

Stille und Gewahrsein von Mensch zu Mensch

Einleitung

Gegen Ende der 70er Jahre fing ich als Psychologiestudentin an abzuwägen, in welcher Weise ich Psychotherapie ausüben will. Ich wählte die Personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers und das Focusing von Eugene Gendlin. Zwei Jahre zuvor hatte ich aus einer existentiellen Krise heraus angefangen, intensiv zu meditieren. Die drei Grundhaltungen, nämlich einen Menschen bedingungslos positiv zu beachten, sich einzufühlen in sein Erleben und all das in einem Zustand von Echtheit, werden in dem Therapieansatz von Rogers als Bedingungen für eine heilende, therapeutische Beziehung vermittelt. Diese Grundannahmen schienen mir die meditativen Haltungen, die mich auf meinem Weg trugen, mehr zu „operationalisieren“, also in Handlung umzusetzen, als die Grundhaltungen und Annahmen anderer Therapierichtungen. Präsenz beschreibt Rogers schon 1979 in „A Way Of Being“. Auch Gendlins Überlegungen zum Gewahrsein am Rande des körperlich gespürten Erlebens sah ich meditative Spuren. Gendlin bezieht sich auf den von innen gefühlten Körper. Dazu kam, dass Rogers und Gendlin aus meiner Sicht in fortgeschrittenen, erfolgreichen Psychotherapieverläufen sowohl in ihrer Praxis wie in der Forschung etwas fanden, das ich als Verflüssigung dessen bezeichne, was wir Selbst nennen. Psychotherapie ist für mich vor diesem Hintergrund von Anfang an: Mit-Sein im Gewahren und Erleben - unmittelbar von Mensch zu Mensch. Über die Jahre hat sich diese Sichtweise in mir weiter entfaltet, verfeinert sowohl im meditativen Weg wie auch in der Focusing-orientierten psychotherapeutischen Arbeit. Einiges fasse ich im Nachfolgenden zusammen..

Menschliche Präsenz und Beziehungsraum

Wie fühlt es sich an, einen Menschen bedingungslos positiv zu beachten, sich in sein Erleben einzufühlen und dabei als Therapeutin so weit „bei mir“ zu sein, dass ich echt da sein kann, mich nicht hinter einer Therapeutenrolle verstecken muss? Es entsteht Raum, Beziehungsraum. Raum bedeutet zu hören, zu lauschen, in das, was ist, was da sein möchte, sich nicht traut, irgendwie verhindert ist - also dass zwei Menschen erstmal da sein können - Ein Mensch wird in seinem So-Sein angenommen. Ich bin mit ihm - ohne Bewerten. Gendlin beschreibt das in der Konferenz von Leuven 1989: „Die Essenz des Arbeitens mit einem anderen Menschen ist es, selbst als ein lebendes Wesen da zu sein. Zum Glück ist das so, denn wenn wir clever, gut, reif oder weise sein müssten, hätten wir wahrscheinlich ein Problem. Das ist nicht, worauf es ankommt. Worauf es ankommt ist, ein Mensch mit einem anderen Menschen zu sein, die andere Person erkennen, als `another being in there´“ . An anderer Stelle nennt er das; „ ... das da drinnen erkennen, das was da lebt und aus den Augen herausschaut, das was irgendwie ein Leben führen will.“

Hier wird deutlich, wie sehr die Echtheit des Therapeuten, also das in aufmerksamer, stimmiger Föhlung sein mit dem eigen inneren Erleben, erst die Wirkung der bedingungslosen Zugewandtheit ausmacht. Es ist bemerkenswert, dass zu Beginn der

Forschung das Einfühlen als primäre Veränderungsvariable eingeschätzt wurde. Aber gerade auch durch die Arbeit mit Menschen, die unter „frühen Störungen“ litten oder gar als schizophren eingestuft wurden, trat die grundlegende Wirkung von Echtheit, „genuinness“, wie es im Englischen heißt, in den Vordergrund. Von dort her können bedingungsloses Beachten und Einfühlen tief wirken. Diese drei Grundhaltungen hat Rogers als Bedingungen für eine heilende, therapeutische aber auch als grundlegend für jede wachstumsfördernde menschliche Beziehung formuliert. Präsenz eröffnet sich für Rogers erst später in seinem Leben als eigene Qualität. Heute wird Präsenz von Geller und Greenberg als Voraussetzung zur Realisierung der Haltungen diskutiert. Ich gebe jedoch zu bedenken, dass Jahre der Praxis von nicht bewertendem, also bedingungslosem, exaktem Gewahrens des sich jeden Moment verändernden eigenen Erlebens, und damit die Entwicklung von Kongruenz, Echtheit durch Selbsteinführung der Therapeutenperson ja in sich genommen schon eine Achtsamkeitspraxis ist. Ich bin also nicht überrascht, wenn Rogers in seinen späten Jahren Präsenz erlebt. Präsenz vertieft die drei Grundhaltungen und durch Realisierung der Haltungen vertieft sich Präsenz. Im Focusing wird mit Achtsamkeit auf spezielle Weise gearbeitet, was ich noch zeigen werde.

Wenn wir in Richtung Präsenz schauen, so gibt es einen Qualitätssprung im Unterschied zu Achtsamkeit, den man nicht machen kann, der nicht vom Willen steuerbar ist. Die Achtsamkeit kann ich auf etwas richten. Präsenz ist von selbst, „effortless“. Sie kann eintreten, wenn körperliches Empfinden, Fühlen und geistige Aktivität wie beispielsweise Denken weitgehend synchronisiert sind. Damit meine ich jedoch noch nicht notwendigerweise einen nondualen Zustand der Ungetrenntheit, der absoluten Präsenz. Darauf werde ich weiter unten noch eingehen. Eine Öffnung in Richtung Präsenz im Sinne dieses spontanen Zustands von müheloser Klarheit, Präzision, Leichtigkeit und geerdeten Erweiterung von Wahrnehmung bzw. Bewusstsein beschreibt Rogers (1980): „Wenn ich am besten bin als Therapeut, entdecke ich ein anderes Charakteristikum. Ich finde, dass ich am engsten an meinem inneren, intuitiven Selbst bin, wenn ich irgendwie in Berührung mit dem Unbekannten in mir bin, wenn ich vielleicht in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand bin, dann scheint alles, was immer ich tue, Heilung zu sein. Dann ist einfach meine Präsenz lösend und hilfreich für den anderen.“ Gendlin (1992) beschreibt es auf seine Weise: „Manchmal, wenn eine Therapie schon weit fortgeschritten ist, gibt es plötzlich eine klarere Wahrnehmung. Die Welt scheint ergreifend und wie scharf gestochen; es ist als wären die Fenster gerade gewaschen worden... man sieht dieselben Dinge wie vorher, aber was für ein Unterschied! Zu solchen Zeiten ist das Erleben so viel wesentlicher als alle die Bedeutungen im eigenen Wahrnehmungskasten.“

Die Schlichtheit, mit der Gendlin den entscheidenden Wirkfaktor in der therapeutischen Beziehung beschreibt, nämlich dass nichts zwischen einem selbst und dem Menschen, der zur Therapie kommt, stehen darf, hat mich tief berührt. Keine Technik von Zurücksagen oder Spiegeln oder Focusing – alles zur Seite stellen und erstmal nur da sein, von Mensch zu Mensch. Wenn das nicht geschehe, so sagt er, werde Therapie möglicherweise zwar immer „professioneller“ aber letztlich unbrauchbar und teuer.

Achtsamkeit und Präsenz in der Meditation

Die Entdeckung eines indischen Prinzen, dass es hilfreich ist, das Gewahrsein ohne

Bewerten in das zu legen, was ist: Atmen, Fühlen, Denken, körperliches Empfinden ist ebenfalls schlicht. In seinem innerlichen Forschen erkannte er, dass Leiden entsteht, wenn wir uns ein Bild von uns machen und es für wahr halten. Wenn wir an ein festes Selbst glauben, leiden wir, wenn wir uns anders erleben, als wir von diesem vermeintlich festen Selbst glaubten. (Rogers bezeichnet es als Inkongruenz.) Damals wie heute muss das wohl Angst oder allgemeiner gesagt, Leiden ausgelöst haben. Warum sonst würde sich denn jemand dann hinsetzen und nur da sein und gewahren. Wir leiden, wenn wir nicht unsere Vergänglichkeit, unsere Selbstlosigkeit und unser Verwobensein, also das bedingte gleichzeitige Entstehen gewahren und durchleben. Dabei spielt die Tiefe des Gewahrens eine wichtige Rolle.

Um es deutlich zu sagen: Ich möchte die Entdeckungen aus dem meditativen und dem psychotherapeutischen Forschen nicht kurzerhand gleichsetzen. Ich möchte beide mit- und nebeneinander atmen lassen, sich gegenseitig nähren lassen, so wie ich das erlebt habe. Je länger ich beides praktiziere, desto mehr sehe ich, dass auf beiden Wegen die Tiefe des Sich- Einlassens und Durchlebens in Betracht zu ziehen sind. Ich spüre, dass dieselben Worte von unterschiedlicher Tiefe her gesprochen, jeweils ihre Bedeutung verändern. Das gilt insbesondere für das Wort Präsenz.

In der Meditation sitzen wir allein auf unserem Kissen oder Stuhl – jede und jeder für sich, auch wenn wir in einer Gruppe miteinander sitzen und die Anwesenheit der anderen als stärkend, die gemeinsame Präsenz als stützend erleben. Wenn ich in diesem Beitrag von Meditation spreche, beziehe ich mich auf die essentielle Praxis: Gewahr Sein von Moment zu Moment ... jetzt. Diese Essenz von Meditation taucht in allen mir bekannten Schulen des Buddhismus wie auch im meditativen Forschen auf, wenngleich unterschiedliche Achtsamkeits- auch Konzentrationsübungen und Rituale religiöser Art diese tiefgründige Einfachheit umgeben. Tiefgründig ist diese Einfachheit insofern, als dass sie doch letztlich die Realisierung von Ungetrenntheit, Nondualität, absoluter Präsenz meint – und zwar auch im Alltag. Dem steht nicht entgegen, dass Achtsamkeit auch nützlich ist in der Bewältigung des Alltags und in der Heilung auf unterschiedlichen Ebenen.

Dabei lassen sich grob drei Zustände umreißen:

1. Ein Ankommen in einer gewissen Beruhigung des Geistes, was allein schon durch ein stilles Innehalten (samatha), ein Spür-Gewahren des Daseins möglich ist. In vielen Schulen werden jedoch auch die Beobachtung des Atems, das Zählen, die Visualisierung oder das weiche Konzentrieren der Achtsamkeit auf unterschiedliche Objekte oder auf den Körper gegeben.
2. Der Übergang in die Erhellung (Vipassana) der Natur unseres Selbst, also Einsicht, ist fließend. So wird jahrelang zunächst eine Art Desidentifikation geübt. „Wenn wir sitzen, werden wir bemerken, dass zwischen den Gedanken, Worten und Bildern, die uns vielleicht kommen, Raum entsteht, wir also nicht unablässig denken müssen. Auch Emotionen erscheinen in diesem Raum. Beginnen wir diesen Raum zu spüren und beeinflussen die Gedanken und Emotionen nicht – wie etwa verscheuchen, ihnen nachgehen oder uns in ihnen verlieren – wirkt diese Entdeckung des weiten Raumes, aus dem diese Phänomene aufsteigen, wie eine große Erleichterung.“ (Schillings, 1989). Wir merken, dass wir mehr sind als diese Phänomene.
3. Zu einem späteren Zeitpunkt, im Zen oft schon recht früh, kann eine Anweisung des Lehrers lauten: „Sei ganz Deine Angst, weiche keine Haaresbreite von Deiner Angst“.

Damit ist natürlich gemeint: Sei gewahr in Deiner Angst – ungetrennt. Angstgewahren – Angst und Gewahren sind eins. Wenn das geschieht, im völligen Dableiben, kann sich der nonduale Zustand öffnen. Der Tiefe, in der Non-Dualität verwirklicht wird, sind keine Grenzen gesetzt. Es ist ein Wach-Sein, das nicht getrennt ist von dem was da ist wie etwa Schmerz, Empfinden, Freude, Vogelsingen und zugleich ist diese Wachheit mehr als Schmerz, Empfinden, Freude und Vogelsingen. Präsenz, dieses Wort wird heute häufig benutzt. In dem meditativen Sprachgebrauch von Toni Packer meint Präsenz ungeteilte Wachheit, die einfach da ist. Sie unterscheidet sich von gerichteter Achtsamkeit auf etwas, das eine gewisse Aktivität des Willens voraussetzt. Mit ungeteilter Präsenz meine ich, wenn jeder Widerstand gegen das, was ist, abfällt. In diesem Zustand setzt sich kein Willensakt zwischen Gewahren und Gewahrtes, Gewahrenden und Gewahrtem. Die menschliche Präsenz, von der Gendlin spricht, muss nicht diese nonduale, absolute Präsenz meinen. Sie kann sie jedoch auch meinen, wenn diese Tiefe realisiert ist.

Focusing - der von innen gefühlte Körper in der Therapie

Zunächst fanden Rogers und Gendlin, dass Menschen in geglückten Therapien sich von einem erlebten festen, eher rigiden Zustand ihres Selbst in Richtung von Erleben ihres Selbst als sich laufend wandelnden Prozess entwickelten. Auf der vorletzten Stufe des Prozesskontinuums heißt es. „Die Inkongruenz zwischen Erleben und Bewusstsein wird in dem Maße erlebt, wie sie sich zur Kongruenz auflöst. Das relevante persönliche Konstrukt löst sich im Moment des Erlebens auf und die Klientin fühlt sich aus dem bisher haltgebenden Rahmen gelöst.“(Rogers, 1961). Was das aus meditativer Sicht bedeuten kann, habe ich in „Weisheit und Liebe in der Psychotherapie“ beschrieben (Schillings, 1997).

Vor allem Gendlin untersuchte, was eigentlich Veränderung bewirkt. Er fand, dass es die Kombination von präzisiertem Zuhören von Moment zu Moment und dem aufmerksamen Sein mit dem körperlich gespürten ist. Das Zuhören im Sinne der drei Grundhaltungen prägt den Beziehungsraum, der sich durch Verstehen zwischen zwei Menschen entfaltet. Das körperlich gespürte meint die Beziehung zum inneren Erleben. Ich bemerke, dass da innen in mir „etwas“ lebt, erlebt. Da ist „etwas“ da, auf das ich mich beziehen kann. Indem ich mich auf dieses „Etwas“ aufmerksam beziehe, geht ein Raum auf, der Raum des von innen gefühlten Körpers. Das ist Focusing. Im Focusing wird die Sprache in einer erlebens-energierenden Weise gebraucht, also in einer das Erleben in die Emergenz, ins Erscheinen einladenden Weise. Und diese Sprache gibt der Stille Raum, die nötig ist, um in eine Tiefe zu hören, in der dieses unklare, undeutliche, vielleicht noch verschwommen empfundene „Etwas“, aus sich heraus in Schritten Gestalt annehmen möchte. Dieses „Etwas“ nennen wir im Focusing „Felt Sense“. Der Felt Sense ist die körperlich gespürte Bedeutung, die jeden Moment ganz spezifisch, frisch entsteht. Er liegt „unter“ den Emotionen, die uns vertraut sind, wie Ärger, Freude, Trauer. Der Felt Sense wird als etwas von innen Kommendes erlebt, das wahrhaftiger, präziser „Ich Selbst“ ist, als diese Emotionen in den konventionellen Kontexten. Auf dieser Ebene wird die Verflüssigung dessen erlebt, was als Selbstbild oder – Konzept zwischen uns und unserem organismischen Erleben stand. Ein Beispiel: Ich bin traurig, weil mein Hund gestorben ist. Klar bin ich traurig, wäre das nicht jeder an meiner Stelle? Im Focusing lassen wir Raum entstehen, indem wir hinspüren, wie dieses „Traurig“ im Körper lebt. So kann sich öffnen, wie spezifisch es ist in diesem Menschen, in dieser

Situation, mit diesem Hund. Ein scheinbar festes Gefühl kann uns so in die Tiefe der feinen, komplexen Verwobenheit des Lebendigen (Gendlins Intricacy) führen, wenn wir dessen gewahr bleiben und nichts im Prozess des Entfaltens überspringen. Es ist also ein stetiges Da-Bleiben, Damit-Sein gemeint.

Damit meine folgenden Überlegungen leichter nachzuvollziehen sind, fahre ich zunächst mit einem Segment aus einer Therapie fort. In den ersten vier Interaktionen entfaltet und korrigiert sich der Prozess in einem Rhythmus, den Personzentrierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gut kennen. Die Klientin, der Klient sagt etwas, ich als Therapeutin spüre die Resonanz in meinem Körper und spreche daraus zurück. Fühlt sich mein Gegenüber verstanden, bewegt sich sein Prozess nach einer kleinen Pause weiter. Vielleicht korrigiert es sich, findet genauere Worte, die ich dann wiedergebe. Das geht hin und her, bis eine Stille bleibt, in der etwas Neues, Tieferes kommen kann. An dieser Stelle lade ich die Klientin/den Klienten ein, in ihren/seinen Körper zu spüren, in den Felt Sense. Sie/er kann so bewusst eine Beziehung nach innen aufnehmen. Im Focusing lernen wir besonders diese Stille zu erkennen, in der sich das noch nicht gewordene explizieren, entfalten kann. Den zu begleitenden Menschen unterstützen wir, seine Aufmerksamkeit auf dieses noch unklar Empfundene, also den Felt Sense zu halten. Der Mensch erlebt einen Beziehungsraum nach innen zu sich. Unser Mit-Sein, unser bezogenes menschliches Da Sein als Therapeutin hat im Focusing das Ziel, den Raum für den sich entfaltenden Prozess zu halten und wenn nötig, als „Prozess-Hebamme“ mit den sprachlich einladenden Mitteln zu fördern. Gerade durch dieses Innehalten, sich Verlangsamens, kann sich paradoxerweise ein Prozess relativ schnell von einer oberflächlichen Ebene durch unterschiedliche Schichten hindurch vertiefen und entfalten, wie wir sehen werden.

Segment aus einer Therapie

Eine Pädagogikstudentin, Anika, hat eine Stelle bei einer querschnittgelähmten Frau angenommen. Drei Tage und Nächte im Monat versorgt sie die Frau.

A.: Ich verstehe das nicht. Die Arbeit ist ganz gut bezahlt. Die Frau ist freundlich und korrekt und ich fühle mich nach einem Tag furchtbar. Jetzt habe ich schon gar keine Lust mehr hinzugehen.

T.: Sie haben keine Lust mehr hinzugehen, wenn Sie sich so furchtbar fühlen.

A.: Na ja, furchtbar eben, wie soll ich sagen, so künstlich angestrengt. Dann will ich auch noch freundlich sein. Der totale Krampf.

T.: Sie spüren so einen Krampf zwischen künstlicher Anstrengung und Freundlich sein wollen.

(Sie nickt. Stille.)

T.: Wie wäre das für Sie mal nachzuspüren im Körper, wie sich das Ganze mit der neuen Stelle da drinnen anfühlt?

(Sie schließt die Augen. Stille.)

T.: Es ist wie eine feste Platte auf dem Brustraum bis in den Bauch. Es ist richtig schwer.

(Stille... Sie scheint noch weiter nach innen zu spüren.)

A.: Wie zurückgedrückt, schwer.

T.: Ah, da ist etwas wie eine feste Platte, etwas wie zurückgedrückt schwer.

A.: Als wäre innen was zurückgedrückt von der schweren Platte. (Kurze Stille). Wie gelähmt fühlt es sich darunter an.

T.: Da fühlt sich etwas wie gelähmt unter der schweren Platte an. Ist es o.k., bei dem Gelähmten da drinnen zu bleiben?

A.: Irgendwie noch nicht. Es ist wie - es ist gelähmt und es braucht die schwere Platte. Verstehen tue ich das nicht.

T.: Da ist etwas wie gelähmt und es braucht die schwere Platte. Es ist gut, noch mit ihm zu sein?

(Nicken.. Stille...)

A.: Ich spüre gerade nach, was an dem Ganzen mit der Arbeit das so macht.

(Stille...) So gelähmt zurückgedrückt. (Dann ein tiefes Aufatmen). Ja, ich fühle mich als müsste ich aufhören da zu sein, wenn ich da hin gehe. Es geht nur um die Frau, jeder Handgriff. Ich komme nicht vor.

(Stille.... Sie spürt weiter).

A.: Da will so was wie Teig aufgehen.

T.: Etwas wie Teig will aufgehen.

(Lange Stille)

A.: Ja. Das fühlt sich gut an. Ich muss mein Leben mitnehmen, das ist der Teig. Der will aufgehen. Meine Hefe will aufgehen. (Stille). Wenn ich mein Leben mit in die Arbeit nehme, werde ich dort für drei Tage hingehen können.

T.: Lassen Sie sich Zeit, das gut zu spüren, damit es leben kann.

Sie erinnert sich, dass ihre Eltern mit dem behinderten Bruder so überfordert waren, dass sie sich „zurückgedrückt“ hat. Zwar hat sie mitgeholfen, sich selbst aber irgendwie zurückgedrückt „unter der Platte“, um sich nicht zu fühlen.

In der nächsten Stunde berichtet sie, dass sie sich noch nie so klar verbunden und zugleich für sich gespürt hat... „auch wenn es mir in der Arbeit manchmal weggerutscht ist.“ Sie möchte noch mal zurück zu „ihrem Teig“. Sie lässt die Aufmerksamkeit im körperlich Gespürten ruhen. Wir verweilen in Stille. Ich sage ihr, dass ich da bin, wenn Sie etwas braucht. Ihre Atmung wird tiefer und langsamer.

A.: Ich fühle mich so klar verbunden wie noch nie (kurze Stille) und irgendwie stimmen die Worte nicht. Da ist der Teig... (Stille). Da pulst was und ich kann nicht sagen, dass ich das bin, obwohl ich das bin.“

T. : In dem Pulsen sind Sie ganz da und Sie machen das nicht.

Nach einer Zeit gemeinsamer Stille verlässt Anika meine Praxis. Sie will noch mal draußen für sich sein.

In diesem Prozess wird deutlich, dass die menschlich bezogene Präsenz der Therapeutin (hoffentlich) inhaltlich nichts „eigenes“ will, außer den Prozess, der sich von innen aus der Tiefe entfalten möchte, zu fördern und zu helfen, den Beziehungsraum sowohl interpersonal, als auch intrapersonal zu halten.

Als A. sich von mir verstanden fühlt in dem, wie sie sich in der Arbeitssituation fühlt, wird sie still, erlebt genug Beziehungsraum und kann der Einladung, „wie sich das Ganze mit der neuen Stelle in ihrem Körper anfühlt“, folgen. Sie taucht unter die Gedanken, Konzepte und Gefühle, die sie im Zusammenhang mit der Arbeitssituation schon kennt, und bezieht sich unmittelbar auf das, was da körperlich erlebt wird. Zunächst erschließt sie so eingefrorenes, strukturgebundenes Erleben aus der Kindheit. Es war so schmerzlich, dass „Es“ die Platte noch braucht, bevor sie sich im Prozess weiterbewegen kann. Sie spürt, dass es ein „Noch-Brauchen“ ist, und sie spürt schon, dass es anders weiterleben will, und zwar spürt sie das von innen und nicht als gegebenes Konzept von außen. Sie verweilt in dem, wie „Es“ das

gerade noch braucht und überspringt den Prozess nicht. Indem sie Moment für Moment bleibt, kann sich der Prozess weitertragen, wie Gendlin das nennen würde. Weder sie noch ich konnten vorher wissen, was sie gleich danach spürend erkennt: „*Ich fühle mich, als müsste ich aufhören, da zu sein*“. Indem auch das da sein darf und körperlich gespürt werden darf in Stille, entsteht, emergiert der nächste Schritt aus sich: „Ihr Teig will aufgehen“. Wir sind still und warten gemeinsam am Rand des Gewahrseins. Und dann kommt: „*Wenn ich mein Leben mit in die Arbeit nehme, werde ich...*“ Also wenn sie von sich aus lebt, kann sie dort drei Tage arbeiten. Sie weiß körperlich präzise die Implikation, für drei Tage, nicht für länger.

Der Prozess geht in der Woche weiter: Sie fühlt sich klar verbunden und zugleich für sich, und zwar noch nie so klar verbunden wie jetzt. Das ist ein Schritt in die bezogene Individuation. Als sie noch einmal zurück zu „ihrem Teig“ geht, öffnet sich eine Bewegung über sich selbst hinaus und lässt sie so ganz direkt (sie selbst) sein.

Den Felt Sense nennt Gendlin (1984) auch den „Rand des Gewahrseins“. Er sieht ihn als Zentrum der Persönlichkeit: „Er erscheint zwischen der gewöhnlich-bewussten Person und den tiefen, universalen Bereichen der menschlichen Natur, wo wir nicht mehr länger wir selbst sind. Er ist offen für das, was aus diesen Universalien kommt, aber er fühlt sich wie „wirklich ich“ an. Der Felt Sense und jeder kleine Schritt kommt schon „integriert“ und nicht als sogenanntes „Unbewusstes Material“.

Interaktion ist vor Wahrnehmung – Der aus sich lebende Körper

Um die für das Focusing typische Prozesssprache verständlich zu machen, möchte ich das Grundlegendste aus Gendlins Philosophie des Impliziten kurz wiedergeben. Gendlin erkennt alles Seiende als in Wechselwirkung. Interaktion ist vor der Wahrnehmung. Das heißt, der Körper ist immer in Wechselwirkung mit der Umwelt, er existierte nie von der Umwelt getrennt. Sein Sich-Fühlen ist zugleich ein Fühlen der Umwelt (Gendlin 1999, S.30) Der Körper weiß, wie gelebt werden soll. Er besteht nur in Wechselwirkung und genau so weiß dieser von innen gefühlte Körper mehr, als wir bewusst als kleines, scheinbar abgegrenztes Ich bewusst wissen können. Wenn Gendlin die Priorität der Wechselwirkung vor der Wahrnehmung betont, so meint er damit nicht, dass es kein Subjekt, kein Selbst gibt, vielmehr geht er davon aus, dass Selbst und Interaktion nicht zwei verschiedene Dinge sind. (A Process Model, 1997). Ich möchte es so sagen: Je tiefer ich erlebe, dass ich Wechselwirkung bin, desto tiefer erlebe ich mich als ich selbst. Dieses Erleben ist direkt körperlich. Auch wenn wir allein sind, erleben wir uns als in antwortender Interaktion mit uns selbst, wie auch der Umwelt. Wenn ich etwas spüre, fühle, so geht es immer um etwas, das gespürt und gefühlt wird. Die Umwelt ist also innen erlebt und gelebt.

Das Leben setzt sich also in Wechselwirkung fort. Die Schritte kommen in Interaktion. Dabei wird weder eine Form noch ein Muster von außen aufgedrückt oder gegeben. Es ist der „Body Sense“ der Form, des Musters, der in der Lage ist, den Prozess aus sich fortzusetzen. Unsere Körper sind so, dass sie alles Training absorbieren, alle Sprache, alle sozialen Formen, alle Kultur und alles, was wir lesen und dann implizieren sie immer noch mehr. Es ist der „Body Sense“, der weiter gehen kann. Es ist also die Wechselwirkung, das Kreuzen, das den neuen Schritt, das neue Weiterleben bringt. Das Leben weiß zu leben.

Schlussbetrachtung

Ich muss an Dorothee Sölles Beschreibung von Seele denken. In „Die Heimreise“ schreibt die Theologin: „Seele ist nur ein Kürzel für Erfahrung.“ In der Personzentrierten und Focusing-orientierten Therapie wird Gewährsein von Mensch zu Mensch entfaltet, die Seele des Menschen, sein Erfahren, Erleben wird begleitet. Und wo diese Seele, dieses Erfahren verwirrt, verletzt, entstellt und blockiert ist, sitzen wir gemeinsam da und hören zu, was denn da leben wollte. Wenn ich es gerade lang genug schaffe, den Raum offen zu halten, dass der Mensch vor mir, durch den Schrecken hindurch da bleiben kann, wenn die Person sich begleitet und behütet weiß, kann sie beginnen das Kalte, Gefrorene, Dissoziierte anzutasten. Nicht dass ich ihr etwas abnehmen könnte, an Weg. Nein es ist, dass sie sich hoffentlich im Herzen behütet weiß. Wenn sie weiß, dass das, was da kommen will, so entstellt es auch sein mag, in Liebe aufgenommen und geehrt wird. Ich erinnere mich an eine Frau, die zum ersten Mal an den Rand ihres Gewalttraumas spürte und wieder einfro, und ich fragte sie, was es gerade braucht, um zu leben. Sie spürte ein Bild in sich, dass sie etwas wärmte: „Es“ braucht ein Schatzkästchen, das mit blauem Samt weich ausgekleidet ist – ein Kästchen, das sicher aufgehoben ist im Wald auf dem Moos. Nach einigen Wochen der Vergewisserung dürfen wir „es“ besuchen, von Zeit zu Zeit, wenn „es“ sich traut, uns zu wollen.

Was sind nun die meditativen Qualitäten im Focusing? Es ist dieses minutiöse, präzise Hören und ein körperlich gespürtes Dabeibleiben von Moment zu Moment. Eine Haltung des Gewährseins wird entfaltet, die inhaltlich nichts will. Es ist dieses vorweggenommene Vertrauen, das dem leidenden Menschen verloren gegangen ist, dass er sein Leben aus sich heraus leben kann in Resonanz, in Wechselwirkung mit dem anderen, der anderen, der Umwelt. Die Qualität des Innehaltens, die ich als Begleiterin anbiete, auszuhalten im Unklaren, Schmuddeligen, Nebeligen, bis die Antwort aus der gefühlten körperlichen Tiefe kommt. Das einzige, was ich dem Menschen in einem solchen Moment vielleicht voraus habe, ist dieses körperliche gewusste Wissen, dass eine Antwort kommen wird - eine Antwort, die vielleicht keine Worte hat, die sich einfach leben will.

Literatur:

- Armstrong, M.* (2000): Focusing und Trauma, In H. Feuerstein, D. Müller & A. Weiser Cornell (Hrg.), Focusing im Prozess, ein Lesebuch. Köln: GwG verlag.
- Beck, J.* (1997): Everyday Zen. Thorsons, London.
- Bundschuh-Müller, K.* (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experimentiellen Psychotherapie. „Es ist was es ist sagt die Liebe...“. In Heidenreich, T. & Michalak, J.: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Geller & Greenberg* (2002): Therapeutic Presence: Therapist` experience of presence in the Psychotherapeutic encounter. Person-centered & Experiential Psychotherapies 1, 71-86.
- Gendlin, E.* (1971): A Theory of Personality Change, in Creative Developments in Psychotherapy. Jason Aronson, New York.
- Gendlin, E.* (1984): The Clients Client: The Edge of Awareness. In: R.L. Levant & Shlien

- (Eds): Client Centered therapy and the Person-Centered Approach. New Directions in theory, research and practice. New York.
- Gendlin, E.* (1990): The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties. Leuven.
- Gendlin, E.* (1992): Celebrations and Problems of Humanistic Psychology. The Humanistic Psychologist, Vol.20 Nos.2 and 3. pp.447-460.
- Gendlin, E.*(1996): Focusing-oriented Psychotherapy. The Guilford Press, New York.
- Gendlin, E. & Wiltschko* (1999): Focusing in der Praxis. Stuttgart.
- Krishnamurti J.* (1984): The Flame of Attention. San Fransisco: Harper & Row.
- Leijssen, M.* (1999): On Focusing and the necessary conditions of therapeutic Change, Client-Centered and experiential Psychotherapy in the Ninties. Leuven.
- Rogers, C.* (1961): On Becoming a Person. Houghton Mifflin, Boston.
- Rogers, C.* (1980): A Way of Being. Houghton Mifflin, Boston.
- Rome, D.* (2004): Searching for the Truth that is Far Below the Search. Shambhala Sun, September, pp 60-63.
- Packer, T.* (2004): Das Wunder des Jetzt. Die Kunst meditativen Fragens. Theseus, Berlin.
- Schillings, A. & Hinterthür, P.* (1989): Qi Gong. Der Fliegende Kranich. Windpferd, Aitrang.
- Schillings, A.* (1997): Weisheit und Liebe in der Psychotherapie. Konferenzskript, Buddhismus und Psychotherapie. Bad Münstereifel 1997.
- Schillings, A.* (2000): Focusing – ein Weg zwischen Ost und West? In: Feuerstein, Müller, Weiser Cornell (Hrsg). Focusing im Prozeß, GwG Verlag, Köln.
- Wellwood, J.* (2000): Toward a Psychology of Awakening, Shambhala, Boston&London.

Astrid Schillings
 Brüsseler Platz 6
 50672 Köln
 0221-56 25 770
 Astrid.Schillings@gmx.de

Dieser Beitrag wurde bereits veröffentlicht in „vianova“, April 07

Einige Worte zu mir:

Focusing trat 1982 in mein Leben. Ich habe bei Janet Klein, Mary McGuire, Mia Leijssen, Eugene Gendlin und anderen gelernt. Seit 1999 bin ich ausbildungsberechtigte Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York. Diplomiert als Psychologin, in eigener Praxis niedergelassen als Psychologische Psychotherapeutin, bin ich in Personenzentrierter Psychotherapie, Focusing, Initiatischer Therapie und tiefenpsychologisch fundiert ausgebildet. Authentische Bewegung, Gindler Arbeit u.a. Sensory Awareness, Feldenkrais, Qi Gong (Co-Autorin: Der Fliegende Kranich) künstlerischer Ausdruck, auch die Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg) haben mein Leben mit geprägt. 1976 , damals noch Studentin der Sozialpädagogik, war ich Mitbegründerin des Frauenhauses Köln, dem ersten in der Bundesrepublik. Focusing und Meditation habe ich über die Jahre in der Traumaarbeit, Psychotherapie, Paartherapie, Sterbe- und Trauerbegleitung,

Schwangerschaftskonfliktberatung, Coaching, Supervision und in der Arbeit mit Sinn- und spirituellen Krisen angewandt. Seit 1978 meditiere ich – ausgelöst durch eine existentielle Krise (Vermittlungserlaubnis durch Graf Dürckheim) und habe in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen auch in Asien praktiziert. Inspiriert von Krishna Murti mündete mein Weg 1994 in das meditative Forschen mit Toni Packer, ein innerliches Lauschen ins Nicht Wissen. Auf vielen Konferenzen zu „Psychotherapie und Buddhismus“ habe ich Vorträge gehalten und Workshops gegeben. In Köln habe ich 1999 einen Raum für Focusing und Meditieren jenseits von Tradition gegründet, Focusing Institut Köln.