

TAE in drei Schritten

„Wenn man eine Arbeit fertig stellt, gehört sie den Menschen. Aber der Prozess gehört dem Künstler.“

Patti Smith

Thinking At the Edge (TAE) wurde, wie Focusing, aus Eugene Gendlins Philosophie des Impliziten entwickelt. Es ist ein systematischer Weg, über die Welt und uns selbst nachzudenken, indem wir uns dabei direkt auf einen Felt Sense beziehen (vgl. Gendlin, 2004a, 2004b).

Ein Felt Sense kann entstehen, indem man die Aufmerksamkeit zu einer bestimmten Situation oder einem bestimmten Problem auf den eigenen Körper lenkt. Er zeigt sich als etwas, das eindeutig da ist, aber noch unklar und verschwommen, ohne dass wir einen Ausdruck dafür haben.

Der TAE-Prozess geht von einem Wissen über das aus, wofür wir noch keine Worte haben, um darüber sprechen zu können. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass wir als Expertin oder Experte eine vage und anhaltende Ahnung davon haben, dass es da etwas Neues in unserem Fachgebiet zu sagen gibt, was noch nie jemand zuvor gesagt hat. Andere Menschen könnten was ähnliches sagen, aber es ist dann nicht das, was wir spüren. Zumindest nicht ganz. Aber uns fehlen (noch) die Worte für das, was uns an den Aussagen anderer fehlt.

In seinem Buch „Ein Prozess-Modell“ schreibt Gendlin:

„Diese Methode zu systematisieren, ist nicht nur für das Denken nützlich, es öffnet auch ein ganz neues Feld an Regeln, eine neue Art der Logik, eine neue Art und Weise des Verstehens der immer schon gegebenen Leistungsmöglichkeiten des Denkens und der Vermehrung dieser Leistungen.“ (2016, S. 412)

Er schreibt dies, nachdem er zuvor beschrieben hat, wie Einstein in den 15 Jahren der Entwicklung der Allgemeinen Relativitätstheorie von einem Gefühl „geleitet“ wurde, das sich nicht in physikalischen oder mathematischen Maßstäben ausdrücken ließ. Ein implizites Wissen also, dass „es“ möglich ist.

Die hier vorgestellte Form von TAE kann, genauso wie das klassische TAE, immer dann nützlich sein, wenn du merkst, dass es da etwas gibt, das in die Welt will, du aber noch keine Idee hast, wie das gehen soll. Das kann z.B. eine politische Idee sein, eine technische Erfindung, ein Kunstwerk, Schriftstück oder ein philosophisches Thema. Ganz egal. Der Ausgangspunkt ist die innere Gewissheit darüber, dass „es“ anders, neu, durch einen Zusatz, etc. so funktionieren würde, dass sich in deinem Körper ein Gefühl maximaler Zufriedenheit einstellen würde, ein „Das ist es!“. Im Gegensatz zum klassischen TAE geht es hier also nicht nur darum, etwas zu finden, über das du dann sprechen kannst, sondern darum, dass es sich in einer beliebigen Form ausdrücken darf. Du bist vielleicht Künstler, malst ein Bild, schaffst eine Skulptur oder komponierst ein Lied und merkst, dass es noch nicht das ausdrückt, was du in dir so deutlich spürst. Oder du kochst eine leckere Mahlzeit und merkst, dass noch etwas braucht, damit es so schmeckt, wie du dir das wünschst. Oder es geht um eine Arbeit, die du im Rahmen einer Ausbildung schreiben willst. Du hast vielleicht schon eine ganze Menge geschrieben, merkst aber „irgendwie“ in deinem Körper, dass da noch was fehlt. Es gibt viele Anwendungsfälle. Von ganz groß bis ganz klein. Sie alle haben gemeinsam, dass du durch ein vages Bemerkten körperlich spürst, dass da etwas ist, das sich ausdrücken möchte, aber du weißt nicht, was es ist und wie das gehen soll. Und wenn wir unsere Projekte aus dem Spüren entwickeln, nehmen wir uns ernst, ohne dass es diese Schwere bekommt, die

dem klassischen, ernsthaften Arbeiten oft anlastet. Ganz im Gegenteil: je mehr wir lernen, uns dem, was wir bemerken, hinzugeben, desto leichter und fröhlicher kann das mit unserem „Projekt“ verbundene Lebensgefühl werden.

Allein oder zu Zweien?

Mit etwas Erfahrung ist es sicherlich möglich, so einen Prozess bzw. die einzelnen Schritte des Prozesses für sich ganz allein durchzuführen. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass es sich hier ganz ähnlich verhält wie im Focusing: Mit Begleitung geht es besser. Die absichtslose, den gemeinsamen Raum haltende Funktion der Begleitung ist hier identisch zum Focusing.

Schritt 1: Ent-Definieren

Beim Ent-Definieren geht es darum, das, was wir bemerken, aus seinem gewöhnlichen Kontext herauszulösen. Das ist deshalb wichtig, weil der gewöhnliche Kontext wie ein Käfig sein kann oder wie ein Raum, in den wir uns selbst eingeschlossen haben. So ein Kontext kann z.B. unsere Arbeit sein, in der wir es seit Jahren gewohnt sind, für Alltagsprobleme Lösungen zu suchen, die irgendetwas mit Computern zu tun haben. Die Welt ist voll von angeblichen „Lösungen“ für Alltagsprobleme, die der Computer oder eine künstliche Intelligenz besser und effizienter bewältigen können sollen als wir selbst. Aber vielleicht ist der Computer gar nicht der richtige Ansatz. Vielleicht liegt die Lösung ganz woanders.

Es geht hier nicht nur um den berühmten Tellerrand, über den man hinausschauen oder sich hinauswagen kann. Viel mehr geht es darum, über den Tellerrand zu balancieren oder zu tanzen und bei Gelegenheit ins Ungewisse zu springen. Das alles begleitet von diesem „Da-geht-was-Gefühl“. Ich nenne es mal „Gespürtes Projekt“ oder auf Englisch „Felt Project“, kurz FP. Um beim obigen Beispiel zu bleiben, muss ich also mit meinem Felt Project erst einmal raus aus der Computerwelt, alles technische Werkzeug gedanklich über Bord werfen und schauen, wie sich das, was ich so deutlich spüre, entwickelt, wenn es vollkommen befreit ist von der gewohnten Umgebung, sozialen Zwängen, Konventionen, oder inneren und äußeren Grenzen. Die Erlebens-Spielräume, die uns im gewöhnlichen Kontext zur Verfügung stehen, sind jetzt zu klein, um deinem Felt Project den passenden Ausdruck zu geben.

Außerhalb des Kontextes steht dir der große Malkasten zur Verfügung. Innerhalb des Kontextes nur eine kleine Auswahl an Farben, die du noch nicht mal miteinander mischen kannst, ohne was dafür auf die Finger zu bekommen.

Das ist oft auch der Grund für Schreibhemmungen und andere Phänomene, bei denen wir nicht vorankommen. Beim Ent-Definieren geht es also darum, Grenzen jedweder Art zu überwinden, alle Konventionen sausen zu lassen für unser Ding, unser FP. Wenn wir unser FP (und damit auch uns selbst) vollkommen frei lassen, von der Leine lassen, frei atmen, so dass wir es uns für ein paar freiraumige Minuten einmal gönnen, ganz in unserem FP zu verweilen, vergrößern wir die Chance ganz ungemein, den passenden Ausdruck, etwas Greifbares für unser Anliegen zu finden.

Dort, wo der Freiraum am größten ist, ist auch das Potenzial für das, was sich zeigen will, am größten!

Praktische Übungen

Aber wie kann das praktisch gehen? Woran merke ich denn eigentlich, dass ich mich mit meinem FP im Freiraum befinde? Wenn du schon viel Erfahrung mit Focusing hast, bist du vielleicht vertraut mit „Techniken“ wie „Bias Control“ oder „Kreuzen“. Dann geht es leichter. Wenn dir das alles aber noch

fremd ist, dann braucht es erst einmal einen „Kniff“, um weiter zu kommen: Es gibt ein Gefühl, das wir alle kennen, auf dem baut alles auf, was neu entstehen will: Unsicherheit. Oder, um es undramatischer auszudrücken: frei sein von Erwartung.

Im Focusing wie auch in allen Praktiken, die mit dem arbeiten, was wir in uns spüren, aber noch keinen Ausdruck dafür haben (dem Felt Sense), geht es immer darum, Unsicherheit und Ungewissheit zweckgebunden zuzulassen und auszuhalten. Das ist der Mut, den unser FP von uns braucht, damit sich etwas zeigen kann. Das geht natürlich nur dann, wenn es an einer anderen Stelle wieder so etwas wie eine Sicherheit gibt, eine Hoffnung oder Aussicht, dass es sich lohnt, sich so mir nichts dir nichts ins Ungewisse, in eine erwartungslose Haltung zu begeben. Diese besteht darin, dass es ein uraltes Naturgesetz zu sein scheint, dass das gespürte Ungewisse (das implizit Gespürte, der Felt Sense) in Richtung Ausdruck strebt, wenn wir ihm nur unsere Aufmerksamkeit schenken. Ganz ehrlich: das klappt immer! Spüren - dabei bleiben - warten (schwitzen, Angst bekommen, zittern, nichts erwarten ...) - ... und merken, dass sich was zeigt, was regt, was ändert. Das kann sich in ganz kleinen Schritten vollziehen oder auch in ganz großen. Das haben wir nicht so richtig in der Hand. Wichtig ist nur, dass wir frei von Erwartung sind.

Am Anfang steht daher immer der Freiraum. Wenn du die Möglichkeit hast, all deinen Alltagsorgen, Herausforderungen, inneren Kritikern sagen zu können, dass sie jetzt mal eine Zeit lang zur Seite treten dürfen und du dich später wieder um sie kümmerst, dann ist das zunächst mal der Freiraum, den es braucht, um starten zu können. Oft ist auch eine kleine Körperübung hilfreich, in der du versuchst, dich von den Füßen bis zum Kopf zu spüren. Wo du gerade sitzt oder liegst, wie sich dein Körper oder die Berührung an den Stellen anfühlt, an denen du den Boden, den Stuhl, Sessel, das Kissen oder was auch immer berührst. Dann einmal ganz bewusst dem Atem nachspüren. Wie er kommt, wo er in uns hingehet, wie er wieder rausgeht, ... es ist gut, dabei begleitet zu werden.

Wenn du deinen FP deutlich spürst, aber Focusing noch nicht oder wenig kennst

Gehe erst einmal in Kontakt mit Deinem FP. Wenn Dir das zu schwer erscheint, dann versetze dich doch einmal in die Situation zurück, in der du das erste Mal so etwas gespürt hast wie „und es geht doch!“. Bleib dabei und schau dir an, wie es sich jetzt gerade anfühlt, dein „und es geht doch!“, also dein FP. Versuche dann, einmal ganz bewusst dein FP in einer Situation zu spüren, in der es dir normalerweise nicht präsent ist. Frage dich, in welchen Momenten oder Situationen du es nicht oder weniger spürst als jetzt gerade? Wann „vergisst“ du dein FP? Das kann z.B. beim Duschen sein, beim Essen, beim Joggen, Basteln, Kochen, was auch immer. Manchmal genügt es auch schon, einfach aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, zu tanzen, Liegestütze zu machen, Musik hören oder was auch immer gerade passend ist, um dein FP nicht zu spüren. Nimm etwas, an das du leicht denken kannst oder das du jetzt leicht machen kannst. Das machst du jetzt.

Versuche nun, während du etwas tust oder denkst, bei dem du deinen FP vergisst, deinen FP zu spüren. Das mag widersprüchlich und unlogisch erscheinen, aber das, was wir spüren, folgt ohnehin seiner eigenen Logik. Also brauchen wir darüber nicht nachzudenken. Dadurch, dass du dein FP in einer Situation bemerkst, in der es sonst keinen Platz hat, gibst du ihm die Möglichkeit, sich zu entfalten. Versuche weiter, mit deinem FP in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Was fühlt sich jetzt anders an? Was ändert sich? Ändert sich überhaupt etwas? Versuche, nichts davon zu bewerten. Einfach nur beobachten

Wenn du das eine Zeitlang machst, wird sich etwas verändern. Du wirst mit der Zeit bemerken, dass dein FP auch in anderen Kontexten „besteht“. Und irgendwann brauchst du dann gar keinen Kontext mehr. Dann ist es einfach immer da wie ein guter Freund.

Wie kann ich vorgehen, wenn ich mit Focusing schon sehr erfahren bin?

Spüre, nach einer kleinen Freiraum-Übung wie oben beschrieben, noch mal ganz dem Fehlenden, deinem Ding, nach. Leg alles andere beiseite. Nun bleib einfach mal eine gewisse Zeit (ein paar Sekunden oder Minuten) bei deinem FP. Je länger du dabei bleibst, desto deutlicher wirst du es vermutlich spüren. Bleib so lang dabei, bis du merkst, dass es jetzt genug ist. Manchmal kommen dabei auch schon erste Worte oder Bilder, manchmal auch schon erste Erkenntnisse darüber, was hinter dem FP verborgen sein könnte. Mach dir dazu ein paar Notizen, wenn du willst.

Nun zum Ent-Definieren: Probiere doch mal zu spüren, woran du das genaue Gegenteil von dem bemerken würdest, was du die ganze Zeit schon bemerkst. Also das gespürte Gegenteil von deinem Ding. Das hat mit dem logischen Gegenteil nichts zu tun. Außerdem hast du ja noch keinen oder nur einen unvollständigen Ausdruck für das, was du bemerkst. Daher wäre es vermutlich schwierig, das rationale Gegenteil davon auszudrücken. Aber spüren kann man das. Und wie bei allem, was man spürt, gibt es daran nichts Falsches. Es geht nicht darum, einer rationalen Logik zu folgen, sondern deiner gespürten Logik. So, wie du gerade nachspüren konntest, bis sich dein Ding ganz ganz deutlich zeigte, so kannst du jetzt beim Spüren bleiben, bis sich das genaue Gegenteil zeigt. Manchmal ist es auch hilfreich zu schauen, wie es sich anfühlen würde, wenn es vollkommen verkehrt laufen würde. Genau so, wie du es überhaupt nicht haben willst. Nimm dir dafür die Zeit, die es braucht. Und wenn du das Gegenteil gefunden hast, dann bemerkst du das vor allem daran, dass das Gespürte so gar nichts mehr mit dem zu tun hat, was du zum Ausdruck bringen willst. Gleichzeitig lässt Dich das Spüren des gespürten Gegenteils um so deutlicher bemerken, wie sich dein FP, dein Dings, sich ganz genau anfühlen müsste. So deutlich, dass der ursprüngliche Kontext gleichgültig geworden ist. Deine Spür-Welt hat mit den alltäglichen Zwängen, Konventionen und Mustern nun (hoffentlich) nichts mehr zu tun. Dein FP schwebt im freien Raum und kann sich nun mehr und mehr entfalten.

Und übrigens: Selbstverständlich darf sich auch ein Gegensatz zeigen, der auch innerhalb der herkömmlichen Logik einen klaren Gegensatz darstellen würde. Wichtig ist nur, dass sich die beiden nun spürbaren Felt Senses sehr sehr gegensätzlich anfühlen.

Schritt 2: Anreichern

Nun geht es darum, das, was du bisher schon für dein Ding getan hast, weiter anzureichern. Mit „Anreichern“ ist gemeint, das jetzt schon deutlich Gespürte noch deutlicher zu machen, den Felt Sense zu unserem Projekt, unserem Felt Project (FP) oder ganz einfach nur unserem Ding so klar und spürbar zu einem Teil von uns zu machen, so dass es zu jeder Zeit und in jedem Umfeld seinen Ausdruck finden könnte, so dass uns aber auch ganz unmissverständlich klar ist, wo genau er seinen optimalen Ausdruck finden kann.

Dafür kannst du jetzt versuchen, dieses gespürt Gegenteilige von eben noch einmal in sein gespürtes Gegenteil zu verkehren. Das, was sich dann bemerkbar macht, kannst du mit deinem Ding, deinem FP, vergleichen. Da gibt es oft Unterschiede und diese Unterschiede sollen dafür sorgen, dass du dein Ding noch deutlicher spürst, weil nochmal klarer wird, was davon du nicht willst. Wenn jetzt passende Ausdrücke für dein FP nur so aus dir herauspurzeln, dann genieße das und mach dir Notizen, wenn du willst. Falls du vorhin schon einmal etwas notiert hast, dann vergleiche, was sich geändert hat. Hebe hervor oder bemerke, was davon alles so richtig zu deinem Ding passt.

Ergänzend, vertiefend oder alternativ dazu kannst du dir dein FP auch als etwas vorstellen, das sich tief in dir hinter einem Vorhang verbirgt. Du näherst dich ihm vorsichtig und spürst erst einmal eine Zeit lang dem nach, was dort ist. Achte auf Worte, Bilder, Empfindungen, die dir kommen. Der Vorhang und

dahinter dein FP. Es ist schon spürbar. Sehr deutlich spürbar, aber durch den Vorhang irgendwie „gedämpft“. Warte ein paar Atemzüge. Spüre dem nach, was ist. Wenn du dich bereit fühlst, dann hebe den Vorhang. Nun zeigt sich dein FP in größerer Klarheit. Bemerke, was jetzt anders ist. Was ist neu hinzugekommen? Prüfe, ob es wirklich passt. Und dann bemerkst du vielleicht, dass da noch mehr ist, das sich hinter einem weiteren Vorhang verbirgt. Auch hier nimmst du dir spürend die Zeit, die es braucht, bis du auch diesen Vorhang lüftest. Und wieder ergibt sich ein Moment größerer Klarheit. Doch so ein Felt Sense enthält immer mehr, als wir zu erfassen im Stande sind. Daher kannst du die Übung fortsetzen, so lange du magst bzw. bis du das Gefühl hast, dein FP klar genug zu spüren.

Wenn du jetzt das Gefühl hast, bereits am Ziel zu sein, dann bist du es vermutlich auch. Es geht hier nicht darum, peinlich genau einer Anleitung zu folgen, sondern dir und deinen Ideen zu einem Ausdruck zu verhelfen, der dir hilft, sie mit einem stimmigen Gefühl zu verwirklichen.

Wenn du bemerkst, dass du noch nicht am Ziel bist, können wir die nächste Stufe zünden: Beim Ent-Definieren haben wir unser FP von allen Erwartungen und Konventionen befreit, damit es sich frei entfalten kann. Mit dem Spüren des gespürten Gegenteils vom gespürten Gegenteil konnten wir es anreichern und konkretisieren. Nun bringen wir es in „experimentelle Kontexte“, damit es sich noch deutlicher zeigt. Dazu nutzen wir die Methode des Kreuzens: wir spüren unser FP und nehmen etwas hinzu, zu dem wir ebenfalls einen Felt Sense entwickeln. Dadurch, dass wir nun beide gleichzeitig spüren, entsteht eine neue Atmosphäre in uns, zu der es wieder einen Felt Sense gibt. Wenn du das spürst, dann hast du die Möglichkeit des Abgleichs mit deinem FP. Was passt, was passt nicht? Dein FP wird immer weiter angereichert ...

Praktisch funktioniert kreuzen gut über ein „wie wäre es, wenn“-Spiel. Also z.B. „Wie wäre es, wenn dein Ding nicht im Bereich der Literatur, sondern in der Musik angewendet würde? Was wäre dann anders? Was konkretisiert sich dadurch, dass das, was jetzt anders ist, sich falsch oder richtig anfühlt?“.

Kreuzen kann übrigens auf vielerlei Art und Weise geschehen. Du kannst dir das, was du als Ding bemerkst, aus einer anderen Perspektive anschauen, z.B. aus den Bereichen Kunst, Musik, Naturwissenschaft, Politik oder Literatur. Du kannst aber auch durch die Brille deines Dings auf die unterschiedlichen Bereiche schauen. Oder du nimmst dein Ding, spürst dem nach, was entsteht, wenn du an die unterschiedlichen Bereiche denkst und bemerkst dann vielleicht etwas Neues, das daraus entsteht. Also nicht die Mischung aus beiden, sondern das, was von allein entsteht, wenn du beides in dein Leben nimmst.

Die Bereiche kannst du natürlich frei wählen, z.B.

- Wissenschaftsbereiche
- Gesellschaft und Unterstrukturen
- Wirtschaft und Unterstrukturen (also z.B. Einzelhandel)
- Kultur
- Politik
- Familie
- ...

Hier gilt die Regel: je abwegiger, irritierender oder verstörender, desto besser. Provoziere dein FP, damit es sich immer deutlicher zeigen muss.

Du kannst auf diese Weise auch eine Spur entwickeln: In welchem Bereich spüre ich mein FP deutlicher, in welchem weniger deutlich?

Du kannst es auch mit „Gleichsetzen“ probieren, also z.B. der Frage: „Was an meinem FP ist so, dass es auch ein Musikstück ist?“ Wie auch immer: Die immer neuen Impulse, die uns spüren lassen, dass sie etwas mit unserem FP zu tun haben, und die Impulse, die uns deutlich spüren lassen, was unser FP nicht ist, lassen uns in der Regel unser FP deutlicher und deutlicher spüren.

Vielleicht ist jetzt wieder ein guter Zeitpunkt um aufzuschreiben, was dein FP jetzt für dich ist. Aber jede andere Ausdrucksform ist natürlich auch willkommen.

Schritt 3: Ausdrücken und in die Welt bringen

Wie auch immer das, was du bemerkst und dem du die ganze Zeit schon deine Aufmerksamkeit schenkst, sich bis jetzt ausgedrückt hat und wieviel auch immer du bis jetzt notiert oder sonst wie festgehalten hast: Ernte doch das, was du bis hier hast. Bleibe bei deinem Ding, prüfe die niedergeschriebenen Worte, ob sie dazu passen, streiche die Dinge, die nicht dazu passen, freue dich über die Dinge, die daraus entstehen, dass das, was übrigbleibt, sich vielleicht neu konkretisiert, gib auch weiteren Ideen eine Chance, die vielleicht jetzt noch dazu kommen. Ordne das, was du jetzt hast, deinem ursprünglichen Projekt zu. Oder mache aus dem, was du jetzt hast, ein neues Projekt. Bemerkst du dabei neue Dinge in dir? Neue Dinger oder Felt Projects? Mit diesen Dingen ist es genauso wie mit allem im Leben: es entsteht was, daraus entsteht was Neues, es verzweigt sich vielfach usw. Lebensprozesse bedingen einander, stören einander vielleicht auch mal, erzeugen Neues, begraben das, was sie nicht mehr brauchen. Wenn wir bemerken, was wir brauchen, können wir es eine Zeit lang für unsere Ziele nutzen. Und wenn wir es dann wieder loslassen, kann es weiterleben und vielleicht Neues entstehen lassen. Wir können unmöglich überschauen, was alles aus dem entsteht, was wir tun. Aber wir können Teil davon sein und uns dem staunend hingeben. Und wir können Zeuge der Veränderungen werden, wenn wir Teile davon für das nutzen, von dem wir merken, dass es vorangetragen werden will. TAE lehrt uns, ganz bewusst Teil eines prozesshaften Geschehens zu sein. Wir sind dem weder ausgeliefert, noch sind wir nur Beobachtende. Wir sind in einer Form Teil davon, die mit unseren fünf Sinnen allein nicht erfasst werden kann. Aus dem Felt Sense heraus lässt sich aber „das Ganze“ spüren und es gibt unendlich viele Wege, das für uns zu konkretisieren und Teil unseres Lebens werden zu lassen. Unser Felt Project kann sich jetzt entfalten. Die Verantwortung dafür, dass es Teil des prozesshaften, lebendigen Geschehens bleibt, liegt ganz bei uns.

Literatur

- Gendlin, E.T. (2004a). Introduction to Thinking At the Edge. In: The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 1 (19), S. 1–8. Online verfügbar unter https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2160.html, zuletzt geprüft am 13.06.2023
- Gendlin, E.T. (2004b). Thinking at The Edge (TAE) Steps. In: The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy, 1 (19), S. 12-24
- Gendlin, E.T. (2016). Ein Prozess-Modell. Freiburg / München: Verlag Karl Alber in der Verlag Herder GmbH