

Körper? Welcher Körper?

Ann Weiser Cornell

Übersetzt von Arno Katz
und veröffentlicht auf www.focusing.me

Focusing ist ein auf dem Körper basierender Prozess. Es findet *im* Körper statt, sagen wir. Diese Aussage führt allerdings zu vielen Schwierigkeiten, da wir in Wahrheit nicht alle dasselbe unter dem Wort „Körper“ verstehen. Und was das Ganze noch problematischer macht, ist, dass Menschen, die Focusing kennen, mit „Körper“ nicht dasselbe meinen wie Menschen, die Focusing nicht kennen, da Fokussierende Erfahrungen gemacht haben, die das verändert haben, was wir gewöhnlich unter „Körper“ verstehen. Wir kommunizieren also von zwei gegenüberliegenden Seiten einer großen Kluft aus. Fokussierende sagen „Lass deinen Körper dir zeigen...“ und Nicht-Fokussierende sind verwundert und verwirrt und verstehen nicht, worüber wir überhaupt reden. Diese Kluft muss überbrückt werden, da sie vielleicht einer der Hauptgründe dafür ist, dass Focusing nicht in einem größeren Maße bekannt ist und angewendet wird.

Die traditionelle Sicht des Körpers ist die, dass er einfach nur ein weiteres Objekt in einer Welt von Objekten ist, wie mein Freund Rob Parker es einmal ausdrückte. Das bedeutet, dass er im Normalfall unbelebt ist. Man muss etwas namens „Leben“ hinzufügen, um ihn lebendig zu machen. Und er ist getrennt von der Welt, wie jedes Objekt von jedem anderen Objekt getrennt ist. Gendlins Sicht des Körpers als ein mit der Umwelt interagierender Prozess unterscheidet sich grundlegend davon. Unsere Lungen implizieren Luft, unsere Knochen implizieren Schwerkraft, unsere Mägen implizieren Nahrung, unsere Augen implizieren Sonnenlicht und so weiter. Es ist die Trennung, die künstlich ist. Unsere Körper *sind* fortlaufende, lebendige Interaktionen mit der Umwelt.

Aufgrund dieser beiden völlig verschiedenen Sichtweisen des Körpers ist es nicht verwunderlich, dass wir Focusing-Lehrer auf Verständnisschwierigkeiten stoßen, wenn wir denjenigen, für die der Prozess neu ist, zu Focusing-Erfahrungen verhelfen wollen. Bei einigen Beispielen für Focusing ist es für jedermann

offensichtlich, sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Fokussierende, dass etwas im Körper geschieht – im „Körper“ in dem Sinne, in dem beide ihn verstehen. Aber bei anderen Focusing-Sitzungen stehen Anfänger vor einem Rätsel: Wie kann *das* der Körper sein?

In diesem Artikel möchte ich drei Beispiele für Focusing-Sitzungen geben, die problemlos von Fokussierenden als Focusing erkannt werden, die jedoch Nicht-Fokussierende, die versuchen zu verstehen, auf welche Weise Focusing „im Körper“ stattfindet, stutzig machen. Anschließend werde ich darlegen, wie Fokussierende „Körper“ definieren. Danach skizziere ich vier Positionen, von denen Menschen sich Focusing nähern, und wie jede dieser Positionen ein Ort sein kann, von dem aus man den „Körper“ des Fokussierenden findet. Und schließlich gebe ich einige Beispiele von Personen, für die das Wort „Körper“ das Erlernen von Focusing nicht fördert, und was anstelle dessen gesagt werden kann.

Stan schließt die Augen und macht es sich bequem, um auf seine Sehnsucht nach einer intimen Beziehung zu fokussieren. Er wartet mit gesenktem Kopf und dann spricht er. „Etwas hält zurück“, sagt er langsam. „Es ist verängstigt... Nein, nicht verängstigt, nicht ganz genau. Zögernd... Ja, zögernd stimmt zum Teil. Vorsichtig, das ist es. Zögernd und vorsichtig.“ Er verbringt noch mehr Zeit mit diesem „zögernden und vorsichtigen“ Teil von sich. Gegen Ende der Sitzung berichtet er: „Es hat sich verändert. Da ist jetzt eine Bereitschaft.“

Laurel, für die Focusing neu ist, hat eine Frage, nachdem sie diese Sitzung gesehen hat. „Wann hat er im Körper nachgespürt?“, fragt sie. Ein erfahrener Fokussierender, der ebenfalls zuschaut, hätte keinen Zweifel, dass Stan fokussiert hat. Warum?

Bevor wir diese Frage beantworten, lassen Sie uns Stan fragen, ob er in seinen Körper hinein gespürt hat. „Oh ja“, entgegnet Stan. „Selbstverständlich. Und ich habe beschrieben, was ich dort gefunden habe, und die ganze Sitzung lang immer wieder nachgespürt.“

Es zeigt sich also, dass Stan es selbst so erlebt hat, dass er in seinen Körper hinein gespürt hat. Er hat nur keine Körper-*Wörter* verwendet, die das Laurel deutlich gemacht hätten. Er hätte sagen können: „Ich spüre etwas in meiner Brust. Es hält zurück.“ Aber das tat er nicht.

Woher weiß der erfahrene Fokussierende also, dass Stan fokussiert hat? Es gab verschiedene Hinweise und obwohl jeder einzelne von ihnen hätte fehlen können, ergeben alle zusammen ein eindeutiges Bild. Stans Kopf war gesenkt, was es wahrscheinlich macht, dass seine Aufmerksamkeit unterhalb seines Kinns war. Er sprach langsam, suchend. Die Wörter, die er verwendete, obwohl keine ausdrücklichen Körper-Wörter (wie „Brust“ oder „Hals“), hatten eine geerdete, körperliche Qualität (beispielsweise „hält zurück“ und nicht „widerspenstig“). Und er hat seine Worte an etwas in sich überprüft, das sagen konnte, ob diese Worte passen oder nicht.

Nun stellen wir uns diese Situation mit einer kleinen Veränderung vor. Alles ist gleich, außer dass Stan nach der Sitzung Folgendes sagt, als er gefragt wird, ob er in seinen Körper hinein gespürt hat: „Ich weiß nicht. Ich bin nicht sicher. Habe ich?“

Und dann könnte sich der folgende Dialog anschließen:

Ann: „Also, Stan, es sah für mich so aus, als ob du etwas gefühlt hast, wo du nachspüren konntest, so dass du sagen konntest, dass das Wort ‚verängstigt‘ nicht ganz richtig war und dass das Wort ‚zögernd‘ teilweise stimmte. Nicht wahr?“

Stan: „Ja, das ist wahr. Habe ich.“

Ann: „Und es sah für mich so aus, vielleicht aufgrund der Art und Weise, wie du den Kopf gehalten hast, dass du es irgendwo *hier* gespürt hast.“ (Handbewegung vor dem Brust-Bauch-Bereich)

Stan: „Ja, genau. Es war irgendwo da. Das ist richtig.“

Ann: „Ich frage mich, ob du mehr darüber sagen könntest, was das für dich heißt, wenn du sagst, dass du nicht sicher bist, ob es in deinem Körper war.“

Stan: „Naja... Ich schätze, weil ich nicht unbedingt etwas in meinem *physischen* Körper gespürt habe.“

Und da ist diese mysteriöse Kluft. Menschen, die keine Erfahrung mit Focusing haben, können etwas erleben, bei dem es sich unbestreitbar um Focusing handelt, und sich doch unsicher sein, ob ihr Erleben legitim ist, weil sie etwas unter dem Wort „Körper“ (oder „physischer Körper“) verstehen, das scheinbar dieses Erleben nicht miteinschließt.

Lassen Sie uns ein anderes Beispiel nehmen.

Della beginnt ihre Focusing-Sitzung mit dem Ziel, mehr über eine Situation an ihrer Arbeitsstelle herauszufinden, in der es ihr schwer fällt, ihre Interessen zu

vertreten. Sie geht mit ihrer Aufmerksamkeit in den Körper und findet bald eine Anspannung in ihrem Kiefer, besonders auf der linken Seite. Sie legt ihre Hand dorthin, um *etwas*, das sie in ihrem Kiefer spüren kann, Beistand zu leisten und Aufmerksamkeit zu schenken. Während sie das tut, fängt sie an zu sprechen: „Es ist angespannt. Ich überprüfe das Wort daran... Ja, es ist angespannt und es ist besorgt. Ich lasse es wissen, dass ich spüre, wie besorgt es ist. Da ist so etwas wie ein Hund drinnen, der immer auf und ab geht und winselt.“ Als sie das sagt, zieht sich ihre Hand langsam vom Kiefer zurück und bleibt etwa 20 Zentimeter vor ihrem Gesicht stehen.

„Er winselt. Er ist wirklich über etwas besorgt. Ich lasse ihn wissen, dass ich ihn sehe und dass ich höre, wie besorgt er ist. Es ist ein wolfartiger Hund, struppig, sieht nicht wie ein Haustier aus. Ist es ein Wolf? Nein... Es ist ein wolfartiger Hund. Ich lade ihn ein, mich wissen zu lassen, worüber er besorgt ist. Jetzt geht er wieder auf und ab. Es ist so, als würde er mich bewachen, besorgt, dass mir etwas zustößt...“ Und von hier aus macht sie weiter.

Della begann mit einer Körperempfindung, doch als sie dabei blieb, wurde daraus ein lebhaftes, emotional lebendiges Bild, ein „Jemand“ anstatt eines „Etwas“. Hat sie fokussiert? Diese Frage würden wir mit Sicherheit bejahen und zwar aus genau demselben Grund, aus dem wir gesagt haben, dass Stan fokussierte. Sie spürte etwas, an dem sie nachprüfen konnte, in das sie hinein spüren konnte und bei dem sie verweilen konnte... Und es hatte sogar einen Ort im Körper. Die 20 Zentimeter vor ihrem Gesicht gehaltene Hand verrät uns das... obwohl sie dasselbe innere Erleben hätte haben können, wenn sie die Hand fallen gelassen hätte. Doch fand ihr Erleben in ihrem Körper statt, ihrem „physischen“ Körper? Das hängt davon ab, wie man „Körper“ definiert, nicht wahr? Wenn wir behaupten, dass Focusing im Körper geschieht, *über welchen Körper reden wir?*

Lassen Sie uns noch ein Beispiel betrachten. Barbara fokussiert. Ihre Hand umschließt die linke Seite ihres Bauches... „Hier drinnen fühlt es sich an wie Beton“, sagt sie. „Es ist voller Furcht. Ich spüre nach, wovor es Angst hat... Es hat Angst vor diesem Teil hier drüben...“, sie zeigt auf ihre rechte Seite, „Angst davor, dass er außer Kontrolle gerät.“

Ihre Handbewegung nach rechts findet außerhalb ihres physischen Körpers statt und scheint auf einen Bereich etwa 60 Zentimeter von ihrer rechten Schulter

entfernt zu verweisen. Barbara fokussiert weiter mit beiden Teilen, mit dem in ihrem Bauch und mit dem außerhalb ihrer rechten Schulter. Beide Teile enthüllen einen emotionalen Gehalt und durchlaufen einen interessanten Prozess in der weiteren Sitzung.

Kann etwas „im“ Körper sein und gleichzeitig 60 Zentimeter davon entfernt? Wir stehen vor einem Problem. Entweder müssen wir sagen, dass diese Sitzung kein Focusing war (war sie aber) oder dass Focusing nicht körperbasiert ist (ist es aber) oder wir müssen überdenken, was wir mit dem Wort „Körper“ meinen. Da die ersten beiden Möglichkeiten inakzeptabel sind, nehmen wir die dritte. Wie Sherlock Holmes es ausdrückt: „Wenn man das Unmögliche ausgeschlossen hat, muss das, was übrig ist, der Fall sein, egal wie unwahrscheinlich es ist.“

Erfahrungen wie diese sind nicht etwa seltene Ausnahmen. Sie gehören zum normalen Erscheinungsbild von Focusing und träten vielleicht noch häufiger auf, wenn Menschen nicht durch den Glauben, dass Körper „in der Hauthülle“ bedeutet, an ihnen gehindert würden. Offensichtlich können wir keine herkömmliche physiologische Definition von „Körper“ verwenden, wenn wir solche Erfahrungen als legitime Focusing-Erfahrungen einstufen wollen.

Entweder müssen wir sagen, dass Focusing außerhalb des Körpers stattfinden kann, oder wir müssen „Körper“ als etwas Größeres als eine Anzahl physiologischer Prozesse, die von der Haut umschlossen werden, neu definieren. Tatsächlich beabsichtigt Gendlin offenbar Letzteres. Folgende Zitate stammen aus *A Process Model*:

Wir stellen ein neues Konzept des lebendigen Körpers auf [...]¹

Der Körper wird gewöhnlich als die Substanz innerhalb der Hauthülle angesehen. [...] Was wir „den Körper“ nennen, ist ein sehr viel größeres System. „Der Körper“ ist nicht nur das, was sich in der Hauthülle befindet.²

Es gibt keinen von Prozessen getrennten Körper.³

Zu den Aufgaben dieser Arbeit gehören: *den Körper* neu zu konzeptualisieren, so dass wir verstehen können, wie Focusing möglich ist, wie wir komplexe

¹ “We are setting up a new conception of the living body...” (Gendlin 1997: 19; Übersetzung: A.K.)

² “The body is usually considered the stuff within the skin-envelope. ... What we call ‘the body’ is a vastly larger system. ‘The body’ is not only what is inside the skin-envelope.” (ebd.: 26; Übersetzung: A.K.)

³ “There is no body separate from process.” (ebd.: 27; Übersetzung: A.K.)

Situationen spüren können, wie der Körper die Antwort auf eine komplexe menschliche Lebensfrage geben kann, für die wir keine Lösung wissen, wie Körper und Kognition nicht einfach getrennt sind. Das erfordert offensichtlich ein anderes Konzept des Körpers, als es die Physiologie derzeit bietet. (Hervorhebung im Original)⁴

Für Gendlin existiert ein Erlebensraum, der größer ist, als der bloße physiologische Körper (und Größe ist nur einer der Unterschiede). Dies ist der Raum, in dem Focusing stattfindet, während er gleichzeitig durch Focusing geschaffen wird. [„Und wo blickt man hin und lässt gewähren? Dieser Raum ist ebenfalls neu und er wird erschaffen. Während man, sozusagen, in das gewöhnliche Körperempfinden blickt, findet sich dieses Blicken durch einen Wandel vorwärts getragen in einen ein wenig veränderten Raum.“]⁵

Anstatt Focusing als körperlichen Prozess zu definieren, tun wir vielleicht besser daran, den Körper durch Focusing zu definieren. Anstatt zu sagen, dass es der Körper ist, wo Focusing stattfindet, können wir die Definition umdrehen und sagen: Wo Focusing geschieht, das ist „der Körper“.

Wie lernt jemand, der Focusing nicht kennt, in das Erleben dieses anders verstandenen Körpers hinein zu finden? Wenn jemand nicht selbst Focusing erlebt hat, wird er nur die in unserer Kultur übliche Auffassung vom Körper haben. Natürlich ist diese nicht für alle gleich. Ein Mensch, der regelmäßig intensiv Sport treibt, nimmt den Körper anders wahr als jemand, dessen Vorstellung von körperlicher Betätigung darin besteht, die Tür des Kühlschranks zu öffnen. Ein Mensch, der Anatomie und Physiologie studiert hat, verfügt über ein präziseres und detaillierteres Bild des Körpers als jemand, der das nicht hat. Alle diese Menschen teilen jedoch die in ihrer Kultur übliche Sicht des „Körpers“, bevor sie fokussieren. In der westlichen Industriegesellschaft ist das im Allgemeinen der Körper als Materie, als „Stoff“, ohne jeden Gehalt, im besten Fall eine präzise und komplexe Maschine.

⁴ “Among the tasks of this work are: to re-conceptualize *the body* so that we could understand how focusing is possible, how we can feel complex situations, how the body can come up with an answer to a complex human living question we cannot figure out, how body and cognition are not just split apart. That obviously requires a different conception of the body than physiology currently offers.” [italics in original] (ebd.: 181; Übersetzung: A.K.)

⁵ “And where does one look and let? That space too is new, and is generated. As one looks, so to speak, in the usual body-sentience, this looking finds itself carried forward by a change in a somewhat different space.” (ebd.: 221; Übersetzung: A.K.)

In 750 Jahren sind wir nicht wirklich weiter gekommen als Franz von Assisis Sicht des Körpers als „Bruder Esel“. Unsere Körper sind immer noch Packtiere, die uns herumschleppen. Wir sehen immer noch denjenigen, der wir in Wirklichkeit sind, als eine Art vom Körper getrenntes immaterielles Wesen, das auf den Schultern des Körpers reitet.

Diese Sicht ist meilenweit von der Sicht des Körpers im Focusing entfernt: durchdrungen von Lebensbedeutung, voller lebendiger Absichten, eingebunden in ein interagierendes Netz von Beziehungen, weise jenseits von Logik und Vernunft, untrennbar von unserer Identität.

Kein Wunder, dass die Leute verwirrt und misstrauisch sind, wenn wir ihnen erzählen: „Dein Körper ist weise.“ Ihre Körper *sind nicht* weise. Genauer gesagt: Sie verstehen und erleben ihre Körper nicht auf eine Art, dass „weise“ in Bezug auf ihr Körpererleben Sinn ergäbe. Und wir können sie nicht dazu bringen, ihren Weg in diese Art des Körpererlebens hinein zu *denken*. Kein Wunder, dass Focusing erfahren werden muss, um verstanden zu werden!

Die Menschen, denen Focusing nicht leicht fällt, sind nicht alle gleich. Von ihrer individuellen Einzigartigkeit abgesehen, wage ich die Behauptung, dass sie vier groben Kategorien zugeordnet werden können.

- (1) Die Emotionsgeladenen (emoters). Diese Menschen befinden sich in Gefahr, emotional überwältigt zu werden. Sie neigen dazu, ihre Gefühle als „absolut“ und „überall“ zu erleben.
- (2) Die Denker (thinkers). Das sind Menschen, die es gewohnt sind, sich auf eine rationale und kognitive Herangehensweise an Themen zu verlassen. Wenn sie eingeladen werden, nach innen zu spüren, sagen sie Dinge wie „Das muss ... sein“ oder „Ich bin sicher, das ist ...“ oder „Ich glaube...“
- (3) Die Visualisierer (visual imagers). Es gibt Leute, die leicht visuelle Bilder finden, wenn sie eingeladen werden, mit dem Innern Kontakt aufzunehmen. Visuelle Bilder führen nicht notwendigerweise zu einer Stelle, mit der man fokussieren kann.
- (4) Die Körper-Kenner (physicalizers). Häufig geschult in Körperwahrnehmung, sind dies Menschen, die präzise Details in ihrem Körper entdecken können, die etwa einen Druck den Deltamuskel entlang und den Trapezmuskel

hinunter verfolgen können, die jedoch nicht verstehen, wie dieser mit einem emotionalen Inhalt in ihrem Leben zusammenhängt.

(Für mehr Informationen in Bezug auf Bilder, Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen als Eintrittspforten in den Focusing-Prozess siehe meinen Artikel „Der vollständige Felt Sense“ mit Einführung in diesem Buch.)

Lassen Sie uns diesen Unterschieden nachgehen, indem wir uns mit Camille, René und Imogen beschäftigen, drei (erfundenen) Personen, die Focusing noch nicht kennen und die schnell Gefühle erleben (Camille), denen Denken leicht fällt (René) und die leicht innere Bilder sehen (Imogen). Ich werde beschreiben, wie ich jedem von ihnen helfen würde, den Weg zu Focusing zu finden, indem ich dort anfangen, wo sie stehen. Ihre Vorstellung vom Körper entspricht noch nicht der Vorstellung des Focusing. Es hilft ihnen jedoch, Focusing zu lernen, wenn sie zu achtsamer Wahrnehmung ihres Körpers eingeladen werden, so wie sie diesen verstehen. Nun, da wir wissen, dass sich der „Körper“ im Sinne von Focusing vom allgemeinen kulturellen Körper-Verständnis unterscheidet, erscheint die Tatsache zunächst einmal rätselhaft, dass es einigen Menschen hilft, Focusing zu lernen, wenn sie in ihren Körper spüren, so wie sie diesen wahrnehmen.

Auf den zweiten Blick jedoch ist die Tatsache, dass die meisten Menschen über den Körper, *so wie sie diesen verstehen*, ins Focusing hineinfinden (und dadurch zu einem anderen Verständnis vom Körper gelangen), eigentlich gar nicht mehr so rätselhaft, da Gendlin deutlich macht, dass es nur einen Körper gibt. Es gibt nicht einen physiologischen Körper *und* einen Focusing-Körper. Jeder von uns hat nur einen Körper und es ist dieser eine Körper, in dem all jene Prozesse stattfinden, oder, wie wir es auch ausdrücken könnten, dieser eine Körper *ist* all jene Prozesse: atmen, verdauen, gehen, Zellregeneration, nachgrübeln, Tagträume haben, Focusing...

[Ein Felt Sense] entsteht etwa auf die Art und Weise, wie eine Emotion entsteht, im Körper, von allein, jedoch in einem etwas anderen Raum als im eigentlichen Körperraum. Tatsächlich ist er im eigentlichen Körper [...], aber er ist auch in seinem eigenen neuen Raum.⁶

⁶ “[A felt sense] comes, something like the way an emotion comes, in the body, of its own accord, but in a somewhat different space than the literal space in the body. Indeed it is literally in the body... but it is also in its own new space.” (ebd.: 233; Übersetzung: A.K.)

Weiter unten werden wir auf die vierte Kategorie zu sprechen kommen, die der „Körper-Kenner“, und wir werden eine interessante und überraschende Tatsache entdecken, nämlich dass diejenigen mit dem einfachsten Zugang zu ihrem Körper teilweise die größten Schwierigkeiten haben, die auf dem Körper basierende Fähigkeit des Fokussierens zu erlernen. Was sind die Implikationen davon? Wir werden sehen. Zuerst jedoch zu den Emotionsgeladenen, den Denkern und den Visualisierern.

Camille nimmt Platz, um ihre erste Focusing-Sitzung zu beginnen. Sie hat sich für Focusing entschieden, weil sie hofft, dass es ihr hilft, eine stressige und krisenhafte Phase in ihrem Leben zu bewältigen. Als sie mir ein wenig über ihre Lebenssituation erzählt, fängt sie an zu weinen, greift nach einem Taschentuch und entschuldigt sich für ihre Tränen. „Manchmal frage ich mich, ob mir nicht alles zu viel ist“, gesteht sie.

Wenn ich lediglich zurückspiegle, was sie sagt – und genau das mache ich eine Weile – berichtet sie mir hauptsächlich davon, was sie die ganze Zeit schon fühlt, was sie gerade jetzt fühlt und von den sich wiederholenden Gedanken, die damit einher gehen. „Ich habe mir überlegt, dass es Kummer ist, was ich fühle. Ich kann ohne ihn nicht auskommen und ich kann ihn nicht mehr haben. Es ist Kummer.“ Mehr Tränen. Obwohl es sich hierbei um einen emotionalen Prozess handelt, ist es kein Focusing-Prozess und er hilft ihr nicht viel weiter, gleichgültig, was für eine sensible ZuhörerIn ich bin.

Mir stehen zwei Möglichkeiten offen, ihre Aufmerksamkeit an einen Ort zu lenken, der Focusing ermöglicht. Ich kann sie einfach spüren lassen, was sie in ihrem Körper fühlt, während sie diese Dinge sagt, oder ich kann, mit ihrem Einverständnis, ein etwas längeres „Hineinführen“ anleiten, das ihr hilft, ein wenig Präsenz in ihrem Körper und auch den Felt Sense ihrer Schwierigkeiten zu finden. (Siehe „Präsenz fördern“ in diesem Buch.) In beiden Fällen ist es sehr unwahrscheinlich, dass es schwer wird, Camille zu helfen, einen Felt Sense zu bekommen. Sobald ihre Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt ist, wird sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ein Körpergefühl finden, das damit zu tun hat, was sie durchmacht. Sie ist sich schon so deutlich der Verbindung ihres Prozesses zu ihrem Leben und seines emotionalen Gehaltes bewusst, dass wahrscheinlich alles, was nötig ist, damit sie zu Focusing findet, darin besteht, dass sie Aufmerksamkeit in

ihren Körper bringt. Das und eine sensible Unterstützung darin, mit ihren Gefühlen in Präsenz zu bleiben. Menschen mit einem Prozess wie Camille neigen dazu, sich mit ihren Emotionen zu identifizieren. Wenn sie jedoch darin unterstützt werden können, in Präsenz zu bleiben, ist es nicht schwer für sie, Focusing zu erlernen.

René ist eine härtere Nuss für einen Focusing-Lehrer. Er ist ein Denker. Manchmal identifiziert er sich sogar mit seinen Gedanken. Er will Focusing lernen, weil er bessere Entscheidungen treffen und nicht so viel an sich selbst zweifeln möchte. Er neigt dazu, selbst die Entscheidungen, die er längst getroffen hat, in Zweifel zu ziehen und zu überdenken. Während er mir das erzählt, wird er sicherlich nicht anfangen zu weinen (so wie Camille) und eine Einladung, das, was er mir gerade gesagt hat, in seinem Körper zu spüren, würde mir einen verständnislosen Blick einhandeln.

Wenn ich René jedoch durch ein „Hineinführen“ leite, das mit seinen Armen und Händen beginnt, die er bestimmt spüren kann, dann zu seinen Beinen und Füßen übergeht, anschließend zu anderen Teilen seines Körpers, die Kontakt haben mit etwas... das vermag er und da dies kein Denken erfordert, befindet er sich nun bereits in einem anderen Zustand als sonst, in einem Zustand größerer Aufnahmebereitschaft, als er erwartet hätte. Dann lade ich ihn ein, im mittleren Raum seines Körpers nachzuspüren, in dem Raum, zu dem der Hals gehört... die Brust... der Magen... der Bauch... und eine Empfindung einzuladen, wie er sich dort im Innern fühlt, wenn er nachspürt, wie es in seinem Leben läuft.

Sehr wahrscheinlich fühlt René nun etwas in seinem Körper und eventuell hat er sogar ein ziemlich genaues Gefühl, worum es dabei geht. Dieses Gefühl mag vage und nicht greifbar sein und vielleicht fragt er sich zeitweilig, ob er sich das nicht ausdenkt, doch eine geduldige Unterstützung kann ihn immer wieder dorthin zurückführen. Ihm kann sehr dadurch geholfen werden, dass man ihn anleitet zu beschreiben, was er fühlt, und die Beschreibung an seinem Körper zu überprüfen. Manchmal wird er wahrscheinlich in einen gedanklichen Prozess rutschen, da er sich damit gut auskennt, und Dinge äußern wie „Ich denke, es ist traurig“ oder „Das muss mit ... zu tun haben“. Alles, was ich jedoch machen muss, ist auf die verräterischen Signale zu achten, dass er den direkten Kontakt zu etwas verloren hat, und ihm dabei helfen, den Kontakt wieder aufzunehmen. („Vielleicht könntest du *daran* überprüfen, ob es stimmt, dass es sich traurig fühlt.“)

Imogen bekommt leicht Bilder. Vielleicht liegt das in ihrer Natur oder vielleicht hat sie eine Methode wie die Schamanenreise gelernt, bei der sie geübt hat, Bilder zu formen und ihnen zu folgen. (Das Erlernen einer neuen Methode kann dadurch gebremst werden, dass man zuvor eine Methode gelernt hat, die ein wenig anders ist.) Sie hat durch eine Freundin von Focusing erfahren und hofft, dass es ihr hilft, einige Blockaden zu überwinden, die sie in ihrem Leben spürt. Gleichgültig, ob ich ein allgemeines „Hineinführen“ wähle oder ob ich sie nach einer dieser Blockaden frage und ihr ein maßgeschneidertes „Hineinführen“ anbiete, sie wird sehr wahrscheinlich Bilder finden, sobald sie die Augen schließt.

Die Beziehung solcher Bilder zu einem Focusing-Prozess hängt stark davon ab, wie sie behandelt werden. Wir müssen feststellen, dass nicht alle Bilder gleich sind. Einer Unterscheidung zufolge, die mir Dave Young vor vielen Jahren demonstrierte, gibt es visuelle Bilder und körperbasierte Bilder. Visuelle Bilder erscheinen im visuellen Feld vor den Augen. Sie können leicht durch Willenskraft verändert werden („Ich glaube, ich werde das Seil jetzt entknoten“) und sie neigen dazu, schnell abzulaufen, entweder in Form schneller Einzelbilder oder wie ein Film.

Körperbasierte Bilder sind im Körper. Die Person zeigt auf die Brust und sagt: „Da ist eine Mauer.“ Körperbasierte Bilder können nicht so einfach durch einen Willensakt verändert werden. Wenn ich sagen würde: „Mach etwas anderes daraus als eine Mauer“, würde die Person zu Recht glauben, dass ich spinne. Es ist eine Mauer. Und das ändert sich nicht so schnell. Wenn sie sich wandelt, und das tut sie vielleicht, resultiert der Wandel daraus, dass man ihr, so wie sie ist, Gesellschaft leistet. Mit anderen Worten: Dieses körperbasierte Bild verhält sich ziemlich ähnlich wie ein Felt Sense und ich würde sogar behaupten, dass es einer ist.

Doch Imogen bekommt keine körperbasierten Bilder, sie bekommt visuelle Bilder und es ist meine Aufgabe, ihr von diesen ausgehend zu helfen, Focusing zu lernen. Was mache ich?

Es hilft, wenn ich ihre Aufmerksamkeit auf den Körper lenke, genau so, wie ich es bei Camille und René getan habe. Auf diese Art und Weise erschaffen wir ein „Da“, einen Ort, in den man hinein spüren kann. Wenn sie eine hartnäckige Visualisiererin ist, wird wahrscheinlich Folgendes geschehen: Nachdem ich sage: „Wenn du *etwas* wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen (vgl. das Hineinführen weiter unten), entgegnet sie (beispielsweise): „Ich sehe ein paar

Amseln auf einer Stromleitung.“ Die Formulierung „ich sehe“ verrät mir, dass es sich wahrscheinlich um ein visuelles Bild handelt, lassen Sie uns das jedoch überprüfen, um ganz sicher zu gehen: „Vielleicht könntest du spüren, wo in deinem Körper du das fühlst, ein paar Amseln auf einer Stromleitung.“ Wenn es sich um ein visuelles Symbol handelt, wird Imogen sagen: „Es ist nirgendwo in meinem Körper.“

Nun ist mein erster Gedanke: Ich möchte das Bild respektieren. Es ist aus *irgendeinem guten Grund* gekommen. Ich möchte nicht die Botschaft vermitteln, dass es weggehen sollte, dass Körpergefühle in irgendeiner Weise besser seien als Bilder. Gleichzeitig benötigen wir jedoch mehr als visuelle Bilder oder wir machen kein Focusing.

Es gibt verschiedene Wege, die man einschlagen kann. Ich kann Imogen einladen, eine Beziehung aufzubauen zu dem, was in dem Bild enthalten ist. Während ich das tue, vermeide ich das Wort „Bild“, das Distanz schafft. Anstelle dessen beziehe ich mich direkt auf den Inhalt: „Möglicherweise möchtest du diese Vögel auf der Leitung begrüßen (oder ihnen ‚Hallo‘ sagen).“ Von diesem Begrüßen ausgehend kommt sie vielleicht zur Emotion: „Ich fühle mich traurig, wenn ich sie anschau.“ Nachdem ich das zurückspiegle („Du spürst, dass etwas in dir traurig ist, wenn du sie anschaut“), befinden wir uns mit ziemlicher Sicherheit in Focusing-Territorium. Oder, nachdem sie „Hallo“ gesagt hat, spürt sie vielleicht, dass *sie* (die Vögel) traurig sind. Dasselbe Ergebnis.

Oder ich kann sie einladen, ein Körpergefühl *zu* dem Bild entstehen zu lassen. „Eventuell könntest du ein umfassendes Körpergefühl zu diesen Vögeln auf der Stromleitung einladen, das in deinem Körper entsteht, wenn du sie da so sitzen siehst.“ Falls Imogen Focusing noch nicht kennt, versteht sie vielleicht nicht, was das bedeutet. Es ist jedoch einen Versuch wert – möglicherweise kommt etwas.

Oder wir folgen dem Bild, lassen es eine Weile da sein, geben vielleicht ein paar sanfte Focusing-Einladungen und beobachten, ob aus dem Prozess Focusing wird. Was heißt das? Lassen Sie mich ein Beispiel geben.

Imogen: „Es ist nirgendwo in meinem Körper.“

Ann: „Und es sind ein paar Vögel auf einer Stromleitung.“

Imogen: „Das stimmt. Sie kauern sich zusammen, als ob ein kalter Wind dort draußen weht.“

Ann: „Sie sind zusammen gekauert. Du spürst, dass ihnen vielleicht kalt ist.“

Imogen: „Da weht ein kalter Wind.“

Ann: „Du spürst, dass da ein kalter Wind weht.“

Imogen: „Einige von ihnen fliegen weg, aber einige bleiben einfach da.“

Ann: „Und vielleicht möchtest du sie begrüßen, die Vögel, die weg fliegen, und die Vögel, die da bleiben.“

Imogen: „Es ist so, als hätten sie sich mit der Kälte abgefunden, die, die da bleiben.“

Ann: „Du spürst diejenigen, die bleiben. Es ist so, als hätten sie sich mit der Kälte abgefunden. Schau einmal, ob es in Ordnung ist, bei ihnen zu bleiben und weiter zu spüren, wie es ihnen geht.“

Imogen: „Sie sind traurig.“

Ann: „Ah, du spürst, dass sie traurig sind. Mhm.“

Imogen: „Das sind die, bei denen kein anderer Vogel ist. Sie sind allein.“

Ann: „Und du spürst, dass sie allein sind, kein anderer Vogel ist in der Nähe und sie sind traurig.“

Imogen: „Da ist besonders einer von ihnen, zusammengekauert und kalt und traurig.“

Ann: „Ah, du spürst, da ist besonders einer von ihnen. Er ist zusammengekauert... und kalt... und traurig.“

Imogen: „Nein, nicht ganz genau traurig... Er ist eher... schwer zu beschreiben...“

Und irgendwo auf diesem Wege, ohne eine Einladung, in ihren Körper zu spüren, hat Imogen angefangen zu fokussieren.

Ich hoffe, der Auszug macht deutlich, dass sich das, was als bloßes visuelles Bild begann, zu einer ganzheitlicheren Erfahrung erweitert hat, durchdrungen von Emotion und Bedeutung, und zweifellos verbunden mit Imogens ganzer Lebenssituation.

Imogen befindet sich nun an der Stelle, wo sich Stan, Della und Barbara am Anfang dieses Artikels befinden: Sie fokussiert, jedoch ohne ausdrücklichen Bezug zum physischen Körper. Sie steht in Kontakt zu etwas in ihrem Innern, das reich und komplex ist, an dem mehr ist, als in Worte gefasst werden kann, an dem sich etwas überprüfen lässt, das „Schritte macht“, während sie bei ihm bleibt, das sich weiterentwickelt und sein eigener nächster Schritt wird.

Die Tatsache, dass es sich hierbei um eine Focusing-Sitzung handelt, wundert viele Menschen, die leicht Bilder finden und die versuchen, Focusing zu lernen. Um

zu verstehen, was geschieht, müssen wir uns daran erinnern, dass der Körper im Focusing nicht bloß aus dem physischen Körper besteht. Er schließt diesen ein, ist jedoch mehr. An dem Punkt, an dem Imogens Erleben der Vögel auf einer Stromleitung so umfassend ist, dass es ihre Wahrnehmung, dass diese traurig sind, mit einschließt, *geschieht* das in ihrem Körper. Es ist gleichgültig, ob sie auf ihre Brust zeigt oder Wörter wie „Hals“ oder „Bauch“ verwendet. Es ist nicht nötig, dass sie aufgefordert wird, die traurigen Vögel in ihrem Körper zu spüren, da sie nach dem Focusing-Verständnis vom „Körper“ schon dort sind.

Es gibt ein räumliches Modell, an das ich immer wieder denken muss, wenn ich mit diesen drei Typen und dem vierten, den wir weiter unten besprechen werden, arbeite. In diesem Modell liegen die vier Prozess-Typen oder „Ausgangspositionen“ für Focusing so, als befänden sie sich an vier Punkten eines Kompasses. Im Zentrum in ihrer Mitte ist ein Raum, in dem diese vier getrennten Erlebensweisen nicht so getrennt sind. Bilder sind *im* Körper. Emotionen haben einen Ort im Körper. Gedanken haben Emotionen. Im Zentrum existiert etwas Lebendiges, etwas mit Augen, das unserem Blick begegnen kann und das seinen eigenen Standpunkt hat.

Ich sehe einen Menschen, der an einem der Punkte des Kompasses anfängt, bei einer Emotion oder einem Gedanken oder einem Bild oder beim Körper, und der sich von dort ins Zentrum bewegt, hin zu einem Kontakt mit etwas, das alles vier ist... und mehr. Das geschieht die ganze Zeit beim Focusing. Vielleicht fange ich mit einer Enge in meinem Hals an, wenn ich jedoch dabei bleibe, kann ich ihre Furcht spüren, während ich gleichzeitig beginne zu verstehen, womit in meinem Leben diese zu tun hat, etwa mit meiner Beziehung zu M. Wenn ich geduldig und mitfühlend bin, wenn ich eine Beziehung dazu aufnehme, nimmt „es“ die Beziehung an, als wäre es lebendig, und lässt mich wissen, wie „es“ sich fühlt. Zu diesem Zeitpunkt wäre es nicht mehr zutreffend, es einfach als „Enge im Hals“ oder „Furcht“ oder „Nachdenken über M“ zu bezeichnen, da ich es nicht länger als einen dieser separaten Aspekte erlebe. Meine Aufmerksamkeit ist wahrscheinlich nicht einmal mehr in meinem Hals, sondern in einem Raum, der durch diese Aufmerksamkeit entstanden ist und in dem ich „es“ spüren kann. Anstatt mit einer Enge zu beginnen, hätte ich mit einem Gefühl der Angst anfangen können oder mit Gedanken zu M und dann hätte ich die Enge in meinem Hals spüren können. Wo auch immer ich beginne, von dort aus würde ich mich in diesen Raum (an einer „zentraleren“ Stelle in dem Modell, das ich

vorschlage) begeben, der in gewisser Weise alles umfasst und in dem ich den Rand spüren kann, das „Mehr“, das noch nicht aus Wörtern oder Symbolen besteht. Focusing geschieht dort und „dort“ ist der Körper.

Die Körper-Kenner

Wenn wir der Auffassung wären, dass es bei Focusing darum geht, in den physischen Körper zu spüren, so wie dieser von unserer Kultur wahrgenommen wird, dann wären die Menschen, die das am besten könnten und denen das am leichtesten fiel, jene, die schon damit vertraut sind, in den Körper zu spüren: Massage-Therapeuten, Bodybuilder, Menschen, die eine der vielen körperbasierten Praktiken ausüben oder lernen, von Tai Chi über Feldenkrais bis hin zu Authentic Movement.

Tatsächlich ist es so, wie jeder Focusing-Lehrer bestätigen wird, dass Übung darin, in den gewöhnlichen physischen Körper zu spüren, dazwischen funken kann, wenn man Focusing lernen möchte. Ich erinnere mich an Ray, einen Arzt und Körpertherapeuten, der Cranio-Sacral-Therapie praktizierte und dem die übliche Focusing-Instruktion, in den Körper zu spüren, absolut nicht weiterhalf. Das Wort „Magen“ etwa führte bei ihm zu einem lebhaften anatomischen Bild davon, wo sein physischer Magen war und wie dieser aussah.

Ich weiß, dass ich einem dieser Menschen gegenüber sitze, wenn ihre erste Beschreibung dessen, was sie spüren, viele Experten-Details enthält („Es ist an der linken Seite meines Zwerchfells, genau über meiner Milz“) und wenn weitere Beschreibungen aus dem physischen Bereich kommen anstatt dass sie zu Bildern, Emotionen oder Lebensbedeutung führen: „Da ist eine Art Verspannung dabei, als ob es sich streckt. Es streckt sich mehr nach rechts, als ob es da verlängert wäre. Und da ist ein Druck, irgendwie unterhalb...“

Wenn ich vor der Sitzung einen Grund zu der Vermutung habe, dass ich es mit solch einem Menschen zu tun habe, versuche ich ein Hineinführen anzubieten, dass den physischen Körper nicht erwähnt (siehe unten). Während ich körperliche Wahrnehmungen und körperliche Beschreibungen genau so willkommen heiße, wie ich alles willkommen heiße, lade ich solch eine Person sanft, aber beharrlich dazu ein, „die Emotion davon“ und „die Verbindung davon zum Leben“ zu spüren. Genauso wie Sitzungen, die nicht den Körper im engeren Sinne einschließen, dennoch Focusing sein können, können Sitzungen, die *nur* den physischen Körper

einschließen, *kein* Focusing sein. Lassen Sie uns das klar sagen: Focusing besteht nicht darin, ausschließlich körperlichen Gefühlen im Körper nachzugehen. Focusing ist (wie Gendlin kürzlich zum wiederholten Male in einer Telefonkonferenz, die vom Focusing Institute ausgerichtet wurde, sagte) „einem unklaren Gefühl Aufmerksamkeit zu schenken, das man in seinem Körper spüren kann und das zu tun hat und in Verbindung steht mit etwas im Leben“⁷. Natürlich meinte er „Körper“ im Sinne von Focusing.

Wenn das Wort „Körper“ nicht weiterhilft

Neben den Körper-Kennern gibt es auch andere Menschen, die nicht durch bestimmte zum Körper führende Formulierungen unterstützt werden können. Sollen wir darauf bestehen, dass sie zunächst lernen, etwas in ihrem Körper zu fühlen, und ihnen erst dann helfen, Focusing zu entdecken? Oder können wir – da wir wissen, dass das Focusing-Erleben nicht notwendigerweise im eigentlichen physischen Körper stattfinden muss – einen Weg finden, ihnen dabei zu helfen, unmittelbar zu Focusing über zu gehen, ohne dass das Wort „Körper“, wie sie es verstehen, dazwischen funkt?

Brenda hat ihre erste Focusing-Sitzung. Sie wurde von ihrem focusing-orientierten Therapeuten überwiesen, der das Gefühl hatte, dass Focusing ihr wirklich helfen könnte, der jedoch fand, dass anscheinend die herkömmlichen Einladungen, in den Körper zu spüren, bei Brenda nicht funktionierten. Mein erster Eindruck von Brenda ist der einer intelligenten und sensiblen Frau mit einem erhöhten Bewusstsein für Sprache. Da ich gewarnt bin, entscheide ich mich für den Versuch, ihre ohne die Erwähnung ihres Körpers zu helfen, zu Focusing zu finden. Während wir darüber reden, was sie von der Sitzung erwartet, erzählt mir Brenda, dass sie in der Lage sein möchte, sich selbst zuzuhören und ihrem inneren Wissen bezüglich ihres Lebens zu trauen. Ich frage sie, ob ihr die Erfahrung bekannt ist zu wissen, dass bestimmte Wörter *nicht* passen, nicht richtig sind, um das zu beschreiben, was wahr für sie ist. Sofort schießen ihr Tränen in die Augen. Sie ist tief berührt von meiner Frage. „Ja“, sagt sie. „Die richtigen Wörter sind mir so wichtig! Und die Leute halten mich deswegen für sonderbar!“

⁷ „...paying attention to some unclear sense that you can feel in your body that is about, connects with, something in your life.“ (Übersetzung: A.K.)

Ich habe das Gefühl, dass Brenda bereits ein focusing-ähnliches Erleben hat und dass diese Sensibilität für genau passende und richtige Wörter auf dieses Erleben verweist. Was für sie *nicht* auf dieses Erleben verweist, ist das Wort „Körper“. Wenn sie eingeladen wird zu spüren, wie sich „die richtigen Wörter“ in ihrem Körper anfühlen, bekommt sie einen fragenden Gesichtsausdruck. Was hat das mit dem Körper zu tun? Wir würden Brenda einen schlechten Dienst erweisen, wenn wir erwarten würden, dass sie einer herkömmlichen Instruktion wie „Spüre, wie sich das in deinem Körper anfühlt“ folgt. Anstelle dessen verbringe ich die Sitzung mit Einladungen wie „Spüre, ob du ein *Gefühl der Stimmigkeit* dafür hast“, „Spüre, ob sich das passend anfühlt“. Schon bald zeigt Brenda auf ihre Brust, obwohl ihr das nicht bewusst ist, und es würde sie ablenken, wenn ich darauf hinweisen würde. Einmal vergesse ich das und schlage vor, sie solle spüren, wie sich eine „Traurigkeit“ in ihrem Körper anfühlt. Ein verwirrter Blick erscheint in ihrem Gesicht. „Ich weiß nicht“, sagt sie. Ich entschuldige mich und sage es auf andere Weise.

Vielleicht fragen Sie sich, in welche Kategorie ich Brenda einordnen würde. Ganz offensichtlich ist sie weder eine Körper-Kennerin noch eine Visualisiererin. Ist sie möglicherweise eine Denkerin? Eventuell, in ihrem Fall habe ich jedoch Zweifel, ob das eine Rolle spielt. Wir müssen uns der Tatsache stellen, dass unsere vier Kategorien, so hilfreich sie auch manchmal sein mögen, nicht immer dabei helfen, den Prozess der Person zu verstehen, die uns gegenüber sitzt. Kategorien sind von Natur aus begrenzt und sie sind nie so komplex und so subtil wie der tatsächliche Mensch. Soviel wissen wir: Das Wort „Körper“ hilft Brenda nicht, Focusing zu lernen – und wir müssen bereit sein, andere Wörter zu finden, die ihr weiter helfen.

Letztlich wird die Reise, sich den Focusing-Prozess zueigen zu machen, für jeden Menschen anders verlaufen und das Privileg, diese Reise zu unterstützen, wird eine Herausforderung bleiben, die all unsere Kreativität, all unsere Empathie und all unser Improvisationstalent erfordert.

Als Focusing-Lehrer können wir uns nicht auf Vermutungen verlassen, am wenigsten von allen auf die, dass wir mit Sicherheit wissen, was das Wort „Körper“ für diejenigen bedeutet, gegenüber denen wir es verwenden.

Einem Felt Sense zu folgen, was uns Gendlin gelehrt hat, ist etwas, das nie zuvor beschrieben wurde, und unserer Sprache fehlen die Konzepte, diesen Prozess in Worte zu fassen. Es ist nicht so, als wenn wir Menschen ihn nie zuvor erlebt hätten

– zumindest kreative Menschen haben es, solange Kunst und Erfindung existieren – wir haben das jedoch nie gesehen, wir sind nie einen Schritt zurück getreten, um zu verstehen, was genau es war, das wir taten, wenn wir das Ganze einer Situation spürten anstatt einem vorgegebenen Repertoire an emotionalen Reaktionen zu folgen.

Es ist genau jener Prozess, Worte zu verwenden, die Focusing fördern, der uns an den Rand führt, über den Focusing lehrt: die Grenze zwischen dem, was gespürt, und dem, was gesagt werden kann. Wenn der Weg zu Focusing leicht zu finden wäre, wenn die Anweisung, einem Felt Sense Raum zu geben sich zu bilden, so leicht zu befolgen wäre, wie etwa die Anweisung, Wasser zu kochen, dann wäre die Aufgabe, Worte dafür zu finden, nicht so komplex, sie wäre aber auch nicht so interessant.

Die Absicht dieses Artikels ist es gewesen, einen Dialog über das Konzept des „Körpers“ im Focusing und das in unserem gewöhnlichen Sprachgebrauch anzuregen. Wenn ich einen Raum für Neugier darüber eröffnet habe, was wir meinen, wenn wir „Körper“ sagen, dann bin ich zufrieden.

aus: Weiser Cornell, Ann: *Die Kunst des Annehmens – Leben und Arbeiten mit Focusing*. BoD, Norderstedt 2013 , S. 237 - 253.