

# FocusingJournal



Nr. 28

*Beate Ringwelski*

Was Hände wissen - Gesten  
beim Focusing

*Meggi Widmann*

Die Reise zum Mond

*Katrin Tom-Wiltschko*

Geben Sie Ihrem Problem  
eine Chance!

*Eckhard Molsen*

Focusing mit dem "doppelten  
Ursprung des Menschen"

*Bettina Markones*

Mobbing in der Schule

*Tony Hofmann*

Da war doch mal was

## Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Seminarteilnehmerin bemerkte unlängst: "Wenn ich einfach nur mit der Aufmerksamkeit in den Körper hineingehe und dort ein bißchen bleibe, dann gibt mir das ganz selbstverständlich Gefühl von Zuhausesein und Verbundenheit. Danach habe ich so lange gesucht, und es ist so wunderbar einfach und so nah."

Genau. "Ein sinnhaftes Leben erschließt sich uns, indem wir es dem Sein erlauben, als (zunächst) vage, unscheinbare Gestimmtheit von unserer Körpermitte her fühlbar zu werden", schreibt Tony Hofmann auf der letzten Seite dieses Journals.

Auf den Seiten vorher: Wie üblich ein Streifzug durch die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten von Focusing (Therapie, Supervision, Selbsthilfe, Schule, Spiritualität und so weiter). Im Kern ist es immer wieder und immer wieder dieses schlichte Verweilen (genau hier, genau jetzt) mit dem von innen gefühlten Körper. Und aus diesem Verweilen heraus kann man dann tausend Dinge tun (z.B. Journal lesen).



Viel Freude dabei!

*Hans Neidhardt*

Hans Neidhardt

# Inhalt

- 2 *Beate Ringwelski*  
Was Hände wissen - Gesten beim Focusing
- 6 *Meggi Widmann*  
Die Reise zum Mond
- 12 *Katrin Tom-Wiltschko*  
Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!
- 15 Termine
- 19 Ausbildung Focusing-Trainer/-in DAF
- 20 *Eckhard Molsen*  
Focusing mit dem "doppelten Ursprung des Menschen"
- 27 31. Internationale Focusing Sommerschule
- 28 *Bettina Markones*  
Mobbing in der Schule
- 30 *Tony Hofmann*  
Da war doch mal was

# Was Hände wissen – Gesten beim Focusing

von Beate Ringwelski

## Hände sprechen

Wenn Sie etwas über die Sprache der Hände, die Gestik, erfahren wollen, können Sie sich wie ich zunächst bei Wikipedia kundig machen.

Da gibt es erst einmal „*lexikalische Gesten*“. Sie werden wie Wörter erlernt und sind von der jeweiligen Kultur abhängig. „Vogel zeigen“ wäre so eine Geste, die in Deutschland wohl jeder versteht, obwohl man sie sich besser verknüpft. Manchmal verlangen lexikalische Gesten auch spezielles Wissen. Wenn ich z.B. eine gelbe Karte aus der Brusttasche ziehe, so muss mein Gegenüber zumindest Grundkenntnisse über den Spielablauf beim Fußball haben, um mich zu verstehen.

Dann gibt es *Zeigegesten*, wobei man mit dem Finger oder der ganzen Hand auf etwas Reales oder Vorgestelltes hinweist.

Wenn jemand mit den Händen eine Handlung nachahmt (z.B. „Stufe um Stufe“) oder die Umrisse eines Objektes darstellt („rund wie ein Ball“), spricht die Wissenschaft von „*ikonischen Gesten*“ (gr.: eikona = Bild). Dabei kann es sich auch um eine Metapher handeln, z.B. um „eine runde Sache“.

Soweit also Wikipedia.

## Gesten dienen der Kommunikation

Gesten sind immer *kontextabhängig*: Wovon wird gerade erzählt? Wie ist der Erzähler emotional beteiligt? Worauf soll die Aufmerksamkeit des Zuhörers gelenkt werden? Es ist also niemals ein wirres Herumfuchteln ohne Bedeutung, sondern sie dienen der *Kommunikation*. Sie setzen ein Gegenüber voraus und sollen das Gesagte unterstreichen oder verdeutlichen. Sie werden mehr oder weniger bewusst eingesetzt. Es gibt auch Menschen, die absichtlich wenig gestikulieren. Ihre Interaktion ist dann auf eine größere Distanz angelegt.

Ulrich Streeck hat beobachtet: „Personen sind im Zusammensein mit Anderen nicht einfach nur sie selbst, sondern sie stehen in *Interaktion* mit anderen immer auch vor der Aufgabe, sich selbst darzustellen“ (S. 32). Die Person gegenüber sieht den, der mit Händen und Worten spricht, in seiner Selbstdarstellung, und versteht dann (hoffentlich) besser, was dieses Selbst ausdrücken möchte. Das geht über den

verbal mitgeteilten Inhalt weit hinaus und offenbart die Meinung des Sprechers über das, was er gerade sagt, ebenso wie seine emotionale Beteiligung und Bewertung.

Diese szenische Qualität wird überflüssig, wenn man alleine ist. Beobachten Sie einmal eine Person, die mit Ihnen zusammen vor dem Fernseher sitzt. Selbst wenn sie den Film nicht verbal kommentiert, wird sie das mit Gesten und Körperausdruck tun. Schaut sie sich dagegen den Film alleine an, so ist ihr Körperausdruck sehr sparsam. Trotzdem verschwindet er nicht ganz: Starke Emotionen drücken sich in der Haltung, der Mimik und auch der Gestik aus, z.B. wenn das Gesehene Angst auslöst.

## Gesten „von innen“

Gesten können also wie bei unserem einsamen Fernsehzuschauer auch *Ausdruck innerer Prozesse oder Befindlichkeiten* sein, ohne dass damit eine kommunikative Absicht verbunden ist. Ihnen begegnen wir nicht nur beim einsamen Fernsehen, sondern unter anderem auch während eines Focusingprozesses, worauf ich in diesem Artikel aufmerksam machen möchte.

Glenn Fleisch, erfahren in Psychotherapie und Wholebody-Focusing (entwickelt von dem Kanadier Kevin McEnenue), hat beschrieben, wie er spontane Gesten während eines Erstinterviews aufgreift (Fallbeispiele in „Focusing im Prozess“, S.104ff). Die Geste beschreibt dann bereits etwas, was dem Klienten noch nicht bewusst ist und noch nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Damit hat die Geste die Qualität eines Felt Sense. Und noch mehr: Sie enthält bereits den Schlüssel zum nächsten Schritt in Richtung Lösung und hat das Potential zum Felt Shift.

## Wut im Bauch – ein Fallbeispiel

Dazu möchte ich ein eigenes Beispiel erzählen und wie man Gesten während eines Prozesses nutzen kann: Die Klientin (abgekürzt „K“) erzählt mir als ihrer Supervisorin („T“) von einer Auseinandersetzung mit einer Kollegin. Diese habe ihr dabei ein schlechtes Gewissen gemacht und einen moralisierenden Ton angeschlagen. Dann sagt sie weiter:

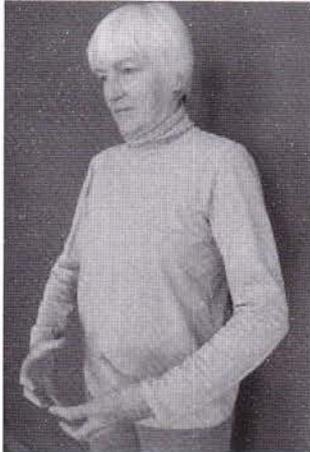


Abb.1

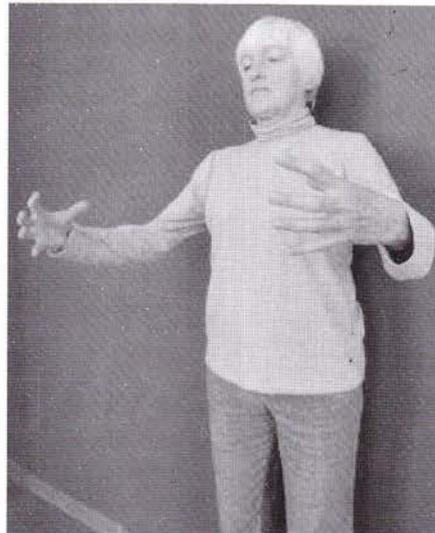


Abb.2

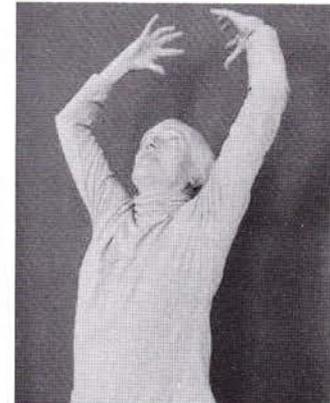


Abb.3

K.: Das hat mich richtig wütend gemacht.

T.: Können Sie die Wut irgendwo in Ihrem Körper spüren?

K.: Ja, im Bauch, kurz unterhalb vom Nabel. *(Dabei erst Zeigegeste und dann ikonische Geste mit beiden Händen. Abb.1)*

T.: Spüren Sie mal zu der Wut hin.

K.: *(ihre Hände gehen auseinander)* Das ist ein dicker, roter Ball. *Die Hände bewegt sie dann weiter auseinander und mit Schwung ein Stück nach oben, wo sie zum Stehen kommen (Abb.2).* Das ist ein richtig dicker Ball, aber aus Gummi. *(Zeigegeste: Sie drückt mit den Daumen in den Gummiball, als wollt sie mir dessen Elastizität demonstrieren).* Das ist Gummi. Der will nach oben. Jetzt spüre ich den Gummi auch an den Oberarmen. *(Sie streicht sich mit beiden Händen über die Oberarme).* Als wäre ich in dem Gummi drin. *Die Hände fallen nach unten. So steht sie mit gesenktem Kopf.*

Pause.

T.: Vorhin war da so eine Bewegung: den Ball von unten nach oben mit einem gewissen Schwung... *(Wir machen jetzt beide diese Bewegung bis zu der Stellung, die sie vorher wie in Abb.2 eingenommen hatte.)* Spüren Sie jetzt mal zu ihren Händen. Was möchten Ihre Hände jetzt tun?

K.: *holt noch einmal mit den Händen Schwung von unten, dem Platz, wo die Wut sitzt. Dann gehen die Hände nach oben und über den Kopf nach hinten. Die Bewegung ist so, als wollt sie den Ball über ihren Kopf hinweg nach hinten werfen (Abb.3).* Ich merke jetzt: Die Wut geht nicht nach oben, sondern nach hinten.

Pause.

K.: Hinter mir steht meine Mutter. Sie stand immer hinter mir, aber nicht unterstützend. Sie hat mich immer in eine bestimmte Richtung getrieben. Das

war aber nicht meine. *Langsam lässt sie die Hände sinken.*

Pause.

T.: Und wie ist das mit ihrer Kollegin?

K.: Eigentlich mag ich sie. Aber wenn sie dieses Moralisierende hat genau wie meine Mutter, dann kommt eben die Wut. *(Sie macht noch einmal die Ballwurfbewegung nach hinten.)*

*Wir sprechen dann weiter über den zukünftigen Umgang mit ihrer Kollegin.*

Soweit also unser Dialog mit den begleitenden Gesten. Es wird deutlich, dass die anfänglichen ikonischen und Zeigegesten die Worte der Klientin unterstreichen und mir den Inhalt verdeutlichen sollen, also der Kommunikation dienen.

Der entscheidende Moment des Prozesses ist, als die Klientin die Hände mit Schwung nach oben und hinten über ihren Kopf bewegt. Diese Bewegung kommt von innen heraus. *Ihr Sinn wird erst nach der Bewegung deutlich.* Die Hände und Arme wussten aber bereits während der Ausführung die Richtung, Geschwindigkeit und Schlusshaltung. Sie drücken m.E. einen *inneren Prozess* aus, der noch nicht bewusst ist, aber nach Abschluss der Bewegung bewusst werden kann.

Die Veränderung der inneren und äußeren Haltung ist natürlich auch körperlich spürbar, so dass man in diesem Moment von einem Felt Shift sprechen kann.

### Der Prozess Schritt für Schritt

Glenn Fleisch hat versucht, einen solchen Prozess in einzelne Schritte aufzugliedern (s. Focusing Connections, Vol. XXIV, No.4, Juli 2007). Bis zum dritten Schritt verfahren er und ich gleich. Ich werde die Schritte am obigen Beispiel erläutern.

Schritt 1:

### **Erkenne die bedeutungsvolle Geste**

Als die Klientin die Arme hebt und den imaginären Ball umfasst, kommt die Bewegung zum Stehen, als sei sie an dieser Stelle blockiert. Die Haltung wirkt unfertig. Sie verlangt nach Weiterführung. Das ist aber noch nicht möglich, obwohl die Klientin bereits spürt: „Der will nach oben.“ Der Geste wohnt eine unbekannte Bedeutung inne.

Schritt 2:

### **Lenke die Aufmerksamkeit auf die Geste**

In unserem Fall muss ich die Klientin nicht dazu auffordern, denn sie vertieft sich spontan in das Gefühl von „Gummi“. Dann gibt sie aber die bedeutungsvolle Position auf und verliert sich in einer Pause, die sie m.E. braucht, um tiefer in sich hineinzuspüren.

Schritt 3:

### **Gib der Geste Raum und Zeit**

Meine Absicht ist, dass die Klientin die vorherige Geste wieder herstellt, um ihr dann Gelegenheit zu geben, sich zu entfalten.

An dieser Stelle werde ich als Therapeutin sowohl verbal als auch motorisch aktiv. Ich kann die Klientin mit wenigen Worten und einer nachahmenden Bewegung meiner Hände dazu bringen, ihre Geste von Abb.2 wieder aufzunehmen. Glenn Fleisch schildert diese Phase treffend: „Wir bekommen dann beide ein Gefühl von dieser Bewegung und versuchen, sie nicht gleich zu interpretieren, sondern eher einen Raum zu schaffen für das, was aufsteigen will, wozu es passt und was letztlich vorwärts trägt.“ Er fokussiert dann in seinen Beispielen auf die gezeigte Geste und geht ihrer Bedeutung nach.

Ich schlage an dieser Stelle einen anderen Weg ein, weil ich gespannt darauf bin, wie die Klientin sich weiter bewegen wird. Um sie zu Schritt 4 anzuregen, frage ich sie: „Was möchten Ihre Hände jetzt tun?“ Eine andere Formulierung wäre: „Gibt es im Moment einen Impuls, Ihre Hände oder den Körper zu bewegen?“ Oft reagieren Klienten darauf nicht sofort. Das, was aufsteigen will, braucht Zeit. Dann darf und muss man als Therapeut ruhig abwarten und den Raum halten.

Schritt 4:

### **Die Fortentwicklung der Geste, geleitet von einem inneren, unbewussten Impuls**

Meine Klientin zögert nicht lange, sondern führt daraufhin die Ballwurfbewegung nach oben und hinten aus, womit sich ihre Position entscheidend verändert (Abb.3).

Schritt 5:

### **Entschlüsselung der gefühlten Bedeutung**

Es ist eher ungewöhnlich, dass meine Klientin sofort weiß, was ihre Bewegung bedeutet. Sonst hätte ich danach gefragt: Wie fühlt sich diese neue Haltung jetzt an? Was fällt Ihnen dazu ein?

Schritt 6:

### **Stelle verbal den Bezug zur Fragestellung und dem konkreten Handeln im Alltag her**

Die Klientin ist mit ihrem Gespür immer noch in ihrer neuen Haltung. Der Prozess wird anschließend in einem Gespräch zu Ende geführt. Durch die Verbalisierung kann das Ergebnis in Worten symbolisiert werden. In unserem Beispiel kann die Klientin jetzt ihre Kollegin mit anderen Augen sehen, nicht mehr überfrachtet mit den Erinnerungen an die Mutter.

### **Wann?**

Diese Art von Bewegung wurde von Kevin McEvenue als *inner directed movement* bezeichnet, also eine Bewegung, die „von innen heraus“ und nicht bewusst initiiert ist. Dabei handelt es sich nicht nur um Gesten, sondern es können sich auch Arme, Beine, der Kopf oder der gesamte Rumpf bewegen und damit zu einer deutlichen Änderung der Haltung von Körper (und Geist!) führen. Auch in unserem Beispiel ist der ganze Körper der Klientin beteiligt. Das setzt genügend Bewegungsfreiheit für den Klienten voraus, weshalb wir in dem beschriebenen Fall im Stehen zusammenarbeiten.

Besonders augenfällig ist aber die Stellung der Hände in dem Moment, als die Hände den großen Ball umfassen (Abb.2) und dann in der Aufwärtsbewegung erstarren. Die Bewegung ist wie eingefroren. Die Arme verharren in der Schwebe. In den Händen ist eine Spannung. Sie sind wie auf dem Sprung. Aber irgendetwas blockiert die Klientin, die Arme weiter zu bewegen. Das drückt sich besonders darin aus, dass sie die Hände zunächst ganz herunterfallen lässt. Das sieht wie Resignation oder Ratlosigkeit aus. Als habe sie keine Idee dazu, was jetzt weiter passieren könnte. Zu diesem Zeitpunkt verlangsamt sie auch ihre Sprechweise und schweigt dann. In dieser Pause ist sie ganz bei sich. Ich habe das Gefühl, dass sie sich innerlich sammelt und für etwas Neues bereit macht.

Das Neue entsteht dann durch die Fortsetzung der Bewegung bis hin zu der abschließenden Haltung. Wir sind beide überrascht, dass sie plötzlich bei der problematischen Beziehung zu ihrer Mutter gelandet ist. Wie so oft im Focusing – das Neue ist unerwartet und wirft ein ganz anderes Licht auf die Ausgangssituation.

### **Fazit**

Ich zitiere noch einmal Glenn (aus „Focusing Connections“): „Die Bewegung ist wie eine sichtbare Brücke zwischen dem bereits Bewussten und dem noch Unbewussten, das gerade im Moment aufsteigt. Die Geste ist die Ausdrucksmöglichkeit des Körpers, die mögliche und erforderliche Veränderungsrichtung aus der Situation anzuzeigen. Sie geht dem

bewussten Denken zeitlich voraus. Indem die Bewegung wirklich ausgeführt wird, ist ein erster Veränderungsschritt getan."

### Literatur

Fleisch, Glenn: Right in Their Hands: How Gestures Imply the Body's Next Step. In: The Focusing Connection. Vol .XXIV, No.4. July 2007.

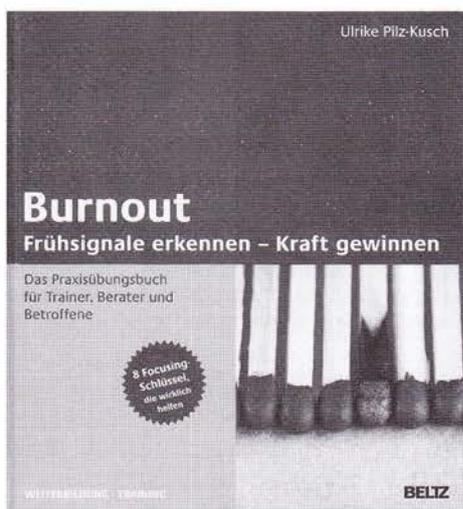
Fleisch, Glenn: Die Beachtung der impliziten Hinweise in der Focusing-orientierten Kurztherapie: ein Hilfsmittel zur Förderung von Veränderungsschritten. In: Feuerstein, Müller, Cornell: Focusing im Prozess. Köln, GwG-Verlag 2000, S.98-108.

McEvenue, Kevin; Fleisch, Glenn: The Wholebody Focusing Story. In: The Focusing Folio 2008. www.focusing.org  
Van der Kooy, Addie; McEvenue, Kevin: Focusing with your whole body. Marlborough, Toronto 2006.

Streeck, Ulrich: Gestik und die therapeutische Beziehung. Kohlhammer 2009.

Ringwelski, Beate: Focusing – ein integrativer Weg der Psychosomatik. Stuttgart, Pfeiffer bei Klett-Cotta 2003.

**Beate Ringwelski**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
und Psychotherapie  
ringwelski.beate@web.de



Das abgebrannte Streichholz auf dem Cover symbolisiert: Da war wohl mal jemand Feuer und Flamme, aber jetzt? Keine zündenden Ideen mehr. Kein Pulver mehr auf der Pfanne. Stattdessen schwarze Asche. „Ausgebrannt sein“ ist wegen der großen Öffentlichkeit des Themas zum Glück inzwischen bei vielen Menschen weniger schambesetzt. Man kann sich diese Diagnose eher „leisten“ (!) als z.B. die Diagnose „Depression“.

Hier bietet das neue Buch der Focusing-Trainerin Ulrike Pilz-Kusch einen für (potentielle) Betroffene und für Berater und Therapeuten gleichermaßen hilfreichen Ansatz, um Aufmerksamkeit für Frühsignale zu entwickeln, vor allem aber, um mit Hilfe von acht sog. „Focusing-Schlüsseln“ dem Burnout vorzubeugen oder um – z.B. während und nach einer Therapie – mehr gesunde Balance im eigenen Leben zu etablieren.

Layout und Aufmachung des Buchs sind so, dass man es gern in Hand nimmt. Und die Autorin belebt den Text durch persönliche Beispiele aus der eigenen Lebensgeschichte, Fallbeispiele und – vor allem – zahlreiche kleine Übungen aus dem Focusing. Nach einem sorgfältig ausgearbeiteten Einleitungskapitel über Burnout-Signale werden dann die „Schlüssel“ zum Öffnen der „Schatzkiste“ (Ressourcen) vorgestellt und können gleich eingeübt werden.

Hier werden die zentralen Konzepte des Focusing (Freiraum, Felt Sense, der Focusing-Prozess, die Fortsetzungsordnung usw.) in einer frischen und allgemein verständlichen Sprache dem Anwender näher gebracht. Mir persönlich haben vor allem die Passagen über das sog. „Mini-Focusing“ gut gefallen: Kleine, sofort und ohne Aufwand verwendbare Verlagerungen der Aufmerksamkeit – weg von den gewohnten stresserzeugenden inneren Mustern, die manchmal auch als „Problemtrance“ bezeichnet werden, hin zu erfrischender innerer Klärung und Neuausrichtung. Das kann jeder gleich ausprobieren und den Unterschied bemerken.

Ob dieses Buch nun vom Anfang bis zu Seite 187 linear durchgearbeitet wird, oder ob es den Lesern und Leserinnen eher als Fundgrube und Schatzkiste dient, das kann getrost jedem einzeln überlassen werden. Auf jeden Fall ist es empfehlenswert.

Hans Neidhardt



*Ihre erste Liebe ist nicht die, an die Sie jetzt denken.  
Ihre erste Liebe fällt in die Zeit vor dem Denken.*

Das Gemälde des flämischen Malers Abraham Janssens zeigt die „Allegorie der Vergänglichkeit“ (1617). Die alten Meister haben es noch gewusst: Neben der wunderbaren Mondsichel in ihrer Hand liegt im Schoß der Frau ein Krebs, das Symbol für das Tierkreiszeichen, in dem der Mond sein Domizil hat.

## Die Reise zum Mond

von Meggi Widmann

Unsere erste Liebesbeziehung ist die zu unserer Mutter. In der astrologischen Symbolsprache stellt der Mond die Mutter dar. Die erste Reise haben wir alle lange hinter uns und tragen die Reiseerinnerungen bei uns. Es lohnt sich, in den Reiseerinnerungen zu blättern. Versprochen!

### Wie war das damals?

Zu Beginn unseres Lebens sind wir Körper. Er ist im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Nichts sonst. Vegetative, unwillkürliche Prozesse bilden den Mittelpunkt unseres Erlebens. Unser Körper ist von Beginn an eng mit unseren Gefühlen verbunden: Unsere Körperwahrnehmung dient als „automatische Gedächtnisstütze“ bei der Entstehung unserer Gefühle (Damasio). Gefühle sind primäre Kommunikationsmechanismen. Sie bestimmen unser Leben basaler als unser Verstand.

Gegenstand der Forschung sind die hochkomplexen Zusammenhänge erst seit etwa 20 Jahren. Gehirn-

physiologen weisen nach, dass jeder Entscheidungsprozess auf unbewusster Ebene in Stamm- und Mittelhirn, besonders im limbischen System, abläuft. Unser Reptilgehirn arbeitet vor dem bewussten Wahrnehmen. Deshalb sind die allerersten komplexen Verschaltungsmuster, die im Gehirn entstehen, „innere Bilder“ von Vorgängen, die im Körper ablaufen.

Implizites Gedächtnis, Unbewusstes, Intuition sind zuerst da. Sprache und Kognition folgen. Der Hirnforscher Gerhard Roth hält Entscheidungen letztlich für Gefühlsentscheidungen. Die Grundlage unserer Motivation sei immer das Gefühl. Er schätzt auch, dass uns weniger als 0,1 Prozent unserer Gehirnaktivitäten aktuell bewusst ist. Angesichts unserer Entwicklungsgeschichte nicht wirklich verwunderlich, oder?

Unter Neurowissenschaftlern, gibt es noch keine endgültige Definition von „Gefühl“. Unter diesen Sammelbegriff fallen auch Emotionen, Stimmungen, Hintergrundgefühle, etc. Gefühle und Emotionen

beschreiben beide weitgehend übereinstimmende Erscheinungen, Erregungszustände.

Aber ist Angst vor Trennung das Gleiche wie die Angst des Artisten in der Zirkuskuppel? Emotionen sind komplexe dynamische Prozesse. Sie gelten als Kernaffekte, Basisemotionen, die gemeinhin Säugtieren zugeschrieben werden: Angst, Freude, Überraschung, Interesse, Ekel, Furcht, Trauer.

Sie sind wandelbar. Das kann tröstlich sein, wenn man sich in einer schwierigen Gefühlslage befindet. Im Laufe einer emotionalen Episode kann beispielsweise Angst sich in Wut oder Erleichterung in Freude verwandeln.

Der mimische Ausdruck von Grundemotionen ist in allen menschlichen Kulturen gleich oder ähnlich, wird aber kulturell und/oder sprachlich überformt, mitunter verformt, wenn es der Zeitgeist verlangt (*„... der Indianer kennt keinen Schmerz“*).

Was Kleinkinder noch unmittelbar äußern dürfen, wenn sie Glück haben, wird später oft „wegreguliert“, darf jetzt nicht sein, wird ausgegrenzt. Praktisch, aber dumm. Gefühle spielen auch eine wichtige Rolle beim Spracherwerb, was auch noch genauer erforscht werden muss.

Neurowissenschaftler müssen konstatieren, dass sich echte Gefühle nicht in Laborsituationen erzeugen lassen. Sie erkennen, dass Gefühle subjektiv empfunden werden und sich durch Versprachlichung ändern. Das weiß jeder, der Focusing praktiziert: Das innere Erleben ist subjektiv, ist das zunächst Diffuse, Unaussprechliche, bevor es schließlich sehr wohl verständlich mitgeteilt werden kann.

Starke Emotionen werden von deutlichen körperlichen Reaktionen begleitet. Sind wir traurig, weil wir weinen oder weinen wir, weil wir traurig sind? Seelischer Schmerz funkt in den gleichen Hirnarealen wie körperlicher Schmerz. Wenn wir versuchen, unangenehme Gefühle abzuwehren, spannen wir spezifische Muskelgruppen an.

Eine körperliche Reaktion kann allein durch innere Bilder ausgelöst oder beeinflusst werden. Umgekehrt aktivieren bestimmte Körperbewegungen unser inneres Erleben. Wir können Gefühle nicht abschalten, auch wenn wir uns noch so sehr anstrengen!

Wir wissen und spüren es alle: Psyche und Soma sind untrennbar. Leider sind wir wohl nur selten in einer ausbalancierten Kohärenz zu Hause.

Alles auf Anfang: Als Neugeborene waren wir absolut darauf angewiesen, versorgt und geschützt zu werden, um zu überleben. Zuerst waren da unsere Gefühle, Bilder, Stimmungen, sinnliche Eindrücke, unwillkürliche Prozesse. Unser intuitives Wissen kam ohne Sprache, ohne Logik aus. Wir entwickelten uns in Symbiose mit unserer Mutter. Ihre und unsere Körper- und Gefühlswelt waren dabei in enger wechselseitiger Resonanz miteinander verbunden.

Nach dem ersten Überlebenstraining, etwa im Alter von einem halben Jahr, entwickeln wir eine Mutter-

bindung. Es gibt Theorien, die davon ausgehen, dass Neugeborene nur mit der Grundtendenz von Annäherung und Zurückziehen ausgestattet sind. Das werden wir in all unseren Beziehungen später mehr oder weniger als Nähe- und Distanzmuster wieder erleben.

Im Lauf der Zeit kommen zu den basalen Gefühlen Erinnerungen und Gedanken dazu. Wir konstruieren unsere individuelle Wirklichkeit und bewerten sie auf der Grundlage unserer Erfahrungen, unseres Kontextes. Das formt unsere Resonanz für eben diese Erfahrungen. Wir neigen also dazu, unsere Muster wiederzufinden. Wir suchen geradezu den passenden Kontext (zumindest so lange, bis wir das Muster bewusst unterbrechen).

Alte neuronale Vernetzungen sitzen am langen Hebel, dennoch sind wir nicht determiniert. Unsere allerersten Eindrücke, Erlebnisse und Erfahrungen beginnen im Mutterleib und prägen unser ganzes weiteres Leben. Die Erinnerung daran ist ein Minenfeld für die einen, ein Quell der Freude, ein Ort friedlicher Geborgenheit für andere. Wo einige von uns sich liebevoll unterstützt und gefördert fühlten, dahin können andere nur zornig zurückblicken.

Mangelt es an Nähe und Vertrauen in dieser Lebensphase, wird sich ein Mensch lebenslang, oft leidvoll, damit auseinandersetzen müssen. Vielleicht kompensiert er den erlebten Mangel mit eigenem betont mütterlichem Verhalten oder er entwickelt ein großes Bedürfnis, selbst versorgt zu werden. Beides gilt auch für Männer. Was wir (früh) nicht bekommen haben, können wir später kaum an andere weitergeben.

Obwohl alle Menschen die erste Liebe zu ihrer Mutter durchleben und dadurch auch miteinander verbunden sind, unterschieden sich die individuellen Erfahrungen (Reiseerinnerungen) und haben in uns unterschiedlich gefühlte Fundamente begründet – nur oberflächlich betrachtet, lief der Prozess bei allen Kindern gleich ab, erlebt wurde er sehr unterschiedlich.

Blättern Sie in Ihren Reiseerinnerungen. Schauen Sie, ganz ohne Theorie, mit Ihren Kinderaugen zurück in die Kindheit, auf Ihre Mutter. Wer das jetzt tun möchte, sollte sich wirklich die Zeit dafür nehmen. Schließen Sie mit der bekannten Focusing-Haltung die Augen, erinnern Sie sich, wie Ihre Mutter war, ... welche Situation zeigt sich spontan ..., welche Gefühle zeigen sich ..., welche Szenen, Gerüche, Geräusche, welcher Geschmack taucht auf?

Sind Sie überrascht? Haben Sie etwas gesehen, was Sie längst vergessen glaubten? War es eher angenehm oder unangenehm? Oder wollten Sie erst gar nicht zurückschauen?

Wie auch immer: Die frühe Beziehungserfahrung mit der Mutter begleitet Sie, uns alle, bis heute, ein Leben lang. Im Horoskop wird sie astrologisch differenziert aufgezeigt, denn das Horoskop stellt die

innere Struktur des einzelnen Menschen, sein individuelles Resonanzmodell dar.

Die astrologischen Symbole beschreiben die Anteile der Persönlichkeit. Wir alle sind multiple Persönlichkeiten. Uns stehen immer viele Möglichkeiten offen, nicht beliebige und nicht alle. Wir werden uns immer im Rahmen unserer individuellen Möglichkeiten bedienen können. Das Horoskop determiniert nicht, es zeigt, was im Menschen angelegt ist, nicht, was er daraus macht.

### Der Mond in uns hat viele Gesichter

Er steht für die Mutter, wie wir sie durch den Filter unserer Wahrnehmung erlebt haben und für die frühe Prägung des Kindes durch die Mutter. Das heißt, unabhängig davon, wie die Mutter wirklich ist, erlebt das Kind bei ihr, wofür es selbst resonant ist. Das wiederum aktiviert die wechselseitige Resonanz der Mutter zum Kind. Geschwister können ihre Mutter durchaus - und sehr wahrscheinlich - sehr unterschiedlich erleben und erinnern.

Der Mond symbolisiert zudem den eigenen weiblichen/mütterlichen Anteil, die eigene Gefühlswelt und bei Frauen den eigenen Körper.

Wenn wir uns mit den strukturgebundenen Themen der Kindheit beschäftigen, kann die Mondstellung frühe Erfahrungen erstaunlich greifbar illustrieren (und für Mütter kann es sehr, sehr erhellend sein, über den Mond ihrer Kinder Bescheid zu wissen).

Wenn wir nicht wissen, wer wir sind, kann unsere Persönlichkeit nicht erstrahlen. Wenn wir nicht fühlen, was wir brauchen, können wir uns nicht selbst versorgen! „Und wenn wir nicht fühlen, können wir auch nicht vernünftig entscheiden“, sagt Gerhard Roth!

### Wie der Mond gelebt wird

... von Kindern und später

Ich zeige Ihnen die individuellen Mond-Muster durch ein Vergrößerungsglas, partialisiert, aus der Welt des Kindes und des Erwachsenen. Stellen Sie sich meine Beschreibungen wie den Grundakkord eines Wiegenliedes vor. Einfach und eingängig. Improvisationen zum Thema sind dann Ihre Sache.

Los geht's mit den Mondstellungen in den *Feuerzeichen*. Feuermonde haben grundsätzlich das Bedürfnis, Sinn im Leben zu spüren. Sie sind sehr resonant für Symbolik.

Das Kind mit einem *Widdermond* bringt seine Bedürfnisse direkt und ungeduldig zum Ausdruck. Es fordert viel Aufmerksamkeit und möchte die Welt aktiv erforschen und Anführer sein. Seine Mutter erlebt es als aktive Frau mit rasch wechselnden heftigen Gefühlen und sehr energisch. Der Erwachsene braucht Aktivität, sportlichen Wettkampf, um sich

gut zu fühlen. Er fühlt sich lebendig, wenn er etwas in Gang bringt, wenn er konkurrieren kann und gewinnt.

„Für sie bin ich immer die Größte, ich bin eine kleine Königin“, sagt das *Löwemond*-Mädchen. Es braucht eine Bühne, um sich gut zu fühlen, es möchte im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen und will selbstständig sein dürfen. Die Mutter hat es als stolze Frau erlebt, die selbst gern im Mittelpunkt stand oder gestanden hätte. Sie erscheint mächtig. Der Erwachsene braucht das Gefühl, bedeutsam zu sein, kreativ sein zu dürfen. Es kann leichten Herzens Wärme verströmen.

„Ich kann hoch hinaus, alles wird gut“, sagt das *Schützemond*-Kind. Von der Mutter hat es sich unterstützt gefühlt, hat Raum für Expansion gespürt. Seine Mutter erlebt es als sehr unabhängige Person. Später im Leben braucht es etwas, was seine Begeisterung entfacht, was es Neues, höhere Horizonte, entdecken lässt. Manchmal gehen die Pferde mit ihm durch, dann wird die Neigung zu übertreiben sichtbar.

In den *Wasserzeichen* kennt sich Mond mit dem natürlichen Auf und Ab der Gefühle gut aus. Wenn er das emotionale Echo von anderen nicht spüren kann, verliert er das Wichtigste in seinem Leben.

Das *Krebs-Mond*-Kind ist anhänglich und empfindsam. Es braucht eine friedliche Atmosphäre. Das Kind mag gern bemuttert werden und wird dies im späteren Leben selbst auch gerne tun. Es erlebt seine Mutter als gefühlvolle, umsorgende Frau, die auch überfürsorglich sein kann. Die Familie bleibt auch für den Erwachsenen der Ort der Geborgenheit. Er ist nicht launisch, er möchte seinen Gefühlen, den inneren Strömungen folgen.

Für ein *Skorpionmond*-Kind ist die Welt ein gefährlicher Ort. Große Sensibilität und machtvolle Gefühle werden aber oft zurückgehalten, weil sie als unerwünscht oder unverstanden erlebt werden. Die Verbindung zur mächtigen Mutter, ob gelungen oder belastet, ist in jedem Fall sehr intensiv. Für den Erwachsenen werden Gefühle und Beziehungen ein leidenschaftlich bewegtes Feld. Ein nahezu untrüglisches Sensorium für Verborgenes oder Getarntes ist das Potential dieser Mondstellung.

Das *Fischemond*-Kind möchte eins sein mit der Mutter. Sich getrennt zu fühlen, ist ihm der größte Schmerz. Die Mutter erscheint ihm irgendwie fern. Es spürt ein großes Bedürfnis, der harten, kalten Realität zu entfliehen, in die Welt der Phantasie, der Märchen. Alle, die Hilfe brauchen, rühren das Herz des Erwachsenen. Die Verbindung zur mystischen Welt, zu Poesie und Musik ist Balsam für die feinfühligste Seele.

Menschen mit Mondstellungen in *Luftzeichen* mögen sich grundsätzlich nicht gern angebunden fühlen. Sie fühlen sich schnell bedroht von zu viel Nähe.

Wo Bewegung und Abwechslung ist, fühlt sich der *Zwillingsmond* zu Hause. Er kann sich intuitiv schnell und flexibel auf seine Umgebung einstellen. Das Zwillings-Mond-Kind hat seine Mutter als geistig aktiv und erzählfreudig erlebt, auch wenn sie innerlich schnell auf dem Sprung zu sein scheint. Den Erwachsenen belebt alles, was einen Neuigkeitsreiz hat. Tiefe Emotionen sind ihm eher fremd, lieber redet er über Gefühle. Er schwingt mit der Leichtigkeit des Seins.

Das Kind mit *Waagemond* fühlt sich sicherer, wenn es mit anderen zusammen ist. Es braucht die anderen und eine friedliche Atmosphäre, um sich selbst besser auszubalancieren. Die Mutter erscheint ihm als Frau, der Ästhetik und Harmonie wichtig sind. Sie kann leicht liebenswürdigen Kontakt herstellen und diplomatisch vermitteln. Der Erwachsene muss lernen, sich nicht zu sehr anzupassen, um nicht den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen aus den Augen zu verlieren. Er braucht seine scheinbare Unentschlossenheit, sein dauerndes Schwanken, langes Diskutieren, um sein emotionales Gleichgewicht zu finden.

Das Kind mit *Mond in Wassermann* erlebt sich als anders als die anderen und versucht schon früh, sich frei zu strampeln. Die Mutter erscheint irgendwie ungewöhnlich und in ihrer Freiheitsliebe auch unerreichbar. Dem Erwachsenen sind überströmende Gefühle schnell zu nah. Ihm liegen eher Beziehungen zu Gleichgesinnten als Familienbande, die ihn festhalten. Er braucht Freiraum und geistige Anregung, um sich gut zu fühlen.

Und schließlich gibt es noch die *Erdzeichen*, die grundsätzlich ein großes Bedürfnis nach körperlichem Kontakt haben, auch wenn sie sich beherrscht zeigen und vorsichtig regieren.

Ein Kind mit einem *Mond im Zeichen Stier* braucht wie kaum ein anderes Kind Körperkontakt. Behaglichkeit, Sicherheit, Ruhe sind gleichermaßen wichtig. Seine Mutter wirkt verlässlich, materiell geprägt, auch besitzergreifend. Für den Erwachsenen sind Ruhephasen und Kontrolle über seine Umgebung wichtig. Eine vertraute Umgebung, sinnliche Genüsse, Kontakt zur Natur tun ihm gut.

Eine aufgeräumte Umgebung ist für ein Kind mit *Jungfraumond* ein gutes Gefühl. Es mag strukturierte Abläufe. Es möchte dafür gewürdigt werden, dass es alles richtig und gut macht. Seine Mutter erlebt es als gut organisierte Frau, für die möglichst alles perfekt sein soll. Erwachsene schätzen klare Regeln, um sich gut zu fühlen. Bevor sie sich anderen öffnen, brauchen sie eine längere Aufwärmphase. Sich nützlich fühlen, sich für etwas einsetzen, nährt sie seelisch.

Ein *Steinbockmond*-Kind lernt, selbstgenügsam zu sein, was den eigenen inneren Rückzug begünstigt. Seine Gefühle nimmt es meist sehr genau wahr, kontrolliert sie aber. Es hat ein Bedürfnis, Verantwortung zu übernehmen. Es erlebt die Mutter als

eher reserviert. Sie erscheint streng, ordentliches Benehmen, Regeln und Beharrlichkeit sind ihr wichtig. Der Erwachsene braucht immer noch ein sicheres Umfeld. Auf andere wirkt er so, als trüge er ein Gefühlskorsett. Er übernimmt gern Verantwortung, und fühlt sich am wohlsten, wenn er Strukturen und Ordnung festlegen kann.

Die kurze Reise durch den Tierkreis ließ den Grundakkord unseres Wiegenliedes anklingen. So oder zumindest so ähnlich ist die Grundnatur Ihres jeweiligen Mondes. Sehr wichtig: Wir sprechen von Eigenarten, nicht aber Qualitäten, die gut oder schlecht sind.

Selbstverständlich ist unsere Gefühlsstruktur viel komplexer. Schon früh ergänzen andere Teile den Grundakkord. Harmonisch und wohlklingend oder dissonant und „störend“. Jetzt spielen modifizierende Aspekte anderer Anteile (symbolisiert durch andere Planeten) ihre Instrumente, die die Struktur ergänzen und verändern, wie im großen Orchester. Sie zeigen mögliche Widerstände und Herausforderungen an, aber auch Wegbereiter und Unterstützer unserer Gefühle und Bedürfnisse. Auch unseren liebevollen oder kritischen Blick auf unseren Körper können wir jetzt deutlicher erkennen.

Haben beispielsweise *Mond* und *Venus* eine Verbindung, verstärken sie gegenseitig das Bedürfnis nach Beziehungen: Was man braucht, um sich gut zu fühlen und was man mag, kann sich wunderbar ergänzen. Das kann künstlerische Ausdrucksformen unterstützen und Sensibilität verstärken. Ein Mensch mit diesem Aspekt erscheint in jedem Fall sehr liebenswürdig und diplomatisch.

Wenn *Mond* und *Venus* sich nicht vertragen, folgt man dem, was man mag, aber dem Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit widerspricht. Oder umgekehrt, man lebt den versorgenden, mütterlichen Anteil aus, der sinnlich, lustbetont *Venus*-Anteil bleibt auf der Strecke. Dieser innere Konflikt ist manchmal überdeutlich zu sehen, wenn Frauen sich sehr mit ihrem inneren *Mond*, ihrer mütterlichen Weiblichkeit, identifizieren. Dann vernachlässigen sie leicht ihr Äußeres. Das Gegenteil zeigt sich bei Müttern, die mit ihren Töchtern um Jugend und Schönheit konkurrieren, das Schneewittchen-Motiv: „Spieglein, Spieglein, an der Wand, ...“.

Stehen *Mond* und *Mars* in Beziehung, kommt innere Bewegung ins Spiel. Der seelische Grundakkord wird zum Crescendo: Was mir ein Bedürfnis ist, dafür setze ich mich kraftvoll ein. Phantasie beflügelt den Antrieb. Menschen mit harmonischer Beziehung beider Anteile sind spontan und begeisterungsfähig.

Bei weniger harmonischer *Mond/Mars*-Beziehung fällt das Hin und Her zwischen immer wieder erlebten passiven, schwunglose Phasen und sehr ehrgeizigen Arbeitseinsätzen auf. Der Mensch ist leicht reizbar, kann schnell aggressiv reagieren. Er hat innerlich zu kämpfen mit dem Wunsch nach Geborgenheit und dem nach Autonomie. Er könnte hin

und hergerissen sein zwischen dem Bedürfnis, andere zu bemuttern oder gegen sie zu kämpfen. Wenn er den inneren Konflikt projiziert, erlebt er andere als klammernd oder aggressiv. Das frühe Familienstreitklima lässt selten das mondhafte Bedürfnis zu, sich zu entspannen und sich geborgen zu fühlen. Das Leben wird anstrengend, wenn man sich an Leistung und Wettkampf orientiert.

Gibt es einen *Saturn*-Aspekt zum Mond, bekommt jede emotionale Verbindung eine strengere Färbung. Das Kind fühlt ein Hindernis zwischen sich und der Mutter. Vielleicht ist es ihr kritischer Blick oder ihre eher sachliche, pflichtbewusste Art, mit dem Kind umzugehen. Die Mutter könnte sich beispielsweise in einer belastenden Lebenssituation befinden oder hat selbst wenig Möglichkeiten, das Kind liebevoll zu umsorgen. Das Kind fühlt sich dann leicht nicht genügend geliebt, so, als ob ihm immer etwas vorenthalten wird. Es meint, sich anstrengen zu müssen, um beachtet zu werden. Leichtigkeit, Wohlfühlen, Aufgehoben-Sein – das alles wird schmerzlich vermisst. Entspannt sein ist unter diesen Umständen schlecht möglich. Eigene Gefühle „dürfen“ nicht fließen. Das Bedürfnis nach Zuverlässigkeit ist immens.

Beim Erwachsenen zeigt sich die saturnische Prägung auch in Beziehungen wieder. Bei der Frau, die sich von ihren Partnern immer wieder enttäuscht fühlt, und glaubt, „Pech“ zu haben. Der schiefe Blick eines anderen wird als abweisend erlebt, der eigene Rückzugsreflex – immer auf dem Sprung – schnell aktiv. Gefühle werden kontrolliert, gleichsam wie durch eine Mauer geschützt oder sie werden gar geleugnet. Frauen mit dieser Konstellation können den eigenen Körper sehr kritisch betrachten oder ablehnen. Oder sie entwickeln das, was C.G.Jung den Mutterkomplex nannte. Bei einem Mann mit dieser Konstellation sind noch mehr Ebenen bedeutsam: Seine Gefühlswelt, sein inneres Bild der Mutter und gleichzeitig auch sein inneres Bild seiner Partnerin. Er ist oft resonant für ausgesprochen instinktbetonte Frauen: Was er selbst nicht lebt, zeigt ihm seine Frau.

Die Enttäuschungen in Beziehungen, das Erleben von Begrenzung und Einsamkeit, sind in dieser Konstellation die Herausforderung, die es anzunehmen gilt. „Leistung bringen“ heißt die Formel, die der Erwachsene sich verordnet, um so wenigstens beim anderen anzukommen. Sparsamkeit und Vorsicht werden dagegen als weniger anstrengende Wesensmerkmale empfunden. Was aber hilft dem gerade beschriebenen Erwachsenen mit dieser Erfahrung und dem Wissen über seine Eigenart? Die emotionale Mangelernährung wirkt sicher belastend. Wichtig wird sein, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und sich für eigene Bedürfnisse verantwortlich zu fühlen, sich selbst zu bemuttern. Es zeugt von Stärke und wird Stärke, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Im Vergleich dazu wirkt ein *Neptun*-Kontakt zum Mond wie mit dem Weichzeichner gesehen. Es gab eine unausgesprochene, gleichsam telepathische und sensible Verbindung zwischen Mutter und Kind. Das Kind war sehr empfänglich für feine Schwingungen, was später zu diffusen Ängsten führen kann. Die Mutter hat sich möglicherweise selbst als Opfer gefühlt hat oder sich für ihre Familie aufgeopfert. Vielleicht wäre sie am liebsten selbst noch ein Kind gewesen oder der harten Realität entflohen.

Der Erwachsene kann dazu neigen, seine Mutter zu idealisieren. Sein tiefes Mitgefühl für die Bedürftigkeit aller leidenden Kreaturen lässt seine eigene Bedürftigkeit leicht ins Hintertreffen geraten. Sich selbst wichtig nehmen, nicht (wie früher die Mutter) den anderen, löst starke Schuldgefühle aus, „eine der größten Qualen für die innere Welt von Mond-Neptun“. (L. Greene)

Die ausgeprägte Durchlässigkeit und Verbundenheit muss immer wieder bewusst abgegrenzt werden. Besonders in helfenden Berufen ist das unabdingbar, um sich nicht zu verlieren. Die körperliche Sensibilität macht unter anderem auch anfällig für Allergien und kann das Suchtpotential herausfordern.

### Wo der Mond wohnt

Die Stellung des Mondes in einem der 12 *Horoskopfelder* zeigt schließlich an, in welchem Lebensbereich Gefühle besonders betont sind.

Sie zeigt an,

- wo wir uns mit anderen verbinden,
- wo wir an alte Gewohnheiten und familiäre Muster anknüpfen.

Sie zeigt an,

- wo wir uns sicher und geborgen fühlen,
- wo wir immer wieder Wechsel und Schwankungen erleben. Ganz so, wie es uns der astronomische Mond mit seiner voller werdenden und wieder verschwindenden Silhouette zeigt.

Steht er im *ersten Feld*, kann man den Mond nicht übersehen. Das Weiche, auch Runde formt den Körper. Der Mensch ist emotional sehr berührbar und drückt dies auch körperlich aus.

Im *zweiten Feld* braucht der Mensch emotionale Sicherheit. Materielles kann für ihn wichtig sein, weil es ihm Halt bietet.

Im *dritten Feld* wird es dem Menschen ein Bedürfnis sein, sich auch über seine Gefühle auszutauschen. Er braucht viele wechselnde Informationen und einfühlsame Kontakte.

Im *vierten Feld* braucht man sein Zuhause und Verbindung zu seiner Familie. Man hat das Bedürfnis, seine seelische Heimat im Rückzug auf Privates zu spüren.

Im *fünften Feld* steht das Bedürfnis nach kreativem Selbstausdruck im Zentrum. Spiel, auch mit Kindern, was Spaß macht, ist seelische Nahrung.

Im *sechsten Feld* ist es wichtig, Gefühle bei der Arbeit und der Erfüllung alltägliche Pflichten auszudrücken. Ordnung schaffen und Rituale sind ein Bedürfnis.

Im *siebten Feld* sind Beziehungen, Partnerschaften besonders wichtig. Hier spürt sich der Mensch im emotionalen Echo mit dem anderen.

Im *achten Feld* sucht man instinktiv nach Verborgenem und kann sich durch tief greifende Begegnungen wandeln lassen.

Im *neunten Feld* steht das Bedürfnis nach Horizont-erweiterung im Fokus. Innere und äußere Reisen nähren.

Im *zehnten Feld* kann man selbst eine öffentliche Mutterrolle einnehmen, spürt, was das Publikum braucht. Gesellschaftliches Leben belebt. Die Berufung muss Kontakt zu den eigenen Gefühlen haben.

Im *elften Feld* fühlt man am Puls des Zeitgeistes, hat Zugang zu Trends. Gruppenaktivitäten mit guter Atmosphäre machen Verbundenheit mit anderen spürbar.

Im *zwölften Feld* ist der Mond oft schwer zu fühlen, weil persönliche Gefühle instinktiv in den Dienst anderer gestellt werden. Innerer Rückzug und das Aufspüren verborgener Gefühle sind nötig, um den Kontakt zu ganz eigenen Bedürfnissen zu spüren.

Die Astrologie bietet noch viel mehr Faktoren, die die Welt der Gefühle noch genauer beschreiben. Neben den 144 möglichen Mondstellungen (12 Zeichen in 12 Feldern) die Verknüpfungen von Mond zu den übrigen Planeten, zu den Häuserherrschern ...

Selbst wenn Sie von Astrologie überhaupt nichts wissen wollen: Ich habe bisher kein anderes Modell kennengelernt, das schneller, sicherer und komplexer die Persönlichkeit eines Menschen erfasst. So geht es auch meinen gestandenen Astrologen-Kollegen.

### Wozu das alles gut ist

Unstrittig ist, dass die basale Gefühlswelt unser Leben maßgeblich bestimmt. Gestern, Heute, Morgen. Unsere emotionalen Reaktionen laufen unbewusst ab. Oft genug reagieren wir heftig. Wer kennt ihn nicht, den Reflex, der uns plötzlich überrascht? „Da ist es wieder, jetzt bin ich wieder der/die Kleine, bin wieder getroffen, verletzt oder bockig und wütend. So wie damals?“ So oder so ähnlich erleben wir das und es hindert uns, gelassen oder angemessen zu reagieren.

Der verletzte kindliche Anteil in uns neigt dazu, bekannte ungeliebte Erfahrungen nachzuspüren, sie

immer und immer wieder zu konstellieren. Spätestens, wenn er uns wieder überrascht hat, wenn wir uns wieder einmal schuldig oder wie abgeschnitten fühlen, dann sollten wir zurückschauen und diesen Anteil, den Grundakkord unserer Seele, in uns wieder zum Leben erwecken, sein kreatives Potential entfalten. Auch wenn wir damit viele Herausforderungen zu bewältigen hatten und haben, die alte Melodie lässt uns lebendig werden, lässt uns uns selbst bestimmen, lässt unsere innere Quelle wieder sprudeln.

### Und wie fühlt sich Ihr Mond an?

Wer jetzt mutig und neugierig genug ist, genauer hinzuschauen und zu spüren, kann sich fragen:

- Was brauche ich, um mich körperlich und seelisch wohl zu fühlen?
- Wie zeige ich, was ich brauche?
- Wofür bin ich resonant?
- Wann reagiere ich instinktiv?
- Wie zeige ich meine Gefühle?
- Was erregt mein Mitgefühl?
- Wie ist mein inneres Mutterbild?
- Was ist das Beste daran?
- Was das Schwierigste?
- Wie zeigt sich/zeige ich meine eigene Mütterlichkeit?
- Wie war ich als Kind?
- Wie wurde ich gesehen?
- Was habe ich besonders gern getan, um mich wohl zu fühlen?
- Was gab mir Geborgenheit?
- Was fehlte mir?
- Was tue ich als Erwachsener, um mich wohl zu fühlen?
- Was gibt mir heute Geborgenheit?
- Wo fühle ich mich sicher? Wo nicht?

### Literatur:

Storch/Cantiene/Hüther/Tschacher Embodiment. Huber 2006

J. Ledoux: Das Netz der Gefühle. dtv 2006

P. Ekman, Gefühle lesen, Spektrum, 2004

L. Greene: Neptun, die Sehnsucht nach Erlösung. Chiron Verlag 2003



**Meggi Widmann**  
gepr. Astrologin DAV  
Focusing Beraterin  
MW@AstroMW.de

# Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!

von Katrin Tom-Wiltschko

Warum schreibe ich? Ich schreibe, damit ich klar kriege, wie ich Dinge einordnen kann, und ich schreibe frech und frei von der Leber. Ich schreibe, weil Schreiben ein Medium ist, bei dem ich in einem geschützten Rahmen innerlich auf Entdeckungsreise gehe. Später kann ich mir überlegen, wo und wie ich es rauslassen will. Und wenn ich schon schreibe, dann kann ich ja gleich was Sinnvolles schreiben, oder es zumindest versuchen... einen Text zum Beispiel, der für die Zertifizierung zur Focusing-Traineein verlangt wird, und vielleicht, wer weiß, wird er ja sogar im Focusing-Journal veröffentlicht.

## „Geben Sie Ihrem Problem eine Chance!“

Ja, dazu will ich jetzt etwas schreiben und mal sehen, was dabei herauskommt. Oberste Priorität ist dabei die Freude am Schreiben, ansonsten verliere ich die Lust, und das geht manchmal schnell, weil sich dann klammheimlich ein „Muss“ einschleicht, wie so oft in meinem Leben. Als ich ein Kind war, machte das Klavierspielenlernen erst Freude, aber dann wurde ein „Muss“ daraus, ohne Rücksicht auf mein Wohlergehen mit einem fluchenden Lehrer. Alles, was ich angefangen hatte, musste ich zu Ende bringen, ohne Rücksicht auf den Verlust von Lebensfreude. Deswegen muss es doch wenigsten heute in meiner freien Zeit möglich sein, darauf zu bestehen, frisch, frech und frei zu schreiben. So wie es meine Laus eben will.

Also beginne ich wieder zu suchen, was ich schon einmal geglaubt habe gefunden zu haben. Es hatte etwas mit meiner Einstellung zu meinen Problemen zu tun. Ich möchte behaupten, dass es vielen andern Menschen ähnlich geht. Schon dass ich dieses Etwas als Problem bezeichne, ist ein Problem, denn es macht deutlich, dass ich damit eine Wertung setze. Und das ist in der Tat ein großes Problem. Denn alles, was von außen bewertet wird, läuft Gefahr, sich in die Enge getrieben zu fühlen. Und, was noch schlimmer ist, es erstarrt und wird damit zu dem, was ich oder wir über es meinen. Es sagt nichts Eigenes mehr, sondern übernimmt all das, was wir ihm zuschreiben. Das Problem ist festgelegt und mit ihm auch unsere eigene Positionierung. Ist das noch nachvollziehbar?

Sobald wir eine Situation, ein Verhalten, ein Ding zu einem Problem erklärt haben, sind damit auch unser Umgang mit ihm und unsere Befindlichkeit festge-

legt. Und wir verhalten uns, focusingsprachlich ausgedrückt, „strukturegebunden“. Wenn wir also unser Problem definieren, definieren wir uns indirekt auch selbst.

Da drängt sich mir die Frage auf: Wofür brauche ich überhaupt ein Problem? Im Grund genommen hilft mir mein Problem, meine Lebenseinstellungen, die ich schon so gut kenne, beizubehalten. Somit ermöglicht es mir auf eine bestimmte Art und Weise, mich heimisch und gut zu fühlen. Das klingt komisch, ist es auch. Ich, vielleicht auch wir, erschaffen uns eine Welt, in der wir immer wieder auf Probleme stoßen müssen, weil wir sonst Gefahr laufen, ungebunden, fließend zu sein. Da liegt es doch nahe zu glauben, dass sich unser Ego dieses Selbstbild schafft und an ihm festhalten will, weil es außerhalb von ihm an keine Existenz glaubt, an keine mögliche Existenz. Unsere Probleme bringen so etwas wie Halt in unser Leben. Hätten wir keine Probleme mehr, wir wären frei ... – und gleichzeitig orientierungslos?

Stell dir vor, du würdest der Welt um dich herum bekannt geben, dass du keine Probleme hast. Spätestens dann hättest du doch eines, oder? Denn spätestens dann würdest du Gefahr laufen, nicht mehr ernst genommen zu werden. Spätestens dann würden dir die Leute schon nachhelfen, damit auch du wieder so etwas wie Schwierigkeiten hast. Ich kenne es ein wenig von meiner Arbeit. Wenn ich mich gut fühle und frei bewege, wird mir das von meinen Vorgesetzten nicht unbedingt gegönnt. Es ruft so etwas wie Neid hervor. Fordert auf, Grenzen zu setzen (z.B. in Form von Mehrarbeit), damit ich mich nicht mehr so wohl fühle, keine Höhenflüge kriege. Damit ich auf dem Teppich bleibe und arbeite. Und einen richtig arbeitenden Menschen erkennt man daran, dass er blass und überladen von Arbeit und Verantwortung aussieht. Er lacht nicht, trinkt Kaffee nur während er am PC sitzt, und unterhält sich nicht mit netten Kollegen. Ich versage tagtäglich. Ich weiß.

Na schön, ein unerquickliches Thema. Ich komme zurück zu meiner Behauptung, dass wir die Probleme brauchen, um uns zu Hause zu fühlen. Wir haben eine bestimmte Beziehung zu unserem Problem, die sich für uns normal und gewohnt anfühlt. Und diese Beziehung, die wir zu unseren Problemen haben prägt unser Leben auf unterschiedliche Weise. Sie vermitteln uns Sicherheit, auch wenn wir das nie zugeben wollen. Auch deswegen halten wir so gerne an unseren Problem fest. Denn hätten wir sie nicht

mehr, dann hätten wir doch ein echtes Problem! Dann müssten wir unser Leben neu finden, neu definieren. Dann würden wir uns in einer Weite befinden, die uns Angst macht.

Es gibt ein mir eindrücklich gebliebenes Experiment, das man mit Grashüpfern gemacht hat. Ich weiß nicht wer, wo und wie, ich weiß nur noch Folgendes: Man hat einmal Grashüpfer in einem Terrarium gehalten und deren Sprunghöhe gemessen. Etwas später hat man dann eine durchsichtige Decke, vermutlich aus Glas, in einer niedrigeren Höhe eingezogen, so dass die Grashüpfer nicht mehr so hoch wie vorher springen konnten. Sie sind wenige Male dagegen geknallt und haben es bald bleiben lassen, so hoch zu springen. Einige Zeit später hat man dann diese Decke wieder herausgenommen, und die Grashüpfer sind dennoch nie mehr höher gesprungen. Die Krönung des Ganzen war: Als man in das Terrarium neue Grashüpfer setzte, die von der ehemaligen Decke nichts wissen konnten, sind die auch nicht höher gesprungen!

Diese Geschichte ruft bei mir viel Resonanz hervor. Was würde ich tun, wenn ich meine angenommene Decke, meine Sorgen und Probleme nicht mehr hätte.

Was würden Sie tun?

Werden wir Menschen depressiv, weil wir nicht glauben, dass wir höher springen können? Wollen wir überhaupt wissen, wie sich Freiheit anfühlt? Könnten wir sie ertragen? Oder sind wir über viele Jahrtausende so geprägt, dass wir lieber nicht wissen wollen? Dass wir nicht ohne Unterdrückung, Macht, Kontrolle leben können. Dass wir nicht glauben können, dass eine Welt auch dann noch funktioniert, wenn es keine Grenzen, keine Abwertung, keine Gewalt und keine Bestrafung mehr gäbe. Wir glauben an die eingezogene Glasscheibe – und wissen oder ahnen wenigstens, dass es so, wie es ist, auch nicht wirklich funktioniert. Wir stecken fest.

Nehmen wir an, wir würden eine positive Haltung zu unseren Problemen finden und fühlen, dann würde sich doch in uns so etwas wie Ausatmen, Loslassen und Entspanntsein, also Frieden einstellen. Oder etwa nicht?

### Der focusingspezifische Wandlungsprozess von „Inhalten“

Dazu habe ich im Rahmen der Trainer-Weiterbildung eine kleine Übung entwickelt, die nun schon einige Male ihre Anwendung und positive Resonanz finden konnte. Diese Übung eignet sich für Menschen, die schon ein wenig Focusingerfahrung haben und sich mal auf eine etwas andere Weise mit ihren Problemthemen beschäftigen wollen. Im Folgenden werde ich die Übung etwas näher beschreiben:

Suche dir einen guten Platz und nimm dir vielleicht 20 bis 30 Minuten Zeit, in der du ungestört sein

kannst. Wähle dir ein Thema bzw. eine störende (strukturegebundene) Gewohnheit aus, mit der du dich jetzt beschäftigen möchtest.

Dann machst du es dir bequem, spürst deinen Körper, wie er aufliegt, deine Atmung, und vielleicht kannst du noch ein wenig mehr Gewicht abgeben und schwerer werden.

Nun schaust du nun zu deinem Thema. Gibt es dafür einen Gegenstand, ein Symbol? Wähle einen Gegenstand, der das Thema als Ganzes symbolisieren soll. Leg ihn in einem guten Abstand zu Dir hin.

Spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn es dort draußen ist. Vielleicht findest du auch in deinem Körper eine Gegend, in der es sich jetzt etwas besser anfühlt. Dann ist es gut, es dir dort ein wenig einzurichten, hinzuatmen, nachzuspüren, wie es gerade ist.

Als nächstes kannst du dich fragen: *„Wie ist das mit mir und dem Thema? Wie gehe ich gewöhnlich mit ihm um? Wie ist mein gewohntes Verhältnis zu ihm?“*

Und: *„Wie würde sich dieses gewohnte Verhältnis zu dem Thema als Körperhaltung/Geste/Bewegung ausdrücken?“* Nimm diese Körperhaltung dazu ein.

Während du in der Körperhaltung ein wenig verweilst, kannst du dich fragen: *„Welche Stimmung entsteht nun in mir?“* Oder: *„Wie fühlt sich diese Haltung von innen an?“* Und dann kannst du dich fragen: *„Wie wäre das innere (positive) Gegenteil zu dieser Stimmung?“* Nimm dir dafür etwas Zeit. Verweile dort, ohne gleich Worte dafür zu suchen.

*„Wenn die neue Stimmung sich als neue Körperhaltung/ Geste/ Bewegung ausdrücken würde, wie wäre die neue Haltung dazu?“*

Mit dieser neuen Körperhaltung kannst du jetzt wieder eine Beziehung zu deinem Thema aufnehmen. Wie erscheint dir dein Thema/Gegenstand jetzt? Wie fühlst du dich mit ihm? Und vielleicht noch: Wenn sich dein Thema/Gegenstand etwas von dir wünschen könnte, was wäre das?

Du kannst nun wieder zurück auf deinen Ausgangsplatz, den du zu Beginn gewählt hattest. Von dort kannst du wahrnehmen, inwiefern sich dein Thema und dein Verhältnis zu ihm verändert haben. Vielleicht möchtest du dem Thema und deiner Beziehung zu ihm eine neue „Überschrift“ geben. Vielleicht möchtest du auch das neue Körpergefühl dabei wahrnehmen und ein „Foto“ davon machen. Es wäre sicher auch gut, sich zu versprechen, dieses neue Körpergefühl immer wieder „besuchen“ zu gehen. Und vielleicht findest du noch einen kleinen nächsten Schritt, wie du in Zukunft mit deinem Thema umgehen möchtest.

Als ich diese Übung in meiner Focusing-Trainergruppe ausprobiert habe, sind bewegende und erstaunliche Dinge herausgekommen. Die Probleme,

einst gefühlte Monster, wurden plötzlich zur Nebensache oder aber zu Weggefährten.

Weiter unten findest du das Schema dieser Übung.

Vielleicht wäre es nun an der Zeit aufzuhören, von Problemen zu sprechen, damit sie sich als solche gar nicht erst manifestieren. Zumindest ist es aber sicherlich gut zu bemerken, wie man auch anders mit ihnen sein kann. Es ist fast anzunehmen, dass wir so, wie wir mit unseren Themen umgehen, auch mit uns selbst und mit unseren Nächsten umgehen.

Mit Sicherheit wird sich mit dem neu Gefundenen unser Leben nicht von heute auf morgen ändern. Aber es könnte sein, dass sich nach und nach unsere Haltung verändert, wenn wir uns dazu entschließen immer wieder auf die Suche zu gehen, was uns unsere strukturgebundenen Themen zu sagen haben, wenn wir sie nicht auf eine bestimmte Rolle festle-

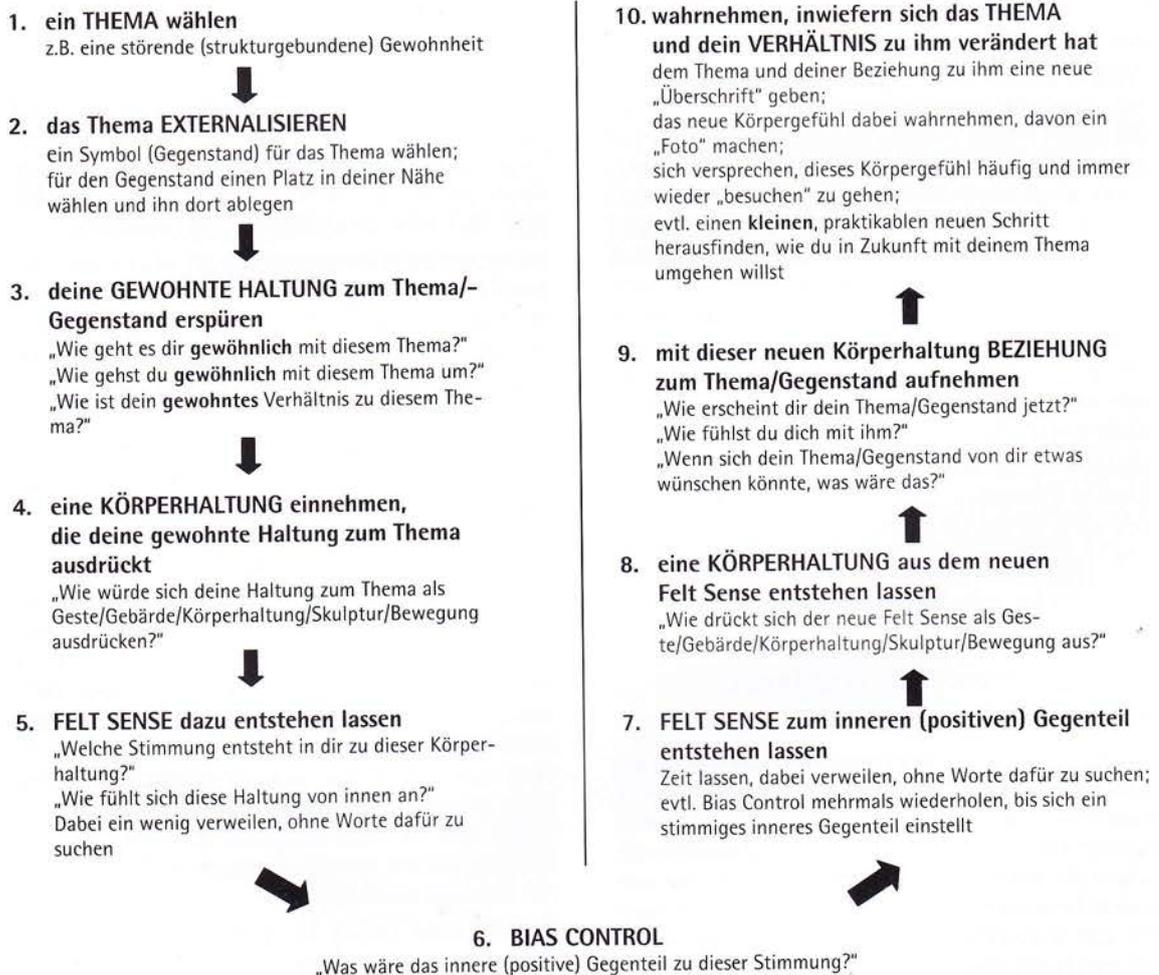
gen. Und vielleicht setzen wir so etwas frei, das sich dann im positiven Sinn fortsetzen kann . . .

Und vielleicht wurde so mein anfangs geschilderter Vorsatz einen Text zu schreiben, der meiner Laus entspricht, auf herausfordernde Weise zu einem persönlichen Suchprozess, diesen Vorsatz mit etwas halbwegs Vernünftigen zu verknüpfen.



**Katrin Tom-Wiltschko**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Künstlerin  
A-5142 Eggelsberg  
katrintom@web.de

### Der focusingspezifische Wandlungsprozess von „Inhalten“ (von Themen, Problemen, Symptomen, Konzepten, .....



# Focusing mit dem „doppelten Ursprung des Menschen“

von Eckhard Molsen

## I.

In diesem Beitrag versuche ich, ausgehend von eigenen religiösen Erfahrungen, Focusing mit der initiatischen Arbeit Karlfried Graf Dürckheims zu verbinden.

„Religiöse Erfahrung“ – als ich im Jahr 1973 das Studium der Theologie begann, war diese Wortverbindung noch nicht üblich – für mich selber aber eine Verheißung dessen, wonach ich mich sehnte, wofür es aber bei der Mehrheit der damals vorherrschenden christlichen Theologen kaum Verständnis gab.

Dann erschien das Buch „Selbsterfahrung – Tiefenpsychologie und christlicher Glaube“ von Helmut Barz, damals Leiter des C. G. Jung-Instituts in Zürich, in welchem er „zu zeigen versucht, dass die Tiefenpsychologie sehr viel zur Selbsterkenntnis des Menschen beizutragen vermag und dass im Zentrum der Jungschen Psychologie die Entdeckung steht, dass der Mensch in der Erfahrung seines ‚Selbst‘ das Gottesbild erfährt. Damit tut die Tiefenpsychologie nicht mehr, als dass sie von ihrer Seite her die uralte menschliche Erfahrung bestätigt, dass Selbsterkenntnis in der Tiefe zur Gotteserkenntnis hinführen kann. Indem die Tiefenpsychologie diese Überzeugung ausspricht, und sie auf ihre Weise belegt, meint sie nicht, eine *Wahrheit* zu verkünden, sondern sie ist sich bewusst, lediglich die *Wirklichkeit* der Seele zu beschreiben. Über die *Wahrheit* befindet nicht die Tiefenpsychologie“ (S. 151).

Und weiter schreibt H. Barz: „Der psychotherapeutischen Erfahrung scheint es, dass dem Menschen eine lebendige Beziehung zur göttlichen Wahrheit nur dann zuteil wird, wenn er einen eigenen Weg dorthin zurückgelegt hat. Formelhaft ausgedrückt: Gotteserkenntnis ohne vorausgehende Selbst-Erfahrung scheint – von der Tiefenpsychologie her betrachtet – nicht möglich bzw. nicht lebendig zu sein“ (S. 151).

Und er zitiert Paul Tillich, den amerikanischen Theologen: „Die Wahrheit ist tot ohne den Weg zur Wahrheit“ (S. 152). Ich erinnere mich noch, wie wir

uns als Studenten für eine ganze Woche in Heidelberg trafen, um uns von H. Barz' Buch inspirieren zu lassen.

Mit einem Arbeitskreis von Pfarrern besuchten wir in jener Zeit die Meditationslehrer Willi Massa und Graf Dürckheim, um miteinander zu meditieren und die verschiedenen Konzepte von Meditation ins Gespräch zu bringen – immer mit der Absicht, uns und Außenstehenden theologische Rechenschaft darüber abzulegen, was wir tun und anstreben, wenn wir meditieren. Man muss dazu wissen, dass „Meditation“ in den 70er Jahren für traditionelle Christen „fernöstlich“ war, und jeder Meditierende rasch unter Generalverdacht gestellt wurde: Durfte man als Christ überhaupt meditieren? Brauchte man das überhaupt, genügte nicht der „Glaube“? War das am Ende etwa ein Versuch von „Selbsterlösung“?

Als Student besuchte ich damals Meditationskurse bei dem Jesuiten Johannes B. Lotz, bei Alfons Rosenberg und Sylvia und Albrecht Ostertag und übte jeden Tag. Neuen Auftrieb gab zu diesem Bemühen das Buch „Selbsterfahrung – eine psychologische Deutung von Bunyans Pilgerreise“ von der C.G.Jung-Schülerin Esther Harding und Thomas Mertons Buch „Wahrhaftig beten“. Mit diesen Grundlagen leuchtete mein Lebensziel und –Auftrag vor mir auf und war und blieb allem anderen immer übergeordnet. Und das galt für die folgenden 35 Jahre: Selbsterfahrung und Gotteserfahrung. Damals bekam ich auch die erste psychotherapeutische Begleitung von einer Schülerin des C. G. Jung-Instituts.

## II.

Nun zu meinen religiösen Erfahrungen: Im Jahr 1987 hatte ich folgenden Traum:

*Ich sehe eine Fotografie von Jesus. Während ich das Bild anschau, verwandelt es sich in den lebenden Mann Jesus, kraftvoll, liebevoll, lebensbejahend, strahlend – vollkommen. Er lächelt mir freundlich*

zu. Ich schaue auf diesen Mann, während er sich noch einmal verwandelt: In ein strahlendes Licht, wie eine Sonne. Das Licht ist Liebe und ist personal. Licht und Liebe erfassen mich, alles in mir wird Liebe und Licht, jede Zelle, so dass ich Angst bekomme und sage: „Hör' bitte auf! Ich habe Angst zu sterben!“ – Und schon waren Licht und Liebe nicht mehr.

Diese nächtliche Vision tröstete und stärkte mich für meinen Weg: So war mein jahrelanges Bemühen um Selbsterfahrung und Gotteserfahrung doch nicht umsonst gewesen! Wenn in mir künftig Zweifel hochkamen, konnte ich mich immer daran erinnern.

Erst Jahre später, als ich mit Schülern über die Berichte von Wiederbelebten und ihre Nahtodeserlebnisse nachdachte, verstand ich, was für eine Botschaft mir in jener Nacht geschenkt worden war: „Sieh mal, junger Freund, da meditierst du wie ein Weltmeister – und wenn du dann das bekommst, wonach sich dein Herz so sehr sehnt, kannst du es noch gar nicht aushalten, weil du nämlich noch viel zu wenig lebst! Weil du noch zu wenig wirklich da bist, weil so vieles in dir noch schläft.“ Ich sah ein, dass die Länge von 40 Minuten Meditation für mich damals unangemessen war, und erfuhr, dass es mir genügte, so lange in die Stille zu gehen, bis ein aus dem Körper kommendes Aufatmen mir das Signal gab: Das genügt! – Mein Problem war nur, dass ich mit der gewonnenen Zeit nichts anzufangen wusste: Die spielerischen Seiten des Lebens kamen in meinem Lebensplan kaum vor.

In der Not, über einen Lehrauftrag hinaus etwas Sinnvolles mit meiner Freizeit zu machen und durch die vielen schmerzhaften Erlebnisse mit Berufsschülern im Religionsunterricht, entschied ich mich für die Ausbildung in Transaktionsanalyse bei Rüdiger Rogoll, Petra Noelle und Hans Jellouschek. An einem der Ausbildungswochenenden lernte ich mein Lebensskript kennen.

So hilfreich diese Ausbildung für Ehe und Beruf war, war die Frage nach der Lebensfreude und dem Spielerischen längst nicht geklärt. Auch die Meditationen konnten daran nichts ändern. Wie viel Unbearbeitetes es in der Seele noch gab, und wie sich gleichzeitig das Heilige in Symbolen mitteilte, wird in den folgenden Träumen deutlich.

### III.

1987: *Ich bin in einer Gruppe; wir schauen auf Kloster Kirchberg, dann auf ein Schloss in Italien. Dann führt uns der Weg durch eine verlassene Kirche. Schließlich kommen wir zu einer Kloster-Ruine. Es ist eine himmlische Architektur. Aber es sind eben nur noch Mauerreste. Ein alter Mann führt uns in den Klosterhof mit einem Labyrinth. Aber während ich dorthin will, führt er uns zu einer Quelle. Dort ist*

*lebendiges Wasser, das unter einem Felsen hervorsprudelt. Ein toter Fisch schwimmt darin und ich sehe das Christus-Monogramm. Der Alte greift unter den Felsen und holt eine Spinne hervor. Sie ist erst winzig, wird in seiner Hand überdimensional groß, ekelregend. Er sagt, man müsse davon ein Bein essen. Auf dem Boden liegen schon sehr viele Beine und zeugen davon. Ich ekle mich und würde mich auch fürchten, ins Wasser unter den Stein zu fassen. Ich kann nicht von der Spinne essen!*

1989: *Ich bin mit jemand Fremdem im Meer. Wenn ich mich jetzt loslasse, könnte ich ohnmächtig und erleuchtet werden. Eine schwarze, zusammengerollte Schlange liegt da, wie selbstverständlich. Dann verfolgt mich ein Mann. Wir prügeln uns. Es wird mir mitgeteilt, dass man erst reif ist für die Erleuchtung, wenn man alle fremden, unbekanntenen Seiten seiner Persönlichkeit angenommen hat und sie lieben kann. Sonst ist man zu schwach und zerbrechlich für die Erleuchtung.*

Was meine innere Arbeit anging, so ergaben sich im Wechsel Phasen, wo ich „spirituell“ übte, las und nachdachte und solche, wo ich „rein psychologisch“ an mir und meinem Leben arbeitete. Beides zur gleichen Zeit hätte mich überfordert.

Im Jahr 1996 hatte ich dann folgenden Traum: *Ich stehe vor einem Berg, der wie das Matterhorn geformt ist. Eine Seite von mir weiß: Da muss ich hoch! Eine andere Seite von mir sagt: Da will ich nicht hoch, sonst werde ich viel Einsamkeit erfahren! – Aber die Sehnsucht nach Erfüllung ist größer. Ich steige hinauf – ein Mönch ist da. Er spricht mit mir. Die Bergspitze ist mein Herz. Es ist unbeschreiblich klar, hell, friedvoll, ganz gefüllt mit Licht. Außen an ihm hängen noch dunkle Themen, die anhaften. Ich bekomme die Aufgabe, sie jeweils zu lösen.*

Diese Einsamkeit hat mich jahrelang begleitet, verbunden mit viel Schmerz, unentrinnbar, abgrundtief, gnadenlos. 2007 hatte ich auf Grund der Unterrichtsbelastung einerseits und der Unfähigkeit, im Freizeitbereich zu regenerieren andererseits, in einem Burnout so weit abgebaut, dass ich dachte sterben zu müssen.

### IV.

In dieser Zeit entdeckte ich in der Sommerschule in Achberg Focusing – und mit diesem Datum hat mein neues Leben angefangen:

10 Tage Focusing bei Ulrike Boehm, Helga Vogl und Susanne Kersig hatten in mir etwas Lebendiges, Feines, Wärmendes geweckt, und ich spürte im Herz-Brustraum für einige Tage mein Zentrum, meinen Person-Kern; und der war etwas Antwortendes, Orientierunggebendes, Beglückendes. In meinen Burnout-Zustand herein war zu meinem gewohnten Ich etwas ganz Liebevolltes und Liebefähiges, mich

auf neue Art mit den Mitmenschen Verbindendes und gleichzeitig Unterscheidendes, Kraftvolles, Waches hinzugekommen.

Im Herbst 2007 begann ich die Ausbildung zum Focusing-Begleiter bei Martin Gottstein und lernte dort, dass *Dis-Identifikation* im Focusing viel weiter gehen kann als alles, was ich bisher gelernt hatte. Mit dem *Partialisieren* lernte ich, dass mein Ich und meine Stimmungen nicht das gleiche sind. Bei Martin durften wir uns jedes Mal Exemplare des Focusing-Journals aus den vergangenen Jahren ausleihen. So entdeckte ich vier Autoren mit ihren Aufsätzen über das Ich und den Freiraum: Christian Bartmann, Hans Neidhart, Klaus Renn und Johannes Wiltschko. Ich las, ich zelebrierte, ich feierte diese neue Wahrheit, die mir in all den Jahrzehnten des Bemühens, des Suchens, des Zweifelns gefehlt hatte: Das Ich.

Die erste Tür öffnete mir Johannes Wiltschkos Artikel „Focusing: Ich-zentriert.“ Darin schreibt er: „Ich möchte in diesem Heft einen Gedanken voranstellen, der mir sehr wichtig zu sein scheint. Er hat mit dem zu tun, was ich ‚Ich‘ nennen möchte. Man könnte auch ‚Person‘ dazu sagen, aber das Wort ‚Ich‘ hebt aus dem, was das Wort ‚Person‘ alles meint, einen besonderen, den *zentralen* Aspekt hervor: dass die Person nämlich nicht *etwas* ist, nicht ein Objekt, sondern das Subjekt, das Subjekt ihres Lebens und natürlich auch des Focusing. Focusing, wird gern gesagt, sei *experiential*, also erlebensbezogen, erlebnisorientiert, erlebenszentriert.“ Das könne, so Wiltschko, ein großes Missverständnis implizieren, nämlich: „Es fehlt das Subjekt! Erleben ist das, was in jemandem vorgeht. Dieser *Jemand* ist natürlich noch wichtiger, denn ohne diesen Jemand wäre auch kein Erleben da. *Ich bin* – und ich habe ein Erleben. Dieses ‚Ich bin‘ muss das Zentrale im Focusing sein. Denjenigen, der erlebt, möchte ich ‚Ich‘ (und ganz sicher nicht ‚Selbst‘ oder ‚Ego‘) nennen. Wir können also...die Gleichung aufstellen: Focusing = Ich-zentriert. Dieses Ich darf in seinem Erleben nicht verschwinden, nicht darin untergehen. Im Gegenteil: Es darf und soll in seinem Erleben ‚aufgehen‘ (wie die Sonne), heraufsteigen (wie ein Held) und zum Subjekt seiner Erlebenswelt werden“ (2003, S. 2f.).

Diese Gedanken griff Christian Bartmann mit seinem Artikel: „Das körperliche Erleben und das Ich“ auf und verstärkte in mir das Verständnis dafür „in welcher Beziehung ‚Ich‘ und Erlebensfluss zueinander stehen“ (2004, S. 19f.).

In den DAF-Ausbildungsmaterialien fand ich dann folgende Definition für „Freiraum“: „Freiraum ist ein augenblicklicher Zustand, in dem sich das ‚Ich‘ (das Subjekt, die Person, der innere Beobachter, das Ich als wahrnehmendes Subjekt) frei fühlt, seine Wahrnehmung aktiv auf einen Gegenstand ... zu richten. Zwischen dem wahrnehmenden ‚Ich‘ und dem wahrgenommenen ‚Gegenstand‘ ist im Freiraum ein bisschen Abstand (frische Luft): Ich bin hier – das ist dort. Das wahrnehmende Ich hat freien Raum, um

diesen ‚Gegenstand‘ herumzugehen, ihn anzutasten, anzuschauen, zu schmecken etc. Dieser Freiraum ermöglicht dem ‚Ich‘, sich größer als den wahrgenommenen Gegenstand (z.B. ein Problem) zu fühlen... Das Entstehen von Freiraum ist nicht nur ein zufälliges ‚Geschenk‘, Freiraum kann aktiv geschaffen bzw. gewährt werden. Dazu kann der Therapeut verschiedene Hilfestellungen geben.“

Weiter vertieft wurde mein Verständnis durch Klaus Renns „Ein paar Bemerkungen zum Freiraum“: „Die Chancen von Focusing, gerade nicht mit den Problemen und Themen des Klienten zu arbeiten, werden immer noch nicht voll begriffen. Vielleicht braucht es ein deutliches Benennen: In der Focusing-Therapie arbeiten wir nicht mit den Problemen und Themen. Wir arbeiten mit dem Felt Sense, der körperlichen Resonanz der Probleme und Themen. Wir arbeiten immer im Frei-Raum, immer mit beweglicher Achtsamkeit im Körper und mit einem wachen, ansprechbaren, fragenden Bewusstsein. Wir stellen dem Problem des Klienten dessen *ganzen* Organismus mit all seinen Erfahrungen, mit seiner bewussten und vor allem nicht bewussten Kreativität gegenüber“ (2002, S. 20f.).

„Was ist der Zweck der Übung namens ‚Freiraum-schaffen‘? fragt Hans Neidhart in seinem Beitrag „Das ‚Ich‘ ist ein freier Raum“: „Dass ich, indem ich bewusst Freiraum schaffe, den ‚Muskel der Achtsamkeit‘ (Richard Baker Roshi) trainiere. Dass ich dadurch mein Bewusstsein in einen nichtidentifizierten Zustand bringe und es dort halte. Dass ich von diesem Zustand aus beobachten, aber auch wählen und steuern kann. Der freie Raum, genannt ‚Ich‘, ist der Raum nicht nur für den sog. ‚inneren Beobachter‘, sondern auch für den ‚inneren Regisseur‘ oder ‚Dirigenten‘ (P. Ferrucci). ... Dass ich vielleicht von diesem Zustand aus ab und zu durch die ‚kleine Tür‘ ins Transpersonale hinüberschlüpfen kann?“ (2002, S. 8f.).

In meiner Ausbildung zum Theologen hatte es immer nur „den“ Menschen gegeben, undifferenziert (z.B. „der Mensch glaubt an Gott“, „der Mensch ist erlöst“), ohne dabei genauer zu fragen, was denn am Menschen „glaubt“, „erlöst“ ist usw. Ein Ich im oben genannten Sinne von Ich und Freiraum kam m.W. bei keinem Theologen vor. Diesen folgeschweren – vielleicht sogar folgeschwersten – Mangel dürfte wohl Romano Guardini, katholischer Theologe, gemeint haben, als er 1960 schrieb: „Man könnte sagen, im Text des Glaubensbekenntnisses fehle ein Artikel; der müsste lauten: Ich glaube an den Menschen, der gebildet wird nach dem Bilde Christi; dass er in mir ist, trotz allem, und dass er, trotz allem, in mir reife“ (R. Guardini, S. 60).

## V.

Ich sehe einen der Gründe für meinen so mühseligen, schmerzhaft langen Weg des Suchens nach Erlösung darin, dass es einfach kein adäquates Konzept für das Ich gab. Das „Selbst“ C. G. Jungs, um das ich mich zwei Jahrzehnte leidenschaftlich bemüht hatte, war mir inzwischen zu transzendental, zu wenig erdhaft. Jung hatte es mit seinen Mandala-Darstellungen und seiner Alchemie-Forschung meiner Lebenswelt zu weit entrückt, es war „zu numinos“, um in meinem Alltag (bis auf seltene Träume vom Numinosen) vorzukommen.

Das Ich dagegen, wie es mir in der oben zitierten Gedankenwelt begegnete, war schon immer und immer wieder in meiner Erlebenswelt aufgeblitzt, war mir vertraut, wiedererkennbar als mein Eigenstes! Vertraut war es aus Wanderungen, Meditationen, Körpererfahrungen, Erfahrungen in Begegnungen und im Alleinsein, Erfahrungen beim Lesen, Schreiben, ja, sogar oft genug beim Unterrichten als Lehrer in jenen Stunden, „wo einfach alles stimmte“.

Was für ein Aufatmen! Was für eine Erleichterung! Bestätigt wurde für mich das Konzept vom Ich im Focusing durch Ingeborg und Thomas Dietz in ihrer Darstellung des „Selbst“ bei Richard Schwartz: „Neben dem, dass es den meisten Patienten mit etwas Geduld erstaunlich gut gelang, Teile ‚beiseite zu bitten‘, war für Richard Schwartz die größte Überraschung – mit der für seine Arbeit nachhaltigsten Wirkung – die Entdeckung des inneren Zustandes, der entsteht, wenn alle Teile sich separiert hatten. Tatsächlich gab es immer wieder den Moment, wo alle Klienten bei den Fragen ‚Was ist das jetzt für ein Teil?‘ und ‚Wäre der bereit, beiseitezutreten?‘ konstant zu sehr ähnlichen Antworten kamen: ‚Das ist jetzt kein Teil mehr wie die anderen, das bin ich selbst – ich selbst in meinem tiefsten Inneren!‘ Weil dieser Zustand einerseits so andere Qualitäten hat als die Teile und weil er andererseits so zentral und kernhaft für jeden Menschen zu sein scheint, hat Schwartz einfach aus der Beschreibung seiner Klienten ‚Das bin ich selbst‘ oder ‚Das ist mein wahres Selbst‘ seine Bezeichnung abgeleitet: das ‚Selbst‘“ (S. 94).

Schwartz (zit. nach Dietz): „Am erstaunlichsten war die Tatsache, dass Klienten, sobald sie sich im Zustand des Selbst befanden, zu wissen schienen, was zu tun oder zu sagen war, um einer jeden inneren Persönlichkeit zu helfen... Meine Aufgabe bestand hauptsächlich darin, ihnen dabei zu helfen, im Zustand des Selbst zu bleiben...“ (S. 94f.).

Im „selbstnahen Zustand“ (Dietz, S. 95) zeigen sich folgende selbstnahen Qualitäten: „Gelassenheit“, „Neugier“, „Mitgefühl und Verbundenheit“, „Weisheit und Kreativität“ und dazu „tiefes Verständnis und Zuversicht“ (S. 96).

In all diesen Eigenschaften sehen I. und Th. Dietz die Möglichkeit, „auf gute Weise Führung übernehmen“ zu können und „im inneren System optimal dafür (zu) sorgen, dass zwischen den Teilen mehr Harmonie herrscht, sie gut integriert sind und die gesamte Persönlichkeit sich stimmig und sinnvoll entwickeln kann. Kurz: Das Selbst (oder ein selbstnaher Zustand) ist am besten geeignet, innere Führung zu übernehmen. Der Begriff ‚Selbstführung‘ bekommt so eine noch tiefgründigere Bedeutung“ (S. 96f.). „Manchmal hilft es, noch andere Namen für das Selbst zu wählen, wie das ‚Ich‘ oder das ‚bewusste Ich‘, der ‚Wesenskern‘ oder die Seele des Menschen“ (S. 102). „Mit dem Selbst ist es sehr ähnlich wie mit einem Moderator: Nach unserer Erfahrung hat diese Instanz im Menschen keine eigenen inhaltlichen Interessen oder Ziele – sie vertritt eher Grundwerte, die bei der inneren Prozesssteuerung wie Leitlinien wirken...“ (S. 107). „Das Selbst liebt alle Teile – so wie eine gute Mutter alle Kinder liebt – die Erfolgreichen genauso wie die Kleinen, die Rabauken oder die Schwachen“ (S. 108).

Soweit Ingeborg und Thomas Dietz. An dieser Stelle sei nur erwähnt, dass die Untersuchungen von Alfred Lorenzer zur Geschichte des Symbolbegriffs und der Ich-Psychologie (nach Anna Freud) innerhalb der Freudschen Schule ein solches, die gesamte Persönlichkeit repräsentierendes Ich implizit nahelegen, wie seine entschiedene Ablehnung einer „Ontologisierung des Unbewussten“ als „verhängnisvoll“ deutlich macht, „weil sie die Symbolbildung vom Subjekt loslöst“... Die Psychoanalyse könne es nicht akzeptieren, dass das Unbewusste zu einem vom Subjekt unabhängigen Bereich wird, zu einer „Wesenheit, die sich in Offenbarungen – den Symbolen – äußert“ (A. Lorenzer, S. 23).

## VI.

Nun soll eine weitere religiöse Erfahrung erwähnt werden: Im Sommer 2008 saßen mein Studienkamerad und ich in seinem Garten in der Sonne und begleiteten einander mit Focusing. Thema: „Was ist in dir, wenn du ‚Gott‘ denkst?“ (vgl. Peter Lincoln, Kapitel XI). Ich gebe hier den Verlauf meiner Sitzung wieder:

Er stellt mir also die Frage: „Was ist Gott für dich?“ – In meinem ganzen Körper ist es zunächst hell. Dann verliere ich meine Stabilität. Mein linkes Bein fällt mir auf. Es ist wie ein Sog. Es will, dass ich mich drehe. So folge ich dem Sog und stehe auf: Ich muss zwei Schritte vorwärts tun und mich drehen, sodass ich der Sonne den Rücken zuwende. In meinem Rücken spüre ich etwas Unangenehmes. Ich lasse dieses Unangenehme im Rücken sprechen und es sagt: „Gott soll mich in Ruhe lassen!“ Ich bin ernüchtert.

Im Rücken rechts spüre ich etwas Aggressives, wie Kampfgeist, es ist dunkel, kleiner, aber dafür ganz klar, aggressiv, drohend. Es ist mein Vater, der sagt: „Du wirst es zu nichts bringen!“

Ich habe kurz Kopfweg und erhalte den Satz: „Mit dem Kopf ist es nicht zu lösen!“

Dann sehe ich die Quelle, die ich bin und an der ich teilhabe. Von mir fließt Friede und Licht, aus meinem Herz-Brustbereich fließt es – ich könnte so ewig sitzen und das Fließen erleben. Ich bin die Quelle, bin eins mit ihr – und gleichzeitig ist die Quelle Nicht-Ich, bin Ich etwas Zweites, das wie ein Zeuge die Quelle, die mehr ist, erlebt – und doch bin Ich die Quelle.

Ich kann es sprachlich nicht besser ausdrücken: Es gibt nur Eines – und das ist das Fließen – und doch bin Ich davon unterschieden, ein zweites, ein Teil davon – und doch bin ICH es. Würde ich sagen: „Ich bin die Quelle“, dann wäre es nicht stimmig, denn die Quelle ist größer als Ich. Deutlich spüre ich, dass sie eine ganz andere Qualität hat. Aber sie hat eindeutig personalen Charakter – das ist sehr wichtig: Das Quellssein hat eine andere „Frequenz“ als mein Ich-Sein, aber es ist eindeutig personal, so, wie ich mein Personalsein erlebe. Und ich bin eins mit ihm – und doch ein gesondertes Ich. Würde ich aber sagen: „Ich stehe daneben und erlebe die Quelle“, dann wäre es zu wenig, weil mir das Quellssein verloren ginge, aus dem ich lebe, das ich doch selber bin.

Wer bin ich also? Ich bin einer, der sich, wie jeder Mensch, mit Problemen herumschlägt. Aber unter und in diesem Menschsein liegt eine doppelte Wirklichkeit von Ich und Nicht-Ich verborgen, die zwei und doch eins sind, verschieden und doch nicht verschieden, welche daran erinnert, wie im Anfang des Johannes-Evangeliums auf gleiche Weise ein göttliches Geheimnis auf folgende Weise beschrieben wird: „Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und Gott war das Wort; dasselbe war im Anfang bei Gott.“

Und es erinnert auch daran, wie im Johannes-Evangelium der Mensch beschrieben wird als Rebe, die am Weinstock ist. (Joh 15,5).

Karlfried Graf Dürckheim schreibt dazu: „Ja“, sagt die Rebe, „ich hänge am Weinstock. Ich bin die Rebe, und da, wo mein Stiel aufhört, da beginnt dann der Weinstock.“ So sagt sie, wenn sie wie der noch unerwachte Mensch nur im Schema des „Ich – bin Ich“ und „das – ist – das“ Wirklichkeit wahrnimmt. Es könnte der Rebe aber auch einmal ganz von innen her aufgehen, dass der Weinstock ja auch in ihr ist und sie in ihm, ja, dass sie teilhat an ihm – ja, dass sie selber der Weinstock ist in der besonderen Weise dieser Rebe und dass ihr eigentliches Wesen, ihr Lebensquell, die Wurzel ihrer Gestalt und ihr Zuhause der Weinstock ist, das Ganze also, von dem sie ein Teil ist. Und dass sie erst, wenn sie das wirklich im Innesein hätte, zu dem ihr gemäßen Selbstbewusst-

sein gelangt wäre. Aber dazu eben bedarf es des anderen Bewusstseins.

Der Mensch ist zweierlei Ursprungs – himmlischen und irdischen. Aber nur dann, wenn er sich wie die Welle ihres Meer-Seins, das Blatt seines Baum-Seins und die Rebe ihres Weinstock-Seins *inne* wird, als des ihm geheimnisvoll als Leben, Sinn und Heimat transzendent innewohnenden Ganzen – *weiß* er um seinen himmlischen Ursprung, als Erfahrung, Verheißung und Auftrag und braucht nicht mehr an ihn zu glauben“ (S. 35f.).

Bei Carl Friedrich von Weizsäcker fand ich eine Passage, die m.E. ebenfalls von dieser oben beschriebenen Erfahrung handelt: „*Mahadevans* Meister war *Sri Ramana Maharshi* gewesen. Dieser hatte als 16jähriger Brahmanensohn und Schüler einer amerikanischen Missionsschule, ein Todeserlebnis gehabt. Ihm wurde klar: ‚Was da stirbt, bin nicht ich.‘ Wenige Monate danach entwich er in die alte Tempelstadt Tiruvannamalai, entledigte sich allen Besitzes und verharrte, nur von erst mitleidigen, dann verehrenden Passanten genährt, Jahre lang in völligem Schweigen, allein mit dem einen Selbst, dessen Gegenwart er war. Später kehrte er zur äußeren Ordnung, zum Essen, zum Reden zurück und um ihn entstand am Fuß eines heiligen Berges ein Ashram. Die in ihm gegenwärtige Seligkeit vermittelte er schweigend, lächelnd, fragend. Diejenigen, die ihn fragten, weil sie in ihm die Gegenwart Gottes sahen, lehrte er fragen: ‚Wer ist es denn, der fragt: wer bin ich?‘, um sie dahin zu führen, dass sie sich als dieselbe Gegenwart erkannten. 1950, zwanzig Jahre vor meinem Besuch, war er gestorben. All dies wusste ich, als ich mit *Mahadevan* nach Tiruvannamalai fuhr.

„Der Leser möge entschuldigen, dass ich das, was nicht zu schildern ist, nicht eigentlich schildere und doch davon spreche; denn andernfalls hätte ich diesen Lebensbericht nicht beginnen dürfen. Als ich die Schuhe ausgezogen hatte, und im Ashram vor das Grab des *Maharshi* trat, wusste ich im blitz: ‚Ja, das ist es.‘ Eigentlich waren schon alle Fragen beantwortet. Wir erhielten im freundlichen Kreis auf grünen Blättern ein wohlschmeckendes Mittagessen. Danach saß ich neben dem Grab auf dem Steinboden. Das Wissen war da, und in einer halben Stunde war alles geschehen. Ich nahm die Umwelt noch wahr, den harten Sitz, die surrenden Moskitos, das Licht auf den Steinen. Aber im Flug waren die Schichten, die Zwiebschalen durchstoßen, die durch Worte nur anzudeuten sind: ‚Du‘ – ‚Ich‘ – ‚Ja‘. Tränen der Seligkeit. Seligkeit ohne Tränen.

„Ganz behutsam ließ die Erfahrung mich zur Erde zurück. Ich wusste nun, welche Liebe der Sinn der irdischen Liebe ist. Ich wusste alle Gefahren, alle Schrecken, aber in dieser Erfahrung waren sie keine Schrecken. Sollte ich nun immer hier bleiben? Ich sah mich wie eine Metallkugel, die auf eine blanke Metallfläche fällt und, nach der Berührung eines

Augenblicks, zurückspringt, woher sie kam. Ich war jetzt ein völlig anderer geworden: der, der ich immer gewesen war" (S. 594f.).

## VII.

Nun zu den praktischen Konsequenzen für Focusing: Karlfried Graf Dürckheim macht einen Unterschied zwischen „kleiner und großer Therapie“ (Dürckheim S. 17). Unter kleiner Therapie versteht er „...den Menschen wieder zu befähigen, sich in der Welt durchzusetzen und sich als werktüchtig und kontaktfähig zu bewähren und als Voraussetzung dafür ihn von seiner Angst, seinen Schuldgefühlen und seiner Kontaktlosigkeit zu befreien. Diese Arbeit geschieht im Dienst des in natürlicher Weise mit seinem Welt-Ich identifizierten Menschen. Diese Therapie hat einen rein *pragmatischen* Charakter“ (S. 217).

Die „große Therapie“ dagegen strebt eine Heilung an, die darin besteht, dass der das Leiden Erfahrende lernt, sich vom „überweltlichen Leben“, vom „Kern seines metaphysischen Wesens her“ zu begreifen. Er soll sein „Versagen in der Welt als Ausdruck der Blockierung einer Selbstverwirklichung verstehen, in der sein eigenes transzendentes Wesen hervorkommen sollte“ (S. 217).

„Rechte Weghilfe bedeutet also Hinführung und Wiederverwurzelung des Menschen in seinem Wesensgrund und Bewusstmachung und Ausbildung des größeren Subjektes in ihm, darin er seine Wiederganzwerdung nach der Aufspaltung als Möglichkeit und Notwendigkeit immer schon im Keime enthält. In diesem Sinn ist das Aufrufen, Entdeckenlassen und Bilden der das Ganze spiegelnden Tiefenperson wesensgerechte Arbeit am Menschen, der sich im Wesen sucht“ (S. 222).

Wenn es also um die verletzten Teile in uns geht und ihre „beschützenden Stellvertreter“, die I. und Th. Dietz mit den Sammelbegriffen „Manager“ und „Feuerbekämpfer“ bezeichnen, (also all jene Teilpersonen, die unter dem Begriff „Ego“ in der gegenwärtigen Literatur gründlich beschrieben sind), wird es hilfreich sein, das Ich in Erinnerung zu bringen und den Impuls zu geben, es zu aktivieren, es zum neu ordnenden, bewusst aktivierten Bezugspunkt werden zu lassen (vgl. Klaus Renn S. 78ff., 2006). Das Ich wird aktiviert durch seine Fähigkeit zur Selbststeuerung und Lenkung der Aufmerksamkeit, indem „Freiraum“ geschaffen und der Innere Beobachter aktiviert wird, also die „Ganzheit des Selbst“ angesprochen wird, welche sich ihrer ganzen Ichheit bewusst ist, wie wir es sind, wenn wir „Ich“ sagen. Beim Fokussierenden erkennen wir die Wirkung dieses Ich daran, dass es gleichbedeutend ist mit „Freiraum“.

Ist allerdings eine das gesamte Leben völlig in Frage stellende Situation gegeben, wie z.B. Scheidung, Ver-

lust des Arbeitsplatzes, Todesfall, dann genügt die Aktivierung des Ich m.E. nicht mehr. Jetzt darf das Angebot gemacht werden – unter vorherigem Abklären der Einstellung des Fokussierenden zur religiösen Sprache/Terminologie/Vorstellungswelt und seiner grundsätzlichen Bereitschaft, dass die spirituelle, transzendierende Dimension angesprochen werden darf – sich daran zu erinnern, dass er einen doppelten Ursprung hat, ihn also einzuladen, „seine Füße auf weiten Raum“ zu stellen (siehe Klaus Renn 2002 und Peter Lincoln 2007), wie es Psalm 31,9 vorschlägt und so „einen spirituellen Freiraum“ zu ermöglichen. Dazu ein Beispiel:

Als Gemeindepfarrer hatte ich mit Menschen in Grenzsituationen zu tun. Einmal erlebte ich, wie eine Frau, die zum ersten Mal über einen Seitensprung und eine danach erfolgte Abtreibung gesprochen hatte, vom Stuhl gesunken war und auf dem Fußboden kniend so sehr und lange schluchzte, dass ich Sorge hatte, sie würde ihren Verstand verlieren. Sie kam zur Ruhe, als ich den Anfang des Johannes-evangeliums zitierte und dann den damals noch allseits bekannten Psalm 23 („Der Herr ist mein Hirte...“). Sie beruhigte sich augenblicklich – und zwar so rasch und überzeugend, dass ich diese Intervention in der Folge öfters in seelsorgerlichen Notsituationen gebrauchte.

In Focusing-Begleitungen, bei denen der Verlust des Hauses, der Gesundheit, des Partners oder ähnlich Erschütterndes drohten, und der Fokussierende erkannte „Ich kann nichts mehr tun“, klärte ich im oben beschriebenen Sinne ab, ob ich die spirituelle Dimension ansprechen dürfe. Durfte ich es ansprechen, stellte sich dann beim Fokussierenden rasch etwas völlig Neues ein, z. B. ein neues Bild, eine andere Haltung, verbunden mit einem neuen Körpergefühl, Lebensgefühl – es war nicht nur der „Freiraum des Ich“ hereingekommen, sondern „Sinn“, „Lächeln“, „Friede“, „Akzeptanz“ „Einverständnis“ und etwas wie „Verstehen“, also eine spirituelle, tragende Haltung.

Die Bilder waren einmal eine „Sonnenblume“, das andere Mal „Flügel“, das andere Mal „Licht“..., bei mir als Begleitendem gleichzeitig auch das tiefe Glück, mit dem Fokussierenden das Heilige erleben und teilen zu dürfen.

Dazu ein Beispiel: Eine Mutter von zwei Kindern steht vor ihrer zweiten Trennung. Sie hat keine abgeschlossene Berufsausbildung und weiß nicht, was ihr Mann vorhat. Ihre Zukunft ist ungewiss. Ihre Bilder zum dazugehörigen Felt Sense sind: „Ich stehe am Abgrund. Es ist dunkel, es ist, als ob ich das Universum vor mir habe. Um mich ist Dunkelheit und Leere. Vor mir und unter mir ist nichts. Ich ducke mich und mache mich klein. Ich kauere mich zusammen. Ich lege die Hände zum Schutz über den Kopf.“ – Auf meinen (mit ihr abgeklärten und von ihr erlaubten) Vorschlag, sich an ihren „doppelten Ur-

mich und mache mich klein. Ich kauere mich zusammen. Ich lege die Hände zum Schutz über den Kopf." – Auf meinen (mit ihr abgeklärten und von ihr erlaubten) Vorschlag, sich an ihren „doppelten Ursprung zu erinnern“, sagt sie: „Ich bin eins, ich bin zwei. Ich habe Flügel. Ich bin eins, ich bin zwei, in mir ist ein Engel. Ich bin eins, ich bin zwei. Der Engel ist in mir, ‚er‘ sitzt niedergekauert, aber nicht ganz so gekrümmt wie ich vorher da war. Ich bin eins, ich bin zwei. Hinter mir durchbricht ein Lichtstrahl die absolute Dunkelheit. Ich werde im Rücken angestrahlt. Eine Gestalt taucht auf. Es wird heller. Eine Lichtgestalt taucht auf. Es ist meine Oma (vielleicht). Ich drehe mich. Ich sehe nach hinten. Ich sehe die Wüste hinter mir. Ich muss durch die Wüste zurück. Meine ‚Oma‘ (Lichtgestalt) ist bei mir. Sie leuchtet hell. Ich leuchte.“ Im Gehen sagt sie: „Es ist wunderschön. Ich fühle mich ganz leicht. Heute werde ich auf dem Nachhauseweg leuchten.“ – Acht Tage später kann sie dazu sagen: „...das war auch so schön. Das hat mich die ganze Woche begleitet, dieses Helle ... ja, das war gut.“ – Ihre Stimmung ist sichtbar aufgehellt.

Was dem „doppelten Ursprung“ angehört, können wir nicht machen. Es liegt ja gerade in unserer Natur, dass es unser Ich übersteigt, sich jeglichem willentlichen Zugriff entzieht. Aber da es schon immer in jedem von uns ist, können wir uns daran erinnern. Der Focusing-Begleiter ist in diesem Sinn kein Guru und kein Zauberer, er ist kein Priester und kein sich von der Menschheit Unterscheidender. Er ist nur einer, der ein Gedächtnis hat für den „doppelten Ursprung“ – und diesen bringt er, voller Respekt und Vorsicht, im Einverständnis mit dem Fokussierenden, in besonderen Lebenssituationen zur Sprache, nicht mehr und nicht weniger.

Übrigens: Seit ich jene Erfahrung im Sommer 2008 machte, ist mir „Gottvertrauen“ wichtiger geworden als „Gotteserfahrung“. Mein oberstes Ziel ist nicht mehr wie früher, in Gott aufzugehen und mit ihm zu verschmelzen, sondern ich versuche, mein mir durch die „Pioniere des Focusing“ neu und erst richtig vermitteltes Ich in dieser Welt zu leben und zu bezeugen, aus dem Wissen heraus, welches ich mir selber immer wieder neu ins Gedächtnis rufen muss und für welches ich auch Menschen brauche, die mich immer wieder daran erinnern: dass ich einen doppelten Ursprung habe.

„So du bist wie ein Kind,  
das spielt, weilspielen schön ist,  
ohne Absicht auf Wirkung auf Andere,  
so ist das, was du fühlst, heilig.  
Wo aus dem Spielgeist dein Tun erwächst,  
sind die Dinge das, was sie sind,

ist das Tun das, was es ist, dann wirkt in dir der, der ist, der er ist.

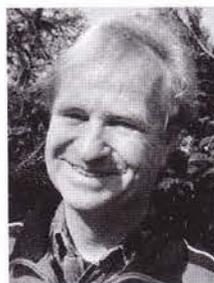
Dann lebst du deinen doppelten Ursprung in reinsten Form.

Vergiss darüber dein Ego nicht.“

(E.M., Resümee aus einem Focusing-Seminar)

#### Literatur

- Bartmann, Christian: *Das körperliche Erleben und „das Ich“ – Versuch über den Erlebensfluss und das Subjekt des Erlebens.* Focusing-Journal 12. DAF, Würzburg 2004.
- Barz, Helmut: (1973) *Selbsterfahrung – Tiefenpsychologie und christlicher Glaube.* Kreuz Verlag Stuttgart.
- Bunyan, John: (1922/91) *Pilgerreise zur seligen Ewigkeit.* St. Johannis Lahr.
- Dietz, Ingeborg und Thomas: (2008) *Selbst in Führung – achtsam die Innenwelt meistern – Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbstcoaching.* Junfermann Paderborn.
- Dürckheim, Karlfried Graf: (1973) *Vom doppelten Ursprung des Menschen.* Herder Freiburg.
- Guardini, Romano: (1960) *Die Annahme seiner selbst / Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß.* Werkbund Würzburg.
- Harding, Esther: (1957) *Selbsterfahrung – Eine psychologische Deutung von Bunyans Pilgerreise.* Rhein Verlag Zürich.
- Lincoln, Peter: (2007) *Wie der Glaube zum Körper findet – Focusing als spiritueller Übungsweg.* Aussaat Neukirchen.
- Lorenzer, Alfred: (1973) *Spracherstörung und Rekonstruktion – Vorarbeiten zu einer Metatheorie der Psychoanalyse.* Suhrkamp, Frankfurt.
- Lotz, Johannes B. S.J: (1965) *Einübung ins Meditieren am Neuen Testament.* Knecht Frankfurt / Main.
- Merton, Thomas: (1971) *Wahrhaftig beten.* Paulusverlag Freiburg Schweiz.
- Neidhart, Hans: *Das „ICH“ ist ein freier Raum.* Focusing-Journal 9. DAF, Würzburg 2002.
- Renn, Klaus: *Ein paar Bemerkungen zum Freiraum.* Focusing-Journal 8. DAF, Würzburg 2002.
- Renn, Klaus: *Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Psalm 31,9).* Focusing-Journal 8. DAF, Würzburg 2002.
- Renn, Klaus: (2006) *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst – Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit.* Herder Freiburg.
- Spaemann, Robert (2006<sup>3</sup>): *Personen: Versuche über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Von Weizsäcker, Carl Friedrich: *Der Garten des Menschlichen – Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie.* Hanser München, Wien.
- Wiltshko, Johannes: *Focusing: Ich – zentriert.* Focusing Journal 11. DAF, Würzburg 2003.



**Eckhard Molsen**  
Pfarrer und Oberstudienrat i.R.  
78056 Villingen-Schwenningen  
E-Mail:  
eckhardmolsen@gmx.de

# Mobbing in der Schule

Stundenbild aus einer focusing-orientierten Kinderbegleitung

von Bettina Markones

Seit 8 Jahren arbeite ich als Sonderschullehrerin in einem mobilen Dienst, der an Regelschulen eingesetzt ist, um dort unterstützend bei Lern-, Sprach- und Verhaltensproblemen einzugreifen. Wann immer es sich anbietet, setzte ich auch meine Focusing-Kenntnisse ein, um Kindern, Eltern und Kollegen zu helfen, ihre eigenen, stimmigen Lösungen zu finden. Leider ist schon in Grundschulen immer öfters Mobbing ein Thema. Hier arbeite ich gerne mit ganzen Klassen zusätzlich zu Einzelberatungen.

Das folgende Stundenbeispiel ist aus einer Einzelberatung mit dem 9-jährigen Mädchen, das von der sehr dominanten Mitschülerin Andrea gemobbt wird. Josefine weint oft abends und will nicht mehr in die Schule gehen, deshalb haben die Eltern um Unterstützung gebeten. Die ersten Stunden habe ich nicht nur Focusing mit ihr gemacht, sondern mit ihr auch ein Portfolio ihrer Ressourcen begonnen, das sie zu Hause selbstständig weiterführt. Das Mobbing war immer nur am Rande Thema, da sie nicht wirklich hinwollte und auch deutlich äußerte, dass sie ihre einzige Chance in Aushalten und Anpassen sieht.

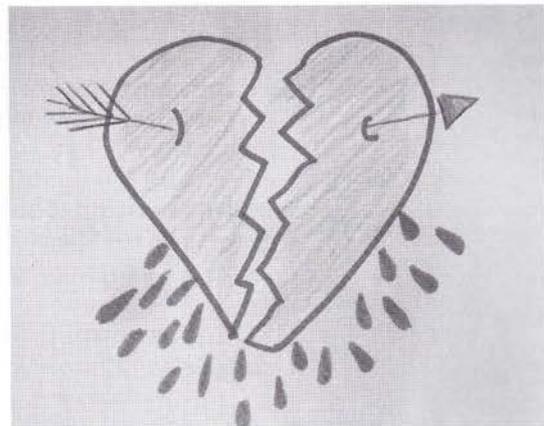
Josefine kommt in den Raum, setzt sich an den Tisch und weist mir, wie schon die letzten Stunden, einen zirka 5 Meter weit entfernten Platz direkt gegenüber zu. Sie zeigt mir ihre Mappe, in der sie zuhause weitere Seiten gestaltet hat über ihre Hobbies und ihre Familie. Sie meint, dass es ihr mittlerweile schon besser ginge und sie lange nicht mehr jeden Abend weinen müsse.

Dann sagt sie: „Vielleicht kannst du dich doch näher setzen“ und weist auf den Stuhl, der direkt mit ihrem Platz über Eck steht. Ich wechsle mit einem freundlichen „Gerne“ den Platz und freue mich über ihre Einladung. Am Anfang der Beratung war sie sehr verwirrt, dass sie mir einen Platz zuweisen sollte und wehrte sich heftig. Dann experimentierte sie 2 Stunden und schickte mich an möglichst entlegene Sitzplätze im Raum. Nun also war die Einladung da, mich neben sie zu setzen.

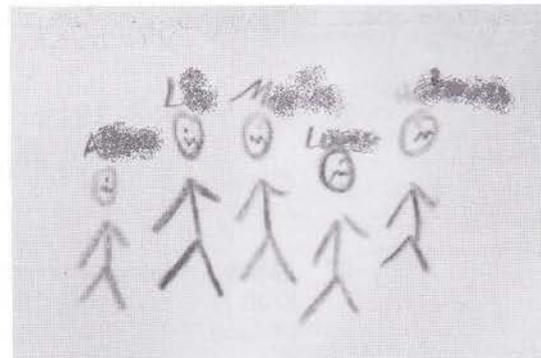
Ich sage Josefine, dass ich das Gefühl habe, dass da jetzt mehr Vertrauen und Nähe da sei, als zu Anfang unserer Gespräche. Sie bejaht das und dann stellt sie fest, dass sie eigentlich kein Thema habe über das sie heute mit mir reden wolle, es ginge ihr insgesamt doch gut. Ich frage sie, ob es dann jetzt vielleicht der richtige Moment sei um über das Mobbing zu sprechen, was sie ja zu mir geführt hatte.

Sofort kommt die Antwort: „Da kann ich doch eh nichts machen, die Andrea ärgert mich und ich trau

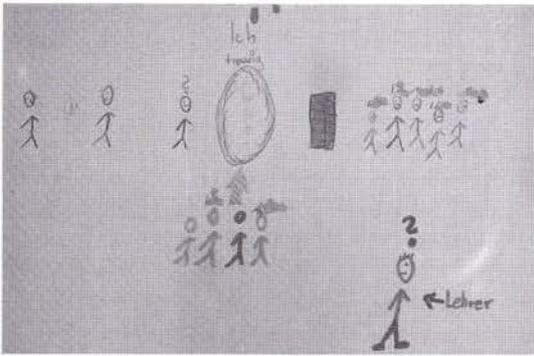
mich nicht, mich zu wehren.“ Als ich sie einlade zu spüren, wie sich das Ärgern von Andrea anfühlt, legt sie die Hand aufs Herz, greift dann nach den Stiften (Josefine kennt das Malen von Gespürtem bereits aus vorherigen Stunden) und malt das geborstene Herz, wobei ich die einzelnen Malschritte mittels saying back in Bezug auf Farbe, Form, Strichstärke usw. begleite.



Nach einer Pause, in der Josefine ihr Bild betrachtet, malt sie Andrea und stellt fest: „Das Schlimmste daran ist, dass dann alle anderen Mädchen zu ihr halten und mich auch ärgern, sogar meine Freundinnen. Die trauen sich dann nicht mehr zu mir zu halten, weil sie Andrea sonst auch ärgert.“ Dann malt sie die Freundinnen dazu und beschriftet sie mit Namen.

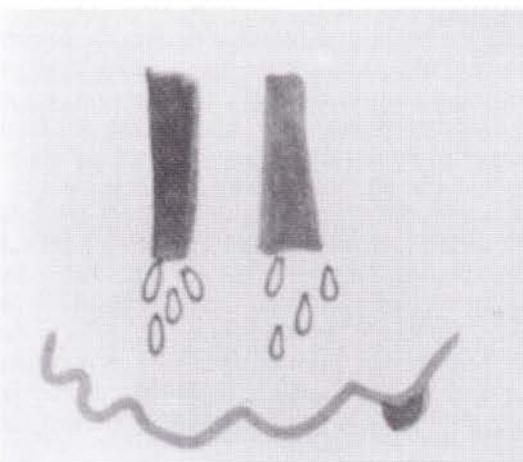


Dann malt sie sich in der gelben, traurigen Wolke des Alleinseins und setzt eine Mauer zwischen sich und die anderen Kinder. Ihre Erklärung dafür: „Das ist so schlimm, dass ich dann ganz alleine bin, es ist wie eine Mauer zwischen mir und allen anderen.“

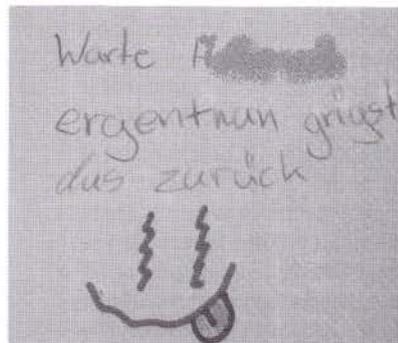


Auf die Frage, was denn dann gut wäre für dieses einsame, traurige Ich mit der Mauer vor sich, findet sie die Antwort: „Wirkliche Freundinnen, die auch dann noch zu mir halten.“ Und sie malt unter sich die 4 bunten Figuren. Ich bin innerlich sehr auf der Spur, ob es da wohl innere Freundinnen geben könnte, schlage es ihr aber zum Glück nicht vor. Denn auf einmal stellt sie fest: „Eigentlich halten A. und L. schon öfters auch zu mir und das ist dann auch gut.“ Und sie schreibt die Namen über die bunten Figuren. Dann folgen die schwarzen Strichmännchen rechts: „Die anderen schauen dann nur und verstehen gar nicht, was los ist. Das ist doof.“ Dann erzählt sie, dass sie sich manchmal Hilfe beim Lehrer hole, der aber auch oft nicht mitkriege, wenn H. wieder auf sie losgeht. Die Figur des Lehrers kommt aufs Papier.

Dann stockt der Prozess und in mir arbeitet es heftig. Ich suche nach Lösungen, die ich ihr vorschlagen könnte und merke, dass sie alles irgendwie schon entkräftet hat. Auf einmal fällt mir auf, dass ich ja arbeite und Lösungen suche, was ja gar nicht mein Job ist. Und ich erzähle, was mir so durch den Kopf geht, dass ich ihr Lösungen vorschlagen will, die sie ja aber offensichtlich schon alle ausprobiert habe und nichts habe geholfen. Sie bestätigt mir das und fasst zusammen, dass es eine aussichtslose Lage ist. Auf die Frage, wie es denn für sie sei, so zu merken, dass es echt aussichtslos ist, malt sie an das Herz vom Anfang viele grüne Tränen. Dann kommt der weinende Smilie aufs Bild. Mir fällt auf, dass er eine kleine, freche Zunge hat und markiere das.



Josefine stutzt und meint erst, dass sie halt immer so Smilies male, mit einer Zunge. Dann fängt sie an zu grinsen und meint: „Irgendwann wehre ich mich gegen Andrea. Dann kriegt sie alles zurück.“ Ich gebe ihr diesen Satz mehrmals zurück und mache ohne zu überlegen eine kraftvolle Bewegung mit der Hand dazu. Als ich es bemerke, sage ich das Josefine und lade sie ein, ihre eigene Bewegung zu finden, denn das mit der Hand wäre ja nur meine. Sie streckt die Zunge ganz weit raus und sagt: „Bah Andrea irgendwann kriegst du es zurück.“ Dann ergreift sie nochmal die Stifte und malt und schreibt ihren Satz.



Ihre Augen blitzen dabei, ihre Haltung verändert sich und sie bietet mir von sich aus an, dass ich doch ihr Bild kopieren könne, da sie weiß, dass ich solche wichtigen Bilder von Kindern sammle.

Zufrieden beobachtet sie mich, als ich die Fotos mache. Dann geht sie aufrecht zurück ins Klassenzimmer.

In der folgenden Schulstunde habe ich eine Einheit mit Josefines Klasse. Im Verlauf der Stunde muss ich Andrea zweimal daran erinnern, dass sie bitte respektvoll mit den Mitschülern umgehen solle. Von dem Moment an bockt und zickt sie nur noch herum. Ich bin überrascht, wie mächtig ihre Ausstrahlung dabei ist und es braucht meine ganze innere Festigkeit und Wiederherstellen meines Freiraums um Andrea gegenüber bei meiner Linie zu bleiben und nicht ihre Respektlosigkeit ihren Mitschülern und mir gegenüber zu übersehen, um mich nicht weiter mit ihr anzulegen.

Ich finde hinterher diese Erfahrung sehr wichtig und ahne, wie schwer es für Josefine sein mag, sich nicht von Andrea einschüchtern zu lassen.

7 Monate später: Die Mobbingstrukturen der Klasse haben sich völlig aufgelöst, die beiden Mädchen sind lose befreundet. 6 Monate Focusing-Schulprojekt, sowie die Einzelbegleitung waren Bausteine, aber auch alle an der Schule arbeitenden Lehrer haben viel dafür getan, dass die Klasse zu einem guten Miteinander gefunden hat. Das Klassenprojekt findet nur noch in 4-wöchigen Abstand statt, dafür steht die Zeit der Klasse als offene Sorgensprechstunde bei mir zur Verfügung. Als sich Andrea das erste Mal auf ihren Wunsch von mir bei einem sehr intensiven Prozess begleiten ließ, war ich zutiefst berührt und dankbar.

Focusing in der Schule? - Ja, unbedingt

# Da war doch mal was

Wie unser abstraktes Denken die Sinnhaftigkeit des Lebens verdeckt

von Tony Hofmann

## Abstrahiere und Herrsche

Abstraktion ist das Erfolgsrezept der westlichen Welt. Seit mehr als zweitausend Jahren wenden wir dieses Rezept an, und nach solch einer langen Testphase kann man behaupten: es funktioniert.

Erfunden hat es Aristoteles<sup>1</sup>. Also, ich weiß nicht, ob er es wirklich erfunden hat, aber er war wohl der erste, der diese Dinge mit Nachdruck seinen Mitmenschen nahe gebracht hat. Zumindest kennen wir ihn und seine Worte noch heute. Er hat einfach irgendwann begonnen, alles in Kategorien einzuteilen. Systematisch. Das ist der erste Schritt hin zur Abstraktion: Zerlege die Welt, wie mit einem scharfen Gedankenskalpell, und schaffe Kategorien, die sich voneinander unterscheiden. Teile und herrsche. Damit sind wir eigentlich auch schon beim zweiten Schritt, denn was erst mal zerlegt ist, lässt sich leichter benutzen. Kleine, überschaubare und definierte Häppchen sind nun mal handlicher als das große Ganze. Und schließlich, der dritte Schritt: setze die Teile, die du erzeugt hast, neu zusammen. Das ist das ganze Geheimnis. Jedes Kind, das heutzutage mit Legosteinen spielt, hat implizit schon verstanden, wie das geht.

Die alten Römer haben dieses Grundprinzip als erste zu einer vorläufigen Vollendung gebracht und damit ein Weltreich geschaffen. Gallia est omnis divisa in partes tres: Gallien ist in seiner Gesamtheit in drei Teile gegliedert. So beginnt Cäsar seinen Bericht über den Gallischen Krieg. Teile und herrsche. Und jeder, der Asterix-Comics gelesen hat, weiß: ein römisches Kastell sieht immer gleich aus. Das abstrakte Prinzip „Kastell“ tauchte überall im Reich in gleicher Form auf, egal aus welchen Bäumen die Palisaden gefertigt waren, aus denen es bestand. Auch die typisch römische Rüstung hat ein Soldat im heißen Afrika genauso getragen wie im kalten Germanien. Eine Zenturie bestand immer aus hundert dieser Normsoldaten, egal, gegen welche Barbaren sie im Kampfe eingesetzt wurde. Und genormte römische Sesterzen (kleine runde Metallscheibchen, in die das Portrait des jeweiligen Herrschers eingeprägt war) waren in Friedenszeiten der Exportschlag schlechthin.

## Universelle Prototypen sind (fast) unerschütterlich

Abstraktion erzeugt Prototypen, die sich universell einsetzen und beliebig und preisgünstig reproduzieren lassen. Wir machen es ja auch heute noch so: jedes DIN-A-4-Blatt, das wir im Laden kaufen, hat die gleiche Größe und passt ganz genau in jeden Briefumschlag. Jedes Billy-Regal, das wir bei Ikea auf den Einkaufswagen wuchten, kostet nicht viel, sieht aus wie jedes andere und passt in jede Neubauwohnung mit genormter Deckenhöhe. Und jeder der jungen Menschen, denen wir in unseren Schulen weihevoll Papierstücke überreichen, auf denen das Wort „Abitur“ steht, sollte eigentlich denselben, genormten Wissensstand haben.

Den haben sie aber nicht. Und hier sind wir schon beim ersten lästigen Problem mit der Abstraktion: immer, wenn der Faktor *Mensch* ins Spiel kommt, wird es kompliziert. Sind wir doch mal ehrlich – Sie und ich, wir lassen uns nicht in einem Netz von abstrakten Konzepten und Annahmen darüber, wer wir sind, einfangen. Sie sind mehr, als ein Facebook-Profil. Oder?

Auch die Natur ist so ein Problemfall: sie lässt sich einfach nicht in den Griff bekommen. Gerade mal zweihundert Jahre der industriellen Nutzung dankt sie uns heute mit dem Klimawandel. Und wenn wir ganz ehrlich sind, macht uns sogar die Technik, die eigentlich ein Kind der Abstraktion ist, oft genug einen Strich durch die Rechnung. Genormte japanische Atomkraftwerke widersetzen sich ungenormten Meereswellen nicht so, wie wir das eigentlich wollen. Wer hätte das vorhersehen können?

Trotzdem zeigt sich die Abstraktion über alle Zweifel erhaben. Wir glauben: diese Irregularitäten kriegen wir schon noch in den Griff, wenn wir nur lange genug forschen und weiter erfinden. Von den eben genannten Risiken und Nebenwirkungen mal abgesehen, bleibt die Abstraktion auch für uns das Erfolgsrezept, das sie schon für unsere Großeltern und Urgroßeltern war. Denn schließlich macht sie uns das Leben bequem. Auch ich knipse den Lichtschalter an, anstatt mit einem Feuerstein Licht zu schlagen, stelle Wurst und Käse in den Kühlschrank und nicht in die heiße Sommerluft. Auch ich setze mich ins Auto, um auf einem Band aus grauem Asphalt mit definierter Fahrbahnbreite und ebener Fläche kilometerweit zur

<sup>1</sup> vgl. auch Pirsig (1978)

Arbeit zu fahren und gehe nicht durch Wälder und Wiesen über Stock und Stein zu Fuß.

### Zu viel des Guten

Die Abstraktion als Grundprinzip funktioniert so gut, dass sie seit Jahrzehnten aus unserer Welt auch in fernöstliche oder in sogenannte Entwicklungsländer hinüber fließt.

Dabei erhoffen sich manche von uns von den Kulturen ebendieser Länder eigentlich Erlösung von der Abstraktion. Erlösung? Wieso sollte man sich von etwas, das so gut funktioniert, durch Yoga, Ayurveda oder Feng Shui erlösen lassen? Auf den ersten Blick scheint diese Frage paradox zu sein. Auf den zweiten Blick jedoch nicht mehr: manche von uns ahnen, dass es eigentlich zu viel ist mit der Abstraktion. Wir verspüren hin und wieder in unserem Leben eine Sehnsucht nach einem unbestimmten „Mehr“, einen vom Norm-Alltag verdeckten Wunsch nach Lebendigkeit, Sinn und individuellem Glück.

Wahrscheinlich haben Sie Ihre ganz eigenen Ideen dafür, wo und wie Sie die Ödnis Ihres eigenen Lebens überwinden wollen. Wir alle entdecken immer wieder aufs Neue Ansatzpunkte zur Wunscherfüllung: in Hobbys, in unseren Partnern und Kindern, im Fußball, in Konzertbesuchen, Vernissagen und Lesungen, in sexuellen Abenteuern, in der Politik, im Spekulieren an der Börse, im Reisen in ferne Länder, auf Partys und Happenings, in Töpferkursen oder im persönlichen Fortkommen im Beruf. Dabei ist es gar nicht immer ausgemacht, dass das alles so funktioniert, wie wir es uns erhoffen.

Eine andere Frage ist: Warum investieren Sie eigentlich so viel Zeit, Geld und Energie? Was motiviert Sie? Warum bleiben Sie nicht einfach stehen: hier, wo Sie jetzt gerade sind? Was ist das „hier“, an dem wir manchmal leiden, was ist der Kern des Unerträglichen, das uns immer wieder antreibt, den aktuellen Zustand zu verändern und uns Neuem zu öffnen? Oder: Was macht das „hier“ manchmal so unaushaltbar, dass wir nur noch weg wollen, gar nichts mehr spüren, flüchten, uns ablenken und zerstreuen? Und warum bauen wir Erlebnisparks mit immer größeren Achterbahnen und Menschen-schleudern, warum stürzen wir uns an Gummiseilen von Brücken, warum konsumieren wir Drogen, Pornographie und holen uns „Kicks“, die wieder Leben dorthin bringen sollen, wo in der konzeptuellen Leere kein Leben mehr spürbar ist?

Ich glaube, ein solch unerträgliches, nicht mehr auszuhaltendes „Hier!“ terrorisiert uns immer dann, wenn wir in der Abstraktion zu leben beginnen. Dann können wir sie nicht mehr nutzen und wieder weglegen, wie ein Werkzeug, sondern bleiben darin gefangen. Abstraktion ist so sterbenslangweilig, dass wir uns fühlen, als seien wir abgeschnitten von allem, was atmet und lebendig ist (vgl. auch Svendsen, 2002). So etwas kann niemand lange aushalten. Je

mehr wir in die Abstraktion hineingeraten, desto schrecklicher ist dieser Zustand für uns – wir würden schlichtweg verrückt werden, würden wir uns zu lange bewusst darin wiederfinden.

Und doch finden wir manchmal kaum noch einen Ausweg aus der Abstraktion des Alltags. Der Philosoph Martin Heidegger (1986, Orig. 1927) nennt diesen Zustand die Seinsvergessenheit des modernen Menschen: im *uneigentlichen* Leben können wir gar nicht mehr *nicht abstrakt sein* und ersticken daran. Der theoretische Modus, in dem wir uns ganz selbstverständlich befinden, durchdringt und steuert uns, als wären wir Maschinen. Wir erleben nicht ein ganzheitliches In-der-Welt-sein, sondern sagen, im Sinne der Abstraktion: „Hier bin ich“ und „Dort ist ein Stückchen Welt mit bestimmten, definierten Eigenschaften“.

Teile und herrsche: Hier bin ich und dort sind Menschen, die ich durch meine konzeptuelle Brille anschau, und dort ist ein Stückchen Natur, aus dem ich einen bestimmten Nutzen ziehen möchte. Tiefe, langsam gewachsene Beziehungen zu Freunden werden zu flexiblen Zweck- und Spaßfreundschaften, die bei einem Wohnortwechsel schnell wieder abebben. Die Eichbäume, an die Friedrich Hölderlin seine Hymne richtete, werden zu Nutzholz von einer bestimmten Anzahl an Raummeter. Und die Mitarbeiter eines Unternehmens werden zu Humankapital, das im Notfall einfach outgesourced werden kann.

### Wir machen uns selbst einsam

Wir erleben uns im theoretischen Modus als etwas Von-der-Welt-Getrenntes, als einsames Ich, das von allem, was es umgibt, isoliert ist. Im eigentlichen Sein, das wir als Kinder erlebt haben, gab es diese Trennung nicht. Es gab nicht einmal zwei Seiten, die getrennt sein könnten, sondern nur das situative Erleben eines umfassenden Ganzen, wirklich als Ganzes – sozusagen ohne gedankliche Naht zwischen Ich und Welt. Vielleicht erinnern Sie sich noch: der Sandkasten und Sie waren nicht nur in Interaktion aufeinander bezogen, sondern kamen ganz natürlich und spielerisch aus einem einzigen Guss.

Als Erwachsene jedoch verstehen wir nicht, dass wir es selbst sind<sup>2</sup>, die die Welt und das Ich aus jenem universell Ganzen erst voneinander scheiden, indem wir nachdenken. Wir selbst sind es, die abstrahierend Subjekt und Objekt als Gegensätze entstehen lassen,

<sup>2</sup> Es ist sprachlich unumgänglich, die Unterscheidung Ich-Umwelt auch in den Sätzen dieses Textes zu treffen. Genaugenommen sind es eben nicht „wir selbst“, die das Ich von der Umwelt trennen, denn diese Beschreibung würde ja ihrerseits schon ein Getrenntsein von einem „Ich“ und „der zu trennenden Ganzheit“ voraussetzen. Der Vorgang der Trennung, den ich meine, kann aufgrund des abstrahierenden Wesens der Sprache meiner Ansicht nach in einem sprachlich-beschreibenden Rahmen lediglich angedeutet, jedoch nicht klar ausgedrückt werden.

so wie Gott in der Bibel im Akt des Trennens Himmel und Erde erzeugt. Teile und herrsche. Wir bemerken nicht unseren eigenen Beitrag zu unserer Einsamkeit, denn implizit spielen wir doch nur das Spiel mit den Legosteinen. Wir verdecken mit kalten, logischen Begriffen, die wir auf alles anwenden, das eigentliche Sein, das in der Kindheit noch frei lag. Heidegger würde sagen: abstrahierend entleben wir uns und entwelten die Welt.

Je mehr wir an diesem Zustand der tödlichen, sinnentleerten Langeweile leiden, und je mehr wir uns dieses Leidens bewusst werden, desto nachdrücklicher versuchen wir, unser Standardrezept, die Abstraktion, einzusetzen, um uns zu befreien. Denn etwas anderes kennen und können wir nicht. Dabei verstricken wir uns immer tiefer in das, was uns leidend macht. Auch hier: teile und herrsche. Wir setzen uns konzeptuell begründete Ziele, arbeiten „bewusst“ an uns und an unseren Beziehungen, versuchen, uns zu verbessern, indem wir z.B. genau die Regeln befolgen, die in Selbsthilfebüchern Erfolg versprechen.

Statt einer Lösung, die ja eigentlich in einem schrittweisen Loslassen, einem zeitweiligen Freiwerden von Konzepten bestünde, geraten wir nur immer tiefer in die Sackgasse der konzeptuellen Sinnlosigkeit hinein. Übrig bleibt in dieser existentiellen Blutleere nur ein winziger, kleiner Rest: die leise Erinnerung an ein Da-war-doch-mal-was. Manchmal vergessen wir auch noch dieses letzte Fünkchen Sein. Es ist bezeichnend, dass die Selbstmordrate in den westlichen Industrieländern weltweit am höchsten ist.

### Da war doch mal was

Manchmal dringt das, was da mal war, doch noch zu uns durch. Leise flackert es auf, begegnet uns ungeplant, holt uns ein in seltenen Augenblicken, in denen wir es am wenigsten erwarten - von hinten, von dort, wo wir es nicht sehen konnten. Heidegger beschreibt auch die leise Angst, die aufkommt, wenn es uns lockt, die Kontrolle wieder abzugeben, uns einzulassen, einfach zu leben, statt zu planen, zu teilen und zu herrschen.

Es ist nur ein kurzer Zeitraum, in dem wir es spüren und zulassen, obwohl wir Angst davor haben. Es ist der Zeitraum vom Aufflackern bis zu dem Moment, in dem das abstrakte Denken wieder einsetzt und das, was wir da spüren, vorschnell zu kategorisieren versucht. Wenn wir Glück haben, sind wir in diesem Moment unachtsam genug, lassen es einfach weiterlaufen und erfahren dabei für eine kleine Zeitspanne: das Sein.

Das Da-war-doch-mal-was wird dann zu einem deutlicheren, vagen Da-ist-was. Geben wir dem Ungewissen, das wir nun spüren, noch mehr Raum, ohne darüber nachzudenken, wird die Angst existentieller, will uns festhalten in unserer öden, abgestan-

denen Welt aus Konzepten, Technik und vorhersehbarer Sicherheit.

Wenn wir mutig genug sind, stellen wir uns der Angst. Mit dem ersten, zaghaften Mut kommt zugleich auch die Erregung, die Neugier. Und wenn wir dies immer wieder üben, probieren und uns dabei nicht in konzeptuelle Verstrickungen verlieren, flackert vielleicht nach einiger Zeit eine erste konkrete Idee auf. Dann sehen wir einen ersten kleinen Schritt vor uns, der uns in ein Leben führen könnte, in dem wir irgendwann einmal lachend auf dem Wellenkamm des Daseins surfen.

Der Wellenkamm des Daseins: sobald wir versuchen, ihn konzeptuell zu definieren, ist er wieder verschwunden. Und doch spüren wir genau, was ihn ausmacht. Wir wollen nicht mehr auf einem sicheren, schwerfälligen, technisch angetriebenen Luxusliner mit Swimmingpool, Sonnendeck und Animationsprogramm in konzeptuell-abstrakter Luft dreißig Meter über dem Ozean in eine endlos-fade Leere hinein (und zugleich hinaus) getragen werden, sondern in direktem Kontakt sein mit dem echten Leben, dem Wasser, in dem lichtdurchflutete Algenwälder hin und her schwingen, in dem uns bunte Korallen, Seepferdchen und Clownfische, aber auch Haie und unbekannte Meeresungeheuer um die Füße streichen. Wir wollen aus eigener Kraft schwimmen, uns von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen nass machen, wollen uns verschlucken und prusten, das Salz auf den Lippen schmecken, wollen die Frische der Wellenschläge am Brustkorb spüren, erschrecken, erschauern und dabei laut lachen. Wir wollen nach Seetang riechende Luft einatmen, in die Weite des blauen Himmels hin ausatmen und dabei von der gleißenden Sonne geblendet werden. Wir wollen in den Wellen sachte auf und ab schaukeln ...

... und das stürmische Tosen der Fluten soll uns in den Ohren klingen, uns durchschütteln und einhüllen. Wir wollen mit den Wellen ringen, gegen das Untergehen kämpfen, wollen uns beweisen, uns messen, wachsen, das pure Leben spüren, das als Solches nur dann in seiner ganzen Tiefe auslotbar ist, wenn wir in ihm auch die Möglichkeit des eigenen Todes mitahnen können.

### Und was jetzt?

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen: ich schreibe hier immer „wir“. Dabei weiß ich gar nicht, wie es Ihnen geht. Zum Beispiel jetzt gerade, während Sie diesen Text lesen. Ich kann im Grunde genommen nur mich selbst fragen: wie abstrakt darf mein Leben sein? Was wünsche ich mir? Wie viel konzeptuelle Sicherheit brauche ich wirklich? Worauf kann ich Einfluss nehmen? Wie kann ich Raum schaffen für das konkrete, einmalige, unreproduzierbare Erleben, das Heidegger die Eigentlichkeit nennt? Wie kann ich Raum schaffen für meine eigene Eigentlichkeit, mein eigenes Sein? Wie kann ich „im Dunkel des gelebten

Augenblicks“ (Ernst Bloch) einen hellen Funken schlagen?

Heidegger sagt, das abstrakte Denken lässt das Ich und die Welt als Gegensätze erst entstehen. Diese Trennung macht sich besonders deutlich darin bemerkbar, wie wir in unserer Sprache das Wort *Sinn* verwenden. Sinnliche Erfahrungen, die das Subjekt erlebt, sind für uns heutzutage etwas anderes als der Sinn des Lebens, den wir „draußen“ in der Welt zu finden hoffen. Gene Gendlin (1997, 1998) führt diese beiden Bedeutungen im *Felt Sense* wieder zusammen. Ein sinnhaftes Leben erschließt sich uns, indem wir es dem Sein erlauben, als (zunächst) vage, unscheinbare Gestimmtheit von unserer Körpermitte her fühlbar zu werden.

Es scheint mir sinn-voll, an dieser Stelle zu enden. Denn auch dieser Text ist etwas Abstraktes. In der Sprache abstrahieren wir unser Erleben und ein Text wiederum ist abstrahierte Sprache. Ich ende deshalb mitten im Thema mit der Frage: „Und was jetzt?“. Es ist gut, dass ich diese Frage nicht mit abstrakten Konzepten beantworten kann.

#### Literatur

- Gendlin, E.T. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective* (Studies in Phenomenology and Existential Philosophy). Chicago: Northwestern University Press.
- Gendlin, E.T. (1998). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbeck: rororo.
- Heidegger, M. (1986, Orig. 1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Pirsig, R. M. (1978). *Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten. Ein Versuch über Werte*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Svendsen, L. (2002). *Kleine Philosophie der Langeweile*, Frankfurt/M.: Insel Verlag



**Tony Hofmann**  
D- 90762, Fürth  
[www.TonyHofmann.de](http://www.TonyHofmann.de)  
[mail@tonyhofmann.de](mailto:mail@tonyhofmann.de)

#### Schnapschuss:



Zwischen „ICH MUSS GAR NICHTS“ und nett angeschaut von der kreolischen Jazz-Sängerin Bergitta Victor (Nichte des legendären Patrick Victor, der als einer der bedeutendsten Musiker der Seychellen gilt, den man aber vielleicht NICHT kennen MUSS): Klaus Renn plakatiert in Freiburg. Foto von Anke Zillesen (danke, Anke).