

In die Prozesswelt einsteigen

Wie Erleben sich weiterentwickelt – und warum Veränderung genau hier geschieht

Seminarleitung: Klaus Renn

Anstöße zum Seminar

Wenn wir etwas erleben, geschieht immer zweierlei zugleich **Es passiert etwas Konkretes:** ein Gefühl, ein Gedanke, eine Erinnerung, ein Körperimpuls. **Und gleichzeitig schwingt viel mehr mit,** etwas Unausgesprochenes, Unklares, vielleicht nur wie ein „Ton im Hintergrund“. Gendlin nennt dieses „Mehr“ das Implizite, welches sich in einem Felt Sense verdichten kann.

Das Überraschende ist:

Dieses Implizite existiert nur im tatsächlichen Erleben – und verändert sich durch jedes neue Erleben.

Ein dazwischenkommendes Ereignis, ein kleiner Schritt – ein Atemzug, ein Satz, ein Anhalten, Tränen, ein inneres Bild – verwandelt das Implizite und öffnet einen neuen Möglichkeitsraum und damit eine neue Zukunft.

Es entsteht der nächste Schritt im Prozess.

Nicht aus Analyse, nicht aus Nachdenken, sondern aus dem Erleben selbst.

Erleben trägt sich selbst weiter.

Ein wirklicher Moment verändert, was als Nächstes möglich ist.

So entsteht Veränderung:

Verstehen bedeutet auch einen neuen, frischen Kontakt mit dem, **wie es *jetzt*** im Körper erlebt wird. (Technik des Registrierens)

Vergangenheit und Zukunft entstehen im Jetzt

Vergangenheit ist nicht etwas, das „hinter uns liegt“.

Sie ist lebendig in uns – fühlbar in Haltungen, Sätzen, Stimmungen, Erwartungen.

Wenn im Focusing ein neuer Schritt geschieht – vielleicht nur ein tiefer Atemzug mit etwas Erleichterung –

dann verändert sich auch die Vergangenheit:

- sie wirkt anders,

- erzählt sich anders,
- fühlt sich anders an.
- eine neue Identität kreiert sich

Ein neuer Augenblick schreibt die Geschichte rückwärts um.

Und Zukunft?

- Sie ist nicht „später“,
- sondern eine Vielzahl von Möglichkeiten, die im Jetzt mitschwingen.

Wenn ein Moment freier wird, wenn ein Atem weich wird, wenn ein neuer Raum fühlbar wird – dann geschieht Veränderung im Moment

Oder, wie Gendlin es meint:

Englisches Originalzitat

“We grow old not because time passes; rather it passes because of the changes which occur. Happening is real and makes time.”

— *Eugene T. Gendlin, A Process Model* (2018/1997), S. 132–133

Deutsche Übersetzung: Die Zeit entsteht aus dem Lebendigen.

Wir werden nicht älter, weil Zeit vergeht.

Zeit vergeht, weil wir uns verändern.

„Wir werden nicht älter, weil Zeit vergeht; vielmehr vergeht Zeit, weil Veränderungen geschehen. Das Geschehen ist real – und es erzeugt Zeit.“