

# Focusing Journal

Nr. 21

Ann Weiser Cornell:  
Die Transformation des Inneren  
Kritikers

Bettina Markones:  
Ein neues Zuhause für Herrn N.

Miriam Fuchs-Weinzettl:  
Focusing und Dichten

Gene Gendlin:  
Einführung in Thinking At the Edge  
(TAE)

Karin Schwind:  
Fundstücke einer Suchbewegung

und...



## Liebe Leserin, lieber Leser,

"Die radikale Akzeptanz von Allem" (The Radical Acceptance of Everything) ist der Titel eines Focusing-Buchs von Ann Weiser Cornell, aus dem wir in dieser Ausgabe des FocusingJournals zum Thema "Transformation des Inneren Kritikers" zitieren. Und wenn Sie diesen ersten Artikel aufmerksam gelesen haben, dann werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass auch die anderen Texte, die so ganz unterschiedliche Lebens- und Erfahrungsbereiche berühren, doch von dem gleichen Prinzip durchdrungen sind: "Präsenz" - d.h. in den Worten von Ann Weiser Cornell "die Fähigkeit oder der Zustand, mit interessierter Neugier und ohne zu urteilen bei einem inneren Erleben zu verweilen."

Focusing, diese "kleine Tür", wie Gene Gendlin zu sagen pflegt, eröffnet nicht bloß Zugänge zu heilsamen Erlebensprozessen in der Psychotherapie...

Sie sind eingeladen, auch dieses FocusingJournal mit Präsenz und mit Freiraum auf sich wirken zu lassen. Eine inspirierende Lektüre wünscht



Ihr/Euer

*Hans Neidhardt*

Hans Neidhardt

# Inhalt

2	Ann Weiser Cornell: Die Transformation des Inneren Kritikers
6	<i>Bettina Markones:</i> <i>Ein neues Zuhause für Herrn N.</i>
10	<i>Miriam Fuchs-Weinzettl:</i> Focusing und Dichten
15	<i>Termine 2009</i>
20	28. Internationale Focusing Sommerschule
21	<i>Gene Gendlin:</i> <i>Einführung in Thinking At the Edge (TAE)</i>
28	<i>Karin Schwind:</i> Fundstücke einer Suchbewegung

# Die Transformation des Inneren Kritikers

## Teil I

von Ann Weiser Cornell

*Ann Weiser Cornell, eine der erfahrensten Focusing-Trainerinnen weltweit, hat das Arbeiten mit dem „Inneren Kritiker“ sehr erweitert und differenziert. Wir veröffentlichen hier den ersten Teil des Kapitels „Radical Gentleness. The Transformation auf the Inner Critic“ aus ihrem Buch „The Radical Acceptance of Everything: Living A Focusing Life“ (Calluna Press 2005, beziehbar über [www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com)). Der zweite Teil wird im nächsten Heft abgedruckt.*

*„Es ist, als würde ich es nicht verdienen, so glücklich zu sein.“*

*„Ich hasse diesen schwachen, traurigen Teil von mir.“  
„Warum muss ich immer so dumm sein?“*

Egal, welche Art innerer Arbeit man betreibt, an irgendeinem Punkt trifft man immer auf ein Erleben, welches als Innerer Kritiker bezeichnet werden kann. Das ist oft (aber nicht immer) eine Stimme, die oft (aber nicht immer) streng und attackierend ist, und die häufig aufzutreten scheint, wenn man kurz vor einem positiven neuen Schritt steht oder eine innere Verletzung berührt. Dieser so genannte Innere Kritiker scheint Gefallen daran zu finden, alles Kleine, Zarte, Neue und Positive zu zerquetschen. Kein Wunder, dass fast jede Methode, von der ich je gehört habe, den Inneren Kritiker als etwas behandelt, das besiegt, weggedrückt, vielleicht sogar lächerlich gemacht oder selbst kritisiert werden muss. (Als bemerkenswerte Ausnahme siehe *„Die Systemische Therapie mit der inneren Familie“* von Richard Schwartz.)

Wenn die innere Welt Strenge, Mangel an Akzeptanz, Urteile (im Sinne von verurteilend) beinhaltet, wird sie zu einem unsicheren Ort für positive heilsame Veränderungen. Teile unserer selbst, die vielleicht zu dem hätten erblühen können, was nötig gewesen wäre, werden stattdessen zertreten und verstecken sich. Offensichtlich ist das ein trauriger Stand der Dinge. Aber es gibt hier keine wirklichen Schurken und Opfer. Jeder im Inneren tut sein Bestes, um uns zu helfen... wie wir sehen werden.

### „Ein Teil, der jetzt gerade kritisiert“

Dieser strenge innere Angreifer ist „der Innere Kritiker“ getauft worden, ich würde ihn jedoch lieber als „einen Teil, der jetzt gerade kritisiert“ bezeichnen. Wie immer wollen wir unseren Sprachgebrauch auf eine Weise verwenden, die die Möglichkeit einer Veränderung

eröffnet. Ja, kritisierende Teile können sich ändern, ich habe das viele Male geschehen sehen. Lassen Sie ihn uns also „einen Teil, der jetzt gerade kritisiert“ nennen. Sobald wir einmal diese Formulierung verwenden, entdecken wir vielleicht sogar, dass wir neugierig werden auf das, was ihn so kritisch macht. Wir haben eine entscheidende Verschiebung vorgenommen, weg davon, diesen Teil von uns als kritisch *von seinem Wesen her*, von Natur aus, zu sehen, hin dazu, ihn als zeitlich begrenzten Zustand zu betrachten, der aus einem guten Grund entstanden ist.

Dies kommt der Verschiebung gleich, die wir vornehmen, wenn wir aufhören, einen anderen Menschen als durch und durch schlecht zu etikettieren und anfangen, sein Verhalten aus einem bestimmten Blickwinkel als verständlich zu betrachten. Wenn ich die Unordnung im Zimmer meiner Tochter sehe, kann ich sie für „faul“ halten oder ich kann mich daran erinnern, wie schwer es für mich war, meine Sachen aufzuräumen, als ich so alt war wie sie. Diese Wahrnehmungsver-schiebung wird sich zutiefst auf mein Verhalten ihr gegenüber auswirken. Das bedeutet nicht, dass ich aufhöre zu wollen, dass sie ihr Zimmer aufräumt, aber es wird sich darauf auswirken, was ich zu ihr sage, wie ich es sage, wie sie mich wahrnimmt und letztlich auch auf die Qualität unserer Beziehung.

### Eine prozesshafte Sichtweise

Die meisten Menschen haben Zweifel, wenn sie hören, dass ich vorschlage, Fokussierende sollten Mitgefühl für den Kritiker in ihnen zeigen. Es ist so, als würden wir vorschlagen, dass sie einen Tyrannen lieben sollen. Mitgefühl zu zeigen für einen kritisierenden Teil fühlt sich so an, als wäre man froh, dass er da ist und unser Leben vermiest.

Dies setzt aber wiederum voraus, dass Teile unserer selbst festgelegt und unveränderlich sind. „Einmal ein



Kritiker, immer ein Kritiker.“ Daher schlage ich die Formulierung „ein Teil von mir, der jetzt gerade kritisiert“ vor. Diese sprachliche Verschiebung kommt einer tiefen Bewusstseinsverschiebung gleich. Es existiert die Annahme, verankert in unserem üblichen Sprachgebrauch und in unserer Sicht der Welt, dass wir aus Einheiten zusammengesetzt sind, die sich nicht wesentlich ändern. Wie Gendlin lehrt (siehe *A Process Model*), müssen wir uns nicht als aus Einheiten bestehend betrachten, welche dann miteinander interagieren, sondern eher als *Prozess*. Prozess und Interaktion kommen *zuerst*.

In der inneren Welt und aus Sicht des Focusing ist das sonnenklar: Wenn man *irgendetwas* Gesellschaft leistet, ändert es sich. Leisten Sie etwas Gesellschaft, dass sich ängstlich fühlt, dann wird es aufgeregt oder besorgt oder ärgerlich. Das ist eine Entwicklung im Gefühlsleben, die im Vorhinein unvorhersagbar ist, die im Nachhinein aber Sinn ergibt.

Warum berichten dann aber erfahrene Fokussierende von Inneren Kritikern, die Jahr für Jahr gleich zu sein scheinen, die immer noch kritisieren und immer noch dieselben boshaften Sätze sagen? Weil bis jetzt etwas an der Art der Aufmerksamkeit, die dem kritisierenden Teil geschenkt wird, gefehlt hat.

### Kann ich mir trauen?

Das Erleben eines inneren Kritikers basiert zutiefst auf einem Mangel an Vertrauen auf einen natürlichen Entfaltungsprozess, der eine das Leben vorantreibende Richtung aufweist. Wenn die Menschen, wie Freud es glaubte, eine grundlegend wilde und primitive Seite haben, die verdeckt werden muss, dann wird ein innerer Kritiker/Kontrolleur von entscheidender Bedeutung für jede zivilisierte Person. (Freud nannte diese beiden Teile das „Es“ und das „Über-Ich“.) Wenn sich emotionale Zustände und Verhalten nicht auf natürliche Art und Weise aus sich selbst heraus zu etwas Positiverem entwickeln, dann muss der Wandel aufgezwungen werden.

Die Tragödie des inneren kritisierenden Prozesses ist, dass ein Teil von uns das Vertrauen in einen anderen Teil von uns verloren hat. Wie es eine junge Frau einmal ausdrückte: „Ein Teil von mir ist sehr ärgerlich auf mich, mein Verhalten und meine Entscheidungen. Er sagt: „Du bist völlig außer Kontrolle geraten, ich vertraue dir nicht, dass du gute Entscheidungen triffst.“

Und wir sehen immer und immer wieder, wenn wir mit Mitgefühl in die Seele eines kritisierenden Teiles blicken, dass er glaubt, er hilft uns. **Er muss helfen, indem er kritisiert, weil er befürchtet, dass für den anderen Teil von uns, den er wegdrückt oder zurückhält, keine andere Hoffnung auf Wandel besteht.** Dies ist wichtig und wir werden darauf zurückkommen.

### Einen kritisierenden Prozess identifizieren

Vielleicht glauben Sie, es sei offensichtlich, wenn ein kritisierender Prozess am Werke ist. Die meiste Zeit jedoch werden wir in einen kritisierenden Prozess verwickelt, ohne dass wir uns dessen bewusst werden, weil wir mit einem der inneren Charaktere des Dramas identifiziert sind. Wir hören uns selbst Dinge sagen wie etwa:

„Das ist dumm.“

„Ich muss aufhören, so weinerlich zu sein.“

„Ich fühle mich unzulänglich.“

„Ich sollte nicht so fühlen.“

Ein innerer kritisierender Prozess korreliert mit folgendem Verhalten:

(1) Die Verwendung herabwürdigender Sprache, wie etwa „dumm“, „weinerlich“, „unzulänglich“ und ähnlicher kritischer Etiketten, ist immer ein Zeichen für einen kritisierenden Prozess. Siehe nächster Abschnitt, um mehr über dieses Thema zu erfahren.

(2) Der Gebrauch vorschreibender Sprache, wie zum Beispiel „sollen“ oder „müssen“ und deren Verneinungen „nicht sollen“, „nicht müssen“ usw., weisen auf einen kritisierenden Prozess hin.

(3) Der Versuch, sich oder einen Teil von sich zu ändern, ist wahrscheinlich ein Zeichen für einen inneren kritisierenden Prozess, besonders, wenn ihm die Annahme zugrunde liegt, dass die Veränderung geschehen muss, damit man in Ordnung ist. Kein Wunder, dass die Welt der Selbsthilfe so voller Innerer Kritiker ist! Es braucht einen großen Bewusstseinsprung, um zu verstehen, dass persönliches Wachstum mit Selbstakzeptanz anfangen muss, nicht mit Selbstkritik. (Für einen erfrischend anderen Ansatz siehe das hervorragende *I Know I'm in There Somewhere* von Helene Brenner, ein Buch, das auf der Idee basiert, dass Selbstakzeptanz der Weg zum Wandel ist.)

**Definition: Ein innerer kritisierender Prozess ist ein Teil von uns, der glaubt, dass wir uns selbst oder dass sich ein anderer Teil von uns ändern muss, damit wir in Ordnung sind.**

### Die Wahrheit beim Etikettieren

Wie wir gesehen haben, zeigt sich der innere kritisierende Prozess häufig durch einen herabwürdigenden Sprachgebrauch, den wir bei der Etikettierung unseres Erlebens verwenden. Dieser Prozess kann schwer zu erkennen sein und daher ist es auch schwer, mit ihm umzugehen. Wir können so identifiziert sein mit dem Teil von uns, der einen anderen Teil etikettiert, dass wir nicht bemerken, dass die Etiketten als Waffen in einem Krieg dienen. Sie fühlen sich an wie „die Wahrheit“. Aber sie sind es nicht.

Vor Kurzem war ich Begleiterin in einer Focusing-Sitzung, in der die fokussierende Person Zeit mit einem inneren „Etwas“ verbrachte, das sich nicht mitteilen wollte. Sie beschrieb dieses „Etwas“, wie wir es im Focusing tun, indem sie sagte: „Es ist klein und hart wie ein



Klumpen... Es möchte, dass ich hier bin, es ist froh, dass ich ihm Aufmerksamkeit schenke... Es möchte, dass ich hier bin, aber es möchte nicht mit mir reden. Es fühlt sich an wie ein egoistischer, beherrschender Teil...“ Merken Sie, was passiert ist? Von einfachen direkten Beschreibungen wie „klein und hart wie ein Klumpen“ hat sich die Fokussierende weiter bewegt auf ein empathisches Verständnis für seinen Standpunkt („Es möchte, dass ich hier bin.“) und dann setzten die herabwürdigenden Formulierungen ein. „Egoistisch“ und „beherrschend“ sind keine einfachen Beschreibungen. Es sind Brecheisen, Werkzeuge, um den sich widersetzenden Wandel zu erzwingen. Sie stammen nicht aus der Perspektive des Teils, der beschrieben wird.

In diesem Fall antwortete ich: „Sie spüren etwas in sich, das den kleinen, harten Teil „egoistisch“ und „beherrschend“ nennt. Vielleicht wollen Sie auch *diesen* Teil willkommen heißen.“ Der Fokussierenden, die solch einen Sprung zurück in die Präsenz gewohnt war, gelang dies und sie berichtete: „Ja, der Teil von mir kann nicht verstehen, wie etwas meine Aufmerksamkeit verlangen kann, ohne mit mir reden zu wollen. Er möchte wirklich, dass dieses Etwas redet.“

Was für ein riesen Unterschied! Wir haben uns bewegt von „Es fühlt sich an wie ein egoistischer, beherrschender Teil“ zu „[Etwas in mir] möchte wirklich, dass dieses Etwas redet.“

Und bedenken Sie Folgendes: Wann immer Sie etwas im inneren Prozess finden, bei Ihrem eigenen Focusing oder dem eines anderen, und dieser Teil möchte sich nicht mitteilen, möchte nicht herauskommen, möchte sich nicht enthüllen, dann besteht in 99 von 100 Fällen die Wahrscheinlichkeit, dass er sich nicht sicher fühlt und er fühlt sich nicht sicher, weil ein anderer Teil des Fokussierenden im Hintergrund lauert, bereit, ihn zu kritisieren.

**Wenn also herabwürdigende Etiketten bei inneren Beschreibungen verwendet werden, sind sie gewöhnlich ein Zeichen dafür, dass ein anderer Teil anwesend ist, versteckt in identifizierter Position, der den Prozess unsicher macht und sich selbst nicht zu erkennen gibt.**

### Präsenz ist das Gegenteil von Kritik

Die Umgebung, in der der innere kritisierende Prozess anfangen kann, sich zu verwandeln, ist Präsenz. „Präsenz“ ist, was Babara McGavin und ich die Fähigkeit oder den Zustand nennen, mit interessierter Neugier und ohne zu urteilen bei einem inneren Erleben zu verweilen.

Präsenz ist in vielerlei Hinsicht das Gegenteil des inneren kritisierenden Prozesses. In Präsenz sind wir in der Lage, voller Sanftheit und mit Vertrauen auf die das Leben vorwärts treibende Richtung, uns allem zuzuwenden, was wir fühlen, was auch immer in uns vorgeht. In Präsenz versuchen wir nicht zu verändern, was wir finden, sondern nur, es zu hören, so dass es seinen eigenen Wandel vollziehen kann, wenn es möchte.

Der innere kritisierende Prozess ist nicht Präsenz, *sondern er braucht Präsenz*. Wenn wir den Kritiker kritisieren, verewigen wir das Problem. Das ist ein subtiler und äußerst wichtiger Punkt, lassen Sie es mich also noch einmal sagen: *Wenn wir den Kritiker kritisieren, verewigen wir das Problem*. Diesen Teil von uns anzuklagen, weil er so ist, wie er ist, bedeutet, dass wir *sein* Kritiker werden – und das verschiebt einfach dieselbe Dynamik auf eine andere Ebene. Fast alle Ansätze, mit dem Inneren Kritiker umzugehen, sind von dieser Art: Sie marginalisieren den kritisierenden Aspekt, beschimpfen ihn sogar dafür, dass er so kritisch ist, und schicken ihn letztlich in die Verbannung.

Es gibt zwei Probleme bei solch einer Herangehensweise. Das erste Problem ist, dass sie nicht funktioniert. Wird er weggeschoben, kommt der Innere Kritiker immer zurück. Sobald wir später seine Herkunft und seinen Zweck verstehen, werden wir einsehen, warum er zurückkommen muss, stärker denn je, wenn er weggeschoben wird.

Das zweite Problem hat mit der Dynamik der *Verbannung* zu tun. Wenn Aspekte unseres inneren Erlebens aus dem Bewusstsein geschoben werden, verschwinden sie nicht wirklich. Sie wirken implizit, das bedeutet, sie sind extrem mächtig, ohne im Bewusstsein zu sein, was dazu führt, dass sich unser Leben für den Teil von uns, der im Bewusstsein verbleibt, noch unvorhersehbarer und noch stärker außer Kontrolle anfühlt.

Ein Beispiel hierfür: Vor einigen Jahren kam meine gute Freundin R. völlig verärgert zu mir. Wie hatte ich ihr das nur antun können? „Was?“, fragte ich. Ich hatte keine Ahnung, wovon sie sprach. Sie erinnerte mich: Bei einer Konferenz rief ich ihr zu, sie solle anders vorgehen, als sie gerade mit der Gruppe eine Übung durchführte. Sie fühlte sich verletzt. Sie hatte Kritik und Ärger in meiner Stimme gehört. Ich erinnerte mich nur daran, *beihilflich* sein zu wollen. Da ich ihre Sicht aber respektierte, fokussierte ich und lud etwas in mir ein, ins Bewusstsein zu treten, das vielleicht Gefühle gegenüber R. hatte. Sicher, da war etwas in mir, das kritische Gefühle für sie gehegt hatte, die aus unserer gemeinsamen Vergangenheit vor langer Zeit stammten. Weil ich mir selbst jener nicht bewusst gewesen war, kamen sie in der Öffentlichkeit zum Vorschein, offensichtlich für sie und wahrscheinlich für alle anderen, aber nicht für mich!

Ich möchte nicht länger die Letzte im Raum sein, die weiß, was ich fühle. Darum fokussiere ich und darum fokussiere ich mit einem Schwerpunkt auf der inneren Beziehung – weil ich die Verbannten einlade, zurückzukommen.

Man kann keine Gefühle „loswerden“, egal wie sehr etwas in einem das vielleicht will. Man kann sie nur in den Untergrund schicken. In der Verbannung werden Teile von uns wilder, dunkler, einsamer, grausamer. Wenn sie aus der Verbannung zurückkehren oder aus der Verbannung heraus agieren, sind sie kein schöner Anblick.

Lassen Sie uns also den inneren kritisierenden Prozess nicht verbannen! Ihn wegzuschieben macht es nur



leichter für andere Menschen, ihn zu sehen, und es stellt ihn außerhalb der Sphäre der Präsenz, wo seine Verwandlung geschehen könnte.

### Die Sprache der Präsenz mit einem inneren kritisierenden Prozess

Die Sprache der Präsenz fängt an mit den Worten „Ich spüre...“ und geht weiter mit „etwas in mir, das...“. Jemand, der sagt „Das ist dumm“, würde dies ändern zu „Ich spüre etwas in mir, das sagt, dass das dumm ist.“

Die meisten Menschen erleben einen großen Unterschied zwischen diesen beiden Sätzen. (Vielleicht nehmen Sie sich einen Moment Zeit zu bemerken, welchen Unterschied Sie fühlen.) Gewöhnlich bringt der zweite ein Gefühl von mehr Raum, mehr Distanz, ohne die Verbindung zu verlieren, und eine breitere Perspektive. Ich werde daran erinnert, dass ich mehr bin als das, es gibt mehr in mir als das. Es wird möglich, sich dem kritisierenden Teil und auch jedem anderen Teil mit interessierter Neugier zuzuwenden. Es wird möglich, auf diese inneren Teile zu fokussieren.

**Die Sprache der Präsenz erinnert daran, den Freiraum einzunehmen, den uns Präsenz ermöglicht, und sie erinnert daran, dass wir mehr sind als der Kampf in uns. Von diesem Ort des „Mehr-Seins“ aus besteht die Möglichkeit des Wandels.**

### Die Sprache der Präsenz und ein kritisierender Prozess – Ein Beispiel

Sam hatte eine Handlungsblockade. Er war bereit, seine geschäftlichen Pläne voranzutreiben, aber irgendwie kam er nicht dazu, Anrufe zu tätigen oder die Broschüre fertig zu stellen. Als er eine Focusing-Sitzung mit mir durchführte, lud er den Teil von sich ein, der sich nicht vorwärts bewegen wollte.

„Es ist wie eine Spannung in meinem Magen... Na ja, eigentlich fühlt es sich an wie ein Zurückhalten, wie ein richtiges Festhalten... Und da ist auch Furcht... Ich habe Angst loszulassen.“

Um Sam darin zu unterstützen, Präsenz zu finden, spiegelte ich seine Worte zurück und verwendete dabei die Sprache der Präsenz.

Ann: „Du spürst etwas in dir, das zurückhält, wirklich festhält, das Angst hat, loszulassen.“

Sam: „Ja, es ist ein Teil von mir, der Angst hat, loszulassen. ‚Die Welt ist ein furchteinflößender Ort‘, sagt er. Er fühlt sich, wie ich mich selbst als kleines Kind gefühlt habe, als ich zum ersten Mal herausfand, wie rau die Welt sein kann.“

Achten Sie darauf, wie Sam die Einladung zur Sprache der Präsenz annahm. Nachdem ich zurückgespiegelt hatte „Du spürst etwas in dir, das... Angst hat, loszulassen“, sagte er: „Ja, es ist ein Teil von mir, der Angst hat, loszulassen.“ Diese Perspektive erlaubte es ihm, tiefer in diesen Teil von sich hineinzufühlen und zu spüren, dass

er sich fühlt, wie er sich selbst als kleines Kind gefühlt hat.

Ann: „Du spürst, dass er sich fühlt wie du als kleines Kind, als du das erste Mal verletzt wurdest.“

Sam: „Ich bin manchmal so hart zu mir selbst.“

Ich war nicht sicher, wie dies zusammenhing mit dem, was Sam zuvor gesagt hatte. Aber Focusing ist manchmal so. Was als Nächstes kommt, steht im Zusammenhang, aber nicht notwendigerweise in einer logischen Reihenfolge.

Was ich wusste war, dass sein Satz „Ich bin manchmal so hart zu mir selbst“ entpackt werden musste – er war identifiziert mit beiden Seiten eines inneren Kampfes und ich beabsichtigte, ihn zur Präsenz mit diesen Seiten einzuladen.

Ann: „Du spürst etwas in dir, das hart ist zu etwas anderem in dir.“

Sam: „Es ist so, als hätte ich diese Stimme, die sagt: ‚Du musst. Du hast keine Wahl.‘ Aber loszulassen fühlt sich an, wie über einem riesigen Abgrund zu stehen.“

Wieder nahm Sam meine Einladung an, so dass er nun die zwei inneren Streithähne in zwei verschiedenen Sätzen beschreibt, und jeder einzelne wird jetzt als etwas separater von ihm selbst erlebt. Durch das Nächste, was ich sage, möchte ich diese Trennung (und Verbindung) unterstützen.

Ann: „Du spürst etwas in dir, das loszulassen wahrnimmt, wie über einem riesigen Abgrund zu stehen. Und du spürst etwas in dir, das sagt ‚Du musst‘. Und beides ist da.“

In der verbleibenden Sitzung war Sam in der Lage, mitfühlend jeder dieser Seiten seines Prozesses zuzuhören. Was sich zunächst so verhielt wie ein kritisierender Prozess („Ich bin so hart zu mir.“), entwickelte sich zu einem Teil von ihm, der begierig darauf war, dass er Erfolg hatte. Und der Teil von ihm, der Angst hatte, brauchte denselben Beistand, den wir einem verängstigten Kind geben würden. Als dieser Teil sich aus der Präsenz gehört fühlte und nicht unter Druck gesetzt oder kritisiert, begann er, sich zu entspannen. Und als der ungeduldige Teil spürte, dass seine Sorgen gehört wurden, fing er ebenfalls an, sich zu entspannen.

Nichts davon hätte ohne Präsenz geschehen können.

### Spüren, wie es sich im Körper anfühlt

Wir wissen, dass Focusing ein körperorientierter Prozess ist. Aber was das in der Praxis bedeutet, ist offen für Interpretation. In der Sitzung, von der wir gerade berichtet haben, hatte Sam eine Spannung im Magen, die zurückhielt und festhielt. Ganz klar ein Körperempfinden. Dieses war jedoch nicht der kritisierende Teil. Der kritisierende Teil zeigte sich für ihn als Stimme. („Es ist so, als habe ich diese Stimme, die sagt: ‚Du musst. Du hast keine Wahl.‘“)

Vielleicht ist das einer der Gründe dafür, dass ein Teil, der kritisiert, bisher nicht als etwas verstanden worden ist, auf das man fokussieren kann, in das man hinein-



fühlen kann, weil er oft nicht so klar im Körper lokalisierbar zu sein scheint wie die anderen Teile von uns, diejenigen, die dieser zu kontrollieren oder zu ändern versucht. („Ich habe diesen kalten Fels der Furcht in meinem Magen... Und ich versuche, dass er sich löst... Ich sollte mich nicht so fühlen...“)

Manchmal *wird* der kritisierende Teil im Körper erlebt. Ist dies der Fall, wird er oft als ein Zuschnüren, eine Verengung oder als ein Zubinden irgendeiner Art gespürt. „Ich habe so viel Wut, ich spüre sie wie eine Hitze und eine Energie, die durch meine Schultern und Arme strömen. Und ich fühle auch dieses Band über meinem Brustkorb. Es fühlt sich kalt und dicht an. Es sagt zu der Wut: ‚Geh weg! Du darfst nicht da sein. Es ist nicht sicher.‘“

Wenn wir auf fokussierende Art und Weise bei kritisierenden Teilen verweilen, müssen wir offen sein für jede Modalität, die diese eventuell wählen, um ihre Anwesenheit mitzuteilen. Stimmen (auditorisch) und Bilder (visuell) sind genauso wahrscheinlich, wenn nicht sogar wahrscheinlicher, als Körperempfindungen (kinästhetisch). Erleben wir diese Teile als Stimmen oder Bilder, müssen wir uns, wie immer, unserer Körpermitte bewusst bleiben, so dass dieses Erleben im Bewusstsein des gegenwärtigen Momentes verankert bleibt.

### Ein Teil, der kritisiert, hat in Wirklichkeit Angst

Als ich anfangs damit experimentierte, meine Focusing-Klienten dazu einzuladen, ihren kritisierenden inneren Teilen Mitgefühl entgegenzubringen, begegnete ich einer interessanten Art des Widerstandes. Die Leute wollten nicht mitfühlend sein, weil es ihnen so vorkam, als sei dieser Teil von ihnen „gemein“, „grausam“ oder „wütend“. „Er will mich verletzen“, berichteten sie. „Wie kann ich für so etwas Mitgefühl haben?“ Aus meiner Erfahrung mit Marshall Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation wusste ich, dass ein Mensch, der sich so verhält, wie sich jene inneren Teile verhielten, verstanden werden kann als jemand, der versucht, legitime Bedürfnisse zu erfüllen (auf Wegen, würde Marshall sagen, die „tragisch ungeeignet sind, Erfolg zu haben“). Ich fragte mich, wie man das Verhalten dieser inneren kritisierenden Teile auf eine Art nachvollziehen könnte, dass das mitfühlende Verstehen des Fokussierenden wachgerufen würde. Wie konnten wir verstehen, was vor sich ging, wenn wir es von *seinem* Standpunkt aus betrachteten? Und es lief immer auf Folgendes hinaus: Der furchterregende Kritiker hatte Angst. Er attackierte so heftig, weil er *so* viel Angst davor hatte, dass etwas schief gehen würde, dass etwas nicht in Ordnung gebracht würde, dass andere Menschen kritisch reagieren würden usw.

Ich fing an, mich zu fragen: Was, wenn alle kritisierenden inneren Teile in Wirklichkeit Angst haben?

Gewöhnlich fühlen sie sich nicht ängstlich an oder sehen ängstlich aus oder klingen ängstlich. Sie klingen ärgerlich oder autoritär, sehr selbstsicher, sicher, dass man im Unrecht ist und sie selbst im Recht. Aber was,

wenn sie in Wirklichkeit tief im Inneren umso ängstlicher sind, je sicherer und autoritärer sie klingen?

Ich erinnerte mich an eine Zeit in meinen Zwanzigern, als ich in Chicago lebte und meine Mitbewohnerin und ich unsere Wohnung strichen. Eine klapperige Leiter stand im Flur und Leones trottelige Katze Frostbite entschloss sich, auf die Ablage für die Farbe zu springen. Leiter, Katze und alles Übrige krachten auf den Boden und ein unirdisches Jaulen ertönte. Wir rannten herüber. Der arme Frostbite hatte sich mit dem Schwanz in der Leiter verfangen. Ich näherte mich ihm, um ihn loszumachen, aber anstatt mich willkommen zu heißen, griff er mich an. Aua! Was für eine Dankbarkeit! Aber es dauerte nicht lange, bis ich ihm verzieh. *Natürlich* griff er mich an. Er war verstört, panisch, saß in der Falle und war verzweifelt. Ich musste nur die Verzweiflung statt des Angriffs sehen und mein Mitgefühl wurde ohne Probleme geweckt, trotz der Krallenspuren an meiner Hand.

Dasselbe galt auch für den inneren kritisierenden Prozess. Wenn ich einem Fokussierenden helfen wollte, Mitgefühl für einen Teil von ihm zu haben, der kritisch war, musste ich ihn einladen zu überlegen, ob der kritisierende Teil vielleicht Angst hatte. Das funktionierte immer. Es funktionierte tatsächlich so verlässlich, dass ich mich mit der Zeit fragte, ob hier nicht vielleicht eine universelle Gesetzmäßigkeit zugrunde lag. Schließlich vermochte Barbara McGavin mir zu zeigen, dass ein Teil von uns, der kritisiert, ein Teil ist, der *kontrollieren* muss, und dass Angst und das Verlangen zu kontrollieren zwei Seiten derselben Medaille sind.

Der Teil, der kritisiert, gibt oft nicht gerne zu, dass er Angst hat. Dies zu tun würde seine Verletzlichkeit zeigen und natürlich will er das nicht. Es gibt jedoch eine große Anzahl an Synonymen für Angst: von Panik und Schrecken an einem Ende der Skala bis zu Sorgen und Bedenken am anderen Ende. Ein Teil, der kontrolliert/kritisiert, ist oft bereit zuzugeben, dass er sich Sorgen macht oder Bedenken hat. Und wenn er sagt, dass er besorgt ist, dann ist das schon ein riesiger Unterschied im Vergleich zu seinen Angriffen.

### Der verängstigste kritisierende Prozess – Ein Beispiel

Hier ist ein Auszug aus einer Sitzung, in der eine Frau mit einer chronischen Krankheit zutiefst ehrlich zu sich selbst war bezüglich dessen, was die Krankheit ihr mitteilte, und dies rief einen kritisierenden Prozess hervor. Nachdem sie eine Weile damit verbracht hatte, mit dem körperlichen Gefühl ihrer Symptome in Verbindung zu treten und dabei die Sprache der Präsenz verwendete („Ich spüre... etwas in mir...“), um sich daran zu erinnern, *bei* dem Gefühl zu sein und nicht *in* dem Gefühl, antwortete sie Folgendes:

„Ich spüre diesen Teil von mir, der sich nicht sicher ist, ob er möchte, dass ich gesund werde. Er hat Angst, dass ich alles, was ich in dieser Zeit gelernt habe, vergesse, wenn ich gesund werde. *Ein anderer Teil sagt, ich sollte mich nicht so fühlen, das ist schlecht.* Meine Sympto-



me sagen mir: ‚Wenn wir weggehen, wirst du wieder unbewusst.‘ Etwas in mir denkt, dass es mir schlecht gehen muss oder dass ich krank sein muss, um ein gesundes Leben zu führen. *Und etwas in mir hat Angst, wenn es das hört.*“

Beachten Sie bei diesen sechs Sätzen, dass die Frau zwei unterschiedliche Teile in sich hört. Ich habe diejenigen Sätze kursiv gesetzt, die wiedergeben, was der „kritisierende Teil“ sagt und fühlt. Er fängt damit an, dass er sagt, dass der andere Teil von ihr nicht so fühlen „sollte“, wie er fühlt. Das ist die bekannte kritische Stimme: verurteilend durch den Gebrauch von „sollte“. Ein paar Sätze später bemerkt sie jedoch, dass dieser Teil von ihr Angst hat. Wir können diesem verängstigten Teil Empathie entgegen bringen. Natürlich! Es kann beängstigend sein zu merken, dass es einen Teil gibt, der die schmerzhaften Symptome, die man verspürt, will. Kein Wunder, dass dieser verängstigte Teil sich fürchtet und versucht, dieses Erleben auf die einzige Art und Weise zu stoppen, die er kennt: durch Verurteilung und Anklage.

Obwohl uns (aus der Präsenz) bewusst ist, dass der schnellste Weg, etwas zu ermöglichen und sich zu verwandeln, darin besteht, genau zu hören, was da ist – und es gibt nichts, wovor man Angst haben muss, wenn man hört, wie etwas ist, weil es schon so ist –



gibt es oft einen Teil, wie in diesem Fall, der Angst hat, es zu hören, der nicht will, dass es wahr ist. Ein Teil von uns, der versucht, einen anderen Teil zu unterdrücken, verhält sich oft kritisch. Aber sein *Fühlen* besteht aus Sorge und Furcht. Und das ist wichtig: die Unterscheidung zu treffen zwischen den Handlungen, die ein Teil von uns vornimmt oder zu denen er einen anderen Teil nötigen will, und dem Fühlen, das seinem Verhalten zugrunde liegt. Wenn wir uns in das Verhalten und die Handlungen verstricken lassen, dann werden wir in eine kriegsähnliche Auseinandersetzung verwickelt. Wenn wir aber hinter den Handlungen das Fühlen aufspüren können, das diese Handlungen antreibt, dann sind wir der Möglichkeit einer Verwandlung viel näher.

(Übersetzung: Arno Katz)

#### LITERATUR:

- Brenner, H.: *I Know I'm in There Somewhere*. Gotham Books, New York 2003.  
 Gendlin, E.: *A Process Model*. Veröffentlicht durch das Focusing Institute: [www.focusing.org](http://www.focusing.org).  
 Rosenberg, M. B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann, Paderborn 2007.  
 Schwartz, R.C.: *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Pfeiffer, München 1997.

**Ann Weiser Cornell, Ph.D.**

Linguistin, international tätige Focusing-Trainerin  
 Berkeley, CA  
[annweisercornell@mac.com](mailto:annweisercornell@mac.com)

Anzeige



## „Bayerisch macht klug und ist sexy“

So oder so ähnlich steht es jedenfalls in der Süddeutschen Zeitung. Doch nicht nur deswegen, sondern vor allem ermutigt durch die vielen positiven Rückmeldungen von Menschen, die sich von den Märchen, Liedern und Klängen bei unseren Auftritten und von unserer letzten CD in die Märchenwelt mitnehmen ließen, haben wir diese 2. Klangmärchen CD aufgenommen.

Besonders freue ich mich als Erzählerin Brigitta Schieder gewonnen zu haben. Ihre unnachahmliche Art, Märchen in Mundart zu erzählen und so den Text mit Stimm-Klang zu verbinden, ist einmalig und tief berührend. Abgerundet wird diese CD wieder mit Liedern und Klängen, die die Märchen miteinander verbinden und der CD eine besondere „Note“ verleihen.

Wie schon mit unserer letzten CD „Feenzauber“ wollen wir auch diesmal wieder mit dem Verkauf dieser CD auf ein Hilfsprojekt aufmerksam machen und dieses finanziell unterstützen. 10% des Erlöses jeder verkauften CD geht an die „Togohilfe Donzdorf e.V.“ Bernardin Schellenberger hat diese mit hohem persönlichen Einsatz 1988 ins Leben gerufen. Heute werden 10 Landschulen mit über 3000 Kindern unterstützt, eine Schulpatenschaft für 500 Grundschüler aus den ärmsten Familien übernommen, sowie Gehälter für Lehrer und Hebammen bezahlt, damit eine Hilfe zur Selbsthilfe möglich wird.

Weitere Informationen unter Togohilfe bei [www.bernardin-schellenberger.de](http://www.bernardin-schellenberger.de)

Die CD kostet 10,-€ (zzgl. 2,-€ Versand) und kann bestellt werden bei

Martin Gottstein, Auf dem Kyberg 50, 82041 Oberhaching, Tel./Fax: 089/6252882,  
[Martin.Gottstein@t-online.de](mailto:Martin.Gottstein@t-online.de) [www.klangmaerchen.de](http://www.klangmaerchen.de)



# Ein neues Zuhause für Herrn N.

Aus einer focusingorientierten Kindertherapie

von Bettina Markones



Wer glaubt, das sei eine handelsübliche Pfandflasche aus PET, dem muss ich widersprechen. Dies ist das Haus von Herrn Neinnein. Da er Adern sehr liebt, sind

viele rote Wollfäden in seiner Behausung. Er schießt gerne durch die Adern der Menschen und macht, dass sie nicht mehr wissen, was sie tun. Früher hat er das im Körper der 7-jährigen Anna getan und sie damit oft heftig geplagt. Immer wieder stieg er vom Bauch durch ihre Blutgefäße in den Kopf und raubte ihr den klaren Verstand. Dann musste sie hysterisch schreien, sich wild hin und her werfen und mit dem Kopf an die Wand schlagen. Auf die Dauer war das sowohl für Anna, als auch für ihre Eltern ziemlich anstrengend.

So kam sie zu mir in die Kinder-Focusinggruppe, um mit diesen Anfällen besser zu Recht zu kommen.

In den ersten Stunden verbrachte das Mädchen ziemlich viel Zeit damit, ihre Papiere mit so heftigem Druck schwarz anzumalen, dass darin Löcher entstanden. Zu dieser Zeit hatte Herr Neinnein noch keine Gestalt angenommen. Es war einfach ein Gefühl von Wut, das Anna ausdrücken wollte. Was immer das Anfangsthema in der Kindergruppe war, sie landete ohne große Umwege bei ihrer Wut. In ihrer Landkarte der Gefühle nahm die Wut einen großen Platz ein, ebenso bei den Übungen zum momentanen Befinden.

Bei der Arbeit mit den inneren Kritikern zeigte sich Herr Neinnein das erste Mal kurz, dann verschwand er wieder für ungefähr 5 Monate.

Als wir uns in einer Gruppenstunde mit einem besonders heftigen Gefühl auseinandersetzten und es in Ton gestalteten, stieß Anna viele Löcher in ihren Batzen. Sie erklärte mir, dass seien ihre Wutlöcher, in die sie immer wieder hineinfalle.

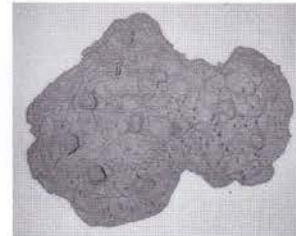
Wenn sie in solch einem Loch wäre, könne sie nur noch schreien und sich wild hin- und herwerfen. Ich fragte sie daraufhin, wie sie denn in so ein Wutloch hineingegeraten würde. Im Gespräch erkannte sie, dass es meistens zwei gleichzeitige, konkurrierende Aufträge seien, die sie so aus der Fassung brachten.

Ihr aktuelles Beispiel war folgendes: „Wenn Mama sagt ‚Deck den Tisch‘, und Papa will, dass ich Saft aus dem Keller hole, dann weiß ich nicht, was ich zuerst machen soll. Während ich noch überlege, ruft einer von meinen Eltern noch einmal. Dann werde ich so wütend, dass ich schreien muss.“

Auf weiteres Nachfragen von mir entdeckte Anna ein klares Muster hinter ihren Wutanfällen, es handelte sich immer um Überforderungssituationen, verbunden mit Druck z.B. durch Zeitbegrenzung oder Einmischungen von anderen.

Da sie selber und auch die Eltern sehr unter diesen Ausbrüchen litten, vereinbarten wir eine Einzelstunde für Anna mit mir.

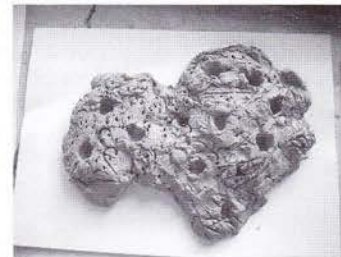
Dort schilderte mir Anna den genauen Ablauf eines solchen Wutanfalles.



Durch meine Frage, welcher Teil denn da so tobe, wurde Herr Neinnein enttarnt. In diese Gestalt gebannt, flossen all seine Eigenarten nur so aus dem Mund des

Kindes. Er zeigte sich als ziemlich unangenehmer Geselle, den im Körper zu beherbergen wirklich nicht angenehm sein konnte.

So schlug ich Anna vor, Herrn N. aus dem Körper herauszubringen. Da sie diese Technik bereits kannte, schaute sie sich suchend im Klassenzimmer um. Ihr Blick fiel auf die kleine, leere Pet-Flasche. Sie bestellte sich weiße Watte für den Körper von Herrn N. und rote Fäden. Diese sollten die Adern sein, in denen Herr N. so gerne herumsauste.



Als Anna alles in die Flasche gestopft hatte und mit ihrem Werk zufrieden war, musste die Flasche verschlossen werden. Das war ziemlich schwierig,

da der ungemütliche Herr N. immer wieder hinausschlüpfte und lieber weiter in Annas Körper wohnen wollte. Erst als Anna meine Hände zum Zuhalten benutzte, konnte sie mit einer schnellen Bewegung die Flasche verschließen. Nachdem sie den gefangenen Herrn N. in meinen Schrank im Klassenzimmer gesperrt hatte, ging sie zufrieden nach Hause.

In den nächsten Wochen nahm Anna in der ersten Viertelstunde nicht mehr am Gruppengeschehen teil. Sie pflegte in dieser Zeit Herrn N. Am Flaschenhals



befestigte sie eine Schnur und wanderte durchs Zimmer, wobei sie die Flasche schüttelte, heftig herumwirbelte und gegen das Sofa schlug. Sie brauchte in diesen Phasen wenig Unterstützung durch mich. In einem ruhigen Moment erklärte mir das Mädchen ihr Verhalten: Herr N. will geschüttelt und gegen das Sofa geschlagen werden. Sonst macht er das mit mir, er braucht die Bewegung, damit er sich wohlfühlt.

Wenn sich Anna nach ihrer Beschäftigung mit Herrn N. am Gruppengeschehen beteiligte, sprach sie viel über die Auslöser ihrer Wut. Die Anteile von gemalter Wut auf den Bildern wurden kleiner und andere Facetten ihrer Gefühle traten deutlicher hervor als früher.

In der letzten Stunde vor den Ferien machte sich Anna viele Gedanken über den Verbleib von Herrn N. während der Ferienzeit.

Schon in den vorausgegangenen Wochen hatte sie mir aufgetragen, die Flasche in meinem Zimmer offen aufzuhängen und sie täglich zu bewegen. Nachdem ich diesen Auftrag offensichtlich zu ihrer Zufriedenheit erledigt hatte, beschloss das Mädchen, mir die Ferienpflege von Herrn N. aufzutragen. Sie wollte ihn auf keinen Fall mit nach Hause nehmen, damit er nicht zurück in ihren Körper kommen könne.

Gemeinsam überlegten wir, was alles wichtig sein würde, damit Herr N. in den nächsten Wochen gemütlich in der Flasche bleiben könne und Anna in Ruhe ließe.

Zuerst schilderte sie mir die Qualitäten des Ortes, an dem ich die Flasche aufbewahren sollte. Schließlich entschied sie, dass ein Platz im Garten an einem Baum

ein guter Ort sei. Hier könne der Wind das Schütteln und Sirbeln übernehmen.

Dann hatte Anna auf einmal noch viele Ideen, was alles zu beachten sei. Damit ich nichts vergessen würde, schrieb sie mir eine lange Pflegeanleitung auf. (Es war das erste Mal, dass ich Anna freiwillig und mit Spaß schreiben sah.)

Besonderen Wert legte sie auf die Ernährung von Herrn N. Dieser entpuppte sich als Vegetarier mit einer besonderen Vorliebe für Karotten und gelbe Rüben. Diese sollte er täglich bekommen.

Allerdings musste ich unter Anleitung üben, wie die Fütterungen durchzuführen waren. Es musste unter einer Decke geschehen, damit es dunkel sei und der Eingesperrte keine Orientierung habe. So würde er in der Flasche bleiben.

Am Ende der Stunde verabschiedete sich Anna wohlgenut in die Ferien.

Herr N. hat den Sommer gut bei mir verbracht und wartet nun gespannt auf seine weitere Behandlung durch Anna.



*Bettina Markones  
Sonderschullehrerin,  
Focusing-Seminarleiterin  
und -Trainerin DAF,  
Trainerin für Focusing  
mit Kindern (Focusing  
Institute New York)  
D-97270 Kist  
markones@t-online.de*

## Trauma-Therapie mit Dr. Luise Reddemann

In der Fachwelt nimmt das Thema **Traumabe- und -verarbeitung** derzeit einen großen Platz ein. Der Bedarf nach Fortbildung in diesem Bereich ist hoch, was sich in der enormen Resonanz auf unser letztes Seminar mit Frau Dr. Luise Reddemann widerspiegelt hat. Wir haben uns daher entschieden, sie erneut einzuladen. Wir freuen uns, mit ihr eine Referentin zu haben, die Focusing aus eigener Praxis kennt. Und spezifisch auf unsere Focusing-Fragen antworten kann.

**Luise Reddemann** gilt als eine der wichtigsten Vertreterinnen der Traumatherapie. In ihrer „Psychodynamisch imaginativen Trauma-Therapie“ (PITT) hat sie verschiedene imaginative und körperorientierte Verfahren zu einer wirksamen Behandlungsmethode integriert. Diese beruht auf den Prinzipien der Achtsamkeit und des Respekts vor der Person des Klienten. Anhand von kleineren Selbsterfahrungsübungen, Fallvignetten und Rollenspielen wird Luise Reddemann die Prinzipien von PITT vermitteln. Sie können Ihr eigenes methodisches Repertoire erweitern und Neues integrieren.

**Termin:** 22. bis 24. Juni 2009; **Beginn:** Montag 11.00 Uhr, **Ende:** Mittwoch 18.00 Uhr

**Ort:** DAF, Würzburg, Ludwigstraße 8a

**Kosten:** 320,00 Euro, Anerkennung nach FoBi-RiLi

**Teilnahmevoraussetzung:** psychotherapeutische oder beratende Tätigkeit

**Dr. Luise Reddemann,** Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin (DPG, DGPT), bis 2003 Chefarztin der Klinik für psychotherap. und psychosom. Medizin in Bielefeld, jetzt in freier Praxis ([www.Luise-Reddemann.info](http://www.Luise-Reddemann.info))

Buchempfehlungen: „Imagination als heilsame Kraft“, „Überlebenskunst“ (beide bei Klett-Cotta)



# Focusing und Dichten

Ein Interview mit dem Schriftsteller Franz Weinzettl

*Miriam Fuchs-Weinzettl hat im Rahmen ihrer Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie eine Arbeit mit dem Titel "Können Focusingprozesse mit schriftstellerischen Schaffensprozessen verglichen werden?" verfasst und dafür ihren Mann, den österreichischen Schriftsteller Franz Weinzettl, darüber befragt, inwiefern der Prozess des Schreibens mit dem Focusing-Prozess zu tun haben könnte.*

*Franz Weinzettl, Träger zahlreicher Literaturpreise, hat u.a. folgende Bücher veröffentlicht: Auf halber Höhe. Erzählung. Residenz Verlag, 1983; Neuauflage (mit zwei Briefen von Peter Handke) bei Edition Korrespondenzen, 2003; Die Geschichte mit ihr. Erzählung. Residenz Verlag, 1987; Der Jahreskreis der Anna Neuherz. Erzählung. Residenz Verlag, 1988; Im Pappelschatten, Liebste. Erzählung. Residenz Verlag, 1990; Zwischen Nacht und Tag. Erzählung. Residenz Verlag, 1997; Das Glück zwischendurch. Prosa und Verse. Edition Korrespondenzen, 2001; Abseits, auf den Gleisen. Edition Korrespondenzen, 2008.*

*Ich möchte mit dem Thema Schreiben beginnen: Wie bist Du zum Schreiben gekommen? Wie hat das bei Dir mit dem Schreiben angefangen?*

Also kurz und knapp formuliert: Ich wollte über das Schreiben Aufmerksamkeit und die Zuneigung von jemandem gewinnen, und gleichzeitig war es eine Möglichkeit, mir etwas von der Seele zu schreiben. Das hat im Gymnasium angefangen, in einem Alter, in dem viele zu schreiben beginnen. Ich hatte dazu zwei Erlebnisse: das eine mit einem Klassenkameraden, das andere mit einer Frau, einer Schülerin, in die ich verliebt war, und beide haben geschrieben. Das war für mich etwas sehr Überraschendes. Ich hab zwar viel gelesen, aber ich wäre nie auf die Idee gekommen, selber etwas zu schreiben. Ich hab damals gelogen und behauptet, auch zu schreiben, um die Aufmerksamkeit dieses Mädchens auf mich zu ziehen, und ich wollte möglichst so schreiben, dass es von mir beeindruckt sein würde. Bei diesen ersten Versuchen hab ich bald bemerkt, dass das zugleich eine gute Möglichkeit war, mich von vielem, was mich bewegt und beschäftigt hat, zu befreien und mir so Luft zu verschaffen.

*Du schreibst jetzt immer noch und immer wieder. Sind das noch die gleichen Beweggründe?*

Ja, ich glaub schon, dass das zum Teil immer noch eine Rolle spielt. Das ist vielleicht bei jedem Künstler mehr oder minder so, dass er angenommen werden möchte wegen dem, was er macht. Und nicht nur wegen dem, was er macht, sondern dass er auch selber wahrgenommen werden und Zuwendung oder Liebe im weitesten Sinn des Wortes bekommen will.

Aber es gab und gibt auch den Beweggrund, etwas Schweres oder Schlimmes, das man erlebt hat, im Schreiben zu bewältigen und zu verarbeiten; und schließlich nicht zuletzt die Lust, etwas, das Lust und Freude gemacht hat und macht, festzuhalten.

Das reine Beschreiben von etwas und das Beschreiben des eigenen Erlebens dazu, das sind zwei unterschiedliche Projekte. In der Malerei gibt es das auch. Ein Beispiel dafür sind Van Gogh und Cezanne. Van Gogh hat immer seine Stimmung hineingebracht, zum Beispiel in seine Landschaften oder in seine Portraits. Da sieht man nicht nur einen bestimmten Gegenstand, eine bestimmte Landschaft, sondern immer, was Van Gogh dabei erlebt hat. Im Unterschied zu Cezanne, der das Wesen der Dinge malen, also sich heraushalten möchte – so wie die japanischen Haiku-Dichter: da geht's drum, das Wesen einer Blume darzustellen, ohne Beimengung von eigenem Erleben.

*Und wie ist das bei Dir? Mehr Cezanne oder mehr Van Gogh?*

Ich glaub, gemischt.

*Deine eigenen Erfahrungen spielen nach wie vor eine Rolle?*

Immer wieder. In der Jugendzeit, als ich zu schreiben begonnen habe, hab ich ja vor allem darüber geschrieben, worunter ich gelitten habe. Das hat sich später mehr verschoben auf "Was mich begeistert" oder "Was mich erfreut". Früher war es mehr das Leiden an mir, das Leiden an der Welt, und jetzt ist es mehr das, was mich begeistert, was mich aus irgendeinem Grund belebt und nicht mehr so sehr dieses "etwas von der Seele schreiben" im Sinn von Leid verarbeiten.

*Und wie gehst Du jetzt beim Schreiben vor? Wie entstehen Deine Texte?*

Jetzt ist es eher so, dass mir etwas, was mich berührt oder belebt, Lust macht, es zu beschreiben. In meinem letzten Buch zum Beispiel war es eine bestimmte abgelegene Gegend mit einer kleinen Eisenbahnstrecke, von der ich begeistert war und wo ich Lust hatte, diesen Ort



immer wieder zu erleben, zu allen möglichen Tages- und Jahreszeiten, und das dann auch zu beschreiben.

*Das heißt, dass Du Dich dort auch viel aufhältst, dort umhergehst - an dem Ort - und dann Notizen sammelst, oder wie gehst Du da vor?*

Die Hauptsache ist, dass ich in mich hinein spüre und auf das aufmerksam bin, was sich in mir an jenem Ort tut. Es geht um den Ort selber, aber auch um das, was er in mir hervorruft, und das versuche ich durch Notizen festzuhalten.<sup>1</sup> Zum Teil auch durch Fotos, aber da gelingt das letztlich nicht so gut, weil der Fotoapparat nur das festhält, was er objektiv sieht, und nicht auch, was das Aufgenommene in mir weckt. Ich kann dann zu Hause das Foto anschauen und fühlen, was das Foto in mir hervorruft ... Die Fotos sind nur ein Hilfsmittel; es sind eher Schnappschüsse oder Erinnerungshilfen.

*Wann ist ein Satz für Dich geglückt? Wann bist Du zufrieden mit einem Ausdruck?*

Wenn er genau das ausdrückt, was ich empfunden habe. Eine Gefahr dabei ist natürlich: dass man, wenn man solch

einen Ort aufsucht, wie ein Jäger abwartet, welche Empfindungen, welche Bilder da kommen, welche Gefühle oder welche Regungen in einem entstehen. Diese Gier und Jagd- und Sammellust machen es dann manchmal schwer, dass überhaupt was auftaucht. Oder es gibt auch manchmal den Druck, dass man unbedingt etwas schreiben müßte; aber das blockiert dann.

*Würdest Du das vielleicht mit "Absichtslosigkeit" beschreiben?*

Genau, das ist ein gutes Wort dafür. Es ist zwar paradox, absichtlich absichtslos zu sein, aber wenn das nicht gelingt, dann stockt alles. Wenn man dauernd hinstarrt in seinen Innenraum und nicht so nebenbei wahrnimmt, was sich in einem rührt ... Es muss ein bisschen absichtslos und nebenbei sein. Es braucht eine gewisse Lockerheit, einen Freiraum, wie man beim Focusing sagt. Es braucht Luft. Man muss wirklich spüren, dass es Spaß macht, und nicht, dass so etwas wie Leistungsdruck entsteht: "Ich muss da jetzt etwas wahrnehmen, ich muss da jetzt was spüren!" - Ich *muss* gar nichts wahrnehmen.

*Ich darf...*

Ich darf etwas wahrnehmen und mich fragen „Wie geht's mir denn da dabei?“ Und erst dann, wenn etwas wirklich kommt und da ist, kann ich auch versuchen, das irgendwie zu beschreiben. Wenn ich schon mit dem Kugelschreiber warte wie mit einem Gewehr, dann ist das wie die Katze vor dem Loch. Zuerst muss das Erlebnis da sein oder die Erfahrung oder das, was man in

sich spürt. Und dann kommt schon der Wunsch, nicht der Zwang, das auch irgendwie festzuhalten.

*Und stellen sich die Worte dann automatisch ein, oder wie funktioniert das, dass dann die richtigen Worte kommen?*

Das ist verschieden. Ganz oft ist es so, dass ich die erstbesten Worte ausprobiere, die mir in den Sinn kommen. Und dann bemerke ich vielleicht schon beim Notieren oder wenn ich's notiert habe: das hat schon etwas damit zu tun, aber jenes andere Wort passt noch besser. Das mache ich allerdings meist nicht vor Ort, sondern später zu Hause, wenn ich meine Notizen ins Notizbuch übertrage. Da weitet sich das dann schon ein bisschen, und es wirkt dabei natürlich auch das Erlebnis der ganzen Wanderung mit, die ich gemacht habe. Und aus diesem Ganzen heraus kann es schon sein, dass aus dem einen Satz, den ich mir notiert habe, vier, fünf

werden, weil noch mehr dazu kommt. Es entfaltet sich und wird genauer. Ganz genau, von Wort zu Wort, gehe ich dann allerdings erst beim Schreiben vor, wenn ich versuche, das Ganze zu verweben

oder in eine Folge zu bringen.

Es ist ein bisschen so wie: Keime, die man mitnimmt. Im Keim ist schon alles enthalten, und den lege ich dann in die Sonne (in mir), und er kann sich entwickeln.

Das eigens Gesuchte hingegen hat etwas Verkrampftes und Bemühtes. Atmen tut nur, was einem wirklich sozusagen zufliegt, spontan entsteht. Das ist auch, was dann noch weiterkeimen oder weiterwachsen kann. Aus dem vorsätzlich Gesuchten entwickelt sich meistens eh nichts weiter. Ich glaube, dass aufmerksame Leser merken, was mir, wenn man will, geschenkt wurde und in mir frei geatmet hat oder was ich bloß erkämpft oder im schlimmsten Fall an den Haaren herbeigezogen habe.

*Du hast vorher Focusing angesprochen. Wie bist Du zum Focusing gekommen?*

Ich habe zum ersten Mal in der Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie von Focusing gehört. Ich kann mich nicht genau erinnern, wie es erklärt wurde, aber aus irgendeinem Grund bin ich sofort sehr aufmerksam darauf geworden. Das waren vielleicht höchstens drei, vier Nebensätze, aber irgend etwas daran muss mich angesprochen haben, weil ich dem, was Focusing sein könne, relativ rasch nachgegangen bin. Ich habe dann versucht, ein Buch von Gendlin zu lesen, aber das war so ein bisschen holprig. So richtig entflammt bin ich erst, als ich die Bücher von Johannes Wiltschko entdeckt und gelesen habe. Ja, und dann war schon bald die Idee da, das irgendwann einmal richtig zu lernen. Ich hab dann eine Abendveranstaltung in Graz besucht, die Johannes Wiltschko gestaltet hat, und da hab ich wieder gespürt, davon möchte ich mehr wissen; das hat mich sehr angezogen.

*Je leichter ein Text wirkt, je leichter er geschrieben scheint, desto eher hat so etwas wie Focusing stattgefunden.*

<sup>1</sup> Ein schönes Beispiel dafür ist im Focusing-Journal 12 abgedruckt: Franz Weinzettl: *Wege, Wandern - innen und außen zugleich. Notizen von Spaziergängen durch den Böhmerwald.*



*Du hast Dich ja dann auch für die Ausbildung entschieden...*

Nein, nicht gleich für die ganze Ausbildung, sondern für ein Kennenlernen, für einen Grundkurs, der aus vier Seminaren bestand. Da hat sich dann bestätigt, dass das mein Weg ist. Ich hab später diesen Grundkurs noch einmal gemacht, und danach hat es die Möglichkeit gegeben, in Österreich die ganze Focusing-Therapie-Ausbildung zu machen. Und ich hab mich immer wieder entschieden, weiter- und weiterzumachen.

*Kannst Du beschreiben, was Dich so angezogen hat? Was bedeutet Focusing für Dich? Was fasziniert Dich daran?*

Was mich begeistert, ist die Vorstellung, dass ich das, was für mich gut ist, selber am besten spüre. Dass ich darauf vertrauen kann, dass ich selber in mir wahrnehme, was für mich gut ist und was nicht. Dass das nicht in irgendwelchen Büchern steht, sondern dass ich mich von dem, was ich spüre, führen und leiten lassen kann, dass es verlässlich das Beste für mich will. Das hat mir Selbstvertrauen gegeben. So kann ich mir selbst ein Freund sein, und zum Glück hab ich das Gefühl, daß ich es verdiene, mir ein Freund zu sein.

*Nochmals zurück zum Schreiben: erlebst Du beim Schreiben Prozesse, die mit Focusing verglichen werden können?*

Ich hab das Gefühl, dass die Autoren der Literatur, die mich interessiert, die ich gerne lese, eindeutig so etwas wie Focusing machen, ohne dass sie es wissen, ohne dass sie wissen, dass manche Menschen es Focusing nennen. Ich meine zu merken, wo so etwas wie Focusing stattgefunden hat und wo nicht, wenn ich etwas lese. Und mich interessiert eigentlich nur die Kunst - ob's jetzt Schreiben ist oder Malen - bei der ich das Gefühl hab, da ist genau das dahinter, was wir einen Focusingprozess nennen: nämlich dass jemand nicht rein intellektuell arbeitet. Das kann ich zwar irgendwie bewundern, aber es berührt mich nicht, es gibt mir nicht viel. Es gibt Menschen, die das rein Intellektuelle genießen können, aber ich brauche irgendwie ... wenn man so will, das Herz oder den Bauch dazu.

Und beim Schreiben, das ist ganz klar, ist bei mir *etwas schon da*, was ich beschreiben möchte. Und dann suche ich die richtigen Worte dafür ...

*Könnte man das vergleichen mit dem Felt Sense?*

Ja, genau. Vielleicht ist schon ein bisschen was davon explizit und konkret, aber es gibt ganz viel darum herum, was noch implizit ist. Ich würde sagen: mit einem großen Felt-Sense-Hof rundherum. Und offenbar gibt's da bei Schriftstellern eine Lust, das irgendwie zum Ausdruck zu bringen. Man sucht nach den richtigen Worten. Und kann da jedes einzelne Wort oder jeden Satz immer wieder zum Felt Sense schicken und dann

nachspüren: "Ist es das genau oder doch nicht so ganz?" Und wenn man das richtige Wort wirklich findet, gibt's dieses Aufatmen und diese Erleichterung, also das, was man einen Felt Shift nennt. Das mit dem „richtigen Wort“ gibt es ja schon lang, schon bei Flaubert, glaube ich: "le mot juste" - und das ist eigentlich nichts anderes als das "Ah! Das ist es. Genau das!"

Und dann geht es ja auch noch darum, den Übergang von einem Satz zum anderen zu finden, so dass sich nichts spreizt. Es gibt Autoren, die das irgendwie spüren. Ich hab das Gefühl, dass das auch viel mit dem Atmen zu tun hat. Dass diese Autoren den Satz oder ihre Sätze lesen und mitatmen. Und wenn sie aus dem Atemrhythmus kommen, spüren sie, dass das an dem Satz liegt, oder an dem Übergang.

Ich glaube, dass der Leser instinktiv spürt, ob es so etwas wie einen Focusingprozess gegeben hat, von Wort zu Wort, von Satz zu Satz oder in der ganzen Erzählung, ohne dass der Autor und der Leser etwas von Focusing wissen. Je leichter ein Text wirkt, je leichter er geschrieben scheint, desto eher hat so etwas wie Focusing stattgefunden. Dort, wo ein Text angestrengt wirkt, wurde der Focusingprozess wahrscheinlich nicht ganz abgeschlossen, könnte ich mir vorstellen.

*Dass dort etwas strukturgebunden ist?*

Ja ... Vielleicht hat der Autor entweder das Wort, den „Griff“, wie es im Focusing heißt, nicht oft genug hin und hergeschickt, nicht wirklich am Felt Sense geprüft, ob es das wirklich richtige ist. Oder es gibt vielleicht bestimmte Bereiche, wo er das gar nicht tun kann, weil er dort strukturgebunden ist und gar kein Focusingprozess stattfinden kann.

Das ist eine interessante Frage: ob man beim Lesen einer Textstelle das Gefühl bekommen kann, dass da der

Autor eine Strukturgebundenheit gehabt hat und keinen Focusingprozess machen konnte. Über eine solche Stelle stolpert man vielleicht irgendwie, da wird's ein bisschen eng und man merkt: „Da wird es unlebendig.“ Vielleicht würde das auch ein Lektor merken und sagen: "Laß das eine Zeit auf Dich wirken! Irgendetwas stimmt da nicht."

*Hat die Beschäftigung mit Focusing irgendetwas verändert in Deinem Schreiben?*

Ja, insofern, dass ich wirklich besser verstehe, was beim Schreiben geschieht. Und es ist mir dadurch auch klarer geworden, wie ich schreiben möchte. Focusing ist zu einem bewussten Handwerkszeug geworden.

Manchmal ist es so, dass ich schon etwas in der Hand habe: eine Zeile eines Gedichtes oder den Satz eines Prosatextes; dann tue ich von dort aus weiter. Aber es kann auch sein, dass nichts da ist, nichts Explizites, keine Notiz, gar nichts. Und trotzdem ist schon irgendein implizit gefühltes Thema da. Dann ist es gut, ganz bewusst Focusing zu machen. Oder: Ich mach einfach Focusing über das, was jetzt *da ist*, was mich beschäf-

*Was mich begeistert, ist die Vorstellung, dass ich das, was für mich gut ist, selber am besten spüre.*



tigt. Und dann kommt eventuell etwas, bei dem ich mir denke, ah, das interessiert mich auch für ein Schreibprojekt, das könnte eine Schreibidee sein.

Da fällt mir ein: Peter Altenberg hat, wenn er sich hingelegt und geschlafen oder vor sich hin geträumt hat, draußen an die Tür ein Schild gehängt: "Der Dichter arbeitet". Statt zu schlafen oder zu träumen könnte man sich auch hinsetzen und Focusing machen. Ich glaube, wenn ein Dichter Focusing macht und sich fragt, wie es ihm im Hier und Jetzt geht, kommt immer etwas heraus ...

*Für mich ist Focusing die einfachste Methode, ins Hier und Jetzt zu kommen.*

Für mich ist Focusing die einfachste Methode, ins Hier und Jetzt zu kommen. Bei der Art des Schreibens, bei der es viel ums Wahrnehmen geht, geht's ja auch darum, im Hier und Jetzt zu sein.

Mir tut es übrigens gut, Focusing-Bücher zu lesen. Sie sind eine meiner Lieblingslektüren. Besonders meine eigenen Seminar-Mitschriften zu lesen beruhigt mich und tut mir gut. So, wie es jemandem anderen gut tut, durch den Wald zu gehen oder auf den Sportplatz. Focusing-Texte zu lesen ist für mich absolut Erholung, Beruhigung und stärkt mich irgendwie. Es vermittelt mir das Gefühl von einem inneren Reichtum. Früher hab ich immer gemeint: ich selbst hab zu wenig von irgendetwas Wesentlichem und Wichtigem, ich müßte es von draußen hereinholen, durchs Lesen, durch Erfahrungen, durch Ausbildungen - und dann war es immer noch zu wenig, und ich musste mir immer noch mehr reinholen. Jetzt gibt's manchmal Tage, an denen ich das Gefühl hab: "Ah, ich hab ja eh alles!" Ich hab in mir mehr als genug. Und das Beste ist: es ist besser als alles, was ich von draußen, von anderen mir aneignen kann.

Es gibt ein lateinisches Sprichwort: "All das Meine trag ich mit mir" oder so ähnlich. Wenn du alles verlierst oder nackt irgendwo im Urwald stehst - das hat man bei sich, das kann einem keiner wegnehmen, nur der Tod ...

*Gibt es noch etwas, das Du zum Thema Schreiben und Focusing sagen möchtest?*

Ja. Besonders beim Schreiben, aber wahrscheinlich auch bei den anderen Kunstarten: der Körper ist das wichtigste Instrument, das man zur Verfügung hat. Er ist wie ein Instrument, das durch die verschiedenen Dinge in Schwingung versetzt wird. Ein Schriftsteller oder ein Musiker hört halt hin, und bei dem einen kommen Töne als Ausdruck, der andere sieht Bilder und Farben, und beim Schreiben kommen die Worte, indem man die Worte sucht, die der körperlichen Schwingung entsprechen.

*Der Körper ist das wichtigste Instrument, das man zur Verfügung hat.*

*Der Ausgangspunkt ist bei allen der Körper?*

Der Körper und was in ihm an Resonanz entsteht. Das kann man sich vorstellen wie bei einem Musikinstru-

ment. Je weniger man da hineinfuscht, desto besser. Das alles geht ja ohnehin von selber vor sich, man braucht nur versuchen, es zu übersetzen, es zu beschreiben, also Worte dafür zu finden.

Ich glaube, es hat in der Malerei eine Tradition gegeben, zumindest bis ins Mittelalter, da haben die Künstler nicht einmal ihren Namen dazugeschrieben, weil sie

gemeint haben: das sei gar nicht ihre eigene Leistung. Sie haben sich irgendwie als Medium erlebt.

So gesehen ist Kunst die Fähigkeit, genau hin zu hören, hin zu spüren auf das noch

Ungeformte, aber schon zu Ahnende, Anklingende und die Worte, Farben, Töne, die dem entsprechen, aufzuspüren und auch anderen zu zeigen.

In einem Gedicht von Eichendorff heißt es: „Schläft ein Lied in allen Dingen...“ Jedenfalls schläft wohl in jedem Menschen ein ‚Lied‘ zu allen Dingen, Erscheinungen und Geschehnissen um und in ihm. Der Felt Sense ist auch insofern eine unendlich reichhaltige Schatztruhe.

Der Felt Sense ist ganz allgemein ein echt guter Freund, der das Beste für mich will und für mein Fortkommen, für meine Entwicklung. Das kann man vielleicht in Verbindung bringen mit der Aktualisierungstendenz ...

*... mit der Fortsetzungsordnung, mit dem Gesetz des Weitertragens?*

Ja, von Schritt zu Schritt. Und das passiert nicht irgendwie chaotisch oder willkürlich ...

*... eine dem Organismus, dem ganzen Kosmos inwohnende Ordnung, die weiß, was der nächste richtige Schritt wäre?*

Genau! Und dem gegenüber steht das Strukturgebundene, wo eben nicht spürbar wird, dass es in Richtung Selbstaktualisierungstendenz geht. Es gibt etwas, im Focusing Felt Shift, genannt, das einen bestätigt: Ich spüre, dass es mir gut tut, sogar wenn es etwas ganz Unangenehmes ist, was ich nun klar wahrnehme. Und das macht mich autonom und selbstständig. Es gibt mir einen festen Boden unter den Füßen.

*Und so auch beim Schreiben? Wenn Du einen Felt Shift spürst, dann weißt Du, dass das für Dich stimmig ist?*

Genau. Wenn ein Felt Shift kommt, wenn ich spüre, dass es stimmig ist, dann hat nicht einmal irgendein innerer Kritiker eine Chance. Der innere Kritiker ist ja ständig da - vielleicht beim einen weniger, beim anderen mehr; bei mir ist er sehr „muskulös“ - und kommt immer gleich mit Bewertungen daher. Schon bevor ich überhaupt etwas wahrgenommen habe oder dann, wenn ich mir erste Notizen mache, sagt er: "Du wirst eh nichts wahrnehmen! Es wird Dir eh nichts auffallen!" Oder: „Na, ist ja umwerfend! Ein großer Dichter wirst Du nie sein!“ Aber so lange ich mit einem erlebten Felt Shift in Kontakt bin, dem So-



und-nicht-anders-Gefühl, ist das gegen diesen Kritiker der beste Schutz beim Schreiben.

Allerdings gibt es schon auch Situationen, in denen der innere Kritiker vorherrscht. Die tun weh, es ist eine Selbstquälerei. Aber in dem Moment, in dem einem ein Satz oder ein Text wirklich gelingt, wird man nicht nur unabhängiger von den inneren Kritikern, sondern auch von den äußeren. Wenn das, was man geschrieben hat, nicht ganz stimmig ist - und das spürt man ja irgendwie - ist man auch verletzbarer. Kränken tut's natürlich immer, wenn man negative Kritik bekommt. Aber es fühlt sich anders an, wenn ich das Gefühl habe: nein, für mich ist es so und genau so stimmig, und ich kann mir nicht vorstellen, dass da irgendein Wort, irgendeine Form besser gepasst hätte. Dann halte ich auch die härteste Kritik eher aus, oder sie ist mir gar nicht mehr so wichtig.

*Gut. ... Du kannst ruhig noch etwas sagen.*

Vorhin hab ich Van Gogh und Cezanne als Beispiel gebracht. Vielleicht kann man sagen: Van Gogh hat eher Focusing gemacht, und Cezanne hat eher zu jenen Künstlern gehört, die das Wesen der Dinge darstellen wollen. Es gibt auch solche Autoren, Francis Ponge zum Beispiel. Er hat zum Beispiel immer wieder versucht, denselben Fichtenwald zu beschreiben, weil er dem Wesen jenes Fichtenwaldes auf die Spur kommen wollte. Da geht es nicht um den jeweiligen Felt Sense dazu. Wobei ich mich frage, ob so etwas überhaupt möglich ist: das Wesen, sagen wir, einer Glockenblume zu erfassen und das auch noch zum Ausdruck zu bringen, ohne dass es von einem gefärbt ist ...

Wenn jemand wirklich nur die Glockenblume beschreiben will, sagt das ja auch etwas über diesen Menschen aus. Was ist das für ein Mensch, dem es so wichtig ist, dass von ihm nichts dazukommt, der sich so heraushalten möchte, ja muss?

Also, um es nochmals zusammenzufassen: Im Focusing hat man irgendein Thema (in der Kunst, beim Schreiben, kann das ein Ort sein, ein Erlebnis, ein Verhalten von irgend jemandem oder auch ein Verhalten von einem selber), das man dann sozusagen vor sich hin stellt. Dann geht man in Beziehung zu diesem Thema oder Inhalt, lässt es oder ihn auf sich wirken und spürt die Resonanz dazu und verweilt bei ihr. Aus dieser

Resonanz, aus dem Felt Sense, steigen dann vielleicht Worte auf.

Der Schriftsteller ist halt der, der das dann auch niederschreibt oder mit den Worten, die kommen, weiterarbeitet. Eigentlich macht er nichts anderes als genau zu schauen: „Ah! Ist es das? Oder ist da noch etwas dabei? Und wie möchte sich das vielleicht fortsetzen oder verbinden?“

Und das, glaube ich, kann man schon merken: ob Autoren auf diese Weise Satz für Satz weitergehen. Peter Handke zum Beispiel macht das so. Im Nachhinein ändert er fast kein Wort mehr, weil er sagt: Das kann ich gar nicht ändern, weil es sich so, eins nach dem anderen, ergeben hat. Was er schreibt, ist auch nicht vorausgeplant, vielleicht vage schon, aber es ergibt sich dann eins aus dem anderen, so wie der Prozess halt stattfindet. Er tut sich sogar schwer, etwas wegzustreichen, weil er sagt: Das hat ja zum Prozess dazugehört, das kann ich nicht herausnehmen, weil es da sonst eine Lücke gäbe.

Aber es gibt vielleicht auch Autoren, die das ganz anders machen. Ich glaub, Peter Handke unterscheidet zwischen "beobachtet" und "erlebt". Es gibt viel Literatur, in der jemand beschreibt, was er beobachtet hat, und es gibt Autoren, bei denen man spürt, dass sie das auch erlebt haben. Und wenn sie's erlebt haben, dann muss es so etwas wie einen Focusingprozess gegeben haben.

*Vielen Dank für das Interview!*



**Mag. Miriam Fuchs-Weinzettl**  
Klinische- und Gesundheits-  
psychologin,  
Psychotherapeutin i. A. u. S.  
8010 Graz  
E-Mail: miriam5020@yahoo.com



**Franz Weinzettl**  
Psychotherapeut, Schriftsteller  
8010 Graz  
E-Mail: franzweinzettl@aon.at

Anzeige

## FreiRaum und Festigkeit



Übungen zur Stabilisierung der Achtsamkeit

Im Dezember erscheint eine neue Übungs-CD mit kurzen alltagstauglichen Anleitungen zum FreiRaumschaffen und mit etwas längeren „Luxus“-FreiRaumübungen für mehr Gewahrsein, Entspannung und Wohlbefinden. Entwickelt und gesprochen von Hans Neidhardt. Musikalisch begleitet von dem Profimusiker David Heintz, der als Teilnehmer der Focusing-Ausbildung und seiner kollegialen Übungsgruppe reichlich eigene Focusing-Erfahrungen mitbringt und musikalisch einbringt.

Die CD wird 15,00 Euro kosten – davon gehen 2,00 Euro als Spende an das von Hans' Bruder Günter geleitete diakonische Projekt im Norden Tanzanias.

Vorbestellungen ab sofort an

[info@hans-neidhardt.de](mailto:info@hans-neidhardt.de)



# Einführung in Thinking At the Edge (TAE)

von Eugene T. Gendlin

"Thinking At the Edge" ist ein systematischer Weg, etwas in neuen Ausdrücken zu formulieren, das man mitteilen möchte, was sich aber zunächst nur als rudimentäres „körperliches Empfinden“ zeigt. Wir lehren dies nun zweimal im Jahr in einem Vier-Tages-Kurs und sind in der Lage, die darin vorkommenden Schritte schriftlich und als Video zur Verfügung zu stellen.

TAE stammt ursprünglich aus meinem Seminar, genannt "Theorie-Konstruktion", das ich viele Jahre an der Universität von Chicago gehalten habe. Studenten aus vielen Fachrichtungen besuchten es. Der Inhalt bestand zur Hälfte aus Philosophie und Logik, der andere Teil aus der schwierigen Aufgabe, Studenten zu unterstützen, ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was sie implizit wussten, aber nicht ausdrücken konnten und auch niemals daran gedacht hatten, so etwas zu tun. Es dauerte Wochen, um ihnen klar zu machen, dass in meinem Seminar die üblichen Kriterien genau umgekehrt waren: Während sonst überall an der Universität nur zählte, was klar ist, kümmerten wir uns hier gerade um das, was unklar war. Wenn etwas klar war, sagte ich: „Dafür brauchen wir Sie nicht; das haben wir bereits in der Bibliothek.“ Unsere Studenten waren nicht gewöhnt an den Prozess, den wir „Focusing“ nennen, also Zeit zu verbringen mit einer Beobachtung oder einem Eindruck, den man direkt und körperlich wahrnimmt, der aber unklar ist. Alle gebildeten Menschen kennen so etwas aus ihrem Arbeitsbereich. Manchmal kann sich so eine Sache sehr bedeutsam anfühlen, aber bezeichnenderweise nehmen die Menschen an, dass so etwas „keinen Sinn ergibt“, nicht ausgedrückt oder darüber nicht nachgedacht werden kann.

"Oh", rief einmal ein Student, als ihm klar wurde, worum es mir ging, "Sie meinen etwas, das mit Stocken und Stammeln verbunden ist." Ja, genau das meinte ich. Ein anderer fragte: „Meinen sie diese kribbelige Sache?“

## Wie ist es möglich, dass etwas Neues und Wertvolles implizit in einem Felt Sense enthalten sein kann?

Natürlich weiß ich, dass es ein sehr fragwürdiges Unternehmen ist, das Denken auf das zu richten, was unklar und nur ein körperliches Empfinden ist. Ein rationaler Mensch und insbesondere ein Philosoph wundert sich sofort: Was sollte ein solches Gefühl mehr sein als nur Verwirrung? Und wenn doch etwas Wichtiges dar-

an wäre (nehmen wir an, ein organismisches Erleben von etwas Wichtigem aus dem eigenen Erfahrungsbe- reich), wie sollte das sprachlich ausgedrückt werden können? Und wenn es manchmal ausgedrückt werden kann, wie soll man dann wissen, ob es tatsächlich aus dem „Unklaren“ heraus entstanden ist, oder ob man da nicht einfach nur etwas hineininterpretiert hat? Und soll man dann einfach alles glauben, was einer aus solch einer Unklarheit heraus sagt, oder muss man zwischen den unterschiedlichen Aussagen, die dabei entstehen, genau differenzieren und auswählen?

Diese Fragen haben nicht eine einzige Antwort. Sie erfordern eine ganze Reihe von Überlegungen. Sie benötigen bestimmte philosophische Herangehensweisen, über die ich ausführlich geschrieben habe. (...).

Ein inneres subtiles Empfinden führt zu einer Reihe von Aussagen mit bestimmten erkennbaren Merkmalen. Aussagen, *geäußert aus dem Felt Sense*, kann man daran erkennen, dass sie ihrerseits eine Wirkung auf den Felt Sense haben. Er bewegt, öffnet und entwickelt sich weiter. Dabei ist die Beziehung zwischen Spüren und Aussagen nicht gekennzeichnet durch Identität, Abbildung oder Beschreibung. Eine implizite, subtile körperliche Wahrnehmung ist *niemals* das Gleiche wie eine Aussage. Es gibt viele mögliche Beziehungen zwischen dem Körper und Aussagen, und wir haben einige genaue Möglichkeiten entwickelt, um diese Beziehungen zu nutzen.

Jeder Gegenstand und jede Situation ist diffiziler als die existierenden Konzepte. Jeder lebendige Organismus ist eine körperliche Interaktion mit einer komplexen Situation und mit dem Universum. Wenn jemand, der in einem Bereich erfahren ist, etwas spürt, ist immer etwas dran. Es könnte sich als etwas ganz anderes herausstellen als das, als was es zunächst erschien, aber es kann nicht Nichts sein.

Dazu möchte ich ein Beispiel geben: Nehmen wir an, Sie wollen mit einem kleinen Flugzeug in eine andere Stadt und Ihr erfahrener Pilot sagt: „Ich kann es nicht erklären. Die Wettervorhersage ist gut, aber wenn ich den Himmel anschau, bekomme ich so ein eigenartiges Gefühl ...“ In einem solchen Fall würden Sie dem Piloten nicht sagen, er solle sein Empfinden unbeachtet lassen, nur weil es unklar ist. (...) Natürlich fließt in diesem Beispiel all das klare, bewusste Wissen, auf das Piloten normalerweise zurückgreifen, in dieses unklare „Empfinden“ mit ein.

Das bedeutet, dass das, was unklar ist, MEHR ist als nur dieses Wissen. Wir brauchen uns nicht zu vergewissern,



dass das unklare Empfinden tatsächlich etwas mit dem Wetter zu tun hat. Also entscheiden wir uns, lieber zu Hause in Sicherheit zu bleiben. Aber angenommen, dass das Wetter nun tatsächlich gefährlich wird: dann ist es doch für uns alle von Bedeutung, herauszufinden, was der Pilot empfand und den Menschen, die die Wettervorhersage machen, entgangen ist. Die Leute von der Luftfahrt und die ganze Gesellschaft hätten ein Interesse daran, dass der Pilot ausdrückt, was es war, das angesichts des Wetters dieses unklare Empfinden entstehen ließ. Dieses Wissen, hinzugefügt zu dem, was der Wetterdienst bereits kennt, würde für uns alle die Sicherheit in der Luft erhöhen. Dasselbe gilt für jeden Menschen, der in einem Bereich erfahren ist. Aber solch ein Empfinden scheint zunächst jenseits von Worten zu sein.

Wir sind alle durchdrungen von dem klassischen westlichen Einheiten-Modell. Wir können nur schwer auf eine andere Weise denken. Was wir als "Denken" bezeichnen, scheint vereinheitlichte Dinge zu benötigen, von denen man annimmt, dass sie entweder klar identisch oder sauber voneinander getrennt sind; dass sie nahe beisammen sein, sich aber nicht gegenseitig durchdringen können, geschweige denn komplexere Muster haben. Wenn da beispielsweise zwei unterschiedliche Dinge sind, die gleichzeitig auch auf diffizile Art das Selbe zu sein scheinen, neigt das Denken in einem solchen Fall dazu, einfach aufzuhören, statt dieses komplexe Muster im Detail anzusehen. Wir betrachten das Empfinden in diesem Fall so, als wenn wir jetzt lediglich ein privates, persönliches Problem hätten. Es scheint so, als wenn etwas mit uns nicht stimmen würde, weil „es keinen Sinn macht.“ Und doch haben wir weiterhin dieses deutliche Gefühl, das nicht zu dem passt, was bereits in unserem Erfahrungsbereich gesagt wurde. Dieses Empfinden stammt vielleicht aus einer authentischen Beobachtung, die aber nicht in das Einheitenmodell passt.

### **Wie ist es möglich, mit den gleichen alten Wörtern aus dem Lexikon etwas Neues auszudrücken?**

Das Einheiten-Modell ist immer wieder der Grund, warum neue Einsichten nicht ausgedrückt werden können. Aber das Einheiten-Modell generell abzulehnen ist auch nicht möglich, weil es unserer Sprache inhärent ist, unseren Maschinen und all unseren ausgefeilten Konzepten. Also fallen wir wieder zurück in den Zustand, in dem wir uns zuvor befunden haben: Die neue Einsicht kann nicht in Ausdrücken der alten Konzepte und Sätze gesagt werden. Im Seminar bezog ich mich auf Heidegger, McKeon und meine eigene Philosophie, und alle drei bemängeln das Einheiten-Modell. Aber es stellte sich heraus, dass die Fähigkeit, aus dem Einheitenmodell auszubrechen, auf diese Weise nicht zu vermitteln ist. Die Kritik des alten Modells schützt uns nicht davor, in es zurück zu fallen. Manche sagen, es wird 300 Jahre dauern, um die Annahmen zu verändern, die unserer Sprache innewohnen. Für Philosophen

scheint es unwahrscheinlich zu sein, dass Menschen jenseits dieser vorherrschenden Annahmen denken können. Deshalb kann TAE unwahrscheinlich erscheinen.

Andererseits zeigte Wittgenstein, dass die Fähigkeiten der Sprache die konzeptuellen Muster, die ihr innewohnen, bei weitem überschreiten. Er demonstrierte überzeugend, dass das, was Worte ausdrücken können, ganz und gar jenseits des Gültigkeitsbereichs jedes Konzepts, jeder vorher existierenden Regel oder Theorie der Sprache ist. Er konnte einige Dutzend Beispiele neuer Bedeutungen aufführen, die ein Wort durch unterschiedliche Weisen seines Gebrauchs in sich aufnehmen konnte<sup>1</sup>. Darauf aufbauend entwickelten wir in TAE einen neuen Gebrauch der Sprache. Dieser kann jedem beigebracht werden, der etwas spürt, das aber noch nicht ausgedrückt werden kann. Diese neue Art des Sprechens ist der Schlüssel zu diesem scheinbar unmöglichen Unterfangen.

In meiner Philosophie habe ich einen neuen Gebrauch von körperlich-basierter Sprache entwickelt. Mit ihr können wir direkt aus dem körperlichen Erleben heraus über viele Dinge sprechen – insbesondere über den Körper und die Sprache.

Sprache ist tief verwurzelt im menschlichen Körper, und zwar in einer Weise, die gewöhnlich nicht verstanden wird. Sprache besteht nicht nur aus den Worten. Die Situationen, in denen wir uns befinden, der Körper und die Sprache bilden miteinander ein einziges System. Sprache ist implizit im menschlichen Lebensprozess enthalten. Die Worte, die wir sagen wollen, kommen direkt aus dem Körper. Ich habe ein körperliches Empfinden von dem, was ich als nächstes sagen möchte. Wenn ich das verliere, kann ich es nicht mehr sagen. Wenn ich empfinde, was ich sagen möchte, dann ist alles, was ich zu tun habe, meinen Mund zu öffnen und mich auf die Worte zu verlassen, die kommen werden. Sprache ist tief verwurzelt in der Weise, wie wir körperlich in unseren interaktiven Situationen existieren.

Die gewöhnlichen Situationen haben in der jeweiligen Kultur ihre entsprechenden Sätze, ein Bündel möglicher Formulierungen, die man benutzen kann. Die Worte bezeichnen die Wirkung, die sie haben, wenn sie in einer Situation benutzt werden. Unsere Sprache und die gewöhnlichen Situationen bilden miteinander ein einziges System. Jedoch kann man auf diese etablierte körperliche Verbindung zwischen Worten und Situationen nicht zurückgreifen, wenn die Situation ungewöhnlich ist und für das, was gesagt werden soll, keine bestehenden Worte und Sätze da sind.

Alle lebenden Körper erschaffen und beinhalten in sich ihre nächsten Lebensschritte. Das ist es, was Leben bedeutet: das Erschaffen nächster Schritte. Der Körper weiß auszuatmen, nachdem er eingeatmet hat, und nach Nahrung zu suchen, wenn er hungrig ist. Und in einer neuen Situation kommen die nächsten Schritte vom Körper. Sogar eine Ameise kriecht auf merkwürdige Weise auf einem fusseligen Teppich so, wie sie es nie zuvor getan hat. Wenn wir etwas spüren, das nicht in das gewöhnliche Repertoire passt und trotzdem gesagt



werden möchte, dann beinhaltet der Körper neue Arten und Weisen zu handeln und neue Ausdrücke.

### **TAE bestärkt die Menschen zu denken und sich auszudrücken**

Wir stellen fest, dass dann, wenn die Menschen auf die üblichen ungenauen Worte und die allgemeinen Ausdrucksweisen verzichten, – aus ihrem körperlichen Spüren – ganz frische und farbenfrohe neue Sätze kommen. Diese Sätze formen sich so, dass sie aus einem körperlichen Wahrnehmen heraus das ausdrücken, was neu ist. Es ist unmöglich, „alles“ davon zu sagen, keinen Satz, der einfach dem entspricht und einfach das „repräsentiert“, was empfunden wird. Aber was geschehen kann ist besser als eine vollkommene Kopie. Eine Spur taucht aus dem körperlichen Empfinden auf und eine weitere und noch eine andere. Was gesagt werden soll, erweitert sich! Was wir sagen, entspricht nicht dem körperlichen Empfinden. Vielmehr ist es so, dass es das körperliche Erleben fortsetzt.

Zu aller erst muss anerkannt werden, dass kein *bestehendes* Wort oder bestehender Ausdruck jemals in der Lage sein wird auszudrücken, was gesagt werden soll. Der Mensch kann befreit werden von dem Versuch, den Felt Sense in eine gewohnte Aussage zu „übersetzen“. Die Bedeutung, die eine Person einem Wort geben möchte, kann nur in einem oder mehreren ganzen Sätzen ausgedrückt werden, welche die Worte in frischer und kreativer Weise benutzen. In bestimmten Arten von Sätzen ist es möglich, dass ein Wort etwas jenseits seiner gewöhnlichen Bedeutung ausdrückt, so dass es aus dem Felt Sense spricht. Wenn man verschiedene Worte ausprobieren hat und festgestellt hat, dass keines von ihnen in der Lage ist auszudrücken, was gesagt werden sollte, dann können frische Sätze dabei helfen, das zu sagen, was man wollte, was das Wort bedeuten soll. Nun stellt sich heraus, dass jedes der zurückgewiesenen Worte Anlass ist für ganz unterschiedliche frische Sätze. Ein jedes Wort holt aus dem Felt Sense etwas anderes hervor. Auf diese Weise können sich aus dem, was zunächst ein einziges verschwommenes Empfinden war, sechs oder sieben *Ausdrücke* heraus entfalten. Diese Ausdrücke bringen ihre eigenen Beziehungen untereinander mit sich, die gewöhnlich völlig neue Muster bilden. Dies lässt eine ganz neue Landschaft entstehen, wo zuvor nur eine einzige implizite Bedeutung da war. Man kann sich in dieser durch die neuen Ausdrücke erzeugten Landschaft bewegen. Kein anderer Mensch kann in diesen erlebensmäßigen Sinn einer jeden Spur tiefer eindringen und noch genauere Ausdrücke generieren. Die Menschen stellen fest, dass es ihnen nie mehr unmöglich ist, aus diesem Felt Sense heraus zu sprechen.

Die bisher dargestellten Schritte des TAE helfen dabei, dass frische Sprache entsteht. Die letzten fünf Schritte beziehen sich auf Logik, auf eine ganz andere Fähigkeit. Aber auch da gibt es eine inhärente Verbindung zwischen einem Felt Sense und wie wir Logik entstehen lassen. (Siehe *A Process Model*, VIIA, VIIBa and VIII.)

Die neuen Ausdrücke und die Art, wie sie zusammenhängen, können bereits vorhandene logische Beziehungen verkörpern, in Form von mehreren theoretischen Behauptungen. Nun wird es möglich, logisch miteinander verknüpfte Ausdrücke untereinander auszutauschen. Daraus hervorgehend können viele neue Sätze (einige sehr überraschend und mächtig) abgeleitet werden. Indem man dies weiterführt, kann eine Theorie aufgestellt werden, eine Gruppe von logisch miteinander verknüpften Ausdrücken.

An jeder Stelle in diesem Prozess können wir erkennen, dass das Entfalten eines Felt Sense keinesfalls zufällig ist. Obwohl der Prozess die Erzeugung neuer Ausdrücke beinhaltet statt nur zu kopieren oder darzustellen, was bereits vorhanden ist, sind ihre impliziten Bedeutungen sehr genau. Die verschiedenen Beziehungen zwischen Spüren und Sprechen wurden bis jetzt nicht gründlich studiert, weil man nur auf Abbildung (Repräsentation) geachtet hat. Ich habe diese genauen Beziehungen zwischen Empfinden und Sprechen zum Forschungsgegenstand gemacht und bis zu einer gewissen Tiefe vorangetrieben. Hier möchte ich nur bemerken: wenn man einmal dieses „Sprechen-von“ erlebt, dann wird die Art, wie es den Körper vorwärts trägt, völlig klar. Dann, obwohl man viele Dinge sagen und viele neue Unterscheidungen treffen könnte, zieht man es vor, erst einmal stecken zu bleiben und zu schweigen, solange, bis Sätze auftauchen, die den Felt Sense vorwärts tragen.

TAE war eine Vision von Mary Hendricks und wurde von ihr entwickelt. Die Vorstellung, so etwas in eine machbare Praxis umzusetzen, erschien mir als unmöglich.

TAE erfordert Vertrautheit mit Focusing. Die Teilnehmer unserer ersten TAE-Workshops waren Menschen, die Erfahrung mit Focusing hatten. Dies half bei dem Teil, der im Universitätsseminar am schwierigsten war. Trotzdem erwartete ich, dass der Kurs fehl schlagen würde und natürlich erlebte ich, dass er scheiterte. Einige Leute kamen nicht einmal soweit, Logik anzuwenden und die meisten schufen keine Theorie. Dennoch gab es auch große Zufriedenheit und sogar Begeisterung. Etwas Großes schien sich ereignet zu haben. Aus irgendeinem Grund fühlten sich die Menschen nicht betrogen.

Später verstand ich dann, warum. Im darauf folgenden Jahr schrieben uns viele Menschen. Sie berichteten, sie könnten nun von dem sprechen, was sie zuvor nicht in der Lage waren auszudrücken. Und einige von ihnen berichteten auch von etwas anderem Aufregendem. Sie hatten herausgefunden, dass sie denken konnten! Was zuvor viele für „Denken“ gehalten hatten, war, sich selbst zur Seite zu stellen und erinnerte Konzepte neu anzuordnen. Für einige war die Tatsache, dass sie etwas kreieren und Ideen entwickeln konnten, die Erfüllung eines Bedürfnisses, an dem sie schon vor langer Zeit verzweifelt waren.

Jetzt (2004, A.d.Ü), nach fünf englisch- und vier deutschsprachigen TAE-Veranstaltungen, ist mir die tiefgreifende politische Bedeutung von all dem sehr bewusst. Menschen, vor allem intellektuelle, glauben, sie können nicht denken! Sie sind geübt das zu sagen,



was in einen schon existierenden öffentlichen Diskurs passt. Sie bleiben taub für das, was aus ihnen selbst auftauchen könnte als Antwort auf die bestehende Literatur und auf die Welt. Die Menschen leben aber zum großen Teil von dem, was (scheinbar) nicht gesagt werden kann. Sie sind gezwungen, darüber sprachlos zu bleiben, weil es nicht in allgemeinen Ausdrücken gesagt werden kann. Die Menschen sind zum Schweigen verdammt! TAE kann sie ermächtigen, aus dem heraus zu sprechen, was durch sie lebt.

Die Menschen können befähigt werden zu denken und zu sprechen. Uns ist klar geworden, dass, zusammen mit Focusing, TAE eine Praxis für jeden Menschen ist. Sie brauchen nicht alle eine Theorie mit formal logisch verknüpften Ausdrücken zu bauen. Denken und sich über die Sprache mitteilen ist eine lebendige soziale Praxis. In den alten Zeiten schloss Philosophie immer auch ihre praktische Anwendung ein, und nun ist das wieder der Fall. Man braucht nicht notwendigerweise die ganze Philosophie verstehen, von der diese Praxis abgeleitet ist. Ich habe aber die Tatsache akzeptiert, dass ohne das philosophische Werk keine Beschreibung von TAE (wie in *Folio* veröffentlicht) ausreichend sein kann.

Es ist mir wichtig klarzumachen, dass wir nicht behaupten, mithilfe TAE könnte Denken oder eine andere ernsthafte menschliche Tätigkeit reduziert werden auf standardisierte Schritte oder eine festgelegte Methode. Wenn Menschen sagen, sie hätten herausgefunden, dass sie denken könnten, dann meinten sie sicherlich nicht die kleinen Schritte, aus denen TAE besteht, und an die ich mich zunächst auch nicht erinnern konnte. Diese Schritte helfen die, wie ich sie nennen möchte, „öffentliche Sprachbarriere“ zu durchbrechen, sodass die Quelle, aus der das eigene Denken entspringt, gefunden werden und, von ihr ausgehend, gesprochen werden kann. Danach braucht keiner diese Schritte. Genaue Schritte sind immer für genaues Lehren, damit ein neuer Weg aufgezeigt und gefunden werden kann. Danach differenziert sich das eigene Vorgehen bald sehr mannigfaltig aus.

Die Schritte 4 und 5 von TAE machen eine mehr-als-logische Kreativität deutlich, die der Natur der Sprache innewohnt, und die bis jetzt weitgehend unerkannt geblieben ist. Sprache ist nicht die tödliche Falle, für die man sie häufig hält. Man lastet es oft der Sprache an, dass etwas Aufregendes eingegrenzt und leblos wird. Philosophen vieler Schulen teilen die Ansicht, dass etwas zurück in die alten Kategorien fällt, wenn man es ausspricht. Das mag zutreffen, wenn man allgemeine Sätze verwendet, im Fall von frischen Formulierungen ist das aber völlig unzutreffend. *Neue Sätze sind möglich, weil die Sprache immer implizit im menschlichen Erleben ist. Sie ist in dem, was Erleben bedeutet, tief innewohnend. Eine frische Aussage ist weit davon entfernt, das, was jemand sagen möchte, zu reduzieren und einzugrenzen. Sie stellt physisch eine weitere Entwicklung dar von dem, was man spürt und bedeutungsvoll ausdrücken möchte.* Deshalb kann das, was gesagt wurde, aufgeschrieben und wieder gelesen, weiteres Leben hervorbringen. Was man körperlich in einer

Situation erlebt, ist nicht etwas Fixiertes, etwas bereits Determiniertes, sondern etwas, das sich implizierend fortsetzt, erweitert, entwickelt als Antwort auf das, was gesagt wird. Statt in die Begrenzungen des Gesagten hineinzufallen, stellen wir fest, dass als Folge des Gesagten sich verschiedene Lebenswege und Ausdrucksweisen weiter eröffnen können.<sup>2</sup>

Viele Philosophen der Gegenwart bestreiten, dass der Einzelne etwas denken könnte, das nicht von der Kultur, der Gruppe, aus einer zwischenmenschlichen Auseinandersetzung stammt. Diese Ansicht ist eine Überreaktion auf eine vorherige Philosophie, die das Individuum als einzige Quelle betrachtete. Beide Sichtweisen sind aber Vereinfachungen. Kultur und Individualität stellen verwickelte Stränge dar. Jede von beiden ist in bestimmter Hinsicht vorrangig.

Wir haben ein Sprachgehirn und wir leben in Situationen mit gegenseitigem Austausch. Aber die Sprache ist nicht etwas, das man etwas Leerer aufzwingt. Sogar die Pflanzen sind ziemlich komplex und Tiere leben miteinander auf komplexe Weise auch ohne Sprache. Wenn der lebende Körper in die Lage versetzt ist, sich selbst fortzusetzen, indem er sich selbst symbolisiert, dann handelt und spricht er aus einer großen Komplexität heraus. Natürlich entsteht die Sprache aus der Kultur und aus der Auseinandersetzung. Aber wir haben auch gesehen, dass die Sprache nicht lediglich ein Vorratslager fester allgemeiner Bedeutungen ist. Das, was das Menschsein ausmacht, geschieht nicht ohne Kultur und Sprache, aber mit und nach der Sprache entstehen die nächsten Schritte des Körpers immer wieder frisch und sind immer implizit komplexer als die allgemeinen routinemäßigen Aussagen. Man kann dies sofort prüfen, wenn man sich der körperlichen Lebendigkeit bewusst wird, die frisch da und implizit viel subtiler ist, als die Worte, die man liest.

Von Anfang an hielt ich die Studenten meines Seminars an, die ganze Woche hindurch partnerschaftliches Zuhören zu praktizieren. Dazu nahmen sie sich jeweils zwei Stunden, in denen sie sich zu gleichen Teilen gegenseitig nur zuhörten. „Höre dem anderen nur zu. Sage nur etwas, wenn Du nicht folgen kannst“, sagte ich zu Ihnen. „Wenn Dein Partner eine Hausarbeit schreibt, sage ihm nicht, wie Du sie schreiben würdest...“ Darüber lachten sie stets, denn sie kannten das Problem. Niemand ist je bereit, uns Gesellschaft zu leisten, wenn wir feststecken bei unserer unvollendeten Hausarbeit, so dass wir sie auf unsere Art durchdenken können. Aber bei einer Focusing-Partnerschaft tun wir genau das. Wir begleiten immer genau nur eine einzige Person. Diese Art, sich gegenseitig zu unterstützen, war immer einer der Hauptgründe, warum die Studierenden den Kurs lobten.

TAE hat eine soziale Zielrichtung. Wir bauen damit weiter an unserer zwischenmenschlichen Welt. Es ist nicht wahr, dass sich die Muster, in denen wir leben müssen, nur dann verändern, wenn wir uns als Einzelwesen weiterentwickeln. Es ist auch wichtig, dass wir neue soziale Muster und neue Weisen des Denkens und der Wissenschaft entwickeln. Das ist ein Ergebnis von Gegensei-



tigkeit, das keine einzelne Person allein schaffen kann. Andererseits, wenn wir zu früh etwas gemeinschaftlich machen, verlieren wir das, was nur durch den Einzelnen kommen kann in einem durch Focusing gesteuerten Prozess. Keiner anderer lebt die Welt von Ihrem Standpunkt aus. Keiner anderer Organismus kann genau das, was Sie spüren und "was mehr ist", wahrnehmen. Bei TAE wird man in den ersten drei Tagen wiederholt darauf hingewiesen, das eigene, noch ungeformte Empfinden zu „schützen“. Wir unterbrechen jeden, der sagt „meines ist wie Ihres“ oder „Sie bringen mich auf den Gedanken ...“ und bei jedem anderen Satz, der mit „Wir ...“ beginnt. Wir mögen genau denselben Satz ausgesprochen haben, aber die Subtilität, die für Sie implizit darin enthalten ist, stellt sich ganz anders heraus als meine. Diese zwei Subtilitäten sind viel wesentlicher als das, was von dieser Stelle kommen würde, wenn wir es gemeinsam formulieren. Es gibt ein Zusammenspiel, das zu schnell stattfindet und das das Ausdrücken dessen, was so vage und schwierig ist, verhindert. Denn wir sind inhärent Geschöpfe in einer Wechselbeziehung, und unsere implizite Subtilität öffnet sich tiefer, wenn wir zu einem anderen Menschen sprechen, der uns wirklich hören will. Aber wenn dieser andere etwas hinzufügt, geht unsere Verbindung mit dem inneren Sinn fast immer verloren oder wird zumindest geschmälert. In TAE sorgen wir für den erforderlichen gegenseitigen Austausch ohne irgendwelche Behinderungen, indem wir wechselseitig das machen, was wir eine „Focusing-Partnerschaft“ nennen. Die Hälfte der Zeit antworte ich *nur* auf Sie. Ich folge Ihnen schweigend mit meinem körperlichen Verstehen und sage, wenn ich Ihnen nicht folgen kann. Ich spreche auch dann und wann aus diesem Verständnis heraus, aber nur, um zu prüfen, ob ich mitkomme. In TAE schreibe ich alle Ihre Wort genau so auf, wie sie auftauchen (denn es könnte sonst sein, dass sie einen Augenblick später schon wieder verloren gegangen sind) und ich lese Ihnen etwas davon vor, wenn Sie das möchten. Dann, in der zweiten Hälfte der Zeit, machen Sie *nur* dies für mich.

Hat sich einmal der Felt Sense einer Person zu einem bestimmten Thema ausreichend ausgedrückt und ausdifferenziert, dann geschieht etwas, das wir „Kreuzen“ nennen. Die Einsichten anderer Menschen bereichern unsere, indem sie implizit in unsere Formulierungen eingehen. Wenn man zuerst seine eigenen Ausdrücke entwickelt und bei ihnen bleibt, kann man sie dann mit denen anderer kreuzen. Die eigenen Ausdrücke beizubehalten bedeutet, ihre implizite Subtilität zu bewahren. Das Kreuzen bereichert ihre implizite Subtilität und Kraft. An dieser Stelle kann ein gegenseitiger Austausch ein neues soziales Ergebnis entstehen lassen. Das ist natürlich die Absicht der beständigen Betonung auf „Dialog“ und von Shotter's (2003) bedeutsamer Arbeit über „gemeinsames Handeln“, denn wir Menschen leben grundsätzlich in einem zwischenmenschlichen interaktionalen Raum.<sup>3</sup> Aber wir brauchen auch den einzigartigen impliziten Reichtum des Einzelnen in seinem Zusammenspiel mit der Welt, und das erfordert zunächst, den persönlichen körperlichen Felt Sense selbst auszudrücken.

Wenn sich viele auf TAE gründende Theorien kreuzen, brauchen sie dennoch kein konsistentes logisches System zu bilden. Kreuzen ist ein anderer Weg, auf dem sie zusammenkommen. Kreuzen lässt die andere Theorie implizit werden im eigenen Felt Sense, also unterhalb der eigenen logisch verknüpften Ausdrücke. Indem wir die andere Theorie und ihre verknüpften Ausdrücke verwenden, finden wir heraus, dass wir aus unserem eigenen Felt Sense noch mehr sagen können. Die implizite Komplexität verbindet all die TAE-Theorien schon im Voraus. Jede Theorie eröffnet einen subtilen Platz in der öffentlichen Welt, der Philosophie und Wissenschaft. Sie macht es möglich, dass die implizite Komplexität von diesem Ort aus betreten werden kann. Eine TAE-Theorie bezieht sich auch auf viele andere Orte, und das nicht nur durch ihren Felt Sense, sondern auch durch logische Verbindungen zu anderen Dingen.

### Logik und Raum-Zeit-Wissen existieren nur innerhalb einer auf Erfahrung basierenden Erklärung

Mit rein logischen Schlussfolgerungen hält man sich in TAE zurück. Aber wir finden *auch* eine gewisse "eigenartige Logik", wenn wir einen Felt Sense ausdrücken. Wir können beispielsweise herausfinden, dass ein kleines Detail, das man gewöhnlich *unter* größeren Kategorien einordnen würde, diese im Gegenteil umfassen kann und seine komplexere Struktur in sie einbaut. Ein weiteres Beispiel dieser eigenartigen Logik: Wir finden, dass Freiheitsgrade nicht weniger werden, wenn mehr Bedingungen aufgestellt werden; mehr Bedingungen eröffnen neue Möglichkeiten. Es gibt eine eigenartige Logik der auf Erfahrung basierenden Erklärung.<sup>4</sup> Zunächst aber müssen wir uns die reguläre Logik anschauen.

Um unsere reduktiven Wissenschaften innerhalb einer weiter gefassten experienziellen Wissenschaft zu verstehen, müssen wir zuerst einmal die Bedeutung der Einheiten-Logik würdigen. Ich möchte meine Wertschätzung aussprechen für das, was ich „Millimeterpapier“ nenne, also die Elemente, welche die Logik erfordert. Diese kleinen logischen Einheiten kennt jeder aus der Mathematik ( $1 + 1 = 2 + 170 = 172$ ). Die Elemente, aus denen die Zahlen bestehen, unterscheiden sich voneinander, und sind neben- bzw. nacheinander angeordnet. Mit Newton wurden sie charakteristisch für Raum und Zeit und daher auch für alles, was in Raum und Zeit existiert. Wenn man sich vorstellt, dass alles Äußerliche verschwindet, scheinen dennoch ein Raum und eine Zeit zu bleiben, beide leer, aber dennoch von einer quantitativen, nach Einheiten abmessbaren Art. Die Realität, welche die Wissenschaft darstellt, ist nach dieser Vorstellung von Raum und Zeit konstruiert. Die Wissenschaft verwandelt das, was sie studiert, in genaue, klare logische Einheiten, die mit Mathematik benutzt werden können. Indem ich diesen Raum und diese Zeit „Millimeterpapier“ nenne, möchte ich in Erinnerung rufen, dass Physik, Chemie, organische Chemie, Biologie, Mikrobiologie – jedes wissenschaftli-



che Spezialgebiet – eine ausgeklügelte Konstruktion kleiner Einheiten auf dieser Art von Schablone ist, ebenso wie auch Moleküle, Zellen, Gene und Neuronen.

Das Einheitenmodell ist aber nicht das einzig mögliche Modell für Wissenschaft. Denn natürlich kommt die Natur nicht wirklich in kleinen Einheiten daher, aber wir können sie auf eine solche Einheiten-Schablone projizieren. Wir vergrößern sie auch sehr stark, sodass die Einheiten das enthalten, was wir normalerweise gar nicht sehen können. Sodann können wir sehr genaue Operationen mit diesen Einheiten einführen. Wir können die Ergebnisse dieser Operationen testen und schließlich Dinge erschaffen, die es nie zuvor gab. Unter anderem kartographieren wir auch *uns selbst* auf diesen Einheiten-Rastern, wenn wir uns studieren. Nein, natürlich sind wir nicht diese Raster. Es ist ein schlimmer Fehler zu meinen, dass wir nur aus diesen kleinen Einheiten auf all den Schablonen bestehen. Wir sind diejenigen, die leben und auf diese Raster, die wir geschaffen haben, schauen. Als ich jung war, nahm ich an, Chemie könnte uns erklären. Dann entwickelten sich Biochemie und Mikrobiologie in einem ungeahnten Maß. Dann meinte man, die Neurologie könnte alles erklären. Offensichtlich gibt es viele Wissenschaften; was sie sagen, wechselt alle paar Jahre und neue Arten von Rastern werden ständig hinzugefügt. Wir sind aber nicht kleine Einheiten in einem Raster, auch nicht die Summe aller derzeitigen und zukünftigen Raster. Aber lasst uns nicht so tun, dass wir ohne sie all die wunderbaren Dinge hätten, die aufgrund solcher Einheiten konstruiert wurden – beispielsweise Medizin, elektrisches Licht und selbst dieser Computer, auf dem ich schreibe. Schaffen wir einmal einen Filter aus Einheiten, dann ist logische Beweisführung und Schlussfolgerung sehr mächtig und kann uns an Orte führen, die wir sonst niemals gefunden hätten.

Andererseits erschafft die Logik nicht die Einheiten. Die Einheiten erschaffen wir und wir hören nicht auf, neue Einheiten zu kreieren. Die Lösung lang anstehender Probleme erfordert gewöhnlich die Bildung neuer Einheiten. Schon Euklid bewies seinen Lehrsatz über Dreiecke dadurch, dass er eine der Geraden verlängerte oder dadurch, dass er eine neue Gerade vom Scheitelpunkt zur Grundlinie fallen ließ – mit anderen Worten, nur indem er eine neue Einheit erfand.

Benutzt man ein wohldefiniertes Konzept und lässt einen Felt Sense dazu entstehen, kann man an dieser Verbindungsstelle genau entdecken, wie das Konzept arbeitet und was seine exakte Auswirkung in seinem Kontext ist. Das wird ein viel genaueres Schema ergeben als die Definition, die man für dieses Konzept hatte. Ein Felt Sense ist eine Quelle viel größerer Genauigkeit und kann einen in die Lage versetzen, neue Einheiten zu erzeugen.

Die Theoretiker der "Komplexität", die entsprechende Computer-Modelle aufstellen, nehmen immer noch an, dass die anfängliche Menge an Einheiten fortbestehen muss bis zum Schluss. Deshalb sind ihre Ergebnisse enttäuschend.

Logische Analyse wird heute sogar in der analytischen Philosophie weitgehend abgelehnt. Aber auf sie zu verzichten stellt einen großen Fehler dar. Wahr ist, dass Logik auf Voraussetzungen (Prämissen) beruht, die sie selbst nicht überprüfen kann. Logik ist nicht in der Lage, ihren eigenen Ausgangspunkt festzumachen. Aber TAE zeigt auf, dass neue logische Schlussfolgerungen eingerichtet werden können an entscheidenden Stellen mit neuen Einheiten, die man zuvor mit Focusing und TAE erhalten hat. Die Möglichkeiten werden in großem Umfang erweitert, sobald wir der logischen Analyse einen klaren Weg weisen, um neue Startplätze zu bestimmen und um dort neue Einheiten zu erzeugen.

Von neu auftauchenden Erfahrungen und neuen Sätzen ausgehend können wir neue Einheiten für logische Schlussfolgerungen formen. Auf diese Weise können wir etwas in der Welt mit flexiblen gedanklichen Fäden und Bezeichnungen aufbauen. Das ist dann eine neue Logik mit neuen Einheiten. Dann macht man wieder logische Schlussfolgerungen, was wiederum zu neuen Orten, neuen Einsichten, neuen Fragen führt, zu denen man auf andere Weise nicht kommen kann.

Was von einem körperlichen Felt Sense stammt, ist oft so sonderbar, dass es sich für diese kleinen Kästchen auf dem Millimeterpapier nicht eignet. Jedoch ist diese „unlogische“ Eigenschaft oft der wichtigste Aspekt dessen, was wir sagen wollen. Dennoch können wir logisch verknüpfte Ausdrücke entwickeln. Mit TAE haben wir einen Weg, wie die „unlogische Crux“ all die Ausdrücke redefinieren kann, sodass logische Schlussfolgerung ihnen ihre Kraft verleiht, ohne dass man ein subtiles neues Muster verliert oder das Leben stört, das die Theorie ausdrückt.

Sobald Ausdrücke einen Felt Sense mitteilen und auch logische Verbindungen benutzen, ermöglicht uns diese Zweifelt, uns bei jeder Feststellung in zwei Richtungen zu bewegen: Zum einen haben wir logisch verbundene Ausdrücke. Logik erzeugt machtvolle Schlussfolgerungen weit jenseits dessen, was direkt durch Erleben gefunden werden kann. Auf der anderen Seite können wir, indem wir den erlebensmäßigen Verwicklungen nachgehen, zu etwas kommen, wohin Logik niemals geführt hätte. Wir brauchen beides.

Beispielsweise benutzt meine Abhandlung *A Process Model* (Gendlin, 1997) beide Wege. Im Focusing tauchen neue und wirkliche Schritte aus dem Körper auf, obwohl diese unlogisch erscheinen. Focusing ist aber möglich, wir tun es ja. Jedoch führt die Vorstellung einer Welt, in der Focusing möglich ist, zu einer Menge logisch fest verbundener Ausdrücke, in denen der *lebendige Körper einen interaktiven Prozess mit seiner Umgebung und Situation* darstellt. Dasselbe gilt für Pflanzen. Tiere verlangen ein Verständnis, wie „Verhalten“ eine besondere Ausprägung einer solchen Wechselwirkung darstellt, und die menschliche Sprache wiederum ist ein besonderer Fall von Verhalten.

Auf diese Weise habe ich ein Entwurfsmodell für Physik und Biologie entwickelt, das sich an die gebräuchlichen Konzepte und Datenmaterialien anschließen kann



(wozu wir in der Lage sein müssen), jedoch mit Entwerfsmustern, die auf dem Lebendigen und dem, was symbolisiert wurde, aufbauen, und damit in Einklang stehen. Diese Art von Konzept kann sich mit den üblichen Einheiten verbinden, aber auch all das verkörpern, was nicht reduziert werden kann. Dieses Modell kann jedes Konzept neu konfigurieren. Mit solchen Konzepten kann man über alle physischen Körper so nachdenken, dass einige von ihnen lebendig sind, und über alle lebenden Körper so, dass manche von ihnen menschliche Körper sind.<sup>5</sup>

Die Philosophie, die hinter all dem steht, kann ich nur andeuten. Sie stammt ursprünglich von mir, aber natürlich wäre sie nicht möglich gewesen, wenn ich nicht die Geschichte der Philosophie gekannt hätte und Dilthey, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Wittgenstein, Whitehead, McKeon und viele andere.

Mein neues Verfahren bestand darin, die alten Konzepte, Strategien und Ergebnisse in eine direkte Beziehung zu setzen mit dem implizit komplexen Erleben. Ich stellte fest, dass jeder philosophische Ansatz Wege im impliziten Erleben eröffnen kann anstatt die anderen Ansätze auszuschließen.

Jede größere Philosophie verändert die Bedeutung von *elementaren* Begriffen, beispielsweise was "grundlegend" aussagt, was „ist“ oder „existiert“ bedeutet, oder

„wahr“, „verstehen“, „erklären“. Jede Philosophie kommt zu ihren veränderten Bedeutungen, wenn sie jenen größeren Bereich betritt, wo Worte noch fehlen, jenen Bereich, der mehr Ordnung aufweist als jedes System von Konzepten. Aber dann erzählt die übliche Philosophie eine Geschichte; ihre eigene Geschichte in ihren eigenen Worten darüber, wie sie zu ihren Worten gekommen ist. Sie gibt uns nur einen konzeptuellen Bericht, von wo sie ausging und wohin sie gelangte. Sie versetzt uns jedoch nicht in die Lage, dies selbst zu machen. Meine Philosophie lässt uns eintreten und zurückkommen. Sie untersucht und nutzt, was mit der Sprache und auch (in anderer Weise) was mit logischen Ausdrücken geschieht, wenn wir eintreten und zurückkehren.

Es gibt alte, ausgefeilte konzeptuelle Strategien, um über menschliche Wesen, die in der Wirklichkeit leben, so nachzudenken, dass wir etwas wissen können. Nachdem ich viele dieser Strategien und ihre Fallgruben kennen gelernt habe, sage ich: wir haben nicht nur Interaktionen; wir *sind* Interaktionen mit der Umwelt – mit anderen Menschen, mit der Welt, mit dem Universum und mit allem, was wir selbst erspüren können. Was wir von dort her wahrnehmen, ist niemals nichts.<sup>6</sup>

#### Anmerkungen

Die nachfolgend zitierten Arbeiten von Gendlin sind verfügbar auf den Internetseiten [www.focusing.org](http://www.focusing.org) und [www.philosophyofexperiencing.org](http://www.philosophyofexperiencing.org).

<sup>1</sup> Gendlin, E.T. What happens when Wittgenstein asks "What happens when...?" *The Philosophical Forum* Volume XXVIII. No. 3, Winter-Spring 1997. See also Gendlin, E.T. Thinking beyond patterns : body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*, Chapter A-1, section 6. New York : Peter Lang, 1991.

<sup>2</sup> See my reply to Nicholson in Gendlin, E.T. How philosophy cannot appeal to experience, and how it can. In D. M. Levin (Ed.), *Language Beyond Postmodernism: Thinking and Speaking in Gendlin's Philosophy*. Evanston : Northwestern University Press, 1997.

<sup>3</sup> Shotter, J. (in press) "Real presences:" meaning as living movement in a participatory world. *Theory & Psychology*, vol. 13. (no pages nos. yet), 2003.

<sup>4</sup> Gendlin, E.T. *Experiencing and the creation of meaning*, IVB. Evanston: Northwestern University Press. paperback 1997

<sup>5</sup> Gendlin, E.T. *A Process Model*. Printed from The Focusing Institute, 1997.

<sup>6</sup> Gendlin, E.T. Crossing and dipping : some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formation. In M. Galbraith & W.J. Rapaport (Eds.), *Subjectivity and the debate over computational cognitive science*, pp. 37-59. Buffalo : State University of New York, 1991.

(Aus: *The Folio*, Vol. 19 No. 1, 2004  
Übersetzung: Heinz Urban und Tony Hofmann)

## Wir gratulieren zum Zertifikat

#### Focusing-Begleiter/in DAF:

Gudrun Brüdern, Rheinbrohl  
Astrid Evertz, Aachen  
Detlef Girke, Hamburg  
Silvia Goll-Glenewinkel, Aachen  
Ulrike Horn, Horweiler  
Bodo Kalbfleisch, Duisburg  
Bettina Mader, Senden

Eckhard Molsen, Villingen-Schwenningen  
Anke Opwis, Besenfeld  
Sigrid Ritzmann-Striss, Willich-Anrath

#### Focusing-Berater/in DAF:

Marianne Dobberstein, Dipl.-Pädagogin, Hannover  
Maren Müller, Ergotherapeutin, Bad Segeberg  
Hans-Dietrich Nehring, Pfarrer, Bayreuth

#### Focusing-Therapeutin DAF:

Mag. Claudia Kirchmair, Wien



# Fundstücke einer Suchbewegung...

## Kreatives Schreiben und Focusing

von Karin Schwind

Zwischen den Fingern die Ahnung eines roten Fadens, so fuhr ich zur 27. Internationalen Sommerschule nach Achberg. Der Rest: ein Wollknäuel, das aussah, als hätte die Katze tagelang damit gespielt: ungezählte Schleifen, hier und da ein Knoten, das Ende nicht in Sicht.

Ich hatte mich für den Kurs "Experienzialisieren und Kreuzen"<sup>1</sup> angemeldet, freute mich auf eine gute Woche und war neugierig. Würde es gelingen, was ich mir versprach: den roten Faden entwirren, Klarheit gewinnen, weiterkommen...?

Am ersten Morgen hatte Johannes Wiltshko bereits etwas an die Tafel geschrieben:

*x und Focusing  
Focusing und x*

wobei es, wie er betonte, mehr werden sollte, als die Summe der beiden Teile, sondern ein Kreuzen, ein Ineinanderweben...

Weben? Mit diesem Knäuel? Na, das konnte ja spannend werden!

Dennoch begab ich mich zuversichtlich, wie die anderen KursteilnehmerInnen, auf die Suche nach dem, was mein x war... schließlich hatten wir Zeit, machten Gruppenfocusing, Wahrnehmungsübungen, Partnerübungen und die beeindruckende Erkenntnis bei den meisten war, dass wir nicht nur ein x hatten, sondern dass es auch größer und umfassender war, als wir gedacht hatten.

Noch bevor wir uns der Focusingseite zuwandten, begann ich mit dem Schreiben. Schließlich war mein x das *Kreative Schreiben*, und da die beiden sich irgendwie kreuzen sollten, war es für mich naheliegend, einfach mal einen Dialog zwischen ihnen spontan aus der Feder fließen zu lassen...

F: So – wir sollen also was miteinander machen?! Keine Ahnung, wer bist du denn eigentlich? Ich kenn dich garnicht.

K: Ja, mmh, da hast du Recht – wenn das was werden soll, müssen wir uns wohl erst einmal kennenlernen. Erzähl doch mal von dir!

F: Öhh – also ich Sorge dafür, dass die Menschen sich

erst einmal Freiraum verschaffen... damit sie überhaupt etwas Neues entdecken können; sie sind oftmals angefüllt mit allerlei Themen und spüren sich nicht mehr...

K: Da haben wir doch schon eine Gemeinsamkeit! Auch ich gebe den Menschen eine Möglichkeit an die Hand, sich Freiraum zu verschaffen und im Grunde aus den gleichen Überlegungen heraus. Der Kopf ist zum Überlaufen voll und der Körper, die Wünsche und Sehnsüchte werden nicht mehr deutlich wahrgenommen. Daher biete ich den Menschen eine Möglichkeit an, sich den Kopf und die Seele freizuschreiben, damit Raum für Neues entstehen kann...

Derart unterhielten sich die beiden nun in den nächsten Tagen, meist am frühen Morgen, bevor das Seminar weiterging... sie fanden Parallelen und Möglichkeiten, sich zu ergänzen...

Doch zurück zum Seminar:

Nachdem wir das x genauer angeschaut hatten, befassten wir uns ausführlich mit dem y, dem Focusing. Johannes Wiltshko empfahl uns, einmal ins Detail zu gehen, um eventuell einzelne Aspekte des Focusing mit unserer Methode verbinden zu können. Die Sammlung der Teilaspekte wurde recht umfangreich: Freiraum schaffen, Felt Sense, Absichtslosigkeit, genauern, Achtsamkeit, bewahren und schützen, um nur einige zu nennen. So ergab sich also ein reichlich gefülltes Blatt über x und ein ebenso reichlich gefülltes Blatt über y. Blieb der entscheidende Schritt, nun einmal einen Versuch zu wagen, beides miteinander zu verknüpfen. In meiner Arbeit tauchten drei wesentliche Fundstücke auf:

### Vertiefen & präzisieren

Einer meiner großen Arbeitsbereiche ist das Kreative Schreiben in Verbindung mit Selbstmanagement.

Einem Studenten in meinen Seminaren wurde beim Schreiben klar, dass er sein Praktikum im fünften Semester in Argentinien machen will. Relativ schnell waren die einzelnen Schritte für ihn notiert, die er zunächst gehen musste, und noch am gleichen Tag meldete er sich für einen Spanischkurs an.

Schon häufiger hatte ich jedoch die Erfahrung gemacht, dass beim Schreiben Dinge auftauchen, die

<sup>1</sup> In diesem Seminar ging es um die Frage, wie man andere Methoden in die Focusing-Praxis einbeziehen bzw. wie man in die eigene berufliche Tätigkeit Focusingorientierung bringen kann.



für den Schreibenden selbst noch unklar sind. Vage Ideen, Lebensentwürfe oder Visionen, die sich noch nicht richtig greifen lassen und mit denen der Schreibende nicht weiterkommt. In meinen ersten Versuchen hat es sich als hilfreich erwiesen, zu derartigen Themen ein Focusing zu machen und herauszufinden, was hinter oder unter einem solchen Thema liegt.

Bei einer Teilnehmerin tauchte zum Beispiel bei einer Schreibübung die Idee auf, einmal für ein halbes Jahr nach Südfrankreich zu gehen. Doch anstelle einer klaren Vision entstanden zusätzliche Fragen: Was will ich dort überhaupt? Was mache ich in diesem halben Jahr und was zieht mich eigentlich dorthin? Die Idee blieb vage. Daraufhin wurde ein partnerschaftliches Focusing durchgeführt und dieser Prozess brachte ganz neue Aspekte: der Wunsch nach Freiheit und Weite, vor allem im Alltag und im Zusammenleben mit dem Partner. Daraus ergab sich wiederum in aller Deutlichkeit, dass sowohl im Alltag als auch in der Partnerschaft schon sehr viel Weite und Freiheit geschaffen worden und diese durchaus noch ausbaufähig war. Die Südfrankreich-Idee konnte beiseite gelegt und durch konkreten *Action-Steps* ersetzt werden.

Darüber hinaus unterstütze ich Menschen beim konkreten Produzieren von Texten: etwa Werbetexte, Zeitungsartikel, Ansprachen. Dabei ergibt sich oftmals die Anforderung, einen wirklich passenden Ausdruck zu finden, etwa für die Präsentation einer Geschäftsidee auf einer Website. Passt dieses Wort wirklich? Kommt es beim Empfänger richtig an? Drückt es das aus, was ich meine und überbringen will?

Natürlich besteht die Möglichkeit bei "Sag es treffender" nachzuschlagen oder bei "thesaurus" im Internet zu suchen. Doch das gewünschte Wort durch einen Focusingprozess zu *genauern* erscheint im Nachhinein als die bessere Variante.

## Öffnen & weiten

Während der Sommerschule fand ich beim Versuch, Kreatives Schreiben und Focusing zu verbinden, ein zweites Fundstück. Während beim Vertiefen & präzisieren das Schreiben vor dem Focusing stattfindet, ist es in dem Bereich Öffnen & weiten umgekehrt. Zunächst findet das Focusing statt und im Anschluss kann geschrieben werden; hilfreich vor allem bei Schreibblockaden. Wie finde ich Zugang zu meinem Schreibprozess? Wo hängt es und hakt es? Das Focusing kann hier den Schreibprozess überhaupt erst möglich machen, indem es hilft, sich dem eigenen Schreibprozess (wieder) zu öffnen. Vor allem Studierende, die mit dem geforderten Schreiben von Haus- und Seminararbeiten, aber auch von größeren Diplom- und Doktorarbeiten nicht vorankommen, könnten von Focusing profitieren. Meine Vermutung war, dass in einem Focusingprozess das blockierende Element gefunden werden kann. In einem Versuch habe ich während eines partnerschaftlichen Focusing hingeg-

schaut, warum meine Idee für ein Buch schon so lange im Schreibtisch liegt und es nicht voran geht. Ausreden dafür gab es natürlich jede Menge, dennoch spürte ich, dass es eben Ausreden waren und sie mit dem eigentlichen Grund wenig zu tun hatten. Der Focusingprozess portionierte nun die "große" Idee, ein Buch zu schreiben, auf viele kleine machbare Schritte; weiters ergab sich während des Prozesses eine Möglichkeit, wie Zeit und Raum in einem übervollen Alltag gefunden werden kann. Mittlerweile schreibt sich das Buch übrigens "von alleine".

Eine weitere Variante ist es, Themen und Ideen, die in den Focusingprozessen auftauchen als Schreibauslöser zu verwenden, sei es für kurze Texte, für Geschichten oder Comics... auch hier liegt der Focusingprozess vor dem Schreiben, erweitert ihn und regt ihn an.

## Begleiten & bewahren

Das dritte Fundstück ist sicherlich vielen bekannt. Wer mit sich selber Focusing macht, für den ist es hilfreich, beim Fokussieren mitzuschreiben, um den roten Faden zu halten (ich gehöre nämlich zu den Menschen, die ohne das Mitschreiben gerne einschlafen, weil Focusing im gemütlichen Sessel nach langem Arbeitstag so herrlich entspannend wirkt). Daher ist das Schreiben für mich wie ein Begleiter, der mich beim Thema hält, der meinen Suchprozess aufrechterhält und hin und wieder einige *Guidingfragen* für mich hat, die beim Schreiben auf ganz natürliche Art und Weise auftauchen und einfließen.

Natürlich lassen sich – und auch das kennen sicherlich viele – die Erkenntnisse aus einem Focusingprozess in einem Tagebuch festhalten. Festhalten um sie zu bewahren, aber auch, um sie nach Jahren einmal nachlesen zu können. Womit wir wieder beim Schreiben wären, analog zu einer Aussage von Max Frisch: Schreiben heißt sich selber lesen.

## Das schönste Fundstück

wurde jedoch dasjenige, das ich garnicht gesucht hatte. Während der Sommerschule fand ich (m)eine ganz neue Arbeitshaltung. In einem partnerschaftlichen Focusing, bei dem es um die zunächst recht banal erscheinende Frage ging – wie geht es mir gerade – entdeckte ich Erstaunliches:

Die Frage war mit einem erfrischenden "Wunderbar" zunächst recht schnell beantwortet, doch während des Fokussierens fand ich einen tiefen Wunsch in mir, der mit der besonderen Arbeitshaltung der Sommerschule zu tun hatte: entspanntes Suchen, Auftauchen lassen, Experimentieren, Werkstattatmosphäre, Wahrnehmen und Spüren, Pause machen und Genießen. Diese Haltung wollte ich mehr in mein alltägliches Arbeitsleben integrieren und den Druck, den ich mir oftmals aufgrund meiner vielen Ideen und Ansprüche machte, ablegen. Das Bild meiner Großmutter tauchte auf: als Kind verbrachte ich viel Zeit in ihrem riesigen Garten,



den sie bis ins hohe Alter bestellte. Noch heute sehe ich sie vor mir, wie sie in einem natürlichen Rhythmus Spatenstich um Spatenstich setzte, wie sie Pflanze um Pflanze steckte, Beere um Beere pflückte. Und sie war immer rechtzeitig fertig, und alles blühte und reifte. Mein schönstes Fundstück wurde wiederum niedergeschrieben:

"Ich erlaube mir Großmutter's Arbeitstempo für meine Herzensangelegenheit"

Nun liegt er vor mir, der roten Faden... ziemlich gut aufgewickelt, zeigt er mir neue Ideen, weitere Arbeitsschritte, interessante Perspektiven... hier und da ist sicherlich noch ein Knoten zu finden, den es zu öffnen

gilt... aber mit meiner neuen Arbeitshaltung bin ich sehr zuversichtlich...



**Karin Schwind M.A.**

Dozentin für Kreatives Schreiben  
Trainerin für Selbstmanagement  
Heidenheim an der Brenz  
karinschwind@schreibimpuls.com

---

## **Weiterbildung zum/zur Focusing-Trainer/in DAF** *Focusing professionell anwenden und weitergeben*

### **2009**

Diese Weiterbildung ist für alle da, die Focusing in ihr jeweiliges Berufsfeld integrieren wollen, besonders für KollegInnen, die Kurse und Gruppen leiten (z.B. in der Erwachsenenbildung, in der Prävention und in der Fortbildung), die übende Verfahren anwenden (z.B. Yoga, Feldenkrais, Atemarbeit, Massage, Meditation, etc.), die in Leitungsfunktionen arbeiten, als SupervisorInnen oder Coaches tätig sind oder Teams leiten oder einen pädagogischen, sozialen, medizinischen oder kreativen Beruf ausüben.

Die Weiterbildung wird Sie befähigen, eigene Focusing-Projekte in Ihrem (beruflichen) Lebensumfeld durchzuführen.

#### **Seminare**

In den vier Seminaren werden diejenigen didaktischen, methodischen und inhaltlichen Aspekte vermittelt, die für alle Arten von Focusing-Projekten essentiell sind (Gruppenfocusing, Übungen, Interventionen, theoretische Inputs etc.). Sie werden mit Unterstützung der anderen Teilnehmer und unter Anleitung des Ausbilders eigene Projekte kreieren und die dafür geeigneten didaktischen Methoden in der Gruppe erproben können.

Teilnahmevoraussetzung: *Ausbildung in Focusing, Weiterbildung Essentials*, Kosten: € 1.480.-

#### **Individuelle Begleitung**

beim Planen und Durchführen eigener Projekte

Alle persönlichen und fachlichen Fragen, die sich beim Konzeptualisieren und Durchführen von eigenen Focusing-Projekten ergeben, können Sie mit Johannes Wiltschko besprechen und sich von ihnen beraten lassen. Dies kann in kleinen Gruppen (2 bis 4 Personen) und/oder in Einzelstunden geschehen. Einzelstunden können auch telefonisch durchgeführt werden.

Kosten: nach Absprache

#### **Zertifizierung**

Die Zertifizierung ist freiwillig. Um das Zertifikat „Focusing-Trainer/in DAF“ zu erwerben, sind erforderlich:

- Teilnahme an den vier Seminaren
- positive Bewertung von zwei unter Supervision selbst durchgeführten Projekten und deren schriftlicher Arbeitsunterlagen durch einen der Leiter des DAF
- schriftliche Arbeit über ein selbstgewähltes Thema aus den Bereichen Didaktik, Konzepte, Methoden, Anwendungen von Focusing im Umfang von 3 bis 8 Seiten

Kosten: € 125.- für Rückmeldungen und die Bewertung der schriftlichen Arbeit, € 25.- Zertifikatsgebühr

#### **DAF-Seminarleiter/in**

Wenn Sie als zertifizierte/r Focusing-Trainer/in Erfahrungen in Ihrem Projektbereich gesammelt haben, besteht die Möglichkeit, als DAF-Seminarleiter/in mit dem DAF zusammenzuarbeiten.

**Seminar I: 25.-29. März 2009**  
**Seminar II: 27.-31. Mai 2009**  
**Seminar III: 08.-12. Juli 2009**  
**Seminar IV: 14.-18. Oktober 2009**

jeweils Mi 19 bis So 13 Uhr  
Ort: Würzburg, DAF  
Leitung: Dr. J.Wiltschko

Anmeldung: telefonisch (0931 416283), per Fax (0931 411371), E-Mail (info@focusing-daf.de) oder schriftlich im DAF



## Vorwort zur Neuausgabe

# von E. T. Gendlins „Dein Körper – dein Traumdeuter“

bei Klett-Cotta (erscheint im Frühjahr 2009)

Sind Sie neugierig auf das geheimnisvolle, märchenhafte und kreative Wesen der Träume? Im Träumen sagt uns unser „innerer Dichter“ etwas über ganz Alltägliches, aber auch vieles aus der tiefen Weisheit des Menschseins. Das vieltausendseitige Tagebuch unseres Lebens scheint dem Dichter unserer Träume wohl vertraut zu sein.

In Ihren Träumen begegnen Ihnen neue Aspekte, Kräfte, Erkenntnisse und Visionen, zu denen Sie mit Hilfe dieses Buches einen neuen, achtsamen und körperbezogenen Zugang finden werden. Darüber hinaus werden Sie konkretes Handwerkszeug für den Umgang mit Ihren eigenen Träumen und mit den Träumen anderer an die Hand bekommen.

Dieses faszinierende Buch ist für alle, die sich mit Träumen beschäftigen, ein „Muss“. Es ist weder Ratgeber noch Selbsthilfe-Rezept, weder wissenschaftliches Werk noch Lehrbuch, aber es hat von allem das Beste: es ist ein Lebens-Reisebegleiter. Eugene Gendlin, aus Wien stammender und an der Universität von Chicago lehrender Professor für Philosophie und Psychologie, führt Sie in die Welt der Träume und begleitet Sie auf Ihrem Weg, den Sinn Ihrer Träume aufzuschlüsseln und in Ihr tagtägliches Leben zu übertragen.

Dabei nimmt er die wichtigsten Konzepte der Traumarbeit auf und verbindet sie mit der Weisheit, der Intuition und Kreativität, die Ihnen als Leserin, als Leser zu Eigen ist. Gendlin gibt Ihnen die Autorität über die Deutung Ihrer Träume zurück. Dabei sind Sie nicht einfach sich selbst überlassen. Gendlin gibt Ihnen das „Werkzeug“ *Focusing* an die Hand, mit dem Sie Ihre eigenen, stimmigen Traumbedeutungen finden werden. Seine präzisen und zugleich einfach zu praktizierenden Anleitungen und eine besondere Art und Weise des Fragenstellens führen dazu, dass Ihr Innerstes antwortet. Die Quelle dieser Antworten werden Sie in Ihrem eigenen Körperwissen entdecken.

Nichts in diesem Buch ist bloße Theorie. Sie werden keine allgemeinen und abgedroschenen Erklärungen zu den Inhalten und Symbolen Ihrer Träume finden. Anhand Ihres persönlichen Erlebens können Sie alle Anregungen Gendlins selbst verifizieren. Sie werden schon während des Lesens motiviert und kompetent gemacht, sogleich mit Ihren eigenen Träumen zu experimentieren. Allein schon Gendlins lebensbejahende Art zu schreiben wirkt wohltuend und prozessanregend. Wer Gendlin bei den Live-Demonstrationen seiner Traumarbeit erlebt hat, war beeindruckt und berührt von seiner subtilen und sicheren Präsenz. Sie strahlt menschlich wärmend durch die gedruckten Sätze dieses Buches und bewirkt Vertrauen in das ganz Eigene, ganz Persönliche, in das Prozesshafte und in die eigene Lebenstiefe. Sein Schreibstil ermöglicht Ihnen, beim Lesen mit dem wesentlichen Wissen am Rand Ihres Gewahrseins in Kontakt zu treten. Zugleich führt Gendlin anhand der Traumarbeit in *Focusing* ein, dem effektivsten Weg, mit sich selbst und mit dem uns allen eigenen inneren Wissen in Beziehung zu kommen.

Im *Focusing* beziehen Sie sich auf das noch nicht Entfaltete, noch nicht deutlich Gefühlte, noch nicht Gewusste, *aber schon deutlich Gespürte*: auf die subtile und präzise Resonanz Ihres Körpers auf ein äußeres oder inneres Ereignis. Gendlin nennt dieses noch nicht gewusste, aber schon gespürte Wissen „Felt Sense“. Diese Erlebniskategorie des „gefühlten Wissens“ oder „gespürten Sinns“ ist das Herzstück des *Focusing*. Der neugeschaffene Begriff „Felt Sense“ gibt jenem noch wortlosen Erleben einen Namen, das über die Worte hinausgeht, das MEHR ist als Sie schon wissen, fühlen, sagen und tun können. Der Felt Sense zu Ihrem Traum ist die Quelle nicht nur für das Verstehen der Traumbedeutung, sondern auch für die weiterführenden Lebensschritte, auf die der Traum verschlüsselt hinweist. Die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit, eine Felt Sense zu jedem beliebigen - belastenden oder erfreulichen - Thema entstehen zu lassen, ihn wahrzunehmen und mit ihm zu verweilen, erhöht die Kompetenz in allen Lebensbereichen. *Focusing*, diese körper- und achtsamkeitsorientierte Praxis, ist ein Instrument des Denkens und Philosophierens, eine Methode der Selbsthilfe und der Psychotherapie und Beratung, ein Werkzeug für Kreativität und Entscheidungsfindung und ein Weg, um spirituelle Dimensionen zu erkunden.

Die Konzepte und Handlungsanweisungen des *Focusing* wurden in der therapeutischen Praxis vielfältig verifiziert und in zahlreichen empirischen Studien überprüft. Neuerdings sind viele seiner Aspekte auch von der Neurobiologie bestätigt worden. Der in den Neurowissenschaften gängige Begriff der „Hintergrundemotion“ kommt dem des Felt Sense sehr nahe. Die komplex vernetzten elektrischen, chemischen, neuronalen und hormonellen Reaktionen unseres Körpers zu allem, was wir denken und tun, was uns widerfährt und was wir uns vorstellen, können wir als umfassendes „Gespür“ wahrnehmen. Wir können es anfragen und daraus Schritte kommen lassen, die viel mehr „wissen“ als wir bisher gewusst haben. Für seine bahnbrechende Arbeit auf dem Gebiet der Psychotherapie wurde Eugene Gendlin erster Preisträger des „Distinguished Professional Psychologist Award“ der American Psychological Association“ und er erhielt den Großen Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien zur Förderung einer sinnorientierten humanistischen Psychotherapie im Jahr 2007. Sein Buch „*Focusing*“ wurde bereits in zwölf Sprachen übersetzt.

Wir danken dem Verlag Klett-Cotta und Christine Tremml als Lektorin, dass dieses Buch nun wieder verfügbar ist und sind davon überzeugt, dass es Beratern und Therapeuten, Klienten und allen Menschen, die sich mit ihren Träumen beschäftigen wollen, unentbehrliche Dienste leisten wird.

Klaus Renn und Johannes Wiltschko