

# FOCUSING JOURNAL



ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 44/2020

**Focusing for Future**

**Mein Leben prozesshaft leben als ein Werden**

**»Es ist alles vor der Bedeutung, es hinge von uns ab, geschützt.«  
Teil II des Interviews mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein**

**Focusing-Therapie und Alexander-Technik**

**Kampfkunst und Focusing**

**Verkörperertes kritisches Denken**

**Heckenrose**

# FOCUSINGJOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

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

## Inhalt

### THEMEN

- 2 Focusing for Future**  
VON MARC SCHMUZIGER UND HANS NEIDHARDT
- 8 Mein Leben prozesshaft leben als ein Werden**  
VON RICHARD GEIBLINGER
- 11 »Es ist alles vor der Bedeutung, es hinge von uns ab, geschützt.«  
Teil II des Interviews mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein**  
INTERVIEW: RUTH ROSENBLUM UND LYNN PRESTON
- 16 Focusing-Therapie und Alexander-Technik**  
VON EDITH SROKA-LASAJ
- 35 Kampfkunst und Focusing**  
VON KURT LEHMANN
- 41 Verkörpertes kritisches Denken**  
VON DONATA SCHOELLER
- 44 Heckenrose**  
VON KATRIN TOM-WILTSCHKO

### TERMINE

- 18 Focusing-Basisseminare 2020/2021**
- 21 Die Weiterbildungen 2020/2021**
- 24 Themenzentrierte Seminare 2020**
- 25 39. Internationale Focusing Sommerschule**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Was für ein wunderschöner Tag, dieser Ostersonntag! Ein strahlendblauer Himmel ohne Kondensstreifen, eine Stille ohne Menschenlärm, ein Mitsichsein ohne Familie («Das Familienleben ist ein Eingriff in das Privatleben«, sagte schon Karl Kraus). Die Natur blüht auf, das Natürliche, nicht von uns Gemachte, tritt hervor.

Ich weiß natürlich: Ich bin privilegiert. Ich lebe auf dem Land, habe ausreichend Geld gespart, um ein paar Monate ohne Einkommen über die Runden zu kommen, und bin bis jetzt virusfrei. Und ich kenne den Zugangsweg nach innen. Daher fällt es mir vermutlich leichter als vielen, sehr zu genießen, dass der übliche Wahnsinn downgelockt ist. Wie langsam, wie leise sich die Welt bewegt!

Das Virus bzw. die Angst vor ihm beschert uns eine Pause. In ihr könnte man aufatmen. Man könnte bemerken, dass ein Leben mit eingeschränktem Konsum, mit geringerer Mobilität, mit weniger Geld möglich, ja sogar erfüllender ist als das Leben, das uns seit 70 Jahren so selbstverständlich erscheint.

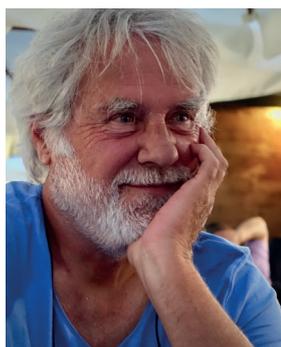
Könnte es sein, dass diese verordnete Pause ein sanftes Vorzeichen ist für Pausen, die sich wesentlich verheerender auswirken werden? Dass die Corona-Pause ein Propädeutikum sein könnte, in dem wir erkennen dürfen, dass der Glaube an ewiges Wachstum schlagartig in das unmittelbare, sozusagen leibliche Erleben der Vergänglichkeit umschlagen kann?

»Ewiges Wachstum«, ein Tabu, ein sakrosankter Begriff. Das Einzige, das angeblich unser Leben, unser Weiterleben sichert. Alles und jedes muss genutzt, optimiert, kommerzialisiert, muss mehr, größer, gesünder, fitter werden, dem Fortschritt dienen, ewige Jugend bringen. »Das Tabu ewigen Wachstums hat uns die Illusion ewigen Lebens vorgegaukelt. Der große Schwindel war in dem Augenblick aufgehoben, als uns ein Virus unsere allzu reale Sterblichkeit vor Augen geführt hat«, schreibt der deutsche Schriftsteller Dietmar Krug in der Osterausgabe der Tageszeitung »Der Standard«.

Statt sich auf die Pause einzulassen, machen einige Leute mit ihr Geschäfte. Auch in unserer Branche. So als wüssten sie mehr als andere über die subtilen, komplexen Texturen dieses Phänomens. Krug fährt fort: »Die primitive Einfalt, die auf diesem Supermarkt für Sinnfragen vorherrscht, verrät nur die Bodenlosigkeit der unerfüllten Bedürfnisse. (...) Gott soll froh sein, dass er tot ist und dieses Verramschen von Transzendenz nicht mehr erleben muss.«

Was ich am Focusing so schätze, ist die Erfahrung, dass das Willkommenheißen und Offenhalten der Lücke, der Pause schon alles ist, was wir *machen* können.

Nicht Innehalten und Verweilen, *um* Wachstum und Fortschritt oder ein angeblich leichteres und längeres Leben zu garantieren, sondern um auszuatmen und uns überraschen zu lassen.



**JOHANNES WILTSCHKO**  
Herausgeber des FocusingJournal  
(Auch der Friseur macht Pause.)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Prof. Dr. Johannes Wiltschko  
Die Akademie für Focusing,  
Focusing-Therapie und Prozess-  
philosophie  
Wagnergasse 6, 83410 Laufen  
[www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com)

### Redaktion:

Redaktionelle Mitarbeit:  
Hans Neidhardt  
Focusing International:  
Dr. Evelyn Fendler-Lee  
Internationale Publikationen:  
Dr. Tony Hofmann  
Textredaktion: Karin Schwind,  
Meggi Widmann  
Graphik und Bildbeschaffung:  
Sigrun Lenk  
Layout und Satz: Regina Rilz  
Schlussredaktion:  
Johannes Wiltschko

### Bildnachweis:

Sigrun Lenk: Cover, Seite 3, 5, 6, 9,  
17, 30, 33, 42, 43  
Franz Noser: Seite 24-26  
Katrin Tom-Wiltschko: Seite 32

### Erscheinungsweise:

zweimal jährlich (Juni, November)

### Einzelpreis:

als E-Paper: kostenlos  
als Zeitschrift gedruckt und  
gebunden: € 15,-  
inkl. Porto und Versand

### Den Link zu diesem Heft

finden Sie auf  
[www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com)

### Ihre Beiträge

mailen Sie bitte  
als WORD-Datei an  
[johanneswiltschko@msn.com](mailto:johanneswiltschko@msn.com).

### Redaktionsschluss:

1. April und 1. Oktober

### Erscheinungsdatum dieses

Heftes: Mai 2020

© DAF-AKADEMIE 2020  
ISSN 1861-6178

# Focusing for Future<sup>1</sup>

■ VON MARC SCHMUZIGER UND HANS NEIDHARDT

*In diesem Aufsatz schlagen wir eine Brücke zwischen Theorie und Praxis des Focusing und der so genannten »Tiefenökologie« und »Ökopsychologie«<sup>2</sup>, deren wichtigste noch lebende Repräsentantin, Joanna Macy<sup>3</sup>, in diesen Tagen 91 Jahre alt wird. Wir möchten damit aufzeigen, wie fruchtbar sich diese Disziplinen ergänzen und zur Überwindung des abendländischen dualistischen Menschenbildes beitragen – zur Heilung unserer Psyche und somit, wie wir sehen werden, auch der Erde. Es handelt sich hier um Anregungen und nicht um ein fertiges Konzept. Vielleicht stoßen wir ja etwas an, und es gibt im nächsten Focusing-Journal Stellungnahmen, Folgebeiträge, Erweiterungen ...*

- 1 Dank an Susanne Kersig, die diesen Begriff kreiert hat.
- 2 Wir werden beide Disziplinen aufgrund des in diesem Artikel oft deckungsgleichen Aussagegehalts meist gemeinsam aufführen.
- 3 Joanna Macy, *Unser evolutionärer Augenblick – der Anfang einer neuen menschlichen Identität?* Interview in der Zeitschrift »evolve«, 2/2020, Nr. 25, S. 32-35.
- 4 Eugene T. Gendlin, *Why Focusing Works*, [https://www.youtube.com/watch?v=lvjpT2pI2\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=lvjpT2pI2_Q).
- 5 Die Kapazität des Gehirns ist nahezu unbegrenzt. Die Anzahl der Muster, die unsere 1.000.000.000.000 (1 Billion) Gehirnzellen bilden können, liegt in der Größenordnung einer Eins, die von 10,5 Millionen Kilometern getippter Nullen gefolgt wird. Damit ist die Zahl der möglichen Verbindungen im Gehirn größer als die Zahl der Atome im Universum. Die gesamte »einfließende« Informationsmenge beträgt ca. 1 Mrd. Bits/Sek. Davon erreichen ca. 100 Bits/Sek. das Bewusstsein (Quelle: <https://userpages.uni-koblenz.de/~oppi/SE-EinfuehrungInPortionen/SE03-miv.pdf>).
- 6 Siehe dazu u.a. den Aufsatz von Johannes Wiltshcko, »Körper – was ist das eigentlich?«, in: *Ich spüre, also bin ich, Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung*, Berlin, epubli bei Holtzbrinck, 2017, 2. Aufl., S. 121-140.

## Warum funktioniert Focusing?

2010, bei einem Vortrag im Rahmen der FISS (Focusing Institute Summer School), gab Gendlin ein paar markante Antworten auf die Frage, warum Focusing funktioniert<sup>4</sup>: Wenn wir anerkennen, dass der Körper *mehr* ist als ein »Ding« oder eine »Maschine«, dann erkennen wir, dass dieses *Lebewesen* ein Prozess vielfältiger Interaktionen *ist*: »Before you have a separate body and a separate aroundness you have an interaction, called living.« Das Primat der Interaktion lautet: »Interaction first.« Körper und Situation sind *ein* lebendiges System vielfältiger Wechselwirkungen.

Und diese Wechselwirkungen sind um ein Vielfaches zahlreicher als die expliziten Interaktionen, die wir bewusst registrieren.<sup>5</sup> Das allein beantwortet in gewisser Weise schon die Frage, wie es sein kann, dass der »Körper« so viel mehr »weiß« als »ich«. »That's why focusing works, that's why focusing is even possible« – das Konzept des lebendigen Körpers als Interaktionsprozess in vielfältigen Kontexten.<sup>6</sup>

»Inter ...« – das bedeutet ja in unserem gewohnten Denken: *zwischen* zwei (oder mehr »Dingen«, denn damit wir das überhaupt denken können, müssen wir Unterschiede bilden. Und das ist gewissermaßen die Crux: War die Henne vor dem Ei, war das Ei vor der Henne, und wo war eigentlich der Hahn?? Wie bekommen wir »interaction first« in unser »aufgeklärtes« dualistisches europäisches Denken hinein? Es bedeutet,

sich klarzumachen, dass der Interaktionsprozess schon da ist, *bevor* es die Dinge gibt, zwischen denen er stattfindet! Wir atmen, verdauen, lieben ... *bevor* wir ein Bewusstsein davon haben (wenn überhaupt). Daher ist es nicht überraschend, dass wir, wenn wir Focusing praktizieren, eine Menge Information bekommen über alles, was wir *schon leben* (gelebt haben, leben werden). Implizit ist deswegen stets *mehr*, als wir explizit bemerken.

*Eine persönliche Erfahrung: Wir Gruppenteilnehmer\*innen stehen entspannt und zentriert mit geschlossenen Augen im Seminarraum. Dann werden wir angeleitet, uns behutsam, mit kleinen Schritten und mit geschlossenen Augen, rückwärts durch den Raum zu bewegen und manchmal kurz innezuhalten, um einen Imaginationsimpuls wirken zu lassen. Wir machen eine Zeitreise durch die Evolution des Lebens auf der Erde und lassen Bilder zu einzelnen Epochen entstehen (heute, Mittelalter, frühe Hochkulturen, indigene Völker, Primaten, Reptilien, Fische, ... bis zum Beginn des Lebens vor ca. 3,5 Milliarden Jahren, als, wahrscheinlich in der Tiefsee, die ersten Aminosäuren und organischen Verbindungen entstanden). Danach gehen wir mit offenen Augen in der Evolutionszeitreise langsam wieder vorwärts, treffen ein anderes Gruppenmitglied und machen in kleinen Paarübungen die evolutionäre Vernetztheit des Lebens erlebbar und bewusst. Zum Beispiel: den Puls am Handgelenk der anderen Person fühlen (der Blutkreislauf als*

Geschenk unserer Vorfahrin, »Urugroßmutter Wurm«), die Wirbelsäule gegenseitig ertasten (das Wunderwerk des aufrechten Gangs), einen leisen Ton der anderen Person ins Ohr summen (das Gehör: ursprünglich die Kieferknochen der Fische), mit Daumen und Zeigefinger einen Ring bilden (die Hände als Greifwerkzeuge) usw. Es entsteht eine fast andächtige Atmosphäre bei dieser Gruppenübung zur »Tiefenzeit«.<sup>7</sup>

Das Konzept des lebendigen Körpers als System mannigfaltiger Wechselwirkungen (Gendlin) in einem großen Raum-Zeit-Kontinuum kommt dem sehr nahe, was die Tiefenökologen und Ökopsychologen das »ökologische Selbst« nennen. Auch sie verstehen das so genannte »Selbst« nicht als »Ding«, sondern als Prozess<sup>8</sup>.

### Tiefenökologie/Ökopsychologie – was ist das und wie hängt das mit Focusing zusammen?

Als Wissenschaft versucht die Ökologie in erster Linie, die Wechselbeziehungen der Lebewesen untereinander wie auch zu ihrer unbelebten Umwelt zu verstehen. Im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts wurde aber der Begriff immer mehr für die Gesamtheit aller Wechselbeziehungen zwischen den Lebewesen und der Umwelt und ebenso als Bezeichnung für einen ungestörten Haushalt der Natur verwendet. Die Ökopsychologie begreift den Menschen als untrennbaren und verwobenen Bestandteil eines größeren Ganzen, das sowohl die unmittelbare Umwelt wie auch die Vergangenheit und sogar zukünftige Entwicklungen umfasst. Der Mensch steht somit nicht mehr als Beobachter außerhalb der Umwelt in reflektorischer und analytischer Distanz, sondern erlebt sich als integraler Bestandteil davon. Denn die Natur kann nicht ganzheitlich und real erlebt werden, wenn man jedes Element, das sie bildet, einzeln betrachtet. Für die Ökopsychologin Amanda Leigh Morrison »lebt unsere Kultur in einer kollektiven Illusion: dem Glauben, dass unser Planet aus einer Sammlung von unzusammenhängenden und unabhängigen Objekten besteht und nicht aus miteinander verbundenen und interdependenten Wesen, die ein zerbrechliches und wundersames Lebensnetz bilden.«<sup>9</sup>

In seinem Prozess-Modell beschreibt Gendlin ausführlich diese holistische Interdependenz von Körper, Umwelt und Zeit, aus welchem auch das Focusing und insbesondere der Felt Sense verständlicher



werden. Hier wird der Körper nicht als abgeschlossenes Objekt betrachtet, sondern als sich stetig neu konstituierendes *Lebewesen* im engsten Austausch mit seiner Umgebung: »Das Zusammen-Geschehen von dir und mir macht uns beide unmittelbar anders, als wir sonst sind. Genau wie mein Fuß im Wasser nicht den gleichen Fußabdruck wie im Gehen ausüben kann, geschehen wir unterschiedlich, wenn wir einander Umwelt sind. Wie du bist, wenn du auf mich wirkst, ist schon durch mich beeinflusst, aber nicht wie ich gewöhnlich bin, sondern durch mich, wie ich geschehe mit dir.«<sup>10</sup>

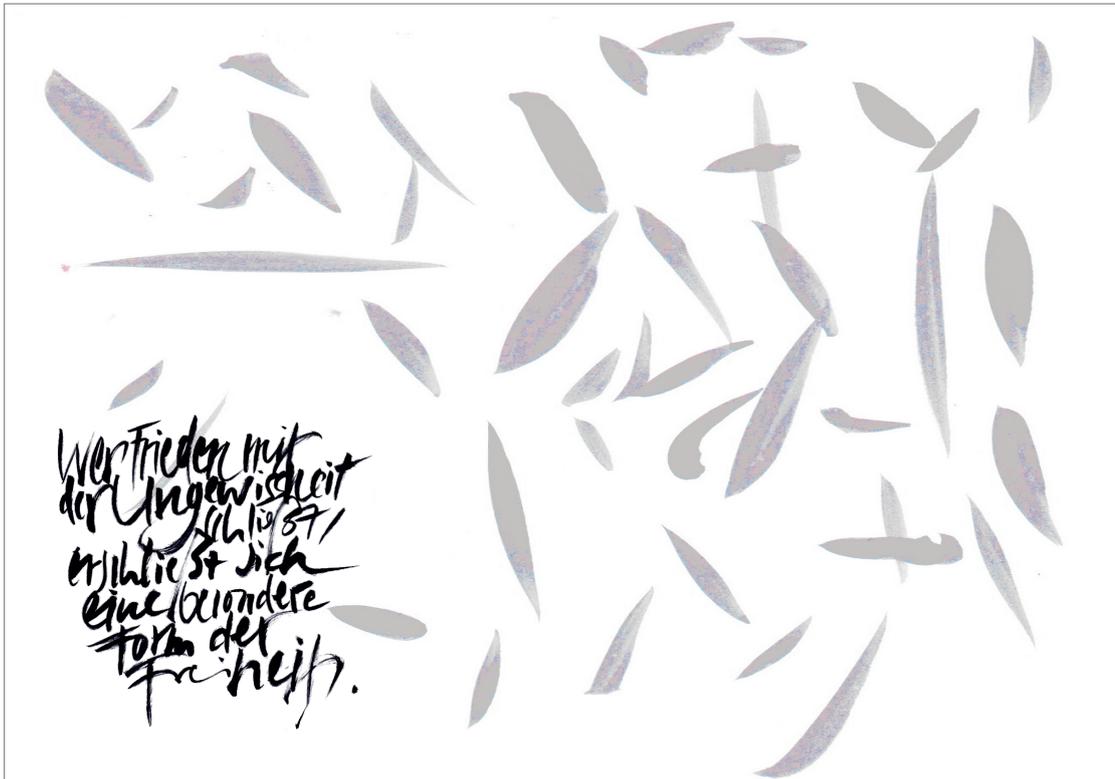
Während Gendlin sein holistisches Verständnis im philosophischen Diskurs aufbaut und begründet, vereint die Tiefenökologie/Ökopsychologie Ansätze aus der Philosophie, aus Psychotherapieschulen, Ethologie, Spiritualität, Schamanismus, Weisheiten der Indianer und Urvölker, Ökofeminismus, Systemtheorie, Quantenphysik und Kunst. In diesem Sinne verhält sie sich als Disziplin offen und überwindet das Denken in voneinander isolierten wissenschaftlichen »Schrebergärten«, das dem analytischen Geist des Westens so lieb ist. Sie lebt ihr eigenes Paradigma, in welchem der ursprüngliche, doppelte Dualismus von Natur/Mensch sowie Außen/Innen überwunden wird, um ein Bewusstsein für die Einheit unserer Wirklichkeit zu schaffen. Wir Menschen sind genauso Natur wie die Natur um uns herum. Natur ist nicht außerhalb von uns, und die Unterscheidung von »Innen und Außen« ist lediglich eine Illusion, die unser Ichbewusstsein uns

7 Impressionen von Hans N. aus einem Workshop mit Gunter Hamburger in Heidelberg, 6.-8. März 2020. Nachzulesen in: Macy, Joanna und Brown, Molly: *Für das Leben! Ohne Warum*, Paderborn, Junfermann, 2017, S. 214f. Eine andere Übung zur »Tiefenzeit« ist eine fiktive Begegnung mit einem Menschen der Zukunft, sieben Generationen nach heute. Und dieses Spiel mit dem Futurum II findet sich auch im sehr lesenswerten Beitrag von Matthias Horx über »Die Welt nach Corona«: <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>.

8 Gendlin: »Das Selbst ist ein Prozess des Antwortens«, in: J. Wiltschko, *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln*. Berlin, epubli bei Holtzbrinck, 2018, 3. Aufl., S. 246ff. Zum »Ökologischen Selbst« siehe unsere Ausführungen auf der nächsten Seite.

9 Amanda Leigh Morrison, »Embodying Science«, in: *Ecotherapy*, S. 104, Übersetzung durch Marc Schmuzyger.

10 Eugene Gendlin, *Ein Prozess-Modell. Körper, Sprache, Erleben*, Freiburg/München, Karl Alber, 2015, S. 95.



Kalligrafie von  
Hans Neidhardt

»Wer Frieden mit der Ungewissheit schließt, erschließt sich eine besondere Form der Freiheit.«  
Joanna Macy: Geliebte Erde, gereiftes Selbst. Junfermann, Paderborn 2009, S. 139.

vorgaukelt. Wir sind Bestandteil der Erde, die untrennbarer Bestandteil unseres Daseins ist. Dieser Bewusstseinswandel lässt sich am ehesten als Verschiebung unseres derzeitigen Anthropozentrismus zu einem Ökozentrismus beschreiben (»from ego to eco«), das einer der Begründer der Tiefenökologie, John Seed, in folgenden Worten beschreibt:

*Anthropozentrismus ist so viel wie menschenbezogener Chauvinismus. Er ähnelt dem Sexismus, wenn man das Wort »Mann« durch »menschliche Rasse« und das Wort »Frau« durch »alle anderen Arten« ersetzt ...*

*Wenn der Mensch tiefer schürft und die Schichten seiner anthropozentrischen Selbstüberschätzung durchschaut, setzt ein tiefgreifender Bewusstseinswandel ein. Die Entfremdung verschwindet. Der Mensch ist nicht länger ein Fremder, er ist nicht länger getrennt. [...]*

*»Ich schütze den Regenwald« wandelt sich zu: »Ich bin Teil des Regenwaldes und schütze mich selbst. Ich bin Teil des Regenwaldes, der erst kürzlich begonnen hat zu denken.« Was für eine Erleichterung! Tausende Jahre der scheinbaren Trennung sind vorüber und wir fangen an, uns an unsere wahre Natur zu erinnern. Die Veränderung*

*ist ein spirituelle. Sie wird auch Tiefe Ökologie genannt.« Ich bin der Wald, und indem ich den Wald schütze, schütze ich mich selbst.<sup>11</sup>*

Diese innerlich erlebbare, erweiterte Identität bezeichnete Arne Naess als das »Ökologische Selbst«.

### Das Ökologische Selbst

Dem egozentrischen, trennenden und individuellen Ich, das die vorherrschende Kultur des Abendlandes seit Jahrhunderten prägt, setzt die Tiefenökologie/Ökopsychologie ein ökologisches, ökozentrisches und transpersonales »Selbst« entgegen. Das ist ein Prozess, der über die Grenzen des individuellen Ichs, der Familie und der menschlichen Gemeinschaft hinausgeht und die Wesen der Biosphäre als lebendige Gegenwart integriert. Damit wird auch der zeitliche Horizont erweitert. Im Menschen findet sich die ganze Geschichte des Planeten, aus welchem er hervorgegangen und immer noch am Werden ist.

*Ich betrachte [die Ökologisierung des Selbst] als die faszinierendste und hoffnungsvollste Entwicklung unserer Zeit. [...] Unter den äußeren Schichten unseres Neocortex und dem, was wir in der Schule gelernt haben, ist diese Geschichte in uns – die*

<sup>11</sup> John Seed, Joanna Macy, Pat Flemming, Arne Naess, *Thinking like a Mountain*, New Society Publishers, 1988, S. 35, zitiert in: Joanna Macy & Molly Brown, *Für das Leben! Ohne Warum, Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution*, Paderborn, Junfermann, 2017, S. 82.

*Geschichte einer tiefen Verwandtschaft mit allem Lebendigen, welche uns Kraft verleiht, wie wir es uns nie hätten vorstellen können. Wenn wir diese Geschichte als unser innerstes Empfinden dessen wahrnehmen, wer wir sind, kommt eine Freude auf. Dies wird uns helfen, zu überleben.*<sup>12</sup>

Das Ökologische Selbst führt in vielerlei Hinsicht zu einer Einheitserfahrung:<sup>13</sup>

*Systemisch*, weil wir immer auch Teil eines gemeinsamen Systems sind, welches Materie, Energie und Informationen umfasst, die unaufhörlich durch uns strömen und über die Grenzen unseres individuellen Körpers und Bewusstseins hinausgehen.

*Biologisch-historisch*, weil wir nicht nur aus dem gleichen Material wie dasjenige der Sterne und der Erde bestehen, sondern in unserem Dasein tief geprägt sind durch die gemeinsame Evolution mit den Pflanzen und Tieren. So ist unser Körper untrennbar mit der Luft um uns verbunden, unsere Bio-rhythmen mit denjenigen von Mond und Sonne und unsere Psyche mit derjenigen aller Lebensformen. Auch unsere Energie ist die gleiche, die auch den Kosmos durchdringt.

*Ontologisch*, weil Psyche und Körper eine untrennbare Einheit bilden und sich der Mensch ontologisch von der Natur nicht trennen lässt. »Sobald wir aus unserem Zentrum heraus handeln, ist es unmöglich, nicht mit den Menschen, den Bäumen, den Steinen, den Tieren um uns herum, der Luft, die wir atmen, und den Jahreszeiten, von denen wir abhängig sind, zu interagieren.«<sup>14</sup>

*Phänomenologisch*, weil die direkte Erfahrung mit unserem Körper immer auch eine wechselseitige Interaktion mit dem »Phänomen« bedeutet. Mein Leben ist sensorisch immer mit demjenigen der Natur verwoben, und somit ist mein »Fleisch« genauso auch dasjenige der Welt.

*Transpersonal*, weil die Verwirklichung (Individuation) des Ökologischen Selbst immer auch die Verschiebung der psychologischen Barriere zwischen mir und der Welt sowie zwischen innen und außen zur Folge hat. Letztendlich wird auf diese Weise die Psyche ebenso groß wie die Erde selbst, die uns geboren hat.

Das Zusammenspiel all dieser Dimensionen in *einem* Prozess führt zu einem tiefgehenden Bewusstseinswandel, ähnlich wie in einem Focusingprozess, der sich mit sämtlichen Aspekten unseres Lebens »kreuzt« und

zu etwas Neuem führt, das zuvor nicht da war.

Die Tiefenökologie/Ökopsychologie sieht im Dualismus unseres abendländischen Menschenbildes den eigentlichen Grund für die ökologische Katastrophe, in der wir uns derzeit befinden. Fliehen wir Menschen deshalb in verschiedenste Süchte (Konsumsucht, Techniksucht, Selbstsucht, Drogensucht, Alkoholsucht, Sexsucht etc.), um unser gespaltenes Dasein einigermaßen ertragen zu können?

### **Joanna Macy: drei Narrative und die »Arbeit, die verbindet«**

Ein zentrales Anliegen von Joanna Macy ist, einen tiefgreifenden Wandel zu unterstützen, der diese Spaltungen und hartnäckigen Verleugnungen angesichts der ökologischen Krise überwinden kann. In der Sichtweise der Tiefenökologie/Ökopsychologie leben wir derzeit parallel in drei Narrativen<sup>15</sup>:

Das erste Narrativ beinhaltet das *Weiterverfolgen der üblichen Geschäfte* (business as usual). Das ist das Szenario der Verweigerung: Es besteht kein Bedürfnis, die Lebensweise zu überdenken, die auf wirtschaftliches Wachstum baut und vom Streben nach Gewinn und Konsum bestimmt wird.

Das zweite Narrativ hat die Bezeichnung *großer Zerfall* (great unravelling<sup>16</sup>): Wir nehmen passiv, oft mutlos und ohnmächtig, die ökologischen, klimatischen und sozialen

12 Joanna Macy, »The Greening of the Self«, in: *Ecotherapy*, S. 238 und 245, zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 151f.

13 Vergleiche hier: *Ibid.*, S. 153-156.

14 Mary E. Gomes und Allen D. Kanner, »The Rape of the Well-Maidens«, in *Eco-psychotherapy*, S. 113f., zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 154.

15 Ein Narrativ ist eine sinnstiftende Erzählung, die Einfluss hat auf die Art, wie die Umwelt wahrgenommen wird, zum Beispiel der Mythos »Vom Tellerwäscher zum Millionär« für das Narrativ des »American Dream« (siehe [https://de.wikipedia.org/wiki/Narrativ\\_%28Sozialwissenschaft%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Narrativ_%28Sozialwissenschaft%29)).

16 Gunter Hamburger übersetzt »unravelling« mit »Zerbröseln«.





Katastrophen wahr, zu welchen das erste Szenario uns geführt hat.

Das dritte Narrativ nennt sich der *große Wandel* (great turning). Dies ist das Szenario der Hoffnung, das *eigentliche Abenteuer* der Gegenwart, das bereits im Gange ist und dem zweiten Szenario das letzte Wort nicht überlassen will. Hier engagieren wir uns – kollektiv und persönlich – für den Wechsel von einer selbstzerstörerischen Wachstumsgesellschaft zu einer lebensdienlichen Gemeinschaft. Hier stehen nicht die Güter, sondern die Beziehungen im Vordergrund.

Dazu braucht es aber einen inneren psychischen Wandel und die Bereitschaft, sich zu ändern – »von der Realitätsverleugnung zur Einsicht, von der Apathie zum konstruktiven Handlungswunsch, von der Ohnmacht zur Ermächtigung und vom egozentrischen Ich zu einem Selbst, das mit dem Lebensnetz vereint ist«<sup>17</sup>.

Zu diesem Zweck entwickelte Joanna Macy ab Mitte der 80er-Jahre eine umfassende Transformationsmethode. In ihren Büchern wird dieser Ansatz als »Arbeit, die verbindet« bezeichnet. Tausende von Menschen haben – nicht nur in den Vereinigten Staaten, sondern auf allen Kontinenten –

bisher an ihren Schulungen, Workshops und Ritualen teilgenommen.

Die Arbeit, die verbindet, durchläuft auf ganz natürliche Weise vier Phasen, die vom inneren Wandel zu konkretem Handeln führen: Der Beginn ist eine Verwurzelung in Dankbarkeit, wo wir das immerwährende Lebenswunder, das wir in jedem Moment unseres Daseins erfahren, würdigen und uns darin verankern. In der zweiten Phase geht es darum, nicht vor der Realität davonzulaufen, sondern sich der fortschreitenden Zerstörung unserer Umwelt zu stellen. Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Trotz, Scham, Angst, Schuld oder Verzweiflung sollen zugelassen werden und ihren Raum erhalten. Die Spaltung zwischen der mentalen und der emotionalen Ebene in uns kann überwunden werden:

*Niemand ist vor diesem Schmerz gefeit, ebenso wenig wie man allein und für sich im leeren Raum existieren kann. Er ist untrennbar mit den Strömungen von Materie, Energie und Information verbunden, die durch uns fließen und uns als miteinander verbundene offene Systeme ausmachen. Wir sind nicht von der Welt abgeschottet, sondern integraler Bestandteil davon wie die Zellen eines großen Körpers.*<sup>18</sup>

17 Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 234.

18 Joanna Macy, »Working Through Environmental Despair«, in *Ecopsychology*, 241, zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 39.

In diesem Zusammenhang zitiert Macy gerne den buddhistischen Meister Thich Nhat Hanh, der auf die Frage, was es zur Rettung der Welt brauche, antwortete: »Was wir am dringlichsten tun müssen, ist, in uns hineinzuhorchen, um zu hören, wie die Erde weint.«<sup>19</sup> Das Spüren und Anerkennen dieses Leidens öffnet auch den Raum für Solidarität und Mitgefühl. Es öffnet den Blick, unser Leben in einem größeren geschichtlichen Zusammenhang zu begreifen: als »kontinuierlichen Lebensstrom auf Erden, der schon seit mehr als dreieinhalb Milliarden Jahren fließt und fünf Massensterben überlebt hat«<sup>20</sup>. Während dieser dritten Phase können wir erst verstehen, dass wir Teil eines Ganzen und weitaus mehr als die Summe seiner Teile sind. Die Haltung von »Macht über«, wo Besitz und Herrschaft maßgebend sind, wandelt sich zum Gefühl der »Macht für«, bei dem Zusammenleben und Kooperation im Vordergrund stehen. Wir begreifen, dass Partnerschaften und kollektive Intelligenz absolut notwendig sind, um das zu ermöglichen, was wir alleine nicht mehr zu bewältigen vermögen. Daran knüpft schließlich die vierte Phase, die in konkretes Handeln mündet: zum Aufbau einer lebensdienlichen Gemeinschaft und als intelligente Antwort auf die von uns verursachte Krise.<sup>21</sup>

### Focusing for Future

Thich Nhat Hanh war es auch, der den mittlerweile häufig benutzten Begriff »interbeing« eingeführt hat. Der Kulturphilosoph Charles Eisenstein<sup>22</sup> stellt ihn ins Zentrum seiner Betrachtungen. Die *Erfahrung* (nicht das theoretische Konzept!) von »interaction first«, auf die wir zu Beginn Bezug nahmen, meint im Grund dasselbe.

Wir hoffen, damit aufgezeigt zu haben, wie Focusing als Methode für den hier skizzierten »Großen Wandel« besonders geeignet ist, Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen – besonders auch mit unserer ökologischen Mitwelt, der wir sowohl außen wie auch innen begegnen.

Dafür brauchen wir inspirierende Fantasien, kreative Impulse, haltgebende Freiraum-Erfahrungen angesichts von Zweifel, Sorge und Angst sowie potentialfördernde Gemeinschaftserfahrungen, Verankerung in Präsenz und Achtsamkeit, Vertrauen in die schlummernden Möglichkeiten des Nichtwissens ...

Nehmen wir zur Veranschaulichung zwei bekannte Gendlin-Zitate:

»Der Körper impliziert den nächsten Schritt.«

»Der Körper weiß, wie es richtig gewesen wäre.«

Der Refilling-Prozess im Focusing könnte hier eine lehr- und lernbare Methode sein, einengende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu verwandeln und – »von Shift zu Shift« – neue Möglichkeiten zu erkunden. Indem wir auf der Zeitachse rückwärts blicken, können wir fragen: Wie würde es sich anfühlen, wenn es damals für mich gut gewesen wäre? Und wir könnten den Blick auch nach vorne richten: Wie fühlt es sich an, wenn dieses Problem völlig gelöst wäre? Neue Lösungen entstehen nicht, wenn Angst und Druck vorherrschend sind. Neue Lösungen kommen aus dem Freiraum, d.h. aus der Verankerung in Entspannung, Wohlbefinden und Wertschätzung.

Der »große Wandel«, der Übergang in das »Narrativ des Interbeing« ist höchstwahrscheinlich längst im Gange. Und der durch Focusing mit unterstützte *Bewusstseinswandel* ist dabei eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung<sup>23</sup> (Finanzsystem, Rüstung, Migration, Klima, Hunger ...?!?!).

Ob wir den Wandel schaffen oder ob uns der Wandel schafft? Und wenn ja: wie und wohin?

Wer weiß?

19 Joanna Macy und Chris Johnstone, *Hoffnung durch Handeln: Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden*, Paderborn, Junfermann, 2014, S. 237.

20 *Ibid.*, S. 238.

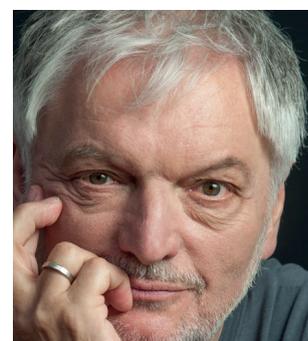
21 *Ibid.*, S. 238-241.

22 Siehe z.B. die Ansprache von Charles Eisenstein bei den Aktionen von »Extinction Rebellion« im Januar 2020 in Berlin (<http://charleseisenstein.org/essays/wir-brauchen-eine-revolution-der-liebe-eine-ganzheitliche-betrachtung-zum-klimawandel/>).

23 Otto Scharmer bei Scobel (<https://www.3sat.de/wissen/scobel/scobel---zukunft-global---revolution-und-stagnation-100.html>).



**MARC SCHMUZIGER**  
lic. phil., eidgen. anerkannter  
Psychotherapeut / FSP  
Focusing-Ausbilder (DAF)  
8044 Zürich  
[marc@schmuziger.com](mailto:marc@schmuziger.com)  
[www.taotime.ch](http://www.taotime.ch)



**HANS NEIDHARDT**  
Dipl.-Psych., Psychol. Psycho-  
therapeut  
Focusing-Ausbilder (DAF)  
69493 Hirschberg  
[info@hans-neidhardt.de](mailto:info@hans-neidhardt.de)  
[www.hans-neidhardt.de](http://www.hans-neidhardt.de)

# Mein Leben prozesshaft leben als ein Werden

Was es bedeutet, dass Focusing in mein Leben kam

■ VON RICHARD GEIBLINGER

Ich erlebe das Ruhen in der Körperwahrnehmung als Sicherung.

Ich kann mich auch in Situationen der Sprachlosigkeit als handelndes Subjekt erleben.

Zuerst einmal bedeutet es für mich, dass ich Dinge vernetzt denken kann, die mir bisher noch nicht vernetzt erschienen. Ich denke da an die Sicht von Gendlin: alles, was uns begegnet, auch als Ergebnis eines Prozesses zu sehen, den Prozess immer mitzudenken und Dinge nicht als isolierte Objekte zu sehen. Prozess ist auch das Ankerwort, das mich eingefangen hat und neugierig werden ließ, damals vor drei Jahren als Teil einer Männergruppe, in der die sogenannte Prozessarbeit eine zentrale Rolle einnahm. In Tiefenprozessen (nach dem Modell »Leben im Prozess« von Anne Wilson Schaef) ließen wir uns darauf ein, unsere Gefühle und Körperwahrnehmungen in den Mittelpunkt zu rücken. So gelang es immer wieder, Kontakt mit sich selbst herzustellen und wesentliche Lebensthemen in einem wertschätzenden Klima im Männerkreis besprechen zu können.

Schon damals suchte ich nach einem genaueren Verständnis der Tiefenprozesse und fand für mich keine befriedigenden Antworten. Als schließlich ein Freund von mir in einer Runde uns zu einer kleinen Übung in Körperwahrnehmung einlud, wusste ich noch nicht, dass es sich um einen angeleiteten Gruppenfocusing-Prozess handelte. Ich bemerkte die Verbindung zu meiner Suche nach einem genaueren Prozessverständnis, und es dauerte noch ein Jahr, bis ich mich zu den Focusing-Basisseminaren bei Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko anmeldete. Neben den Seminaren waren verschiedene Bücher und Artikel von Eugene Gendlin und Johannes Wiltschko eine wichtige Inspirationsquelle. Und es hat mir von Beginn an gefallen, dass Gendlin Philosoph

war. Das Ringen mit der Sprache um Wörter und Formulierungen – all dies kannte ich schon aus der Schulzeit und bekam wieder neue Nahrung. Und so sind bestimmte Formulierungen für mich wie Anker, die auf einen wesentlichen Aspekt eines Themas hinweisen und mich begleiten.

**»Jeder Körper weiß, wie gelebt werden soll.«<sup>1</sup>**

Ausgehend von dem Wissen um die fundamentalen Lebensprozesse bei Pflanzen, Tieren und Menschen (z.B. Energiestoffwechsel der Zellen, Weitergabe von Erbinformationen in Form von DNA, RNA) ist es mir ein Leichtes, Ähnlichkeiten meiner Körperprozesse mit denen von Pflanzen und Tieren zu sehen. Die Herleitung von Verhalten als körperlichem Prozess und in weiterer Folge von Sprechen als einer Form von Verhalten (ich würde sagen: Sprechen ist symbolhaftes Verhalten) hilft mir, mich in Situationen, in denen ich keine Sprache finde, zurechtzufinden. Ich erlebe dann das Ruhen in der Körperwahrnehmung als Sicherung, als ein verlässliches Verhalten, weil ich mich auf meinen Körper verlassen kann. Ich kann mich so auch in Situationen der Sprachlosigkeit als handelndes Subjekt erleben.

**»We could say that the body feels its own doing! Let us try to call this ›feeling‹.«<sup>2</sup>**

Mir gefällt dieser (für mich neue) Zugang zum Begriff des Fühlens – fühlen als Verb,

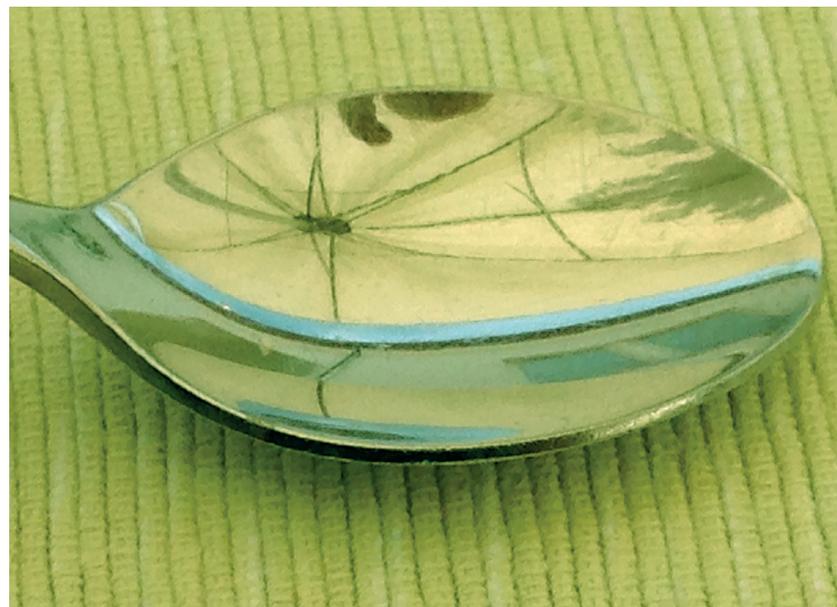
1 Gendlin, E.T., Wiltschko, J., Focusing in der Praxis, S. 34. Klett-Cotta.

2 Gendlin, E.T., A Process Model, p. 90. Northwestern University Press.

als Prozess, als Vorgang. Ich verstehe den Körper als Seismograph dessen, wie ich gerade mit meiner Umwelt in Interaktion bin, was ich gerade erlebe. Durch die Achtsamkeit im Focusing-Prozess finde ich Zugang zu diesem Körperwissen, sei es im partnerschaftlichen Focusing, das ich seit einem Jahr monatlich mit einer ehemaligen Seminar-Kollegin praktiziere, sei es in Begegnungen im Alltag mit Freund\*innen, meinen Kindern oder Arbeitskolleg\*innen. Es gelingt mir schon mehr als früher, diese Achtsamkeit im Augenblick bewusst wahrzunehmen. Eine Herausforderung bleibt es, die Kommunikation mit anderen so zu gestalten, dass das Prozesshafte des eigenen Erlebens weitergetragen wird und den/die andere\*n so wahrzunehmen, dass ich auch den dazugehörigen Lebensprozess sehe. Wie wurde die andere diejenige, die sie im Augenblick ist? Ich denke, dass durch dieses In-Kontakt-Sein mit dem eigenen Fühlen auch der Kontakt mit dem Gegenüber leichter möglich ist, gerade auf der nicht-/vorsprachlichen Ebene.

**»The way our past still effects how we live can be changed in the present by acting and living differently.«<sup>3</sup>**

Gendlins Umschreibung des Unbewussten als unvollständigen Prozess oder, noch direkter, als Gleichsetzung des Unbewussten mit dem Körper hat in mir so etwas wie eine Lockerung alter Gewissheiten ausgelöst. Die starre Verbindung von Unbewusstem und Verdrängtem, mit der ich in der Schule und danach vertraut gemacht wurde, begann sich zu lockern. »Ein Festgefüge wird locker«, habe ich dazu vor einigen Monaten für mich formuliert. Und dieses Lockerer-Werden von etwas Festem gibt mir eine gewisse Richtung vor, nicht wohin genau, sondern wie anders ich die Welt sehen kann. Und mein Vertrauen in den Beginn von Veränderung durch genau einen einzigen Akt von anderem Handeln und Leben wächst unbemerkt und kontinuierlich. Etwas nur ein klein wenig anders zu tun, lockert irgendetwas in mir auf, genauer kann ich es momentan nicht beschreiben und doch ist es für mich genau genug.



**»Dort wo die Sprache aufhört,  
wohnen wir wirklich.«<sup>4</sup>**

Die Überlegungen Gendlins zur Sprache und sein Vergleich von Focusing mit dem Prozess der Entstehung eines Kunstwerks, z.B. eines Bildes oder Gedichts, in dem es auch zunächst noch unklar ist, wie das Ergebnis aussehen wird, wie der passende letzte Strich gezogen, die letzte passende Formulierung in einem Gedicht gefunden wird, haben mich bestärkt, meine Übungen im Gedichte-Schreiben nicht ruhen zu lassen.

*ausgesprochen nah*

*Die Nicht-Worte halten mein Ich  
in den Wind,  
dort flattert es mit den Vögeln  
um die Wette.*

*Ein Saum aus Erinnerungen lässt mich  
steigen und fallen im Taumel.*

*Ich bin mir selbst ein DU.*

*(Richard Geiblinger)*

»But each object comes with many possible behaviours (Gibson called them affordances). Behaviours are not mere motions, not mere changes in location. We perceive objects with the ways we could behave with them, for example hold them, or push them, eat them, sit on them ... An object is perceived in a cluster of possible behaviours.«<sup>5</sup> Ich kann mich zu einem bestimmten Objekt (Mensch, Situation) in verschiedener Weise verhalten. Darin liegt auch eine gewisse Form von Freiheit. Ich kann, aber ich muss

<sup>3</sup> Gendlin, E.T., A Process Model, p. 56. Northwestern University Press.

<sup>4</sup> Wiltshcko, J., Focusing und Philosophie, S. 15. facultas wuv.

<sup>5</sup> In: Gendlin, E.T., A Changed Ground for Precise Cognition, S. 17.

6 Gendlin, E.T., A Process Model, p. 47. Northwestern University Press.

nicht. Diese Sichtweise hilft mir auch, allzu streng verinnerlichten Glaubenssätzen aus der Vergangenheit mit neuer Leichtigkeit zu begegnen.

»What occurs makes itself relevant.«<sup>6</sup>



DIPL.-ING. RICHARD  
GEIBLINGER  
A-3300 Amstetten  
[richard.geiblinger@aon.at](mailto:richard.geiblinger@aon.at)

Als ich mich vor einem halben Jahr wieder einmal mit der Mutter meiner Kinder zum Gedankenaustausch traf (über und zu den gemeinsamen Kindern gibt es immer wieder etwas zu besprechen und dabei findet auch das eigene Persönliche ausreichend Platz) und ich ihr von meiner Beschäftigung mit Focusing und Philosophie erzählte, kam auch die Sprache auf das noch Unvollständige und Unklare in meinem Denken.

Und mit ihrer künstlerisch klaren Sicht auf das Leben gab sie mir einen Hinweis auf das Gedicht *Über die Geduld* von Rainer Maria Rilke:

*Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt,  
lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken, eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.*

Die Fragen zu leben, hat für mich etwas zu tun mit diesem noch unklaren Wissen, das ich in mir während des Focusing wahrnehme. Diesen Zustand als den Normalzustand anzunehmen und nicht als ein Ärgernis, das es zu überwinden gilt, indem man vermeintliche Klarheit für immer herstellt, hat etwas Befreiendes für mich. Da ist mir dieses ständige Werden doch viel lieber und ich möchte es annehmen als meinen lebendigen Prozess.

Hier schließt sich der Kreis zum Titel »Mein Leben prozesshaft leben als ein Werden«. Das bedeutet es unter anderem auch, dass Focusing in mein Leben kam und mich bereichert.



Marc Schmuziger (siehe auch Beitrag Seite 2-7) hat ein Buch über Ökopsychologie aus dem Französischen übersetzt und herausgegeben:

MICHEL MAXIME EGGER  
**Pflege der Seele – Heilung der Erde**  
Einführung in die Ökopsychologie  
Boniswil, taotime verlag 2019  
ISBN 978-3-906945-08-8,  
€ 22,90

# »Es ist alles vor der Bedeutung, es hinge von uns ab, geschützt.«

## Teil II des Interviews mit Gene Gendlin über sein Jüdisch-Sein<sup>1</sup>

■ INTERVIEW: RUTH ROSENBLUM UND LYNN PRESTON<sup>2</sup>

*Während Sie lesen, was Gene Gendlin in diesem Interview sagt, werden Sie vielleicht denken: Wie kann man sich nur so unklar, so unverständlich und so ungeschickt ausdrücken? Schon der Titel dieses Interviews ist dafür ein gutes Beispiel. Vielleicht werden Sie versuchen, das Unklare durch Ihrer Meinung nach »richtigere« Formulierungen oder durch kluge Analogien zu ersetzen. Focusing-versierte Leser\*innen werden sich hingegen daran erinnern, dass eine bestimmte Art von begrifflicher Unschärfe und sich nicht ohne weiteres erschließender Beziehungen zwischen den Wörtern einen freien Raum, eine Lücke, offenhalten, in die etwas aus dem »Impliziten« hineinwachsen kann. Dazu muss man manche der Sätze eine Zeitlang »kauen« und warten, ob und was sich da zeigen möchte. Und vielleicht ereignet sich dann etwas, das man eine gefühlte Erkenntnis nennen könnte. Zu einigen dieser markanten Sätze finden Sie die englische Originalversion als Fußnote.*

J. W.

**LYNN:** Ich frage mich, was Jüdisch-Sein in den Worten Deiner Philosophie heißt. Denkst Du, dass diese Tradition und diese Kultur Deine Philosophie beeinflusst haben?

**GENE:** Für mich sind Philosophien ... nun, ich muss ein bisschen nachdenken ... Philosophie ist für mich ... Ich versuche, zu sagen, was es ist, aber das ist irgendwie nicht wirklich möglich.

**LYNN:** Vielleicht kann ich ein bisschen enger gefasst fragen. Eine meiner Schülerinnen sagte: »Bitte frage Gene, ob das Implizite ein Weg ist, von Gott zu sprechen.« Sie sieht das Implizite als Kreis des Unendlichen. Für sie sieht es so aus, als würden wir von Gott sprechen. Sie bat mich, Dich danach zu fragen.

**GENE:** Und die Antwort wäre ABSOLUT JA. Für mich ist das Implizite das, wodurch die Dinge bedeutsam werden und wodurch wir fähig werden, überhaupt etwas zu sagen. So gesehen wäre es natürlich Gott. Aber dann wiederum, weil das Implizite eben nicht nur in voneinander getrennten Einheiten gegeben ist, ergibt es nicht automatisch Gott. Das ist nicht reversibel. Das Implizite ermöglicht es, dass es sich beim Impliziten um Gott handelt, aber es muss nicht notwendigerweise so sein.

**LYNN:** Sagst Du, Gott ist nicht *nur* das Implizite? Du würdest Gott nicht auf das Implizite reduzieren?

**GENE:** Das ist eine zu gute Frage. Ich kann diese Frage nicht beantworten. Ich finde, da handelt es sich um eine Menge von Dingen, die mir erst vor Kurzem klar geworden sind und die nicht gesagt und getan werden können. Auf der ersten Seite meines Buches »Ein Pro-

1 Teil I ist im FOCUSING-JOURNAL 43 im Herbst 2019 erschienen.

2 Ruth Rosenblum, LCSW, Psychotherapeutin, jüdische Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Focusing-Koordinatorin; Lynn Preston, MA, MS, LP, focusing-orientierte Paar-Therapeutin, Lehrerin und Supervisorin.

zessmodell« habe ich einiges davon geschrieben: Das Geschehen des Einatmens als Einströmen von Luft ist das gleiche Geschehen wie das Ausdehnen der Lungen. Deshalb ist es lebendig. Aber die Lungen als ein Ding getrennt von der Luft als ein Ding sind nicht das Gleiche. Die Luft und die Lungen sind nicht das Gleiche. Aber die einströmende Luft ist das Gleiche wie die sich ausdehnenden Lungen. Es ist also die Aktivität, die gleich ist.

RUTH: Es ist der Tanz dieser beiden Dinge.

GENE: Diese beiden Dinge sind nicht in der Weise, wie wir normalerweise über Dinge sprechen, die gleichen Dinge. Ich möchte über lebendige Dinge schreiben. Und lebendige Dinge sind so. Wenn ich versuchen würde, eine Definition von »lebendig« abzugeben wie »Ich meine ... bla, bla, bla ...«, funktioniert das nicht. Warum sollte es genau das sein, was ich dazu sagen werde? Es könnte alles sein. Es ist die Veranschaulichung jener Gleichheit im Lebendigsein, die man im Ereignen vor sich hat.<sup>3</sup>

RUTH: Es ist eher ein Ereignen als ein Ding.

GENE: Ja, das Ereignen ist gleich.

LYNN: So ähnlich wie zu sagen: »Gott ist ein Verb [Tätigkeitswort].«

GENE: Ja, richtig, genau.

RUTH: Ich war sehr bewegt davon, wie sich Focusing und jüdische Tradition oder Kabbala [eine mystische Tradition des Judentums] so wunderbar überschneiden. In der Thora steht: Sage den Israeliten, »Ich bin, der ich bin«. Aber wie Reb Zalman<sup>4</sup> lehrte, ist die Übersetzung nicht richtig, weil es keine Vokale bei den hebräischen Buchstaben gibt [Vokale drücken verschiedene Zeiten aus]. Die richtige Übersetzung wäre: »Ich bin, der ich bin, der ich war, der ich sein werde«, und das alles im selben Moment. Das würde aus »Gott« ein Verbum machen (God-ing). Es ist dieses konstante Ereignen in dem Moment, in dem alle Zeit ist.

LYNN: Ich denke, Du sagst damit auch, Ruth, dass Focusing und jüdisches Denken, jüdische Theologie, aus einem Guss zu sein scheinen.

RUTH: Das, was du über »Ding« und »Mehr« [the more] gesagt hast, danach habe ich immer ein bisschen gesucht. Im Judentum kannst du dir kein Bild vom Göttlichen machen. Du weißt, dass du Gott nicht benennen kannst, außer mit einem der Namen oder der Beschreibungsarten für das Göttliche in der Kabbala. Eine davon ist »En Sof«, der Grenzenlose, der Unendliche. Das fühlt sich so nah an für mich.

GENE: Das ist richtig, ich stimme Dir zu. Nur dann, wenn Du keine Unterscheidungen machst, hast Du Gott.

RUTH: Teilhard de Chardin spricht auch auf diese Weise über das Göttliche.

GENE: Wenn Du keine »-ismen« aus dem Judentum machst, dann ist es in Ordnung. Wenn Du »-ismen« schaffst, funktioniert es nicht sehr gut. Warum sollte das [Judentum] als Kultur oder mit seiner Geschichte oder als Gruppe von Menschen so besonders überlegen sein? Darum geht es nicht.

LYNN: Ich möchte wissen, ob Deine Familie in die Synagoge gegangen ist. Bist Du in Brooklyn oder in Washington in die Synagoge gegangen?

GENE: Ich habe die hohen Feiertage eingehalten.

LYNN: Aber nicht jede Woche?

GENE: Nein, nicht jede Woche, nein.

LYNN: Und wie ist es jetzt? Beachtest Du die Feiertage in irgendeiner Weise?

GENE: Ich habe lange gebraucht, um das loszuwerden. Ich habe immer noch Yom Kippur gefeiert [Versöhnungsfest, höchster jüdischer Feiertag], ich habe versucht ... Fasten war leicht, aber nicht zu rauchen war für mich unmöglich. Ich saß da wie gelähmt, irgendwie deprimiert, und schließlich gab ich es auf. Aber ich brauchte lange Zeit, um es aufzugeben. Und wieder war es diese Mischung, denn ich wuchs nicht damit auf, es wurde von mir nicht verlangt, dass ich die Feiertage einhalten muss.

LYNN: Aber Du wolltest es tun. Wenn jetzt Yom Kippur kommt, weißt Du, dass es dieser Tag ist? Denkst Du darüber nach?

GENE: Jetzt achte ich überhaupt nicht mehr darauf.

LYNN: Haben die Rituale jetzt für Dich keine Bedeutung?

GENE: Es ist so, dass ich sie nicht begehen muss. Sie sind sinnvoll und es ist okay, wenn man sie begeht, aber nicht für mich. Hanukkah [Lichterfest] und diese Dinge sind alle Teil meines Hintergrundes. Aber ich habe mit ihnen nicht viel angefangen.

## Gott ist ein Verb.



3 It's the instancing of that sameness of the aliveness considered as the eventing.

4 Reb Zalman, einer der Begründer der jüdischen Erneuerungsbewegung.

LYNN: Betest Du auf formelle Weise?

GENE: Ich würde sagen, ich bete in gewisser Weise, nicht so regelmäßig.

LYNN: So wie sprechen mit dem »großen System«?

GENE: Das ist ein Bereich, der nicht so klar ist. Deshalb beantworte ich das nicht sehr gut.

LYNN: Ich glaube, ich verstehe das.

GENE: Ich glaube, dass mit Gott alles besser geht. Aber dann bemerke ich, dass ich mir diesen Glaubenssatz selbst auferlege. Und dann klappt das nicht. Es geht dann für mich mit Gott nicht besser. Es zweifelt es an. Ich erzeuge da ein vollständiges Durcheinander.

LYNN: Es rebelliert.

GENE: Ja, ich erzeuge Durcheinander. Und ich weiß nicht, wie ich das jetzt lassen könnte. Weißt Du, was ich meine?

RUTH: Ich weiß.

GENE: Und doch denke ich, dass es wahr ist.

LYNN: Es scheint dasselbe zu sein wie mit dem Focusing: Man weiß, dass mit Focusing alles besser läuft, aber man kann sich selbst nicht dazu bringen, es zu tun. Oder man rebelliert und ist im Kampf mit sich selbst.

GENE: Ich habe so viel von allem vergessen, weil ich schon so alt bin.<sup>5</sup> Aber jetzt kommt gerade etwas zurück: Ich merke, dass ich mich jetzt erinnern kann, wie es geht, einen Felt Sense zu bekommen. Es ist so, wie ich Euch erzählt habe: Was etwas lebendig macht, ist die Identität vom Einströmen mit der Luft.<sup>6</sup> Ich kann dort hingehen, zu einem Felt Sense davon, aber ich kann nicht immer dort hingehen. Wenn ich sage, dass ich jetzt gleich beten werde, dann tut es das nicht immer. Es ist irgendwie nicht besonders kooperativ.

LYNN: Aber manchmal schon.

GENE: Ja, manchmal schon.

RUTH: Ich denke an Kevin Krycka, einem der Focusing-Leute aus dem Staat Washington. Er sagte, dass Focusing ihm etwas gegeben hat, das er eine »religiöse Erfahrung« nennen würde, etwas das ihm Religionen nie bieten konnten. Dass es um die Stille ging ...

GENE: Es kann doch etwas kommen.

RUTH: Ja, dass man in diesem Mit-Erschaffen *ist*: Das, was »Listening« bedeutet, dieser Dialog, der innerlich im Focusing geschieht und ...

GENE: Und es wird keine Barriere an diesem Platz errichtet ...

RUTH: Ja. Ich glaube, Focusing gab mir die Chance, die theologischen Konzepte, die ich kannte, auch tatsächlich zu erleben. Ich konnte erleben, dass es nicht etwas Abstraktes ist, wenn man freundlich war oder Mitgefühl hatte.

GENE: Ja.

RUTH: In der Kabbala sprechen sie über Konzepte wie »tzimtzum«, sich zurückziehen, so dass *mehr* sein kann. Und das erlaubt das Erleben dieses größeren »Dings«.

GENE: Stimmt.

RUTH: Du hattest mal in einer Konferenz gesagt, es kann einen an die Tür zur Spiritualität bringen. Focusing kann einen zu einer Türöffnung bringen, die da hineinführen kann.

GENE: Ja.

RUTH: Eine letzte Frage: Wie bist Du mit Reb Zalman zusammengekommen?

GENE: Ich erinnere mich nicht.

RUTH: Aber Du hattest eine ...

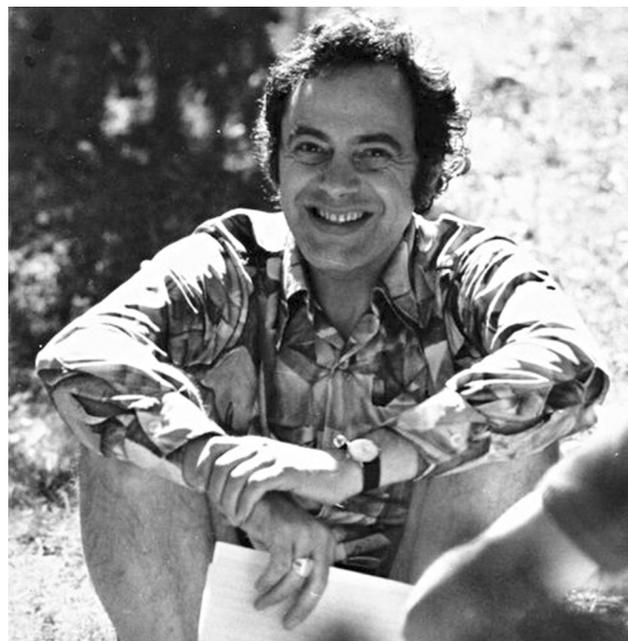
GENE: Ich hatte eine Art Hintergrund mit ihm und ich erinnere mich nicht mehr daran. So ist es für mich ... große Stücke verschwinden.

RUTH: Ja, ich verstehe. Gibt es irgendetwas, über das Du gerne noch sprechen würdest?

GENE: Nein, ich bin okay.

RUTH: Ich liebe es, die Geschichten zu hören. Und ich schätze es so. Und ich werde sie teilen.

GENE: Ich bin froh, dass wir das getan haben.



Ich habe so viel von allem vergessen, weil ich schon so alt bin.

5 Das Interview fand ca. ein Jahr vor Gendlins Tod 2017 statt.

6 Anm. d. Übers.: Vermutlich wollte Gene sagen: Identität zwischen dem Einströmen der Luft und dem Ausdehnen der Lungen.

Ein paar Tage später rief Gene Lynn an und sagte, dass er noch einen Punkt ausführen wollte, den er im vorhergehenden Interview ausgelassen hatte.

Es ist ziemlich unheimlich, über Gott sprechen zu wollen.

GENE: Hallo, hallo.

RUTH: Hi Gene, hier ist Ruth.

LYNN: Und hier ist Lynn. Wir sind bereit für Deinen Punkt.

GENE: Okay. Es ist ziemlich unheimlich, über Gott sprechen zu wollen. (Er lacht.)

LYNN: Oh, okay, ich glaube, das ist eine wunderbare Art, damit anzufangen, wie unheimlich es ist, über Gott zu sprechen. Was könnte es Besseres oder Wichtigeres geben, als darüber zu sprechen?

GENE: Es ist, was auch immer es ist, dass das Ganze schon ist. Und das kann nicht darauf gründen, was *ich* tue. Und es wartet nicht darauf zu sehen, was ich tue, und es hängt nicht davon ab, was ich tue.<sup>7</sup> Es ist, was bereits schon geschieht, und ich bin mittendrin, also hallo.

LYNN: Hallo. Du bist genau mittendrin. Es ist nicht, was *Du* tust.

GENE: Es ist sicherlich nicht abhängig davon, was ich tue.

LYNN: Und doch ist, was Du tust, Teil davon, oder? Du bist Teil des Systems und daher ist es auch ...

GENE: Was ich sagen wollte und vergessen habe zu sagen, als wir miteinander sprachen, ist: Ich denke nicht, dass Gott jüdisch ist. (Er lacht.)

LYNN: Ich liebe das.

RUTH: Ja!

GENE: Gott ist nicht jüdisch. Ich bin jüdisch. Ich bin ein Jude. Ich gehöre zu einer Gemeinschaft und einer Kultur, einer Geschichte und einem Stamm und einer Rasse und all diesen Dingen, und Gott ist kein Mitglied eines Stammes, einer Rasse oder einer Gemeinschaft. Andererseits, und da wird es schwierig, andererseits – wenn wir Gott nicht mit der Gemeinschaft verbunden hätten, hätten wir keine Feiertage, keinen Sabbath, wir hätten nicht diese Sprache und all diesen Reichtum und diese Fülle. Und daher ist es sicher nicht falsch, Gott mit der Gemeinschaft zu verbinden.

LYNN: Absolut. Aber meinst Du, dass Gott nicht jüdisch ist oder dass Gott nicht nur jüdisch ist? Gott ist Jude und Moslem und Christ und alles Mögliche andere?

GENE: Man kann sicherlich sagen, dass Gott mit jeder Gemeinschaft verbunden ist, mit jeder Rasse, jeder Gemeinschaft, jeder Geschichte, jeder Kultur und jeder Sprache. Ich würde gern sagen, dass Gott alles das ist, jedes dieser Dinge, aber ich wäre vorsichtig und würde lieber sagen: »Es kann nicht falsch sein, Gott mit all diesen Dingen zu verbinden.« Ich denke, Menschen kommen in Schwierigkeiten, weil sie etwas gleichsetzen, was mit einem unterschiedlichen Bedeutungsgefühl kommt: Gott und die Art und Weise, wie Gott mit der Gemeinschaft verbunden ist.<sup>8</sup> Deshalb ist es ein bisschen ... Ich bin ein bisschen vorsichtig zu sagen, dass Gott Jude, Christ, Moslem und alles andere sonst noch *ist*.

LYNN: Wegen des Wortes »ist«?

GENE: Dass eine philosophische Person oder ein Mystiker, jemand, der Gott auf diese direkte Weise versteht, denken könnte, wir würden sagen, dass Gott dieses kleinere Ding ist ... Wir würden ihnen keinen Vorwurf machen, wenn wir denken, dass sie dächten, dass wir sagen, dass Gott die Abstraktion ist – und doch sind diese beiden Annahmen falsch.<sup>9</sup>

LYNN: Gott ist nicht bloß eine Idee, eine Abstraktion, denn Gott ist nicht auf irgendetwas begrenzt ...

GENE: Ja, das stimmt.

LYNN: ... nicht begrenzt auf irgendein kleineres Ding, wie es eine Identität ist, richtig?

GENE: Richtig. Und dann möchte ich sagen, dass es nicht falsch ist – und das ist ziemlich vorsichtig oder bescheiden – Gott mit *irgendetwas* zu verbinden. Es ist ganz in Ordnung, nicht zu wissen, wie man etwas sagen soll. Wenn ich sage, es ist in Ordnung, Gott mit irgendetwas zu verbinden, dann wird es funktionieren.

RUTH: Aber es ist richtig, Gott mit irgendetwas zu verbinden, da bereits alles verbunden ist.

GENE: ... eine weibliche Version Gottes, eine geometrische Version von Gott oder was auch immer, das ist für mich okay. Aber das begrenzt nicht, was G-o-t-t bedeuten kann und all die anderen Wörter, die dieses eine ersetzen könnten. Das ist, was ich noch sagen wollte.

Es ist ganz in Ordnung, nicht zu wissen, wie man etwas sagen soll.

7 It's whatever it is that the whole thing is already and that can't be based on what I do and it can't be waiting to see what I do and it can't be up to what I do.

8 I think people have trouble with the identity there because the way God is connected to the community, so clearly, comes in a different sense and a secondary sense that's different than God.

9 You wouldn't blame them to think that they might think that we're saying that God is the abstraction and yet those things are both wrong.

RUTH: Danke, dass Du das gesagt hast. – Hast Du noch Energie, so dass ich jetzt eine Frage stellen könnte?

GENE: Sicherlich.

RUTH: Ich bin bewegt von dem, was Du gesagt hast, und es ist beängstigend, darüber zu sprechen. Hast Du einen Weg, über die Beziehung zwischen jedem Einzelnen zu diesem größeren, diesem Mehr-als-gewusst-und-gesagt-werden-kann-Ding zu sprechen? Darüber, wie diese Beziehung aussieht, wenn Du sagst, dass Du ein Teil davon bist?

GENE: Die große Sache, die ich jetzt erkenne, ist, dass es nicht möglich sein kann, dass das alles von mir abhängt. Das bedeutet eine Menge für mich, was ich noch nicht sagen kann ... Ich habe es letzte Nacht erst gefunden. Ich habe diesen Horror gefunden, darüber, dass ich es falsch mache oder so ähnlich. Dann habe ich festgestellt, dass ich in der Annahme, dass es Horror ist, annehme, dass alles von mir abhängt. Und dann bin ich sehr gut eingeschlafen, sehr gut, wissend, dass es gelöst ist. Es hängt nicht alles von mir ab. Ich wusste, dass ich all das nicht benennen kann, was da daran beteiligt ist und wie es dadurch gelöst wird. Aber ich war dankbar, dass es gelöst ist und dass ich immer noch da bin. Ich bin immer noch da, also kann nicht alles vom Einzelnen abhängen. Es ist eben eine Beziehung, wie du schon angedeutet hast, nicht wahr?

RUTH: Ja, es kann nicht alles vom Einzelnen abhängen.

GENE: Ja. Also dann bedeutet das in mancher Hinsicht mehr, als es scheint. Mal sehen. Es scheint, als würde ich versuchen zu sagen: »Es ist alles vor der Bedeutung, dass es an uns liegt, geschützt.«<sup>10</sup>

LYNN: Das ganze große Ding ist davor geschützt, von irgendeiner Person oder Handlung oder ... abhängig zu sein.

GENE: Oder sogar auch von irgendeiner Gemeinschaft.

RUTH: Richtig, es hängt nicht von uns ab.

GENE: Ja, und das ist so weit, wie ich gehen kann. Ich weiß, ich gerate in Schwierigkeiten, wenn ich meine, weiter gehen zu sollen ... Also bin ich jetzt froh, das zu haben.

LYNN: Froh, dass es befreiend ist.

GENE: Wir können das nächste Mal darüber sprechen, jederzeit, wenn Ihr wollt.

RUTH: Danke.

GENE: Ich bin froh, dass Ihr das gemacht habt. Und danke für alles.

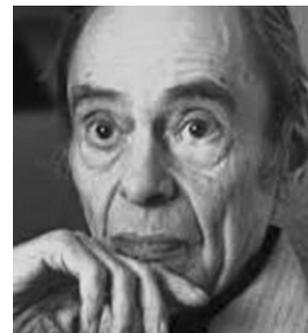
RUTH: Ich bin auch froh, dass ich das gemacht habe und dass wir das gemacht haben. Und ich bin unglaublich dankbar, Gene.

GENE: Ich danke Euch, ich danke Euch.

RUTH: Es ist ein sehr wichtiger Beitrag für uns alle.

GENE: Danke. Blessings.

*Übersetzung: Andrea Zumbrägel und Meggi Widmann*



10 It's all protected from meaning that it's up to us. »Meaning« könnte man dem Sinn nach evtl. hier auch mit »Hybris« übersetzen.

Auf der 39. Internationalen Focusing Sommerschule 2020 findet ein Seminar zu folgendem Thema statt:

**SHAKIO: Sein mit dem Nichtgewussten**

Jüdische und christliche Mystiker als Quellen für Focusing mit Focusing und TAE entdecken  
mit Prof. Dr. Donata Schoeller, Rabbi Brenner und Dani Ganihar

Siehe das Sommerschulprogramm in diesem Heft.

# Focusing-Therapie und Alexander-Technik

## Eine Variante der focusing-orientierten Körperarbeit

■ VON EDITH SROKA-LASAJ

**F**ocusing-orientierte Körperarbeit – ich mag diesen Begriff. Ich fühle mich von ihm angesprochen. Wenn ich ihn lese oder ihn ausspreche, bemerke ich einen Atemzug, in dem ein »Ja« steckt. Ja, sie gehören zusammen: der von innen gefühlte Körper und der anatomische Körper. Erst die Verbindung beider Aspekte des Körpers ergibt für mich eine ganzheitliche, mich zufriedenstellende Sichtweise der Körperarbeit.

Seit 15 Jahren ist der Körper im Mittelpunkt meines Interesses. Mithilfe verschiedener Methoden (Entspannungsverfahren, Tanzpädagogik, Alexander-Technik, Focusing) habe ich mich mit ihm beschäftigt. Vor allem die Alexander-Technik und Focusing stellen für mich eine spannende Kombination dar.

### Die Alexander-Technik

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) war ein professioneller und bekannter australischer Rezitator und Schauspieler. Im Lauf seiner Karriere überkamen ihn starke Heiserkeit und Atembeschwerden, aber nur wenn er auf der Bühne stand und nicht beim normalen Sprechen. Weder die Stimmlehrer noch die Ärzte konnten ihm bei seinem Problem helfen. Er entschied sich daher, die Ursache seiner Beschwerden selbst herauszufinden, und zwar durch Beobachtung, Aufmerksamkeit, Innehalten und Experimente. Den Schwerpunkt seiner Untersuchung legte er dabei auf die Koordination des menschlichen (anatomischen) Körpers.

Dabei erkannte er, dass die Gedanken den Körper steuern können und dass umgekehrt auch die Körperhaltung die Bewe-

gungen, die Gedanken und das Fühlen beeinflussen. Er gelangte zu der Überzeugung, dass es nicht möglich sei, »seelische« und »körperliche« Vorgänge voneinander zu trennen. Aus diesem Grund betrachtete er den menschlichen Körper als eine psychophysische Einheit. Auf der Grundlage seiner Entdeckungen entwickelte er die Methode der »Alexander-Technik« (AT).

Die Alexander-Technik versteht sich nicht als Behandlung, sondern als eine Methode, die Selbstverantwortung voraussetzt. Der AT-Lehrer ist lediglich ein Impulsgeber und Anatomievermittler. Dabei arbeitet er mit den Händen. Der körperliche Kontakt kann als federleicht beschrieben werden.

Die Arbeit mit den Gefühlen steht in der AT nicht im Vordergrund. Das Verändern der physischen Zustände setzt jedoch viele psychische Prozesse in Gang. Aus meiner Sicht fehlt in der AT der Umgang mit diesen durch Haltungsänderungen zum Vorschein kommenden Prozessen. An dieser Stelle ist Focusing eine perfekte Ergänzung.

Für jemanden, der nicht in der AT ausgebildet ist, würde der Körperkontakt, den der AT-Lehrer mit seinen Händen herstellt, wie die Art der Berührung aussehen, die wir in der Weiterbildung »Körper« bei Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko kennengelernt haben.<sup>1</sup> Wie dort, kann auch in der AT die Arbeit mit Berührungen als »Experiment« betrachtet werden. Der Unterschied liegt im anatomiegeschulten Auge des AT-Lehrers und an seinem Wissen über die Funktionalität des Körpers, das ihm sagt, welche Körperstellen er berühren könnte, um eine Veränderung zu bewirken. Das Gleiche könnte auch ein Focusing-Thera-

1 In der Weiterbildung »Körper« werden u.a. 6 unterschiedliche Berührungsarten vermittelt und geübt: 0 – 1 – BE – HA – MI – WI (siehe Wiltschko, J. (2017<sup>3</sup>): Ich spüre, also bin ich! S. 154f). Gemeint ist hier die Berührungsform »1«: leichtes Berühren, um absichtsfreien Kontakt herzustellen und die Aufmerksamkeit auf die Berührungsstelle zu lenken.

peut erreichen, wenn er ein gutes Gespür für den physischen Körper hat.

Durch diese Art von Körperkontakt soll keine neue Körperhaltung geformt werden, sondern sie soll den Körper zum Loslassen und Schmelzen unnötiger »Kompressionen« (Spannungen) animieren, was zu einer leichteren und gelösten Körpererfahrung führen kann. Der Klient lernt durch Erfahrung, Erkenntnis und Anatomiewissen.

## Verbindungen

Beide Methoden verbinden Denken mit dem Körper, die AT mit dem anatomischen, Focusing mit dem von innen gefühlten Körper. AT bewirkt eine Veränderung über das Bewusstsein, Focusing lässt im Grenzbereich zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten (edge of experiencing) Veränderung entstehen. Man könnte sagen: AT wirkt von oben nach unten (Kopf-Körper), Focusing von unten nach oben (Körper-Kopf).

Jede dieser beiden Methoden hat also eine Lieblingsrichtung, aber letztlich benötigen beide auch beide Richtungen: Im

Focusing sagen wir, dass der nächste Schritt einer Veränderung »innen« entsteht und sich »nach außen« expliziert (von unten nach oben, von Bauch zu Kopf). Damit dies aber überhaupt geschehen kann, ist eine bewusste Entscheidung erforderlich (von oben nach unten, von Kopf zu Bauch), mich dem inneren Erleben zuzuwenden, es wahrnehmen zu wollen und es nicht mehr zu ignorieren, zu bekämpfen oder zu betäuben.

In der AT findet die Veränderung des »Körpergebrauchs« im bewussten Bereich statt, aber aus meiner Erfahrung hat sich die Änderung erst dann wirklich vollzogen, wenn ich aus meinem Inneren kommende gefühlte Körperbilder empfangen habe: Ich lerne die anatomischen Gegebenheiten meines Körpers kennen, wende mich nach innen und beobachte und *erfühle*, wie dadurch in meinem Inneren eine Änderung stattfindet. Erst diese Kombination aus Denken und Fühlen vermittelt mir ein Gefühl des Ankommens in meinem Körper.

Obwohl beide Methoden unterschiedliche Aspekte der Körperarbeit für sich beanspruchen, unterstützen sie also eine

*(Bitte lesen Sie weiter auf Seite 30)*



# Focusing-Basisseminare 2020/21



**Aufgrund der Corona-bedingten Restriktionen fallen evtl. einzelne Seminare aus, und es kann daher zu Terminverschiebungen kommen. Manche Seminare werden online als Webinare durchgeführt. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen LeiterInnen bzw. Instituten über den jeweils aktuellen Stand.**

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

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

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

Die Basisseminare können mit dem Zertifikat »Focusing-Begleiter/in DAF« abgeschlossen werden.

Ausbildungskosten: 130 Ausbildungsstunden € 1.920.–.

Infos und Anmeldung bei den jeweiligen AusbilderInnen.

<b>Bern/Biel</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	10.01. – 12.01.20	Bern	Fr 10 – So 17
	Seminar II:		15.05. – 17.05.20		Bern
	Seminar III:		26.06. – 28.06.20	Bern	Fr 10 – So 17
	Seminar IV:		14.08. – 16.08.20	Biel	Fr 10 – So 17
	Seminar V:		23.10. – 25.10.20	Biel	Fr 10 – So 17
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i>                      Almut Hepper, Dipl.-Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapie-Ausbilderin BTD                      CH-2503 Biel/Bienne, Beundenweg 57, Tel. +41 (0)78 6894086,  <a href="mailto:almut.hep@sunrise.ch">almut.hep@sunrise.ch</a>, <a href="http://www.focusing-ausbildung.ch">www.focusing-ausbildung.ch</a></p>					
<b>Berlin</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	07.10. – 11.10.20		Mi 19 – So 13
	Seminar II:		16.12. – 20.12.20		Mi 19 – So 13
	Seminar III:		17.02. – 21.02.21		Mi 19 – So 13
	Seminar IV:		14.04. – 18.04.21		Mi 19 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i>                      Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,                      35037 Marburg, Schwanallee 17, Tel. 06421 3895858, Fax 06421 3895859,  <a href="mailto:kontakt@charlotterutz.de">kontakt@charlotterutz.de</a>, <a href="http://www.charlotterutz.de">www.charlotterutz.de</a></p>					
<b>Freiburg</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	28.10. – 01.11.20		Mi 18 – So 13
	Seminar II:		03.12. – 06.12.20		Do 18 – So 13
	Seminar III:		28.01. – 31.01.21		Do 18 – So 13
	Seminar IV:		04.03. – 07.03.21		Do 18 – So 13
	Seminar V:		22.04. – 25.04.21		Do 18 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i>                      Steffen Hieber, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut,                      79098 Freiburg, Rathausgasse 50, Tel. 0761 4537620,  <a href="mailto:Focusing-Freiburg@t-online.de">Focusing-Freiburg@t-online.de</a>, <a href="http://www.Focusing-Freiburg.de">www.Focusing-Freiburg.de</a></p>					
<b>Fürth</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	05.05. – 09.05.21		Mi 18 – So 13
	Seminar II:		07.07. – 11.07.21		Mi 18 – So 13
	Seminar III:		22.09. – 26.09.21		Mi 18 – So 13
	Seminar IV:		03.11. – 07.11.21		Mi 18 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i>                      Ulrike Boehm, Focusing-Therapeutin, Focusing-Ausbilderin DAF, Lehrende im DFI,                      Peter Ackermann, Assistenz, Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Focusing-Coach DFI,                      90762 Fürth, Schwabacher Straße 20, Tel. 0911 777230,  <a href="mailto:boehm_ulrike@t-online.de">boehm_ulrike@t-online.de</a>, <a href="http://www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de">www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de</a></p>					
<b>Götzis</b>	<b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b>	02.07. – 05.07.20		Do 19 – So 13
	<b>Seminar I:</b>		12.11. – 15.11.20		Do 19 – So 13
	Seminar II:		28.01. – 31.01.21		Do 19 – So 13
	Seminar III:		04.03. – 07.03.21		Do 19 – So 13
	Seminar IV:		01.07. – 04.07.21		Do 19 – So 13
	Seminar V:		25.11. – 28.11.21		Do 19 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i>                      Martin Höhn, Dipl.-Musiklehrer, Rhythmus-Therapeut,                      A-6840 Götzis, Seminarhaus St. Arbogast, Montfortstraße 88, Tel. 0172 6743581  <a href="mailto:m.c.hoehn@web.de">m.c.hoehn@web.de</a>, <a href="http://www.martinhohn.de">www.martinhohn.de</a></p>					

<b>Hamburg</b>	Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:		18.06. – 21.06.20 20.08. – 23.08.20 05.11. – 08.11.20 04.02. – 07.02.21		Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13 Do 19 – So 13
	<b>Seminar I:</b> <b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>Einstieg</b> <b>Einstieg</b>	25.03. – 28.03.21 06.05. – 09.05.21 17.06. – 20.06.21 23.09. – 26.09.21 11.11. – 14.11.21 13.01. – 16.01.22		Do 19 – So 13 Do 19 – So 13
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Frank O. Lippmann, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 22359 Hamburg, Wiesenhöfen 3, Tel. 040 6034243, Fax 040 61182803, <a href="mailto:praxis@frank-lippmann.de">praxis@frank-lippmann.de</a>, <a href="http://www.frank-lippmann.de">www.frank-lippmann.de</a></p>					
<b>Hannover</b>	<b>Seminar I:</b> <b>(Seminar II):</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	<b>Einstieg</b> <b>(entfallen)</b>	11.12. – 15.12.19 18.03. – 22.03.20 10.06. – 14.06.20 02.09. – 06.09.20 11.11. – 15.11.20		Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14 Mi 15 – So 14
	<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Jan-Fredo Willms, Dipl.-Psychologe, Pessu-Therapeut, Führungskräftetrainer, systemischer Berater und Coach, Stephansstift, Tel. 0511 5353 609, <a href="mailto:seminare@zeb.stephansstift.de">seminare@zeb.stephansstift.de</a>, <a href="http://www.jfwillms.de">www.jfwillms.de</a></p>				
<b>Heidelberg</b>	<b>Focusing I:</b> Focusing II: Focusing III: Focusing IV:	<b>Einstieg</b>	19.11. – 22.11.20 04.02. – 07.02.21 15.04. – 18.04.21 17.06. – 20.06.21		Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17 Do 18 – So 17
	<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Julia Haardt und Sylwia Kalinowska, Hans Neidhardt (im Seminar III), Rosenhofzentrum (Raum Heidelberg/Mannheim), Tel. 06201 186805, <a href="mailto:info@hans-neidhardt.de">info@hans-neidhardt.de</a>, <a href="http://www.hans-neidhardt.de">www.hans-neidhardt.de</a></p>				
<b>Marburg</b>	<b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	<b>Einstieg</b>	30.09. – 04.10.20 16.12. – 20.12.20 17.02. – 21.02.21 14.04. – 18.04.21		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Charlotte Rutz, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, 35037 Marburg, Schwanallee 17, Tel. 06421 3895858, Fax: 06421 3895859, <a href="mailto:kontakt@charlotterutz.de">kontakt@charlotterutz.de</a>, <a href="http://www.charlotterutz.de">www.charlotterutz.de</a></p>				
<b>München</b> (Goldach, Seminarhaus am Bach)	<b>(Seminar I:)</b> <b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>(entfallen)</b> <b>Einstieg</b>	30.04. – 03.05.20 18.06. – 21.06.20 17.09. – 20.09.20 22.10. – 25.10.20 10.12. – 13.12.20 28.01. – 31.01.21		Do 19 – So 13 Do 19 – So 13
	Raum <b>München</b> (Dorfen, Ferienhof Adambauer)	<b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>Einstieg</b>	29.04. – 02.05.21 17.06. – 20.06.21 09.09. – 12.09.21 28.10. – 31.10.21 02.12. – 05.12.21	
<p><i>Anmeldung und Leitung:</i> Katrin Tom-Wiltschko, Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH), Psychotherapie (HP), Focusing-Therapeutin (DAF), Leiterin der DAF-AKADEMIE, <a href="mailto:info@daf-focusing-akademie.com">info@daf-focusing-akademie.com</a>, <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a></p>					

## TERMINE

<b>Werl (NRW)</b>	<b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>Einstieg</b>	A: 09.01. – 10.01.21 A: 06.03. – 07.03.21 A: 01.05. – 02.05.21 A: 25.09. – 26.09.21 A: 06.11. – 07.11.21	B: 06.02. – 07.02.21 B: 10.04. – 11.04.21 B: 05.06. – 06.06.21 B: 16.10. – 17.10.21 B: 04.12. – 05.12.21	Sa 10 – So 14 Sa 10 – So 14 Sa 10 – So 14 Sa 10 – So 14 Sa 10 – So 14
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Edith Sroka-Lasaj, Dipl.-Sozialpädagogin, Dozentin an der DAF-AKADEMIE, Seminarort: Karl Winkelmann Stiftung, Industriestraße 6, 59457 Werl, <a href="mailto:info@im-wandel.jetzt">info@im-wandel.jetzt</a> , <a href="http://www.im-wandel.jetzt">www.im-wandel.jetzt</a> , <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>				
<b>Raum Salzburg (Moorhof)</b>	<b>Seminar I:</b> Seminar II: <b>(Seminar III:)</b> <b>(Seminar III:)</b> Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>Einstieg</b>  <b>(entfallen)</b> <b>(entfällt)</b>	21.11. – 24.11.19 20.02. – 23.02.20 02.04. – 05.04.20 02.07. – 05.07.20 10.09. – 13.09.20 19.11. – 22.11.20 28.01. – 31.01.21		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
	<b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV: Seminar V:	<b>Einstieg</b>	11.02. – 14.02.21 15.04. – 18.04.21 01.07. – 04.07.21 23.09. – 26.09.21 25.11. – 28.11.21		Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13 Do 18 – So 13
<i>Anmeldung und Leitung:</i> Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Leiter der DAF-AKADEMIE, <a href="mailto:info@daf-focusing-akademie.com">info@daf-focusing-akademie.com</a> , <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>					
<b>Wien</b>	<b>Seminar I:</b> <b>Seminar I:</b>	<b>Einstieg</b> <b>Einstieg</b>	02.10. – 04.10.20 22.01. – 24.01.21		Fr 9:30 – So 16:30 Fr 9:30 – So 16:30
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> Mag. Karin Mayer, Dipl.-Psychologin, Feldenkrais, Cranio-sacrale Körperarbeit, Dozentin an der DAF-AKADEMIE, Mag. Inge Pinzker, M.Sc., Personzentrierte Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Dozentin an der DAF-AKADEMIE, Seminarort: Kolping Wien zentral, Gumpendorfer Straße 39, A-1060 Wien, <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>				
<b>Würzburg</b>	<b>Seminar I:</b> Seminar II: Seminar III: Seminar IV:	nur als Block buchbar!	04.11. – 08.11.20 10.02. – 14.02.21 (Leitung Seminar II: Anna Polmann) 05.05. – 09.05.21 07.07. – 11.07.21		Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13 Mi 19 – So 13
	<i>Anmeldung und Leitung:</i> DFI, <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a> , <a href="mailto:kontakt@dfi-focusing.de">kontakt@dfi-focusing.de</a> , Tel. 0931 416283, Klaus Renn, Psychotherapeut, Leiter des DFI, 97070 Würzburg, Ludwigstraße 8a, <a href="http://www.secret-friend.de">www.secret-friend.de</a>				

### Die Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie (DAF-AKADEMIE)

Leitung: Prof. Dr. Johannes Wiltschko, Katrin Tom-Wiltschko

Tel. +49 (0)176 47143725

[info@daf-focusing-akademie.com](mailto:info@daf-focusing-akademie.com), [www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com)

### Deutsches Focusing-Institut

Leitung: Klaus Renn

Tel. +49 (0)931 411368

[kontakt@dfi-focusing.de](mailto:kontakt@dfi-focusing.de), [www.deutsches-focusing-institut.de](http://www.deutsches-focusing-institut.de)

### Deutsches Ausbilderforum Focusing

(DAF)

[www.focusingausbildung-daf.de](http://www.focusingausbildung-daf.de)

# Die Weiterbildungen 2020/2021



**Aufgrund der Corona-bedingten Restriktionen fallen evtl. einzelne Seminare aus, und es kann daher zu Terminverschiebungen kommen. Manche Seminare werden online als Webinare durchgeführt. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen LeiterInnen bzw. Instituten über den jeweils aktuellen Stand.**

## Weiterbildung in Focusing-Therapie: ESSENTIALS

Die verbalen Methoden der Focusing-Beratung und Focusing-Therapie

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.400.- (5 Raten à 480.-)

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.- (5 Raten à 480.-)

Hamburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.- (5 Raten à 480.-)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Berater/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminare

<b>Salzburg</b> (Moorhof)	<b>Seminar I:</b>	21.05. – 24.05.20	<b>Online-Seminar</b> jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
	<b>Seminar II:</b>	16.07. – 19.07.20		
	<b>Seminar III:</b>	24.09. – 27.09.20		
	<b>Seminar IV:</b>	05.11. – 08.11.20		
	<b>Seminar V:</b>	14.01. – 17.01.21		
	<b>(Seminar V):</b>	18.03. – 21.03.21	<b>evtl. Ersatztermin</b>	
<b>Würzburg</b>	<b>Seminar I:</b>	09.12. – 13.12.20	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn (Leitung Seminar II: Anna Poimann) Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
	<b>Seminar II:</b>	10.03. – 14.03.21		
	<b>Seminar III:</b>	26.05. – 30.05.21		
	<b>Seminar IV:</b>	14.07. – 18.07.21		
	<b>Seminar V:</b>	06.10. – 10.10.21		
<b>Hamburg</b>	<b>Seminar I:</b>	25.02. – 28.02.21	jeweils Mi 19 – So 13	Charlotte Rutz und Jan Fredo Willms Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
	<b>Seminar II:</b>	29.04. – 02.05.21		
	<b>Seminar III:</b>	02.09. – 05.09.21		
	<b>Seminar IV:</b>	11.11. – 14.11.21		
	<b>Seminar V:</b>	20.01. – 23.01.22		
<b>Salzburg</b> (Moorhof)	<b>Seminar I:</b>	13.05. – 16.05.21	jeweils Do 18 – So 13	Katrin Tom-Wiltschko (Seminare I bis V) Dr. Johannes Wiltschko (Seminare IV bis V) Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
	<b>Seminar II:</b>	01.07. – 04.07.21		
	<b>Seminar III:</b>	23.09. – 26.09.21		
	<b>Seminar IV:</b>	11.11. – 14.11.21		
	<b>Seminar V:</b>	14.01. – 17.01.22		

## Weiterbildung zum/zur Focusing-Trainerlin / Prozess-ExpertIn

Focusing professionell anwenden und weitergeben

3 dreitägige Seminare, 1.320.- (3 Raten à 480.-)

Teilnahmevoraussetzung: Zu dieser Weiterbildung werden Sie eingeladen, Sie können sich auch bewerben

<b>Salzburg</b> (Moorhof)	<b>Seminar I:</b>	17.06. – 20.06.21	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
	<b>Seminar II:</b>	09.09. – 12.09.21		
	<b>Seminar III:</b>	11.11. – 14.11.21		

## Weiterbildung Weiterbildung in PROZESSPHILOSOPHIE

Gendlins Embodied Philosophy + TAE

3 dreitägige Seminare mit jeweils eigenem Themenschwerpunkt, können in beliebiger Reihenfolge, auch einzeln, besucht werden pro Seminar 390.-

Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Kenntnisse

<b>Salzburg</b> (Moorhof) jeweils Do 18 – So 13	10.09. – 13.09.20	»Prozessphilosophie und Thinking at the Edge (TAE)«	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
	25.02. – 28.02.21	»Das Prozess-Modell als gemeinsamer Erlebensraum«	
	25.11. – 28.11.21	»Vertiefen und Kreuzen: Die Philosophie im Focusing«	

## Weiterbildung in Focusing-Therapie: KÖRPER

Die Einbeziehung körperlicher Prozesse in die Focusing-Therapie

Würzburg, Freiburg: 4 viertägige Seminare, 1.920.- (4 Raten à 480.-)

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.200.- (5 Raten à 440.-)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

## TERMINE

<b>Freiburg</b>	Seminar I: 08.10. – 11.10.20 Seminar II: 14.01. – 17.01.21 Seminar III: 10.02. – 14.02.21 Seminar IV: 25.03. – 29.03.21	jeweils Do 18 – So 18 (Ausnahme bei Seminar III und IV)	Steffen Hieber und Ulrike Boehm Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
<b>Würzburg</b>	Seminar I: 28.10. – 01.11.20 Seminar II: 24.02. – 28.02.21 Seminar III: 14.04. – 18.04.21 Seminar IV: 23.06. – 27.06.21	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn und Ulrike Boehm Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
<b>Salzburg</b> (Moorhof)	Seminar I: 03.06. – 06.06.21 Seminar II: 15.07. – 18.07.21 Seminar III: 07.10. – 10.10.21 Seminar IV: 09.12. – 12.12.21 Seminar V: 2022	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>

### Weiterbildung in Focusing-Therapie: STRUKTUREN

Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen

Salzburg: 5 dreitägige Seminare + 5 Stunden Einzelsupervision, 2.400.– (5 Raten à 480.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

Würzburg: 5 viertägige Seminare, 2.400.– (5 Raten à 480.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper

<b>Salzburg</b> (Moorhof)	Seminar I: 26.09. – 29.09.19 Seminar II: 23.01. – 26.01.20 (Seminar III:) 19.03. – 22.03.20 (Seminar III:) 14.05. – 17.05.20 (Seminar IV:) 16.07. – 19.07.20 Seminar IV: 08.10. – 11.10.20 Seminar V: 03.12. – 06.12.20	jeweils Do 18 – So 13  (entfallen wegen Corona) Online-Seminar (entfällt wegen Corona)	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: DAF-AKADEMIE <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
<b>Würzburg</b>	Seminar I: 24.03. – 28.03.21 Seminar II: 09.06. – 13.06.21 Seminar III: 15.09. – 19.09.21 Seminar IV: 08.12. – 12.12.21 Seminar V: 09.03. – 13.03.22	jeweils Mi 19 – So 13	Klaus Renn Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>

### Weiterbildung in Focusing-Therapie: TRAUM

Die focusingtherapeutische Arbeit mit Träumen und kreativen Medien

2 viertägige Seminare, 960.– (2 Raten à 480.–)

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

<b>Fürth</b>	Seminar I: 09.09. – 13.09.20 Seminar II: 09.12. – 13.12.20	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
--------------	---	-----------------------	--

### Weiterbildung: TRAUMA

<b>Würzburg</b>	Seminar I: 02.12. – 06.12.20 Seminar II: 07.04. – 11.04.21 Seminar III: noch offen		Gisela Höhl und Sigrid Patzak Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
-----------------	--	--	---

### Weiterbildung in Focusing-Therapie: INTEGRAL

Supervision, Integration und persönlicher Stil

2020: 4 viertägige Seminare, 1.920.– (4 Raten à 480.–)

Abschlusszertifikat: »Focusing-Therapeut/in DAF«

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildungen Essentials, Körper, Traum, Strukturen

<b>Hannover</b> (Springe)	Seminar I: 05.02. – 09.02.20 Seminar II: 15.04. – 19.04.20		Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>
<b>Hannover</b> (Springe)	Seminar III: 16.09. – 20.09.20 Seminar IV: 25.11. – 29.11.20		Klaus Renn Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
<b>Würzburg</b>	Seminar I: 18.11. – 22.11.20	jeweils Mi 18 – So 13	K. Renn, U. Boehm, S. Hieber

<b>Fürth Freiburg Würzburg</b>	Seminar II: 03.03. – 07.03.21 Seminar III: 12.05. – 16.05.21 Seminar IV: 22.09. – 26.09.21	jeweils Mi 18 – So 13	Ulrike Boehm Steffen Hieber Klaus Renn Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
<b>Salzburg (Moorhof)</b>	Seminar I: 25.02. – 28.02.21 Seminar II: 29.04. – 02.05.21	jeweils Do 18 – So 13	Dr. Johannes Wiltschko und Katrin Tom-Wiltschko Anmeldung: <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a>

**Weiterbildung in Focusing-Therapie: SYSTEM, PAAR UND FAMILIE**

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 960.– (2 Raten à 480.–)  
Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung Essentials

<b>Würzburg</b>	Seminar I: 25.11. – 29.11.20 Seminar II: 17.02. – 21.02.21	jeweils Mi 19 – So 13	Silvia Bickel-Renn Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
-----------------	---	-----------------------	--

**Weiterbildung in TAE (Thinking at the Edge)**

Denkend und spürend auf Entdeckungsreise gehen

2 viertägige Seminare, 65 Seminarstunden, Seminargebühren: 960.– (2 Raten à 480.–)  
Keine Teilnahmevoraussetzung, auch einzeln buchbar

<b>Online-Seminar</b>	Seminar III: 29.04. – 03.05.20 »Unklares in präzise Sprache überführen«	15. – 16.05. / 29. – 30.05. / 12. – 13.06. / 26. – 27.06.20 jeweils Fr 18 – 20:45, Sa 10 – 12 und 14 – 17:30	Anmeldung: <a href="mailto:evelyn.fendlerlee@gmail.com">evelyn.fendlerlee@gmail.com</a> und <a href="mailto:kontakt@dfi-focusing.de">kontakt@dfi-focusing.de</a>
<b>Würzburg</b>	Seminar IV: 14.10. – 18.10.20 »Einzelne Gedanken stimmig verknüpfen«	jeweils Mi 19 – So 13 (wird evtl. auf Online-Seminar umgestellt)	Dr. Evelyn Fendler-Lee Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>

**Wie der Körper den Körper heilt**

Focusing in der Mind-Body-Medizin

2 dreitägige Seminare, Seminargebühren: 595.–  
Teilnahmevoraussetzung: Focusing II

<b>Hamburg</b>	Teil A: 04.12. – 06.12.20 Teil B: 05.02. – 07.02.21	jeweils Fr 16 – So 15.30	Susanne Kersig Anmeldung: <a href="mailto:susanne@kersig.de">susanne@kersig.de</a> , <a href="http://www.achtsamkeit.info">www.achtsamkeit.info</a>
----------------	--	--------------------------	--

**»Dein Focusing-Weg« – Focusing-Aufbaukurs**

Zum Auffrischen, Vertiefen und Gehen neuer Schritte

3 dreitägige Seminare, 68 Seminarstunden  
Seminargebühren: CHF 1.440.– (3 Raten à 480.–)  
Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing

<b>Bern</b>	Seminar I: 11.12. – 13.12.20 Seminar II: 05.02. – 07.02.21 Seminar III: 25.06. – 27.06.21	jeweils Fr 10 – So 13	Almut Hepper Anmeldung: <a href="mailto:almut.hep@sunrise.ch">almut.hep@sunrise.ch</a> , <a href="http://www.focusing-ausbildung.ch">www.focusing-ausbildung.ch</a>
-------------	---	-----------------------	--

**»Focusing erleben« – Ein Tag zum Kennenlernen von Focusing**

<b>Fürth Regensburg</b>	23.01.2021 13.03.2021	jeweils 10 – 13 und 15 – 18	Ulrike Boehm Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	--

**»Focusing-Impuls-Konferenz 2021: »The best practice«**

(Workshops)

<b>Ludwigshafen</b>	19.03. – 21.03.21	Fr 18 – Sa (nach dem Abendessen)	Klaus Renn und DFI-Lehrende Anmeldung: <a href="http://www.deutsches-focusing-institut.de">www.deutsches-focusing-institut.de</a>
---------------------	-------------------	----------------------------------	---

# Themenzentrierte Seminare 2019/20/21

**Aufgrund der Corona-bedingten Restriktionen fallen evtl. einzelne Seminare aus, und es kann daher zu Terminverschiebungen kommen. Manche Seminare werden online als Webinare durchgeführt. Bitte informieren Sie sich bei den jeweiligen LeiterInnen bzw. Instituten über den jeweils aktuellen Stand.**

<b>Focusing in freier Natur unter Segeln – mit dem inneren Kompass auf Kurs gehen</b>			
Zadar (Kroatien)	04.07. – 11.07.20		Jan Fredo Willms, Horst Ritter Anmeldung: <a href="mailto:mail@jfwillms.de">mail@jfwillms.de</a> oder <a href="mailto:ritter@seafLOW.de">ritter@seafLOW.de</a> Weitere Infos unter <a href="http://www.jfwillms.de">www.jfwillms.de</a> oder <a href="http://www.seafLOW.de">www.seafLOW.de</a> Seminargebühr: 1.890.–
<b>Im Fluss des Augenblicks: Authentic Movement und Focusing</b>			
Fürth	04.09. – 06.09.20	Fr 17:30 – So 12:15	Almut Hepper, Dipl.-Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin, Ausbilderin für die <i>Discipline of Authentic Movement</i> Anmeldung: <a href="mailto:almut.hep@sunrise.ch">almut.hep@sunrise.ch</a>
<b>Prozessphilosophie und Thinking at the Edge (TAE)</b>			
Salzburg (Moorhof)	10.09. – 13.09.20	Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE, <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a> Seminargebühr 390.–
<b>Focusing-Kompetenztraining für den Beruf. 8 Schlüssel zur Kraft</b> Teil I (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Langeoog	11.10. – 16.10.20	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin, Focusing-Trainerin/Seminarleiterin (DAF), Autorin Info: <a href="mailto:pilz-kusch@web.de">pilz-kusch@web.de</a> , Tel. 0201 49024046, <a href="http://www.kraftvoll-durchstarten.de">www.kraftvoll-durchstarten.de</a> Anmeldung: <a href="http://www.liw-ev.de">www.liw-ev.de</a>
<b>Focusing-Kompetenztraining für Focusing-Erfahrene. Handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Arbeitsalltag mit 8 Schlüsseln</b> Teil II (Bildungsurlaub)			
Nordseeinsel Baltrum	15.11. – 20.11.20	So 19 – Fr 15	Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin, Focusing-Trainerin/Seminarleiterin (DAF), Autorin Info: <a href="mailto:pilz-kusch@web.de">pilz-kusch@web.de</a> , Tel. 0201 49024046, <a href="http://www.kraftvoll-durchstarten.de">www.kraftvoll-durchstarten.de</a> Anmeldung: <a href="http://www.liw-ev.de">www.liw-ev.de</a>
<b>Prozessphilosophie: Das Prozess-Modell als gemeinsamer Erlebensraum</b>			
Salzburg (Moorhof)	25.02. – 28.02.21	Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE, <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a> Seminargebühr 390.–
<b>Prozessphilosophie: Vertiefen und Kreuzen</b> Die Philosophie im Focusing			
Salzburg (Moorhof)	25.11. – 28.11.21	Do 18 – So 13	Prof. Dr. Donata Schoeller Anmeldung: DAF-AKADEMIE, <a href="http://www.daf-focusing-akademie.com">www.daf-focusing-akademie.com</a> Seminargebühr 390.–

## 40. Internationale Focusing Sommerschule, TEIL I

26. bis 30. Juli 2021 (Mo 18 – Fr 13)

Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee  
veranstaltet von der DAF-AKADEMIE, [www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com)

# 39. Internationale Focusing Sommerschule

23. Juli bis 4. August 2020

Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Die Focusing Sommerschule wird in Zukunft von der DAF-AKADEMIE und dem DFI in Kooperation durchgeführt.

**Wir hoffen, dass die Focusing Sommerschule wie geplant stattfinden kann. Sobald wir endgültige Klarheit darüber haben, werden wir Sie über unsere Newsletter oder per Mail umgehend informieren.**

## TEIL I: 23. bis 30. Juli 2020

Das DFI verantwortet und gestaltet diesmal den ersten Teil der Sommerschule. Für die Seminare des ersten Teils melden Sie sich bitte auf der DFI-Website [www.deutsches-focusing-institut.de](http://www.deutsches-focusing-institut.de) an.

### TEIL I A: 23.07. bis 25.07.2020

Die Seminare beginnen am Donnerstag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Samstag um 18.00 Uhr.

#### 01 Meditation – Ursprünge der Wahrnehmung erkunden

**Leitung: Klaus Renn und Ungan Nicole Baden Sensei**

##### Die stille Präsenz des Geistes

Nicole Baden ist die Dharma Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshi, der schon einige Male auf der Sommerschule unser Gast war. Nicole Baden setzt seine Lehrtradition fort, die uns FocusingLeuten und Psychotherapeut\*innen einen Raum eröffnet, in welchem wir uns selbst und Focusing wesentlicher verstehen und finden können.

Nicole Baden schreibt:

Eine Empfindung, eine Blume, die Spiegelung eines Lichtstrahls, ein anderer Mensch, ein Gespräch, eine Aufgabe – all diese Dinge erscheinen in unseren Sinnen, noch bevor wir sie benennen und auf sie reagieren. Wo beginnt die Wahrnehmung? Wie wird Wahrnehmung bewusst? Wenn wir lernen, unsere Erfahrung genau anzuschauen, können wir mit dem Prozess der Wahrnehmung immer vertrauter werden.

Meditation ist die Bereitschaft und die Fähigkeit, den Dingen, so wie sie in uns erscheinen, Raum zu geben.

Wir werden das Thema des Seminars gemeinsam entwickeln. Alle TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre Fragen und Beobachtungen in das Seminar einzubringen. Es wird Zazen-Meditationen, Vorträge und unterschiedliche Gesprächsformate für den Austausch geben. Einige Aspekte des Themas werden wir in Focusing-Sitzungen vertiefen. Vorkenntnisse in der Zen-Buddhistischen Praxis und Lehre sind nicht erforderlich.

*Teilnahmevoraussetzung: keine*

#### 02 Inner-Leadership: Sich selbst führen – das eigene Leben gestalten

**Leitung: Jan-Fredo Willms**

Wie wäre es, wenn wir uns trotz der täglichen Herausforderungen innerlich ruhig und mit uns verbunden fühlen?

Inner-Leadership, hat im Beruf und in der Unternehmenskultur folgende Bedeutung: wer sich selbst führen kann, hat die Fähigkeit, sein eigenes Leben zu gestalten und auch andere Menschen und eine Organisation zu führen. Mit diesem Seminar sind Sie eingeladen, Inner-Leadership für sich kennenzulernen und damit zu experimentieren.

Inner-Leadership unterstützt unsere Fähigkeiten zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was wir als erstes umsetzen wollen – in unseren komplexen persönlichen und beruflichen Situationen wird diese Fähigkeit immer wichtiger. Ein Beispiel, was auch weit über das berufliche hinausgeht, kann unserer persönlicher Umgang mit dem Klimawandel sein und was es für mein Leben bedeutet.

In unseren Handlungen werden wir von den unterschiedlichsten Lebensbereichen beeinflusst: von unserer persönlichen Prägung, von Menschen um uns herum, von unserer Lebenssituation und von unseren Fähigkeiten und unseren Werten. Im Inner-Leadership werden uns Wege aufgezeigt zu erkennen, was wir wollen, was wir brauchen und was unsere tieferen Bedürfnisse sind. Focusingorientiert gehen wir auf die Suche danach, wie wir im Alltagsdschungel uns besser navigieren können und wie Sie Ihren individuellen Zugang zu Ihrem Inneren Kompass, den Felt-Sense, finden. Dadurch können Sie leichter bewusste und klare Entscheidungen treffen, die im Einklang mit Kopf und Körper und Ihrem Gesamt-Leben stehen, und diese beschwingter umsetzen.

Mit dem Inner-Leadership Focusing werden Sie Wege finden, mit denen Sie mehr in Beziehung zu sich selber und der Gesamtheit, dem Felt Sense Ihres Lebens sind. Sie werden Ihre Kraft und Energie entdecken, die in stimmigen Entscheidungen frei wird, entdecken wofür Ihr inneres Feuer brennt. Sie werden Ihre inneren Handlungsbarrieren entdecken und Möglichkeiten finden, die inneren Saboteure zu überwinden.

Letztendlich geht es ums Tun und Handeln aus unserer persönlich ausgewogenen Gesamtsituation. Handeln, welches mit uns, unseren Werten, unseren Mitmenschen und unseren Aufgaben verbunden ist, verändert unser Leben und beeinflusst unsere Mitmenschen und unsere Organisation. Das Seminar wird in achtsamer Focusinghaltung gestaltet und wird Leichtigkeit und Frische ermöglichen.

*Teilnahmevoraussetzung: keine*

### 03 Kunsttherapie mit Focusing: Berühren – Begreifen – Fühlen

**Leitung: Arnika Rickert-Thies**

Kunsttherapie ermöglicht mit gespürten Sinnen Bilder und Skulpturen entstehen zu lassen. Im direkten Formen und Gestalten mit den Händen entsteht ein Raum für eigenes inneres Spüren. Von da ausgehend kann Focusing beginnen. Berührung ist Körper-Kontakt, überwiegend mit den Händen verbunden. In einer Berührung können Sie Kraft, Zartheit, Bewegung, Entschiedenheit, Schutz, Halt, Verbundenheit ... spüren.

In diesem Workshop wird Ton mit den Händen geformt. Die entstehenden Skulpturen ermöglichen eine direkte Resonanz für eigenes (körperliches) Empfinden.

Der Gestaltungsprozess und die gefühlte Wahrnehmung der entstehenden Skulptur laden zu Focusingprozessen ein. Etwas selbst gestaltetes steht in direkter Verbindung zum eigenen Erleben. Spielerisch können Bilder und kleine Skulpturen entstehen, die aus Focusing-prozessen stammen und zu Focusingprozessen einladen.

Pastellkreiden, Aquarellfarben, Gouachefarben, Fingerfarben und Ton eröffnen unterschiedliche Möglichkeiten sich auszudrücken. Dieses Seminar gibt auch Anregungen, wie mit einfachen gestalterischen Mitteln ein Focusing Prozess mit Leichtigkeit Farbe und Form bekommen kann.

Dieses Seminar ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie mit Focusing auf die Suche nach Leichtigkeit, Schönheit und Kreativität gehen möchten. Sie brauchen nicht an Problemen zu arbeiten. Sie sind eingeladen, sich in einen großen inneren und äußeren Raum des Begegnens, Geschehens und Gestaltens einzulassen. Sie werden staunen, was sich aus Ihrer Mitte von selbst heraus entwickelt und Ihnen gegenüber tritt.

*Teilnahmevoraussetzung: Focusing-Basisseminar I*

### TEIL I B: 26.07. bis 30.07.2020

*Die Seminare beginnen am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden am Donnerstag um 13.00 Uhr.*

**Am 28.07.2020 findet ein Abend mit Monika Timme-Hafner – Theateraufführung – statt.**

### 04 Focusing pur: die hilfreiche innere Beziehung (Seminar Focusing I)

**Leitung: Steffen Hieber**

In diesem Einführungsseminar werden Sie die zentralen Aspekte von Focusing kennenlernen: Jedes Thema, das Sie beschäftigt, ruft in Ihrem Körper eine Resonanz (»Felt Sense«) hervor. Wenn Sie sich dieser Resonanz möglichst absichtslos-akzeptierend-aufmerksam zuwenden (»Frei-Raum«, innere Beziehung), entstehen Prozess-Schritte, die eine wachstumsfördernde Richtung haben.

Neben kurzen inhaltlichen Inputs wird – in einer sicheren Gruppenatmosphäre – viel Gelegenheit sein, »Focusing pur« zu erleben – mit Hilfe angeleiteter Übungen in innerer Achtsamkeit und einfachen Experimenten partnerschaftlichen Begleitens.

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

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

*Teilnahmevoraussetzung: keine*

## 05 Meine Träume – Impulse von der anderen, unbekanntem Seite

**Leitung: Ulrike Boehm**

Träume gehören zum Leben wie das Atmen. Sie sind ein Leben lang unsere Begleiter. Sie bringen uns Botschaften von der anderen, noch nicht gewussten Seite. Wenn Sie sich mit ihren Träumen beschäftigen, können sie helfen, sich selbst besser zu verstehen. Grund genug, sich den Träumen immer wieder zuzuwenden.

Sie sind eingeladen! Bitte treten Sie in die Faszination der Träume ein: das Erstaunliche liegt im Unbekannten, im Durchschimmern des ganz Anderen, etwas, das wir alle irgendwie und doch nicht wirklich kennen: die Kreativität der Traumkonstrukte, das innere Spiel mit Wirklichkeiten, die Nähe von tiefem Sinn und Verrücktheit.

Sie brauchen den Traum nicht zu interpretieren – stattdessen lassen Sie den von innen gefühlten Körper seine eigenen Träume deuten. Denn im felt sense (the whole beyond awareness) zu einem Traum sind all seine Bedeutungen eingefaltet.

Mit den Focusing-Traum-Fragen hat uns Gene Gendlin ein praktikables Handwerkszeug mitgegeben. Sie ermöglichen es, dass Sie sich im Selbst-Focusing und / oder im Partnerschaftlichen-Focusing mit Ihren Träumen beschäftigen, sich ihnen auf eine achtsame und focusinggemäße Art nähern. Es geht nicht nur um die Traumdeutung, sondern vor allem darum, den Lebensimpuls des Traumes zu begreifen und zu erfassen. Dies öffnet auf kreative Weise Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten »von der anderen Seite«, die bisher noch nicht gedacht, gefühlt und gespürt werden konnten.

Kreative Methoden, wie Malen, Musik, Bewegung, szenische Darstellungen werden im Seminar genutzt, um den Zugang zu den Träumen zu finden.

*Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Focusing*

## 06 Focusing mit dem Ganzen Körper

*Embodiment der Person – Embodiment in Beziehung*

**Leitung: Astrid Schillings**

In diesem Workshop werden wir verschiedene Dimensionen von Embodiment, des sich Verkörperns, erkunden. Was ist eigentlich mit Verkörpern gemeint? Wie fühlt es sich an, wenn wir es leben oder eben nicht leben?

Im »Focusing mit dem Ganzen Körper« eröffnet sich ein direkter Zugang zu den nicht-sprachlichen Quellen des Focusing. Diesem pulsierenden Prozess des fortwährenden sich Verbindens und Inter-Wirkens alles Lebendigen kommen wir auf die Spur. In schlichten, zutiefst wirksamen »Focusing mit dem Ganzen Körper«-Prozessschritten werden wir Embodiment frisch ausloten: Wie lebt unser menschlicher Körper? Wie ist die Erde, die Umwelt, das Mensch-zu-Mensch im von innen gespürten Körper? Wie ist Bewusst-Sein? Können wir uns im Dasein erden? Gendlin spricht dabei von lebender un-mittelbarer Interaktion und öffnet damit die Tür in Richtung Nondualität.

In diesem Raum des verweilenden Gewahrseins können wir spüren, wie unser Körper-Leben sich in ein bewusstes sich selber Spüren bewegt – in Gebärden, Haltungen und Bewegungen und auch in Worten – findet es frische Wege, da zu sein. Wir können erleben, wie wir in Prozessschritten des »Focusing mit dem Ganzen Körper« unsere Muster, Stressreaktionen, stockenden Prozesse weiterbewegen können. Gendlin's Philosophie des sich fortsetzenden Lebens wird im Erkunden spürbar und unser Experimentieren leiten.

*Teilnahmevoraussetzung: Focusing I und Freude am Erkunden*

## 07 Befreiung aus Strukturgebundenem Erleben durch Tiefenprozesse

**Leitung: Klaus Renn Assistentin: Heike Beer**

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich Themen zuzuwenden, die Sie ständig begleiten und für die Sie im Alltag doch keinen Raum haben. Im freundlichen Umfeld der Sommerschule können Sie sich Ihrem Strukturgebundenem Erleben, den immer wiederkehrenden, mehr oder weniger automatisierten, Fühl- und Verhaltensmustern annähern.

Sie werden körperliche und innere Haltungen und Techniken kennenlernen und ausprobieren, die Zugang zu Ihrer Intuition, Kraft und Lebensfreude ermöglichen. In der freundlichen, annehmenden Art und Weise des Focusing werden ich und die TeilnehmerInnen der Gruppe Sie in Ihrem Prozess begleiten. Einige Orientierungen werden aus dem Enneagramm kommen sowie aus den Traditionen westlicher und östlicher Mystik, der Transpersonalen Psychologie und dem focusingtherapeutischen Konzept der Strukturgebundenen Phänomene.

»... wenn Du aber dann der Sehnsucht hinter Deinem alltäglichen Tun in bestimmter Weise folgst, kommst Du Deiner Lebensfülle auf die Spur. Und in Deinem persönlichen Tiefenprozess entstehen von ganz alleine neue Vorstellungen und Bilder über Dich selbst, die heilsam sind und Energie hervorbringen. Das Innere sehnt sich einfach nach Freude, Fröhlichkeit, Lust auf ... und Lust zu ..., wie auch nach echtem Trauern über ..., wirklicher Wut auf ... und nach wesentlichem Sinn. Und hinter/unter all dem wartet in Deiner Tiefe eine Freude – einfach so –, ein glückseligen Urgrund ...« (Klaus Renn).

Wir werden experimentierend, meditierend, focussierend, boxend, tanzend und mit Vielem mehr, dem immer jetzigen, frischen und lebendigen Erlebensfluss folgen.

Falls vorhanden bringen Sie ein Meditationskissen mit.

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

## TEIL II: 31. Juli bis 4. August 2020

Die DAF-AKADEMIE verantwortet und gestaltet diesmal den zweiten Teil der Sommerschule. Für die Seminare des zweiten Teils melden Sie sich bitte per Mail bei [info@daf-focusing-akademie.com](mailto:info@daf-focusing-akademie.com) oder über die Website [www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com) an.

*Die Seminare beginnen am Freitag, 31. Juli, 18 Uhr, mit dem Abendessen und enden am Dienstag, 4. August 2020, 13 Uhr.*

### 1. SHAKIO: Sein mit dem Nichtgewussten

Jüdische und christliche Mystiker als Quellen für Focusing mit Focusing und TAE entdecken

**Leitung: Donata Schoeller mit Rabbi Brenner und Dani Ganihar**

In diesem Seminar versuchen wir, Focusing in einen erweiterten spirituellen Rahmen einzubetten und neue subtile Praxisschritte zu erkunden.

Mit Focusing kann man über die unser Erleben verengenden Vorstellungsweisen und Strukturen hinausgehen. Diese Möglichkeit wollen wir nutzen, um spirituelle Ansätze so zu öffnen, dass wir nicht sofort wieder in neue Fallen tappen, die unsere Vorstellungen und Begriffe aufs Neue einengen und uns im Weg stehen.

In diesem Sinn werden wir mit der Weisheit alter religiöser Texte der jüdischen und christlichen Mystiker arbeiten, mit Passagen aus der Philosophie Gendlins, mit Geschichten von Rabbi Nachman, Meister Eckhart und Franz Kafka. Wir werden die Tiefen dieser Quellen mit Focusing- und TAE-ähnlichen Mikrobewegungen erforschen und dabei Gendlins responsive order (»Fortsetzungsordnung«) folgen. Dabei werden auch die jüdischen Wurzeln in Gendlins Denken deutlicher.

Das neugierige, freundliche und sanfte Sein mit dem Nichtgewussten wird diese alten Weisheiten neu zu uns sprechen lassen.

Dani Ganihar und Rabbi Brenner sprechen englisch, Donata Schoeller hilft beim Übersetzen.

*Das Seminar ist offen für alle Interessent\*innen.*

#### **Prof. Dr. Donata Schoeller**

Philosophin, Dozentin der DAF-AKADEMIE, weltweit beste Kennerin von Gendlins Philosophie und TAE-Expertin, hat in enger Zusammenarbeit mit Gene Gendlin dessen Hauptwerk »Ein Prozess-Modell« übersetzt; Gastprofessorin an den Unis Koblenz und Reykjavik, [www.donataschoeller.com](http://www.donataschoeller.com), [schoeller@uni-koblenz.de](mailto:schoeller@uni-koblenz.de).

#### **Baruch Brenner**

Rabbi, Schauspieler und Sänger, erforscht seit 25 Jahren jüdische spirituelle Praktiken und experimentiert damit mit Mitteln des Theaters und der Stimme. In seinen Workshops vermittelt er sein tiefes Wissen über jüdische Mystik und subtile Achtsamkeitspraktiken auf unaufdringliche, spielerische und freudvolle Weise.

#### **Dani Ganihar, M.Sc.**

lehrt Focusing und Gendlins Philosophie seit 15 Jahren. Sie erforscht das tiefgründige Potential des »Prozess-Modells« in unterschiedlichen Gebieten, wie Wissenschaft, Architektur, Schreiben und Religion. Unter anderem unterrichtet sie im Israel Institute of Technology.



### 2. Tanz mit dem inneren Kind

Musik, Bewegung und Focusing

**Leitung: Ulrike Boehm und Martina Sagmeister,**

**Assistenz: Mag. Astrid Mayer**

Der spielerischen, freudvollen Seite begegnen, die Kreativität und Lust an Bewegung wiederentdecken, das steht im Mittelpunkt des Seminars. Mithilfe der Verbindung von achtsamen Focusing-Anleitungen und Bewegungs- und Tanzimprovisationen werden wir mit allen Sinnen unsere eigene Kraft und Energie und das, was sie noch blockiert, erfahren. Musik wird uns ein inspirierender Helfer bei dieser Aktivierung im Hier und Jetzt sein. Wir werden einen individuellen, freudvollen Zugang zu unserer Lebenslust entdecken und sie als immerwährende Kraftquelle im Körpergedächtnis verankern.



*Dieses Seminar richtet sich sowohl an Personen, die Focusing noch nicht kennen, als auch an erfahrene Focusing-Leute und PsychotherapeutInnen.*

#### **Ulrike Boehm**

Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Therapeutin und Focusing-Ausbilderin (DAF), Lehrende im DFI

#### **Prof. Mag. Martina Sagmeister**

Em. Professorin am Max Reinhardt-Seminar der Universität für Musik und Darstellende Kunst und am Universitäts-Sportinstitut in Wien, Dozentin der DAF-AKADEMIE, Lehrtätigkeit an den Musikhochschulen Malmö, Weimar und Vilnius

#### **Mag. Astrid Mayer**

Psychotherapeutin für Konzentrierte Bewegungstherapie i.A.u.S.  
Theater-, Film- und Medienwissenschaftlerin

### **3. Integrative Systemische Therapie mit der Inneren Familie**

*Die Arbeit aus dem Selbst, aus und mit den inneren Anteilen erleben und erfahren*

#### **Leitung: Uta Sonneborn**

Die integrative systemische Therapie mit der Inneren Familie (IIFS) verbindet die von Richard Schwartz entwickelte *Inner Family Systems Therapy (IFS)*, mit körperpsychotherapeutischen Methoden und neurobiologischem Wissen. Sie kristallisiert das Selbst, den heilen und heilenden Kern, sowie die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile eines Menschen heraus. Ist das Selbst körperlich und emotional erfahrbar, kann es das Innere System eines Menschen gut führen.

Die häufig in früheren Jahren erlebten bedrohlichen Erfahrungen, (Bindungs-)Verletzungen und Entwertungen und die damit einhergehenden Gefühle, Überzeugungen und Körperempfindungen werden von beschützenden Persönlichkeitsanteilen in den Keller der Verbannung geschickt, damit wir nie wieder mit dem Schmerzlichen von früher in Kontakt kommen sollen. Die verbannten Persönlichkeitsanteile sehnen sich jedoch nach Errettung und leiden unter den sie bedrückenden Lasten und wollen sie nicht länger tragen. Hier entstehen teils dramatische intrapersonale Spannungen.

Dieses System, das das »alte« Szenario eingefroren hat, gestaltet innere und äußere Beziehungen. Es überdeckt das Selbst und verhindert dessen wohlwollende, mitfühlende, vertrauensvolle Führung. Zu diesem Selbst, zu sich selbst, wieder in Kontakt zu kommen, Begegnung und Beziehung zu knüpfen und wirken zu lassen, die Teile aus ihren extremen Rollen zu befreien und die Verbannten von ihren Bürden zu entlasten, ist ein Hauptanliegen der IIFS. Selbst-Fürsorge bekommt so einen erweiterten Sinn. Das Seminar möchte mit den IIFS-Haltungen und -Methoden vertraut machen. In der Selbsterfahrung können die Teilnehmer\*innen sich selbst, ihre Persönlichkeitsanteile und den intrapersonalen Umgang mit ihnen erfahren, sei es in persönlichen oder in beruflich bedingten Anliegen.

*Das Seminar eignet sich sowohl als Einstieg in die IIFS als auch als Fortsetzung der Seminare mit Michael Helmkamp, mit dem Uta Sonneborn die Ausbildung in IFS 2003 absolviert hat.*

#### **Dr. Uta Sonneborn**

Gründerin und Leiterin des Instituts für integrative systemische Therapie mit der Inneren Familie (IIFS), Körper- und Traumatherapeutin, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Lehrbeauftragte der Universität Heidelberg, Lehrtherapeutin und Supervisorin verschiedener Institute, [www.iifs-institut-heidelberg.de](http://www.iifs-institut-heidelberg.de).



### **4. Kontakt – ein lebendiger Tanz zwischen Nähe und Distanz**

*Mit Focusing und kreativen Mitteln auf der Suche nach dem implizit Gewussten*

#### **Leitung: Klaus Katscher**

Zufriedenstellender Kontakt mit sich und anderen ist alles andere als selbstverständlich. Sobald er jedoch wirklich erfahren wird, kommt er einem wie das Natürlichste und Selbstverständlichste auf der Welt vor und ohne ihn scheint ein Leben kaum mehr vorstellbar. Die Sehnsucht nach stimmigem Kontakt kann als Bote und Erinnerung an implizit Gewusstes verstanden werden, mit der herausfordernden Einladung, sich auf die Suche nach ihm zu begeben.

In diesem Workshop werden wir hierfür einen sicheren Raum schaffen, in dem tiefe Prozesse möglich werden – mit Hilfe von Focusing, Übungen aus dem (Impro-)Theater, Farbe, Ton und Text. Wir werden die Gruppe als tragende und schutz bietende Resonanz nutzen, um für sich selbst herauszufinden, was es eigentlich heißt »im Kontakt zu sein«: mit sich, seinem Körper, seiner Um- und Mitwelt und mit dem, was vielleicht darüber hinaus führt ...

*Keine Teilnahmevoraussetzungen*

#### **Klaus Katscher**

Dipl.-Päd. (Univ.), Focusing-Therapeut (DAF), Approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (tpf), LISPA graduated (London International School of Performing Arts), Ensemble Theatre MA, seit 25 Jahren Improvisationstheater-Schauspieler





In Bezug auf die Focusing-orientierte Körperarbeit kann AT sowohl ein Türöffner für die körperlichen Prozesse sein als auch eine Erlebenserweiterung ermöglichen.

Veränderung in beide Richtungen: Eine Veränderung im Erleben führt oft zu Lösungen von Spannungen im Körper, z.B. zu seiner Aufrichtung (Focusing), ein aufrichteter und von Spannung befreiter Körper lässt einen anderen Felt Sense entstehen und Situationen werden anders erlebt (AT).

In Bezug auf die Focusing-orientierte Körperarbeit kann AT sowohl ein Türöffner für die körperlichen Prozesse sein als auch eine Erlebenserweiterung ermöglichen. Beide Methoden dienen der Steigerung unserer Präsenz und führen uns ins Hier und Jetzt. Beide Methoden arbeiten *mit* dem Atem, aber nicht *am* Atem. AT löst die Spannungen, damit der Atem freier wird, Focusing hilft uns, durch die inneren Prozesse freieren Atem zu bekommen.

Durch die Anwendung beider Methoden wird das »Ich« stärker, größer und handlungsfähiger. Beide Methoden ermöglichen Disidentifikation: »Das *bin* ich, und ich *habe* dieses Gefühl« (Focusing) oder »Das bin ich, und das ist mein Körpergebrauch« (AT). Nach der Disidentifikation entsteht bei beiden Methoden ein neuer Raum für Veränderung, ob bewusst gesteuert (AT) oder bewusst zugelassen (Focusing).

In der Arbeit mit Klienten verzichte ich auf die Sprache der AT, besonders auf die sogenannten »Direktiven«. Direktiven können von Menschen, die AT nicht kennen, missverstanden werden als Aufforderung, etwas aktiv zu tun. Sie dienen aber der Verbesserung der Koordination, und dabei geht es nicht ums Machen, sondern um das Zulassen der natürlichen Abläufe im Körper. In meiner Arbeit ersetze ich die Direktiven durch das Vermitteln von Anatomiewissen, durch Kontakt und durch Spüren.

### Zusammenstellung einiger Verbindungspunkte von Focusing und AT

*Aspekte der Alexander-Technik, die für Focusing nützlich sein können:*

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Kontakt zum inneren Erleben üben
- unnötige Spannung loslassen, damit das innere Erleben seinen Raum bekommen kann
- stereotype Erlebensqualitäten unterbrechen
- den natürlichen Fluss des inneren Erlebens zulassen

- Schulung der Achtsamkeit
- Stärkung des »Ich«
- zusätzlicher Zugang zum Hier und Jetzt
- ein anderer Zugang zu sich selbst, falls Fühlen nicht möglich ist
- Ausrichtung nach innen, trotz der Angst vor überschwemmenden Emotionen
- körperlicher Leidensdruck als Türöffner für innere Prozesse
- positive, körperorientierte Prozesse fokussieren lernen
- Angst vor körperlichen Phänomenen überwinden
- Interesse für den Körper wecken und als Ressource entdecken
- Spüren wieder oder neu entdecken

*Folgende physische Prozesse können fokussiert werden:*

- Haltungen
- Unterschiede in den Haltungen
- Wunschhaltungen und Bewegungen
- Kompressionen im Körper
- Lähmungen/Erschlaffungen
- Starre im Körper
- Atem
- Mimik
- Sinne
- körperliche Reaktionen

### **Strukturgebundenheit**

Wenn wir dem Prozess nachgehen, der den Körper zu seiner natürlichen Ausdehnung kommen lässt und der dazu führt, dass wir unser Erleben, so wie es kommt, annehmen können, stoßen wir früher oder später an einen Punkt, an dem die Kraft der Veränderung der Kraft der Gewohnheit begegnet. Die vom inneren Erleben ausgelösten physischen Körperreaktionen können vom Körper als Gewohnheit gespeichert werden, also strukturgebunden sein, und den inneren Erlebensfluss in seiner natürlichen Entwicklung hindern. An dieser Stelle entsteht für mich die »goldene Mitte« beider Methoden. Hier ist es für mich sehr hilfreich, beide Methoden zu verbinden.

Die meisten Menschen benutzen den physischen Körper (z.B. durch Fehlhaltungen, Kompressionen), um innere Prozesse und unbehagliche Empfindungen nicht zu spüren. Sie versuchen, sich vom Unangenehmen zu trennen, um sich gut zu fühlen. Manchmal geht das so weit, dass der Zugang zum inneren Erleben gänzlich verschlossen ist. Hier kann AT ein Schlüssel für Focusingprozesse sein.

Wenn ich mir die Arbeit mit und an meinem Körper und die mit meinen Klienten anschaue, erscheint mir die (chronische) Körperhaltung oft wie ein verfestigtes oder starres Abbild des inneren Erlebens. Das, was in uns ist, aber nicht wahrgenommen wird, zeigt sich oft in einer bestimmten Körperformung. Ein bestimmtes Erleben hat sich dann schon so verkörpert, dass wir es als normal und wie vorgegeben empfinden, und wir stellen es nicht mehr in Frage: »So ist es dann halt.«

Der körperliche Ausdruck bildet sich zum Großteil unterhalb der Bewusstseinschwelle und stellt eine Mischung aus innerem Erleben einer Situation, der mentalen und emotionalen Resonanz auf das Erlebte und der dann folgenden Reaktion des anatomischen Körpers dar. An einem Beispiel erklärt: Ich erlebe etwas, das sich nicht gut anfühlt, unbewusst oder auch bewusst nehme ich zum Erlebten z.B. eine Haltung des »Nicht-haben-Wollens« ein, worauf der Körper mit Kompressionen reagiert. Diese Kompressionen schränken den Körper in seiner Ausdehnung ein und formen unter Umständen einen starren, festen Körperausdruck. Behalte ich meine Haltung des »Nicht-haben-Wollens« bei, wiederholen sich diese Prozesse, und dadurch kann sich eine neue Strukturgebundenheit ausbilden.

Ebenso ist der umgekehrte Weg möglich: Ich nehme eine bestimmte Körperhaltung an, etwa auch durch Nachahmung der Körperhaltung einer für mich signifikanten Person. Diese Haltung wird sich im Erlebten widerspiegeln, d.h. die Körperhaltung wird spezifische Gedanken und Gefühle und Reaktionsweisen hervorrufen.

Durch die Steigerung seiner Bewusstheit und seiner Spürfähigkeit mithilfe der AT beginnt der Klient, sich körperlich neu und anders zu organisieren und so seine bisherige *körperliche Strukturgebundenheit* Stück für Stück loszulassen und mehr und mehr in seine »natürliche«, »gesunde« *äußere und innere* Haltung zu kommen.

In der Weiterbildung »Strukturen« haben uns Katrin und Johannes die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen körperlich spüren lassen. Hier kann die AT sehr nützliche Hilfestellungen geben. Ich versuche, das hier beispielhaft an der »schizoiden Persönlichkeitsstruktur« anzudeuten (siehe Tabelle Seite 32).

Die meisten Menschen benutzen den physischen Körper, um innere Prozesse und unbehagliche Empfindungen nicht zu spüren.

Durch die Steigerung seiner Bewusstheit und seiner Spürfähigkeit mithilfe der AT beginnt der Klient, sich körperlich neu und anders zu organisieren und so seine bisherige *körperliche Strukturgebundenheit* Stück für Stück loszulassen.

Körperliche Strukturgebundenheit	Alexander-Technik
<p>Körperliche (vegetative) Kontraktion; da in diesem frühen Stadium noch nicht zwischen Ich und Umwelt unterschieden werden kann, wird das Feindliche (z.B. die Kälte) der Umwelt in einem selbst, als Teil von einem selbst («ich bin nicht richtig») erlebt; dieses Nicht-Hierhergehören, dieses »Verkehrtsein« muss vor den anderen verborgen werden (wie eine »Bombe« in der Körpermitte); darin ist die gesamte Energie zusammengezogen, der ganze Körper hält sie dort fest und versteckt sie.</p>	<p>Der Körper des Klienten wird mit den Händen des AT-Lehrers eingeladen, vom Zusammenziehen zum Loslassen, zum Ausdehnen überzugehen. Diese Erfahrung macht dem Klienten oft erst bewusst, dass es auch anders gehen kann.</p> <p>Aus der Tatsache, dass diese körperliche Veränderung oft das dahinter liegende Thema hervorbringt, ist meine Begeisterung für die ergänzende Arbeit mit beiden Methoden erwachsen.</p>
<p>Zug nach oben; aufrechte, vom Boden wegstrebende Haltung; eher hochgezogene Schultern, starre Wirbelsäule, spinnenartige Extremitäten; unsymmetrischer Körperbau, Torsionen, unkoordinierte Bewegungen (als wäre der Körper aus Ersatzteilen zusammengesetzt); flache (nur bis zu den Schultern reichende) oder »verkehrte« Atmung; weiche, wächserne Oberflächenmuskeln; kalte Körperperipherie; defokussierter und zugleich starrer Blick (Blick nicht da, um zu begegnen, sondern um Umwelt zu durchschauen). Die Hauptspannungszonen sind: Augensegment, Verbindung zwischen Kopf und HWS, Ring um die Brust (Kontrolle von Vitalität, Emotionen, Atmung) und Zwerchfell/-Solarplexus.</p>	<p>Hier würde die AT folgende Einladungen an den Körper des Klienten mit den Händen »aussprechen« (einzeln, wiederholt und nicht alles auf einmal):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern in die »richtige Position« zu bringen</li> <li>• Bodenkontakt</li> <li>• bewegliche Wirbelsäule</li> <li>• Aufrichtung</li> <li>• Körpersymmetrie</li> <li>• Lösung der Torsionen</li> <li>• Koordinierte Bewegungsabläufe trainieren</li> <li>• Lösung der Muskulatur, um eine vollere Atmung zu ermöglichen</li> <li>• Starre im Blick lösen</li> <li>• Lösung der Muskulatur in der Verbindung zwischen Hals und HWS und des Zwerchfells</li> </ul>

### Beispiele aus der praktischen Arbeit

Zum Abschluss noch drei Beispiele aus meiner Praxis:

**1. Frau P., 45 Jahre, Diagnose: starke Depression, Panikattacken, Drogensucht in der Trockenphase, 4 Herzinfarkte, Hashimoto:**

Frau P. berichtete, dass sie unerträgliche Schmerzen in der rechten Schulter habe. Sie habe bereits einige schmerzlindernde und entspannungsfördernde Spritzen von ihrem Arzt bekommen, die Beschwerden haben sich aber nicht verändert.

Ich schlug Frau P. ein Experiment vor und holte mir von ihr die Erlaubnis für den Körperkontakt.

*Phase 1:* Ich arbeitete an der Schmerzstelle, zuerst mit Alexander-Technik, mit einem leichten Kontakt. Mit Hilfe meiner Hände habe ich Frau P. zu Achtsamkeit eingeladen, ihre Schultern zum Loslassen animiert. Ihre Schultern fielen nach einer kurzen Zeit gefühlte fünf Zentimeter nach unten, und sie bemerkte: »Oh Gott, ich trage immer noch

diesen Schock aus meiner Kindheit mit mir mit, jetzt kann ich es erst spüren!«

*Phase 2:* Von da an wechselten wir in einen Focusingprozess. Am Ende des Prozesses musste sich Frau P. »mental« übergeben und schrie vor Freude: »Oh Gott, es ist weg!« Die Schmerzen in der Schulter waren weg.

Am Ende besprachen wir noch die Anatomie der Schulter. Frau P. berichtete nach 6 Wochen, dass ihre Schultern immer noch automatisch hoch gingen, sie aber keine Panik mehr bekommen habe. Jetzt bemerke sie, wie diese Anspannung der Schulter körperlichen Stress bei ihr verursache. Mit der Erinnerung an das Anatomiebild lasse sie nun ihre Schulter locker und dadurch werde sie dann wieder ruhiger.

**2. Frau M., 55 Jahre, Burnout:**

Frau M. bat um ein Gespräch und teilte mir mit, dass mit ihr etwas nicht stimme. Sie wisse aber nicht was.

*Phase 1:* Da die Haltung von Frau M. für mich auffällig markant war, schlug ich ein



körperliches Experiment vor, in das Frau M. sofort einwilligte. Mit AT lud ich ihren Körper zu mehr natürlicher Ausrichtung ein. Frau M. bemerkte einen deutlichen Unterschied, bekam mehr Luft und sagte: »Hier will ich bleiben, hier ist es gut.« Sie bekam genügend Zeit, um es auszukosten.

#### *Phase 2: Übergang zum Focusing*

Dann bat ich Frau M., in ihre alte Haltung zu gehen und mit ihrer Aufmerksamkeit im Brust- und Bauchbereich zu bleiben. Sie bemerkte, dass es anders war, fand aber keine Beschreibung für das Empfundene. Meinen Vorschlag, zwischen beiden Haltungen aufmerksam zu pendeln und zu spüren, brachte ihr eine Bewegung im Innen, so dass daraufhin ein guter Focusingprozess stattfinden konnte.

Frau M. fühlte sehr viel Trauer und erkannte, dass sie seit 20 Jahren ihren »Witwenbuckel« trägt, obwohl sie sich sicher war, mit der Trauerarbeit abgeschlossen zu haben. Sie teilte mit, dass sie im Leben nur am »Ackern« ist, um ihre Trauer nicht zu spüren.

#### **3. Frau K., 66 Jahre, Depression, Unterleibskrebs, Migräne, Schlafapnoe:**

Nach dem Körperwahrnehmungstraining, bestehend aus Tanz-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, kam Frau K. auf mich zu und sagte: »Ich weiß jetzt, woher meine Krankheiten kommen. Ich habe nicht nur Atemprobleme im Schlaf, ich habe auch Atemprobleme am Tag. Ich atme nur kurz, um nicht zu fühlen. Ich lebe nur im Kopf. Die Ärzte haben sich immer gewundert, warum ich nicht über Schmerzen bei medizinischen Behandlungen klage. Ich habe es nie gefühlt. Ich fühle meinen Körper nicht.«

Dann erzählte Frau K. kurz ihre Lebensgeschichte. An ihrem zehnten Geburtstag ging sie mit ihrer Mutter spazieren, die Mutter klopfte an eine Tür, die Tür ging auf, und Frau K. wurde dort abgegeben. Seit diesem Zeitpunkt wohnte sie im Kinderheim, das von Nonnen geführt wurde. Dort wurde ihr beigebracht, dass der Körper etwas Ekelhaftes ist. Beim Waschen wurde das Licht ausgemacht und der Körper mit einem Stoff umhüllt. Ab dem Hals, ab der Stelle, wo der Stoff war, nahm sie ihren Körper nicht wahr.



**EDITH SROKA-LASAJ**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Focusing-Trainerin (DAF)  
Dozentin an der  
DAF-AKADEMIE  
59071 Hamm  
[info@im-wandel.jetzt](mailto:info@im-wandel.jetzt)  
[www.im-wandel.jetzt/](http://www.im-wandel.jetzt/)

Die Arbeit mit Frau K. verläuft in minimalistischen Schritten, die trotz großer Vorsicht von uns beiden zu starken emotionalen Ausbrüchen führt. Alexander-Technik kann bei Frau K. nur mit Hilfsmitteln wie z.B. Bällen angedeutet werden. Mit Focusing kommen wir auch nur in kleinen Schritten voran. Anatomische Bilder sind eine gute Hilfe im Moment, um über den Körper mit einer Distanz zu sprechen.

Trotz der Problematiken bewirkte das Körperwahrnehmungstraining einen Aha-Effekt bei ihr und brachte Frau K. etwas näher zu sich selbst.

Sowohl F. M. Alexander wie auch G. Gendlin waren sich des Zusammenspiels der beiden Körperaspekte bewusst, arbeiteten jedoch an den Veränderungsprozessen mit einem jeweils anderen Schwerpunkt. Gendlin schreibt: *»Darf der Körper erst einmal er selbst sein, ohne Verkrampfung, weiß er*

*schon allein mit dem Problem umzugehen.«* (1998, S. 96 f.). F. M. Alexander sagt: *»Wenn Ihr aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige wie von selbst.«*

Ich empfinde die bewusste Trennung des Körpers in der Arbeit mit den beiden Methoden als sehr hilfreich. Denn erst durch die Trennung wird mir das mögliche Zusammenspiel bewusst. Erst nachdem ich mich mit beiden Aspekten getrennt beschäftigt habe, habe ich den Wunsch nach der Verbindung beider Richtungen empfunden. Erst durch die Trennung entstand für mich eine große Spielwiese mit vielen Möglichkeiten.

Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, beide Methoden kennenzulernen. Beide bereichern mich und zeigen mir jeweils eine andere Facette der körperlichen Veränderung, die am Ende zu einem führt: zu einem bewussteren Sein.

## Warum wir nicht von »Umwelt« sprechen sollten

Gedanken von Andreas Weber

Die Vorstellung, dass die Welt eine Bühne aus Dingen ist, die nach den mechanischen Regeln der Physik und Chemie funktionieren, durchzieht unser abendländisches Weltbild. Wir fühlen uns als Bewohner der Biosphäre, aber nicht als ihr Bestandteil. Mensch und Umwelt – das ist eine ähnliche Gegenüberstellung wie Seele und Körper. Auch dieser Zwiespalt bestimmt nach wie vor unser Denken. Zugleich wissen wir: Seelische Verzweiflung hat immer körperliche Folgen, sie beeinträchtigt das Immunsystem und verkürzt das Leben.

Wer die sogenannte »Umwelt« als etwas Äußerliches schützt, läuft Gefahr, die Defekte einer Außenwelt reparieren zu wollen, ohne zur Kenntnis zu nehmen, dass diese Defekte Ausdruck unserer eigenen beschädigten Verbindung mit einer lebendigen Wirklichkeit sind. Ganz so, als würde ein Alkoholkranker einen Entzug machen, ohne die seelischen Gründe seiner Sucht zu ergründen und zu heilen.



**DR. ANDREAS WEBER**  
Biologe, Philosoph und  
Schriftsteller  
Foto von Florian Büttner

Die Zerstörung dessen, was wir Umwelt nennen, ist genau genommen Ausdruck einer seelischen Krise, ihr körperliches Symptom. Denn das Leben ist ein Ganzes. Wir aber behandeln es, als bestünde es aus getrennten Objekten. Wir trennen unser eigenes Fleisch ab – weil wir glauben, es sei ja bloß die Umwelt. Zugleich wundern wir uns, dass unsere Schmerzen in Form von Depressionen, Angstzuständen und Burn-out zunehmen.

Die lebendige Wirklichkeit ist ebenso sehr in uns, wie sie um uns herum ist. Sogar das Klima sind wir letztlich selbst. Unsere Körper sind aus Kohlenstoff, den wir beim Atmen als CO<sub>2</sub> wieder in den Himmel abgeben. Die Bäume bedienen sich daraus, um ihr Laub und ihre Stämme zu bilden. Statt von uns »hier« und von Umwelt, Natur oder Klima »da« zu sprechen, sollten wir besser sagen: Jeder Körper ist Gestalt gewordener Atem. Umgekehrt ist die Atmosphäre voller potenzieller Körper – deinem und meinem. Erst wenn wir uns das klar machen, handeln wir dem zentralen Prinzip der Ökologie gemäß. Es lautet nicht: »Organismen haben Umwelten.« Sondern: »Ich bin, weil du bist.«

Quelle: Deutschlandfunk, Politisches Feuilleton vom 13.11.2019

# Kampfkunst und Focusing

■ VON KURT LEHMANN

*Wer sich beugt, wird wieder aufgerichtet werden.  
Wer nachgibt, wird ganz bleiben.  
Nichts ist weicher als das Wasser.  
Doch gilt es, das Harte und Starre zu besiegen,  
bleibt es unübertroffen.  
Starrheit führt in den Tod.  
Flexibilität führt zum Leben.*

LAOTSE

## Einleitung

Ich übe seit 1989 regelmässig Aikido, eine Kampfkunst, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts vom Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt wurde. Im Jahr 2004 begann ich in der Sommerschule mit dem Focusing-Seminar »Die heilsame innere Beziehung« und befinde mich seither auf dem Weg zum/des Focusing-Therapeuten.

Mit diesem Hintergrund möchte ich den beiden folgenden Fragen nachgehen: Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Aikido und Focusing? Und gibt es so etwas wie eine richtige Bewegung? Und wenn ja, wie sieht diese aus? Dazu beschreibe ich zuerst Aspekte aus dem Aikido, anschließend aus dem Focusing und setze mich dann mit den oben gestellten Fragen auseinander.

*»Ich fordere dich auf, dich mit mir zu befassen und zu versuchen, mich zu verändern ... Ich werde beweisen, dass du das nicht kannst und dass ich mehr Kraft habe als du.«  
(Quelle unbekannt)*

## Die Aikido-Bewegung

*Haltung und Gestaltungsraum für die Bewegung*

*Kamae*

Wörtlich übersetzt meint *Kamae* sich vorbeugen, eine aufmerksame Haltung einnehmen. Es geht darum, dass ich eine Körper-

stellung, Position, Form finde, welche meine Fähigkeit, alle Einzelheiten wahrzunehmen, unterstützt. Ich achte auf meine Erdung und Flexibilität und öffne das Herz für den Kontakt mit anderen. Es geht um das Finden und Zulassen einer Haltung von Neugier, Gelassenheit und Achtsamkeit.

Als *Aikidoka* nehme ich eine bescheidene Haltung (Nichtexperte) ein und ich gebe es auf, erfolgreich sein zu wollen. Ich konzentriere mich auf den einen Punkt in meinem Unterbauch (*Hara*), entspanne mich, verlagere das Gewicht nach unten und lasse mein *Ki* (Energie) fließen. Es wird eine mittlere Spannung angestrebt, dieser mittlere Weg sucht den Ausgleich zwischen verkrafter Anspannung und zerfließender Formlosigkeit: Es wird auch von einer gestalteten Gelöstheit gesprochen.

Der Aikido-Meister vermittelt keine Lehre, sondern hilft dem Schüler, seinen eigenen Weg zu finden. Alle Hinweise zielen am Ende auf ein inneres Wachstum der Schüler.

*Ma-ai: der richtige Abstand, die richtige Distanz*

Kampf und Konflikt sind im Sinne von Aikido nur ein Spezialfall des Kontaktes im Allgemeinen. In diesem Sinne ist Aggression konstruktiv, ohne sie stagniert jegliche Art der Beziehung. Sie reguliert den Zyklus von Nähe und Distanz, ohne den jede Beziehung kontaktlos wird und keine permanente Erneuerung erfährt. Im Zwischenraum

Der Aikido-Meister vermittelt keine Lehre, sondern hilft dem Schüler, seinen eigenen Weg zu finden.



Das Grundprinzip ist darauf ausgerichtet, der Energie des Gegenübers keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern sie aufzunehmen und mit ihr in Kontakt zu bleiben.

ereignet sich die Interaktion der Kräfte. Der gute, richtige Abstand ist ein wesentliches Prinzip, um die Techniken harmonisch und kontrolliert durchführen zu können. Indem ich meinen Standort im Raum verändere, verändere ich die eigene Position. Dadurch erhalte ich eine andere Sichtweise der Situation. Oder indem ich sogar dieselbe Haltung annehme, ergibt sich ein Anteilnehmen an der Position des anderen, was neue Möglichkeiten für die Bewegung schafft.

#### Techniken

*Irimi* ist Konfrontation und bedeutet vorwärtsgehen, direkt nach vorne gehen, in den Partner hineingehen. *Irimi* verlangt Entschlossenheit und Mut. Durch *Irimi* entsteht eine akzeptierende, konfrontierende Begegnung.

*Tenkan* ist Ausweichen und ist das fließende Drehen, damit wird dem Angriff begegnet.

*Nagare Gaeshi*, ist Spiegeln, die fließende Umkehr. Die Energie wird auf den Angreifer zurückgeleitet und damit die Polarisierung umgekehrt. Die Wendung zur Lösung ergibt sich von selbst, sie ist nichts Aufgesetztes und erfordert keinen zusätzlichen Kraftakt.

»Wir müssen uns von allem, was wir wissen, von unseren Meinungen und Lieblingstheorien, zuerst entleeren. Der größte Erfolg würde darin bestehen, dass wir durch das Aikido einen Geisteszustand erlangen, der aus dem Körper ein Organ der Wahrnehmung und direkten Bewusstwerdung, nicht der Ausführung macht.« (Protin 1986, S. 181)

»Die höchste Form des Kampfes erreicht also derjenige, der alle Stile und Formen hinter sich gelassen hat, der frei ist von jedem Schema und von vorgefassten Absichten, denn diese würden der freien Initiative im Weg stehen. In diesem Zustand der vollkommenen Leere kann er den Kampf steuern und sich zugleich heraushalten, als ob er davon nicht betroffen wäre. Es ist ein Zustand heiterer Gelassenheit, in dem er erkennen kann, was jeder Augenblick, ob friedlich oder feindselig, an Einmaligem und Außergewöhnlichem bringt. Jeder Versuch festzuhalten, was sich immer wieder entzieht, ist Sache jener, die nach dem Monde greifen, also ob man ihn besitzen könnte.« (Protin 1986, S. 182)

#### Die Begegnung

Aikido ist Interaktion, etwas ereignet sich, geschieht zwischen zwei oder mehr Menschen, ist eine Wechselwirkung, ein Energieaustausch. Das Grundprinzip ist darauf ausgerichtet, der Energie des Gegenübers keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern sie aufzunehmen und mit ihr in Kontakt zu bleiben. Es geht darum, sich einfach dem Strom anzuvertrauen, der natürlichen Art, wie sich menschliche Körper bewegen und Energien fließen. Ich vertraue darauf, dass sich die Entwicklung aus der Richtung und der Kraft der Energie des Angreifers ergibt.

Je nach Situation und Partner verändert sich die harmonische Distanz, welche gute und freie Bewegungen ermöglicht. Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu schützen, ebenso die Grenzen des anderen zu spüren und achtsam damit umzugehen, ist fundamental wichtig. Es geht um einen bewussten Umgang mit diesen Grenzen. Werden die eigenen Grenzen nicht beachtet oder verletzt, kommt es in der Regel zu Unwohlsein bis hin zu Resignation oder zum verbissenen Verteidigen dieser Grenzen.

Die Angriffskraft wird idealerweise auf eine neue, vom Verteidiger bestimmte Linie umgeleitet und umgelenkt. Der Kontakt bleibt bestehen. Führen heißt hier nicht ma-

nipulieren, sondern manövrieren. Der Unterschied liegt in der Absicht des Urhebers, dies zum eigenen Besten des anderen zu tun. Ich akzeptiere die Angriffsenergie, verschmelze mit ihr, schließe mich ihr an und bewege mich mit ihr in die Richtung, in die sie fließt. Damit wird die Gegnerschaft aufgehoben, und es gibt keinen Widerstand. In der Begegnung ist nicht mehr auszumachen, wer der Angegriffene und wer der Angreifer ist. Es kommt zu einer Verschmelzung der Bewegungen, dadurch entsteht ein harmonisches, unbehindertes Fließen. So kann ich die Bewegung ausdehnen, und der Angreifer kommt aus dem Gleichgewicht, und die Richtung des Energiestromes kann leicht verändert werden. Ich darf dem Anliegen des anderen keinen Widerstand entgegensetzen, sondern ich nehme die Impulse auf, verarbeite sie und führe sie in einer gemeinsamen Bewegung einer Lösung zu, die zugleich ein mehr oder weniger starkes Feedback beinhaltet. Damit wird gemeinsam etwas Neues gestaltet, das die ursprünglich gegensätzlichen Interessen auf einer höheren Ebene zu integrieren vermag. Das Vertrauen in den Prozess wird immer wesentlicher, die Techniken werden immer unwichtiger, da sie nur an der Oberfläche wirken.

Die Begegnungen basieren nicht auf Körperkraft, da man sich der Kraft des Angreifers nicht entgegensetzt, sondern mit ihr verschmilzt. Vom linearen logischen Kraftdenken und dem Versuch, mit aller Macht etwas zu erreichen, abzukommen und sich zu entspannen, ist eine große Herausforderung. Werde ich durch den Angreifer an einer Körperstelle fixiert, überlasse ich ihm diesen Ort und bewege mich dort, wo es mir möglich ist, um eine neue Sichtweise zu erhalten.

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe und damit keine äußeren Sieger. Es geht darum, im Miteinander die Lebensenergie in Harmonie und Liebe zu bringen.

*»Magst du in der Schlacht besiegen, tausendmal zehntausend Krieger – wer das eigne Ich bezwungen, ist der größte Held und Sieger.« (aus dem Dhammapada 4.-3. Jh.v.u.Z.)*

#### *Zan-shin (Vollendung, Abschluss)*

Der Abschluss kann mit einem Festhalter oder einem Wurf gemacht werden. Mit einem Wurf trennen sich Angreifer und Verteidiger, die Energie löst sich in der Fallbewegung auf. Ich schicke den Partner schnell



wieder von mir weg. Beim Festhalter wird der Kontakt aufrechterhalten, ich bleibe nach Abschluss der körperlichen Bewegung lange am Partner. Wir kehren zurück auf den Boden der Tatsachen.

Die gestörte Harmonie, das Ungleichgewicht, das sich in einer Situation aufgebaut hatte, wurde überwunden und einer neuen Ordnung zugeführt. Dieses ist im Körper als Erleichterung erlebbar. Wird ein guter Abschluss gefunden, bleibt bei beiden Beteiligten ein Gefühl der Befriedigung.

#### **Die Focusing-Bewegung**

Stichworte: Neugierig, begrüßend, wertschätzend, präsent, wertfrei, akzeptierend, der Klient weiß den Weg, Lebensfluss beachten, Langsamkeit, respektlos (Respekt und los).

*»Focusing ist keine Arbeit, es ist eine angenehme Zeit, die Sie in Ihrem Körper verbringen.« (Gendlin 1981, S. 63)*

#### *Innere Achtsamkeit*

Die innere Welt ist wie eine Landschaft, in der ich mich bewegen kann und das beobachten kann, was mich interessiert. Es ist einfacher, da einzutauchen, wenn die äußere Umgebung gesichert ist, ich mich aufgehoben fühle. Begrüßende Haltung für alles, was da in mir hochsteigt.

Ich akzeptiere die Angriffsenergie, verschmelze mit ihr, schließe mich ihr an und bewege mich mit ihr in die Richtung, in die sie fließt.

Die innere Welt ist wie eine Landschaft, in der ich mich bewegen kann und das beobachten kann, was mich interessiert.



### *Richtiger Abstand*

Zu großer Abstand verhindert oft eine Beziehung/Begegnung. Ist es zu nahe, lockt die Verschmelzung, bekomme ich Probleme mit der Abgrenzung. Es geht darum, in der Beziehung eine eigenständige autonome Person zu bleiben, so verhält es sich auch zu meinem Erleben.

### *Absichtslosigkeit*

Natürliche Prozesse sind absichtslos, Focusing ist ein natürlicher Prozess. Focusing ist ein Geschehenlassen im Vertrauen auf eine innere Ordnung, die weiser ist als der Verstand. Verweilen ohne Absicht, Ziel und Zweck. Kreativität kann sich in dieser Stimmung entfalten.

*»So wie ich in mich (oder andere) dringen will, unbedingt wissen, fühlen, verändern, helfen will, verschließt sich das Innere, und ich bekomme keine Verbindung zu etwas Neuem, Frischem und auch keinen wesentlichen Kontakt zum Mitmenschen.«  
(Renn 2006, S. 75)*

*»Etwas erreichen zu wollen, etwas zwingen zu wollen, etwas verändern zu wollen – das verträgt sich nicht mit dem Focusing-Prozess.« (Wiltschko 2011, S. 68)*

### *Techniken*

#### *Guiding*

*»Guiding lässt sich in zwei Grundrichtungen einteilen: Interventionen, die zum Felt Sense, zum Impliziten hin führen, und solche,*

*die den Felt Sense zum Explizieren anregen, also vom Felt Sense wegführen.«  
(Renn 2016, S. 118)*

#### *Listening*

**Saying Back:** Beim Saying Back wiederholt der Begleiter ihm wichtig scheinende Worte des Begleiteten und gibt ihm damit die Möglichkeit, diese nochmals in sich »fallen zu lassen« und der Resonanz zu lauschen. Mit Gesten kann in derselben Art verfahren werden.

**Partialisieren:** Beim Partialisieren lenkt der Begleiter die Aufmerksamkeit auf einen Teil des Erlebens. Dies hilft dem Begleiteten, Distanz zum Erlebten zu schaffen, indem nur ein Teil in ihm dies so erlebt und die anderen Teile davon nicht betroffen und intakt sind. Damit wird auch die Weiterarbeit mit nur diesem Teil ermöglicht.

**Markieren:** Der Begleiter lädt den Begleiteten zum Verweilen mit etwas ein, was dem Begleiter aufgefallen ist. Damit kann er nochmals bewusst in dieses Markierte eintauchen und es sprechen lassen.

#### *Responding*

Dabei meldet der Begleiter dem Begleiteten zurück, was sich in seinem Erleben als Reaktion auf dessen Worte und Gesten gebildet hat.

## **Die Begegnung**

### *Freiraum schaffen*

Zuerst geht es für den Begleiteten darum, einen äußeren und inneren wohligen Freiraum zu schaffen und eine gute Distanz zu den Themen zu finden, die ihn beschäftigen. Er soll einen sicheren und angenehmen Platz finden, von dem aus er später mit einem ausgewählten Thema weitergehen kann. Der Abstand zum Thema ermöglicht eine Beziehung/Begegnung mit diesem. »Ja, abgesehen von alledem, fühle ich mich gut.«

### *Felt Sense entstehen lassen*

Den Vorschlag machen, das Thema als Ganzes zu fühlen und einen Felt Sense zum gewählten Thema im Bauch-, Brustraum entstehen zu lassen. Dabei geht es darum, sich nicht mit dem Problem zu beschäftigen, sondern mit dem Felt Sense. Diesem Etwas, das noch nicht ausgedrückt werden kann, was einfach da ist, vage, was noch nicht ge-

wusst ist, was sich entfalten möchte und den nächsten Schritt einleiten kann. Es braucht Aufmerksamkeit, Zuwendung, freundliche Beachtung. Der Felt Sense kann sich in allen Modalitäten zeigen.

»Wenn Sie offen sind für diesen permanenten Austausch zwischen Ihrem impliziten (schon gespürten, aber noch nicht gewussten) Erleben, Ihrem expliziten Erleben (Ihren daraus resultierenden Gedanken, Gefühlen, Fantasien, Körperempfindungen), Ihrem Handeln und Ihrer Umwelt, dann treten Sie ein in den ständigen Prozess der Veränderung, der Wandlung.« (Wiltschko 2011, S. 65)

#### Einen Griff finden

Das Symbol benennen, welches sich durch den Felt Sense bemerkbar macht. Darunter ist nun alles subsumiert, was dazu gehört, ob bewusst oder nicht. Das Thema kann sich nun anders entfalten als vermutet.

#### Vergleichen

Passt die Symbolisierung zum Felt Sense? Es folgt ein Hin- und Herpendeln, Suchen, Dranbleiben, bis allenfalls ein Felt Shift eintritt. Eine gefühlte Bewegung, eine Veränderung im Erleben der körperlichen Befindlichkeit, ein Schritt, der eine spürbare Entlastung mit sich bringt. Es ereignet sich einfach, wir haben keine Kontrolle über ihn. »Ja, hier liegt es, ich muss diese Richtung einschlagen«, Erleichterung, Entkrampfung.

»Das, was ist, sagt Gendlin, ist nicht das Ergebnis eines schon fertigen Plans, einer logischen Formel, sondern etwas, das sich nach einer Ordnung fortsetzt, die nicht logisch, aber auch nicht willkürlich ist, einer Ordnung, die nicht schon irgendwo fertig formuliert herumliegt, nur darauf wartend, dass wir sie endlich entdecken, sondern einer Ordnung, die alles mitnimmt und darüber hinaus einen neuen Schritt fordert und ermöglicht.« (Wiltschko 2008, S. 21)

»So ist Focusing eine sich selbst vorantreibende Bewegung vom Felt Sense zum Symbol, vom Symbol zu einem neuen Felt Sense, von dort wieder zu einer weiteren neuen Symbolisierung und so fort.« (Wiltschko 2011, S. 83)

#### Fragen stellen

Fragen nach innen an den Felt Sense stellen und sich Zeit lassen, bis etwas dazu hochsteigt.

#### Annehmen und schützen

Die neuen Erfahrungen wollen einen Platz bekommen und vor dem Alten geschützt sein. Dazu ist es wertvoll, sich Zeit zu geben, die erforderlichen inneren und äußeren Bewegungen und die Entspannung zuzulassen und damit zu sein.

## Die Fragen

### Frage 1: »Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Aikido und Focusing?«

Gemeinsam haben Aikido und Focusing die innere Achtsamkeit, den richtigen Abstand, die Absichtslosigkeit und das Kontakthalten. Diese Haltung von hoher Sensibilität und Wertschätzung ist für beide grundlegend.

Im Gestaltungsraum erkenne ich bei den drei Grundtechniken eine große Übereinstimmung. *Irimi* vom Aikido kommt dem *Guiding* nahe, damit führen wir die Bewegung. *Tenkan* kommt dem *Listening* nahe, ein stetes Begegnen mit Aufnehmen und Zurückgeben, und *Nagare Gaeshi* dem *Responding*. Da geben wir dem Gegenüber ein Feedback aus unserer Resonanz. Damit suchen beide durch Vergleichen einen nächsten Schritt, der uns näher zu unserem Frieden bringt.

Sind Aikido wie Focusing angestoßen, werden sie zu sich selbst vorantreibender Bewegung, die zu Veränderung und Entspannung führt. Man kann in dem Sinne auch im Aikido der Fortsetzungsordnung begegnen.

### Frage 2: »Gibt es so etwas wie eine richtige Bewegung? Und wenn ja, wie sieht diese aus?«

Im Focusing kennen wir mit dem Felt Shift eine Bewegung in die richtige Richtung, was einen Entwicklungsschritt bedeutet. Im Aikido erlebe ich ein sehr ähnliches Gefühl wie beim Felt Shift, dieses stellt sich ein, wenn die Bewegung stimmig ist. Es fühlt sich kraftvoll, sanft, widerstandslos, flüssig an und verändert die Beziehung zum Angreifer. Damit folgen beide einer lebendigen Ordnung. Die richtige Bewegung passiert, sie wird zum Resultat, das zur nächsten Bewegung führt ...

Sind Aikido wie Focusing angestoßen, werden sie zu sich selbst vorantreibender Bewegung, die zu Veränderung und Entspannung führt.

## Ausleitung

Aikido und Focusing haben eine sehr respektvolle Grundhaltung für die Begegnung mit dem Gegenüber. Beiden ist eigen, dass sie mit ihren Techniken Entwicklung fördern. Sie unterstützen die Suchhaltung, um die natürliche Bewegung für den nächsten Schritt zu finden. Sie suchen einen Zustand, der durch sanfte Interventionen so verändert werden kann, dass natürliche Bewegung entsteht. Die richtige Bewegung zeigt sich bei beiden durch ein klares wohltuendes Feedback im Körper. Aikido bedient sich keiner Lautsprache und hat damit einen anderen Zugang. So können sich die verschiedenen Techniken im kleinsten Zeitraum abwechseln, was mit Sprache wesentlich mehr Zeit erfordert.

Es ist für mich doch überraschend, wie viele Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Künsten bestehen und wie ich von der einen für die andere befruchtet werde. Ich fühle mich von beiden aus derselben Quelle bewegt, unterstützt und genährt.

## Literatur

- Fauliot P. (2003). Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Geheimnisse und Geschichten über die Kampfkünste. München: Goldmann Arkana.
- Gendlin, E.T. (1981). Focusing, Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Salzburg: Otto Müller.
- Heckler, R.S. (1988). Aikido und der neue Krieger. Essen: Synthesis.
- Protin, A. (1986). Aikido. Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung. München: Kösel.
- Renn, K. (2006). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Freiburg/Basel/Wien: Herder.
- Renn, K. (2016). Magische Momente der Veränderung. München: Kösel.
- Wagner, W. (1999). Aiki-do und wir. Atem, Bewegung und spirituelle Entwicklung. Petersberg: Vianova.
- Wagner, W. (2008). Living Aikido: Bewegungs- und Lebenskunst. Herbolzheim: Centaurus.
- Wiltchko, J. (2008). Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens. Wien: facultas.
- Wiltchko, J. (2017<sup>2</sup>). Ich spüre, also bin ich! Berlin: epubli bei Holtzbrinck.



**KURT LEHMANN**  
Geschäftsleiter & Zauberer  
CH-9470 Buchs  
[kuleh@gmx.ch](mailto:kuleh@gmx.ch)

Anzeige

**Ich wünsche mir sehr eine/n Focusing-Partner/in in Mainz 06131 8942405**

*Danke für eine kurze Rückmeldung.*

*Beste Grüße*

Raphael Haardt  
Canisiusstr. 35  
55122 Mainz  
Tel. 06131 8942405  
Mobil 0176 23285283  
E-Mail: [raphael.haardt@gmail.com](mailto:raphael.haardt@gmail.com)

# Verkörpertes kritisches Denken

## Embodied Critical Thinking (ECT)

■ VON DONATA SCHOELLER

Wer als Studentin in die Denkwelten der Philosophie eintritt, begreift bald: Alles ist anders, als man denkt, je mehr ein Mensch denkt. Das begeisterte Hineinspringen in Philosophien hat jedoch auch einen Haken. Je mehr man sich in das Denken der anderen vertieft, desto schwieriger wird es, zum eigenen zurückzukehren.

Man nennt dies auch die Macht des Diskurses. Begriffe und Perspektiven, mit denen originelle Denkerinnen und Denker kommen, werden zu Linsen, die den anderen ermöglichen, Phänomene besser zu erkennen, zu debattieren und zu kritisieren. Anfänger, die diese konditionierende Macht anzweifeln, werden milde belächelt.

Dieses Lächeln ist symptomatisch. Es ist auch ein resignatives Eingeständnis. Eigenständig denken zu lernen, scheint unrealistisch. Gelehrt wird buchstäblich das Nach-Denken. Man liest Texte, in denen man den Gedankengängen der anderen nachdenkt und diese wiederum mit anderen Gedankengängen von anderen in Beziehung bringt. Erlaubt man Studierenden, ihre eigenen Fragen oder Ideen zu formulieren, begegnet man zunächst einer Art Schockstarre und nervös wippenden Füßen.

### Heraus aus der Unfreiheit

Trauen sie sich dennoch, dies zu versuchen, werden ihnen Zusammenhänge allein schon in diesem ausdrucksstarken Wippen bewusst. In den Momenten, in denen es ihnen gelingt, ins eigene Denken durchzubrechen, berühren sie nicht selten schmerzhaft erfahrene Entmutigungen.

Kritik an den Absurditäten der Geisteswissenschaften, wie die durch diese Zeitung neu entflammte Debatte zeigt, umkreist ihre Rolle und Relevanz. Kostbare Arbeitszeit von Geisteswissenschaftlern fließt beispiels-

weise in das Verfassen von Fachartikeln, die im Durchschnitt, wie Statistiken zeigen, höchstens zehn Leser haben.

Nur wenige Handvoll Eingeweihte können häufig nachvollziehen, was in den Geisteswissenschaften produziert wird. Ihre Abwicklung deshalb zu befürworten, wäre jedoch ein trauriger Beleg mangelnden Vorstellungsvermögens, wie ihr Potenzial besser zu verwirklichen wäre. Vielversprechender erscheint eine kritische Selbstreflexion, die Veränderung – Verbesserung – ermöglicht.

In Vorbereitung auf eine Tagung zur Nachdenklichkeit des Collegium Helveticum überlegten die isländische Philosophin Sigrídur Thorgeirsdóttir und ich, wieso Gespräche zwischen uns Profis der Zunft häufig einem Schlagabtausch gängiger Begriffe und Konzepte gleichen, schematisch, wenig inspirierend und vorprogrammiert. Wir müssen feststellen, dass gerade unsere langjährige Forschungspraxis einer freien Nachdenklichkeit und einem überraschenden, weiterführenden Austausch im Weg steht. Der philosophische Profi scheint sich die eigene Unfreiheit mühsam zu erarbeiten!

### Eine engagierte Sprache

Das Unbehagen daran kann jedoch auch einen Ausweg anzeigen. Kognitionswissenschaften und die Philosophie der Verkörperung legen heute dar, welche zentrale Rolle das Fühlen und das verkörperte Erleben konkreter Situationen beim Denken spielen. Die Mikrophänomenologie zeigt, dass in akademischen Denkgewohnheiten eine andauernde Abkoppelung eingeübt wird.

Das Fühlen trägt jedoch die Komplexität der Lebenswelten, in denen sich die Geisteswissenschaftlerinnen bewegen und denken. Je mehr sich Menschen darauf einlassen, desto weniger genügen eingespielte Begrifflich-

Der philosophische Profi scheint sich die eigene Unfreiheit mühsam zu erarbeiten!

Kognitionswissenschaften und die Philosophie der Verkörperung legen heute dar, welche zentrale Rolle das Fühlen und das verkörperte Erleben konkreter Situationen beim Denken spielen.

keiten, desto ergänzungsbedürftiger werden abgehobene Diskurse und desto tastender, offener und engagierter wird die Sprache, die man braucht, um denken zu können.

Selbst die Bedeutungen von Begriffen, so wissen Philosophen längst, hängen an konkreten Situationen, in denen sie verwendet werden. Einzelne Erkenntnisse, Interessen und Intentionen hängen im menschlichen Bewusstsein mit unzähligen anderen zusammen als implizites Netzwerk. Dieses ist immer auch in sozialen, kulturellen und situativen Praktiken sowie in sensomotorischen Befähigungen tief verankert und lässt sich kaum ausbuchstabieren.

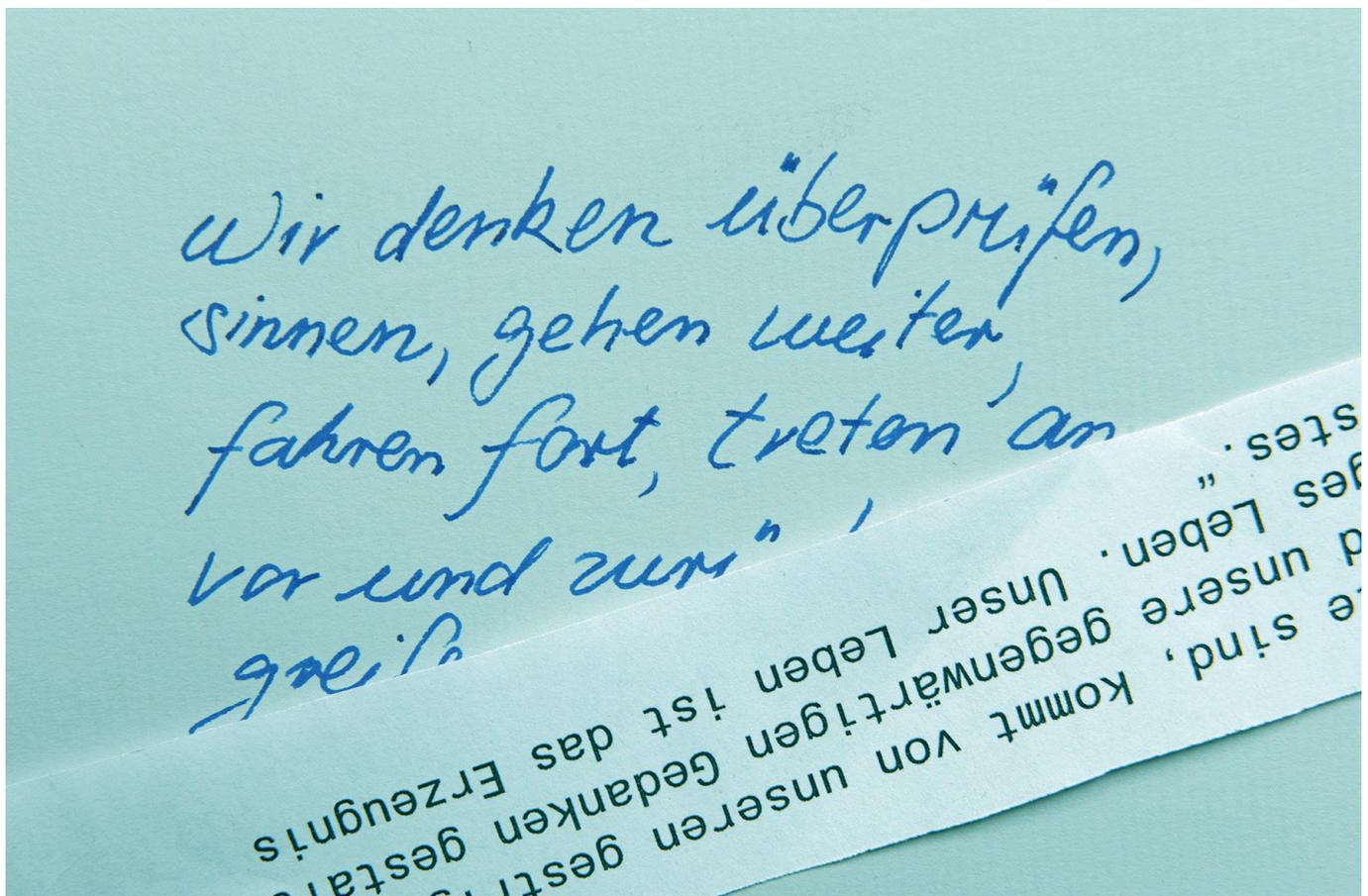
Verwobenheiten, in denen das individuelle Denken vor sich geht, funktionieren nie nur logisch und diskursiv, sondern *responsiv*. Die Vielfalt der verkörperten Kontexte, die mitwirken bei allem, was man sagt, will oder tut, kann die Philosophie immer besser beschreiben. Ihre Methoden jedoch grenzen sich von diesem Reichtum nach wie vor ab. Diesen zuzulassen, heißt einzubeziehen, was bereits der Name der Geisteswissenschaften ausschließt: nämlich das verkörperte Situationserleben der Geisteswissenschaftler.

Verwobenheiten, in denen das individuelle Denken vor sich geht, funktionieren nie nur logisch und diskursiv, sondern *responsiv*.

### Jenseits des besseren Arguments

Für ein ganzheitlicheres kritisches Denken braucht es nicht mehr nur den zwanglosen Zwang des besseren Arguments, sondern Bedingungen, die Menschen helfen, sich in ihrer komplexen Begleitmusik selbst und gegenseitig besser zuzuhören und zu verstehen. Gerade diese immer auch, aber nie nur kulturbedingte Begleitmusik ist die Ressource, die uns zugleich kreativ und hilflos, mutig und missverständlich, eigenständig und auch manipulierbar macht. Mit dieser Ressource gilt es heute offener, methodischer, systematischer und tiefer denken zu lernen. Sonst werden Menschen durch die von ihnen selbst erdachten digitalen Analysensysteme in ihrem Denken unmündiger, ersetzbarer und lenkbarer.

Die konditionierten Methoden geisteswissenschaftlicher Distanznahme vom eigenen Erleben im Lesen und Kritisieren von Texten sind daher dringend ergänzungsbedürftig. Es besteht weniger Bedarf an neuen Positionen als an neuen, experimentierfreudigen Denkpraktiken, die das verkörperte Denken *in und mit* situativer Komplexität lohnend machen.



Hans Ulrich Gumbrecht erwähnt in dieser Zeitung die passiv-aggressive Haltung, in der die Geisteswissenschaften gegen 1900 in Konkurrenz zu Naturwissenschaften ihren Namen erhielten. Herrscht diese Haltung wie ein Gespenst fort und verhindert, dass das Denken an der Universität besser zu sich kommen kann?

### Vom Wert des Elfenbeinturms

Vielleicht ist es an der Zeit, zur individualisierten Menschlichkeit des Denkens nicht nur zu stehen, sondern dieser im Zeitalter der Entwicklung künstlicher Intelligenz viel mehr Raum zur Entfaltung zu bieten.

Auf dem Fahrrad gestern fiel mir das Wort »Erschließungsdisziplin« ein. Es ist nicht schön. Aber es trifft etwas Wichtiges. Komplementär zu den naturwissenschaftlich-technischen Erkenntnisssystemen sind zunehmend menschliche Erschließungskompetenzen erforderlich. Diese bestehen nicht selten darin, konditionierende, festgefahrene oder polarisierende Diskurse auf konkrete situative Anforderungen und ihre verwickelten Hintergründe hin überschreiten und bewegen zu können.

Erschließungsdisziplinen würden sozusagen einen Raum systemöffnenden, kritischen und mutigen Denkens zur Verfügung stellen. Sie würden somit *zusätzlich* zur Bildung, die sie vermitteln, ein intelligentes Nichtwissen bei Anfängerinnen und



Fortgeschrittenen fördern, um sie zu befähigen, über Denksysteme hinauszudenken. Denn diese Kompetenz wird heute durch Algorithmen, die Meinungen beeinflussen, und Massenmedien, von denen wir uns auf Schritt und Tritt in Beschlag nehmen lassen, massiv gefährdet.

Der Elfenbeinturm, in dem man bis anhin den Diskurs zu beherrschen lernt und lehrt, könnte doch zu einem offenen Entwicklungsfeld werden, in dem das selbstständige Denken gemeinsam kultiviert wird.



**PROF. DR. DONATA SCHOELLER**

Dozentin an der DAF-AKADEMIE  
Fellow am Max-Weber-Kolleg, Erfurt,  
Gastprofessorin für Philosophie an den Universitäten Koblenz und Island

Aus: *Neue Zürcher Zeitung (NZZ)* vom 28.11.2019. Quelle: <https://www.nzz.ch/feuilleton/zukunft-der-geisteswissenschaften-vom-wert-des-elfenbeinturms-ld.1524453>.

Hier veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung der NZZ

**A**n manchen Tagen wäre ich auch gern gläubig.  
Dann würde alles, was ich lese, zur Hilfswissenschaft bestehender Überzeugungen.  
Da ich den Zweifel für tiefer halte als den Glauben,  
wird bei mir alles Hilfswissenschaft des Gegenteils.

PETER SLOTERDIJK

# Heckenrose

■ VON KATRIN TOM-WILTSCHKO

**E**s ist Anfang Juni und der Sommer hat sich nach tagelangem Regen endlich durchgesetzt. Alles blüht und verströmt betörende Düfte. Alles singt, flattert, summt, lebt. Nach 13 Jahren Leben in einem neuen Kontext, privilegiert an einem zauberhaften Ort, möchte ich etwas von dem, was ich erfahren habe, gelernt habe, ja fast täglich eingatmet habe ... ausatmen, in Worte fassen, zu Papier bringen.

Focusing. So heißt das Wort. Das Zauberwort, welches mein Leben verändert hat. Leise, behutsam, aber kontinuierlich. Vielleicht so, wie ein zarter Duft einer Heckenrose die Befindlichkeit verändert. So wie Seide sich an die Haut schmiegt ... und mich wieder an das Fühlen, an Sinnlichkeit und an mein Dasein erinnert. Mich wieder mit dem verbindet, was in mir zurückgewichen ist, weil es den vermeintlichen Anforderungen unserer Zeit nicht genügt. Ein beharrliches Freilegen meines Ichs. Ein immer wieder darauf Zurückkommen.

Ein Innehalten statt weitermachen. Ein Nachspüren, statt blind zu handeln. Ein Besinnen, statt sich von Emotionen hinreißen zu lassen. Ein Ich, das dahinter bleibt, wahrnimmt, zulässt und das halten kann, was in mir auftaucht. Ein Ich, das gegenwärtig ist. Ein Ich, das frei ist von Inhalten, Problemen ...

Aber auch ein Ich, das bemerkt, wenn etwas nicht stimmig ist. Sich vielleicht abgrenzen will von der Meinung anderer, weil es etwas anderes fühlt. Ein Ich, das sich dem, was noch nicht sagbar, aber schon irgendwie als Ahnung oder Befindlichkeit spürbar ist, zuwendet und ihm in mir Raum und Aufmerksamkeit gibt.

Das, was sich noch nicht gleich sagen lässt, macht sich meist bemerkbar durch ein kleines Unbehagen, über das ich leicht hinweggehen würde, hätte ich nicht Focusing kennengelernt.

Mit Focusing bekommt etwas Gewicht, das leicht zu übersehen ist. »Alltagsuntauglich« würden viele behaupten, die es gewohnt sind, die kleinen Signale ihres Körpers zu Gunsten dessen, was sie tun und erreichen wollen, zu überhören.

Dem Leben Raum und Sinn gebend, würde ich es jedoch beschreiben. Ein zu mir Zurückfinden und nicht Verlorengehen in der Vielfalt und Relativität der Möglichkeiten. Mir selbst mit Wohlwollen und Wertschätzung begegnen und dem Raum geben, was in mir darauf wartet, von mir gesehen und beachtet zu werden. Was nach Ausdruck, nach Worten sucht, aber noch keine Sprache gefunden hat. Wenn ich mit dieser oft nicht vielversprechenden, leisen Befindlichkeit in mir verweile, ihr lausche, wie man vielleicht dem Säuseln eines Windes lauschen würde, wenn ich mich mit Feinfühligkeit und Offenheit meiner inneren Befindlichkeit zuwende, dann wird sich dort sehr wahrscheinlich eine Tür zu einer ganzen Welt öffnen.

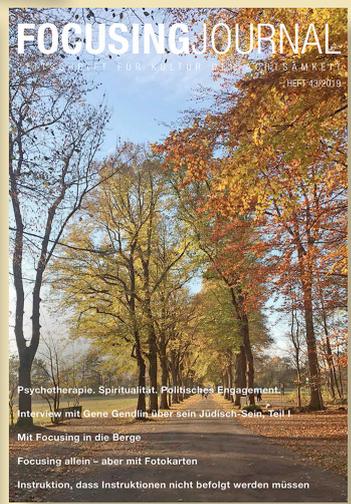
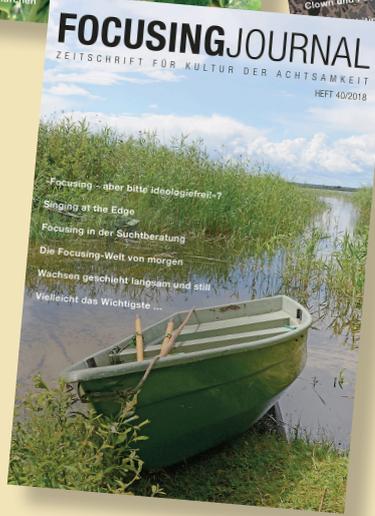
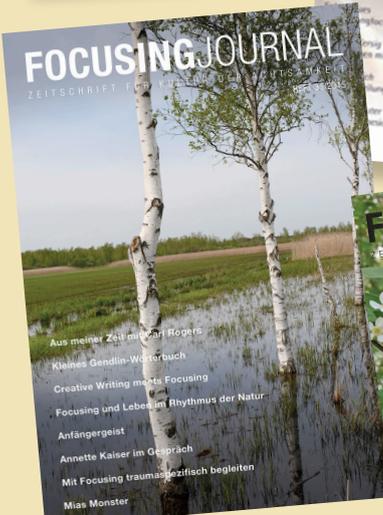
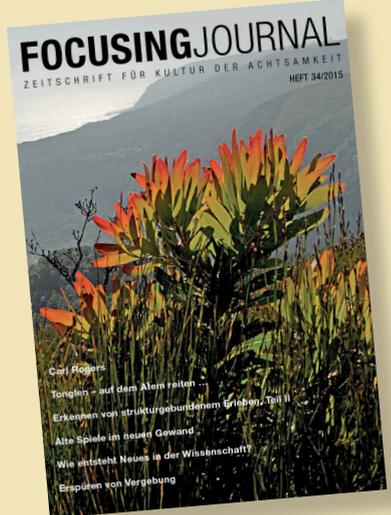
Von dort kommen neue Einsichten, die Sinn machen, Aha-Erleben, neue stimmige Schritte, die ins Leben führen. Dieses Unbehagen, dass sich zunächst so wenig vielversprechend anfühlt, hat Bedeutung, trägt wichtige Informationen in sich und kann zu überraschend neuen Einsichten führen.

So kann ich mit Focusing zu mir selbst zurückkehren. Zu meiner Quelle von Kraft, Klarheit, Energie und Inspiration.



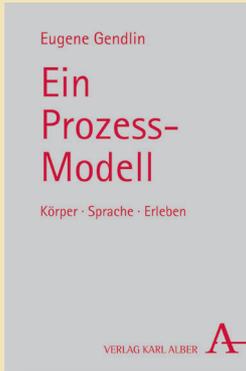
**KATRIN TOM-WILTSCHKO**

Co-Leiterin der  
DAF-AKADEMIE  
83410 Laufen  
[ktw@daf-focusing-akademie.com](mailto:ktw@daf-focusing-akademie.com)

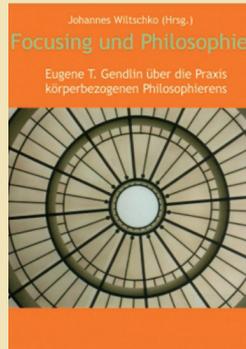


Die Hefte des FOCUSINGJOURNALS können Sie kostenlos als pdf-Datei herunterladen unter: <https://www.daf-focusing-akademie.com/medien/#journal> oder als gedrucktes Exemplar für € 15,- (inkl. Versand) pro Heft bestellen bei: [info@daf-focusing-akademie.com](mailto:info@daf-focusing-akademie.com).

# Bücher über Focusing



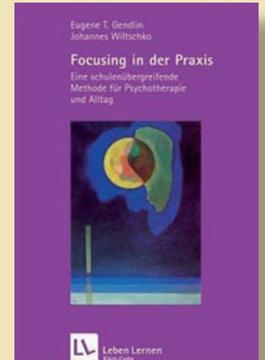
Eugene Gendlin  
**Ein Prozess-Modell**  
Verlag Karl Alber



Johannes Wiltschko (Hrsg.)  
**Focusing und Philosophie**  
Facultas



Eugene T. Gendlin  
**Focusing-orientierte Psychotherapie**  
Klett-Cotta



Eugene T. Gendlin/  
Johannes Wiltschko  
**Focusing in der Praxis**  
Klett-Cotta



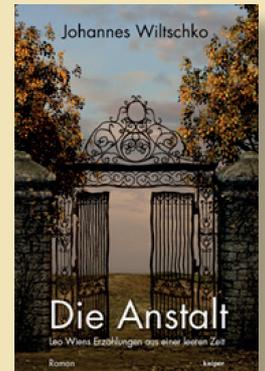
Johannes Wiltschko  
**Hilfllosigkeit in Stärke verwandeln**  
epubli-Holtzbrinck



Johannes Wiltschko  
**Ich spüre, also bin ich!**  
epubli-Holtzbrinck



G. Stumm/J. Wiltschko/W. W. Keil  
**Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung**  
Klett-Cotta



Johannes Wiltschko  
**Die Anstalt**  
Edition Keiper



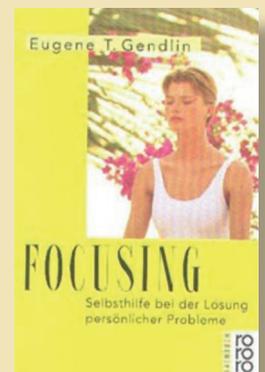
Klaus Renn  
**Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst**  
Verlag Herder



Klaus Renn  
**Magische Momente der Veränderung**  
Kösel-Verlag



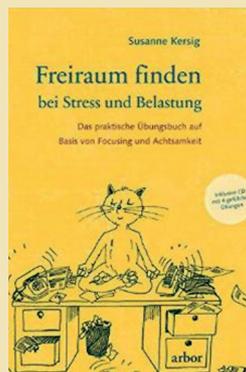
Silvia Bickel-Renn/Klaus Renn  
**Küsst die Liebe wach**  
Klett-Cotta



Eugene T. Gendlin  
**Focusing**  
rororo



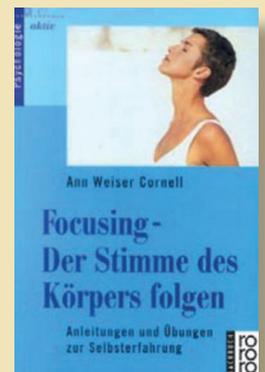
Susanne Kersig  
**Im Dialog mit dem Körper**  
Kösel-Verlag



Susanne Kersig  
**Freiraum finden bei Stress und Belastung**  
Arbor Verlag



Ann Weiser Cornell  
**Die Kunst des Annehmens**  
Verlag BoD



Ann Weiser Cornell  
**Focusing - Der Stimme des Körpers folgen**  
rororo