht.

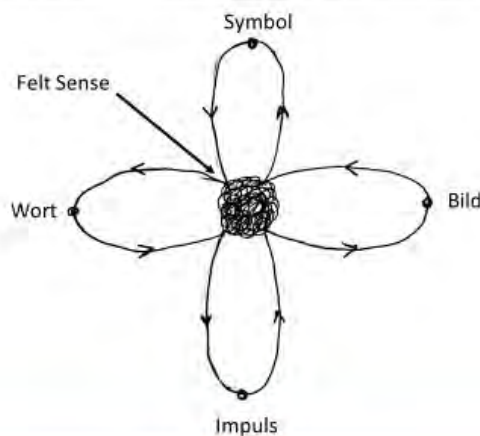
Dabei geht es um den gleichen Prozess, den Isadora Duncan machte. Kein Aspekt wird differenziert, "ausymbolisiert". Alle Impulse und erste Symbolisierungen werden zusammengenommen, es wird gewartet, ob dieser Raum entsteht und der Magische Moment sich als *Direkter Referent* ereignet.

Zusammenfassung der zweiten Bedingung: Verkörperlichen und das Implizieren von mehreren *FeltSensen* und das absichtslose Warten auf ... das Neue.

Implizieren zwei Perspektiven:

1. Alles geht wieder zurück zum Ursprung.

2. Implizieren rekursives Zurückgeben take it in



13.02.2020

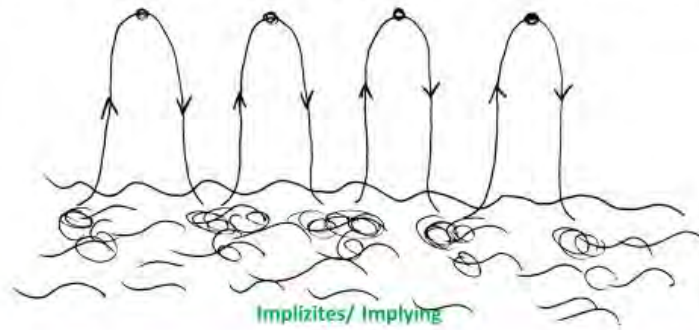
WWW.DFI-FOCUSING.DFI

11

2. Eine Wellenbewegung im Kontinuum der Zeit: Implizieren und Explizieren.

2. Implizieren

Symbole: Worte Bilder Gefühle Kognitionen Visualisierungen Körperimpulse Auditionen Verhaltenssequenzen ...



13.02.2020

WWW.DFI-FOCUSING.DE

Das körperliche Implizieren ist der Umwelt-Situation-Kontext der von Innen gespürt werden kann und immer viel mehr ist, als wir sagen können. Implied lässt den nächsten Erlebnisschritt aufkommen, der den Prozess vorantragen wird. Und jeder aufkommende Schritt z.B. jedes Gefühl, welches auftaucht, verändert schon im Auftauchen das Erleben.

Bedingung 3: DAS GANZE von Etwas

Vielleicht hört sich „das Ganze von Etwas“ befremdlich an. Und doch kommunizieren wir mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen unaufhörlich in dieser Art. Im Alltagserleben sind ebenfalls ständig solche Erlebenganzheiten enthalten, von denen wir uns im Gespräch nur den „Griff“, die Überschrift mitteilen, z.B. „Ich war gestern im Kino“, Erleben erlebt sich in Erlebenganzheiten. Oder wenn ich von gestern Abend spreche, so ist „gestern Abend“ eine Erlebenseinheit, eine Metapher für eine Fülle von Gefühlen, Impulsen, Gesprächen, Eindrücken und vieles mehr. Spreche ich von meinem letzten Urlaub, so benenne ich ein komplexes Geschehen, in welchem viele Geschichten, Begebenheiten, Gefühle, Bewertungen, Menschen ... Plaudern wir miteinander, so sprechen wir aus diesen Erlebenganzheiten heraus. Das klingt dann so: „Ich war auf Sizilien, wunderbares Wetter ...“ Die Information ist nicht sonderlich differenziert, jedoch eine gewisse Erlebenseinheit ist angesprochen. Und könnte sich durch Nachfragen ausmalen. Die andere Person antwortet: „Wir sind diesmal mit dem Wohnmobil in Australien herumgezogen.“ Auch das ist eine vage Orientierung, und doch deutet es eine Erlebenganzheit, zu Australien und zu „herumziehen im Wohnmobil“ an. Was ich sagen will ist, dass wir unentwegt in diesen Erlebenseinheiten kommunizieren und auch meinen uns gegenseitig darin zu verstehen.

Damit die Erlebenganzheiten, nicht einfach nur erzählte Geschichten über... werden, kommt die weitere Bedingung dazu: das „Verkörperlichen. Über den Körper haben wir die Chance, nicht nur über Vergangenes zu sprechen, sondern auch den gegenwärtigen Bezug zur gesamten Situation dabei zu haben. Das Vergangene impliziert sich gegenwärtig in unsere Gesamtsituation und lässt gegenwärtig Neues entstehen.

Eine Kleine Einladung:

Verweilen wir jetzt und in der gegenwärtigen Situation eine kleine Minute beim „Ganzen des letzten Urlaubs“, so wird sich auch eine Gestimmtheit, eine Atmosphäre und ein Raum zu diesem Ereignis einstellen.

Und der Geschmack dieses Empfindens durfte sich hier jetzt, anders anspüren, *als wenn wir uns Zuhause oder heute Abend fragen.*

Das Ganze des letzten Urlaubs ist in der Focusingsprache der FeltSense des Urlaubs.

Die FeltSense-Formel: „Nimm alles zusammen, was Du darüber weißt, alles was damit jemals war, alle Erfahrungen, die Du damit gemacht hast, alles Vergangene und auch alles, was Du darüber nicht weißt, und alles was daraus werden wird. – Und unsere gegenwärtige Situation hier, Du-ich-der-Raum, alles - Lass das alles ein Ganzes werden.“ ... und bleibe dabei. Verweile – während Du die Aufmerksamkeit in den Körper nimmst.

Halte und verweile ...



3. DAS GANZE von Etwas

Die Felt Sense-Formel:

„Nimm alles zusammen, was Du darüber weißt, alles was damit jemals war, alle Erfahrungen, die Du damit gemacht hast, alles Vergangene und auch alles, was Du darüber nicht weißt, und alles was daraus werden wird. – Und unsere gegenwärtige Situation hier, Du-ich-der-Raum, Alles - Lass das alles ein Ganzes werden.“ ... und bleibe dabei . Verweile – während Du die Aufmerksamkeit in den Körper nimmst.

Halte und verweile ...

Für den *Direkten Referenten* betont Gendlin noch deutlicher das Ganze, den Kontext, die Situation und das körperliche Fühlen (*bodily sense*).

Mit dem „Ganzen von etwas“ meint Gene den ganzen vergangenen Kontext und die ganze gegenwärtige Situation im Hier und Jetzt. Also die verschiedensten Aspekte eines Themas, eines Problems oder einer kreativen Aufgabe.

Emotionen, Gefühle sind immer nur eine Sequenz des Ganzen. Provozierend können wir daher sagen: „Trau Deinen Gefühlen nicht!“ Die Gesamte Situation, mit allen ihren Sequenzen, von etwas ist mehr als diese Emotion!

Mit Ganzheiten spürend denken ist in Gendlin Philosophie grundlegend. Bei einem Besuch bei Gene forderte er ich auf: „Lerne in Ganzheiten und Räumen zu denken, denn Räume und Ganzheiten lassen das Prozesshafte leichter verstehen und entstehen.“

Bedingung 4: Halten und Lassen - verweilen und entstehen lassen

Das **Warten, Pausieren, Verweilen, Dabei-Bleiben** im Prozess ist uns Focusing-Leuten bekannt.

4. Halten und Lassen – Verweilen und entstehen lassen



Warten, Pausieren, Verweilen, Dabei-Bleiben, inneres Gesellschaft-leisten ist uns Focusing-Leuten vertraut.
Und auch das Erwarten des Neuen

23.02.2020

WWW.DFI-FOCUSING.DE

15

Die grundlegende Haltung und die Basis für Focusing-orientiertes Arbeiten wird von einer bestimmten Qualität des Da-Seins getragen. Das körperliche Da-Sein meint achtsames Wahrnehmen des gegenwärtigen Momentes mit all seinen situativen Facetten. Diese Qualität von Präsenz lässt nichts, wie es im Moment ist, sondern wirkt heilend und verändernd. Im Verweilen, im Halten und Lassen geschieht eine mächtige Dynamik. Es verändert das Unveränderliche.

Vielleicht hört sich das für manche etwas merkwürdig an, dass Da-Sein und Nichts-Tun die Grundlage von Veränderung sein soll. Jedoch enthält dieses Da-Sein die Paradoxie der Veränderung.

In einer Focusing-therapeutischen, achtsamen Atmosphäre, können wir mehr und mehr formulieren, immer genauer (immer genauer und genauer) das Gefühl ausdrücken, das wir jetzt haben - während es sich dabei verändert.

Indem ein Gefühl mit all seinen Facetten da sein darf, kann sich der innere Prozess fortsetzen und es entstehen neue gefühlte Aspekte und Bedeutungen, es geschehen (kleine) Wandlungen. „*Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.*“ Bezieht sich auf Inneres Handeln des Therapeuten wie auch auf die Beziehung des Klienten zu seinem gegenwärtigen Erleben. „Was ist darf sein“ geht tiefer in den „Erlebensort“, an dem die/der Klient*in gerade ist und fühlt.

Zum Abschluss des Vortrags möchte ich von einer Analogie zum Direkten Referenten erzählen: in der jüdisch-christlichen Schöpfungsgeschichte wird berichtet, dass am Anfang der Geist Gottes über dem Chaos schwebte und von Schöpfungstag zu Schöpfungstag eine neue Sequenz erschuf: Das Licht, das Land, ... die Pflanzen, die Tiere, der Mensch. Aber am siebten Tag ruhte Gott, so heißt es da. Gott ruht nach den harten sechs Schöpfungstagen am Sabbat wohlverdient aus. – So könnten wir meinen! Der koreanisch-deutsche Philosoph Byung-Chul Han gibt in „Vom Verschwinden der Rituale: eine

Topologie der Gegenwart“ die eigentliche Bedeutung des Sabbats zu verstehen: Der siebte Tag ist nicht ausruhen und relaxen, sondern ein Tag der Ruhe. Dieser siebte Tag bringt der Schöpfung die Vollendung. In dieser Vollendung geschieht erst wirklich das Lebendige und das Mensch-Sein. Ein Raum entsteht, in welchem die ersten sechs Tage, die ersten sechs Sequenzen für den Menschen in einem Raum zusammen erfahren werden und in welchem neue Schöpfung und Staunen geschieht. Der Raum des Nicht-Tuns wird für den Menschen in dieser jüdisch-christlichen Mystik der bedeutsamste Tag.

Bevor der Vortrag bzw. der Artikel ganz zu Ende ist, möchte ich Dich nochmals bitten eine kleine Weile inne zu halten und das Ganze dieses Vortrag nochmals klingen zu lassen – Deine Aufmerksamkeit in den Körper zu geben, ... und die ganze Situation hier auf Dich wirken zu lassen, die Inhalte es Vortrags, genauso wie Deine eigenen Gedanken dazu, den Ort, in welchem Du Dich gerade aufhältst, Deinen Atem dazu gebe ich Dir eine Frage, um die nach Innen stellen zu können: „Was ist für mich jetzt dabei?“ „Was ist für mich ein Anstoß?“ – und das braucht gar nichts mit dem Vortrag zu tun zu haben ... einfach mit dem was ein klein wenig Bedeutung für Dich hat, verweilen. ... Und auskosten ...

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit.



Literaturverzeichnis und Dank

- ❖ Gendlin, E. (2017). *Ein Prozess-Modell*. Verlag Herder GmbH.
- ❖ Renn, K. (2016). *Magische Momente der Veränderung: Was Focusing bewirken kann. Eine Einführung*. Kösel-Verlag.
- ❖ Schoeller, D. (2019). *CLOSE TALKING – Erleben zur Sprache bringen*
- ❖ Byung-Chul Han. (2019) „Vom Verschwinden der Rituale: Eine Topologie der Gegenwart“
- ❖ Herzlichen Dank für die Reflexion, Powerpoint und Korrekturlesen an Elisabeth Ernst MA.Psych.

Das Ideen-Reich zum Vortrag

focus on... Die Quellen und der Steinbruch

Zitate nach Schöller, Donata. (2019) *Close Talking – Erleben zur Sprache bringen, De Gruyter Verlag, 8. Auflage*

- S. 223:
Nach-Fühlen gibt ein somatisch-semantisches Kontinuum frei, wodurch das Fühlen des Fühlens als Übergangsmedium, als ein sich durchziehender Faden von körperlich Gefühltem bis hin zu bewusster realisierten Situationszusammenhängen erkennbar wird. Dieses Fühlen ist an sich schon ein veränderndes, differenzierendes Geschehen.
- Verkörperlichen: → Was können wir tun um „Verkörperlichen“ zu ermöglichen? → saying back
- 7bener Prozess, 8ter Prozess
„Da das Prozessmodell in einer neuen und ungewohnten Sprache formuliert ist, ist es hilfreich, es wie ein Gedicht oder eine Metapher zu behandeln, wo man weiß, dass es nicht wortwörtlich zu nehmen ist. Der neue Sinn wird kommen, wenn man mit dem, was ungewohnt ist, pausiert und darauf wartet, dass die Bedeutung kommt. Sobald diese Art des Kommens beginnt, und sei es auch nur ein ganz kleines bisschen, wird sie sich bei jedem Weiterlesen immer weiter anreichern.“
(Eugene T. Gendlin)
- Haltung der Absichtslosigkeit
- S. 222: Direkter Referent
„Diese Möglichkeit des Einlassens spricht Gendlin mit seinem umstrittenen Begriff des „Direkten Referenten“ an. In ihr fallen Referenz und Gegenstand sozusagen zusammen“. Statt über ... zu sprechen ... entsteht in und mit der Aufmerksamkeit ein verändertes Situationsverständnis und damit erst der komplexe Gegenstand als solcher, um den es geht.
„Der Begriff formuliert nun selbst auf innovative Weise eine Möglichkeit, über die sich sprachphilosophisch kaum sprechen ließ: nämlich eine Sprechakt zu explizieren, der im Einlassen auf eine Situation bzw. einen Kontext ein relevantes Ganzes – im Sinne einer neuen Situation oder eines Kontextes – herausbildet, welcher als Gegenstand nicht in der gewöhnlichen Interaktionsdynamik gebildet werden kann. Diese Neue wird aktiv in einer neuen Form von Interaktion in einem neuen Raum geschaffen“. Gendlin grenzt diesen Raum von der VIIer Komplexität ab. Gene: „Der Raum in dem sich der Direkte Referent bildet, ist in gewisser Hinsicht leer. ... In anderer Hinsicht ist er jedoch die körperliche Komplexität, die versioniert wird. Der Raum ist leer, weil die VIIer Komplexität nicht wirklich da ist, und doch wird diese Komplexität ganzheitlicher vorangetragen als in jeder VIIer Sequenz“.
... so geht mit dem Direkten Referenten auch buchstäblich eine Pause in automatisierten Sprech- und Handlungsabläufen einher, in der sich ein komplexes Ganzes fühlend durchspielt – durch interagierende Situationssequenzen hindurch. Eine solche Reflexionsform ist selbst ein hochkomplexer Veränderungsprozess:
- S. 260: Embodied context
- S. 263: Typ VII wird beschrieben
- S. 264: Typ VIII
- S. 265: Die Veränderung oder die Relevanz dessen, was geschehen kann, ergibt und bestimmt sich nur vom verkörpert-situativen Prozess her, in dem sie geschieht.

Das Prozess Modell ist eine andauernde Übung im Umgang mit interaktiven, interaffektiven, gegenseitig implizierenden Zusammenhangsweisen, die eine prozessuale implizite Präzision zu Bewusstsein bringen, die nicht vorherzubestimmen ist.

Einlassendes Pausieren ! = Verweilen (warum nimmt er nicht das Wort von Heidegger Tiefgang fehlt, in „verweilen“ ist das Wesentliche viel mehr drin)

- S. 275: Anthropologie C.G. Jung:
„Das Ergebnis eines expressiven Aktes besteht eben nicht darin, dass nun explizit gemacht worden ist, was vorher schon genauso nur eben noch implizit vorhanden war. ...“
→es muss nicht das rauskommen, was schon drin ist/in den Prozess hineingegeben wurde, sondern das, was in den Prozess rein gegeben wird, interagiert miteinander und ergibt etwas neues! Bloß hat C.G. Jung noch keinen Prozess, er kann jedoch schon über den Vorgang reden (es ist das eindimensionale/geradlinige Modell noch)

Zitate nach Gendlin, Eugene. (2017). *Ein Prozess-Modell*. Verlag Herder GmbH.

- S. 389:
Isadora Duncan ... Durch diese Interaktion (warten ...) werden neues Fühlen, und neuer Raum erst geschaffen. ... (Interaction first)
- S. 390:
Während das Fühlen sich bildet, versteht es sich sozusagen selbst. Es bringt sein eigenes „ja ja genau...“ mit sich. Duncan ist mit sich „selbst“ auf eine Art in „Berührung“, wobei dieses „Selbst“ nicht schon vorher da war und gewartet hat. Ein neues verändertes, stimmigeres „Fühlen“ ist da, ein Gefühl des „in-Berührung-Sein-mit.“ Dann erst tanzt sie etwas, was sie vorher nicht hätte tanzen können.
Die neue Sequenz entstand durch eine lange Pause ...
Diese neue Pause nun enthält eine neue Art des „Fühlens“. In Kapitel VII gibt es jedoch auch Gefühle.
- S. 398:
Durch dieses Suchen, Warten, Schauen und Zulassen, ist eine neue Handlung, eine Art und Weise, sich auf *etwas* zu beziehen, mit etwas, ... zu interagieren. Womit? Worauf? Es ist eine Interaktion mit *etwas*, das sich richtig anfühlt, mit einer neuen Art des Fühlens, das an einem neuen Ort *entstehen wird*.
- S. 400:
... in VII verwendet man Wörter oder stellt sich Handlungen vor und damit das entsprechende Gefühl als private Sequenz. ... zuerst ein Gefühl haben und von diesem aus zu tanzen.
- S. 401:
... Weder situationsentsprechende Gefühle noch „Gefühle in Handlung“ vermitteln ein Gefühl für das gesamte Kontext-System.
- S. 402:
Sein Beispiel: aus Ärger eine Zigarette spontan auf dem Tisch auszudrücken. ...
Natürlich war es Ärger, den ich fühlte, aber das ist zu einfach, Gefühle „fallen zurück“ das heißt, dass sie normalerweise nicht die ganze Situation berücksichtigen und vorantragen. (Deshalb bereuen wir öfters, was wir gefühlmäßig getan haben).
Selbst wenn ich meinen Ärger gefühlt hätte, so hätte ich noch nicht die ganze Situation gefühlt. Mein Verhalten hat deshalb auch nicht die ganze Situation vorangetragen. Keine Sequenz von VII-Symbolen kann das jemals, egal ob sie verbal, bildlich, vorgestellt oder ausagiert ist. ... Isadora Duncan hätte auch auf diese spontane Weise tanzen können, ohne zu warten. In jedem Moment des Innehaltens spürt sie den gesamten Kontext unmittelbar als ein „Fühlen“.

- S: 403:
... lassen ein neues seltsames Gespür zwischen der Tänzerin und dieser neuen Art des „Fühlens“ entstehen.
- S. 404:
Jedes Stückchen dieser neuen Sequenz ist ein verändertes Ganzes. ... Jedes würde auch zu einem veränderten Sprechen führen, wenn sie versuchen zu sagen, wie sich dieses „nicht ganz stimmig“ jetzt anfühlt, und zu anderen Bildern, wenn sie versuchen würden, sich diese vorzustellen. Jedes kleine Stückchen der Sequenz ergibt ein neues Ganzes.
„Ganz „ganzerer“, mehr als vollständig. (Klaus Renn)
Wenn ich einen Focusing Prozess mache (welche Farbe soll mein Auto haben): ich muss da in den Prozess gehen, mir überlegen...mein Auto/mein Leben -> ich werde zu einem Ergebnis kommen und mich anschließend mit mir und mit meiner Situation mit mir vollständiger fühlen
- S. 405/406:
Wenn man jemanden sagt, er solle „neben“ einem Gefühl oder einer Emotion stehen, wir ihm der Satz, so verwendet keinen Sinn machen. „Was meinst Du mit danebenstehen?“ wird die Person fragen. Der neue Raum im Kapitel VIII ist noch nicht vertraut und konnte von der Person nicht konstituiert werden. In Kapitel VII fühlen Menschen Dinge in ihrer Brust oder in ihrem Magen, das ist das eine „Wo“, und sie spüren es auch in ihren anderen Situationen, das ist ein anderes „Wo“. In Kapitel VIII eröffnet sich ein anderer Raum.
- S. 407:
Die neue Umwelt ist eine neue Art von körperlichem Empfinden (bodily sentience) - neu zumindest darin, dass damit interagiert werden kann auf diese neue Weise. Vielmehr ist der Direkte Referent eine neue Art von Objekt, ein „Datum“, das sich formt, das sich aus der Sequenz herausstellt (falls out).
Vielleicht ist der Direkte Referent eine neue Art von Objekt, ein Datum, das sich formt das sich aus der Sequenz herausstellt.
Die Sequenz beginnt mit suchen, kommen lassen, warten auf ... was noch nicht da ist. Indem man sozusagen im normalen Körperempfinden sucht, findet sich dieses Suchen vorangetragen durch eine Veränderung in einen irgendwie anders gearteten Raum.
- S. 408:
... wie Duncan in Abgrenzung zur traditionellen Tanzschule beschreibt, ... Gene: „so ähnlich wird heute viel mit dem Körper gearbeitet“. Körperscannen von den Füßen zum Kopf. Gene: „so dass man überall Spannungen spürt und sie dann entspannt. Dabei arbeitet man mit einem körperlichen Empfinden, das rein körperlich ist, es ist kein spüren einer ganzen Situation.
- S. 408/409:
... Andere Methoden gehen mit der Entdeckung einher, dass alte Kindheitserlebnisse und emotionale Sequenzen so, wie sie damals waren, im Körper gespeichert sind. ... der Körper impliziert auf ausgerichtete Weise jeweils einen nächsten Schritt, in dem alle Sequenzen, die er je durchlebt hat, ineinandergreifend wie in einem Gewebe implizit sind. ... Aber in diesen Methoden sind die alten Erinnerungen, Handlungen und Emotionen natürlich nicht das gegenwärtige lebendige Implizieren der Person. Die alten Sequenzen und reinen Emotionen sind außerdem nur partiell, wie alles in Typ VII Sequenzen. Es ist etwas ganz anderes, eine körperliche Wahrnehmung von seiner eigenen ganzen Situation zu haben (zu fühlen zu sequenzieren).
- S. 410: Gene zitiert Stanislawski, Schauspieler, und fährt fort:
„Hier sehen wir, dass neue Konzepte gebraucht werden. Sonst sind wir nicht fähig, Den Unterschied zwischen Emotionen (und Gefühlen im gewöhnlichen Sinne) auf der einen Seite und dieser neuen Weise von „Fühlen“ zu erfassen und zu verstehen, das „in sich die gesamte Bandbreite komplexer Lebensphänomene“ enthält. ...
- S. 411: Direkte Referent/Schauspiel:
Alles, was jemand dann tut, ist anders, als die Art des Unterschiedes, den eine VII-Sequenz ausmacht. Alles, was jemand dann tut, ist anders, insofern es aus diesem veränderten Körperspüren

heraus gelebt wird. Die ganze Bandbreite impliziter Sequenzen ist an dieser veränderten Entstehung beteiligt. Deshalb kommen solche Weisen zu stehen, sprechen und zu schauen von selbst und sind angemessen. ...

Was Stanislawski in sich nutzt ist, ist der implizite Situations- und Interaktionsreichtum seines ganzen Körpers, der durch dieses spezielle gerichtete Implizieren als Ganzes jetzt verändert wird. So etwas brauchen wir in jeder Lebenssituation in jedem neuen theoretischen Denken.

- S. 412: Direkter Referent, was braucht es? Wie geht es?
Ein direkter Referent (direktes Bezugsobjekt) bildet sich nicht immer.
- S. 417: Focusing -Felt Sense – Direkter Referent
Beispiel der Beleidigung einer Person:
Eine dieser Personen würde, wie die andere auch, Gefühle der Wut, des Ärgeres, der Verletzung haben. Man neigt dazu, die entsprechenden Emotionen und den dazu gehörigen situativen Kontext immer wieder Revue passieren zu lassen. Damit sich jedoch ein Direkter Referent herausbildet, muss eine Person aufhören, durch diese VII-Sequenzen zu gehen. Dieses Aufhören ist nichts Neues. Es ist eine andere Art von Aktivität, die eine „Pause“ in die gewöhnliche Aktivität schafft. Diese veränderte Aktivität ist es, das Ganze als Ganzes zu spüren. ... Wenn die Person dies tut, wird sie eine gesamthafte, körperliche Qualität der ganzen Angelegenheit finden, und die wird zu Beginn unklar sein.
- S. 418:
... Wenn sie nur ganz viel reden würde, wären die Sätze wieder von der gewöhnlichen Art. ... Wenn wir auf diese alte – VII-Sequenz zurückfallen, verliert sich das Gespür (sense) für das Ganze wieder.
- S. 422:
Die vorgängige wichtige Sequenz ist die Herausbildung des Direkten Referenten, das Haben und Fühlen der ganzen Situation als ein direkt gefühltes unklares Ganzes. Dieses Haben, diese Sequenz ist schon ein Vortragen – nur so können wir über die Zeit hinweg eine Art von Anhalten und Sequenzieren, des Ganzen haben und fühlen. ...
Wenn sich eine Person auf die Herausbildung eines direkten Referenten einlässt, und dann spricht, dann können wir verstehen und erkennen, - nicht was im wörtlichen Sinne vorher da war, sondern genauer, was sich aus dem herausbildet, was da war, jetzt formt.
Es ist eine neue Art von körperlichem Gespür (bodily sense) für die gesamte Komplexität selbst. Um es haben zu können muss man eine Pause im VII-Symbolisierungsprozess machen.
- S. 424:
Wenn das körperliche Gespür (bodily sense) einer Situation als solche zu erfahren ist, dann haben die meisten Leute nur sehr vage und allgemeine VII-Sequenzen verfügbar. Man fühlt sich „angespannt“, oder „entspannt“, „weit“ oder „eingeschränkt“, „gut“ oder „schlecht“. (Diese Qualitätsbegriffe sind nur physisch und allgemein, dennoch sind sie der beste Einstieg ins Focusing).
- S. 425: Gebrauchsanweisung zum Direkten Referenten
Beim Entstehen eines Direkten Referenten macht man zweierlei: man belässt die Situation gleich, und man lässt sich verändern.
Man lässt sie gleich, indem man die Relevanz, die Pointe, das Gespür für das Ganze beibehält. Es ist diese Situation (und alles, was damit involviert ist), die ich als Ganze spüren möchte. An dieser Relevanz halt ich fest.
Zugleich aber warte ich auf das Aufkommen einer neuen Art des Fühlens, auf den Felt Sense der ganzen Geschichte. – Ich kann es nur aufkommen lassen, ich kann es nicht machen. Indem ich es aufkommen lasse, erlaube ich meinem körperlichen Fühlen (bodily sense), sich zu regen, zu bewegen, das zu tun, was immer es unabhängig von meiner bewussten Kontrolle tut, während ich meine bewusste Kontrolle nutze, um die Situation, die Relevanz zu haben.

Halten und Lassen

... Es kommt ein wenig so, wie eine Emotion im Körper entsteht, aus eigenem Antrieb, von selbst – aber in einem etwas anderen Raum, als den buchstäblich körperlichen Raum. Natürlich ist er auch buchstäblich im körperlichen Raum, zwischen Tisch und Stuhllehne (falls wir dort sitzen), aber er ist auch in seinem eigenen, neuen Raum. Der Raum ist nicht deutlich, bis sich der Direkte Referent sich formt.

- S. 431:
Ohne eine VIIIer Sequenz kann man auch sagen, was das Problem ist, und man hat auch viele Gefühle und Emotionen und kann handeln. Gewöhnlich sind das jedoch nur weitere Manifestationen des Problems.
- S. 439:
... Dadurch wird die ungeheure Weite dieses Raums verstehbar: Es handelt sich hier nicht um die Art von Raum, wie Situationen es sind. In denen sind wir ja. Das hier ist ein Raum, *in dem* sich DIE GANZE SITUATION BEWEGT. Wir sind nicht mehr in der Situation, sondern in einem neuen Raum, und wir sind hier, die Situation ist jetzt ein „Etwas“, ein neues Datum, dort, uns gegenüber.
Wenn sich ein Direkter Referent einmal gebildet hat, verändert sich auch, was man in dem neuen Raum tun kann. Man kann etwas „zur Seite stellen“ oder „empfangen“, man kann es auf später verschieben oder man könnte fragen, wie man sich fühlen würde ohne dies (und auf ein neues Fühlen im Körper warten, das wiederum kommen muss, man kann es nicht erfinden), man kann daneben stehen, man kann es leicht berühren, um zu spüren, was noch alles darin enthalten ist oder, wenn man jedes neue Problem auf eine Seite stellt und jedes weitere Problem wieder einen Direkten Referenten werden lässt, den man woanders hin stellt, - dann kommt man auf eine gewaltige Ebene. Die grossen Probleme liegen da wie riesige Brocken, die jetzt klein werden im Vergleich zum grossen offenen Raum.
- S. 442:
... Darum ist der VIII-Raum zwar leer, aber dennoch ist er voll spürbarer Lebensbedeutungen, die in ihrer gesamten Komplexität vorangetragen werden.

Weitere Ideen:

- 1 Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.
- 2 Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser.
- 3 Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.
- 4 Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.
- 5 Und Gott sprach: Es werde eine Feste zwischen den Wassern, die da scheidet zwischen den Wassern.
- 6 Da machte Gott die Feste und schied das Wasser unter der Feste von dem Wasser über der Feste. Und es geschah so.
- 7 Und Gott nannte die Feste Himmel. Da ward aus Abend und Morgen der zweite Tag.
- 8 Und Gott sprach: Es sammle sich das Wasser unter dem Himmel an *einem* Ort, dass man das Trockene sehe. Und es geschah so.
- 9 Und Gott nannte das Trockene Erde, und die Sammlung der Wasser nannte er Meer. Und Gott sah, dass es gut war.
- 10 Und Gott sprach: Es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringe, und fruchtbare Bäume, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist auf der Erde. Und es geschah so.
- 11 Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringt, ein jedes nach seiner Art, und Bäume, die da Früchte tragen, in denen ihr Same ist, ein jeder nach seiner Art. Und Gott sah, dass es gut war.
- 12 Da ward aus Abend und Morgen der dritte Tag.
- 13 Und Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheiden Tag und Nacht. Sie seien Zeichen für Zeiten, Tage und Jahre und seien Lichter an der Feste des Himmels, dass sie scheinen auf die Erde. Und es geschah so.
- 14 Und Gott machte zwei große Lichter: ein großes Licht, das den Tag regiere, und ein kleines Licht, das die Nacht regiere, dazu auch die Sterne.
- 15 Und Gott setzte sie an die Feste des Himmels, dass sie schienen auf die Erde und den Tag und die Nacht regierten und schieden Licht und Finsternis. Und Gott sah, dass es gut war.
- 16 Da ward aus Abend und Morgen der vierte Tag.
- 17 Und Gott sprach: Es wimmle das Wasser von lebendigem Getier, und Vögel sollen fliegen auf Erden unter der Feste des Himmels.
- 18 Und Gott schuf große Seeungeheuer und alles Getier, das da lebt und webt, davon das Wasser wimmelt, ein jedes nach seiner Art, und alle gefiederten Vögel, einen jeden nach seiner Art. Und Gott sah, dass es gut war.
- 19 Und Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und mehret euch und erfüllet das Wasser im Meer, und die Vögel sollen sich mehren auf Erden.
- 20 Da ward aus Abend und Morgen der fünfte Tag.
- 21 Und Gott sprach: Die Erde bringe hervor lebendiges Getier, ein jedes nach seiner Art: Vieh, Gewürm und Tiere des Feldes, ein jedes nach seiner Art. Und es geschah so.
- 22 Und Gott machte die Tiere des Feldes, ein jedes nach seiner Art, und das Vieh nach seiner Art und alles Gewürm des Erdbodens nach seiner Art. Und Gott sah, dass es gut war.
- 23 Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht.

- 24 Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau.
- 25 Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über alles Getier, das auf Erden kriecht.
- 26 Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.
- 27 Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben. Und es geschah so.
- 28 Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.
- 29 So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer.
- 30 Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte.
- 31 Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.
- 32 Dies ist die Geschichte von Himmel und Erde, da sie geschaffen wurden.

Diese Haltung der Annahme des gegenwärtigen inneren Prozesses hat nichts mit einem Akzeptieren schlechter Umstände oder einem passiven Hinnehmen zu tun. Das Sein-Lassen, die radikale Annahme, wirkt sofort verändernd, sie verändert auch das Unveränderliche.

„Bereit sein, das „richtige Fühlen“ entstehen zu lassen“.

Gene schreibt „fühlen“ häufig in Anführungszeichen, um zu verdeutlichen, dass es sich nicht um ein triviales Gefühl oder eine Emotion handelt. Vielmehr geht es um ein körperlich-vages Empfinden von Stimmigkeit.

Gene Gendlin: "Ihr 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." (S. 64, Focusing, 1981). Auf Seite 425 beschreibt Gene die Bedingungen für den Direkten Referenten:

- S. 425: Gebrauchsanweisung zum Direkten Referenten

Beim Entstehen eines Direkten Referenten macht man zweierlei: man belässt die Situation gleich, und man lässt sich verändern.

Zugleich aber warte ich auf das Aufkommen einer neuen Art des Fühlens, auf den Felt Sense der ganzen Geschichte. – Ich kann es nur aufkommen lassen, ich kann es nicht machen.

Während ich es aufkommen lasse, erlaube ich meinem körperlichen Fühlen (bodily sense), sich zu regen, zu bewegen, das zu tun, was immer es unabhängig von meiner bewussten Kontrolle tut, während ich meine bewusste Kontrolle nutze, um die Situation, die Relevanz zu haben.

Ich halte die Relevanz, die Pointe, das Gespür für das Ganze bei.

Es ist diese Situation (und alles, was damit involviert ist), die ich als Ganze spüren möchte.

Halten und Lassen

Relevanz halt ich fest.

... Es kommt ein wenig so, wie eine Emotion im Körper entsteht, aus eigenem Antrieb, von selbst – aber in einem etwas anderen Raum, als den buchstäblich körperlichen Raum.

Natürlich ist er auch buchstäblich im körperlichen Raum, zwischen Tisch und Stuhllehne (falls wir dort sitzen), aber er ist auch in seinem eigenen, neuen Raum. Der Raum ist nicht deutlich, bis sich der Direkte Referent sich formt.

Der neuer RAUM ist Bedingung für den Direkten Referenten:

Gene schreibt von der „ungeheuren Weite dieses Raumes. Es handelt sich hier nicht um die Art von Raum, wie Situationen es sind. In denen sind wir ja.

Das hier ist ein Raum, *in dem* sich DIE GANZE SITUATION BEWEGT. Wir sind nicht mehr in der Situation, sondern in einem neuen Raum, und wir sind hier, die Situation ist jetzt ein „Etwas“, ein neues Datum, dort, uns gegenüber“.

Das ist es! Dass ist alles!

Duncan richtet sich auf ein stimmiges Gefühl, oder besser auf ein stimmiges Empfinden aus, welches sie noch nicht wirklich kennt. Es ist eine Interaktion mit etwas, das sich richtig erahnt und an einem neuen Ort entsteht. In diesem Tun erschafft sich ein erfahrbarer innerer Raum, den es vorher noch nicht gab.

Auf einem Besuch bei Gendlin gab er mit, ich möge üben in Räumen zu denken, Räume sind dem prozesshaften Denken näher als das Denken in Kategorien und Ebenen. Diese, seine Art des Denkens, ist im Prozess Modell grundgelegt und erschließt sein Konzept es Direkten Referenten.

Vielleicht wird hier schon deutlich, dass dieser Direkte Referent und der uns bekannte FeltSense nahe Verwandte sind. Vielleicht können wir am Ende sagen, der Direkte Referent ist der FeltSense 2.0.

- S.258 Was hier dargestellt wird, geht im Körper vor und wird in den implizierten Verhaltenssequenzen verändert.

Dazu ein kleiner Exkurs, was meint Gendlin mit „Implizieren“?

Jede Aktion verändert sofort den vorhergehenden Erlebensmoment und die Situation. Alles, was geschieht, wirkt auf uns und die Situation zurück. In Gendlins Sprache: Jedes Erscheinen, jedes konkreter Werdende (Occurring) impliziert sich sofort. Auch der Felt Sense ist ein Occurring, der, schon ohne dass er sich weiter verdeutlicht, wieder zurückwirkt. Konkret: Wenn ich beispielsweise das vage Gefühl habe: „Hier stimmt was nicht – hier ist es gefährlich“, so wird dieser Felt Sense mein Erleben und mein Verhalten unmittelbar beeinflussen. Und meine Veränderung beeinflusst die Situation, in der ich stehe. Implying und Occurring stehen also in einer ständigen Wechselwirkung. Sie lässt sich, vor allem im Deutschen, sprachlich schwer fassen.

Was hier dargestellt wird, geht im Körper vor und wird verändert, auch wenn wir Beobachter weder den Verhaltenskontext sehen, noch die implizierten Verhaltenssequenzen“.

Merken wir uns schon einmal, es geht um eine bestimmte innere Raumerfahrung.

Sie vergleicht die entstehenden Impulse mit dem stimmig geahnten Empfinden, welches ein eigenes „ja, ja genau ... mit sich bringt.

Im Focusing finden wir dieses Vergleichen als Technik im „Genauern“: eine Symbolisierung passt schon, jedoch nur so ungefähr genau – sie ist noch nicht stimmig – wie sie sich geahnt stimmig anfühlt. Indem wir den Körper weiter fragend antworten, wird sich ein nächster genauere Schritt zeigen können usw. .

Se·quenz

BILDUNGSSPRACHLICH · FACHSPRACHE

Reihe[n]folge, Aufeinanderfolge von etwas Gleichartigem;

Hier finden wir den ersten Unterschied zwischen dem trivialen Symbolisieren, hier Tanzen, und dem Direkten Referenten., den Gene hervor hebt:

Weder situationsentsprechende Gefühle noch Gefühle-in-Handlung vermitteln ein Gefühl für das gesamte Kontext-System.

Merken wir uns mal diesen Ausdruck „Gefühl- oder Empfindung für das gesamten Kontext-System. Es wird bald erläutert werden.

Und gehen wir zurück zu Isadora Duncan, welche besonderen Handlungen vollzieht sie während sie die Musik innerlich hört, stillsteht und auf das Neue, das Stimmige wartet. Was will uns Gene damit illustrieren?

Dieser Art von Bewegung oder allgemeiner von Symbolisierung beschreibt Gendlin im 7ten Kapitel. Gene bezeichnet ein Gefühl, oder die Stimmung, aus der wir heraus symbolisieren z.B. Tanzen, als *eine* Sequenz. Diese eine Sequenz wird andere Sequenzen z.B. unseren Körperausdruck, unseren Atem unser Lebensgefühl unsere Verdauung, unser Herzschlag, unsere Gefühle, das Beziehungsgefühl zu Mitanzenden beeinflussen. Auf diese Weise wird eine ganze Komplexität mit beeinflusst, Gene nennt das vorangetragen.

Im Prozess - Modell wird das **Über-etwas-sprechen** von Gendlin mit „aboutness“ benannt, in der deutschen Übersetzung hört sich das als „Worüberheit“ an. In dieser Worüberheit, ist nichts Neues zu erwarten, keine neuer Tanz entsteht, keine neue Einsicht. Es ist die Entfaltung *einer* Dimension des Erlebens. In der therapeutischen Situation ist vom Aboutness, von der Worüberheit, kaum ein überraschender Wandlungsschritt zu erwarten. Klient*in redet und Therapeut*in hört zu.