

Eugene T. Gendlin

Über den Körper

Wie ist Focusing theoretisch möglich?

Quelle: Focusing Folio 12 / 1 93 (Übersetzung aus dem Englischen: Dieter Müller)

Einleitung

Wie ist Focusing theoretisch möglich? Dieser Artikel diskutiert, auf welche Art und Weise wir über den lebenden Körper denken können, daß Focusing verständlich wird. Ich werde den Körper diskutieren in Bezug auf bestimmte Erlebnisse, die vertrauter sind als ein Felt Sense.

Ein Felt Sense kommt. Er ist nicht da und wartet. Wir müssen ihn sich formen und kommen lassen. Das dauert einige Momente, manchmal auch länger. Deshalb können wir den Felt Sense verstehen als eine gewisse Entwicklung, ein bestimmtes Stück eines *weiterführenden* Lebensprozesses. Woraus kommt er? Wie können wir über gewöhnliche Ereignisse und Erlebnisse reflektieren, damit verständlich wird, was ein Felt Sense ist und wie er sich formt.

Ein Felt Sense ist deutlich etwas, das existiert, etwas mit einem Eigenleben, dem wir uns direkt zuwenden können. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten, kommt er von der Mitte des Körpers und dann ist er in einem seltsamen Eigenraum. Er schafft seinen eigenen Raum. In diesem Raum bildet der Felt Sense einen direkten Gegenstand, *das da*.

Jeder hat Erfahrung damit. Ich werde einige Erlebnisse schildern, die wie ein Felt Sense sind, sich aber noch nicht in dieses bestimmte, direkte Objekt geformt haben. Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper derart richten können, daß diese Erlebnisse sich formen und als Felt Sense kommen können. Manchmal haben sie auch einen bestimmten Felt Sense, aber nicht, weil sie ihn gezielt haben kommen lassen. Solche Erlebnisse sind somit auf einem Kontinuum ausfaltbar, von 'kaum bemerkt' bis hin zum 'Kommen-als-Felt-Sense'. Jeder hat schon auf irgend eine Art Felt Senses erlebt, jedoch eher ohne davon Kenntnis zu haben, wie man über andere Dinge Kenntnis hat. Jeder hat gelegentlich dieses Erlebnis, jedoch - merkwürdigerweise- spricht niemand darüber. Unsere Sprache hat keinen Namen dafür.

Ich verwende häufig folgendes Beispiel, weil sich jeder darin wiederfinden kann: Sie wachen morgens auf, wissen, daß Sie einen Traum hatten, ohne ihn jedoch zu erinnern. Sie wissen von dem Traum, weil er ein seltsames Gefühl hinterlassen hat, eine besondere und spezifische Qualität. Man könnte sagen, nicht so recht ängstlich, auch nicht freudig, nicht schuldig, nicht traurig...ähm. Es ist ein namenloses Gefühl, das nur zu dem Traum gehört. Wenn Sie das Namenlose anfassen, berühren, schmecken, kann sich der ganze Traum wieder entfalten. All diese vielen Ereignisse eines Traums waren in einer bestimmten Weise in dem kleinen namenlosen Gefühl komprimiert.

Intuition

Ein anderes Beispiel ist, was wir ein Vorgefühl oder eine Ahnung nennen: Eine Situation sieht oberflächlich ganz gut aus, und dennoch fühlen Sie sich nicht wohl damit. Man kann das nicht in Worte fassen, was man sagen kann ist "ähm". Objektive Daten

sprechen dafür, weiterzumachen, das unangenehme Gefühl sagt "tu's nicht". Die meisten Menschen wissen, daß sie eine solche Ahnung nicht ignorieren sollten, zumindest sollte diese Situation weiter beobachtet werden. Eine Ahnung kann ebenso als positives Gefühl im Angesicht unerfreulicher Tatsachen auftauchen.

Im Geschäftsleben spricht man dabei manchmal von "unternehmerischem Instinkt". Es bringt eine Person in eine gute Situation hinein, oder aus einer schlechten heraus, lange bevor andere das erkennen. Manchmal wird diese Art Erleben "Intuition" genannt. Das Wort beschreibt, wie wichtige Dinge den Menschen einfallen, obwohl sie nicht sagen können wie.

Viele Menschen akzeptieren die Tatsache, daß diese Art des Erlebens gültig und wahr ist, obwohl sie keine Möglichkeit sehen, über das Warum und das Wie nachzudenken. Wir begnügen uns damit nicht.

Die Ahnung ist ein kleines Beispiel des Erlebens, um was es mir geht. Lassen Sie uns diese Ahnung etwas genauer ansehen. Wenn es sagt: „Tu es nicht“, was ist es, das dieses sagt? Es sind nicht die Worte, sondern ein unangenehmes, stichelndes, kaum faßbares Unwohlsein, ein *körperlicher Sinn*. Anstatt sich über die sichtbar guten Dinge gut zu fühlen, fühlt man sich in der Situation *körperlich* ungemütlich.

Ist es wirklich der Körper?

Einige Leute sagen, die Ahnung sei in ihrem Kopf und nicht in ihrem Körper, andere sagen auch, ihre Gefühle seien eher um sie herum aber nicht im Körper.

Um auf der Suche danach wie Focusing möglich ist weiter zu kommen, müssen wir über den lebenden Körper in anderer Weise denken. Es gilt festzuhalten: wenn wir über Focusing sprechen, benutzen wir das Wort 'Körper' auf besondere Art und Weise: Wir gebrauchen das Wort, um zu beschreiben, *wie wir den Körper von innen spüren*.

1. Der situationale Körper

Wir alle wissen, daß unsere Körper sich gut oder schlecht hinsichtlich einer Situation fühlen kann. Wie ist das möglich? *Der Körper kennt die Situation*. Gewöhnlich formulieren wir es nicht so.

Wir sagen, daß wir die Situation kennen und daß unsere Körper nur auf das reagieren, was wir *wissen*. Wenn wir denken, es sei eine gute Situation, erwarten wir vom Körper, daß er sich gut fühlt. Falls wir denken, die Situation sei gefährlich, erwarten wir vom Körper, daß er mit Ärger oder Angst reagiert. Natürlich reagieren unsere Körper auf das, was wir denken, *aber nicht nur darauf*. *Unsere Körper spüren eine Situation direkt*.

Sie treffen beispielsweise jemanden auf der Straße, den Sie kennen, aber Sie erinnern sich nicht, wer es ist. Es ist ganz anders als einem Fremden zu begegnen. Die Person ist Ihnen sehr vertraut. Sie können sie aber nicht einordnen, *jedoch der Körper weiß wer das ist*, und er weiß sogar *wie* er dieser Person gegenüber empfindet. Obwohl Sie sich nicht erinnern, wer es ist, hat der *Felt Sense* in Bezug auf diese Person eine sehr genaue Qualität.

Wenn man den Felt Sense dazu beschreiben würde, kämen vielleicht die Worte "unklar, gemischt; ich fühle mich etwas unsicher, so als wollte ich nicht so viel mit der Person zu tun haben, aber das ist auch gemischt mit etwas Neugier, die sich nicht so stimmig anfühlt... hm ...".

Wenn man da weiter hinein geht, wird man mehr und mehr über die Person und sich selbst finden, aber der gesamte Felt Sense kann nicht in Worte gefaßt werden, es bleibt immer noch mehr übrig, als gesagt werden kann. Man wird sogar eigene Worte oder Sätze erfinden müssen, weil er nicht in gewöhnliche Sätze und Aussagen paßt. Es ist das

einzigartige Empfinden zu dieser Person. Jede andere Person würde andere Körperempfindungen auslösen.

Falls man die Person wiedererkennt, würde man sich möglicherweise wundern was man ihr gegenüber empfindet. Sie könnten sagen: „Ich wußte nicht, daß ich so über diese Person fühle.“

Wie können wir das alles verstehen? Hat Ihr Körper seine eigene Meinung zu Personen, die Sie kennen? Wenn er das hat, warum behält er seine Meinung für sich und sagt sie Ihnen nicht die ganze Zeit?

Die zweite Fragen ist leichter zu beantworten:

Wir haben gewöhnlich nicht so deutliche Körperempfindungen über andere Personen oder Ereignisse. Diese kommen leichter, wenn unsere üblichen Worte und Gedanken zeitweise ausbleiben oder wir etwas vergessen haben.

Es ist schwerer zu erklären, wie der Körper überhaupt um Situationen weiß, und wie er sie teilweise besser und komplizierter (intricately) kennt, als „wir“ das sozusagen selbst können. Jedoch ist hier etwas, das wir bereits aus dem Beispiel mit der Ahnung feststellen können: *Wir haben situationale Körper*. Der Körper empfindet Situationen, das ist mein erster Hauptpunkt.

Die Art des Erlebens, die ich meine, wird manchmal als das ‘Unbewußte’ bezeichnet, obwohl dieses körperliche Spüren natürlich bewußt war. Wir können es gewahr werden, wenn es da ist, aber es stimmt auch, daß viel von dem Wissen, das daraus hervorgeht bis dahin unbewußt war. Ein solches Körperempfinden im Unbewußten gibt es nicht. Wenn wir es einladen zu kommen, erleben wir, wie es sich frisch bildet. Es ist untergründig noch nicht da. Man kann allerhöchstens sagen, es bildet sich *vom* ‘Unbewußten’.

Wenn es jedoch ‘unbewußt’ genannt wird, erklärt es nicht diese Art des Erlebens. Es ist nur ein mysteriöser Name, wie „Ahnung“, „Intuition“ und „Instinkt“. Wir können das nicht mit der üblichen Art von Theorie erklären. Um es zu erklären, müssen wir zunächst die Bedeutung „erklären“ ändern. Wir sollten nicht nur ein altes Konzept durch ein neues ersetzen. Mit diesen Konzepten muß die Art des Erlebens selbst eine Rolle spielen bei der neuen Art zu erklären, eine Form des Denkens, das diese Art des Erlebens gebraucht.

Charakteristika dieser Art des Erlebens

Was können wir über diese Art des Erlebens sagen, wenn wir von den beiden Beispielen ausgehen?

Das Erleben ist mehr gespürt als gesprochen oder visuell. Es sind keine Worte oder Bilder, sondern ein körperlicher Sinn (*body sense*).

Er paßt nicht zu üblichen Worten oder Kategorien über Gefühle. Es ist ein einzigartiges Empfinden dieser Person in dieser Situation.

Wir müssen noch ein weiteres Charakteristikum dieser Art des Erlebens beachten:

Obwohl solch ein Körperempfinden als *ein Gefühl* kommt, können wir spüren, daß es etwas kompliziertes oder verwickeltes (*intricacy*) beinhaltet.

Das Körpergefühl zu einer Person trägt in sich die gesamte vergangene Geschichte mit dieser Person und was man sich in Zusammenhang mit dieser Person wünscht. Es enthält, was diese Person bei Ihnen auslöst und einige Ihrer eigenen ungelösten Probleme. Darin enthalten ist auch die Art in der Sie die Person mögen oder ablehnen. All das zusammen nennt man eine *Intricacy* - eine Kompliziertheit, ein Verwickeltsein. Man kann vielleicht an 3 bis 4 Aspekte denken, das meiste davon bleibt implizit. Eine Körperempfindung wie diese enthält eine implizite Kompliziertheit.

Diese implizite Kompliziertheit hat noch keine getrennten Teile oder Abschnitte. Später, wenn sie auftauchen, erscheinen sie getrennt, wir sagen, *sie waren* alle bereits da in der einen Empfindung, die wir zunächst hatten.

Üblicherweise denken wir nicht, daß physische Empfindungen eine komplexe Verknüpfung enthalten. Physische Empfindungen gelten als einfach. Ein Schmerz ist was er ist. Er ist opaque (undurchsichtig, beschränkt). Wir erwarten keine versteckte Kompliziertheit.

ziertheit im stechenden Schmerz eines verdrehten Gelenks oder im Wahrnehmen der Farbe rot. Eine komplexe Situation mag zu dem Schmerz geführt haben, aber wir erwarten nicht, das im Schmerz zu spüren. Der physische Sinn, von dem ich spreche, unterscheidet sich dadurch, daß er eben diese implizite Kompliziertheit enthält, "all das" über die Person. Man kann spüren, daß es implizit komplex ist, selbst wenn man nichts davon herausbekommt, selbst wenn man es nicht öffnen oder betreten kann.

Ich spreche von „öffnen“ oder „betreten“. Diese Art körperlichen Erlebens ist eine Tür. Falls wir sie öffnen und eintreten, können wir viele Schritte hinein gehen.

Alles ist tatsächlich so

Jede Person und auch jede Situation kann uns einen Felt Sense geben, z.B. Ihr Beruf, eine Aufgabe oder ein Teil der Aufgabe, die zu erledigen ist. Jeder Zeit kann der Felt Sense eine implizite Kompliziertheit enthalten, eben nicht opaque wie ZB die Farbe rot. Ein Künstler oder eine Person, die empfindsam auf Farben reagiert, könnte einwenden: „, bringt nicht jede Schattierungen von rot eine bestimmte implizite Kompliziertheit, eine Gefühlstönung, die viele Aspekte des Lebens enthält und auf vielfache Weise beschrieben werden kann.“ Das trifft zu, jedoch das alles ist nicht in der Farbe. Vielmehr ist es unser Felt Sense zur Farbe. Eine Farbe kann leicht einen Felt Sense in uns auslösen, aber das kann auch ein besonders geformter Baum, ein alter Schreibtisch oder ein neuer Schreibtisch, alles kann einen Felt Sense erzeugen

Man kann einen Felt Sense zu allem haben, klein oder groß.

Nichts ist so einfach und gewöhnlich, daß ein Felt Sense von diesem ebenso einfach und gewöhnlich wäre. Alles und jedes wird von unserem Körper auf eine verwickelte Weise gelebt, die wir öffnen und betreten können.

Wenn wir die Welt nicht aus opaquen Dingen bestehend nehmen, die getrennt von uns existieren, sondern so wie sie in Situationen sind, die wir körperlich erleben, wird sich alles verändern. Dinge und Umstände sind nicht länger einfach und unveränderlich. Sie zeigen sich in ihrer impliziten Kompliziertheit, zu der wir Zugang haben.

2. Wir haben Pflanzenkörper

Wie kann der Körper unsere Situationen erkennen und sie komplizierter kennen als wir selbst. Wie kann er neue Wege des Handelns und Denkens entwerfen?

Um das zu beantworten braucht es ein wenig Zeit. Ich werde über komplizierte philosophische Fragestellungen zu reden haben und über Psychotherapie Forschung. Ich werde dies kurz skizzieren.

In der Physiologie und gegenwärtigen Philosophie wird dem Körper -zu unrecht- unterstellt, daß er seine Informationen über die Welt nur über die fünf Sinne erhält. Er kann keine Informationen enthalten, die er nicht gesehen, gehört, gerochen geschmeckt oder abgetastet hat. Einige Philosophen behaupteten, daß unser Geist eingeborene Ideen hätte, aber das war immer fragwürdig. Die übliche alte und neue *Annahme ist, daß wir nichts wissen können, das nicht durch unsere Sinne vermittelt wurde.* Wie Geist und Körper in Verbindung stehen, war schon immer ein Problem. Vom Körper wird jedenfalls erwartet, daß er keine anderen Informationen habe, als diejenigen die von den fünf Sinnen übermittelt werden. Aber was ist mit all diesen Beispielen eines körperlichen Wissens einer Situation? Sie sind alle seltsam und unverständlich, wenn wir die Annahme aufrechterhalten, daß wir ausschließlich Informationen über die fünf Sinne erhalten. Wie ist es mit den situationalen Körpern? Wie können wir über dieses körperliche Wissen denken?

Eine Pflanze hat keine fünf Sinne. Sie sieht nicht, hört und riecht nicht. Und doch hat sie offensichtlich Informationen, die mit ihrem Leben zu tun haben.

Sie lebt aus sich selbst, sie organisiert den nächsten Schritt ihres Lebensprozesses, und ereignet ihn, wenn die Umwelt kooperiert und liefert, was sie braucht. So hat die Pflanze Informationen über ihr Leben in und mit der Erde, der Luft, dem Wasser und dem Licht. Sie *hat* die Informationen oder wir können sagen, sie *ist* die Informationen, denn der Pflanzenkörper ist aus Erde, Wasser, Luft und Licht gemacht. Sie stellt sich aus diesen her und hat somit auch Informationen von diesen. Aber es geht nicht um Erde und Wasser die jeweils getrennt für sich da draußen liegen. Es geht vielmehr um komplexe Information über das Leben der Pflanze mit diesen und wie sie sich selbst herstellt aus diesen. Wir stellen fest, daß die Pflanze keine fünf Sinne braucht um diese Art von Information zu sein.

Tierkörper enthalten (sind) ebenfalls diese Art von Information. Sie stellen sich her aus dem Stoff, den sie essen und den Sauerstoff, den sie Atmen. Diese körperliche Information wird erweitert durch das, was sie über die fünf Sinne erhalten. Die fünf Sinne sind nicht Teile aus denen die Welt zusammengesetzt ist. Es ist eher so, daß das, was durch die fünf Sinne kommt, in den Pflanzenkörper *hineinkommt* und dort diese komplexe Situation erweitert und verändert.

Tiere leben komplexer als Pflanzen. Ihre Körper haben (sind) mindestens so viele Informationen wie Pflanzen haben. Sie organisieren und führen ihr komplexes Leben aus von ihrem Körper her. Die fünf Sinne konstituieren nicht die Welt der Tiere. Sie erweitern die bereits komplizierten Informationen des Körperlebens, das die Pflanze *ist*.

Sprache und Kultur erweitern in großem Maße den Lebensprozeß sowie die Informationen des Pflanzenkörpers. Mein zweiter Hauptpunkt ist: *Unser linguistisches und situationales Wissen ist nicht separat und frei schwebend, sondern eine Erweiterung des bereits darin enthaltenen und verwobenen Pflanzenkörpers.*

In dieser Art und Weise denken wir, wie der Körper seine Situation von innen heraus kennt (fühlt, lebt, ist ..). Aber was ist eine Situation? *Eine Situation ist niemals nur etwas externes.*

Beispielsweise ist es eine externe Tatsache, daß die Tür geschlossen ist. Aber es ist keine Situation. Eine Situation ist niemals nur eine externe Tatsache, die dort allein existiert. Die Situation ist die, daß ich heimkomme und entdecke, daß ich den Schlüssel verloren habe. Oder daß ich hinter der Tür mich gegen drei Typen stemme, die diese aufbrechen wollen, oder daß ich eingesperrt bin und nicht heraus kann. *Eine Situation enthält immer etwas Lebendiges, das damit befaßt ist, sein Leben weiter zu organisieren oder voranzubringen.*

Grob gesagt, können wir davon ausgehen, daß der Körper die Situationen kennt, denn es *ist* unser Leben darin enthalten. Vom Körper kommen unsere nächsten Bewegungen, nicht nur beim Atmen und Essen, sondern auch bei unseren Interaktion mit anderen und was wir ihnen sagen werden.

Wie konnte das alles so lange ignoriert werden? Es wurde ignoriert, weil nichts davon in eine Welt paßt, die gänzlich aus Raum, Zeit und den fünf Sinnen konstruiert ist. Die so konstruierte Welt war lange Grundlage der Wissenschaft. Obwohl viel philosophische Kritik daran geäußert wurde, erarbeiten wir erst jetzt eine lebensfähige Alternative.

Die Funktion dieser Art des Erlebens in der Psychotherapie

Ich habe an dieser Erlebensweise zunächst philosophisch gearbeitet, jedoch möchte ich zunächst erklären, wie sich in der Psychotherapie darstellt, denn da ist sie am leichtesten zu beobachten.

Zu Beginn der Psychotherapie, und während der ganzen Dauer, reden die Personen über ihr Problem und sagen, was sie darüber sagen können. Dann halten sie inne. Was gesagt werden konnte ist gesagt, aber das Problem ist nicht gelöst. Man weiß, daß vielmehr noch zu sagen ist, aber man weiß nicht was das ist. Es ist

Stille läßt viele Personen sich unwohl fühlen; sie fühlen ein Bedürfnis weiter zu sprechen, so finden sie andere Dinge über die sie reden. Wenn sie jedoch die Stille aushalten, können sie ihre Aufmerksamkeit bei dem halten, genau im Randbereich, wo es mehr gibt, aber nicht mehr gesagt werden kann.

In einer Reihe von Forschungsstudien über aufgezeichnete Therapie Sitzungen, fanden wir heraus, daß Therapie erfolgreich ist, wenn die Klienten mit dieser besonderen Art des Erlebens arbeiten. Es ist heute eine der am solidesten bestätigten Ergebnisse der Psychotherapie-Forschung.

Lassen Sie mich beschreiben, was Sie auf einer solchen Bandaufzeichnung hören: Sie hören die Person etwas sagen, dann pausieren. Nach einer Pause sagt die Person: "Nein, was ich sagte, war nicht richtig; es ist nicht ganz so; es ist ... hmm ..." und wieder eine Pause. Nach einer Weile mag die Person sagen: "Es ist hier, aber ich weiß nicht, was es ist." Und nach einer Schweigepause plötzlich: "Oh ja, eins davon ist ..." Und nach einigen Sätzen, dann: "Laß sehen, ob das stimmt?" Wieder Schweigen, dann vielleicht ein tiefer Atem und "Ja, das ist richtig, soviel ist richtig."

Das stille überprüfen ist möglich, weil es da etwas gibt zum Gegenprüfen. Es wird etwas gefühlt, aber noch nicht gewußt. Es wird als bedeutsam, aber noch nicht erkennbar wahrgenommen. Es ist das Wir nennen es jetzt einen "Felt Sense".

Man kann Personen eine Konversation mit dem führen sehen. Obwohl unbekannt ist, was es ist, ist die Person sicher, daß das was sie zuerst sagte "es nicht ist". Manchmal werden eine ganze Reihe von wahrscheinlichen Aussagen vorgeschlagen, und doch "ist es" keine von diesen. Wie weiß man, daß diese nicht stimmen? Weil das Unausgesprochene *sich nicht rührt* in Bezug auf diese scheinbar zutreffenden Äußerungen.

Letztendlich kommt etwas aus diesem Spüren, ein Stück, ein Hinweis, ein kleiner Teil, ein Gedanke. Das Stückchen muß nicht besonders klingen. Aus sich gesehen, mag es weniger interessant sein, als das bisher vorgeschlagene. Aber wenn die Person sagt "Laß mich sehen, ob das stimmt?" gibt es einen direkt gespürten Effekt. Dieser Gedanke ist etwas Besonderes, denn mit ihm *bewegt* sich der Felt sense, rührt sich, läßt ein wenig los. Somit ist *dieser* kleine Gedanke etwas Besonderes. Er ist wertvoll. Er kommt als *Schritt* auf dem Weg zu weiteren Schritten. Es werden viele solcher Schritte sein.

Bisher habe ich es so zu verstehen gegeben, als ob die Person nur Aussagen prüft oder dem zuhört was aus dem kommt. Es ist jedoch bei dieser Konversation mehr als das involviert.

Der Prozeß bewegt sich in Schritten. Was in einem Schritt kommt, löst gewöhnlich noch nichts, aber es ändert den Felt Sense etwas. Aus diesem veränderten Spüren kann ein weiterer Schritt folgen.

Zunächst, wenn man auf den Randbereich achtet, scheint es, als könne nicht viel passieren. Es scheint wenig zu versprechen, etwas, das nicht weitergeht. Wenn aber der Felt Sense kommt, ein Spüren des ganzen Problems, "all das", fühlt man sich besser, selbst ehe noch daraus Schritte entstehen. Die meisten Schritte sind auch ziemlich klein- eine leichte Form neuer Energie, ein Stück nachgeben, wo es vorher steif war, etwas Atem, ein bißchen lebendige Bewegung in Bezug auf etwas, das wir jetzt benennen *können*. Diese kleinen Schritte sehen nicht wie großer Fortschritt aus. Wir sind diese kleine Schritte nicht gewohnt, man könnte sie ignorieren. Aber wenn man darum weiß, schätzt man und verfolgt weiter alles, das eine leichte Veränderung im Felt Sense bringt. Bald entsteht ein weiterer Schritt und dann wieder einer. Letztendlich entsteht ein großer Schritt, eine große Veränderung in der Art und Weise wie der gesamte Körper das Problem empfindet. Dann verändert sich ebenfalls die Art des Problemverständnisses. Nun ändert sich die gesamte Szene, die angesprochen wurde. Viele unterschiedliche Dinge werden relevant. Aber ein großer Schritt reicht immer noch nicht aus, ein Problem zu lösen. Es mag viele Schritte benötigen. Monate später merkt man dann, daß das Problem nicht mehr da ist und daß man es bereits einige Zeit nicht mehr hatte.

In meinem Buch, *Focusing*, zeige ich wie man lernen kann, einen Felt Sense kommen zu lassen und ihm derart Aufmerksamkeit zu schenken, daß Schritte möglich sind. Wir

lehren das auch am Focusing Institut in Chicago (Anm. Des Übersetzers: ebenso am Focusing Zentrum Karlsruhe).

Manchmal ist es die Vergangenheit, die aus dem Felt Sense auftaucht. Aber man würde sich durch die Psychotherapie nicht verändern, wenn sie nur in der Vergangenheit graben würde. Viel wichtiger ist, daß vieles was ganz neu ist, auch aus diesem Randbereich des Felt Sense kommen kann. Selbst die Vergangenheit hat mehr Kompliziertheit, ist feiner gewoben als wir gedacht hatten, wenn sie aus dem Felt Sense auftaucht. Wir waren uns der komplexen Verbindungen nicht bewußt, dieser einzigartigen Verstrickungen, als wir uns der Ereignisse erinnerten, auch nicht als wir sie ursprünglich gelebt haben. Wir sagen, das was wir jetzt gefunden haben war die ganze Zeit schon da. Tatsächlich ist das nicht so, wie ich erklären werde. Das Kommen des Felt Sense und die sich ergebenden Schritte entsprechen der Vergangenheit, enthalten aber mehr als das, was nur geschah.

Man verändert sich in der Psychotherapie, man nimmt nicht nur die Vergangenheit vollständiger wahr. Neue Wege des Daseins tun sich auf - offensichtlich folgen diese nicht logisch aus dem heraus, wie man war. Auch kann man sich nicht neue Wege von oben herab aufzwingen. Es gibt natürlich die Möglichkeit, uns selbst neu zu gestalten, aber das *allein* verändert uns noch nicht sehr. Wir müssen unser gewünschtes Veränderungskonzept mit dem Felt Sense von dem verbinden, wie wir sind. Dann kommen neue kleine Veränderungsschritte die verwobener sind, die uns nicht nur zu dem führen, was wir konstruiert haben, sondern zu etwas viel besserem und feiner Verwobenem.

Ob Vergangenheit oder Gegenwart, mein Punkt ist, daß dasjenige, das auftaucht, sehr oft mehr verwoben ist als gewöhnliche Sätze sagen können. In der Psychotherapie muß man die Sprache verdrehen, man muß poetisieren um etwas davon auszudrücken.

Das führt mich zu meinem nächsten Beispiel:

Das _____ in der Dichtkunst

Ein Schriftsteller ist gerade dabei ein Gedicht zu schreiben. Sechs oder sieben Zeilen sind geschrieben worden und sie scheinen ganz gut zu sein. Und nun?

Der Poet könnte gerade etwas konfus und stecken geblieben sein, oder es könnte ein klarer Felt Sense darüber spürbar sein, was das Gedicht weiter zu sagen hat. Während der Poet die Zeilen liest und wieder liest, kommt etwas weiteres. Dort wo die Zeilen enden, setzt sich das Gedicht fort, aber nicht in Worten.

Die Zeilen enden, aber das Gedicht ...

Viele Sätze bieten sich an, aber sie sagen nicht *das*. Einige davon sind nachdenkenswert. Der Poet hört auf die vorgeschlagenen Zeilen. Was mögen die neuen Zeilen hinter dem geschriebenen Teil hier sagen an dieser Stelle, diesem _____, wo das unbeendete Gedicht weitergeht?

Die meisten dieser Zeilen werden verworfen. Manchmal führt eine solche Zeile den Poeten in Versuchung: "Gebrauche diese Zeile, sie ist gut - niemand wird wissen, daß es nicht sagt, was hierher kommen will." Der Poet versucht die guten Zeilen in das _____ zu schubsen. Aber nein. Das _____ will diese Zeile nicht haben. Es drückt sich weiterhin nur implizit aus und läßt keine Lösung zu. Es besteht darauf bei dieser Zeile ungesagt zu bleiben. Da ist es, genauso fragend andeutend wie zuvor, unberührt durch die gute neue Zeile. Oder schlimmer. Das _____ ist beleidigt durch die neue Zeile; es erschlafft, schrumpft und ist dabei zu verschwinden, damit drohend den Poeten scheitern zu lassen. Schnell! Schiebe diese falsche Zeile aus dem Weg! Schreib sie auf den Rand; hebe sie auf für einen anderen Tag oder ein anderes Gedicht, vielleicht. Aber schnell, lese die geschriebenen Zeilen erneut und - ah ja, da ist es wieder: das _____ der Felt Sense wie das Gedicht weitergeht wo es noch nicht geschrieben ist.

Das _____ fragt, drängt, es hungert danach, es besteht darauf, es weiß, ahnt voraus, impliziert, verlangt ... etwas derart genaues, so als hätten wir es bereits gesagt und doch keine Worte. Die Hand des Poeten gestikuliert, rotiert in der Luft. Das _____ ist derart for-

dernd, so spezifisch, präziser als alle gewöhnliche Sätze. Das ist nicht präverbal. Es versteht die Sprache, wie wir an der Tatsache erkennen, daß es auf die vorgeschlagenen Zeilen reagiert, wissend, daß diese es nicht sind. Das ist nicht wirklich ohne Worte, es ist eher gefüllt von implizierten Wörtern und auch impliziten Situationen. Viel von Geschichte und Kultur ist ebenfalls implizit. Aber dasjenige, was gesagt werden möchte, wurde niemals vorher gesagt. Das ist angefüllt mit Worten, die sich darum bewerben, in neuen Sätzen wieder geordnet zu werden. Die neuen Sätze existieren noch nicht - und es könnte sein, daß sie nie kommen, dann bliebe das Gedicht unvollendet.

Wie kann solch ein etwas implizieren, was nicht existiert und niemals existierte? Dennoch impliziert es genau was es impliziert und nimmt nichts geringeres. Was das impliziert ist präziser, spezifischer, komplizierter als gewöhnliche Sätze. Im Gedicht geht es, wie aufgezeigt, um etwas komplexeres als unsere Sprache bis jetzt je zum Ausdruck brachte. Das Gedicht impliziert etwas, das komplizierter, exakter geformt ist, als alles vorher Bekannte.

Zuletzt entsteht ein bestimmter Satz. Diesmal bleibt das nicht länger still, es impliziert nicht mehr etwas Getrenntes von der Zeile. Es erschlafft auch nicht, schrumpft nicht oder verschwindet. Es fließt in diese neue Zeile. Die Zeile nimmt es mit, trägt es. Aber die Zeile sagt auch mehr als das impliziert hat. Der Poet sagt nun, daß die Zeile jetzt das darstellt, was das war, aber das ist nicht wahr. Die Zeile läßt den Poeten mehr entdecken als vorher vorhanden war. Die Zeile offenbart, öffnet, weitet sich aus, entwickelt das Die Zeile setzt das fort.

Weitere Zeilen können nun für einige Zeit flüssig entstehen, bis wieder ein Stop entsteht. Wieder Neulesen, ein neues entsteht, viele Zeilen werden verworfen, und mit etwas Glück kann eine Zeile das fortsetzen (*carry forward*).

Es gab noch keinen Weg, diese Verknüpfung zu benennen, eine Kontinuität die weiter produziert. Nun nennen wir es "*Carrying Forward*".

Beachten Sie, daß das *Carrying Forward* deutlich unterscheidbar ist gegenüber all den anderen Momenten, als das sich nicht regte. Dasjenige, das fortsetzt, wird als deutlich verschieden wahrgenommen gegenüber all den Vorschlägen die das abwartend und unbeeinflusst ließen. Wir erkennen auch, daß der Körper die Sprache kennt - denn er erkennt, wenn Sätze nicht das zum Ausdruck bringen, was impliziert ist.

Wiederum erkennen wir, daß der Körper die Situation erkennt, diesen Aspekt des Lebens, den der Poet versucht zu beschreiben. Ansonsten könnte der Körper nicht so exakt feststellen, daß vorgeschlagene Zeilen nicht passen.

Des Poeten „....“ handelt so, als wären die Zeilen vergessen und nun wiedererinnert worden, nur daß dem nicht so ist! Sie sind neu. Wir sehen wieder, der Körper kann etwas Neues implizieren. Es wurde bereits darauf hingewiesen, als ich die Psychotherapie erwähnte. Viele Theorien halten daran fest, wir könnten nur dasjenige erleben, das zuvor von außen hineingegeben wurde. Dies ist nicht der Fall! Unsere Körper sind komplizierter und enthalten mehr als alles, was wir erlebt haben und mehr, als uns gelehrt wurde und mehr als die Situationen, die wir erlebt haben. Alles, was in unsere komplizierten Körper kommt, wird dort nicht aufgezeichnet, es wird „weiter gelebt“ (*lived further*).

Vergangene Erlebnisse werden Teil eines weiteren Lebens. Das Kommen eines Felt Sense ist ebenso ein weiteres Leben. Etwas Neues und Komplizierteres kann hieraus entstehen, wie wir es vorher noch nicht gewußt haben.

Noch einmal: Alles ist wie das

Jedes gute Gedicht bringt uns etwas, das vorher noch nie gesagt wurde, gewöhnlich etwas komplizierter oder verwobener als wir es sonst sagen würden. Ein Gedicht kann von allem handeln, von jedem Aspekt des Lebens. Wir können erfahren, daß wirklich alles mehr ist, als es zunächst scheint. Alles und jedes ist eine „Kompliziertheit und Verwobenheit“, in die wir eintreten können. Wir können jedes viel weiterführender wissen, wenn wir vom aus denken, das es uns geben kann.

Das „...“ im Denken

Solch ein „...“ zeigt sich, wenn wir frisch über etwas nachdenken und stecken bleiben.. Unsere weiteren Denkschritte sind beeinflusst und geführt vom Felt Sense des Steckenbleibens, dem „...“ .

Wir denken dieses oder jenes, aber dann erreichen wir eine Stelle, an der wir mehr spüren, aber wir können es noch nicht denken. Wir wissen jedoch, daß wir diese Stelle nicht loslassen dürfen. Wir könnten an diesem Randbereich vorbei gehen und uns auf vertrauten und bewiesenen Wegen weiterbewegen, aber nein, wir bleiben daran haften; wir ziehen es vor, stecken zu bleiben. Wir können uns mit dieser Stelle wohl fühlen - wir haben eine Richtung (*a lead*)! Etwas *Neues* will hier auftauchen!

3. Der Körper impliziert seinen richtigen nächsten Schritt

In seiner Autobiographie sagt Einstein, daß er über 15 Jahre - während er an dem Thema arbeitete, das zur Relativitätstheorie führte- von einem „Gefühl“ geleitet wurde, wie die Antwort zu sein habe. Natürlich hat er mit „Gefühl“ keine emotionale Reaktion gemeint; er hatte ein

„...“ der einen weiteren Schritt implizierte, der schwer zu formulieren war. Der Körper kann etwas Neues implizieren, nachdem er Sprache und kompliziertes Wissen absorbiert hat. Einsteins Körper lernte eine Menge Mathematik und Physik. Dennoch kommt der neue Schritt nicht nur aus der Mathematik und Physik. Es folgte keine neue Theorie aus diesen. Deshalb war es auch ein Problem. *Nachdem er alles impliziert in sich hatte, ging sein Körper ein Schritt weiter, einen richtigen nächsten Schritt zu implizieren.*

Ich habe bereits gesagt, daß äußere Empfindungen und Gelerntes auf einen lebenden Körper (*living body*) zukommen, der bereits reichlich verwickelt ist. Wenn wir denken, arbeiten wir mit mehr als nur demjenigen, das von außen kommt. Deshalb konnte Einstein mehr bekommen, als sich von Mathematik und Physik allein ableiten ließ.

Wir sehen, daß der Körper nicht nur mehr, sondern auch den *richtigen* nächsten Schritt impliziert. Diese Art von „*richtig*“ beschreibt einen ethischen Zusammenhang, aber auf eine komplizierte Art und Weise. Der Körper kann auch abhängig werden, d.h. er gebraucht und unterläuft gleichzeitig seinen nächsten richtigen Schritt. Es gibt auch ein direktes Spüren von etwas, das falsch oder nicht stimmig ist. Hinzu kommen noch eine Reihe anderer Komplikationen, die es wirklich wert sind erforscht zu werden. Wenn sie bekannt sind, können wir diesen implizierten körperlich richtigen Schritt effizienter nutzen.

Um zu begreifen, was „*richtig*“ in diesem Zusammenhang bedeutet, müssen wir uns einige offensichtliche Fälle anschauen. Jeder lebende Körper impliziert die nächsten Schritte seines Lebensprozesses. Die Pflanze impliziert, daß die Sonne aufgeht und sie impliziert ihre Photosynthese mit der Sonne. Ethnologen haben herausgefunden, daß komplexe Verhaltensweisen wie Balztänze, Nestbau und Nahrungssuche angeboren sind. Der lebende Körper impliziert jeden nächsten Schritt eines komplexen Lebensprozesses. In einer Katze hat der Pflanzenkörper eine ganze Reihe zusätzlicher Kompliziertheit erhalten. Wenn sie hungrig ist, impliziert ihr Körper vor einem Loch in der Erde zu warten. Dies impliziert, daß etwas aus dem Loch herauskommt und es impliziert eine komplexe Serie von Sprüngen.

Der Katzenkörper kann auch innovative nächste Schritte implizieren, wenn die üblichen nächsten Schritte nicht geschehen können aufgrund bestimmter Gegebenheiten, die für die Katze neu sind. Ihr Körper kann lernen und neue Gegebenheiten einbeziehen und er kann implizieren das Fenster zu öffnen um das Haus zu verlassen. Manchmal gelingt es ihr tatsächlich ein Fenster zu öffnen.

Unsere eigenen Pflanzenkörper haben auch die Sprache übernommen, Mathematik und Physik. Nun können sie auch in diesen Situationen ihren nächsten richtigen Schritt implizieren. Wenn unser Lebensfluß angehalten wird, wenn wir ein Problem spüren - implizieren unsere Körper eine nächste Bewegung (unabhängig davon, ob wir diesen auch ausformen oder durchführen können).

Wenn der Körper beim Autofahren oder beim Fliegen eines Flugzeugs nur einmal die Details absorbiert hat, kann er seinen nächsten richtigen Schritt implizieren, der dann neu ist und „komplizierter“ ist als er gelernt wurde.

Natürlich entgeht auch dem Körper vieles. Ohne Kenntnisse der Mathematik und Physik hätte Einsteins Körper keinen nächsten richtigen Schritt implizieren können. Nachdem er das Wissen hatte, *fühlte* er den nächsten Schritt. Sein Körper implizierte den nächsten Schritt. Dieses Implizieren führte ihn beim Ausdenken neuer Spezifika, neuer Differenzierungen um den nächsten Schritt einzuleiten.

Der Körper erfaßt die Gegebenheiten, die ihm zur Verfügung stehen und impliziert seinen nächsten Schritt, gleichgültig, ob es sich um Relativität oder Einatmen handelt. Dies wurde bislang noch nicht gut verstanden. *Der lebende Körper impliziert immer seinen nächsten richtigen Schritt.*

Körperliches Kommen

Wir können nicht einfach einen Orgasmus wollen, oder Schlaf oder Tränen. Um Tränen zu bekommen, können wir uns an ein Ereignis erinnern. Vielleicht kommen dann die Tränen. Vielleicht auch nicht. Wir können den Schlaf einladen; wir können uns hinlegen und versuchen nicht zu denken. Wir sind daran gewöhnt, daß er dann kommt. Ebenso ist es mit Ärger oder Zärtlichkeit, wir können versuchen, das zu vorzutauschen, aber um diese Empfindungen zu haben, müssen sie kommen.

So ist es auch mit Worten. Wenn alles leicht geht, beginnen wir zu sprechen und die „richtigen“ Worte kommen. Aber wenn nicht, was ist dann zu tun? Wir warten, bis sie kommen.

Mit neuen Gedanken ist es genauso. Wir tragen Nutzen davon, aber wir können sie nicht wirklich herstellen. Wir bemühen uns, wir gehen über die alten Ideen, wie der Poet seine bisherigen Zeilen erneut liebt. Wir halten die Aufmerksamkeit dort, wo die alten Ideen anhalten, hoffend auf ein, ein implizieren eines Mehr, als wir bisher dachten. Wenn es nicht kommt, können wir es nicht herstellen. Dieses Kommen ist körperlich, wie die anderen bisher genannten Beispiele.

Das in unseren verwirrenden Situationen

Kreativität ist in unserem heutigen Leben wesentlich geworden. Es ist nicht länger eine besondere Fertigkeit für spezielle Berufe.

Heutzutage kommen wir nicht durch einen Tag, wenn wir nur nach den *Regeln, Rollen und Routinen* handeln, die uns gelehrt wurden. Nicht, daß wir ohne sie zurecht kämen, wir müssen sie jedoch modifizieren und weiterführen. Viele unserer Situationen sind jetzt komplexer und manchmal einmalig.

Täglich bei der Arbeit und auch mit Personen die uns nahe stehen, gibt es Situationen, in die wir nicht nur gerade so hineingehen und unsere üblichen Dinge tun können. Wir müssen einen neuen Weg herausarbeiten.

Die Gesellschaft ist komplexer geworden als die Routinen und Konzepte, die sie lehrt.

Die meisten Kritiker unserer Gesellschaft sehen nicht die Zunahme der Komplexität. Sie sehen nur das Zusammenbrechen der alten Strukturen und die Probleme und Verluste, die damit zusammenhängen.

Diese Kritiker denken, daß ohne die sozialen Strukturen nur Unordnung im Menschen herrsche. Deshalb seien unsere gegenwärtigen Schwierigkeiten genau was sie erwarteten. Sozial definierte Arbeitsidentität gibt dem Menschen keinen Halt mehr. Ehen sind

nicht länger heilig. Beziehungen zwischen Menschen halten nicht mehr. Die Menschen wissen in vielen Lebenssituationen nicht mehr, was sie tun sollen. Die alten Strukturen haben mehr Stabilität gegeben und die Kritiker denken, daß nur extern auferlegte Strukturen wieder Ordnung geben können.

Das Zusammenbrechen der alten Strukturen ist tatsächlich bedingt durch eine neue Entwicklung, die gerade erst begonnen hat. Es ist nicht nur ein Verlust oder ein Zusammenbruch. Es ist auch ein Öffnen für eine weitere Entwicklung. Ich werde nun zeigen, wie das gegenwärtige Stadium entstanden ist und wie es jetzt in ein neues Stadium eintritt. Das nächste Stadium mag neue Probleme bringen, aber es überwindet die Gegenwärtigen. Es schafft Raum für eine neue Lebensform.

Die Art des Erlebens, die ich erwähnt habe, sollt eine besondere Rolle auf dem Weg zur nächsten Ebene spielen.

Es ist wahr, daß der Zusammenbruch fester sozialer Gewohnheiten in uns eine Leere hinterlassen hat. Wenn die alten, offiziellen Bedeutungen unserer sozialen Beziehungen ihre Kraft verlieren, finden wir möglicherweise für einige Zeit keinen Ersatz.

Wir könnten in Selbstmitleid verfallen, denn die alten disziplinierten Wege des Lebens geben nun keine Hinweise mehr. Wenn „höhere“ Motivationen nicht mehr greifen, tendieren in niedrigere zu fallen. Wir haben dann weniger zum Vorankommen, als die alten Richtlinien uns geben. Aber bedenken Sie: Ist es nicht wahr, daß wir zumindest manchmal *zurecht* eine alte Gewohnheit nicht ausführen? Zugegebenermaßen weisen wir gelegentlich alte Routinen zurück, weil es leichter ist. Wir begnügen uns mit weniger, versuchen es uns mit weniger zu begnügen. Aber manchmal können wir nicht tun, was uns beigebracht wurde, weil wir *mehr* in einer Situation spüren, als die alten Gewohnheiten erfassen.

Wenn wir in einer schwierigen Situation einen leichten und gewohnten Weg nicht gehen können, und wenn ein neuer Weg sich nicht gleich zeigt, was haben und fühlen wir dann? Konfusion, Frustration vielleicht. Wir fühlen uns blockiert. Aber was ist es, das uns sagt, die alten Wege funktionieren nicht oder sind nicht das, was wir brauchen?

Wenn wir uns diese Frage stellen und wenn wir direkt die Aufmerksamkeit darauf richten, was uns hindert, wir werden entdecken, daß wir ein „ “ haben, ein Gespür von dem, was gebraucht wird, wenn wir es nur herausarbeiten könnten.

Wenn wir nicht wissen, was wir tun sollen, spüren wir mehr als wir sagen können. Wenn wir nur direkt die Aufmerksamkeit darauf richten, was wir spüren, ist es wie eine Ahnung: das „ “ weiß mehr als wir gleich sagen oder tun können. Wir haben wie Einstein ein „Gefühl“, ein unklares Spüren einer Lösung, die wir suchen. Unser Spüren davon ist ausreichend, um all die verfügbaren Wege zu verwerfen, obwohl die neue Bewegung, die dieses „mehr“ mit sich bringen würde, noch nicht existiert.

Vom „ “ können wir oder können wir nicht in der Lage sein, die Hauptschritte herauszuarbeiten, die wir brauchen. Es mag für lange Zeit nicht oder niemals kommen. Aber die Wahrscheinlichkeit einen solchen Weg zu finden ist größer, wenn wir zumindest den körperlichen Felt Sense von dem haben, was gebraucht wird und wir diesen beachten. Er impliziert und präfiguriert neue Wege, die noch nicht ausgeformt sind.

Wenn ich beispielsweise als Vater mit etwas zu tun habe, könnte ich mich darauf berufen, was mein Vater in einer solchen Situation getan hätte. Natürlich möchte ich mich von ihm in einiger Hinsicht unterscheiden, aber ich kann auch dasjenige was mir gefiel nicht tun. Es funktioniert nicht. Die Kinder heute sind anders als wir waren, ist es nicht so? Aber ich mag die Art wie meine Kinder sind. Ich selbst habe sie unterstützt darin anders zu sein, als ich war. Das Problem ist, daß mehr in der Situation steckt und behandelt werden muß, als ich klar darüber denken kann. Wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte, was mich anhalten läßt, kann ich dieses „Mehr“ spüren.

Was würde ich sagen, wenn ich von meinem „ “ aus sprechen würde? Wenn jemand zuhören würde, würde ich stundenlang sprechen. Ich könnte sagen, was ich darüber sagen *kann*. Ich würde sagen, daß ich die gewöhnlichen Ratschläge kenne, die ich bekomme. Ich könnte darüber reden, wie meine Kinder sind. Ich könnte aufsagen, was

ich schon ausprobiert habe und was geschehen ist. Aber nachdem ich alles gesagt habe, was ich sagen kann, würde ich immer noch den Zweifel haben. Nachdem ich das alles gesagt habe, würde immer noch der „.....“ sein, das Spüren von mehr, als ich sagen kann, das Empfinden von dem, was richtig sei, wenn ich es ausformulieren könnte. Der „.....“ ist mein Gespür von *mehr*, das eine Handlungsweise braucht um voran zu bringen.

Neue Konzepte und eine neue Art von Konzept

An anderer Stelle („*A Process Model*“, erhältlich beim Focusing Institute) habe ich ein neues theoretisches Modell des Körpers entwickelt, dessen vegetativen Lebensprozeß, dessen Verhalten, und die Rolle, die er bei Sprache und Kultur spielt.

Das Modell hat duale Kräfte: Es hat die Kraft der Logik von präzisen aufeinander bezogenen Konzepten, aber es hat auch eine neue Kraft. Die Konzepte entsprechen *nicht nur* den üblichen logischen Strukturen. Sie haben auch etwas Neues. Es sind Konzepte die das Erleben bringen, das ich beschrieben habe. Die Konzepte kommen daraus hervor und enthalten diese Art des Erlebens. Man kann sich von diesen Konzepten auf zweierlei Wegen weiterbewegen: Man kann von da in einer logischen Art und Weise weitergehen, aber *man kann auch und differenziert vorangehen vom körperlich Gefühlten* „.....“, *das sie bringen*.