

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 38/2017

Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser. Teil 1

Konzepte allein sind nicht genug!

Berühren – Begreifen – Fühlen

Einige Anmerkungen zum »Selbst«

Sinn-Bilder

Mbuki-mvuki oder yuan bei?

Wir trauern um

Eugene T. Gendlin,

unserem Lehrer und Freund.

Gene ist am 1. Mai in seinem Haus in Spring Valley, New Jersey,
im Alter von 90 Jahren im Beisein von Freunden
friedlich verstorben.



Die Nachricht hat uns erreicht, als dieses Heft bereits fertiggestellt war.
Anlässlich des Todes von Gene wurde die Website
www.EugeneGendlin.com eingerichtet.

Johannes Wiltschko und Klaus Renn

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

in der Psychotherapie, in Beratung und Coaching,
im eigenen Leben, in Partnerschaften und Teams,
in Organisationen und Politik – und darüber hinaus

Inhalt

THEMEN

- 4 Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser
Teil 1**
VON MARTIN FRANKEN
- 9 Worte zum Tod von Martin Gottstein**
- 15 Konzepte allein sind nicht genug!**
VON JOHANNES WILTSCHKO
- 19 Berühren – Begreifen – Fühlen**
VON ARNIKA RICKERT-THIES
- 34 Einige Anmerkungen zum »Selbst«**
VON EUGENE T. GENDLIN
- 42 Sinn-Bilder**
VON TONY HOFMANN
- 46 Mbuki-mvuki oder yuan bei?**
VON PETER LINCOLN

TERMINE

- 21** Ausbildung in Focusing 2017/18
- 23** Die Weiterbildungen 2017/18
- 25** Themenzentrierte Seminare 2017/18
- 27** 36. Internationale Focusing Sommerschule

BUCH & KRITIK

- 48** Buddhistische Psychologie

Liebe Leserin, lieber Leser,

Martin Gottstein ist zwar nicht unerwartet, aber dann doch plötzlich und überraschend und viel zu früh im Februar gestorben. Seit gut dreißig Jahren, also von Beginn an, hat er im DAF mitgemacht, zunächst als Ausbildungsteilnehmer, dann als Ausbilder. Er war in seiner Liebenswürdigkeit und Gradlinigkeit so etwas wie das Herz unseres Ausbildungsteams: offen, behutsam, sorgsam, eine stille, herzerwärmende Atmosphäre verbreitend.

Wir haben einen guten Freund und nicht zu ersetzenden Kollegen verloren. Viele der Menschen, die Martin in seinen Focusing-Seminaren begleitet hat, trauern ebenfalls um ihn. Und viele haben diesen Verlust und diese Trauer in Worte gefasst und uns geschrieben, wie wichtig Martin für sie war. Einige dieser Zeilen haben wir in dieses Heft aufgenommen, viele weitere finden Sie auf unserer Website.

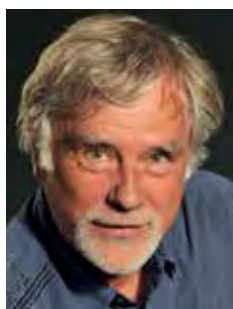
Dieses Heft ist fertiggestellt, es muss bloß noch gedruckt werden. Da erreicht mich die Nachricht, das Gene Gendlin am 1. Mai gestorben ist.

Nach einer Weile des bewegten Erinnerns an Gene, an diesen für mich und für viele von uns so bedeutsamen Menschen, frage ich mich, welche Worte hier, auf dieser Seite, angemessen wären. Sogenannte Nachrufe heben meist die Bedeutung des Schreibers in seiner Beziehung zum Verstorbenen mehr hervor als diesen selbst oder nehmen sich heraus, Beurteilungen des Verstorbenen – selbstverständlich nur positive – abzugeben, die man ihm zu seinen Lebzeiten kaum je direkt gesagt hat. Auch sind die beruflichen Verdienste im Allgemeinen den Hinterbliebenen bekannt und müssen bei dieser Gelegenheit eigentlich nicht aufgezählt werden.

Ich weiß, dass Gene Lobhudeleien und Dankesbezeugungen nicht mochte. Viel mehr war ihm daran gelegen, dass seine Gedanken gehört und möglichst verstanden werden. Diese Gedanken hat er auch als ganz praktische, sehr praktikable Vorschläge zu innerem und äußerem Verhalten formuliert. Wir kennen sie als »Focusing« oder »TAE«.

Ein Großteil seines Denkens, das nicht nur im persönlichen Leben oder in der Psychotherapie, sondern auch philosophisch, gesellschaftlich und politisch umstürzend ist, ist uns Deutschsprachigen aber noch immer unbekannt. Deshalb, so glaube ich, erweisen wir Gene den größten Dienst, wenn wir versuchen, das, was er in Englisch gesagt und geschrieben hat, selbst zu lesen und ins Deutsche zu übertragen, so dass es viele Menschen erreichen kann.

So möchte ich Sie und dich, liebe Leserin und lieber Leser, dazu aufrufen, in die Website »Gendlin Online Library« (http://www.focusing.org/gendlin/gol_intro.asp) hineinzuschauen, sich das eine oder andere anzuhören oder es zu lesen und zu versuchen, es zu übersetzen (oder eine deutsche Zusammenfassung zu schreiben). Selbstverständlich wäre es auch in Genes Sinn, von ihm Geschriebenes zu kommentieren und/oder mit eigenen Erfahrungen und Gedanken fortzusetzen.



Dieses Projekt werden wir, das Redaktionsteam, sehr gern koordinieren, und wir werden uns auch überlegen, wie wir diese Übersetzungen bzw. persönlichen Beiträge im Focusing-Journal oder auch in anderer Form veröffentlichen könnten. Wer immer bei diesem Projekt zu Ehren von Gene Gendlin mitmachen möchte: bitte Kontakt mit mir aufnehmen.

JOHANNES WILTSCHKO
johanneswiltschko@msn.com

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)
Ludwigstraße 8a, 97070 Würzburg
Tel: +49 (0)931 416283
Fax: +49 (0)931 411371
E-Mail: info@daf-focusing.de
Website: www.daf-focusing.de

Redaktion:

Redaktionelle Mitarbeit:
Hans Neidhardt
Focusing International:
Evelyn Fendler-Lee
Internationale Publikationen:
Tony Hofmann
Übersetzungen: Jutta Ossenbach,
Christian Bartmann,
Anna Maria Mora
Textredaktion: Karin Schwind,
Meggi Widmann
Graphik und Bildbeschaffung:
Sigrun Lenk
Terminliste: Claudia Westermaier
Layout, Satz und Umschlag:
Regina Rilz
Schlussredaktion:
Johannes Wiltschko
Druck: online-druck.biz
Vertrieb: Klaus Renn,
Claudia Westermaier

Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Mai, November)

Abonnement: € 25.- für 4 Hefte inkl. Porto und Versandkosten. Das Abonnement gilt für zwei Jahre und wird immer um weitere zwei Jahre verlängert, wenn es nicht schriftlich gekündigt wird.

Einzelpreis: € 7,50 zuzügl. Porto und Versandkosten

Bereits erschienene Hefte des Focusing-Journals können Sie im DAF-Onlineshop www.daf-focusing.de zu einem reduzierten Preis herunterladen.

Ihre Beiträge mailen Sie bitte als WORD-Datei an johanneswiltschko@msn.com

Redaktionsschluss:
1. April und 1. Oktober

Erscheinungsdatum dieses Heftes: Mai 2017

© DAF 2017
ISSN 1861-6178

Geborgen wie ein Kind – gelassen wie ein Weiser

Wege zu einem friedvollen Sterben

Teil 1

■ VON MARTIN FRANKEN

Im Prozess des Sterbens sind wir einem unvermeidlichen Leiden ausgesetzt, dessen Bewältigung uns in besonderer Weise herausfordert.

Kind sein dürfen und weise werden können

Das innere Kind und die Sehnsucht nach der Erfüllung unseres Wesens, diese Zwei sind es, die unser Leben in der Tiefe immer und wesentlich bestimmen, wenn auch oft verborgen und unbemerkt, oder gar in mehr oder weniger deutlicher Abkehr davon. In unserem Alltag werden wir dagegen meist von effektiven (aber nicht immer funktionalen) Mustern geleitet, auch von Teilpersonen, die man als Manager bezeichnen kann. Sie möchten nicht, dass unser Leben und unser Funktionieren in der Gesellschaft durch unberechenbare und verletzte innere Kinder gestört werden, und sie haben keine Zeit, sich um das zu kümmern, worum es uns letztlich geht, was unser Leben schließlich zu einem erfüllten Ganzen werden lassen könnte. So existieren wir in der Gefahr, das zu vergessen, was uns echtes Glück bescheren kann: das Zulassen und Ausdrücken aller wesentlichen Gefühle und das Streben nach der Erfüllung unseres Wesens.

Wenn dieser Gedanke zu Ende gedacht wird, ohne Rücksicht auf die Forderungen des Alltags und ohne Rücksicht auf unsere Ressourcen, die ja immer begrenzt sind, dann ließen sich zwei Zustände denken, in denen wir eine Annäherung an das uns größtmögliche Glück auf Erden erreichen könnten: der Zustand der Seligkeit eines Kindes, das gehalten, geborgen und umhüllt wird von einer fürsorglichen und mitfühlenden mütterlichen Energie, und der Zustand des Weisen, der die Grundbedingungen des

Menschen und seines möglichen Glücks erkannt hätte, unvermeidliches Leiden akzeptieren könnte und frei und gelassen nach der Erfüllung seines Lebens zu streben vermöchte.

Mag dies auch unrealistisch erscheinen und nicht zu verwirklichen sein, diese Überlegungen weisen in zwei Richtungen, in die wir uns ein Stück weit bewegen könnten, um ein besseres Leben zu finden. Diese These möchte ich hier ganz konkret im Blick auf den Prozess des Sterbens anwenden, denn hier sind wir dessen unvermeidlichen Leiden ausgesetzt, deren Bewältigung uns in besonderer Weise herausfordert.

I Geborgen wie ein Kind

1. Erst tiefe Verbundenheit macht die Welt für den Menschen zu einem wohnlichen Ort

Zunächst ist der Sterbende ein erwachsener Mensch wie jeder andere auch. Und in jedem Erwachsenen sind immer noch die Bedürfnisse, Gefühle und Energien des Kindes lebendig, freilich verändert und überformt durch erwachsene Ressourcen, Bedürfnisse und Ziele. Die kindliche Seele wird vor allem bewegt vom Bedürfnis nach sicherer und schützender Nähe durch die Mutter, nach fürsorglicher, einfühlsamer und mitfühlender Verbundenheit. Nach und nach entwickelt es immer mehr das Bedürfnis, die Welt zu erkunden und zu verstehen, seine Wirksamkeit in der Welt zu erproben und eine dem Alter entsprechende Unabhän-

gigkeit zu erlangen. Dies alles ist auch noch im Erwachsenen wirksam. Doch wird seine Energie vor allem von seinem Willen in Anspruch genommen, sein Leben zu meistern, sich in der Gesellschaft zu bewähren und sich selbst zu verwirklichen. Deshalb verliert er das Wohltuende und Heilsame von tiefen Beziehungen mehr und mehr aus dem Blick. Ich glaube, dass gerade das unser Leben heute mehr denn je auf tragische Weise schwieriger und unzufriedener macht. Das führt mich zu meiner 1. These:

THESE 1

Das Fehlen von tiefer Verbundenheit führt zu dem Empfinden, auf der Welt nicht angekommen zu sein, und zu dem Gefühl, fremd und schutzlos zu sein. Tiefe Verbundenheit aber lässt den Menschen die Welt als wohnlichen Ort erleben.

Das Erste, was ein Baby erlebt, ist ein Ausgesetztsein in einer fremden Welt sowie das wohlige, behagliche, nährnde und schützende Gefühl durch die unmittelbare Nähe der Mutter. Als Erwachsene stehen wir indes vor der Aufgabe, das Leben ohne schützende und fürsorgliche Mutter zu bewältigen. Aber das Gefühl, in einer fremden Welt ausgesetzt zu sein, und die Sehnsucht nach tiefer Verbundenheit, die der Ur-Beziehung zur Mutter ähnelt, bleiben ein Leben lang erhalten. Wir kämpfen zwar darum, uns in der Welt einzurichten, indem wir unsere Ressourcen und unsere Fähigkeiten zur Selbstbestimmung dafür einsetzen, ein möglichst abwechslungsreiches, erlebnisreiches, vielleicht auch ein erfolgreiches Leben führen zu können. Aber das Erleben des Fremdseins auf der Welt hält tief in uns die Sehnsucht wach, durch echte Verbundenheit mit anderen Menschen ein Gefühl von Aufgehobensein, von Geborgensein und Zu-Hause-Sein empfinden zu können. Erst auf diese Weise kann die für uns fremde Welt zu einem wohnlichen Ort werden.

Tiefe Beziehungen sind getragen von Verlässlichkeit, Sicherheit, Empathie, Wertschätzung, Offenheit, Echtheit, Anerkennung und vor allem von aufrichtigem Mitgefühl. In einer solchen Beziehung leben

zu dürfen, wird von einem Wohlbefinden begleitet, das wohl kaum zu übertreffen sein dürfte. Eine solche Beziehung verleiht Schutz und Trost, vor allem in schweren Zeiten. Und in ihr finden endlich die tiefen und echten Gefühle und Empfindungen Raum, die wir sonst gerne vor den Blicken anderer verbergen. Unsere rigiden Muster, die uns vor Verletzungen schützen sollen, verlieren ihre Strenge und ihren Automatismus, weil wir spüren, dass wir hier nicht in Gefahr sind. Wir kommen damit unserer eigenen Wahrheit ein Stück näher. Wir dürfen hier so sein, wie wir wirklich sind, und nicht, wie wir erscheinen wollen, um nicht unterzugehen.

Solche tiefer gehenden Beziehungen sind also nicht nur wohltuend, sondern auch heilsam. Sie befreien uns von der Angst, verletzt zu werden, und damit auch von der Anstrengung, unser Leben möglichst ohne Verletzungen führen zu können. Sie führen uns zu uns selbst, zu dem, der wir in der Tiefe wirklich sind. Das fühlt sich nicht nur befreiend und erleichternd an, es fördert auch unser Wachstum zu mehr Lebendigkeit und zu mehr Übereinstimmung mit uns selbst.

2. Über einige Gründe für den Mangel an tiefen Beziehungen

Wenn also tiefe und nährnde Beziehungen so glücksfördernd sind, warum versuchen wir dann nicht, unsere Zeit, unsere Energien

Das Erleben des Fremdseins auf der Welt hält tief in uns die Sehnsucht wach, durch echte Verbundenheit mit anderen Menschen ein Gefühl von Aufgehobensein, von Geborgensein und Zu-Hause-Sein empfinden zu können.



und Ressourcen mehr für den Aufbau solcher Beziehungen und das Leben in solchen Beziehungen einzusetzen?

Selbstbestimmung und Autonomie

In einem langen Prozess seit der Geburt haben wir gelernt, erwachsen zu werden und das Leben möglichst unabhängig von anderen Menschen zu meistern. Wir setzen alles daran, nicht mehr hilflos zu sein, in der Befriedigung unserer Bedürfnisse nicht mehr auf andere angewiesen zu sein. Das ist eine notwendige und sinnvolle Eigenschaft von Erwachsenen.

Während des Reifeprozesses wird daher die Bedeutung der Beziehung zu den Eltern immer weiter zurückgedrängt, und wir sind mit Recht stolz darauf, schließlich alles alleine und selbstständig bewältigen zu können. Damit geht einher ein enormer Zugewinn an Freiheit und Selbstbestimmung. Diese wollen wir auf keinen Fall verlieren, und wir kämpfen deshalb ständig darum, sie aufrecht zu erhalten oder gar zu vergrößern. Zugleich verlieren Beziehungen den Charakter, überlebensnotwendig zu sein. Beziehungen sind außer zur Fortpflanzung nicht mehr notwendig, unabhängig sein zu können, dagegen schon. Das entwertet selbstverständlich die Bedeutung von Verbundenheit. Doch übersehen wir dabei, dass erst tiefe Verbundenheit die Erde für uns zu einem wohnlichen Ort macht und unser Wohlbefinden außerordentlich fördert. Hier finden wir Schutz und Trost. Und in solchen Beziehungen dürfen wir allen Gefühlen, vor allem den tieferen und echten Gefühlen, Raum geben und sie lebendig werden lassen.

Warum aber sollte ein natürlicher Reifeprozess das Wohlbefinden des Menschen durch tiefe Beziehungen nicht ausreichend fördern? Natürlich bleibt in uns auch ein Drang zum Aufbau von guten und stabilen Beziehungen. Aber im Blick auf die Evolution interessiert sich die Natur in uns nicht so sehr für unser Wohlbefinden, sondern mehr für unser Überleben. Für die Evolution geht es um das Überleben und die Höherentwicklung der Gattung Mensch. Und in diesem Sinne hat die Entwicklung zu einer möglichst souveränen und kraftvollen Selbstbestimmung und Autonomie eindeutig den Vorrang.

Hilflosigkeit vermeiden

Sofern Selbstbestimmung und Autonomie als Kern-Fähigkeiten des Erwachsenen betrachtet werden, werden Hilflosigkeit und Schwä-

che nicht akzeptiert. Hilflos sein zu dürfen, gehört zur Kindheit. Wer zu einem erwachsenen Menschen herangereift ist, der hat sein Leben selbst zu meistern. Hilflos zu sein oder von anderen als hilflos beurteilt zu werden, wird jetzt zumeist als beschämend erlebt.

Rastlose Selbstverwirklichung

Diese im Grunde natürliche Tendenz zur Betonung der Selbstbestimmung wird nun von modernen Gesellschaften zu einer uns alle erfassenden machtvollen Lebensströmung ausgeweitet und verstärkt. Das richtige Leben besteht danach darin, aus der unendlichen Fülle an Möglichkeiten, die uns die Gesellschaft bietet, möglichst viele auszuwählen, nichts zu verpassen und immer offen zu bleiben für neue Optionen. Wir bewegen uns dabei rastlos von einer zur nächsten Möglichkeit, denn weil keine wirklich Wert und Bestand hat, weil keine wirklich bedeutsam ist und uns nährt, bedeutet die Realisierung einer Möglichkeit nur schale Befriedigung, die bereits das nächste Ziel ins Auge fasst. Diese Beschleunigung aller Lebensbereiche führt dazu, dass wir nicht mehr mit Muße in der Gegenwart verweilen können, ohne unsere Energie für die Verwirklichung künftiger Möglichkeiten zu nutzen. Eine solch einseitige Ausrichtung des Lebens im Hinblick Selbstverwirklichung durch den Versuch, alle sich bietenden attraktiven Möglichkeiten auszuschöpfen, verliert sich in einem hastigen Immer-Weiter zum jeweils nächsten Erleben oder Ziel, ohne sich durch nährende Beziehungen wohnlich einzurichten auf dieser Welt. Echte Verbundenheit dagegen wird lebendig im Verweilen bei einem Menschen in Zuneigung und Nähe. Hier steht die Zeit gleichsam still, es ist kein Fortschreiten auf ein Ziel hin, das Befriedigung verspricht, es ist das Auskosten des glücklichen Augenblicks im reinen Beziehungsgeschehen.

Vermeiden von schmerzhaften Verletzungen aus der Kindheit

Wer in der Kindheit in seiner natürlichen Sehnsucht nach Nähe häufiger zurückgewiesen wurde, der wird dieses schmerzliche Geschehen nicht mehr vergessen können und beschließt, fortan allzu nahe Beziehungen zu vermeiden, um solche Schmerzen nicht mehr ertragen zu müssen. Das ist besonders tragisch, weil das Bedürfnis nach Nähe immer noch da ist, manchmal verborgen, manchmal spürbar, aber es kann nicht

Wir übersehen dabei, dass erst tiefe Verbundenheit die Erde für uns zu einem wohnlichen Ort macht und unser Wohlbefinden außerordentlich fördert.

zugelassen werden. Damit ist die 2. These herausgearbeitet:

THESE 2

Der Reifeprozess des Menschen zu einem autonomen Erwachsenen und die Tendenzen der modernen Gesellschaften zu rastloser Selbstverwirklichung führen dazu, den Aufbau von tiefen Beziehungen zu vernachlässigen.

3. Der Sterbende ähnelt in seinem Daseinsmodus einem Kind

Nach diesen Vorüberlegungen blicken wir nun auf die Situation des sterbenden Menschen. Im Prozess des Sterbens wird sein Lebensbereich immer enger, die Möglichkeiten zur Selbstbestimmungen werden mehr und mehr eingeschränkt, und seine erwachsenen Fähigkeiten und Ressourcen gehen zurück. Am Ende des Lebens liegt der Mensch oft hilflos und vollkommen abhängig von der Fürsorge durch andere in seinem Bett. Es ist keine Frage, dass gerade jetzt, da seine Situation immer mehr Einschränkungen erfährt, seine Selbstbestimmung und Würde besondere Beachtung finden sollten. Die Möglichkeiten, die zur Selbstbestimmung noch gegeben sind, sollten achtsam wahrgenommen und in besonderer Weise unterstützt werden. Eine überfürsorgliche Entmündigung sollte auf jeden Fall vermieden werden.

Dennoch ist unübersehbar, dass dieser Prozess immer mehr in einen Daseinsmodus führt, der dem eines Kindes ähnelt. Das ist ein natürlicher Prozess, ein Prozess des Schwächerwerdens und des Verfalls. Aber im Unterschied zum Kind geht dabei etwas verloren, was zuvor da war, und dieser Verlust wird bewusst erlebt. Das macht diesen Prozess so leidvoll. Für das Kind ist es natürlich, ohne erwachsene Ressourcen zu sein, für den Sterbenden aber nicht. Dennoch erlebt auch das Kind Hilflosigkeit und Ohnmacht als schrecklich. Der Sterbende aber erlebt das als furchtbare Einschränkungen seines Lebens, nicht als natürliche Gegebenheiten. Und der Prozess des Sterbens ist ein Geschehen des Verfalls, in dem es immer schlechter und nicht besser wird, in dem die Hoffnung auf Besserung mehr und mehr schwindet. Auch das ist bei der Entwicklung des Kindes nicht so.

Dem Kind ähnlich ist aber die Angst vor dem Verlassenwerden. Der Sterbende hat Angst davor, einsam sterben zu müssen. Dazu kommen weitere Belastungen der Psyche, die sich durch das Bewusstsein des herannahenden Todes bilden, dem Kind aber noch sehr fern sind: Ängste, Trauer und Sorgen.

In äußerster Kürze gesagt: Der sterbende Mensch ist bedürftig und hilflos wie ein Kind, und er ist noch weiterem zusätzlichem Leiden ausgesetzt. Deshalb hat er auch wie ein Kind ein tiefes Bedürfnis nach bergender Verbundenheit, nach vollständiger Anerkennung und mitfühlender Anteilnahme. So wäre es für ihn doch eine große Erleichterung und ein Trost, ja, angesichts seiner Situation vielleicht sein größtes Glück, wenn er sich fallen lassen könnte in die haltenden und fürsorglichen Hände einer mitfühlenden mütterlichen Begleiterin. Das ist die 3. These.

THESE 3

Der Sterbende ist wie ein Kind, und er sehnt sich nach einer Beziehung, die von mütterlicher Verbundenheit geprägt ist.

Es gibt Menschen, die sich in fürsorgliche Hände fallen lassen können, aber oft geschieht das auch nicht. Verhindert wird das natürlich auch durch eine Situation, in der der Sterbende nicht von einer solchen Begleiterin behütet wird, die bereit ist, eine solche Verbundenheit lebendig werden zu lassen. Aber es gibt auch innere Widerstände, die ein solches Fallenlassen verhindern.

4. Warum viele Sterbende sich nicht fallen lassen können in mütterlich haltende Hände

In der 2. These wurde ja bereits festgestellt, dass der Erwachsene dazu neigt, seiner Selbstbestimmung und Autonomie einen Vorrang einzuräumen gegenüber dem Aufbau von tiefen Beziehungen. Dazu kommen das Vermeiden von Hilflosigkeit und Schwäche sowie oft eine rastlose Selbstverwirklichung. Mit all dem geraten die Wünsche und Fähigkeiten zu einem Leben in tiefer Verbundenheit in den Hintergrund.

Was aber geschieht nun, wenn der Erwachsene durch eine unheilbare Erkrankung mit seinem Ende konfrontiert wird

Der Prozess des Sterbens ist ein Geschehen des Verfalls, in dem es immer schlechter und nicht besser wird, in dem die Hoffnung auf Besserung mehr und mehr schwindet.



Wie wäre es aber, wenn der Sterbende seine erwachsenen Ansprüche und Ressourcen jetzt, da sie für diese Situation nicht mehr taugen, ablegen und loslassen könnte?

und seine Selbstbestimmung immer mehr eingeschränkt wird? Er tut das, was er sein ganzes Leben lang getan hat: Er begegnet dieser Situation mit seinen erwachsenen Ressourcen und Mustern. Selbst wenn ihn die Situation faktisch immer mehr hilflos macht, versucht er oft immer noch, den Eindruck von Normalität zu erwecken und den von Hilflosigkeit zu verhindern. Unter der Oberfläche einer gewahrten Normalität aber waltet oft eine nicht zu bewältigende Verzweiflung. Andere Sterbende neigen dazu, ihr Leiden zu bejammern und zu beklagen, was nichts anderes bedeutet als den unerfüllbaren Wunsch, sein Leiden möge beendet werden und sein Leben möge wieder weitergehen. In beiden Fällen werden die Einschränkungen der Selbstbestimmung und die faktische Hilflosigkeit vom Sterbenden nicht anerkannt und nicht angemessen beantwortet. Das führt zur Fortsetzung und Verschlimmerung seines Leidens. Damit können wir eine 4. These aufstellen:

THESE 4

Auch im Zustand zunehmender Hilflosigkeit versucht der Sterbende, seine ein Leben lang eingeübten erwachsenen Ressourcen und Haltungen aufrecht zu erhalten.

5. Die Seligkeit, im Sterbeprozess wieder Kind sein zu dürfen

Wie wäre es aber, wenn der Sterbende seine erwachsenen Ansprüche und Ressourcen, die ihm im Leben geholfen haben und ihn durchs Leben geführt haben, jetzt, da sie für diese Situation nicht mehr taugen, ablegen und loslassen könnte? Er müsste sein Leben nicht mehr alleine meistern, er könnte endlich alles loslassen und sich fallen lassen in die haltenden und fürsorglichen Hände eines sich um alles kümmernden Menschen. Und wie wäre es denn, wenn Hilflosigkeit gar nicht mehr ein schreckliches Gefühl und ein beschämender Zustand wäre, sondern in dieser Situation als etwas ganz Natürliches gesehen werden könnte, so wie damals, als der Mensch auf die Welt kam? Kind sein zu dürfen, wäre doch jetzt eine große Erleichterung und Erlösung. Kinder dürfen auch Nähe suchen, wann immer sie das Bedürfnis danach haben. Und der Sterbende, der wieder Kind sein darf, könnte mit seinen

ganzen Ängsten, Sorgen und seiner Trauer, seiner Verzweiflung und Hilflosigkeit wieder aufgefangen werden durch eine beschützende und mitfühlende mütterliche Energie.

Dies alles wird natürlich durch verschiedene Phasen gehen. Am Beginn des Sterbeprozesses sind die meisten erwachsenen Ressourcen noch vorhanden, und der Wille zur Selbstbestimmung ist noch ganz lebendig. Das macht die Würde des Menschen aus und ist in jeder Hinsicht zu unterstützen. Das ändert sich erst, wenn dies alles zur Last wird, weil die Kräfte schwinden. Im Prozess des Schwächerwerdens und des Verfalls bleiben immer noch mehr oder weniger große Reste der Möglichkeit zur Selbstbestimmung erhalten. Diese noch ausüben zu dürfen, wird immer bedeutsamer, gerade weil viele andere Möglichkeiten entfallen und die Spielräume der Selbstverwirklichung immer kleiner werden. Im Fortgang des Sterbeprozesses aber wird das immer mehr zur Last. Dann wird es als Erleichterung und fast als Seligkeit empfunden, wenn der Sterbende alles loslassen kann und sich, gehalten von einem mitfühlenden und fürsorglichen Menschen, fallen lassen kann in das, was nun ohnehin und von selbst geschieht.

Anfang und Ende des Lebens ähneln sich. Und so wie bei der Geburt eine Hebamme dabei hilfreich ist, auf die Welt zu kommen, so könnte das Hinübergleiten in den Tod durch eine Sterbeamme erleichtert werden.

THESE 5

Der Sterbende wird große Erleichterung empfinden und inneren Frieden finden, wenn er sich wie ein Kind fallen lassen kann in die haltenden und bergenden Hände einer mütterlichen Lebenskraft.

Der 2. Teil des Artikels erscheint im nächsten Heft. Hier werde ich einige Aspekte von Weisheit erläutern. Insbesondere werde ich ausführen, wie wir durch verschiedene Weisen von innerer Achtsamkeit unser Inneres zu einem wohnlichen Ort machen können. Ferner werde ich zeigen, wie wir trotz unvermeidlichem Leiden mittels Akzeptanz zu innerer Ruhe und innerem Frieden finden können.



DR. MARTIN FRANKEN
Philosoph, Focusing-Therapeut, Lebensberater, ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig
56290 Dorweiler
mbfranken@t-online.de



Martin Gottstein

30.10.1961 – 20.2.2017

Lieber Martin!

In der letzten Sommerschule hast Du auf Deine wunderbare Art mit vielen Instrumenten das Märchen von der Skelettfrau erzählt. Danach kamst Du auf das Anliegen Deines soeben erschienenen Buches zu sprechen, das lautet: »Focusing und Märchen«. Und weiter: »Finde den Schlüssel zu deinem inneren Schatz.« Dann hast Du jedem von uns einen goldenen Schlüssel geschenkt. Ja, ich stimme Dir zu, Focusing ist ein besonderer Schlüssel, um Zutritt zu eigenen Entwicklungsräumen zu bekommen.

Gleichzeitig empfinde ich, wie schön es ist, dass es Menschen gibt, die Schlüssel verschenken. Du warst ein besonders GROSSER davon, Martin!

In Deinen Seminaren zum partnerschaftlichen Focusing hast Du vielen Teilnehmern die erste Tür zum Focusing geöffnet. Ich bin sehr gerne nach Oberhaching gefahren, habe mich willkommen gefühlt. Du hast uns mit Deiner fröhlichen, herzlichen Art begrüßt, immer stelltest Du Obst, Kekse und Tee im Vorraum auf, am anderen Tisch CDs und Bücher zum Ausleihen. Der Seminarraum war vorbereitet mit dem Bodenhocker-Sitzkreis, und Du schmücktest den Raum durch ein Blumengesteck in der Mitte. So bildete der äußere Wohlfühlrahmen den Schlüssel dazu, dass wir leicht auf die Suche nach dem »guten Ort« in uns gehen konnten.

Auch die von Dir (im Team mit anderen) gestalteten Märchen-CDs enthalten viele kleine Schlüssel – manche finde ich einfach nur schön, andere erschließen mir plötzlich neue Sichtweisen. Mein Lieblingsmärchen vom Eselein ist ein Mutmacher, den ich immer wieder hören mag. Diese CDs sind sofort zu meinen Bügel-CDs aufgestiegen, das will etwas heißen! Mit Deinem Buch hast Du nun noch einen ganzen Schlüsselbund der Welt geschenkt. Wohin mich dieser führen wird, kann ich Dir nur noch in Gedanken mitteilen ...

Wenn ich an Dich denke, Martin, spüre ich neben der Trauer Dankbarkeit und Helligkeit. Die vielen hellen Erinnerungen sind für mich wie eine Brücke zwischen hüben und drüben. Ich hoffe, dass es Dir sehr gut geht, dort drüben.

Martin hat uns beigebracht, Elfchen zu schreiben: Gedichte, die aus 11 Wörtern bestehen. Hier mein Gedenk-Elfchen:

*Martin
so warm,
einfühlsam und froh.
Erinnernd strahlt mein Herz.
Danke!*

Sabine Röttele

Ich habe Martin im ersten Focusing-Seminar bei ihm kennengelernt – im vergangenen Herbst. Und ich werde nicht die morgendliche Einstimmung mit ihm vergessen, als wir auf die Wiese in der Nähe des Seminarraums gingen. Ihr wisst, so ein Herbstmorgen kann kühl sein. Aber es war noch kein Winter. Und es war frisch. Wir stellten uns im Kreis auf. Er hatte so ein cooles Indianerlied. Es war mir so wichtig, ich wollte es mir merken für meinen Enkelsohn – genau das Richtige für ihn. Deshalb habe ich es mir auch aufgeschrieben. Und es hat dann großen Spaß gemacht, das mit meinem Enkelsohn zu singen, zu tun. »Tief in die Erde wie ein Baum, hoch in den Himmel wie ein Baum, lebe ich, lebe ich ...«

Ich sehe uns, die Gruppe, die sich – ich denke – gut gefunden hatte. Die Männer und Frauen, diese Chance, die es sonst nicht so oft gibt im Erwachsenenleben: freundlich mit völlig unbekanntem Menschen in einen sehr ehrlichen Kontakt zu kommen.

Martin hat erzählt, dass er sich freute auf sein Enkelkind. Ich weiß nicht, ob er es noch erlebt hat. Jedenfalls hat dieses Enkelkind einen ganz besonderen Großvater gehabt.

Jetzt bin ich doch wieder traurig. Und wenn ich die Augen zumache, dann bleibt dieses Bild unseres morgendlichen Kreises.

Elena Ziller

»Liebe und tue, was du willst.«

Es ist einige Jahre her, dass ich Martin Gottstein kennenlernte. Eine gute Freundin hatte mir das Focusing und Martin empfohlen. Er sah auf der Homepage nett und vertrauenswürdig seriös aus, wie er da so schräg mit seinem blauen Hemd im Bild saß und mich vom Bildschirm herunter anlächelte. Als ich mich damals entschied, mit Focusing zu beginnen, war ich beruflich in einer schwierigen Situation, denn unser neuer Chef hatte eine schrecklich abwertende Haltung nahezu uns allen gegenüber. Ich zweifelte profoundly an mir und meinen Fähigkeiten und war recht unglücklich.

Vor diesem Hintergrund meldete ich mich zum Focusing-Seminar an – und begegnete Martin, dem großen, sanften Martin, mit seiner Geduld und unglaublichen Freundlichkeit. Er empfing mich herzlich, freute sich, dass ich da war, zeigte Interesse an mir – Balsam für meine Seele.

Und dann begann das Seminar, in dem er mir und uns vermittelte, wie wir uns selbst vertrauen, einander vertrauen konnten in dem, was wir taten. Und er kümmerte sich auch noch in anderer Weise, dass es uns gut ging: Er gestaltete den Raum mit Blumen in der Mitte, er ging mit uns zum Aufwärmen morgens auf eine Wiese, er erzählte Märchen, von denen wir nicht genug bekommen konnten und wie die Kinder um immer noch eines bitteten, er stellte Schüsseln mit Obst und Keksen auf, und es gab Kaffee und Tee, er war fürsorglich und aufmerksam. Ich fühlte mich umsorgt. Welch ein Luxus! Wie gut kann ich mich an die Freitage erinnern, als ich spätnachmittags vom Schreibtisch weg auf die Autobahn nach Oberhaching fuhr, voller Freude auf Stunden in dieser Atmosphäre, in denen ich zur Ruhe kam und mich orientieren konnte, in denen Martin mir Neues beibrachte – auch ein Luxus! –, mich ermutigte, mir zu vertrauen. Ich erlebte Momente, in denen ich noch etwas anderes war als die im Beruf Engagierte oder die Tochter oder Freundin, sondern einfach ich und mit ganz anderen Fähigkeiten, als mir bisher bewusst war.

Ein Satz wird mir immer in Erinnerung bleiben: »Liebe und tue, was du willst.« Martin hat diesen Satz von Augustinus, dem Kirchenlehrer, zitiert, und ich gehe damit seither getrost in Situationen, in denen ich etwas präsentieren muss und aufgeregt bin. Wie ein Edelstein in der Jackentasche, der mir mit seiner Festigkeit Halt gibt.

Martin hat die Focusing-Arbeit so überzeugend vermittelt, dass ich sie sogar als einen möglichen beruflichen Weg für mich sah. Vielleicht wollte ich auch so werden wie er. Idealisierung hin oder her – er strahlte etwas aus, das ich gerne gehabt und gern bei mir entwickelt hätte. Es war seine Sicherheit, die mich begeisterte, dass diese gemeinsamen Entdeckungsreisen in das Leben des Gegenübers das Interessanteste und Wichtigste ist, was es überhaupt gibt. Also machte ich weiter mit den Seminaren und habe neben vielen Erkenntnissen über die Vielschichtigkeit von Gesprächen so derart intensive Begegnungen gehabt, dass ich Martin auch dafür nicht genug danken kann. Bis heute bin ich mit Teilnehmer/innen aus den Seminaren in Kontakt. Ganz zu schweigen davon, dass ich Johannes und Klaus kennengelernt habe.

Überflüssig zu erzählen, dass meine Zufriedenheit im Beruf wuchs, in dem Maße, indem ich daran dachte, was focusing-technisch vielleicht gerade passend wäre für die Situation, was ich also bei Martin gelernt hatte. Das war die Rettung damals.

Martin hat uns noch etwas geschenkt, nämlich sein Buch, »Focusing und Märchen. Finde den Schlüssel zu deinem inneren Schatz«. Über sein Lebensende hinaus kümmert er sich um uns.

Ich bin sehr traurig, dass er nicht mehr da ist.

Michaela Breit

*Beyond the door
there's peace I'm sure
And I know there'll be no more
tears in heaven.*

*Jenseits der Tür
gibt es Frieden, ich bin sicher.
Und ich weiß, es gibt keine
Tränen im Himmel.*

Eric Clapton, Tears in Heaven

Lieber Martin

Wir haben uns nicht näher gekannt. Weder bin ich in den Genuss deiner legendären Märchenerzählungen gekommen, noch habe ich ein Seminar bei dir besucht. Beim Frisbeespiel auf der Wiese hinter dem Humboldthaus auf dem Achberg haben wir zusammen gelacht. Im Sommer vor vier Jahren hatte ich dich um ein Gespräch gebeten, als es darum ging, mich für die *Embodied Life*-Ausbildung zu entscheiden. Für dein einfühlsames, mich unterstützendes Zuhören bin ich dir sehr dankbar.

Eine ganz persönliche Erinnerung ist in mir präsent und kostbar: Du warst an den Schlussabenden der Sommerschule ein beliebter DJ. Bei dem Lied *Tears in Heaven* wagte ich es, dich vom »Regiepult« wegzulocken und zum Tanz aufzubieten – die Episode hat sich ein Jahr später wiederholt!

Gestern ging ich in einem verschneiten Wald spazieren. Auf einer Waldlichtung habe ich innegehalten und ein paar Übungen für mich gemacht. Dabei bist du mir in den Sinn gekommen, wie ich dich während eines Spaziergangs im letzten Sommer am Waldrand in der Nähe des Humboldthauses gesehen hatte: den Blick über die Wiese in die Ferne gerichtet, in Atemübungen vertieft. Heute hat mich die Nachricht erreicht, dass du nie mehr als Mensch auf dem Achberg sein wirst. Ich bin sehr traurig.

Anna Maria Peyer

STERNSTUNDE

Ich verdanke Martin die Sternstunde meines Lebens. Als ich vor einigen Jahren meinen Mann heiratete, baten wir Martin darum, unsere Trauerzeremonie anzuleiten. Diese fand an einem warmen Sommertag auf einer Waldlichtung fern von unserem Hof statt. Die Lichtung wurde mit Stroh ausgelegt, und die Gäste saßen unter den Bäumen in einem Kreis aus Strohbällen. Vorne stand Martin neben einem kleinen Altar, auf dem neben einem Kübel voller roter Rosen die vier Elemente aufgebaut waren.



Wir hatten Inhalt und Ablauf der Zeremonie mit Martin gemeinsam kreiert. Wir sangen, meditierten, sprachen Dank aus, lauschten dem Summen der Bienen und dem Flötenduo zweier Gäste. Martin sprach über die Verbindung zwischen meinem Mann und mir, leitete das Schweigen ein, lud die vier Elemente mit ein, bat die Trauzeugen hinzu, nahm uns das Eheversprechen ab und bat um Segen. Dabei verbreitete er ein derartig freundliches, aber auch vollkommen entspanntes und humorvolles Feld der Aufmerksamkeit, dass diese Stunde nicht nur für uns, sondern auch für unsere Gäste zur Magie wurde. Martin war in diesem Moment Priester, Künstler, Musiker, altvertrauter Kollege, Herzensbruder und lieber Freund. Ein Liebender, dessen offenes Herz uns alle berührt und getragen hat. Wir hätten uns niemand Besseren vorstellen können in seiner Rolle. Es war Focusing pur. Aus dem Felt Sense war etwas ganz Eigenes, sehr Authentisches entstanden. Bei aller Offenheit war nichts beliebig. Nach der Zeremonie trat ein Gast, ein atheistischer Richter, auf Martin zu. Er bedankte sich mit Tränen in den Augen. Er glaube eigentlich nicht an die Existenz Gottes, nun sei sein Weltbild aber ins Wanken geraten.

Ich vermisse Martin. Es gibt eine Kultserie im WDR, »Dittsche – das wirklich wahre Leben.« Drei Männer treffen sich dort in einem Hamburger Imbiss. Es gibt kein Skript, alles ist Improvisation vor laufender Kamera. Einer dieser drei Männer, ein Hamburger Musiker genannt Schildkröte, ist in diesem Jahr gestorben. In Wirklichkeit und in der Serie. Die Verbleibenden trauern in der Sendung von Anfang März um ihn, holen aus dessen Wohnung die Lederjacke, die er ständig getragen hatte, hängen sie im Imbiss auf und vertreiben einen Gast, der die Frechheit besitzt, sich auf Schildkrötes Platz zu setzen. Ich stelle mir vor, dass wir in unserem Ausbilderkreis auf ähnliche Weise Martins Platz freihalten werden. Niemand kann sich darauf setzen. Er hinterlässt eine tiefe Lücke. Ich bin tief traurig.

Susanne Kersig



Wenn ich an Martin denke, bin ich in der Sommerschule. Sitze im Dunkeln auf der Terrasse.

Der lange Martin hat sich in eine rote Decke gehüllt. Tanze ich zu »Halleluja«, It's raining Men« und »Summer in the City«. Sehe und höre ich ihn, wie er Märchen erzählt. Die strahlende jugendhafte Begeisterung in seinem Blick, seine unverwechselbare Stimme, den wunderbaren Dialekt, all die zauberhaften Klänge. Und ich kann Martin spüren. Seinen Arm neben meinem. Wir sitzen am Lagerfeuer und singen. Es ist kalt, und die Berührung der Arme tut gut.

Helma Fandrigh



Heute – Rückfahrt von Eisenach – Im Radio »Summer in the City« – Ich muss unvermittelt weinen. Das ist einer der Songs, den Martin, wenn er auf der Sommerschule die Disco zusammengestellt hat, immer mit ausgewählt hat. Und noch andere mich bewegende.

Ich weiß es zwar schon über zwei Wochen. Es trifft mich aber doch wieder. Meine Gedanken gehen weiter – was habe ich mit Martin erlebt, was verbindet mich mit ihm? Auch: Wo ist Raum zum Teilen? Drei Stunden später im Büro. E-Mail vom DAF. Einladung, was zu Martin zu schreiben. Passt.

Ich sehe sein Gesicht. Seinen Blick. Sehe seine wache Zugewandtheit. Aber ganz locker. Viel Gelassenheit. Ehrliches Interesse. Er muss nichts beweisen, nichts sich und nichts anderen. Seinen feinen Humor. Höre sein Lachen und seine Stimme. Sehe sein Lächeln. Und auch Ernstes. Ehrliche Gespräche auf der Terrasse. – Erinnerung, was mich tief berührt hat in Märchenseminaren auf der Sommerschule. Eigenes Lebensmärchen erzählen. Einander. – Ein andermal: Schrecklich, das Fell des Eselchens wird verbrannt. Der Esel wird gezwungen. Sich zu zeigen. Wer er ist. – Denke an das Klangmärchen-Seminar. Als im Zusammenspiel der Instrumente die große Glasklangschale zersprungen ist. Martins Betroffenheit. Und unser aller.

Letztes Jahr: Ich rieche den Goldspray, als Martin hinter dem Wohnwagen nebenan die Schlüssel veredelt hat. Märchen und Lieder und Töne am Abend. Den goldenen Schlüssel hab ich noch (etwas matt, weil eine Weile in der Hosentasche). Und ganz viel in mir, was weiterlebt. Bin dankbar. Und vermisse Martin.

Achim Haas

Lieber Martin!

Wie ist es möglich, dass deine Stimme keinen Körper mehr hat? Heute habe ich gebannt deiner »Skelettfrau« zugehört. Die unheimlichen eisweltlichen Geräusche haben mich wieder erschauern lassen wie an jenem Abend letztes Jahr an der Sommerschule. Damals war ich fasziniert, verwandelt, verzaubert und hingegrissen von deinem vielfältigen Ausdruck.

Wie du die unvergleichliche Glasharfe ins Schwingen brachtest. Magisch, ja, und im Raum war Liebe da. Mir kamen die Tränen und die Ahnung, dass es dein letztes großes Geschenk an uns sein würde. Den goldenen Schlüssel zu meinen inneren Schätzen bewahre ich in Sichtweite auf.

Martin, unsere Beziehung war zart, eine Herzensverbindung, die durch gegenseitiges Erzählen der wichtigen Lebensereignisse genährt wurde. Ich hörte dir so gerne zu und würde dir so gern weiter zuhören. Ach, Martin ... »Ich schaue dich traurig an« ...

Regula Häne

Lieber Martin,

deine sanft-tiefe Herzlichkeit, deine herrliche, einzigartige Heiterkeit, deine noble, ehrbare Menschenfreundlichkeit begleiten mich und sind mir ein Vermächtnis. Ich danke dir für dein DaSein. In tiefer, immerwährender Verbundenheit

Simone Wenzel

Martin Gottstein, ein Freund und Kollege, ist gestorben. Hab es eben erfahren per Mail. Ich bin gerade richtig traurig.

Ich bin sehr dankbar, dass ich Dich kennen durfte. Wir haben zusammengearbeitet seit etwa 6 oder 7 Jahren. Ich habe Deine Website gestaltet, mache seit vielen Jahren Deine Sachen für die Öffentlichkeit (Flyer usw.), und jetzt, ganz zuletzt, habe ich Dein Buch lektoriert.

Als wir uns zuletzt persönlich gesehen haben, das war auf der Sommerschule im letzten Juli, hast Du unglaublich gestrahlt, als Du Deine Bücher allen Menschen in die Hand gegeben hast. Mir auch. Du warst so stolz, wie ich Dich noch nie zuvor gesehen habe. Du hast so viel zu schenken gehabt. Am Abend dieses Tages hast Du auch eine Klangmärchenvorstellung gegeben. Ich bin froh, dass ich das zumindest einmal erleben durfte. Am Ende dieser Vorstellung hast Du an das Publikum goldene Schlüssel verteilt. (Hinterher hast Du mir Deine metallene Hang-Trommel geliehen, und ich durfte etwas darauf spielen.)

Als Du mir Dein Buch geschenkt hast, auf der Wiese, draußen unter den hohen Bäumen, hast Du gesagt, dass Du nie geglaubt hättest, dass Du je mal ein Buch schreiben wirst. Das war die wertvollste Erfahrung für mich, die ich mit Dir hatte, dass ich Dich dabei unterstützen konnte, Deine Lebensessenz in Worte zu fassen. Du hast das damals schon gespürt, dass der Krebs vielleicht noch nicht besiegt ist. Du hast alles drangesetzt, das, was Dir wichtig war, festzuhalten, um es uns überliefern zu können.



Ich glaube, mir wird durch Deinen Tod auch nochmal bewusst, wie sehr ich meine Arbeit liebe. Die Arbeit, Menschen zum Leben zu verhelfen in der Symbolwelt. Ich habe erst gar nicht verstanden, warum mich Dein Tod so sehr schmerzt. Aber wenn ich mir vergegenwärtige, wie eng ich mit den Dingen, die Du aus Dir heraus hast entstehen lassen, verwoben bin, wird mir deutlich, wie sinnvoll das ist, was ich da mache. Und wie sehr mich das bereichert. Hier ist das Nachwort aus Deinem Buch. Vielleicht gilt es ja auch für Dein Leben.

»Die Reise mit Focusing durch die Märchenwelt geht nun zu Ende. Es würde mich sehr freuen, wenn du, liebe Leserin, lieber Leser, aus diesem Buch etwas für dich in deinem Leben mitnehmen kannst. Und wenn es nur ein kleiner Gedanke, eine Geschichte oder ein Lied ist, das dich berührt hat oder noch weiter beschäftigt. Vielleicht hast du hier und da eine Ahnung von deinem inneren Schatz oder von dem Schlüssel dazu bekommen. Das wäre jedenfalls schon mehr, als ich mir erhoffen kann.«

Danke, Martin, für alles, was Du uns gegeben hast.
Komm gut nach Hause.

Tony Hofmann

Mensch, Martin!

Am Beginn unserer Beziehung stand der Vergleich. Ich konnte einfach nicht anders: Deine Körperhaltung, Deine Art zu lehren, jede Kleinigkeit maß ich an meinem Lehrmeister Russell Delman. Freilich war es meine gute Absicht gewesen, Dir unvoreingenommen zu begegnen, doch plötzlich war da etwas sehr Kritisches in mir – gefolgt von großer Scham.

All das Schwierige zu artikulieren – auszusprechen, *was ist* –, öffnete eine Tür einen ersten Spalt breit. Du, freundlich, geduldig, großzügig, hast in meiner Ambivalenz und meinem Ringen die Liebe / Loyalität gesehen und gewürdigt und mich so behutsam abgeholt. Sehr bald warst Du ein geschätzter und stets gegenwärtiger Teil meines Lebens, ein Stern in meinem Universum – auch nachdem unsere Ausbildung von Deiner Diagnose unterbrochen worden war.

Voll Freude, Hoffnung und auch Sorge im vergangenen Mai in Deiner Heimat Schönau *aus der Fülle zu schöpfen*, bedeutete für uns, *Dein* Leben zu feiern. Und danach voll Zuversicht von neuem mit der Ausbildung zu beginnen, bedeutete, glauben zu wollen, dass alles gut wird.

Nun hüte ich Deine Mails und meine Erinnerungen wie einen Schatz. Dein scheues, jungenhaftes, spitzbübisch aufblitzendes Lächeln, Dein zugewandtes Strahlen, Dein herzliches Lachen. Deine sanfte, beim Singen und Märchen-erzählen kraftvoll anschwellende Stimme. Dein suchendes, seufzendes »Hhm ... Ach ...!« bei Deinem eigenen Focusing, während Du im lebendigen Wechselspiel mal mit hochgezogenen Schultern Gesicht und Stirn mit den Händen bedeckst, mal auf Brust und Oberschenkel klopfst. Der zarte Hauch von auch Schmerzlichem tief drinnen und Deine Beharrlichkeit darin, mit Deiner Schaffenskraft Verbindung zu und zwischen Deinen Mitmenschen herzustellen. Und Deine Hingabe beim Morgenritual, beim Tanzen, beim Chanten! In kindlich spielerischer Vertiefung und spürbarer Ernsthaftigkeit! Manches verleitete uns so erwachsene Lernende in seiner Einfachheit zu einem versteckten inneren (und manchmal auch äußeren) Schmunzeln, doch wir ließen uns von Dir ermutigen und folgten Dir – heute wissen wir uns beschenkt.

Die Tür öffnet sich Stück um Stück; der Weg setzt sich fort. Du, Martin, bleibst Wegweiser und guter Ort. Ewig wie Dein geliebter Watzmann (der schönste Berg der Welt). Bleibst Vorbild in Vielem. Neben meinem väterlichen Lehrmeister begleitest Du mich weiter wie ein innerer Bruder. Meinem Sternsaphir gleich, dessen tief drinnen verborgen schlummernder Lichtstern ganz unerwartet in besonderen Momenten erstrahlt. In Bescheidenheit und innerer Schönheit.

Mensch, Martin: Danke!

Irene Glassner

Fotos von Katrin Tom-Wiltschko

Konzepte allein sind nicht genug!

Eine Bemerkung zu unseren klugen, aber unproduktiven Scheindebatten

■ VON JOHANNES WILTSCHKO

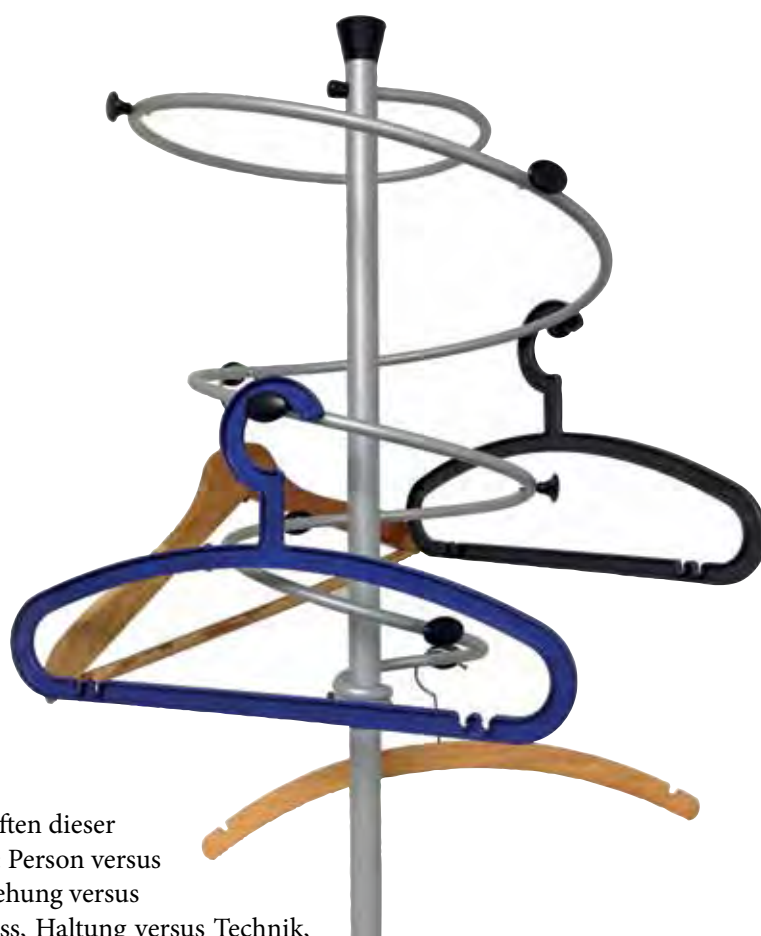
Klassische Debatten

Wenn man für eine Fachzeitschrift, die etwas auf sich hält, einen Beitrag schreibt, gehört es zu den wissenschaftlichen Gepflogenheiten, eigene Thesen (Behauptungen, Meinungen, Konzepte,) von schon bestehenden abzuleiten oder zu begründen, inwiefern sie sich von diesen unterscheiden. Psychoanalytiker müssen auch heute noch oft genug argumentieren, wenn sie etwas sagen wollen, das mit von Sigmund Freud hinterlassenen Sätzen nicht übereinstimmt. In unserem Fall, bei personorientiert und experienzill eingestellten und arbeitenden Menschen, ist Carl Rogers der Referenzpunkt, an dem sich alle weiterführenden Konzepte messen lassen müssen. Deshalb ziehen wir einen langen, ziemlich gleichförmigen Zopf von Zitaten und Literaturangaben hinter uns her, der die Tradition sichert und die Fachzeitschriften füllt. Und diejenigen, die schon einmal etwas publiziert haben, das Eingang in die maßgeblichen Journale gefunden hat, dürfen sich darüber freuen, sich im Literaturverzeichnis immer und immer wieder wiederzufinden. Denn beziehen darf man sich natürlich nur auf Publiziertes. Was viele glauben, denken und tun, die nur arbeiten und nicht schreiben, hat keine Stimme: Der anonyme Psychotherapeut, Supervisor, Ausbildungsteilnehmer oder Klient ist bloß ein »straw man«, ein Phantom.

Es nimmt daher nicht Wunder, dass jede »Schule« ihre klassischen, d.h. unendlichen Debatten hat – in internationalen Zeitschriften und auf Kongressen (aber nicht zwischen jenen, die Tag für Tag »nur« mit Klienten arbeiten!). In unserem Fall heißen

die Überschriften dieser Debatten z.B.: Person versus Erleben, Beziehung versus innerer Prozess, Haltung versus Technik, Ziel- versus Prozessorientierung, Nicht-Direktivität versus Expertentum. Die »Orthodoxen« glauben, »Person«, »Beziehung«, »Haltung« oder »Nicht-Direktivität« gegen die »Experienzillien« verteidigen zu müssen, die angeblich als Experten mithilfe von Techniken Erleben als beziehungslosen, bloß innerlichen Prozess fördern wollen (klassische Beispiele für diese Kontroversen finden sich etwa bei B. Bozarth, 1996; Bozarth und Brodley, 1986; Brodley, 1990; Brodley und Brody, 1996; Prouty, 2001; Schmid, 2002; sie setzen sich bis dato fort).

Derartige Auseinandersetzungen werden z.T. mit großer Leidenschaft und mitun-





Diese Lücke, dieses Offenlassen einer Tür im Begriffsgebäude, ist auch deshalb wichtig und notwendig, damit die Praxis hereinkann.

ter auch in einem bewunderungswürdigen Rückgriff auf philosophische, anthropologische und ethische Positionen geführt (etwa in den zahlreichen, ausgezeichneten Werken von P. F. Schmid). Mir drängt sich allerdings immerzu die Frage auf: *Cui bono?* Wem dienen sie? Wofür werfen sich die jeweiligen Proponenten ins Zeug? Wessen und welche Interessen werden hier in seriösen Gewändern vorgeführt?

Ich kann der *Art und Weise*, wie diese Kontroversen geführt werden, nichts abgewinnen. Denn sie lässt gerade das unberücksichtigt, was mir als eine der wichtigsten Errungenschaften des personzentrierten Ansatzes (oder sollte ich sagen, Gendlins?) gilt: Worte nicht als definierte Begriffe zu verstehen, sondern als Mittel, das jemand benützt, um zu versuchen, das auszudrücken, was er oder sie *meint*. Dazu muss man schon einen Text als Ganzes lesen und Interesse daran haben, nachzuvollziehen, was der Autor sagen *möchte* – und nicht einzelne Worte und Sätze aufspießen, um ihn dann an diesen aufzuhängen. Aus einem einzelnen Satz, etwa »die Person ist ihr Erleben«, gleich etwas zu folgern, z.B. »Aha, hier wird ›Person‹ aufgegeben und durch ›Erleben‹ ersetzt«, ist doch etwas kurz gegriffen. Natürlich lässt sich dieses Miss- oder eigentlich Un-Verständnis dann leicht als Munition in einem überflüssigen Kampf um die »reine Lehre« verwerten. Könnten wir uns nicht

zubilligen, dass ein Wort, ein Satz aus dem Ganzen jeweils einen bestimmten Aspekt heraushebt? Aber eben nur einen. Den sollte man dann nicht für das Ganze halten.

So verdienstvoll manche Beiträge zur »klassischen Debatte« in ihrer Reflexion und Exegese von Begriffen und Konzepten sind, so sehr sind sie doch auch gefangen in der impliziten (unausgesprochenen) Meinungswelt ihrer Autoren und in der naturgemäßen Beschränktheit der von ihnen bemühten expliziten Begriffswelt, die keine Lücke lässt für anderes, von ihr abweichendes Erleben, das nach Worten sucht, um Sprache ringt. Aber: Erleben ist immer mehr als die Konzepte, es erweitert sie, und manchmal weist es sie auch zurück. Worüber auch immer man nachdenkt, sagt Gendlin (2004b) – ob über sich selbst oder über jemanden anderen oder über irgendeinen Gegenstand –, es ist immer besser, alle Theorien anstatt nur einer zu benützen und dann, nach allen Theorien, eine Lücke zu lassen, damit das, was der Körper (die Person!) *durch* die Theorien erlebt hat, auch da sein kann. Mit dieser Lücke denken wir besser als ohne sie (Wiltschko, 2011, S. 27 f.).

Diese Lücke, dieses Offenlassen einer Tür im Begriffsgebäude, ist auch deshalb wichtig und notwendig, damit die Praxis hereinkann. Denn für die sind doch unsere Theorien eigentlich da! Wir arbeiten, um Klienten zu helfen, und aus dieser Arbeit heraus bauen wir Konzepte. Praxis (Arbeit, Situation, Erleben,) und Theorien (Begriffe, Konzepte, Sprache,) haben (sind, bilden,) eine sehr spezifische Wechselwirkung. (Die »...« stehen für Lücken.) Focusing beschreibt diese Wechselwirkung, im Focusing-Prozess zeigt sie sich. Die Theorie kommt aus der Praxis, und die übersteigt immerfort jegliche Theorie. Benützen wir Theorien, um die Praxis zu kontrollieren, produzieren wir Ideologie – und ideologisch scheint mir diese Art von Debatten zu sein.

Begriffe und Konzepte sind Werkzeuge

Ich achte sehr die Anstrengungen, die Carl Rogers, Eugene Gendlin und viele andere Autoren gemacht haben, um ihre Erfahrungen in Konzepte zu bringen und aus ihnen Theorien zu bauen. Jede dieser Unternehmungen ist kreativ und wertvoll und kann unsere eigenen Erfahrungen bereichern, indem sie uns hilft, in unserem persönlichen Erfahrungsfeld mehr zu bemerken und die-

se eigenen Erfahrungen neu und so auszudrücken, dass sie auch von anderen verstanden und nachvollzogen werden können.

Debatten über das Für und Wider konzeptueller Positionen und wie sie sich begrifflich voneinander unterscheiden und gegeneinander abgrenzen, scheinen mir aber wenig produktiv zu sein. Ich glaube nicht, dass sich Carl Rogers – wenn man sich schon auf ihn als eine Art letzter Instanz beziehen will – an derartigen exegetischen Auseinandersetzungen selbst gerne beteiligt hätte. Hat nicht gerade er uns aufgefordert, unsere je eigenen Erfahrungen als oberste Autorität anzuerkennen, und hat nicht gerade er uns ermutigt, diese Erfahrungen selbstständig zu formulieren und so anderen zugänglich zu machen? Natürlich muss die Frage, was denn eigentlich »klientenzentriert« oder »personorientiert« sei, unter uns ständig virulent bleiben. Es scheint mir aber zu einfach und eben gerade nicht dem Wesen des klientenzentrierten Ansatzes zu entsprechen, diese Frage auf dem Feld der Konzepte zu entscheiden.

Ich glaube, und jedenfalls hoffe ich es, dass es unter personorientierten Menschen eine Selbstverständlichkeit ist, Begriffe und Konzepte an sich für wertlos anzusehen. Schon der Philosoph und Psychologe William James, dessen Gedanken Wegbereiter der humanistischen Psychologie waren, hat klargemacht, dass sie an sich keinen Wahrheitsanspruch haben können. Wenn sie etwas taugen sollen, müssen sie mit der unmittelbaren Erfahrung in Verbindung stehen und dieser als Werkzeuge dienen. Dieses »pragmatische« Diktum weiterführend und mit der Phänomenologie verbindend, gelangte Gendlin zu einer seiner philosophischen Kernaussagen: Konzepte werden nicht nur aus dem Erleben heraus gebildet, auch ihr Verifizieren und ihr Weiterentwickeln können nur in Wechselwirkung mit Erleben geschehen. Es ist gerade dieser subtile Prozess der Interaktion zwischen Erleben und Konzepten, der sowohl Erkenntnisfortschritt bringt als auch Lösungs- und Heilungsschritte. Das bedeutet auch, dass Begriffe in ihrer Bedeutung und Definition nicht konstant gehalten werden können und dürfen. Begriffe haben ihre Funktion in diesem Interaktionsprozess: Indem sie ihn fortsetzen, ändern sie ihre Bedeutung und/oder werden gegen neue Begriffe ausgetauscht.

Dieser Prozess ist konzeptbildend und therapeutisch zugleich. Konzepte ohne

»Felt-Sense-Valenz«, also solche, die die jeweils konkrete, implizit erlebte Situation nicht herein- und damit das »Ich« vor der Tür lassen, führen nicht nur zwangsläufig in eine postmoderne Beliebigkeit, letztlich zerstören sie auch den Menschen (das »Menschliche«, Lebendige, die Wirklichkeit,) (Gendlin, 1994, p. 56 f.; Wiltshcko, 2011, S. 199 f.).

Eine Herausforderung für die Wissenschaft

Natürlich ist diese Position eine Herausforderung für das, was heute »Wissenschaft« heißt – und für den gängigen Wissenschaftsbetrieb. Der zwingende Usus, Konzepte aus Konzepten herzuleiten, Konzepte konzeptuell weiterzuentwickeln, die Spur dieser Art von Konzeptentwicklung durch Zitate und Literaturangaben zu belegen und diese Konzepte konzeptuell zu debattieren und sie bestenfalls »empirisch«, kaum aber am eigenen unmittelbaren Erleben (Erfahrung, Praxis,) zu überprüfen, mag zwar Stoff für Kongressbeiträge und Publikationen hergeben, lässt aber kaum Luft für jenen eigenständigen Prozess des erlebensbezogenen Nachdenkens, der – vielleicht – neue, frische Aspekte zur Sprache kommen lässt. Ich denke, dass die sogenannten wissenschaftlichen Gepflogenheiten auch die Funktion haben, den Mainstream abzuschirmen – mit allen oft beklagten Konsequenzen der Wirklichkeits- und Praxisferne, des sich im Kreis Drehens, der Langeweile, des Mangels an Innovation.

Dass Gendlin Konzepte entwickelt hat, die sich von denen Carl Rogers unterscheiden, ist seit Jahrzehnten allgemein bekannt. Muss man darüber heute noch immer diskutieren, worin diese Unterschiede bestehen und ob sie »legitim« sind? Nein! Je mehr Konzepte wir haben, um uns verständlich zu machen, was in der klientenzentrierten therapeutischen Situation geschieht, desto besser! Konzepte sind Werkzeuge, die uns helfen, ein, zwei Schritte in die erlebte Wirklichkeit »hineinzukommen« – dann haben sie ihre Schuldigkeit getan und müssen losgelassen werden. Dort, wo wir mit ihrer Hilfe angekommen sind, dort, an und aus diesem Erlebensort müssen wir wieder neue Konzepte bilden, um weiterzukommen. Nicht die einzelnen Konzepte selbst, sondern die Art und Weise, wie wir sie kreieren, der Prozess ihrer Entstehung gibt Auskunft darüber, ob jemand sich zu recht

Begriffe haben ihre Funktion in diesem Interaktionsprozess: Indem sie ihn fortsetzen, ändern sie ihre Bedeutung und/oder werden gegen neue Begriffe ausgetauscht.

Dies setzt voraus, vom hohen Ross der Begriffe, der bloß konzeptuellen Ableitungen, immer wieder aufs Neue hinabzusteigen in jene Welt, die allen Begriffen zugrunde liegt und die alle Begriffe übersteigt: Namenlos ist sie, aber implizit erlebt, konkret gespürt.

klientenzentriert oder personorientiert nennen kann. Denn dieser Prozess hängt in erster Linie davon ab, wie man zu dem, was man konzeptualisieren will, steht, wie man zu ihm in Beziehung tritt. Und so kommt es letztlich doch wieder auf die Haltung an. Auf die Haltung im Konzeptebilden und nicht auf die Konzepte selbst.

Hinabsteigen zum ursprünglichen Fluss des Empfindungslebens

Gendlin hat mit seiner Methode des Denkens, die er im »Focusing« lehrbar und im »Thinking at the Edge« (2004) verfeinert hat, einen alternativen Weg aufgezeigt, eine »Erste-Person-Wissenschaft« (Gendlin, 2001; Wiltschko, 2008, S. 152 f.) zu betreiben, in der der Mensch (»Ich« und »Du«) nicht verloren geht. Diese Praxis des Konzeptebildens scheint mir eine äußerst angemessene Methode auch für das Weiterentwickeln der Theorie der klientenzentrierten Psychotherapie zu sein.

Sie würde uns auch davor bewahren, jenen Vorgang weiter voranzutreiben, den uns die Psychoanalyse vorgemacht hat: zu zersplittern in separate Gruppen, nur mehr verbunden im Festhalten an Konzepten wie »Widerstand« und »Übertragung«, die sich gegenseitig mit Begriffen bekämpfen (*cui bono?*), statt sich daran zu erfreuen, dass jede Richtung aus dem Ganzen bestimmte Aspekte hervorhebt und kultiviert. Auf der Ebene der Konzepte mögen die »vielen Gesichter der personenzentrierten Psychotherapie« (Stumm & Keil, 2002) inkompatibel sein, aber im Raum dessen, was »wirklich« vorgeht (Phänomene, Situation, Erleben, Praxis,), ergänzen sie sich. Dies zu erkennen, zu würdigen und zu nutzen, setzt allerdings voraus, vom hohen Ross der Begriffe, der bloß konzeptuellen Ableitungen, immer wieder aufs Neue hinabzusteigen in jene Welt, die allen Begriffen zugrunde liegt und die alle Begriffe übersteigt: Namenlos ist sie, aber implizit erlebt, konkret gespürt. Diese »Welt«, diese unerschöpflich reichhaltige, steckt hinter dem Gendlinschen Terminus »Felt Sense«. Wenn wir von dort aus sprechen, wenn wir uns gegenseitig von dort aus zuhören, verstehen wir alle mehr als jeder für sich alleine.

Wie schön hat das William James schon vor beinahe hundert Jahren ausgedrückt: *»Wir sind so stark in der philosophischen Tradition gefangen, die den Logos oder den diskursiven Gedanken im allgemeinen als den*

einzigsten Weg zur Wahrheit ansieht, dass es uns schwer ankommt, einerseits auf das rohe, noch nicht in Begriffe aufgelöste Leben als auf eine Tatsächlichkeit zurückzukommen, die tiefere Wahrheit uns offenbart, und andererseits die Begriffe als nur praktische Dinge ... aufzufassen. Es ist, als täten wir unsere stolze Geistesreife ab und würden wieder in den Augen der Vernunft törichte kleine Kinder. Aber, so schwer auch eine solche Umwälzung ist, ich glaube, es gibt keinen anderen Weg, die Wirklichkeit zu erfassen.«

»Wir müssen prinzipiell hinter die begriffliche Tätigkeit überhaupt zurücktreten und den ursprünglichen Fluss des Empfindungslebens für die wahre Gestalt der Wirklichkeit ansehen.«

Literatur

- Bozarth, J.D. (1996). Client-centered therapy and techniques. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P.F. Schmid, R. Stipsits (eds.). Client-centered and experiential psychotherapy. A paradigm in motion. Frankfurt/M.: Peter Lang, pp. 363-368.
- Bozarth, J.D., Brodley, B. (1986). Client-centered psychotherapy. A statement. Person-centered Review, Vol. 1, No. 3, 262-271.
- Brodley, B. (1990). Client-centered and experiential: Two different therapies. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Van Balen (eds.). Client-centered and experiential therapy in the nineties. Leuven: Leuven University Press, pp. 87-107.
- Brodley, B., Brody, A. (1996). Can one use techniques and still be client-centered? In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P.F. Schmid, R. Stipsits (eds.). Client-centered and experiential psychotherapy. A paradigm in motion. Frankfurt/M.: Peter Lang, pp. 369-374.
- Gendlin, E.T. (1994). Körperbezogenes Philosophieren. Focusing-Bibliothek, Band 5. Würzburg: DAF
- Gendlin, E.T. (2001). Erste-Person-Wissenschaft. Focusing Journal, No. 6, 19-21, No. 7, 20-23. Würzburg: DAF.
- Gendlin, E.T. (2004a). Introduction to »Thinking at the Edge«. The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy, Vol. 19, No. 1, 1-8.
- Gendlin, E.T. (2004b). Mehr als Vernunft. Einige philosophische Quellen und Implikationen von Focusing. Focusing Journal, No. 13, 2-7. Würzburg: DAF
- James, W. (1909). A Pluralistic Universe. New York – deutsch (1994). Das pluralistische Universum. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, pp. 175 f.
- Prouty, G. (2001). Carl Rogers und die experienziellen Therapieformen – eine Dissonanz? Person, Vol. 5, Nr. 1, 52-57.
- Schmid, P.F. (2002). Die Person im Zentrum der Therapie. Zu den Identitätskriterien Personzentrierter Therapie und zur bleibenden Herausforderung von Carl Rogers an die Psychotherapie. Person, Vol. 6, No. 1, 16-33.
- Stumm, G., Keil, W.W. (eds.) (2002). Die vielen Gesichter der personenzentrierten Psychotherapie. Wien, New York: Springer.
- Wiltschko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Denkens. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Wiltschko, J. (2011). Ich spüre, also bin ich! Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung. Würzburg: DAF



DR. JOHANNES WILTSCHKO
Klinischer Psychologe,
Psychotherapeut
johanneswiltschko@msn.com

Berühren – Begreifen – Fühlen

Kunsttherapie mit Focusing

■ VON ARNIKA RICKERT-THIES

Suche dir einen Gegenstand, vielleicht magst du die Augen geschlossen halten.« – Es ist Herbst. Ich wähle eine glänzende Kastanie und schließe die Augen. »Wie fühlt sich das an? ... Kannst du das beschreiben? ... Und wenn du das als Ganzes nimmst: dein Spüren des Gegenstandes, alles was du darüber weißt ... Vielleicht passt dazu ein Gefühl in deinem Körper ...« So erlebte ich den Beginn eines meiner ersten Focusing-Prozesse, und ich erinnere mich, wie diese Kastanie sich in meinen Händen angefühlt hat: ganz und rund und doch weich und fest.

In diesem Moment wusste ich: Focusing passt zu meiner Arbeit. Focusing passt in meinen Werkzeugkoffer. Focusing ist ein Werkzeug, das ich als Therapeutin in der Kunsttherapie nutzen kann.

Künstlerisches Schaffen und Gestalten als Therapie: Etwas selbst Gestaltetes steht in direkter Verbindung zum eigenen Erleben. Focusing-orientiertes Begleiten: Kontaktaufnahmen zu einer Erlebnisqualität, die hinter Bildern, Gestaltungen, Worten und Emotionen spürbar wird, mit dem Felt Sense, dem gespürten Sinn. Künstlerische Therapien bieten einen Raum an, um mit gespürten Sinnen Bilder, Skulpturen oder auch Gedichte entstehen zu lassen. Meine Erfahrung als Kunsttherapeutin ist, dass dieser Raum für eigenes inneres Spüren besonders im direkten Formen und Gestalten mit den Händen entsteht, und von da ausgehend kann Focusing beginnen.

Künstlerische Therapien

In den künstlerischen Therapien spricht man von einer *kunsttherapeutischen Triade*. In einem kunsttherapeutischen Prozess kommt zur Klient-Therapeut-Ebene eine weitere Beziehungsebene dazu: das kreativ-künstlerische Medium, z.B. ein gemaltes Bild, eine tänzerische Bewegung, eine geformte Figur,

eine in Sand gestaltete Landschaft oder auch eine Textgestaltung. In der Praxis werden in dieser Triade drei Ebenen und ihre Beziehungen zueinander wichtig: das künstlerische Gestalten am Werk, die Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin sowie die Betrachtung des Werkes und die damit verbundene innere Wahrnehmung der Klientin sowie auch der Therapeutin.

In künstlerischen Therapien finden Selbstwahrnehmung und Ausdruck in verschiedenen Erlebensmodalitäten bzw. Sinneskanälen statt: Während die Musiktherapie überwiegend den auditiven Sinn anspricht, basiert die Maltherapie eher auf dem visuellen Sinn. Die Tanztherapie aktiviert Körperwahrnehmung und Bewegungsimpulse, und das therapeutische Plastizieren bewirkt einen inneren Zugang über die Haptik, bezieht also den Tastsinn, den Körperwahrnehmungssinn und den Gleichgewichtssinn mit ein.

Von diesen jeweils spezifischen Sinneswahrnehmungen ausgehend, kann das künstlerische Medium weitere Erlebensmodalitäten erfahrbar machen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und die Wahrnehmung des Gleichgewichts sind Sinnesmodalitäten, die wir brauchen, um von der Welt um uns herum zu wissen. Dieses Erweitern der Erlebnismodalitäten ermöglicht dem schon Gespürten, aber noch nicht Gewussten (Felt Sense), sich in vielfältiger Weise zu symbolisieren, was zu mehr Selbstannahme, zum Erkennen und Akzeptieren eigener Bedürfnisse und zu neuen Handlungsmöglichkeiten führen kann.

Die Therapeutin kann für die oben genannten Beziehungsebenen Anregungen geben und Raum für Ausdruck schaffen. So wird sich in einem therapeutischen Prozess die Therapeutin zeitweise zurückziehen, damit die Klientin ganz in die Gestaltung



Die gefühlte äußere Begrenzung im Mutterleib bildet die Grundlage für ein erstes Leibbewusstsein:
Ich spüre,
also bin ich.

eintauchen kann. Sie wird anregen, das Geformte gemeinsam aus einem guten Abstand zu betrachten. Dabei kann sie einen eigenen Eindruck beschreiben oder weitere Gestaltungsimpulse anbieten. Die Klientin kann sich wahrnehmend auf das von ihr Gestaltete beziehen: »Was sehe ich dort?« »Wie fühlt sich das an, wenn ich die Form betrachte?« »Wie ist meine innere Stimmung dazu?« Auch kann die Therapeutin ihre eigene Resonanz zur Skulptur veröffentlichen.

Selten steht allerdings das gestaltete Ergebnis im Vordergrund der therapeutischen Arbeit. Viel häufiger steht der Prozess des Entstehens selbst im Zentrum der Wahrnehmung. Besonders im Gestalten mit Ton werden durch die Art der Berührung viele Aspekte ausgedrückt und sichtbar, zum Beispiel Kraft, Zartheit, Bewegung, Entschiedenheit, Schutz, Halt, Verbindung, Wärme, Ruhiges oder Bewegtes, Schnelles oder Langsames.

Künstlerische Therapien in der psychoonkologischen Rehabilitation

Im Rahmen einer drei- bis fünfwöchigen Rehabilitation begleite ich Menschen, die nach oder während der medizinischen Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) wieder zu mehr Kraft, innerer Ruhe, Gesundheit und Selbstannahme finden können. Künstlerische Therapien sind in das Behandlungskonzept vieler Kliniken integriert. Musiktherapie, Kunsttherapie und Tanztherapie sind in Rehabilitationskliniken Teil der psychoonkologischen Begleitung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind.

Viele Patientinnen leiden nach einer Krebsbehandlung an unterschiedlichen Beschwerden. Dazu gehören Schmerzen, psychosoziale Belastungen, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen oder Fatigue.

Nach einer Chemotherapie treten häufig Polyneuropathien (PNP) auf, generalisierte Erkrankungen des peripheren Nervensystems (PNS). Zum PNS gehören alle außerhalb des Zentralnervensystems liegenden Teile der motorischen, sensiblen und autonomen Nerven. Bei einer chemotherapieinduzierten Polyneuropathie sind vor allem die Nerven in Händen und Füßen betroffen, also die Nerven mit besonders langen Leitungsbahnen. Symptome sind Abnahme des Tastempfindens, Taubheitsgefühl, Missempfindungen, Verlust der Tiefensensibilität,

der Körperwahrnehmung und der Körperempfindung, Störungen der Grob- und Feinmotorik, verminderte Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Für die Patienten kann eine Polyneuropathie extrem belastend sein. Auch lösen viele Operationen eine starke Verletzung der eigenen Körperlichkeit dar. Sie beeinflussen die Lebensqualität, das körperliche Empfinden und Aktivsein und das gesamte Körperschema.

Im Plastizieren mit Ton kann die ganze Hand greifen, tasten und spüren. Das trägt mit dazu bei, dass Patientinnen trotz beinträchtigender Polyneuropathie Material und Form spüren können. Dieses Spüren beschränkt sich nicht nur auf die rein haptische Wahrnehmung. Etwas mit dem Körper Gespürtes kann auch Resonanz im inneren Empfinden auslösen. Skulpturen entstehen: dreidimensionale Körper, die als Medium dienen, um sich in den eigenen Körper hinein fühlen zu können. Kreativ-künstlerisches Gestalten kann damit Selbstwahrnehmung sensibilisieren und führt zu einer körperlichen und gefühlsmäßigen Basis für die eigene Identität.

Über den Tastsinn

Bereits in der achten Schwangerschaftswoche kann der 2,5 cm große Fötus auf Berührungsreize im Lippenbereich mit Körperbewegungen reagieren. Wenige Wochen später entdeckt das Ungeborene durch Greifbewegung seine nächste Umgebung und beginnt, sich selbst zu begreifen. Der Tastsinn scheint, die erste entwickelte Sinneswahrnehmung des Menschen zu sein. Lange bevor der Mensch hören und sehen kann, fängt er an, durch Tasten und Berühren sich selbst körperlich in einem begrenzten Raum zu spüren. Diese gefühlte äußere Begrenzung im Mutterleib bildet die Grundlage für ein erstes Leibbewusstsein: Ich spüre, also bin ich. Bereits Einzeller verfügen über ein Tastsinnessystem und haben so ein »Bewusstsein« der eigenen Körperlichkeit. Ohne Tastsinneserfahrung ist der Mensch nicht lebensfähig und kann sich nicht weiterentwickeln. Der Tastsinn ist der einzige Sinn, der bis zum Tod bestehen bleibt.

Das Bedürfnis nach Berührung beinhaltet Berührtwerden ebenso wie auch etwas selbst zu berühren. Wissenschaftliche Untersuchungen sprechen von schätzungsweise 300 bis 600 Millionen tastsinnessensiblen

(Bitte lesen Sie weiter auf Seite 29)

Ausbildung in Focusing 2017/18



Seminar I ist als **Einstiegsseminar** (Ausnahme: Würzburg, Hannover, Heidelberg) vorgesehen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie an den weiteren Seminaren der Ausbildung in Focusing teilnehmen möchten. Diese finden in einer geschlossenen Gruppe statt und können nur gemeinsam gebucht werden.

Wenn Sie das Seminar I schon besucht haben, können Sie überall in das Seminar II einsteigen.

Viertägige Seminare werden manchmal auf zwei Wochenenden aufgeteilt (Teil A und Teil B).

Die Ausbildung in Focusing kann mit dem Zertifikat »Focusing-Begleiter/in DAF« abgeschlossen werden.

Ausbildungskosten: Die Ausbildung in Focusing umfasst 130 Ausbildungsstunden und kostet € 1.760.–.

Infos und Anmeldung auf unserer Website www.daf-focusing.de und bei den jeweiligen SeminarleiterInnen.

Alle Seminare der Ausbildung in Focusing werden von Focusing-AusbilderInnen DAF geleitet.

Achberg (Sommerschule)	Seminar I:	Einstieg	30.07. – 03.08.17		So 18 – Do 13
	<i>Leitung:</i> Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie <i>Anmeldung:</i> DAF				
Bern	Seminar I:	Einstieg	10.11. – 12.11.17		Fr 10 – So 17
	Seminar II:		26.01. – 28.01.18		Fr 10 – So 17
	Seminar III:		16.03. – 18.03.18		Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		04.05. – 06.05.18		Fr 10 – So 17
	Seminar V:		29.06. – 01.07.18		Fr 10 – So 17
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Almut Hepper, Dipl.-Rhythmiklehrerin, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin BTd, CH-2503 Biel, almut.hep@sunrise.ch, www.espace-raumfuerbewegung.ch Marc Schmuziger, lic.phil., eidgen. anerkannter Psychotherapeut, CH-3011 Bern, Sternengässchen 5, Tel. +41 (0)76 2231223, info@schmuziger.com, www.focusing-ausbildung.ch					
Freiburg	Seminar I:		12.10. – 15.10.17		Do 18 – So 13
	Seminar II:		30.11. – 03.12.17		Do 18 – So 13
	Seminar III:		08.02. – 11.02.18		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		09.05. – 13.05.18		Mi 18 – So 13
	Seminar V:		12.07. – 15.07.18		Do 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Steffen Hieber, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, 79098 Freiburg, Rathausgasse 50, Tel. 0761 4537620, Steffen.Hieber@t-online.de, www.Focusing-Freiburg.de					
Fürth	Seminar I:	Einstieg	A: 21.10. – 22.10.17	B: 18.11. – 19.11.17	Sa 10 – So 18
	Seminar II:		A: 13.01. – 14.01.18	B: 10.02. – 11.02.18	Sa 10 – So 18
	Seminar III:		A: 10.03. – 11.03.18	B: 21.04. – 22.04.18	Sa 10 – So 18
	Seminar IV:		A: 09.06. – 10.06.18	B: 07.07. – 08.07.18	Sa 10 – So 18
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Ulrike Boehm, Dipl.-Soz.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie, 90762 Fürth, Schwabacher Straße 20, Tel. 0911 777230, boehm_ulrike@t-online.de, www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de					
Hamburg	Seminar I:	Einstieg	06.10. – 08.10.17		Fr 9.30 – So 16
	Seminar II:		15.12. – 17.12.17		Fr 9.30 – So 16
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Susanne Kersig, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 20910247, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de					

TERMINE

Heidelberg (Ladenburg)	Seminar I:	nur als	21.09. – 24.09.17		Do 19 – So 17
	Seminar II:	Block	30.11. – 03.12.17		Do 19 – So 17
	Seminar III:	buchbar!	11.01. – 13.01.18		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		08.03. – 11.03.18		Do 19 – So 17
	Seminar I:	nur als	19.04. – 22.04.18		Do 19 – So 17
	Seminar II:	Block	28.06. – 01.07.18		Do 19 – So 17
	Seminar III:	buchbar!	20.09. – 23.09.18		Do 19 – So 17
	Seminar IV:		08.11. – 11.11.18		Do 19 – So 17
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Hans Neidhardt, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Rosenhofzentrum (Raum Heidelberg/Mannheim), Tel. 06201 186805, info@hans-neidhardt.de, www.hans-neidhardt.de</p>					
München	Seminar I:		31.05. – 03.06.18		
	Seminare II-V:		2019		
<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin</p>					
Raum Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	Einstieg	09.11. – 12.11.17		Do 18 – So 13
	Seminar II:		25.01. – 28.01.18		Do 18 – So 13
	Seminar III:		15.03. – 18.03.18		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		10.05. – 13.05.18		Do 18 – So 13
	Seminar V:		27.09. – 30.09.18		Do 18 – So 13
	Seminar I:		08.11. – 11.11.18		Do 18 – So 13
	Seminare II-V:		2019		Do 18 – So 13
<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter des DAF, johanneswiltschko@msn.com Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Künstlerin</p>					
Würzburg	Seminar I:	nur als	08.11. – 12.11.17		Mi 19 – So 13
	Seminar II:	Block	28.02. – 04.03.18		Mi 19 – So 13
	Seminar III:	buchbar!	09.05. – 13.05.18		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		04.07. – 08.07.18		Mi 19 – So 13
	Seminar I:	nur als	31.10. – 04.11.18		Mi 19 – So 13
	Seminare II-IV:	Block buchbar!	2019		Mi 19 – So 13
<p><i>Anmeldung:</i> DAF <i>Leitung:</i> Klaus Renn, Psychotherapeut, Leiter des DAF, 97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a Tel. 0931 416283, Fax: 0931 411368, www.secret-friend.de, info@daf-focusing.de</p>					

Das Deutsche Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF) ist als Ausbildungsinstitut von der Psychotherapeutenkammer anerkannt.

Die Weiterbildungen 2017/18



Detaillierte Informationen zu den Weiterbildungen: www.daf-focusing.de

Anmeldung für alle Weiterbildungen: DAF, info@daf-focusing.de, Tel. +49 (0)931 416283

Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS

Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie

160 Seminarstunden

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.200.– (5 Raten á € 440.–)

Salzburg und Freiburg: 6 dreitägige Seminare, 2.200.– (6 Raten á € 366.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

Freiburg	Seminar I:	21.09. – 24.09.17	jeweils Do 18 – So 13 (Ausnahme Seminar II Fr – Di)	Steffen Hieber
	Seminar II:	27.10. – 31.10.17		
	Seminar III:	18.01. – 21.01.18		
	Seminar IV:	08.03. – 11.03.18		
	Seminar V:	19.04. – 22.04.18		
	Seminar VI:	21.06. – 24.06.18		
Würzburg	Seminar I:	25.10. – 29.10.17	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminar II:	14.03. – 18.03.18		
	Seminar III:	30.05. – 03.06.18		
	Seminar IV:	11.07. – 15.07.18		
	Seminar V:	26.09. – 30.09.18		
Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	Frühjahr 2019	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminare II-VI:	2019		
Würzburg	Seminar I:	05.12. – 09.12.18	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
	Seminare II-V:	2019		

Weiterbildung zum/zur Focusing-Trainer/in

Focusing professionell anwenden und weitergeben

5 dreitägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (5 Raten á 352.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	22.11. – 25.11.18	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminare II-V:	2019		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

5 dreitägige Seminare, 130 Seminarstunden

Seminargebühren: 1.760.– (5 Raten á 352.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Salzburg (Moorhof)	Seminar I:	01.03. – 04.03.18	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	12.04. – 15.04.18		
	Seminar III:	14.06. – 17.06.18		
	Seminar IV:	11.10. – 14.10.18		
	Seminar V:	06.12. – 09.12.18		

Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

5 viertägige Seminare, 160 Seminarstunden

Seminargebühren: 2.200.– (5 Raten á 440.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

Hannover (Springe)	Seminar I:	22.11. – 26.11.17	jeweils Mi 18.30 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
	Seminar II:	07.02. – 11.02.18		

TERMINE

Hannover (Springe)	Seminar III: 25.04. – 29.04.18 Seminar IV: 27.06. – 01.07.18 Seminar V: 12.09. – 16.09.18	jeweils Mi 18.30 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko
Würzburg	Seminar I: 19.09. – 23.09.18 Seminar II: 21.11. – 25.11.18 Seminare III-V: 2019	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn
<p>Weiterbildung in Focusing–Therapie: TRAUM Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien</p> <p>2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Freiburg	Seminar I: 27.09. – 01.10.17 Seminar II: 22.11. – 26.11.17	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
Fürth	Seminar I: 24.01. – 28.01.18 Seminar II: 21.03. – 25.03.18	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm
<p>Weiterbildung in Focusing–Therapie: INTEGRAL Supervision, Integration und persönlicher Stil</p> <p>4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden Seminargebühren: 1.760.– (4 Raten à 440.–) Abschlusszertifikat: »Focusing–Therapeut/in DAF« Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen</p>			
	Seminare I-IV: Termine noch offen		
<p>Weiterbildung in Focusing–Therapie: TRAUMA Focusingtherapeutisches Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen</p> <p>3 viertägige Seminare, 96 Seminarstunden Seminargebühren: 1.320.– (3 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Würzburg	Seminar I: 11.10. – 15.10.17 Seminar II: 07.02. – 11.02.18 Seminar III: 21.03. – 25.03.18	jeweils Mi 19 – So 13	Sigrid Patzak und Gisela Höhl
<p>Weiterbildung in Focusing: FOCUSING MIT KINDERN</p> <p>In einem kleinen Setting (1-3 Personen) lernen Sie die Bausteine von Kinderfocusing, die Sie für Ihre Arbeit brauchen. Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing Termine in Absprache mit Bettina Markones, markones@t-online.de, Tel. 09306-980651</p>			
<p>Weiterbildung in Focusing–Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE</p> <p>2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden Seminargebühren: 880.– (2 Raten à 440.–) Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials</p>			
Würzburg	Seminar I: 18.04. – 22.04.18 Seminar II: 14.11. – 18.11.18	jeweils Mi 19 – So 13 Uhr	Silvia Bickel-Renn
<p>Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge) Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen</p> <p>4 viertägige Seminare, 130 Seminarstunden Seminargebühren: 1760.– (4 Raten à 440.–) Keine Teilnahmevoraussetzung</p>			
Würzburg	Seminar I: 20.09. – 24.09.17 Seminar II: 01.11. – 05.11.17 Seminar III: 24.01. – 28.01.18 Seminar IV: 07.03. – 11.03.18	jeweils Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee

Themenzentrierte Seminare 2017/18

Gewaltfreie Kommunikation und Selbstfürsorge. Vertiefendes Einführungsseminar			
Würzburg	20.07. – 22.07.17	Do 9.30 – Sa 16	Gabriele Lindemann, Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, HerzKreis-Trainerin, Beraterin, Coach <i>Anmeldung:</i> www.daf-focusing.de, infor@daf-focusing.de
Embodied Life. Meditation, Feldenkrais Movements and Embodied Inquiry			
Achberg (Sommerschule)	24.07. – 28.07.17	Mo 18 – Fr 13	Russell Delman, Übersetzung: Martin Beilich <i>Anmeldung:</i> DAF
Das Vage wagen – Tanz des Augenblicks. Authentic Movement und Focusing			
Achberg (Sommerschule)	24.07. – 28.07.17	Mo 18 – Fr 13	Almut Hepper <i>Anmeldung:</i> DAF
Philosophieren und Üben. Gendlins »Prozess-Modell« am eigenen Prozess begreifen			
Achberg (Sommerschule)	24.07. – 28.07.17	Mo 18 – Fr 13	Dr. Donata Schoeller <i>Anmeldung:</i> DAF
Die Essenzen, die mich und meine Arbeit ausmachen Zur Würde, zum Mitgefühl, zur therapeutischen Haltung, zum Zeit lassen			
Achberg (Sommerschule)	30.07. – 03.08.17	So 18 – Do 13	Prof. Dr. Luise Reddemann <i>Anmeldung:</i> DAF
Der clowneske Response – Clownspiel für Focusing-Menschen			
Achberg (Sommerschule)	30.07. – 03.08.17	So 18 – Do 13	Bettina Natho <i>Anmeldung:</i> DAF
Lasst uns das Neue annehmen und in Bewegung bringen. Ein Seminar mit Tanz, Focusing und Bewegung			
Achberg (Sommerschule)	30.07. – 03.08.17	So 18 – Do 13	Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister <i>Anmeldung:</i> DAF
Thinking at the Edge: TAE-Einführungstag			
Fürth	14.10.17	Sa 10 – 18	Dr. Evelyn Fendler-Lee, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> evelyn.fendlerlee@gmail.com
Focusing-Kompetenztraining. 8 Schlüssel zur Kraft (Bildungsurlaub)			
Ostseebad Boltenhagen	15.10. – 20.10.17	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Päd., Focusing-Trainerin (DAF) Info: pilz-kusch@web.de, Tel. 0201 49024046 www.kraftvoll-durchstarten.de <i>Anmeldung:</i> www.liw-ev.de/detailev/?event=40834
»Lasst uns das Leben tanzen« – Seminar mit Tanz, Berührung und Focusing			
Wien	10.11. – 12.11.17	Fr 14 – So 13	Prof. Martina Sagmeister, Ulrike Boehm <i>Anmeldung:</i> Martina.Sagmeister@gmx.net

TERMINE

Momente der inneren Veränderung begleiten. Einführung in Focusing			
Osterberg-Institut	16.11. – 18.11.17	Do 16 – Sa 15.30	Sylvia Glatzer, Sozialökonomin, Therapeutin & Trainerin, Focusing-Seminarleiterin (DAF), www.shen-praxis.de <i>Anmeldung:</i> info@osterberginstitut.de (Kursnummer 7630)
Authentisch leben – Wer bin ich und wer könnte ich sein?			
Lanzarote (nahe Puerto del Carmen)	04.12. – 08.12.17	Mo 9.30 – Fr 13	Ursula Ohse, Heilpraktikerin, Biographiearbeit, Focusing-Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.biographiearbeit-pforzheim.de , u.ohse@t-online.de oder www.centro-lanzarote.de , info@centro-lanzarote.de
Focusing-Vertiefungsseminar: Focusing und Voice Dialogue			
Ladenburg	07.12. – 10.12.17	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Wie der Körper den Körper heilt. Focusing und Achtsamkeit in der Mind-Body-Medizin			
Hamburg-Blankenese	I: 02.02. – 04.02.18 II: 13.04. – 15.04.18	Fr 9.30 – So 16 Fr 9.30 – So 16	Susanne Kersig, Dipl.-Psych. Focusing-Therapeutin/-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> susanne@kersig.de , www.achtsamkeit.info
Kreuzen – Lassen Sie sich überraschen			
Würzburg	14.02. – 18.02.18	Mi 19 – So 13	Dr. Evelyn Fendler-Lee, Focusing-Ausbilderin (DAF) <i>Anmeldung:</i> DAF, www.daf-focusing.de
Focusing-Vertiefungsseminar: Refilling			
Ladenburg	01.03. – 04.03.18	Do 19 – So 13	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Einführung in Focusing: Focusing-Erlebnistag			
Ladenburg	17.03.18	Sa 9.30 – 18.30	Hans Neidhardt, Dipl.-Psych., Focusing-Ausbilder (DAF) <i>Anmeldung:</i> www.hans-neidhardt.de
Der Weg zur stimmigen Stimme. Focusing und Schlaffhorst-Andersen			
Fulda (Loheland)	22.03. – 25.03.18	Do 18 – So 13	Kerstin Liesching, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Focusing-Beraterin Karin Tom-Wiltschko, Focusing-Therapeutin und Seminarleiterin (DAF) <i>Anmeldung:</i> K. Krüger, Freundeskreis.Schlaffhorst-Andersen@gmx.de

36. Internationale Focusing Sommerschule

24. Juli bis 3. August 2017 im Humboldt-Haus, Achberg bei Lindau am Bodensee

PROGRAMM

1. Teil: 24. – 28.07.2017

Der erste Teil der Sommerschule beginnt am Montag, 24. Juli, um 18 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag, 28. Juli, um 13 Uhr. Es finden vier Seminare parallel statt.

01 Embodied Life: Meditation, Feldenkrais Movements and Embodied Inquiry

Leitung: Russell Delman, Übersetzung: Martin Beilich

Die Essenz von »Embodied Life« ist Gegenwärtigkeit. Sie ist die Grundlage jeglicher Praxis. In diesem Seminar werden wir

- Sitz- und Gehmeditation praktizieren, um hilfreiche neue Beziehungen zu unseren inneren Stimmen und Körperempfindungen zu ermöglichen und um alte Selbst-Bilder in Frage zu stellen,
- Feldenkrais-Arbeit benutzen, um eine tiefe Verwurzelung im Körper zu fördern und nicht hilfreiche gedankliche und körperliche Muster sanft zu destabilisieren,
- neue Varianten der Focusing-Haltung kennenlernen, um lebensfördernde Ressourcen und positive neuronale Netzwerke wachsen zu lassen.

Für Russells Arbeit ist seine nahe Beziehung zu Gene Gendlin bedeutsam. Er wird über die großen Vorteile aber auch über die möglichen Fallen von Focusing berichten und von seinen Einsichten, die er aufgrund viele Gespräche und durch partnerschaftliches Focusing mit Gene in den letzten zehn Jahren gewonnen hat.

Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

02 Finde den Schlüssel zu deinem eigenen Schatz

Dieses Seminar entfällt aufgrund des Todes von Martin Gottstein.

03 Das Vage wagen – Tanz des Augenblicks. Authentic Movement und Focusing

Leitung: Almut Hepper

Authentic Movement ist ein wunderbarer Weg, auf dem eigene schöpferische Quellen in der Tiefe erfahren werden und sich Sinnlichkeit und Sinnfindung, Körperlichkeit und Spiritualität auf natürliche Weise verbinden können. Sie ermöglicht eine tiefe Begegnung mit sich selbst und mit anderen, die sehr berührend und heilsam sein kann.

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich mit dieser meditativen Praxis und achtsamen Methode der Tanztherapie auf sich selbst zu be-sinnen und im Nach-innen-Lauschen dem Raum zu geben, was im Moment bereit ist, sich zu zeigen und dem Bewusstsein zugänglich zu werden. Sie sind eingeladen, Ihren inneren Impulsen von Augenblick zu Augenblick Beachtung zu schenken und sie in die Bewegung fließen zu lassen.

Die freundliche, annehmende und respektvolle Art und Weise des Focusing bildet auch in der Authentischen Bewegung die sichere Grundlage, auf der Sie es wagen können, im »Tanz des Augenblicks« immer wieder loszulassen, dem Nicht-Wissen zu vertrauen und sich so Wesentlichem zu öffnen. Anleitungen zu Körperwahrnehmung, Focusing und Tanzen werden uns auf dem Weg nach innen begleiten und uns unterstützen, neu Erlebtem einen guten Platz in uns zu geben.

Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

04 Philosophieren und Üben: Gendlins »Prozess-Modell« am eigenen Prozess begreifen

Leitung: Dr. Donata Schoeller

Focusing wirkt. Einem Felt Sense ein wenig nachgehen, ihn in Worte fassen – und die Dinge werden klarer, Situationen verändern sich sogar. Aber wieso? Wie kann das sein? Haben wir nicht gelernt, Gefühle seien subjektiv? Haben wir nicht auch gelernt, dass Körper und Seele zwar irgendwie zusammenhängen, aber dass das bis heute kaum verständlich zu machen ist? Müssen wir nicht davon ausgehen, dass die Dinge, die innerlich geschehen, etwas ganz Anderes sind, als die Welt da draußen?

Das Schöne am »Prozess-Modell« ist, dass es neue Grundlagen schafft, um über all diese Dinge befriedigender nachdenken und sprechen zu können. Und es lässt uns die Welt anders wahrnehmen: reicher, plastischer, kreativer – und zwar in jedem Moment.

Wir begreifen, wie reichhaltig ein Augenblick ist – kaum auszudenken im wahrsten Sinne des Wortes! Wir begreifen, warum wir nicht von unseren Umwelten zu trennen sind, und was für eine schwindelerregend komplexe Geschichte eine Situation ist – und ein Felt Sense! Wenn wir das alles begreifen, können wir wiederum kreativer Focusing machen.

Im Seminar behandeln wir die ersten 5 Kapitel von Gendlins »Ein Prozess-Modell«, das sog. Basis-Modell. Bitte das Buch besorgen (siehe www.focusing-and-more.de) und dabeihaben. Evtl. wird das Seminar auf der nächsten Sommerschule fortgesetzt.

Das »Prozess-Modell-Seminar« ist zum ersten Mal offen für alle, die mindestens das Seminar Focusing I besucht und Freude am Denken und Philosophieren haben.

05 Der Tag dazwischen: 29.07.2017

Der Samstag, der Tag zwischen den beiden Teilen der Sommerschule, ist seminarfrei. Zeit zum Spaziergehen, Zeit für einen Stadtbummel in Lindau oder zum Faulenzen am Pool. Am Abend werden wir dann gut essen und trinken, feiern und tanzen. Alle TeilnehmerInnen des ersten und des zweiten Sommerschulteils sind dazu herzlich eingeladen (bitte unbedingt anmelden!).

2. Teil: 30.07. – 03.08.2017

Der zweite Teil der Sommerschule beginnt am Sonntag, 30. Juli, um 18 Uhr mit dem Abendessen und endet am Donnerstag, 3. August, um 13 Uhr. Es finden vier Seminare parallel statt.

06 Die heilsame innere Beziehung (Seminar Focusing I)

Leitung: Frank Lippmann

In diesem Einführungsseminar können Sie sich in einer sicheren Atmosphäre und auf die Ihnen gemäße Weise Ihren eigenen Focusing-Prozess erschließen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz hervor. Wenn Sie sich diesem »Felt Sense« achtsam zuwenden, kommen aus ihm Schritte, die immer eine wachstumsfördernde Richtung haben und Antworten auf ungelöste Fragen mit sich bringen.

Das Seminar kann als Einzelseminar besucht werden, es kann aber auch nach der Sommerschule mit den weiterführenden Seminaren der Ausbildung in Focusing fortgesetzt werden. Diese Seminare werden in vielen Städten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz angeboten.

Das Seminar wendet sich an alle, die Focusing praktisch kennen lernen und auch etwas über den theoretischen Hintergrund erfahren möchten.

07 Die Essenzen, die mich und meine Arbeit ausmachen

Zur Würde, zum Mitgefühl, zur therapeutischen Haltung, zum Zeit lassen

Leitung: Prof. Dr. Luise Reddemann

Luise Reddemann, die wohl renommierteste Traumatherapeutin, gibt auf dieser Sommerschule ihr allerletztes Seminar, danach wird sie ihre Seminartätigkeit einstellen. Daher freuen wir uns ganz besonders, dass sie ihr Lebenswerk mit uns nochmals teilt.

Sie schreibt zu diesem Seminar: »Duft der Zeit ist ein wunderbares Buch von Byung Chul Han, in dem er darüber spricht, wie mit Hilfe von Düften bzw. von Duftuhren die Zeit von längerer Dauer sein kann. Im Seminar beschäftigen wir uns mit Themen, von denen bei Ihnen Düfte hängengeblieben sind oder an die Sie sich gerne wieder erinnern möchten. Daher bitte ich Sie und lade Sie ein, mir entsprechende ›Duft-Wünsche‹ bei der Anmeldung mitzuteilen.«

Im Seminar wird es u.a. um Themen wie Mitgefühl und Achtsamkeit, PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie), Kriegskinder, Musik und Bewegung als Ressource gehen. Kurzvorträge, Übungen, Musik und partnerschaftliches Focusing werden sich miteinander abwechseln. Der »rote Faden« wird von den TeilnehmerInnen mitbestimmt.

Von Luise Reddemann gibt es ein neues Buch: *Mitgefühl, Trauma und Achtsamkeit in psychodynamischen Therapien*. Vanderhoeck & Ruprecht 2016.

Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

08 Der clowneske Response – Clownspiel für Focusing-Menschen

Leitung: Bettina Natho

Clowning ist eine kreative Erweiterung für die Focusingarbeit. In diesem Seminar geht es um den »clownesken Response«: lustvoll mit den authentischen Gefühlen spielen (mit innerem Freiraum) und sie bis ins Komische steigern; sich erlauben, auch körperlich komisch (statt »gut«) dazustehen. Dazu üben wir uns in den Grundregeln des Clownspiels: z.B. »Clowns sind immer Freunde«, »Clowns stellen keine Fragen, sie treffen Aussagen«, »Clowns diskutieren nicht – sie handeln«, »Clowns sind seriös« ... Und das Spiel beginnt.

Das Seminar bietet einen schrittweisen, spielerischen Einstieg in die therapeutische, focusingorientierte Clownarbeit mittels Bewegung, Spielen, Kontaktübungen, Improvisation, Entspannung, Focusing, Feedback.

Teilnahmevoraussetzung: mind. Seminar Focusing I.

09 Lasst uns das Neue annehmen und in Bewegung bringen

Ein Seminar mit Tanz, Focusing und Bewegung

Leitung: Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister, Assistenz: Astrid Mayer

Wir leben in einer Zeit großer und rascher Veränderungen, die sich global wie auch bis in unser privates Leben hinein bemerkbar machen. Es geht darum, diese Vorgänge nicht nur als bedrohlich oder beängstigend zu erfahren und uns vor ihnen zu verschließen, sondern sie im Hier und Jetzt als Chance anzunehmen und flexibel und kreativ auf sie zu reagieren. Indem wir lernen, Veränderungen anzunehmen, bleiben wir mit Lebendigkeit im Fluss des Lebens. Dies über das Tanzen in Bewegung zu bringen, unterstützt den Prozess. Focusing und Tanz geben uns das Handwerkszeug, um von innen heraus neue Lösungs- und Handlungsimpulse zu finden.

Dieses Seminar ist sowohl für Personen geeignet, die Focusing noch nicht kennen, als auch für erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.

Rezeptoren, die uns ermöglichen, jederzeit Orientierung im Raum wahrzunehmen. Im mittleren Lebensalter sind ca. 24 dieser Rezeptoren pro mm² in der Leistenhaut der Finger enthalten.

Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors an der Universität Leipzig, schreibt: *»Der aktive und passive Vermittler des psychischen Kontaktvermögens ist das Tastsinnessystem des menschlichen Körpers, das immer auch gleichzeitig als Grenzflächenverwalter und Grenzkatalysator des gesamten Körpers fungiert. ... Das Tastsinnessystem ist Akteur und Verwalter jeder Handlung und jeden Kontaktes zu uns selbst und zur äußeren Welt. ... Es ist davon auszugehen, dass die Tast-Körpererfahrung eine basale Neuronen-Matrix im Gehirn des Neugeborenen hinterlassen, die einen zentralen Bezugspunkt zu allen anderen, später ausreifenden sensorischen Systemen darstellt«* (Grunwald, 2012).

Während des Tastens wird ein Gegenstand, eine Fläche, ein Körper, berührt, gehalten und, was vielleicht am wichtigsten ist, bewegt. Eine Substanz wird zwischen Daumen und Zeigefinger leicht hin und her bewegt, die gleiche Bewegung, die die Zunge beim Schmecken ausführt. So lässt sich sagen: Das, worauf es ankommt, ist ein »Dazwischen«: zwischen Daumen und Zeigefinger, zwischen meiner Hand und deiner Hand, zwischen einem Gegenstand und den tastenden Fingern, zwischen einem Körper und einem anderen Körper. Grunwald entdeckte, dass der Tastsinn beim Fühlen winzige Pausen von 50 bis 100 Millisekunden einlegt. Dieses Innehalten benötigt womöglich das Gehirn, um Informationen zu verarbeiten.

Auch Focusing versucht das »Dazwischen« wahrzunehmen, zu benennen, um näher, bewusster und eindeutiger mit etwas

sein zu können. Focusing-Prozesse leben vom Innehalten, um zu spüren: zu spüren, wie ich gerade innerlich mit mir selbst bin. Wichtiges Merkmal im Focusing-Prozess ist das Verlangsamte, um Raum für das Spüren des Dazwischen zu ermöglichen, um zwischen den Worten innezuhalten, um dem Bewusstsein Raum zu geben, wie sich etwas innerlich – körperlich spürend – anfühlt.

Berührende, bewegende und gestaltende Hände befähigen zu leiblichem Bewusstsein. Wenn ich berühre, werde ich selbst berührt. Sich selbst berührt wahrzunehmen, sich im Greifen selbst zu begreifen und sich in der Bewegung selbst als bewegt zu erleben – das zeigt die Verbindung von Tastsinn und Emotion. Ich bin »berührt«, kann bedeuten, innerlich gerührt zu sein oder peinlich berührt zu werden. Haptik umfasst die Fähigkeit zu greifen, um etwas zu ergreifen, also auch zu handeln. »Handfest« bedeutet, dass etwas sicher ist. Handlungsfähigkeit beinhaltet Selbstverantwortung und kann bedeuten, etwas selbst »in die Hand« zu nehmen. Das lateinische Wort für berühren heißt *tangere*. »Etwas tangiert mich« bedeutet, dass es mich betrifft oder beschäftigt. Berührung bezieht Kontakt mit ein. Kontakt beschreibt ein gegenseitiges Berühren. Taktvolle Berührung in der Therapie schafft Freiraum.

»Durch die Berührung werde ich meiner selbst inne, und dieser Selbstbezug wird nicht gedacht, sondern eben gespürt, mit starkem Gefühl begleitet. Durch die Berührung bin ich meiner und des anderen gewiss – wenn ich etwas berühre, bin ich mir meiner sicher ... Berührung ist bedeutsam für die Stabilität des Selbstgefühls. ... Berührung kann taktlos oder taktvoll sein, sie kann Freiheit lassen. Aus Freiheit entsteht taktvolle Berührung« (Küchenhoff, 2006).

Berührende, bewegende und gestaltende Hände befähigen zu leiblichem Bewusstsein.

Wenn ich berühre, werde ich selbst berührt.



Verbale Äußerungen werden oftmals als Geste von den Händen geformt: Ich sehe vielleicht ein kraftvolles Hineingreifen, vorsichtig tastende Hände an der Oberfläche, rhythmische Bewegungen, eher schnell oder langsam ...

Therapeutisches Plastizieren mit Focusing: Die Praxis

In der Kunsttherapie beschreibt das plastisch-therapeutische Gestalten bzw. therapeutische Plastizieren den gestalterischen Umgang mit mehr oder weniger festen Materialien. Dazu gehören Stein, Holz, Ton und andere formbare Stoffe. Im therapeutischen Plastizieren wird Tonerde überwiegend mit den Händen gestaltet und verwandelt. Oberflächen und Haut als Grenze zur Umgebung werden geformt und spürbar, Innenraum kann gebildet werden. Durch Tasten, Spüren, Sehen und Empfinden gibt die Gestaltung Resonanz für Gleichgewicht, Ruhe und Bewegung, Standfähigkeit und Raumorientierung. Die eigenen Hände werden im therapeutischen Plastizieren als handlungsfähig erlebt. Die Haut wird durch gefühlte Berührung zum rezeptiven Sinnesorgan. Diese Berührung kann mit dem ganzen Körper gespürt werden.

Hier kann das kunsttherapeutische Begleiten gut mit Focusing verbunden werden. Zunächst entsteht aus der Imagination oder rein intuitiv gespürt eine Form, die nicht nur mit dem Auge erfassbar, sondern auch mit den Händen spürbar wird. »Wie fühlt sich das Geformte für die Hände an?« »Während es die Hände spüren – wie fühlt sich das innerlich im eigenen Körper an?« Das sind Fragen, die den Einstieg in eine focusing-orientierte Begleitung eröffnen.

Eine Patientin kommt in die Kunsttherapie-Erstgesprächsstunde. Ich stelle eine meiner Eingangsfragen: »Was sind Ihre Ziele für die nächsten drei Wochen hier in der Rehabilitation?« »Ich möchte etwas mit den Händen machen ... (sie bewegt dabei die Hände) ... etwas selbst tun, mit meinen Händen selbst gestalten.« Ich erfahre im Gespräch mit ihr, dass die Diagnose Krebs erstmal ein Schock für sie war. Sie sei dann dem Behandlungskonzept der Ärzte gefolgt. Chemotherapie, Operation, Bestrahlung. »Ich habe nicht wirklich selbst entscheiden können.« Jetzt möchte sie selbst spüren, wie es weitergeht: beruflicher Wiedereinstieg, Beziehungen, Partnerschaft, eigene Bedürfnisse. Ja, die Frage nach den eigenen Bedürfnissen! Eine Frage, die sich viele Patientinnen nach der Diagnose einer schweren Erkrankung stellen. Die Patientin formuliert in diesem Gespräch, was sie nicht mehr möchte: »Immer nur für andere sorgen, so viel Stress, alle wollen etwas von mir ... ich brauche Zeit für mich ...«

Einige Tage später die erste Therapie-stunde. Ein Klumpen Ton: formbare Tonerde, weich und nicht klebrig, standfest und formbar zu gleich. Zunächst geht es, wie meistens in der Focusing-Therapie, um das Schaffen äußeren *Freiraums*: einen guten Platz finden, Sitzhaltung spüren, Körper und Atmung wahrnehmen, gegebenenfalls etwas verändern ... Dann erkläre ich: »Sie können nun Kontakt mit Ihren Händen aufnehmen. ... Aus welchem Abstand heraus können Sie gut greifen? ... In welchem guten Abstand können Sie handeln, den Ton gestalten, bewegen und formen?« (Weiteres Freiraum-Schaffen.)

Während die Gestalterin den Ton formt, nehme ich ihre Sitzhaltung, Körperbewegung und ihren Gesichtsausdruck wahr. Üblicherweise werden verbale Äußerungen oftmals als Geste von den Händen *geformt*: Ich sehe vielleicht ein kraftvolles Hineingreifen, vorsichtig tastende Hände an der Oberfläche, rhythmische Bewegungen, eher schnell oder langsam ... Sind es die Fingerspitzen, die Kontakt finden, oder ist es die ganze Hand, die das Material spürt und formt? Sind eine oder beide Hände beteiligt?

Immer wieder passt die Anregung, inne zu halten, damit die Patientin Zeit hat zu spüren und ich Gelegenheit habe, um z.B. eine Handlung oder Körperhaltung zu *markieren* oder um einen *Response* zu geben. Was in mir, in meiner *Resonanz*, auftaucht, lege ich häufig zunächst ins »Körbchen« und veröffentliche es erst später, wenn es die Situation erlaubt. Dazu gehören auch meine Beobachtungen, wie die Patientin den Ton formt und berührt. Ich sehe z.B. ein hektisches, wie getriebenes Kneten und Formen, was zu Erschöpfung führen kann, oder ein sich nicht Trauen den Ton zu formen, ein an der Oberfläche Herumtasten. Hier können strukturgebundene Verhaltensweisen sichtbar werden, die ich zunächst registriere und gegebenenfalls später als *meine* Beobachtung zurückmelde.

Beispiele für Focusing-Fragen

»Passt es vielleicht, die Augen zu schließen und sich dem Gefühl der Hände anzuvertrauen?«

»Vielleicht finden Ihre Hände so nach und nach eine Form, die sich gut anfühlt, eine Form, die Sie selbst als stimmig wahrnehmen.«

»Gibt es eine Stelle, die sich jetzt in diesem Moment gut anfühlt?«

»Was ist das Gute an dieser Stelle?«

Die Klientin sagt: »Das gibt Halt.«

»Wo genau ist das spürbar?«

»Ist das schon genau so, wie es gut ist?«

»Ist das Gefühl von Halt für die Hände jetzt genau so, wie es gut ist?«

»Was ist das Gute/Stimmige daran?«

»Das ist richtig stabil, unverrückbar.«

Ist eine sich gut anfühlende Stelle geformt und mit den Händen gespürt, können dafür Worte gefunden werden:

»Vielleicht mögen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den eigenen Körper richten, wahrnehmen, wie der Atem ein- und ausströmt.«

»Und wenn Sie die Wahrnehmung Ihrer Hände spüren: da ist etwas Stabiles, unverrückbar.«

»Gibt es dazu ein passendes Gefühl in Ihrem eigenen Körper?«

An einer anderen Stelle könnte es so weitergehen:

»Ah, da ist so eine Handbewegung. Möchten Sie die für einen Moment wahrnehmen ... da ist so eine Bewegung der linken Hand?«

»Vielleicht passt es, diese Bewegung noch einmal zu machen.«

»Wenn diese Hand nun eine Stimme hätte? Was würde die sagen?«

»Wie fühlt sich das innerlich an, wenn Sie diese Worte noch einmal hören: richtig stabil, unverrückbar?«

»Gibt es eine Situation in Ihrem Leben, die dazu passt?«

»Wo genau ist dieses Gefühl, »stabil und unverrückbar« in Ihrem Leben wichtig?«

»Während die linke Hand diese Bewegung macht: Wie fühlt sich die rechte Hand in diesem Moment an?«

Am Ende einer Therapiestunde steht das Einsammeln, Integrieren, Empfangen und Wertschätzen von all dem Neuen, das die Klientin mit ihrem Werkstück und dessen Entstehung sowie mit sich selbst erfahren hat.

Eigenschaften von Skulpturen und damit verbundene Lebensthemen

Die »Eigenschaften« einer Skulptur können z.B. so beschrieben werden: Stabilität oder Labilität im Stand, Gleichgewicht und Ungleichgewicht, Ausgewogenheit oder aus dem Lot geraten, bewegt oder eher ruhend,



aufstrebend oder eher sich in die Fläche ausbreitend, umhüllend, angelehnt oder freistehend, geöffnet oder umschlossen. Eine Skulptur nimmt einen spezifischen Raum ein. Eine Patientin nimmt sich viel oder wenig Material. Eine Form wirkt beispielsweise stabil, brüchig, kraftvoll, zart, schwer, leicht. Zwei Formen beziehen sich aufeinander: anlehnen, stützen, umhüllen, halten, tragen, wegdrücken. Raum einnehmen kann zum Ausdruck kommen. Sichtbar werden Begrenzungen und Verbindungen.

In der kunsttherapeutischen Gestaltung, insbesondere im Formen von Skulpturen oder Skulpturengruppen, tauchen spezifische Themen immer wieder auf. Diese Themengruppen sind nach meiner Beobachtung vergleichbar mit den fünf Grundbedürfnissen in der Entwicklung eines Menschen, wie sie Albert Pesso beschreibt:

1. Das Grundbedürfnis nach Platz
2. Das Grundbedürfnis nach Nahrung
3. Das Grundbedürfnis nach Unterstützung
4. Das Grundbedürfnis nach Schutz
5. Das Grundbedürfnis nach Grenzen

Fragen, die sich auf diese Grundbedürfnisse beziehen, können etwa so lauten:

1. Welchen Platz gebe ich einer Skulptur? Wie viel Platz hat eine Figur in einem Raum oder in Beziehung zu einer ande-

ren Figur? Wie viel Platz braucht eine Form bzw. zwei Formen zueinander? Wie sollte dieser Platz beschaffen sein? Was ist das Gute an diesem Platz?

2. Wie viel Material möchte ich mir nehmen? Wie viel traue ich mich zu nehmen? Wie viel nehme ich mir?
3. Wie wirken zwei Formen zueinander? In welcher Weise wäre Unterstützung gut? Was gibt Halt? Wie genau soll sich dieser Halt anfühlen? Was ist das Gute an diesem Halt?
4. Wie ist ein guter Schutz formbar? Wie viel Schutz braucht die Figur? Wie fühlt sich der passende Schutz an? Was ist das Gute an diesem Schutz?
5. Wie fühlt sich die richtig und stimmige Grenze an? Was ist das Wichtige an dieser Grenze?

Eine Figur oder Skulptur kann über einen längeren Zeitraum wachsen, entstehen, sich verändern, um letztendlich im günstigsten Fall zu einem Ergebnis zu führen, das als fertig, passend oder stimmig wahrgenommen wird. Der Prozess dorthin kann mit all seinen Hürden genauso wichtig sein wie das entstandene Produkt. Der Entstehungsprozess macht die Entwicklung sichtbar.

Hier ist ein Beispiel für eine Formveränderung während zwölf Therapiestunden:



Wunsch nach Öffnung



Wunsch nach Lebendigkeit, Bewegung und Stabilität



Wunsch nach mehr Raum, damit Entfaltung möglich wird



Wunsch nach Halt

Ein Teil vom Glück

»Man entwickelt sich, wenn sich der Wunsch zu leben und etwas zu tun, tief im Inneren regt, wenn sich die eigenen Hoffnungen und Wünsche regen, wenn die eigenen Wahrnehmungen und Einschätzungen eine neue Sicherheit in sich tragen, wenn die Fähigkeit wächst, den eigenen Standpunkt zu behaupten, und wenn man andere und ihre Bedürfnisse berücksichtigen kann. ... Es ist eine Entwicklung, wenn sich im Inneren et-

was regt, das lange unbeweglich und stumm, eingeschlossen und fast sprachlos war, und wenn die Lebensenergie in eine neue Richtung fließt« (Gendlin, 1996, S. 41).

Wie fühlt sich dieser Teil in mir, den ich hier »Das Glück« nenne, innerlich an? GANZ und RUND und doch WEICH und FEST. Ich denke an die Focusing-Prozesse, die genau das in mir selbst spürbar gemacht haben. Damit verbunden ist auch ein Teil in mir, der mit Ruhe, Einverständnis, Selbst-

annahme und letztendlich auch Selbst-Liebe erfüllt ist. Wenn ein Prozess in eine gute Richtung, zu einem erhellenden Punkt führt, zu mehr Klarheit beiträgt oder Entscheidungen deutlich werden, ist das spürbar, spürbar in diesem Raum »dazwischen«: zwischen Klientin und Therapeutin, zwischen zwei Focusing-Partnerinnen.

Ich spüre noch einmal dieses erdähnliche Material zwischen meinen Händen. Trägt das auch dazu bei, dass sich etwas gut anfühlt? Ich berühre den Ton und kann mich dabei selbst fühlen. Ich forme den Ton und nehme dessen Form wahr, kann spüren, wie sie sich anfühlt, und sagen: *Ich spüre, also bin ich*. Indem ich selbst berühre, werde ich gleichzeitig berührt. Diese elementare Erfahrung, ohne die ein Mensch nicht lebensfähig ist, kann Zufriedenheit und Glücksgefühle auslösen. Der Ton ist weich und formbar, fest und stabil zugleich. Ton ist Erde und schafft die Möglichkeit für »Erdung«. Sich geerdet fühlen beschreibt das Gefühl, in Kontakt zu sein mit sich selbst, in Kontakt mit der Erde, mit dem Boden, dem Grund von etwas. Den Dingen auf den Grund zu gehen, ist auch ein Aspekt jedes Therapie-Prozesses.

Ich erinnere mich an einen Film, einen Dokumentarfilm (www.passionforplanet.de, Film von Werner Schuessler). Dieser Film hat mich glücklich gemacht. Ich kann noch jetzt, nach fast neun Monaten, sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen und damit auch mitfühlen mit den Kameraleuten, den Tieren, die sie filmen, der Natur, mit der die Tiere leben, unserem Planeten Erde, auf dem all diese Wunder möglich sind, und vielleicht auch mit dem Regisseur, der mir nicht mehr ganz fremd ist. Und all das zusammen wird ein Ganzes: rund und weich zugleich, getroffen, betroffen, gefühlt und geliebt.

Das nicht mehr Fremde wird zum Vertrauten, und da fängt etwas in mir zu schwingen an ... das ist das Glück, das Glück zu fühlen, zu fühlen mit den Augen, den Händen, der Zunge, der Haut, mit dem ganzen Körper, und dieses Glück hat mich gerührt, im Herzen berührt. Und zu diesem



Glück passt vielleicht zum Schluss ein Gedanke von Jorge Bucay:

»Vor kurzem habe ich begonnen, die wahre Liebe folgendermaßen zu definieren: als die uneigennützigste Aufgabe, Raum zu schaffen, damit der andere sein kann, wie er ist« (Bucay, 2009, S. 12).

Literatur

- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. 2006
 Bucay, Jorge: Geschichten zum Nachdenken. 2009
 Damasio, Antonio: Ich fühle, also bin ich. 1999
 Gendlin, Eugene. Focusing-orientierte Psychotherapie. 1996
 Grunwald, Martin: Haptik: Der handgreiflich-körperliche Zugang des Menschen zur Welt und zu sich selbst. In T.H. Schmitz (Hrsg.), Werkzeug-Denkzeug. 2012
 Kast, Verena: Freude, Inspiration, Hoffnung. 2008
 Kast, Verena: Mit Worten berühren. CD. 2006
 Küchenhoff, Joachim: Das Ringen um Nähe und Distanz: ... dort, wo ich berühre, werde ich auch berührt. Vortrag, Lindauer Psychotherapiewochen, 2006
 Levine, Peter: Trauma-Heilung, Das Erwachen des Tigers. 1997
 Maas, René: Das focusing-orientierte Gespräch. 2004
 Montague, Ashley: Körperkontakt. 1971
 Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. 2008
 Reddemann, Luise: Überlebenskunst. 2006
 Schlenker, Leonhard: Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. 2008
 Wiltshcko, Johannes: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. 2010
 Wiltshcko, Johannes: Ich spüre, also bin ich! 2011



ARNIKA RICKERT-THIES
 Dipl.-Kunsttherapeutin (FH)
 Klinik für Onkologische Rehabilitation, Universitätsklinikum Freiburg
 79100 Freiburg
 a.r.t @online.de

Einige Anmerkungen zum »Selbst«

■ VON EUGENE T. GENDLIN

Unsere Konzepte über das Selbst sind zu schlicht, geradezu simplifizierend. In diesem Artikel¹ werde ich deshalb einige Differenzierungen vornehmen. Ich beginne damit, vier Bedeutungen des Freud'schen Konzepts der »Ich-Stärke« zu unterscheiden.

Unterscheidungen innerhalb von »Ich-Stärke«

Eine Bedeutung von Ich-Stärke ist, dass das Ich dem Erleben bestimmte Kategorien aufzwingt, während das Erleben sich formt – mit der Folge, dass ein noch ungeformtes, in sich komplexes² Erleben, das diese Kategorien überschreitet, *sich nicht ausformen kann und daher gar nicht wahrgenommen wird*.

Eine zweite Bedeutung der Ich-Stärke besteht in der Fähigkeit, bewusste Kontrolle über ich-dystones³ Erleben zu behalten.

Drittens kann Ich-Stärke die Fähigkeit bedeuten, komplexes Erleben so zu zerschneiden, dass man wählen, handeln und interagieren kann. Grenzenlose Komplexität kann nämlich jegliches Handeln blockieren. Wenn man sein Erleben immer weiter und weiter differenziert, kommt man niemals zum Handeln. Das kann zu Isolation führen. Man kann von subtilen Bedürfnissen, die möglicherweise von realen Situationen oder Personen gar nicht befriedigt werden können, vollständig gelähmt werden.

Eine vierte Bedeutung der Ich-Stärke hat mit den Dialogschritten zu tun, die wir Focusing nennen.

Hier sind nochmals diese vier unterschiedlichen Fähigkeiten:

a) *Ausschließung* von komplexem Erleben aus dem Gewahrsein (was Freud die »Psychopathologie des Alltagslebens« bezeichnet hat, bleibt gewöhnlich unbewusst).

b) *Aufzwingen einer Ordnung* auf wahrgenommenes komplexes Erleben; es formt sich zwar im Bewusstsein, wird aber als »unrealistisch« abgetan, sobald es in Widerspruch zu den gewohnten Kategorien gerät.

c) *Wahl*: Sowohl das Ich als auch komplexes Erleben bleiben bestehen. Die Person kann wählen, wie und wann sie sich mit dem einem oder dem anderen befasst.

d) *Viele Dialogschritte*: Sowohl das Ich als auch komplexes Erleben tragen zu Veränderungsschritten bei.

In der orthodoxen psychoanalytischen Theorie verhindert ein gesundes Ich, dass komplexes Erleben ins Bewusstsein aufsteigt. Das ist a) der ausschließende Typus. Später wurde die Ausdrucksweise »Regression im Dienste des Ich« hinzugefügt. Das ist die Ich-Funktion b). Der Begriff »Regression« drückt aus, dass ich-dystones Erleben bloß als Rückfall in infantiles Erleben betrachtet wird. So sagt man, dass ein Künstler ich-dystones Erleben haben kann, es dann aber durch eine künstlerische Ordnung überformt. Auch in der Psychotherapie würde man Patienten zu ich-dystonem Erleben einladen, aber nur zu dem Zweck, dem Erleben umso wirksamer eine Ich-gemäße Ordnung aufzuerlegen.

Ich-Stärke nach c) besteht in der Fähigkeit zu wählen. Viele Menschen befinden sich zurzeit zwischen b) und c). Sie werten ihr komplexes Erleben vom Standpunkt des Ich oft ab. Aber manchmal beachten sie es auch und handeln aus diesem komplexen Erleben heraus.

Ich halte Typ d) für optimal. Im Focusing bedeutet Ich-Stärke eine aktive Interaktion mit komplexem Erleben und nicht bloß, es vorbeifließen zu lassen oder nur eine ein-

Anmerkungen

- 1 Dieser Artikel erschien unter dem Titel »Some notes on the »self« in *The Focusing Folio 4/4*, 1985. Jutta Ossensbach hat ihn übersetzt. Wie immer ist das Übersetzen der Texte Gene Gendlins ein ziemliches Problem. Deshalb, und weil wir den Text kürzen mussten, empfehlen wir, das englische Original parallel zu lesen. Es kann kostenlos heruntergeladen werden (www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2107.html).
- 2 Engl. intricacy: Komplexität, Kompliziertheit, Subtilität, Schwierigkeit, Kniffligkeit.
- 3 ich-dyston: Erleben, das von einer Person als nicht zu ihr gehörig, als fremd und störend wahrgenommen wird.

zige Wahl zu treffen bzw. nur einen einzigen Schritt zu machen. *Viele Schritte* folgen. Ich und komplexes Erleben tragen beide zu diesen Schritten bei.

Inwiefern Focusing mehr ist als komplexes Erleben zu haben

Es gibt heutzutage viele Arten von komplexem Erleben. Früher hat man die Erlebnisse von Dichtern und Mystikern als seltsam betrachtet, heute sind sie nichts Ungewöhnliches. Oder nehmen wir die Imagination. Zweitausendfünfhundert Jahre lang besagte die Theorie der Imagination, dass diese nichts als eine Umformung äußerer Wahrnehmungen sei. Aber natürlich war es für einige Menschen schon immer offensichtlich, dass das, was in der Vorstellung auftaucht, viel reicher ist und nicht reduzierbar auf außen Wahrgenommenes.

Visuelle Imagination stellt nur eine Dimension dar. Bedeutsamer ist das unmittelbare Spüren des Körpers. Es gibt viele neue Methoden des Arbeitens mit dem physischen Körper. Sie alle zeigen, dass der Körper bei weitem mehr ist als eine Maschine und auch mehr als nur Triebe und Emotionen.

Wir leben jede Situation mit unserem Körper – nicht nur die wohlbekannten emotionalen »Reaktionen« wie Freude, Trauer, Angst oder Ärger, sondern auch all den komplexen, kinästhetischen Empfindungen in jeder Situation. Viele Menschen schätzen heutzutage die körperliche Wahrnehmung einer Situation höher als die Vorstellungen, die sich ihr Ich über sie macht.

Mir jedoch geht es um mehr als sowohl das Ich als auch das komplexe Erleben zu berücksichtigen. Zwischen beiden kann ein Dialog in vielen Schritten stattfinden. Wenn der Organismus »zurückspricht«, geschieht bei jedem Schritt ein Stück Veränderung, und Neues taucht auf.

Merkmale der Focusing-Schritte

Dieser Dialog in vielen Schritten wird *Focusing* genannt. Bei jedem Schritt entsteht eine frische Körperempfindung. Obwohl undefinierbar und unklar, kann man spüren, dass es die körperliche Empfindung zu dieser Situation oder Angelegenheit ist, mit der man sich gerade beschäftigt. Und man kann auch spüren, wenn dies nicht der Fall ist. Der Focusing-Prozess kann sich in jeder Situation ereignen, nicht nur in der Psychotherapie. Diese Schritte können bei praktischer oder



intellektueller Arbeit auftreten, bei künstlerischer Tätigkeit – überall.

Wenn Psychotherapie gut läuft, verbringen die Menschen Zeit damit, etwas zu spüren, das sie zunächst noch nicht bezeichnen können. Was sie gerade eben gesagt haben, scheint zutreffend zu sein – und doch ist da ein merkwürdiges, noch unklares Empfinden, das etwas Anderes sagt. Obwohl das, was sie gerade äußerten, in sich und für sich genommen wahr ist, stimmt es für dieses Empfinden nicht. Aber welche Worte würden stimmen? Was würde *dieses* unklare Empfinden sagen? Sie wissen es nicht. Aber dann ist es so, als ob sich diese unklare Empfindung auf einmal »scharf stellt«. Sie verändert sich, sie öffnet sich. Man hat das Gefühl, jetzt zu wissen, worum es geht. Aber auch dann gibt es vielleicht noch keinen passenden Ausdruck. Vielleicht dauert es noch ein bisschen, bis eine neue Formulierung auftaucht.

Obwohl solch ein Schritt sich wirklich wahr anfühlt, folgt doch bald ein neuer »Aspekt«, ein neuer Felt Sense, ein weiteres unklares Gefühl. Wenn sich das ebenfalls öffnet, taucht etwas auf, das dem, was vorher so richtig erschien, vielleicht widerspricht. Logisch betrachtet, scheint der nächste Schritt dem vorherigen zu widersprechen. Die Schritte ergeben trotzdem einen Sinn, aber in einer nicht-logischen Weise. [...]

Aber dann ist es so, als ob sich diese unklare Empfindung auf einmal »scharf stellt«. Sie verändert sich, sie öffnet sich.

Die Gedankenmuster, die wir bereits kennen, sind nicht von sich aus hilfreich. Sie müssen erst mit dem verwickelteren Gefühl zu der Situation in Beziehung treten.

Körper und Sprache

Als Philosophen sagen wir, dass die Sprache in jedem Erleben implizit ist. Wenn diese philosophische Einsicht richtig ist – wie ist dann scheinbar wortloses Erleben möglich? Erleben geschieht in einer »sprachdurchtränkten« (*language*) Welt und hat Sprache stets implizit in sich. So ist es, und dennoch »spricht« der Körper mit mehr Komplexität »zurück« als die gewöhnliche Sprache und die gesellschaftlichen Vereinbarungen.

Wenn eine Therapie gut funktioniert, haben die Menschen oft ein unmittelbar erlebtes »Gefühl«, für das noch keine Worte da sind. Das ist das Qualitätsmerkmal einer Therapie, die erfolgreiche Ergebnisse zeitigen wird. So etwas gibt es nicht nur in der Therapie. Piloten »fliegen mit ihrem Hintern«. Dichter und Künstler arbeiten entsprechend einer Empfindung, die sich noch nicht ausgeformt hat. Unter Geschäftsleuten ist es wohlbekannt, dass die besten Entscheidungen von denen getroffen werden, die eine Situation nach ihrem Gefühl taxieren. Diejenigen, die dieses Talent haben, werden ob ihres »Geschäftsinstinkts« bewundert. Der Körper hat Wissen und kann etwas kreieren, das realistischer und komplexer ist als Erdachtes oder in bereits vorhandenen Formen Ausgedrücktes.

Wenn es ein Problem gibt, können wir ihm nicht einfach eine Lösung aufzwingen. Die Gedankenmuster, die wir bereits kennen, sind nicht von sich aus hilfreich. Sie müssen erst mit dem verwickelteren Gefühl zu der Situation in Beziehung treten. Dieses Gefühl besteht in einem spezifischen und einzigartigen Unbehagen bezüglich genau dieses Aspekts, genau dieser Situation. Aber am Anfang ist es nur ein trübes, unbehagliches Empfinden. Und sogar wenn etwas klarer wird, ist das nur ein erster Schritt. Viele Menschen hören an dieser Stelle auf. Aber es können weitere Schritte folgen.

Wie entstehen solche Schritte? Aus dem Körper. Aber wie kann ein Körper mit komplexeren Schritten »antworten«, als es unserem Denken möglich ist?

Wir sind an eine mechanistische Betrachtungsweise gewöhnt, so als ob der Körper keine eigene Ordnung hätte. Die ungeheure Vielfalt menschlicher Kulturen ließ es so erscheinen, als hätte der uns allen gemeinsame Körper keine eigenen Verhaltensmuster. Das menschliche Verhalten variiert kulturell, und wenn man diese Viel-

falt wegabstrahiere, scheinere kein Verhalten mehr übrigzubleiben.

Heutzutage kann diese Sicht nicht mehr aufrechterhalten werden. Bei jeder tierischen Spezies stellte man nicht erlernte Muster der Interaktion mit der Umwelt fest, wie Nahrungssuche, Nestbau, Paarungstänze usw. Kultur und gesellschaftliche Vereinbarungen verfeinern den Organismus, stellen aber niemals seine ganze Ordnung dar. Deshalb kann der Körper komplexer »zurücksprechen«, als die gewöhnliche zwischenmenschliche Ausdrucksweise es ermöglicht.

Wenn ich sage, »der Körper spricht zurück«, dann funktioniert das Wort »Körper« anders als sonst. Der Begriff muss vom »Zurücksprechen« her verstanden werden. »Der Körper« muss in einer anderen (aber nicht unvertrauten) Weise gedacht werden: Wir leben unser Leben größtenteils durch unser kinästhetisches Körpergefühl. Wir betreten einen Raum und wissen, wer da ist und was zu tun ist. Wir brauchen nur Weniges in expliziten, voneinander trennbaren Formen zu denken. Es ist viel häufiger das Körper-Gefühl für unseren sozialen Kontext, das uns leitet. [...]

Sprache *ist* implizit in dem, was man nicht sagen kann. *Der Körper kennt die Sprache und die Situation. Von daher weiß man, dass das, was man sagen kann, falsch ist.* Man steckt solange fest, bis aus dem Körper-Gefühl neue Formulierungen auftauchen. Das zeigt, dass der Körper die Sprache lebt und sie verändern und verbessern kann. Solange man nichts sagen kann, sind die neuen Formulierungen noch nicht aufgetaucht. Wenn sie auftauchen, dann tauchen sie verändert auf.

Alles Verstehen beruht bis zu einem gewissen Maß auf körperlichem Spüren. Wenn Sie *irgendeinem* Satz folgen, spüren Sie die Bedeutung, lange bevor sie ausgedrückt wurde. Sonst würden Sie sie auch dann nicht erfassen, wenn sie ausgesprochen wird. Und wenn Sie sie mitbekommen haben, liegt die Bedeutung ja nicht nur in den Worten. Wenn Sie nur die Worte wiederholen können, wissen wir, dass Sie den Kern der Sache nicht erfasst haben. Den Kern zu verstehen, ist so ähnlich wie die Schweigemomente in der Therapie, aus denen Focusing-Schritte auftauchen. Sie verstehen etwas, indem Sie Von dieser »Lücke« aus, die aber nicht leer ist, könnten Sie viel mehr sagen als die bekannten Worte.

Wir denken in diesen Es kann passieren, dass wir etwas wieder und wieder lesen müssen, bis wir sagen können, wir »haben es«, wir haben den Kern erfasst. Aber dann geht unser Denken wieder weiter mit [...]

Nun könnte jemand einwenden: Also gut – nehmen wir an, Sprache und Kultur seien eher ein kreativer, interaktioneller organischer Prozess als vorgefertigte Formen. Aber ein solches funktionales System würde die Illusion, man wäre seine eigene Quelle, während man in Wirklichkeit *innerhalb* unbewusster Steuerungen *verbliebe*, sogar noch stärker nähren. Foucault beispielsweise betrachtet das Selbst als etwas, das immer, ohne sich dessen bewusst zu sein, durch soziale Gebräuche gesteuert wird. [...]

Ein schrittweiser Prozess

Die Schritte im Focusing tun der logischen *Kontinuität* Gewalt an. Wir können sagen, sie sind »diskontinuierlich«. Oder wir können sagen, die Schritte folgen einer *gewissen* Kontinuität. Sie (als Leser) folgen ihnen und Sie folgen meinen Worten. Welcher Art von »Kontinuität« folgen Sie? Das Wort »folgen« wirkt auf neue Weise. *Diese* »Kontinuität« und »Diskontinuität« wird durch diese Schritte geschaffen.

Da sich bei jedem Schritt die ganze Situation verändern kann, wird jetzt klar: Eine menschliche Situation oder ein Problem ist kein »es« wie ein Ding oder ein Gedanke. Auch ist das kein Ding, kein »es«, das eine einzige Definition besitzt. Bei jedem Schritt *offenbart* »es« wirklich sich selbst und ist doch nur ein Schritt zu etwas Weiterem. [...]

Solche Schritte *können nicht* aus Ihrer Kenntnis Ihrer selbst erklärt werden. Sie sind keine subjektive Entität, ein Ding, das sich kennt, mit *einem* Satz von Definitionen. Vielmehr ändern die Schritte diese Person, die glaubt, sich zu kennen. Die Schritte können auch nicht durch eine unbewusste Kontinuität erklärt werden, denn diese Schritte verändern auch das Unbewusste. Das, was, wie man so sagt, »aus dem Unbewussten« auftaucht, *war* vorher nicht wie etwas Gegebenes da. Das Auftauchen von Etwas verändert das Ganze.

Die Worte »Schritte« und »Fortschreiten« werden nicht durch *ein* Zeit-Schema erklärt. Diese Schritte schaffen komplexe Arten von Zeit. Wenn beispielsweise ein Schritt kommt, dann sagen wir: »Nun weiß

ich, was das Problem *»war«*.« Aber hier arbeitet das Wort »war« auf eine Weise, die in kein gewöhnliches Zeitschema passt.

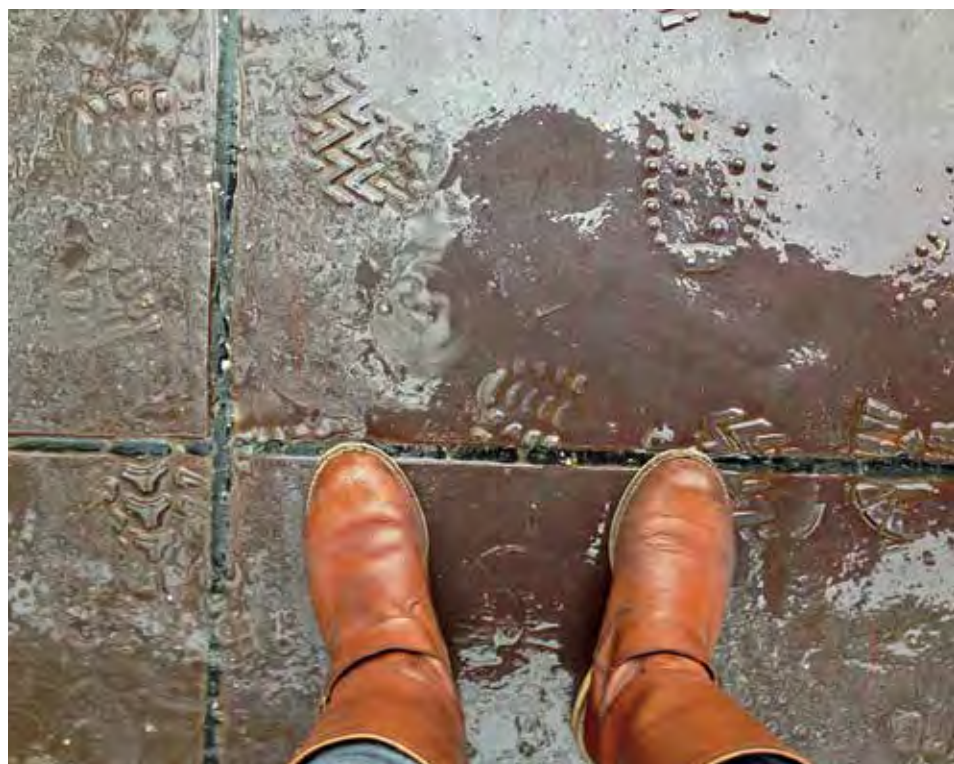
Statt dass wir diese Schritte unseren alten Vorstellungen von Freiheit oder Kontrolle unterordnen, sollten sie zuerst ihre eigenen, komplexeren Formen entfalten. Geben wir uns nicht mit einer allgemeingültigen Art von Kontrolle zufrieden. Vielleicht gibt es viele und nicht nur einen Begriff von Freiheit und Kontrolle.

Dieser *schrittweise* Prozess wird als »ichhafter« erlebt als jeder einzelne Inhalt oder Schritt. Obwohl ich jedes Mal sage, dass dies, jetzt, wirklich das ist, was »es« ist oder was »ich« bin, geht es weiter. Diese Schritte einer Selbst-Antwort können mir ichhafter erscheinen als jeder Inhalt. Wir werden daher die Schritte nicht mit irgendeinem bestimmten Begriff oder gleichbleibenden Schema erklären, da die Schritte ihrerseits alle solche Schemata und Kontinuitäten verändern. Deshalb werden wir ein solches künstliches Kontinuitäts-Schema auch nicht »dem« Selbst aufzwingen.

Muster des »Selbst«

Wir lehnen die alte Vorstellung von einem inneren, subjektiven Selbst-Ding ab, das die Ding-Kontinuität eines Ziegels oder Steins hat. Aber, indem ich dieses eine *Ding* zurückweise, habe ich nicht stattdessen zwei Subjekte, zwei Selbst-Dinge?

Statt dass wir diese Schritte unseren alten Vorstellungen von Freiheit oder Kontrolle unterordnen, sollten sie zuerst ihre eigenen, komplexeren Formen entfalten.



Zwei Systeme scheinen in dem, was ich bisher gesagt habe, wirksam zu sein: das Ich und komplexes Körper-Erleben. Nur beide zusammen bewirken einen Focusing-Schritt, bei dem sie sich beide verändern. Getrennt voneinander wäre das Körpergefühl nur ein vages physisches Unbehagen und der Denkinhalt den alten Kategorien verhaftet und unfähig, das gegenwärtige Leben zu verändern. Beide sind soziale Wirklichkeiten, die Formen und das komplexere körperliche Dasein.

Aber welche der beiden ist mein Selbst? Dasjenige, das etwas über mich herausfindet, oder das, das herausgefunden wird und von dem ich sage, »das bin ich«? Und ist »Dialog« bloß eine altmodische Dialektik zwischen den beiden?

Ein Mann klagte über ein ständiges Spannungsgefühl. Ich sagte: »Begrüßen Sie die Spannung, sodass sie wirklich da sein kann. Vielleicht öffnet sie sich und zeigt, was sie wirklich ist.« Er versuchte es. »Wie kann ich sie begrüßen? Ich hasse sie!« Er versuchte noch einmal, sie willkommen zu heißen. Es war lange still. Dann sagte er: »Wenn ich sie willkommen heiße, mildert sie sich und löst sich auf.« Das zeigt, dass er nicht aus zwei getrennten »Selbsts« bestand.

Das Schema eines wissenden Subjekts und eines Objekts, um das das Subjekt weiß, kommt dem »Selbst« nicht sehr nah. Die orthodoxe Vorstellung des Wissens spaltet Wissenden und Objekt. In einem dialektischen Schema verwandeln sich Wissender und Gewusstes ineinander. Das ist etwas differenzierter, da es den Wissenden und das Gewusste teilt – *und* – vereint.

Die Menschen sagen: »Das bin ich.« Das »Ich« kann sich mit dem, was es vorfindet, identifizieren. Aber es ist falsch und gedankenlos, der dialektischen Logik zu folgen und zu sagen, dass durch Identifikation mit dem Inhalt das »Ich« zu dem wird, was es herausfindet.

Ein anderes Muster ist das Selbst, das sich auf »sich selbst« bezieht. Heidegger, Sartre und Foucault benutzen es. Heidegger sagte, der Mensch könne wählen zu sein, was er bereits ist, oder es vermeiden. Das ist ein etwas subtileres Schema als das eines einzelnen subjektiven Selbst-Dings oder zweier, die miteinander einen Dialog führen, als wären sie getrennt voneinander.

Wenn wir aber Therapie, Focusing, Dichtkunst und sogar den gewöhnlichen Sprachgebrauch untersuchen, scheinen

diese Schemata des Selbst absurd simpel. Warum also ein schlichteres Schema suchen? Und warum nur ein Schema? Wir können nicht erwarten, dass ein Schema, das sich auf nicht-logische Prozessschritte bezieht, sich als logisch konsistent erweist. Lasst uns stattdessen den Prozess von Schemata-Bildung studieren, lasst uns mit vielen Schemata umgehen. Das Selbst kann nicht simpler sein als die Funktionsweise von Worten in logisch unvereinbaren neuen Formen.

Natürlich ist es schon lange bekannt, dass das Selbst komplex ist, aber man dachte, das wäre Psychologie. In einer psychologischen Theorie, z.B. der Psychoanalyse, liegen allen Begriffen bestimmte Annahmen zugrunde. Wir haben zuvor bestimmte Unterscheidungen *innerhalb dieser Theorie* hinzugefügt. Die Theorie kann nun dazu benutzt werden, nach komplexem Erleben zu fragen. Wir haben die Art der Konzepte, die die Theorie benutzt, aber nicht verändert.

Die *Philosophie* prüft Annahmen auf eine andere Weise. Sie untersucht nicht so sehr, was die Theorie über Typen von Menschen, Säuglingen usw. aussagt. Stattdessen fragt sie, von welchem *Typus* das *Konzept* ist, das verwendet wird, beispielsweise der Typus, der alles zu in sich abgeschlossenen Einheiten macht, zu ziegelsteinartigen Dingen. Freud'sche Konzepte stellen mentale Inhalte so dar, als ob sie in uns drin hocken wie vergrabene Dinge. Philosophisch gesehen, können wir uns aber auch nicht mit unseren zweien zufriedengeben, die miteinander einen Dialog führen.

Wenn man philosophisch herangeht, benutzt man ein anderes Schema, vielleicht ein besseres, aber immer noch ein Schema. Zum Beispiel Hegels dialektische Pole, die sich ineinander verwandeln, sind ein subtileres Schema als die Aufspaltung in Wissenden/Gewusstes. Oder Heideggers Philosophie kritisiert ziegelsteinähnliche innere Einheiten und ersetzt sie durch Selbstbezug: Indem man die Wahl trifft, was man *ist* und *sein* muss, *ist* man schon anders. Hier sind die Wörter »ist« und »sein« in einem komplexeren Muster wirksam als das simple »ist« eines Ziegelsteins. In seinen späteren Jahren betonte Heidegger das »Zulassen«. Für ihn wie für uns ist das, was man wählt oder zulässt, *mehr als kognitiv*.

Nun sage ich, dass auch solche philosophischen Schemata immer noch simplifizie-

Hier sind die Wörter »ist« und »sein« in einem komplexeren Muster wirksam als das simple »ist« eines Ziegelsteins.

rend sind, auch wenn sie die philosophische Funktion haben, noch simplifizierendere zu untergraben. Das Selbst zeigt viele Muster, die subtiler sind als die üblichen Arten von Schemata. Ich schlage vor, diese Muster nicht auf schlichtere zu reduzieren, sondern sie *beizubehalten* und dabei jedes einzelne philosophisch wirken zu lassen, um die anderen zu untergraben.

Sogar wenn wir nur die Focusing-Schritte betrachten, sehen wir komplexere Muster als die Heideggers. Man kann auf unterschiedliche Weisen wählen, zurückweisen oder zulassen, »was man bereits ist«. In jeder Weise wirken die Worte »wählen« oder »zurückweisen« auf unterschiedliche Art. Daher ist es nicht richtig, von uns so zu sprechen, als gäbe es ein Muster, das für alle gilt. Auch geschieht ein solches Wählen nicht in einem Schritt. »Was jemand ist und sein muss«, formt sich bei jedem Schritt neu. Manchmal ist weder eine Wahl noch ein »Zulassen« möglich, nur weitere Schritte. In dem Muster »Das Selbst bezieht sich auf sich selbst« ist das ganze Rätsel in dem Wort »bezieht« verpackt, als ob es eine Bedeutung hätte, die ein für alle Mal gilt.

Gibt es also viele Selbsts mit nichts, das sie verbindet? Oh nein, es gibt *auch* ein Selbst, das immer da ist. Aber *nicht* deswegen, weil wir ihm dies einfache, gewohnte Schema eines einzelnen »etwas« aufzwingen, das während der Zeit des Beobachtens wie ein Ziegelstein bestehen bleibt. Der gewöhnliche Zusammenhang von Zeit und Raum benötigt einen Beobachter wie in der Physik. *Dieses* Zeitschema bestimmt nicht das Selbst, denn es hängt von einem angenommenen, abstrahierten Selbst ab, »dem Beobachter«. Reduzieren Sie das Selbst nicht auf einen logischen Zusammenhang.

Das »Ich« (das schaut)

Ich habe drei Schemata kritisch beurteilt: Das erste war der Freud'sche Typ, bei dem Ding-ähnliche Einheiten aufgestellt werden und immer unterschieden bleiben: das Es, das Ich, das Über-Ich. Das zweite ist das dialektische, wo sie sich in einander verwandeln. Das dritte ist das Schema Heideggers, das »Selbstbezug« heißt und das zumindest mehr ist als ein Inhalt und nicht nur kognitiv definiert wird.

Ich sagte bereits, dass das »Ich«, das etwas betrachtet oder findet, nicht zu dem Inhalt wird, der aufsteigt. Manchmal sagt das *Ich*: »Das bin wirklich ich.« Aber das »Ich«

hat keinen Inhalt; es ist immer wieder da und kann sich nicht wirklich »verwandeln«, um dann der Inhalt zu »sein«.

Freud traf diese Unterscheidung nicht. Er setzte das »Ich« mit dem sozialen Inhalt des Ego gleich. (Das lateinische Wort »ego« war der Beitrag des englischen Übersetzers. Freuds Wort für das »Ego« ist *das Ich*.) Damit folgte er den gewöhnlichen, traditionellen Leuten, die die sozialen Inhalte als etwas Selbstverständliches übernahmen. Er identifizierte den (sozialen) Inhalt mit der Ich-Person, die schaut.

Freud wies zu Recht darauf hin, dass »das Ich« *sich identifizieren kann* – insbesondere mit einem Elternteil – aber ebenso mit vielen anderen Dingen und auf viele Weisen. Die Person, die schaut, hat eine große Fähigkeit, sich mit unterschiedlichen Menschen zu identifizieren und mit unterschiedlichen Erlebnisinhalten. Genau diese Tatsache macht klar, dass eine Theorie nicht den Betrachter mit dem Inhalt in einen Topf werfen sollte.

Es gibt auch sogenannte »Teil-Selbsts«, die so erscheinen, als wären sie Menschen innerhalb von Menschen. Sie organisieren Sprache und Handeln und können sich wie »ich« anfühlen. Die Ich-Person kann sich mit vielen von ihnen »identifizieren«. Identifikation ist ein fundamentaler menschlicher Vorgang. Aber gerade deshalb darf unsere Theorie dies nicht mit vereinfachten Selbst-Dingern gleichsetzen. Das offensichtliche Muster ist bereits komplexer als jedes der Konzepte, welche ich bis jetzt betrachtet habe. (Vielleicht spricht Emmanuel Levinas über diesen inhaltslosen Betrachter. Ich bin mir nicht sicher.)

Wir alle haben gelernt, dass sich Kinder erst im Alter von ein oder zwei Jahren zu einer Person entwickeln. Das ist nicht der Fall. Im Gegensatz zur Entwicklungstheorie zeigen neuere Forschungsstudien das Neugeborene mit viel mehr Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Der Säugling ist von Anfang an eine Person. Boukydis (Focusing Folio, Vol. 4-1) arbeitet mit Säuglingen. Auf eine Frage, die ich ihm stellte, antwortete er: »Ich habe mehr als zweihundert Neugeborene untersucht, einschließlich vieler, die vorzeitig, nämlich mit sieben Monaten geboren wurden, und ich wurde immer sehr ernsthaft angeschaut.« Zumindest dieser eine Forscher, der Erfahrungen mit so vielen Säuglingen gemacht hat, spürt, dass er im Kontakt mit einer Person ist, die schaut.

Reduzieren Sie das Selbst nicht auf einen logischen Zusammenhang.

»Ich habe mehr als zweihundert Neugeborene untersucht, und ich wurde immer sehr ernsthaft angeschaut.«

Derjenige, der da ist und mich anschauen kann, ist wirklich das Einzige, was mir wichtig ist.

Die Bemerkung über Siebenmonatskinder lehrt uns auch, dass Kinder schon lange bevor sie aus dem Geburtskanal auftauchen, Personen sind. Natürlich erinnern sich viele Menschen an pränatale Erlebnisse.

Feinfühligere Personen, die mit alten Menschen arbeiten, kennen das ebenfalls. Einer von ihnen sagte über »senile« Personen: »Wenn man auf sie in einer bestimmten Weise reagiert, kommen sie hervor. Dann sind sie nicht senil.«

Dieses Wissen befähigte mich, mit »verrückten« bzw. stummen Patienten zu arbeiten. Ich saß dann lange Zeit schweigend da, aber manchmal redete ich auch, ohne irgendeine Reaktion von Seiten des Patienten. Das Krankenhauspersonal, das das beobachtete, machte abfällige Bemerkungen über meine Patienten und mich. Später jedoch sagten solche Patienten zu mir so etwas wie: »Warum waren Sie damals so schüchtern? Warum haben Sie nicht mehr gesagt? Wussten Sie nicht, dass das hilft?«

Freud hat das auch gesagt: »... man erfährt von den Patienten nach ihrer Genesung, dass damals in einer Ecke ihres Geistes, so wie sie sagen, eine ganz normale Person verborgen war, die das ganze Hin und Her der Krankheit an sich vorbeiziehen ließ ...« (Outline of Psychoanalysis, New York, Norton, 1949, p. 115). Dies zeigt, dass er den, der schaut, nicht übersehen hat, aber für ihn war dieser *dasselbe wie* das Ich, das die Organisation von Inhalt ist.

Derjenige, der da ist und mich anschauen kann, ist wirklich das Einzige, was mir wichtig ist. Es scheint so, als sei alles andere nur in Beziehung zu diesem wertvoll. [...]

Zusatz⁴

Eine Person ist kein Kant'sches Objekt, das durch eine aufgezwungene Einheitlichkeit zusammengehalten wird. Eine Form macht kein Selbst. Warum sollen wir die vielen komplexen Selbst-Prozesse auf die leere mathematische Identität *eines einzigen* Selbst reduzieren? Warum *ein* Muster abstrahieren und es allem anderen aufzwingen? Warum annehmen, dass »das Selbst« so *sein* muss, wie das westliche Denken alles sein lässt: zusammengehalten durch eine aufgezwungene Einheitsform.

Wir weisen nicht nur das übliche Schema zurück: das Selbst als Ding oder Objekt, von dem angenommen wird, es sei die Quelle psychologischer Inhalte und ihre

Begründung. Wir weisen auch die anderen allgemeinen Schemata zurück, die von einigen Philosophen vorgeschlagen wurden. Zum Beispiel bietet Heidegger ein Modell der Person als *Selbstbezug* an (mein Begriff dafür). Er sagt, die Menschen bezögen sich hauptsächlich im Modus der Selbst-Vermeidung auf sich selbst. Aber sie haben *die Wahl zu sein*, was sie *bereits sind* und sein müssen, und *sind* es dadurch *auf eine weitere Weise*. Hier »arbeitet« das Wort »sein« auf dreierlei Weise in einem komplexeren Muster als das schlichte »ist« eines Ziegelsteins. Wie bei anderen philosophischen Schemata dient das von Heidegger dazu, das gewöhnliche Schema eines Selbst-Dings zu unterhöhlen und zu korrigieren. Aber es ist auch wieder ein Schema, und nur eines.

Wir würden Heidegger folgen, wenn wir sagten: »Das Selbst ist ein Prozess der Selbst-Antwort.« Aber ist es *ein* Prozess? Zumindest müssen wir sagen, dass das Selbst aus vielen Arten von Prozessen der Selbst-Reaktion besteht. Sogar Heidegger bietet mehr als einen an. Wir *können* die Vielfalt gewaltsam diesen Arten unterordnen oder einem anderen Schema von Arten. Aber es gibt viele Wege und viele Weisen, um Arten zu formulieren. Auch besteht das Selbst nicht nur aus Antworten der Person auf sich selbst.

Die Antworten anderer Menschen können das Selbst-Erleben weiterführen. Fürsich-Sein und Interaktion mit anderen sind immer in einander implizit: Wir antworten uns selbst als Menschen in Situationen mit anderen Menschen. Umgekehrt hängen unsere Interaktionen von den persönlichen Selbst-Antworten ab, die jeder beim anderen vermutet.

Einige Prozess-Modi schließen einen neu gefundenen Sinn des Selbst ein. Einige sind spontan, andere berechnet. Manche berücksichtigen Zurückhaltung, Langlebigkeit, Rückzug, Depersonalisation. Es mag unbewusste Konformität geben oder, ganz anders, deren Darbietung aus Berechnung, bei der das Individuum davon abgegrenzt bleibt. Es gibt viele unterschiedliche Prozessstypen und diese bestimmen, was sich tatsächlich aus einem sozialen Vorgang ergibt. Was bei jedem allgemeinen Schema verloren geht, sind gerade jene entscheidenden Unterschiede in der Art des Prozesses, die eine soziologische oder psychologische Variable in unterschiedlichen Umständen unterschiedlich wirksam werden lässt.

Anmerkungen

⁴ Das Original für diesen Zusatz ist nicht mehr auffindbar. Der englische Text trägt den Titel »The Self as Experiential Response Process« und befindet sich auf der Festplatte von Johannes Wiltshko. Offensichtlich steht er inhaltlich in engem Zusammenhang mit dem vorstehenden Artikel.

Aber ist alles, was man über »das Selbst« sagen kann, nur eine Charakterisierung der Schritte? Es stimmt, dass die *Ordnung* des Selbst immer *offen* ist für weitere Schritte. Jede Differenzierung kann als ein Typ von Schritt studiert werden, aber man kann daran viel mehr studieren. Die Arten von Schritten sind nur eine besonders erfolgversprechende Erwägung. Eher als ein Schema von Dingen oder Schritten *sind* erlebensbezogene Differenzierungen Worte, die auf neue Weise wirksam werden bei *diesem* »Machen«, diesem »Finden«, diesen »Schritten«. Wir lassen sie ihre eigene Ordnung finden, anstatt ihnen ein ähnliches Muster aufzuzwingen, um zu bestimmen, was sie sind.

Aber sollten wir nicht ein philosophisches Schema haben, um zumindest die Wirkung simplerer und dürtigerer Schemata abzuwehren? Ich meine, dass dieser Absicht besser gedient ist, wenn wir die Schritte, die tatsächlich auftraten, so stehenlassen, wie sie sind. Ein wirklicher Schritt kann die

Selbst-Modelle, die vorgeschlagen wurden, bei weitem übertreffen. [...]

Warum ist überhaupt jemand versucht, diese Vielfalt und Komplexität auf ein einziges Muster zu reduzieren? Diese Versuchung entsteht aus der Überzeugung, dass nichts existiert ohne eine oktroyierte »Einheitlichkeit«. Die Vielfalt scheint zu implizieren, dass es kein Selbst, keine Person gibt. Jemand wird fragen: »Ist nicht jeder von uns trotz allem *eine* Person?« Unse- re Antwort würde sein: »Sicherlich – aber nicht in jeder Hinsicht.« Diese Antwort ist mehrdeutig, denn das Eins-Sein einer Person ist *grundsätzlich* mehrdeutig. Hier ist eine bessere Antwort: Eine Person »ist« und »ist eins« auf viele Weisen, die nicht dem mathematischen Verständnis von Einheit entsprechen. Zum Beispiel taucht eine bestimmte neue Art, eins zu sein, in dem körperlich spürbaren Erlebensprozess auf, den ich (als Focusing) beschrieben habe. Aber das ist nur eine von vielen Formen, eins zu sein.



PROF. DR. EUGENE T. GENDLIN
Philosoph, Psychotherapeut
Begründer des Focusing

Anzeige

Mit Focusing-Übungen durch den Tag



Ulrike Pilz-Kusch
**60 Impulskarten
Kraftvoll durch den Tag**
2017.
€ 29,95 D
ISBN 978-3-407-36639-9

FOCUSING-
KARTENSET!

Krafttankstellen

Mit vier Ladestationen in Balance

Sorgen Sie aktiv für Ihre Balance zwischen Ihren beruflichen und privaten Belastungen sowie Ihrer Erholung. Mit den »vier Ladestationen« sorgen Sie im vollen Arbeitsalltag klug und effektiv für volle Batterien:

- Ladestation 1: **Stark und souverän mit Blitztankstellen**
- Ladestation 2: **Pausen bewusst erholsam gestalten**
- Ladestation 3: **Wirksam abschalten nach der Arbeit**
- Ladestation 4: **Kraftspendenden Gegenpol zur Arbeit aufbauen**



Experimentieren Sie nach und nach mit den in diesem Impulskartenset vorgestellten achtsamkeitsbasierten Focusing-Übungen und -Experimenten zu diesen vier Ladestationen, die Sie durch den ganzen Tag begleiten.

Ziele

Mit den auf der Vorderseite genannten vier Ladestationen übernehmen Sie die Regie. Sie sorgen aktiv für Ihre Balance zwischen Beanspruchung und Regeneration. Sie stemmen Ihren komplexen Arbeitsalltag leichter. Sie arbeiten tagsüber produktiv und zentriert und haben abends noch Kraft für Freizeitaktivitäten. Sie gewinnen Power, Leistungsstärke und Zeit. Sie stärken klug und effektiv Ihre Gesundheit und Ihre Erholungsfähigkeit und verhindern Burnout. Und Sie bringen Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude in Ihr Leben und das von anderen.

Anwendungsbereiche

Die Übungen und Experimente der Ladestationen können tagtäglich – während und außerhalb der Arbeit sowie auf Reisen – durchgeführt werden.

Bitte beachten

Mit der wohlwollend annehmenden, achtsamen und offen erkundenden Focusing-Haltung können Sie herausfinden, wann Sie eine Pause benötigen, welche Tankstellen bei Ihnen wirken und was genau in verschiedenen Situationen für Sie stimmig ist. Spüren Sie in den unterschiedlichsten Situationen in sich hinein. Mit der Zeit werden Sie darin geübt und erkennen schneller, was Ihnen am besten hilft. Die Impulskarte 53 kann Sie dabei zusätzlich unterstützen.

01

Ulrike Pilz-Kusch: 60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag
Illustrationen: Martina Lauterjung
© Beltz Verlag · Weinheim und Basel · ISBN 978-3-407-36639-9

Die »60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag« helfen Vielbeschäftigten und ihrem Klientel dabei, sich stark und zentriert durch den vollen Arbeitsalltag zu steuern. Mit den Focusing-Übungen gelingt es, in einen guten, lebendigen Kontakt zu sich, zur eigenen Kraft und dem inneren Kompass zu kommen. Das Ergebnis: deutlich weniger Stress und eine gute Portion mehr Lebensqualität.

Die Impulskarten sind übersichtlich in vier Kategorien eingeteilt:

- Krafttankstellen für Körper, Hirn und Herz – während und außerhalb der Arbeit
- stärkende Tagesrituale – positiv starten, fokussiert arbeiten, erfüllt einschlafen
- Stress und negative Gedanken umwandeln – in erstaunlich wenig Zeit
- Erkundungsexperimente – den inneren Kompass befragen, stimmig handeln

Die ansprechend illustrierten Impulskarten lassen sich überallhin mitnehmen und sind vielfältig einsetzbar:

am Arbeitsplatz, in Teamsitzungen, in Meetings, im Seminar, im Coaching, in der Therapie, in der Pause, in der Freizeit, auf Reisen – für sich allein, im Team, mit Teilnehmenden oder Klienten.

BELTZ
www.beltz.de

Sinn-Bilder

■ VON TONY HOFMANN

Schon seit Langem sehe ich mich mit der Frage konfrontiert, wie sich Focusing- und TAE-Prozesse¹ leicht und spielerisch initiieren lassen. Vielen Menschen fällt es schwer, unmittelbar »in den Körper hineinzuspüren«. Sie wissen mit der Instruktion »nimm die Aufmerksamkeit in deinen Brust- und Bauchraum und verweile dort achtsam und absichtslos« nicht so ohne Weiteres etwas anzufangen. Für diese Menschen kann es sinnvoll sein, beim Expliziten zu beginnen. Sie kommen ja zu mir, weil sie ein konkretes Thema haben oder eine Frage, auf die sie sich eine explizite Antwort wünschen. Und auch Klienten, die im Spüren-und-Verweilen geübt sind, haben meist konkrete Anliegen. Wie also ist es möglich, Therapie-, Beratungs- und Coachingprozesse direkt bei den Anliegen zu beginnen und behutsam und effektiv direkt zu dem Gespür-für-das-Thema (Felt Sense) hinzu-leiten?

Eher durch Zufall und am Rande bin ich während des Schreibens meiner Dissertation auf die Idee gekommen, experienzielle Kommunikationsprozesse² mit Hilfe von Fotografien anzuregen. Fotos mache ich schon seit zwanzig Jahren, und mein Archiv umfasst mittlerweile mehr als 60.000 Aufnahmen. Aus diesem Fundus habe ich Motive ausgewählt, die sich für einen leichten Einstieg in Spür- und Explikationsprozesse besonders gut eignen. Das sind mehrdeutige, »intrikate« Motive, die metaphorisch interpretierbar sind. Metaphern haben die besondere Eigenschaft, dass sie einerseits am Erleben, andererseits an Denken und Sprache zugleich »andocken« (vgl. Gendlin, 1997)³. So wurde die Idee für die *Sinn-Bilder* geboren, Bildkarten zum Finden und Entwickeln von Sprache. Sie helfen dabei, zu präzisen Worten zu finden für das, was (bisher) nur vage fühlbar ist. Sie ermöglichen focusingorientiertes Arbeiten auf eine spielerische Weise, auch mit Menschen, die (noch) kein Focusing können.

In diesem Artikel stelle ich die Methode und Wirkweise der *Sinn-Bilder* vor.⁴

Methode

Sprachfindungsprozesse verlaufen in den seltensten Fällen geradlinig. Gendlin beschrieb am Beispiel eines Dichters, der die passenden Worte und Zeilen sucht, den kreativen Prozess, der am Ende, wenn alles gut geht, das Treffende präzise hervorbringt:

»Der Dichter hat ein ganz bestimmtes Gefühl, was kommen sollte, aber das ist noch nicht in Worten da. Alles Mögliche fällt ihm ein, auch gute, schöne Zeilen, aber irgendwie passen sie nicht. Einige der Zeilen sind sogar so schön, dass er sie für ein anderes Gedicht aufhebt. Aber das, was hier kommen soll, ist nicht da und noch immer nicht da, und es kann Stunden und Tage dauern, bis es kommt. Das, was die nächste Zeile, die noch fehlt, genau will und was der Dichter in diesem Hängenbleiben, in diesem ›Äh ... äh ... äh‹, in diesem Stocken, fühlt, ist offensichtlich genauer als das, was er bis jetzt schon gedacht und probeweise niedergeschrieben hat. [...] Und dann, wenn die richtige Zeile oder die richtigen Worte endlich kommen, weiß man sofort ganz klar: Ah ... diese Zeile! Das ›Äh ... äh ... äh‹ löst sich sozusagen in dieser Zeile auf, es fließt in diese Zeile hinein« (Gendlin, 2008, 99 f.).

Ein solcher Prozess lässt sich nicht planen oder erzwingen. Nichtsdestotrotz kann es sinnvoll sein, systematische Schritte zu formulieren, die den Prozess anregen und in die Wege leiten können.

Die folgenden fünf Schritte stellen ein prototypisches Anwendungsschema dar, das der Orientierung dient. Natürlich findet jeder Prozess und jeder Klient seinen eigenen Weg, um mit den Karten zu arbeiten. Das heißt, das Schema kann jederzeit abgewandelt werden, wo es stimmig und notwendig erscheint. Es stellt nur eine grobe Orientierung dar.

Anmerkungen

- 1 TAE: Thinking at the Edge – Erlebensbezogenes Denken, vgl. Gendlin, E.T. (2004): Introduction to Thinking At the Edge. In: The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. 1 (19), S. 1-8.
- 2 Unter experienzieller Kommunikation verstehe ich Kommunikation, die sich aus einem körperlich erlebten Gespür-für-die-Situation (Felt Sense) heraus ereignet. Mehr dazu: Hofmann, T (2017). *Experienzielle Kommunikation. Wie kann soziales Miteinander in komplexen Situationen gelingen?* Weitraisdorf-Weidach/Coburg: ZKS-Verlag. Kostenloser Download als PDF: www.TonyHofmann.com.
- 3 vgl. Gendlin, E.T. (1997): Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective. Evanston, Ill: Northwestern Univ. Press.
- 4 Eine ausführlichere Variante dieser Anleitung finden Sie im Manual zu den Karten »Sinn-Bilder: Vom vagen Erleben zu präzisen Worten«.

1. Entscheiden Sie sich für ein Bild.

Wählen Sie eine Karte, die sich am ehesten so anfühlt, wie das, was Sie sagen wollen! Auch wenn Sie nicht verstehen, warum ein bestimmtes Bild Sie anspricht, lassen Sie sich einfach von Ihrer Intuition leiten.

2. Sammeln Sie Bilddetails.

Erstellen Sie nun eine Liste mit allen (für Sie selbst) relevanten Details des Bildes. Beschreiben Sie alle Details, die Ihnen auffallen. Beschreiben Sie in diesem Schritt zunächst nur die reine Bildinformation, ohne jegliche weiterführende Bedeutung oder Interpretation. Wichtig ist, dass Sie alle Bilddetails systematisch und schriftlich festhalten.

3. Verbinden Sie die Details mit dem Thema.

Gehen Sie nun jedes Detail einzeln durch und stellen Sie sich dabei jeweils die Frage: Was an dem (bildhaften) Detail ist so, wie das, was ich (sprachlich) in meinem Thema aussagen will? Erst hier geht es darum, Bedeutungen und Interpretationen auszuformulieren. Interpretieren Sie jedes einzelne Detail gesondert. Entwickeln Sie auf diese Weise immer weitere sprachliche Muster. Führen Sie auch diesen Schritt schriftlich aus.

4. Formulieren Sie eine Kernaussage.

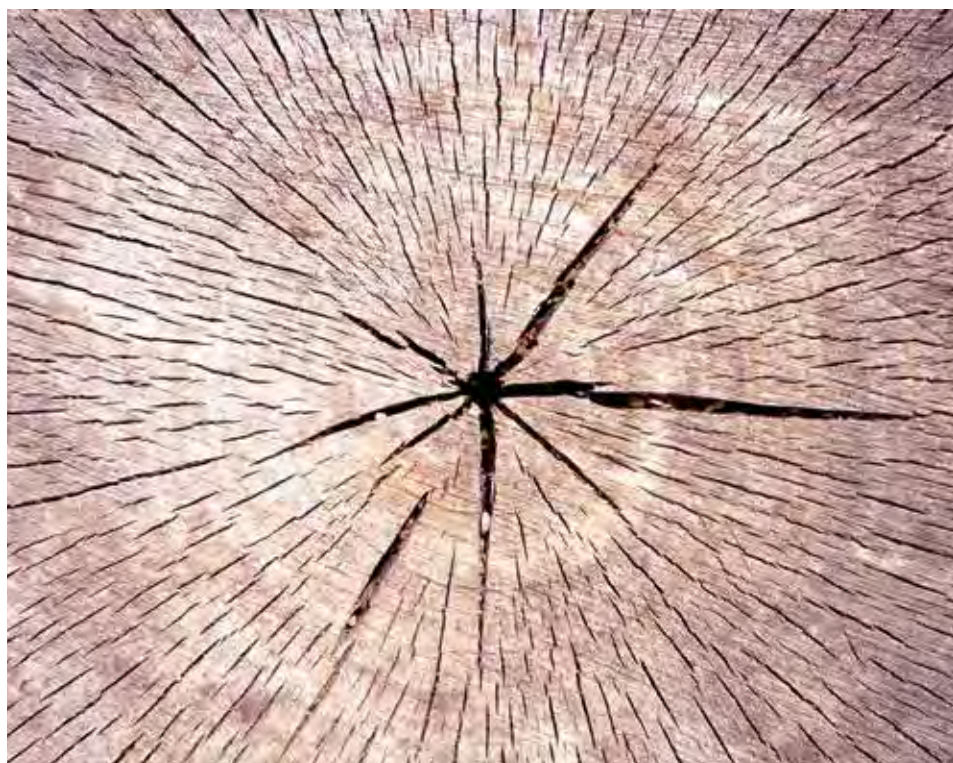
Unterstreichen Sie die drei oder vier wichtigsten Begriffe aus der Mitschrift von Schritt 3. Dann halten Sie einen Moment lang inne und fragen Sie sich: Was ist die Essenz? Bilden Sie aus den unterstrichenen Begriffen eine Kernaussage. Formulieren Sie einen Satz, der alles Bisherige bündelt.

5. Drehen Sie Schleifen (falls notwendig).

Eine gute Kernaussage ist daran zu erkennen, dass sie in einem einzelnen, klaren Satz ausformuliert werden kann, der die Sache auf den Punkt trifft. Sofern Sie noch nicht in der Lage sind, eine solche Kernaussage zu formulieren, wiederholen Sie die vorherigen Schritte, unter Zuhilfenahme einer neuen Bildkarte. Stellen Sie sich für die Auswahl der Karte die Frage: Was fehlt noch, damit es rund wird?

Beispiel

Folgende Mitschrift wurde mir von einer Klientin zur Verfügung gestellt, die den Sprachfindungsprozess selbstständig durchgeführt hat, nachdem ich ihr eine kurze Anleitung gegeben habe.



Ich starte in den Prozess mit einem vagen Gefühl, das vor wenigen Wochen durch ein reales Erlebnis, eine Begegnung, geweckt wurde, und beginne, mich durch den Stapel Karten zu blättern und spüren. Dabei beobachte ich subtile Regungen in Bauch und Brust und lasse mich voller Vertrauen von diesen feinen Intuitionen leiten. Ich pendle zwischen zwei Karten hin und her, entscheide mich aber schließlich für das Sinn-Bild mit der Nummer 89, weil ich hier die stärkste Reibung und einen Hauch von Euphorie in mir spüre.

Jetzt beginne ich mit dem Ausfüllen des Auswertungsbogens.

Beschreibung der Bilddetails:

Das Bild zeigt eine Nahaufnahme eines abgesehenen Asts oder Baumstammes. In der Mitte befindet sich ein kleines, schwarzes Loch, das tiefe Risse nach außen zieht. Die Risse werden immer feiner und schmäler, je weiter sie von dem Loch in der Mitte entfernt liegen. Schwach lassen sich außerdem Jahresringe des Baums erkennen, die ganz fein vom Mittelpunkt gleichmäßig, aber nicht ganz rund nach außen verlaufen. Der Fluchtpunkt des Bildes ist gleichzeitig auch der Mittelpunkt. In den größeren Rissen finden sich kleine weiße Steinchen und zarte grüne Blättchen.

Die Karten und die Sprachfindungsmethode sind so konzipiert, dass sie dabei unterstützen, (bisher noch) vages, implizites Erleben spielerisch zu versprachlichen.

Interpretation:

Das schwarze Loch in der Mitte mit den springenden Rissen nach außen drücken die Intensität und Tiefe des Gefühls aus. Die kleinen wellenartigen Risse stehen für das Zerfließende, Warme, Entspannende, in die Weite Gehende. Wie eine horizontale und vertikale Ausdehnung, die (wieder neuen) Raum schafft und etwas in sich zu bergen vermag. Die grünen Pflänzchen sind wie kleine, neue Gefühle, die in diesem Heilungs- und Schutzraum entstehen. Sie symbolisieren das Zarte, Natürliche des Gefühls, das in dieser Weite existiert. Die Jahresringe sind wie zusammenhaltende Membrane. Sie und die kleinen Risse zusammen ergeben eine doppelte Stabilität. Sie bilden eine Art Auffangnetz. Dabei ermöglichen die Risse ein tiefes weites Mitgehen in mein Empfinden hinein, und die Membranen sichern ab, dass die Risse mit dem Gefühl nicht ins Nichts laufen oder entschärfen von außen kommende »Reize« und machen sie dadurch annehmbarer und integrierbarer.

Kernaussage:

Das Gefühl ist wie eine Ausdehnung in horizontaler und vertikaler Richtung. Der dadurch entstehende Raum ist gekennzeichnet durch eine doppelte Stabilität, da einerseits das Gefühl nicht ins Nichts abtaucht und gleichzeitig von außen Kommendes entschärft und annehmbar gemacht wird. Zudem kann dieser Raum jede beliebige Tiefe und Intensität erreichen.

Weitere Anmerkungen:

Die Nachwirkungen des Prozesses waren noch einige Stunden spürbar. Besonders direkt nach dem Ende des Schreibprozesses hatte ich Schwindelgefühle, eine leichte Übelkeit und einen stechenden Schmerz in der Brust. Ich vermute, dass diese Empfindungen den Kontrast zu dem erforschten Gefühl der Weite verdeutlichen und verstärkt haben. Später stellte sich dann eine unglaublich tiefe, dicke, feste und schwere Ruhe und Entspantheit ein, sowie eine starke körperliche Müdigkeit. Der Schmerz in meiner Brust hat sich von etwas Brennendem gewandelt zu einem dumpfen Pochen. Wie bei einem Kind, das sehr lange geschrien hat und vor Erschöpfung einschläft.

Nachdem ich den Prozess gelesen und die Schritte innerlich-mitspürend nachverfolgt habe, schlage ich vor, dem Aspekt der *doppelten Stabilität*, der in der Kernaussage herausgearbeitet wurde, noch mehr Aufmerk-

samkeit zu schenken. Konkrete Fragen in einem Therapiegespräch könnten z.B. lauten:

- Wo im Leben findest du diese Beziehung der doppelten Stabilität bereits ansatzweise verwirklicht?
- Wie kannst du die beiden Seiten des »Doppelten« jeweils einzeln stärken?
- Wie sind sie miteinander verbunden? Was macht ihre Verbundenheit und ihre Kraft aus?
- Wie lässt sich diese Kraft ins Leben transferieren? Welche konkreten Handlungsschritte, die du ganz sicher tun kannst, wären ein bisschen so wie »doppelte Stabilität«?

Wirkweise

Die Karten und die Sprachfindungsmethode sind so konzipiert, dass sie dabei unterstützen, (bisher noch) vages, implizites Erleben spielerisch zu versprachlichen. Alle Karten stellen bildhafte Metaphern dar, und sind somit

- offen für das vage, gefühlsmäßige Erleben und zugleich
- konkret genug für sprachliche Beschreibungen.

Mit ihrer Hilfe lässt sich ein Explikationsprozess initiieren, der den impliziten Erlebenskern des Themas aussymbolisiert.

Die Karten unterstützen durch diese Eigenschaft der Doppelseitigkeit (Erleben und Sprache zugleich), sprachliche Muster zu entwickeln, die direkt aus dem intuitiven Gespür für das Thema kommen. Sie helfen, das zu versprachlichen, was ausschließlich der Betrachter der Karte fühlt und ahnt und was niemand sonst, außer ihm selbst, fühlen und ahnen kann. Sie bereiten präzise, ungewohnte und kantige Formulierungen vor, die an Stelle der üblichen »Standard-Sätze« ausgesprochen werden können und die vom inneren Erleben (voran-) getragen werden.

Die »innere Logik« der Arbeit mit *Sinn-Bildern* liegt in einer systematischen Verknüpfung von zwei verschiedenen Merkmalen. Es werden

- Teile und das Ganze betrachtet (Merkmal »Differenzierungsebene«) und
- visuelle und sprachliche Aspekte berücksichtigt (Merkmal »Modalität«).

Die Bewegung, die hieraus ableitbar ist, beginnt bei einem visuellen Ganzen, das analysiert (»zerschnitten«), in Sprache überführt (»Modalitätenwechsel«) und schließlich wieder zu einem sprachlichen Ganzen syn-

thetisiert (»zusammengeführt«) wird. Daraus ergeben sich die vier (bzw. fünf) Schritte, die weiter oben beschrieben wurden:

SCHRITT 1: Das ganze Bild wird betrachtet / rein visuelle Aspekte werden berücksichtigt (bei der Auswahl der entsprechenden Karte).

SCHRITT 2: Die verschiedenen (relevanten) Teile des Bilds werden nacheinander durchgegangen / dabei werden ebenfalls rein visuelle Aspekte beschrieben (systematisch, ein Aspekt nach dem anderen).

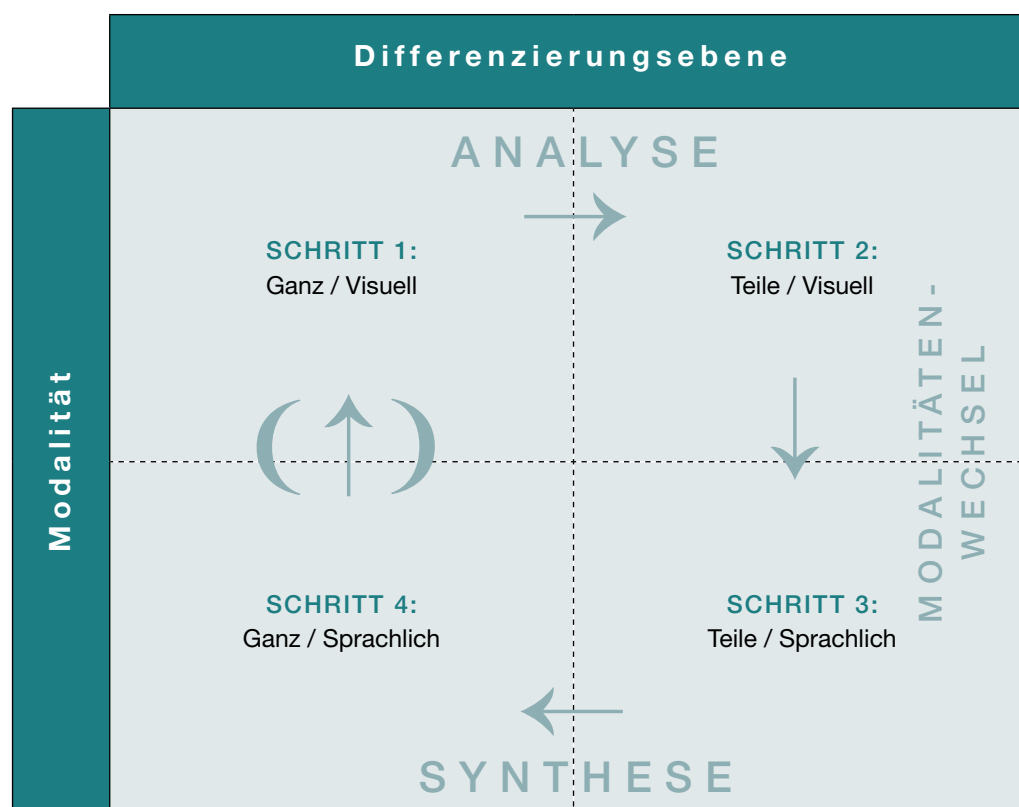
SCHRITT 3: Auch hier werden die Teile des Bilds nacheinander durchlaufen / dabei werden jedoch interpretierende, also sprachliche

Aspekte expliziert (und dabei jeweils zu den visuellen Einzelaspekten zugeordnet).

SCHRITT 4: Schließlich wird wieder das ganze Bild betrachtet / dabei werden ebenfalls interpretierende, sprachliche Aspekte expliziert (und zwar, indem eine Kernaussage formuliert wird).

(**SCHRITT 5:** Das Ganze kann nochmal von vorne durchlaufen werden, falls noch was fehlt und es sich noch nicht »rund« anfühlt.)

Die »innere Logik«, die den vier (bzw. fünf) Schritten eines prototypischen Sprachfindungsprozesses zugrunde liegt, wird in folgender Abbildung zusammengefasst:



Anwendungsgebiete

Es lassen sich derzeit drei Hauptanwendungsgebiete für die Arbeit mit den *Sinn-Bildern* unterscheiden:

- Therapie, Beratung und (qualitative) Diagnostik,
- Coaching zur beruflichen Profilbildung (z.B. Erstellung von professionellen Profiltextrn für Websites, berufliche Selbstdefinition, Ausarbeitung von Argumentationslinien für Fachveröffentlichungen),
- Einsatz in lehrenden Kontexten (Schule und Hochschule, Ausarbeitung von vagen, eigenen Gedanken zu konkreten Positionen).

Kontaktieren Sie mich, wenn Sie mit mir weitere Anwendungsmöglichkeiten entwickeln wollen!

Weitere Informationen zu den *Sinn-Bildern* finden Sie auf www.tonyhofmann.com/sinn-bilder. Alle Motive stehen online kostenlos zur Verfügung. Es können eine Kurzanleitung (Sprachfindungsmethode – 5 Schritte, PDF) und eine Strukturhilfe (Auswertungsbogen für die 5 Schritte, PDF) heruntergeladen werden, und Sie finden eine Bestellmöglichkeit für gedruckte Kartensets.



DR. TONY HOFMANN
Diplom-Psychologe, Hochschuldozent (Universität Würzburg), Coach für berufliche Profilbildung
Psychotherapeut (HP)
97199 Goßmannsdorf bei Würzburg
www.tonyhofmann.com
mail@tonyhofmann.com

Mbuki-mvuki oder yuan bei?

Wie Intricacy eine Sprache findet

■ VON PETER LINCOLN

Schon mal den Impuls gespürt, aus reiner Freude tanzen zu wollen und dabei alle Klamotten von sich zu werfen? Die afrikanische Bantusprache hat für genau dieses Gefühl einen Namen: *mbuki-mvuki*. Ein Wort für das, wofür wir auf Deutsch einen ganzen Satz brauchen. (Fußballspieler, die ein entscheidendes Tor geschossen haben, kennen es übrigens auch; wenn sie aber dem folgen und ihr Trikot ausziehen, bekommen sie allerdings eine gelbe Karte!) Oder nehmen wir *uitwaaien* – ein niederländisches Wort für – und wieder brauchen wir einen langen Satz – das belebende Gefühl, das manchmal spürbar wird, wenn wir im starken Wind spazieren gehen.

Es geht um Gefühle, die wir irgendwie kennen, aber für die wir in der eigenen Sprache keine Wörter haben. Diese Beispiele habe ich auf der BBC-Internetseite in einem Artikel entdeckt, der mich sehr faszinierte. »Untranslatable emotions you never knew you had« (unübersetzbare Emotionen, wo-

von Sie nicht wussten, dass Sie sie hatten) lautete die Überschrift. Der Anlass für den Artikel war ein Forschungsprojekt von Tim Lomas, ein Londoner Psychologe, der aufgrund der Beobachtung, dass die englische Sprache nur ein begrenztes Repertoire für die Vielfalt der Emotionen zur Verfügung stellt, sich auf die Suche nach Wörtern aus anderen Sprachen machte.

Inzwischen hat er Hunderte solcher Begriffe gesammelt, die in der eigenen Sprache nicht vorkommen und die sehr präzise eine bestimmte Gefühlsnuance artikulieren. Zum Beispiel *Iksuarpok* (Inuit) – diese komische Mischung aus Vorfriede, Ungeduld und ein bisschen Sorge, wenn man auf die Ankunft eines Freundes wartet und dabei immer wieder nach draußen geht, um zu schauen, ob er schon da ist. Oder *gigil* (Tagalog) – der unwiderstehliche Drang, jemanden, den man liebt, zu kneifen oder zu drücken.

Das Ziel des Positive Lexicography Project von Lomas ist es, auf den Reichtum unserer Gefühlswelt hinzuweisen und uns zu ermutigen, uns nicht mit zu allgemeinen und ungenauen Begriffen zufrieden zu geben. Seine Beispiele aus anderen Sprachen sollen helfen, »ganz neue Bereiche unseres Erlebens zu beschreiben, die wir bisher nur vage erahnt haben«. Spätestens bei diesem Satz merke ich eine deutliche Verbindung zur Focusingpraxis, insbesondere zu den Schritten »Einen Griff finden« und »Vergleichen, bis es passt«. Denn es geht um die Art und Weise, in der wir unseren Emotionen einen sprachlichen Ausdruck geben und wie diese sich auf unsere psychische Gesundheit heilsam auswirken können.

Lomas' Arbeit bezieht sich auf die Forschung der Amerikanerin Lisa Feldman Barrett, die das Konzept »emotional granularity« entwickelt hat. Damit meint sie die Fähigkeit, die facettenreiche Vielfalt – die





Granulate oder die einzelnen Körnchen – unserer Emotionen wahrzunehmen. Dieser Begriff könnte vielleicht eine weitere Hilfe sein, wenn wir versuchen, den Begriff »intricacy« in Zusammenhang mit dem Felt Sense zu erklären. Barrett kommt nämlich auch zu dem Ergebnis: Je genauer wir die Qualität unserer Gefühle beschreiben können, desto besser sind wir in der Lage, mit ihnen umzugehen. Oder wie ein anderer Psychologe, Marc Brackett an der Yale University, es formuliert: »The more granular our experience of emotion is, the more capable we are to make sense of our inner lives.« (Je »granularer« wir unsere Emotionen erleben, desto besser können wir unser Innenleben verstehen.)

Also insgesamt nichts Neues für Focusingleute, aber doch eine interessante Anregung, nicht zu schnell aufzuhören beim Versuch, unseren Felt Sense zu beschreiben. Denn auch wenn unsere Sprache kein genaues Wort für das hat, was wir gerade spüren, vielleicht fällt uns ein Wort aus einer anderen Sprache ein – und wenn nicht, erfinden wir eins! Unsere Kreativität kennt keine Grenzen.

Und jetzt, nachdem ich diesen Artikel zu Ende geschrieben habe, spüre ich eindeutig einen Hauch von *yuan bei*, chinesisch für das Gefühl, nach getaner Arbeit etwas Gutes geleistet zu haben!

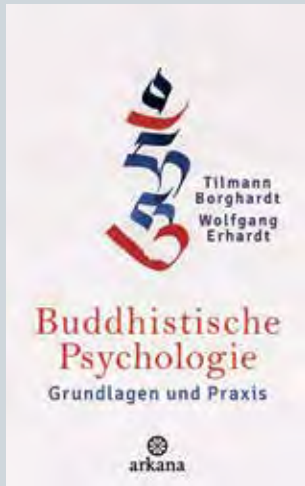


DR. PETER LINCOLN
Seminarleiter und Evangelisch-Freikirchlicher Pastor i.R.,
Focusing-Ausbilder, promovierter Germanist und Buchautor.
30974 Wennigsen
www.lincoln-link.de
info@lincoln-link.de

Focusing-Supervisions-Gruppe in NÜRNBERG

Ich habe zusammen mit Isabell Grießer, Barbara Schuster und Silvia Eichner eine Focusing-Supervisions-Gruppe in Nürnberg gegründet. Wir freuen uns über weitere Interessierte!

Kontakt: Susanne Schrage, Tel. 0911 39 38 500, susanne.schrage@web.de, www.atem-stimme-focusing.de



TILMANN BORGHARDT/
WOLFGANG ERHARDT:
Buddhistische Psychologie
Grundlagen und Praxis
Mit einem Gastbeitrag von
Astrid Schillings
Arkana, München 2016,
608 Seiten, € 34,00

Die beiden Autoren wagen sich an eine Synthese zwischen Buddhismus und Psychotherapie. Tilmann Borghardt alias Lama Tilmann Lhündrup ist Arzt und Dharma-Lehrer. Er praktizierte über 20 Jahre in einem buddhistischen Kloster und leitete dazu viele Jahre lang 3-Jahres-Retreats. Wolfgang Erhardt ist Psychologe in eigener Praxis und gründete 2008 mit Tilmann Borghardt das Institut für Essentielle Psychotherapie. Das Buch basiert auf einem langjährigen Austausch von Psychotherapeuten und Dharma-Lehrern im Rahmen von Fachtagungen, die der Institutsgründung vorausgingen.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil geht es um die buddhistische Geistesschulung in der Psychotherapie, im zweiten um die Psychotherapie auf dieser Basis. Als Gastbeitrag kommt im zweiten Teil ein Kapitel über Focusing von Astrid Schillings dazu. Das Buch versteht sich als Einführung in die Grundlagen der »Essentiellen Psychotherapie«, die den Erfahrungsschatz der buddhistischen Tradition mit der westlichen Psychotherapie zu verbinden sucht. Dabei wird die Lehre des Buddha als ein auf Erfahrung und Forschen beruhenden Weg verstanden, der als »Wissenschaft des Erwachens« meines Erachtens viele Parallelen mit dem Konzept der »First Person Science« aufweist. Losgelöst von einem dogmatischen und auf Glauben beruhenden Ansatz wird zum eigenen Erleben und zur Prüfung eingeladen. Das führt zu einem offenen, frischen Blick auf die buddhistische Lehre. Die therapeutische Arbeit soll hierbei einen Weg der Befreiung aus emotional-reaktiven Mustern ermöglichen und in ein authentisches Sein frei von Schleiern führen, bis hin zur Ebene des zeitlos-offenen Gewahrseins, auch Seins-Grund genannt. Dabei wird der Blick auf die einer Person innewohnenden Qualitäten gerichtet. Die therapeutischen Schwerpunkte des zweiten Teils kommen aus der Psychosynthese,

dem Focusing, der Imaginationsarbeit nach Phyllis Krystal und der Verhaltenstherapie. Durch die Einbeziehung der transpersonalen Gewährsebene werden tiefere Potenziale der Heilung aktiviert. Es geht den Autoren darum, den herausfordernden Weg zu gehen, mit den befreienden Wahrheiten verbunden zu sein, ohne sich gegenüber anderen Wegen abgrenzen zu müssen.

Sowohl im ersten als auch im zweiten Teil finden sich viele sehr gut beschriebene Methoden und Übungen, die die Erläuterungen erfahrbar machen. Sehr gut gelungen ist meines Erachtens die Übersicht der Methoden und Übungen am Ende des Buches, die Name und Indikation übersichtlich auflisten, damit man diese auch schnell finden kann.

Astrid Schillings führt als eine mögliche Tür in die Essentielle Psychotherapie in das Focusing ein. Anhand von Therapieprotokollen wird der Focusing-Prozess dargestellt. Dabei kann es sich aufgrund des Umfanges natürlich nur um eine erste Einführung handeln. Am Ende des Kapitels wird ein Ausblick auf das von Kevin McEvenue initiierte Wholebody-Focusing gegeben. Dabei geht es im ersten Schritt um ein Sich-Gründen im Da-Sein, ein Einladen der größeren Wirklichkeit. Dies erinnert an das bewusste Einbeziehen dessen, was Eugene Gendlin als »the larger system« bezeichnet. Dabei steht im Vordergrund, sowohl einen Felt Sense der spezifischen Frage als auch des verkörperten Daseins als Ganzes im Gewahrsein zu halten. Letzteres kann dann zum Ende des Prozesses hin im Mittelpunkt stehen. Am Ende des Kapitels steht eine Übung, um Freiraum zu schaffen und zu entfalten.

Die Synthese des Weges des Erwachens mit Focusing und der Psychotherapie ist in diesem klaren und gut lesbaren Buch aus meiner Sicht gelungen und legt die Grundlage für weitere Schritte in dieser Richtung.

ALEXANDER RAGER

HINWEIS

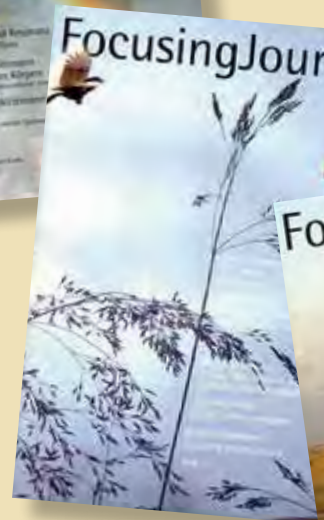
Focusing mit »dem größeren System«

Eugene Gendlin hat in der ersten Ausgabe seines Buches *Focusing* etwas eingeführt, das er »the larger system« nennt. Zitat: »Dein physisch wahrgenommener Körper ... ist Teil eines gigantischen Systems von Hier und anderen Orten, von Jetzt und anderen Zeiten, von dir und anderen Leuten – genau genommen des ganzen Universums. Dieses Erleben der körperlichen Lebendigkeit in einem gewaltigen System ist dein Körper, wie er von innen gespürt wird.« (*Focusing*, 1979, Seite 77). David Young und Elfie Hinterkopf haben herausgefunden, dass es Zugänge zum Erleben des »größeren Systems« gibt, die sie Focusing-orientierte Realitäten nennen und die beim Focusing eingeladen werden können, um den Prozess zu bereichern und mitzutragen. Nähere Infos finden sich in diesem Artikel:

<http://www.focusing.org/folio/Vol26No12015/Hinterkopf2015.pdf>.

ALEXANDER RAGER

FOCUSINGJOURNAL – alle Hefte finden Sie unter www.focusing-and-more.de



Viele der Focusing-Journale können Sie um den reduzierten Preis von € 4,00 herunterladen und ausdrucken oder für € 7,50 als Original online bestellen.



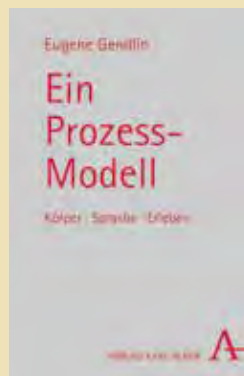
Bestellen Sie Bücher, DVDs, Audio-CDs und Focusing-Texte in unserem Internetshop
www.focusing-and-more.de



Klaus Renn
Magische Momente der Veränderung
 320 Seiten, € 24,99



Johannes Wiltshcko
Die Anstalt
 308 Seiten, € 22,90



Eugene Gendlin
Ein Prozess-Modell
 480 Seiten, € 39,-



Tony Hofmann
Experienzielle Kommunikation
 486 Seiten, € 28,90



Johannes Wiltshcko
Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln
 289 Seiten, € 16,80



Johannes Wiltshcko
Ich spüre, also bin ich!
 327 Seiten, € 19,80



Klaus Renn
Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst
 160 Seiten, € 8,99



Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn
Küsst die Liebe wach
 184 Seiten, € 19,95



Eugene T. Gendlin/Johannes Wiltshcko
Focusing in der Praxis
 243 Seiten, € 24,95



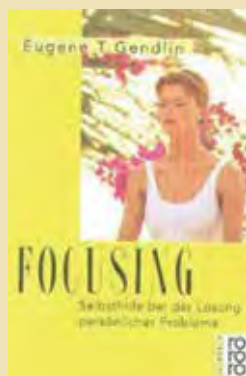
Johannes Wiltshcko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie
 176 Seiten, € 19,90



Eugene T. Gendlin
Dein Körper – dein Traumdeuter
 222 Seiten, € 24,95



Eugene T. Gendlin
Focusing-orientierte Psychotherapie
 480 Seiten, € 39,95



Eugene T. Gendlin
Focusing
 215 Seiten, € 9,99



Ann Weiser Cornell
Focusing – Der Stimme des Körpers folgen
 153 Seiten, € 8,99



Susanne Kersig
Im Dialog mit dem Körper
 192 Seiten, € 15,99



Susanne Kersig
Freiraum finden bei Stress und Belastung
 144 Seiten, € 18,90