

Interaction First heißt es bei Gene Gendlin

Nachlese Focusing Konferenz

Mein Kurs ‚Interaction First‘ bezog sich darauf, dass wir auch mit unserer Stimme und der Art und Weise wie wir uns ausdrücken sehr fein auf Begegnungen mit anderen Menschen reagieren.

Zunächst habe ich ein ausführliches Gruppenfocusing zu Stimme und Atem angeleitet, dann sind wir über das Summen zu kleinen Übungen für eine gute Artikulation übergegangen.

Ich hatte verschiedene Gedichte zur Verfügung gestellt (es durften aber auch eigene Texte mitgebracht werden) die nun in den Break Out Rooms gegenseitig vorgestellt wurden.

Wie wurde die Stimmung der Texte wahrgenommen, wie fühlte es sich an, laut vorzulesen.

Schon in dieser Begegnung entdeckten die Teilnehmenden die Veränderungen, die sich einstellen, wenn man laut liest und weiß, dass zugehört wird, welche Stimmung transportiert sich, was verändert sich, wie nehme ich das wahr?

Im nächsten Schritt trafen wir uns wieder alle zusammen und trugen die Texte (teilweise nur einen Satz) in der eigenen Interpretation vor. Nun habe ich Vorschläge zu kleinen Veränderungen gemacht, z. B. eine Pause in einem Satz wegzulassen, um die Dynamik des Ausdruckes deutlicher zu machen, oder eben andersrum eine Pause einzulegen, um ein Wort in seiner Bedeutung zu bekräftigen. Dieser Vorschlag sollte bewusst nach innen genommen werden bevor der Text mit der Veränderung gesprochen wurde – fast immer berührten die Texte nun intensiver und wir alle staunten, wie viel Auswirkungen eine kleine Modifikation haben kann.

Gedacht war der Kurs als Sensibilisierung wie Sprache erfahren werden kann, in der Beratung und Therapie kommt dem ja eine große Aufgabe zu – wie reagieren wir auf die Äußerungen der Klientinnen und Klienten, wie sensibel ist unsere Antwort, sprachlich und stimmlich, wie können wir vielleicht noch differenzierter agieren.

Dr. Akira Ikemi hat in seinem Vortrag darauf hingewiesen, dass der eigentliche Focusing Prozess in der Stille stattfindet, im Schweigen zwischen den Worten. Aber die Schwingungen unserer Stimme, die differenzierte Wortwahl, Dynamik des Sprechens transportieren eben diesen Moment.

Die Zeit im Workshop hat gerade eben so gereicht, es war ein bisschen knapp und in einem nächsten Kurs dieser Art, würde ich tatsächlich eher nur mit einzelnen Sätzen arbeiten.

Der Kurs hat Freude bereitet und die Teilnehmenden Staunen lassen und er hat inspiriert weiter mit den Möglichkeiten des sprachlichen Ausdrucks zu arbeiten, so waren die Rückmeldungen.

Dagmar Claus