

Prof. E. T. Gendlin, USA

Focusing: Philosophie und Praxis

Vortrag anlässlich des 10jährigen Bestehens des FZK – Focusing Zentrum Karlsruhe
Karlsruhe, 28.05.1997

Ich habe in der Philosophie angefangen, so werde ich jetzt auch in der Philosophie anfangen und dann sehr praktisch sprechen.

von der Philosophie will ich nur sagen, dass sie am Rand von dem Denken vorgeht- .ähnlich wie die Therapie, ähnlich wie Gedichte, ähnlich wie Wissenschaft. Am Rand von dem, was wir denken können, da ist immer mehr. Und dieses *Mehr* ist noch nicht zur Sprache gekommen, dieses *Mehr* ist, was wir *implizit* nennen. Das heißt, man erlebt es, aber man hat es noch nicht

gesagt, und es gibt noch keine sprachliche oder begriffliche Struktur dafür.

Jetzt könnte man glauben, und es stellt sich auch nachher doch als wahr heraus, man könnte glauben, dass man vom Erleben direkt denken kann. Da ist aber ein großes Problem dazwischen, denn wir sind doch Produkte von unserer- nicht nur unserer persönlichen Erfahrung, wir sind auch Produkte- so sagt man- von der Kultur, und von der Geschichte und von der Sprache selbst. Aber nicht nur diese Sachen, sondern wir sind auch Produkte von einer viel primitiveren Geschichte, die man manchmal in Träumen sieht. Und wir sind nicht nur primitive Menschen, sondern wir sind auch Tiere, und nicht nur Tiere, ich sage sehr gerne, wir sind auch Pflanzen.

Die Pflanze wächst irgendwie aus der Erde, wir sind nicht nur Pflanzen, wir sind irgendwie verbunden mit dem ganzen System, das wir nicht verstehen können. Es stellt sich nämlich her- aus, dass wir, als das , was wir sind, mehr wissen, als was wir begrifflich und sprachlich erzäh- len können. Das lebendige Wesen, das da im Sessel sitzt (nennt man das Stühle, diese zusammengeketteten Dinge da), das lebendige Wesen, von dem aus Sie atmen und von dem aus Sie sprechen und von dem aus Sie leben, Das ist „?“ und mehr verbunden mit dem ganzen System, als man je denken kann.

So scheint es aber jetzt an zweiter Stelle, dass wir nicht von dem Erleben aus denken könnten, weil wir doch schon strukturiert sind von allem und wir kommen in eine Welt, die schon ganz organisiert ist, und wir leben doch in Situationen, die man vorher arrangiert hat, und es scheint dann von der zweiten Geschichte, dass der einzelne Mensch eine sehr kleine Sache wäre; ganz schon vorstrukturiert.

Es stellt sich aber heraus, an dritter Stelle, dass man doch vom Erleben denken kann, weil wenn man alles schon strukturiert hat, und all das in Kauf nimmt, sind wir zehnmal am Tag mindestens vor eine Situation gestellt, die wir nicht gleich wissen wie zu behandeln, und wenn ich sage, „Kennt Ihr das?“, wird niemand da sein, der das nicht kennt, und man hat uns schon alte Arten und Weisen gezeigt, wie man jede Situation behandeln soll, aber die Situation ist irgendwie nicht ganz so, und was wir gleich wissen, das können wir nicht tun, und was wir gleich sagen können, das sagt nicht, warum wir das nicht tun können, und wir bleiben so ziemlich unangenehm stecken, denn das, was wir uns ausdenken, können wir nicht tun weil es nicht paßt, aber etwas Passendes wissen wir nicht, und so sind wir so wie Philosophen und Dichter und Wissenschaftler an der Grenze, an der Kante von dem, was wir wissen, und müssen irgendwas tun, und sogar oft jetzt tun, und können das nur aus dem Körper, der jetzt irgendwie mehr weiß oder mehr wissen soll, uns wenn wirf das tun, wenn wir anders leben und das müssen wir- wir haben ja keine andere Wahl- wenn wir frisch leben aus diesem Ungewissen, was mehr weiß, als wir wissen, dann ändern wir alle die Strukturen , die impliziten Strukturen.

Da kann man gleich sehen: Wenn ich hineingehe in meine Gefühle, da ist mein Vater und meine Mutter, und alles was ich gelernt habe und meine ganze Vergangenheit und die Vergangenheit von der ganzen Kultur und die Vergangenheit von der menschlichen Rasse und die Vergangenheit von der ganzen Evolution und mit all dem zusammen und die einzelne

einzigartige Situation und alle die Geschichte, die da mittut mit dieser Person da, das ist alles da und jetzt muss ich etwas machen oder etwas sagen. Und wenn ich da frisch vorwärts lebe, dann ändere ich alle die Strukturen, die da schon da waren, und das will ich ja meistens auch. Wie man jetzt neu lebt, ändert die Vergangenheit. Also nicht die Vergangenheit, die man aufgenommen hat, die bleibt noch, aber die Vergangenheit, die in meinem Körper ist, die schon alles vorstrukturiert ist, die kann man mit dem frischen Leben jetzt ändern. Dann kann man sich vielleicht noch erinnern, was vorgegangen ist, aber wie man davon begriffen ist, wie man davon strukturiert ist, wie man davon begrenzt ist, das ändert sich. Und da sagen oft Leute: "Man hat mich als Kind nicht lieb gehabt, und ich würde ja gar nicht wissen, wie das wäre, wenn mich jemand lieb hätte; das würde ich nicht einmal erkennen, weil das hab ich nie erfahren." Und das ist nicht wahr. Es stellt sich heraus, dass diese Pflanze, dieses Tier, dieser primitive Mensch, dieser komplizierte Mensch hat in sich drinnen schon, dass er oder sie hätte schön empfangen werden sollen als Neugeborener hier. Und obwohl das zufällig nicht passiert ist, weil begrenzte Menschen- und wir sind alle begrenzte Menschen- weil begrenzte Menschen diejenige hier hätten willkommen heißen sollen, haben das aber nicht richtig getan, dieser Organismus, der da geboren war, der war vorbereitet auf einen richtigen Empfang. Körperlich und geistig, und nicht zwei Sachen, sondern ein System. Vorbereitet, an die Brust gehalten zu werden, vorbereitet für die Vormilch sogar, und nicht nur ist das Neugeborene so vorbereitet; die Vormilch ist vorbereitet in der Brust. Und wenn da keine Brust ist, dann geht's nicht, und wenn kein Säugling (da) ist, muss man auch die Brust pumpen, weil sonst wird's schwierig.

Das ganze System ist schon so eingestellt, dieses Neugeborene zu empfangen, versteht Ihr mich?

Jetzt habe ich lange geglaubt so wie man mir gesagt hat: Das, was wirklich passiert ist, das ist das Wirkliche, und was wir uns wünschen, was wir uns ausmalen, was hätte sein sollen, ist irgend etwas Ideales. Und jetzt glaube ich, es ist umgekehrt: Was hätte sein sollen, ist noch immer im Körper geplant. Und man kann schon sechzig sein, und noch immer als Neugeborener endlich empfangen werden. Und das ändert dann, was da wirklich gewesen ist. Denn was sogenannten wirklich gewesen ist, das war ein Zufall. Da waren irgendwelche Leute da, und die waren halt begrenzt, so wie wir alle sind, und es ist soundso gegangen an dem Tag irgendwie, aber das war ja nur ein Zufall. Das Wirkliche ist die Pflanze, die noch bereit ist. Wenn du ein bisschen Wasser drauf gibst, dann wächst sie genauso, wie sie geplant war.

Zweite Frage. Die erste war: *Kann man von der Erfahrung, von dem Erleben selber neu vorgehen und neu denken? Und meine Antwort ist: Ja!* Und die alten Strukturen ändern.

Die zweite Frage habe ich eigentlich schon beantwortet. Wieso ist der Körper so gescheit?

Was ist diese Weisheit vom Körpers, die wir immer gehört haben, die schon Nische beschreiben hat und schon viele andere auch, und die wir wieder beschreiben jetzt. Jetzt habe ich schon erklärt, dass der Körper aus der Natur irgendwie wächst oder wie man nun das ganze nennt. Ich habe also erklärt, dass wir von dem Impliziten, von dem Nicht-Gesagtem denken, nicht. Also wie soll ich nun das ganze System benennen? Soll ich's „die Natur“ heißen, oder „den Kosmos“, oder „die Wirklichkeit“, oder „die Welt“ oder „das Ganze“ oder wie immer ich es nenne, das sage ich Ihnen nachher oder wie immer man es nennt. Und dieses Oder- wie- man- es- nennt ist mir das Wichtigste. Das ist nämlich nach der Reihe von allen den Namen, den ich etwas geben kann, sind da noch fünf Punkte so. Und so weiter, oder irgendwie oder wie immer man das nennt. Und wenn man mal das hat, dann ist man bei dieser Grenze von dem Denken, verstehen Sie mich?

weil der Körper von allen diesen Schichten heraus wächst, ist er sehr leise mit dem Programm „Wie es hätte sein sollen“ als lebendiges Wesen. Es kommt aber noch dazu, dass wir natürlich in unserer Situation leben, in unseren Beziehungen leben, die ganz einzigartig sind für jeden. Und der Körper lernt das auch dazu. So einerseits ist das menschliche Wesen schon geplant und immer wieder so. Genauso wie eine Tulpe oder irgendein Baum, es kommt kein anderer Baum heraus sondern genau *der Baum*.

Andererseits haben wir uns als Menschen mehr und mehr und mehr entwickelt und immer anders entwickelt und die Unterschiede werden immer größer. Und was die menschliche Natur oben ist, geht es weiter und weiter und weiter auseinander. Und so müssen wir beides

in Kauf nehmen: Einerseits der Untergrund ist weise wie es sein soll , und kommt immer wieder durch, und jede Situation, die Sie haben, da ist etwas, das möchte, das möchte es richtig, das möchte es größer, das möchte es weiter, das möchte - es möchte leben. Und da oben sind all die Komplikationen, die ganz neu und ganz menschlich sind gerade von jetzt , und mit all der Technik und mit all der Mathematik und all diesen Waffen drinnen und doch will es irgendwie weiter. Und es macht dann einen Schritt weiter aus all diesen Komplikationen von unten durch- irgendwie. Neu. Jetzt- das muss man selbst beobachten und das kann man selbst beobachten, das ist ganz einfach: Sie gehen in ein Zimmer hinein , da sind welche Leute dort, die Sie schon kennen und Sie haben das gerade gemacht, wahrscheinlich beim Eintritt, gewisse Leute gesehen, die Sie schon kennen und haben sich dann hier schön niedergesetzt. Und das ist doch sehr einfach, jeder kennt das. Und dabei, wenn Sie die verschiedenen Menschen erkannt haben: „Ah ja, wie gehts?“ - „Jaja“. da mussten Sie nicht nachdenken:“ Ah ja, das ist doch Frau soundso , die hab ich dort kennengelernt vor 12 Jahren und dann haben wir das gemacht und dann haben wir so eine Reiberei gehabt, und dann war eine Weile, wo ich sie nicht mehr ausstehen konnte, und dann habe ich sie doch...“ . Da müßte man doch eine Stunde eine Geschichte erzählen . Und diese ganze Geschichte ist da. Und auf Ihrem Gesicht kommt ein Gruß, der ganz angepaßt ist. Also nicht : „Ah“, aber auch nicht: „Hm“. Sondern irgendwas, was ganz paßt. Und wenn man das zu ? machen will, gelingt es nicht. Wissen Sie, manchmal versuchen wir´s. Wir sagen also: „Tu doch bitte lächeln“, nicht. Da kommt irgendwas Komisches auf dem Gesicht. Aber sonst kommt es ganz direkt und ganz sogenannt *natürlich* von unten herauf, dass man, wenn man Wärme spürt, zeigt sich das und wenn man vorsichtig sein muss, kommt das, und man braucht gar nicht viel danach zu denken . Man geht einfach in den Saal hinein und setzt sich nieder. Das ist alles. Und genauso beim Niedersetzen: Da braucht man nicht zu sagen: „Also dreh` dich zuerst um und laß dein Gewicht langsam in den Sessel, weil da kein Polster ist, und du willst nicht einfach so schwer hart landen“, sondern.: Das hat man schon gesehen und man setzt sich eben nieder so dass es nicht wehtut.

Man kann im Körper jeden Moment direkt das Bewusstsein bekommen, wie das Ganze da ist. Und dieses Ganze ist immer frisch da, immer neu da, wie ich gesagt habe. Also dieser Saal sieht aus wie ein anderer Saal und man kommt herein und erinnert sich undsoweiter, aber es ist immer ganz frisch neu. Und wenn da ein Polster zufällig liegt, dann kann man sich schon angenehmer hinsetzen. Oder irgend etwas Überraschendes.

Also diese körperliche Weisheit , die speziell für jede Situation, für jede Kleinigkeit oder jede große Sache anders ist, dieses körperliche Grenzgebiet kann man jederzeit antasten. Jetzt komme ich bald zur Praxis. Ich muss dazu sagen, dass wir, besonders in dieser Generation alle sehr verschieden sind . Manche, wenn ich sage :“ Ihr könnt im Körper sofort dieses Gebiet antasten“ können dies sofort. Andere würden ein paar Minuten Ruhe brauchen. Viele Leute sind sehr vorne mobilisiert und sehen sehr schnell den Verkehr, und es kommt grad ein Auto, und man kann noch hinüber und so weiter, sehr schnell sind sie da. Aber hineingehen ist ein bisschen schwierig. Andere Leute sind gewöhnlich da drinnen und denken: „Verkehr zu sehen ist nicht so einfach, da muss man schon halt machen, und dann in beide Richtungen schauen und dann gehen schon die Autos vorbei und dann muss man wieder warten, bis da eine Lücke ist, aber innen hinein gehen sie leicht. Und das ist ganz gleichgültig, welcher Typ Sie sind. Nur müssen Sie sich selbst erkennen. Wenn Sie ein paar Minuten Ruhe brauchen, um hineinzukommen, dann nehmen Sie sich ein paar Minuten Ruhe dafür.

Also jetzt zur Praxis. Jetzt will ich einiges sagen, was in der Praxis hilft. Und mit Praxis meine ich alles. Also offizielle Praxis, Therapeut, Lehrer, Sozialarbeiter, wie immer das genannt wird, oder auch mit den eigenen Kindern umgehen, das ist die schwierigste Praxis. Das ist nämlich jetzt sehr komisch bei uns, weil, um Therapeut zu sein, braucht man 6 Jahre Training, und das ist doch ganz leicht: Ein Mensch kommt, ganz höflich, setzt sich nieder eine Stunde, geht dann wieder nach hause , man hat dann keine wirklichen Sorgen, der kommt dann nächste Woche zurück, dazwischen ist mal frei, wenn man mal einen Fehler macht, die Welt sagt :“Du bist doch der Therapeut und Du weißt doch, was Du tust:“ - Es ist ganz leicht. Für das kriegen wir 6 Jahre Training. Für wie man mit dem Mann und den Kindern umgeht, kriegen wir gar kein Training, und das geht 24 Stunden am Tag , und die gehen nicht

weg , und man hat keine Ruhe, und jeder Fehler, den man macht, der bleibt die ganze Zeit und so weiter. Das ist Praxis.

Das erste, was ich sagen will, nachdem ich über Focusing spreche ist: Was ist Focusing? Also das einfachste dabei wäre, Focusing ist, jemanden zu fragen, was macht Dir das hier. So, in einer gewissen Hinsicht habe ich euch gezeigt, wie man Focusing in der Praxis benutzt. Man sagt: Was macht dir das hier . Stellt sich heraus, die Kinder können das sofort. Und viele sehr problematische junge Leute auch so, mit denen nichts anderes geht. Die können schnell da hinein., und von da dann können sie direkt sprechen. Direkt sich aussprechen. Was macht dir das hier? Und *Hier* heißt eigentlich den Hals hinunter, die ganze Mitte da, irgendwo da. Und die Menschen sind jetzt verschieden, wo das wäre. Manchmal im Bauch gewöhnlich, manchmal in der Brust hier, manchmal hier, wo man weint oder einen Knoten hat, also irgendwo hier in der Mitte.

Aber ich sage nicht *Wo*, ich sage : *Was macht dir das da?* Und dann zeige ich so, und manche können sofort, und manche sagen: „Was hast du gesagt?“ Und dann weiß ich, es geht jetzt nichts. Gut. Versuch ich es später noch mal.

Das ist nun bei allen Dingen so, nicht nur bei Problemen und Schwierigkeiten im Leben, sondern auch mit anderen Dingen, was ich eigentlich schon gesagt habe über Wissenschaft und Gedichte usw. Da hat mir ein Architekt in Österreich erklärt,(er hat *mir* das erklärt, das war sehr lustig) dass Focusing eigentlich nicht in die Psychologie gehört. „Das ist nicht richtig“, sagte er , weil er Architektur unterrichtet und eine neue Abteilung dort gründet auf der Basis von Focusing. Und das ist so: Er sagt, der Stil heutzutage in der Architektur wird *Individuell* genannt. Das heißt, jeder Architekt macht etwas anderes. Aber, sagt er, die Leute verstehen nicht, was ein individueller Mensch überhaupt ist. ER sagt:“ Wie ich Architektur unterrichte, da zeige ich ihnen ein Haus zu wählen, das sie wirklich lieb haben. Also nicht Stücke von verschiedenen Häusern nehmen und irgendwie zusammengeben, so wie ein neuer Parlawatsch (das ist Österreich, Parlawatsch) , also irgendwie wie eine neue Suppe aus verschiedenen Stücken von alten Häusern, sondern er sagt, er sucht sich ein Haus aus, was er wirklich lieb hat. Zum Beispiel das Haus von seiner Großmutter in den Bergen dort. Und dann läßt er ein körperliches Gefühl kommen von diesem Haus. Und das möchte ich euch gern zeigen und kann nicht, weil da ein bisschen eine Technik dabei ist. aber man kann ein körperliches Gefühl bekommen für jede Kleinigkeit. Oder für jede große Sache. Für jeden Menschen, den Sie kennen, aber das geht nicht so schnell zu lernen, aber manche kennen das schon. Und von diesem körperlichen Gefühl von dem Haus, was er lieb hat, tut er ein ganz neues Haus skizzieren. Als eine Ganzheit von diesem ganzen körperlichen Gefühl. Da kommt ganz etwas Neues uns schaut gar nicht so aus wie das Haus von meiner Großmutter. Nicht einmal ähnlich. Aber es kommt, es wird- also so wie neue Sprache oder neue Begriffe- eine neue Struktur heraus von diesem körperlichen Gefühl von dem Haus. Wir finden, dass in jedem Feld so etwas ist. Da hat schon Einstein geschrieben in seiner Autobiographie, hat er geschrieben, dass er 15 Jahre, die er an der Theorie von der Relativität herangegangen ist, hat er ein Gefühl gehabt wie die Antwort aussehen muss. Das war also ein der gescheitertes Gefühl. Nicht nur hat's alles gewusst, was schon in der Vergangenheit war und die ganze Mathematik und Physik, was er absorbiert hat , aber es hat auch gewusst, wie das weitergehen muss. Nicht die Struktur, das hat 15 Jahre gedauert, das zu bringen, sondern die Richtung, vorwärts zu kommen, die war schon aus dem Körper da. Also die Mathematik und die Physik und die Architektur, alle diese Dinge sind körperlich. Und natürlich sind sie körperlich! Glaubst du, der Einstein steht jeden Tag da und erzählt sich wieder die ganze Mathematik und Physik, die ? Er weiß sie schon. Wir sagen, sie ist im Hirn irgendwo drin, aber das ist nicht richtig. Sie kommt aus dem Körper anders heraus als wie sie aufgeschrieben ist, sie kommt neu in dem Moment heraus, in dem er sich niedersetzt und versucht, weiterzugehen, und es stockt. Und in diesem Stocken weiß es mehr, als man bis jetzt je gesagt hat.

Also das erste was ich sagen wollte für die Praxis ist, man kann jemand fragen: *Wie geht's hier?* Das Zweite, was ich allgemein über die Praxis Ihnen geben möchte ist, vom Focusing haben wir gefunden, dass es eine gewisse Beziehung zu schwierigen Gefühlen, schwierigen Problemen, schwierigen Institutionen gibt. Eine gewisse Beziehung, die die meisten Leute nicht kennen. Die meisten Leute kennen: Vor einem Problem weglaufen, das tun wir alle,

solange wir können, und dann ändert sich nichts. Oder: Wir werden dann sehr tapfer und wir gehen in das Unangenehme oder Peinliche oder Schmerzliche oder.. Wie gehen in das Problem hinein und dann stockt alles, weil, wir werden ganz steif, und wir werden überschwemmt oder so. Also Weglaufen hilft nicht und Hineingehen hilft nicht. Und es scheint immer, dass man entweder weglaufen muss oder hineinmuss. Zum Beispiel war eine Schülerin in meiner Klasse, da waren alle anderen auch da, als sie so eine Diskussion .. Hat sie gesagt: "Ich habe gerade so etwas, ich kann nicht mehr warten, ich kann nicht mehr weggehen von dem, das habe ich schon gemacht, und jetzt ist schon spät, ich kann einfach nicht weiter, ich muss irgendwas machen, ich kann nicht mehr davonlaufen von dem, aber ich kann auch nicht hinein .Es ist zu arg, es ist zu schmerzlich, es ist zu angstmachend. was soll ich machen? Ich bin so. Und da kommt an dieser Stelle etwas, was wir nennen: *Daneben sein* . Es gibt das zuerst nicht .

Zuerst ist nichts da. Wenn ich hineingehe, ist es zuviel, und wenn ich davonlaufe, ist's hoffnungslos. Das ist alles. Und ich sage zurück: Sei daneben! Und man schaut mich komisch an: Was hast du eigentlich gesagt?

Es ist möglich, daneben zu sein. also nicht so weit weg, dass wir davonlaufen, aber doch nicht drin. Ah- es ist schon weg. Im Moment, wo es wieder fühlst, bleib stehen und bleiben wir daneben. Also das zweite Kurze, was ich ihnen gern erzählen möchte, ist dieses: Bleib daneben!

Wenn man daneben bleibt, kann man atmen. Plötzlich ist ein Patz da, der war vorher nicht da. Da hat sie gesagt " Ah, jetzt hab ich`s." Das ist so, wie wenn ich mich einen Strick heruntergelassen hab in der Turnhalle als Kind. Da mussten wir den Strick herunter, und wenn man zu locker lasst, verbrennt man sich die Hände und saust herunter, und wenn man anhält, kommt man nicht herunter und da ist so etwas dazwischen, wo man so locker lässt und sich ganz schön zur Erde bringt. Und da hat der Körper dieses Mittelbild gebracht, wo noch viel mehr drin ist, als ich gesagt habe. Ich habe ja nur gesagt: Sei daneben!

Es gibt was, wo man nicht wegläuft und doch nicht hineingeht. Das ist alles, was ich gesagt habe. Der Körper hat dieses schöne Bild gebracht. Und nicht nur, dass man dazwischen sein kann, sondern man kommt zur Erde auf diese Weise. Und dieses Zur- Erde-Kommen ist an sich eine große Sache. Hab eigentlich nicht geplant, darüber zu sprechen, aber jetzt sind wir da. Zur Erde kommen ist an sich eine große Sache, was wir meistens nicht gut kennen in unserer Kultur, weil die kleinen Säuglinge schon allein schlafen. Und Zur-Erde-Kommen in allen anderen Kulturen ist nicht so schwierig, weil man auf der Mutter schläft. Oder wenigstens neben der Mutter schläft. Zur- Erde- Kommen ist, das Gewicht lockerlassen. Kennt ihr das? Das erinnert mich immer an einen, der gesagt hat, er hat Angst vorm Fliegen. Wenn er auf dem Aeroplan ist, traut er dem Aeroplan nicht. Und so tut er nie sein ganzes Gewicht in den Sessel lassen, sondern er hält sich immer nur so.... Wir leben sehr oft und sehr viele Zeiten so..., ohne uns niederzulassen, als wenn die Erde uns nicht tragen würde. Also das Zweite, was ich für die Praxis sagen wollte ist dieses: Sei daneben. Daneben sein. Und nicht nur natürlich ändern, sondern auch uns . Wenn wir mal das *Sei daneben* finden, dann haben wir keine Angst mehr.

Was immer da in uns drinnen ist. Wenn wir es nicht aushalten können, sagen wir: Ah ja, das ist mir zuviel; ich bleib daneben.

Das Dritte, was ich euch erzählen möchte, kennt ihr wahrscheinlich. Im Gewöhnlichen Umgang, im gewöhnlichen Leben sind wir gewöhnt, wir müssen immer etwas sagen. Da haben wir Angst, wenn jemand uns irgendein Problem erzählt, weil, um Gottes willen, was werden wir denn dann sagen. Kennt ihr das? So ist es aber. Und es ist ziemlich dumm, weil wir doch alle wissen, dass wir weniger über das Problem wissen als der andere. Außer, zufällig sind wir Experte in gerade diesem Problem. Dann könnten wir etwas dazu sagen. Aber gewöhnlich haben wir nichts zu sagen. Und doch sollen wir etwas sagen. Und sagen dann irgendwas. Oder Zum Beispiel wir sind Eltern, das Kind will uns etwas sagen. Dann ist das ein anderer Druck, etwas zu sagen. Dann muss ich etwas sagen, weil ich doch verantwortlich bin. Ich bin doch der Vater. Was soll denn eigentlich ein Vater sagen, nicht? Und da sage ich gewöhnlich immer dasselbe: Ich weiß es nicht, aber meine Tochter sagt mir

schon sehr schnell: Du sagst ja immer nur dasselbe. Und dann fällt mir ein, das ist wahr. Kennt ihr das?

Also dieses Dritte von der Praxis, was ich euch sagen will, ist: Entweder sagt ihr gar nichts oder sagt dasselbe zurück so wie Carl Rogers? uns gezeigt hat. Sagt einfach zurück: ja, ich hab's verstanden oder sogar , wenn jemand sagt: Ich hab Angst vor dem und dem, dann sagt zurück: Ahja, du hast Angst vor dem und dem. Und wenn du wirklich an etwas denkst, was wichtig ist zu sagen und du bist verantwortlich, das zu sagen, dann schreib es auf. Und heb es auf. Heb es auf für morgen oder für heute abend oder für später. Das jemand dir etwas sagen kann, ohne dass du etwas zurücksagst, das ist einfacher als die ersten zwei Sachen, die ich gesagt habe. Diese 2 Sachen waren: Wie gehts hier? Was machts dir hier? Das 2. war: Wenn es zu peinlich ist, sei daneben. Und das 3. war: Sag gar nichts.

Also erinnern kann man sich. Es ist aber sehr schwer. Es ist ungeheuer schwer, nichts zu sagen. Nichts zu sagen heißt also zu sagen: Ja, ich hab's gehört, ich kann das mitvollziehen, was du gesagt hast. Oder: Ahja, ich hab schon verstanden. Manchmal muss man auch dazugeben ja, ich geh nicht konform mit dir, das weißt du eh, aber ich habe gehört, dass du gesagt hast soundso

Damit, wenn jemand beginnt, etwas mit uns zu teilen, etwas zu sagen, dass wir nicht gleich absperren. Wir wollen ja nicht absperren. Aber besonders als Eltern sagen wir dann etwas, was wir sagen wollen, und gleich ist es aus. Da sieht man das Gesicht fällt zusammen. Es ist ja hoffnungslos, ihm etwas zu erzählen und fertig. Das wollen wir nicht und das haben wir oft genug erlebt. Es ist eine sehr einfache Art und Weise , dies zu vermeiden und das ist, nichts zurückzusagen. Wenn das so wichtig ist, was in den Kopf kommt, also heb es auf für später. In dem Moment, in dem das Kind oder jemand anderes dir etwas sagen will, was irgendein Gefühl oder eine Intensität hat, laß es durch. Erlaube, dass man es dir gesagt hat. gut, du hast es gehört. Du kannst auch sagen: Ja- es ist peinlich, das zu hören, aber ich hab's gehört. Und ich wünsche, dir soll es gut gehen, aber ich höre, es geht dir schlecht. Oder so.

Aber nichts: keine Ratschläge, keine Weisheiten, keine Hinweise- die sollen alle zu einer anderen Zeit sein.

Dann bist du eine wunderbare Mutter in der Hinsicht. Das ist aber sehr schwer. Mit Patienten ist das natürlich sehr leicht. Oder mit Leuten, mit Sozialarbeitern oder Nachbarn. Es ist sehr leicht. Mit den eigenen Leuten ist es sehr schwer. Dann, später macht es nichts, kann man alles sagen. Besonders die Kinder, die kennen schon, was du sagen willst.

Das wär das Dritte für die Praxis.

Das Vierte, was ich sagen möchte, und das hat keinen Namen - sie haben ja alle keine Namen (Wie geht's hier? Sei daneben! Sag nichts zurück.)

Und jetzt kommt. Ich nenne das Sei auf der Seite von der Person! Nicht auf der Seite der anderen, mit denen die Person kämpfen muss oder zu tun hat. Das kennt ihr vielleicht, weil wir das ein bißchen leichter finden mit den Kindern. Es war so der Usus für die Eltern, wenn das Kind von der Schule nach hause gekommen ist, und es hat sich beklagt über die anderen Kinder oder über die Lehrerin oder über irgendwas, und dass die Eltern immer angenommen haben, das Kind hätte Unrecht.“. Wenn du es richtig machen würdest, wäre dir das nicht passiert „usw. aber das hat sich gottseidank geändert. Wir sind meistens gewöhnt: Ob das Kind recht hat oder nicht, werden wir schon herausfinden, aber jetzt seien wir auf der Seite von dem Kind. Wir Sagen also: „Das ist schäbig, dass die Lehrerin soundso mit dir gemacht hat. Hast du auch was nicht richtig gemacht? wir werden schon später sehen.“ Dann sind wir auf der Seite von dem Kind. Ist das klar?

Aber mit Patienten oder mit Leuten, denen wir sozial helfen sollen. ist es noch immer die alte Mode: Das ist jemand, der Hilfe braucht, also muss alles ihre Schuld sein und die Welt wird sicher recht haben und sie wird sicher unrecht haben.

Ich habe das jetzt geändert. Meine Geschichte darüber ist: Ich bin engagiert, um dieser Person zu helfen. Denke ich mir so. Sagen wir, ich arbeite in einem Kaufhaus unten in der Beschwerde- Abteilung. Und da kommt eine Frau und sagt: „Schauen sie sich das an! Ich habe diese Tasche im 3. Stock gekauft und im Aufzug zum 1. Stock ist sie schon kaputtgegangen. Wo ich's halten soll, ist es schon lose gewesen.“

Also wenn ich für ein Kaufhaus arbeite, ist der Usus zu sagen: „Also meine liebe Dame!

Unsere Taschen gehen nicht sofort auseinander. sie müssen das schlecht behandelt haben. Sie müssen daran gezogen haben oder so. Warum soll ich das? Es zahlt mir doch niemand dafür. ich kann jetzt genausogut sagen: „ Ach, ist das eine Schande, dass sie die Tasche im 3. Stock gekauft haben und jetzt geht sie schon auseinander. Ich weiß nicht, ob ich denen das erklären kann, aber dass es nicht so sein soll, da bin ich ganz sicher. Geben sie mir bitte die Tasche, ich werde dort anrufen. Vielleicht glauben die mir nicht, aber ich glaube ihnen gleich.“ Oder wenn ich nicht glaube. Dann werde ich nicht sagen, dass ich glaube. Aber ich werde sicher sagen: Es soll nicht so sein. Ich finde übrigens immer, dass nur mit der Wahrheit - also die ganze Wahrheit sage ich vielleicht auch nicht, das dauert zu lange, aber ich sage nichts, was nicht wahr ist. Wenn ich also glaube, dass sie unrecht hat, werde ich nicht sagen, ich glaube, sie haben recht.

aber ich werde noch immer an ihrer Seite sein, noch immer sagen: Das hätte ihnen nicht passieren sollen. Schauen wir, ob wir für sie eine neue Tasche bekommen. ich helfe da mit. Haben sie noch einen Zettel usw.

Das hat mir viel geholfen und es ist so einfach. Da nehme ich einfach an, dass das, was der Mensch mir sagt, einen Sinn hat. Und da frage ich, wenn ich nicht weiß: wie hätte es sein sollen? dass sie auch einen Teil dazugegeben hat, kann ich mir denken, weil: bei Schwierigkeiten zwischen Menschen haben alle einen Anteil. Das kann ich später sagen. Aber hetzt : Was die mir sagt über die anderen, ist wahrscheinlich wahr, Was die andern über sie sagen werden, ist wahrscheinlich auch wahr. aber was sie mir jetzt sagt über die anderen, ist jetzt alles wahrscheinlich wahr. Warum soll ich beruflich trainiert sein. anzunehmen, dass das alles nicht wahr ist.

So, also für die allgemeine Praxis habe ich die 4 Sachen: Wie geht's hier? Sei daneben! Sag nichts anderes zurück! Und : Sei auf der Seite von dem Menschen, dem du helfen willst. Und jetzt kommen noch 2 Sachen, die man auch immer anwenden kann. Wir sind verantwortlich, etwas zu sagen und zu helfen und auszurechnen usw. Und wir haben gewisse Techniken, das zu tun, Und die sind alle wichtig, Ich würde nicht gerne ohne Techniken praktizieren und nicht gern ohne Begriffe praktizieren und ich bin dankbar, dass man mir alle diese Sachen trainiert hat usw. Aber: Es gibt eine tiefere Basis für die Benutzung all dieser dinge. Und die tiefere Basis ist zu wissen, dass es hilft, und nicht nur mir persönlichen Problemen, sondern auch mit nachdenken usw. Es hilft einem, wenn ein anderer da ist. ohne den Menschen zu stören oder zu besitzen oder einzuengen. Man kann alles besser, wenn jemand da ist, der einem Aufmerksamkeit schenkt, ohne dem was zu sagen und ohne dem Ratschläge zu geben und ohne in den Raum so hineinzugehen. So wissen wir ziemlich alle das Schlechte davon. Wenn jemand da ist, bin ich schon zusammengeschrumpft. Wenn endlich alle schlafen gehen und weg sind, dann kann ich atmen und dann kann ich besser hören, was ich denke und fühle. Das kennen wir alle, nicht. Dann gibt es sehr seltene Menschen, wenn die da sind, dann kann ich noch mehr als allein. Wenn diese Person da ist, dann fühle ich mich echter und tiefer als wenn ich allein bin. Und wenn wir in der Praxis jemandem helfen wollen, möchten wir so ein Mensch sein. Und dann denkt man, das ist eine sehr große Weisheit und eine sehr schwere Technik. Das ist es aber nicht. Was man da braucht, ist, dass jemand anderer da ist ohne viel hineinzugehen. So wie wenn du ein Ruderboot hast und es hat Löcher. Es kommt Wasser, und es ist so schaukelig und du bist nicht ganz sicher. Da gibt es bestimmte Leute, die wir alle kennen, die wir in einer solchen Situation nicht dabeihaben wollen. nicht?

Also so einer will ich nicht sein. Ich möchte jemand sein, der, wenn ich helfen kann, tue ich das, aber sonst bin ich ruhig . Und das ist sehr einfach. Das bedarf nur, dass jemand, also ein Mensch, da ist. Manchmal hilft sogar die Katze, aber ein Mensch ist noch besser. Und was lustig daran ist, dass ich nicht sicher bin, dass ich was weiß. Im allgemeinen kann man sagen, dass ich ziemlich sicher bin, dass ich was weiß.

Ich bin nicht sicher, ob ich richtig vorgehen werde. Ich habe keine Ahnung, ob da meine gute Seite dasein wird oder meine miese Seite. Ich weiß nicht, ob ich da ein guter oder schlechter Mensch bin oder ein geduldiger oder ein weiser. Aber dass ich *jemand* bin, das kann ich sicher sagen. Das ist so schön, wenn ich's mal weiß. Man braucht nur, dass jemand da ist. also jemand, das kann ich schon sein. Und da brauche ich nur meine Aufmerksamkeit bei

dieser Person zu lassen und ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit bei dieser Person. Und das ist eine Grundlage. Und alle Techniken, die ich habe, die warten dann - vielleicht brauche ich sie - aber ich bin einfach da. Im allgemeinen glaubt man, dass man was tun muss. aber wir haben ja vieles, was wir tun können. Die Unterlage davon sind nicht die Techniken, sondern dass man da ist. Und dass man keine Maschine ist, sondern dass man da ist. also ich bin nicht immer so tapfer, dass ich immer da bin. Manchmal will ich mich verstecken - gut, dann verstecke ich mich. Aber wenigstens weiß ich, dass ich das tue. Denn es gibt ein Einfach- Dasein. Und das bringt eine gewisse Ruhe, wenn die Situation oder das Problem oder der Mensch sehr unruhig ist. Und wenn ich selbst Hilfe brauche, dann bin ich auch sehr unruhig. Das kann eine halbe Stunde später sein, aber jetzt bin ich da. Und da weiß ich, dass das hilft.

Wenn ich das mal weiß, dann hat man eine gewisse Ruhe, wenn man Praktiziert. Sonst glaubt man, man muss das Richtige machen, und das weiß man doch nicht, und die ganze Praxis besteht aus diesem Druck, diesem Streß, dass ich das Richtige machen soll und nie wissen kann, was es ist. Und wenn ich glaub, dass Ichs weiß, was es ist, noch mehr. Jetzt- wenn ich da bin und weiß, dass ich jemand bin, dann kommt etwas zweites dazu: Die zweite Person ist auch jemand, Und dieser Jemand ist wieder dort eine Grundlage. Also kann das jemand sein, der ganz verstört ist, es kann jemand sein, der gewisse Eigenschaften hat, die ich nicht ausstehen kann, es kann ein Mann, eine Frau oder ein Kind sein. Es kann eine sehr alte Person sein, die nicht mehr da sein soll angeblich. Es kann jemand sein, der überhaupt nicht zurückspricht. alles mögliche kann man sagen, aber ich weiß, dass dort jemand drin ist.

Und das war eine der hilfreichsten Sachen, die man mir je gesagt hat und die habe ich nicht in meinem offiziellen Training gelernt, sondern von jemand anders. Der hat mir so schön erklärt: Es ist immer jemand drin. Da kannst du dich drauf verlassen. Und wenn der auch nichts zurücksagt, oder nicht reagiert, irgendwadrin ist jemand, der hört dort. Das nenne ich dann Über - die - Wand- werfen. Man braucht nicht zu erwarten, dass was zurückkommt. Vielleicht kommt 3 Monate späte etwas zurück, aber jetzt weiß ich, es ist jemand dort. Und dasselbe ist es, wenn jemand viel spricht und mir beinahe nicht erlaubt hineinzukommen. Da weiß ich, was ich tun soll: die Person stoppen dass sie nicht weiter und weiter und weiter spricht. Da sage ich Moment Moment Moment, ich will ihnen was sagen(Seitenwechsel, hier fehlt etwas Text)

Aber was ich sagen will ist: Du bist da und ich bin da. Wir sind da. Und da ist im Moment Kontakt da. Aber das sind alles schwierige Beispiele. Das Wichtige ist: Im Normalfall, wo alles normal vorgeht und ich weiß ja, wer das ist und ich weiß ja, was die Person gewöhnlich sagt. Ich sage auch, was gewöhnlich ist usw. Aber im Hintergrund muss ich wissen, dass ich da bin und dass dort drinnen auch jemand ist. Da ist eine Person drin. und wenn ich Schwierigkeiten habe, kann ich mich daran erinnern. Und das sind nicht nur diese Eigenschaften, die die Schwierigkeiten machen, es ist nicht nur das Problem da, nicht nur die Diagnose da, es sind nicht nur all diese schrecklichen Sachen, mit denen ich gar nicht helfen kann, es ist auch jemand drin. Und dieser jemand und ich sind so die Unterlage. Dann bin ich froh, dass ich alles andere weiß, was dazukommt. Jetzt bin ich bald fertig und möchte gern von euch ein bißchen hören. Jetzt habe ich nur noch ein paar andere Sachen zu sagen. Ich muss euch jetzt über das Focusing sagen, dass es gewöhnlich nicht so leicht zu lernen ist, wie ich es bis jetzt erzählt habe. Man kommt schon in sich hinein, aber dann gibt's gewisse Gefühle, die nicht gleich das körperliche Gefühl sind, von dem ich spreche. Also man kommt in sich hinein und findet Ärger oder Angst oder Freude- selten genug, aber manchmal. Man findet Gefühle, die man erkennt. Und dieses Körperliche, dieser Ansatz *Was macht dir das hier* ist eine Art von Gefühl, kann man sagen. Eine charakteristische Art, indem man es nicht gleich kennt. Und Es ist nicht Ärger und nicht Freude , nicht Trauer, nicht Scham; nicht alle diese. Sondern es ist als wenn ich in mich hineingehe und frage *Wie geht's*

dir jetzt? kriege ich gewöhnlich : *Hm.* und dieses *Hm* ist am Anfang wenigstens nicht so schwer auszuhalten wie die Gefühle, aber es ist ein bißchen weiter unten. So wie wenn ich im Magen Angst hätte und unter der Angst ist der Magen selbst, Etwas breiteres als gerade nur Angst oder etwa breiter als gerade nur Ärger oder nur Trauer. So als wenn ich den Magen selbst fragen würde *Wie geht's dir?* Und das ist manchmal komisch. Denn manchmal habe ich ein ganz mieses Gefühl, z. B. Ärger. Und da sage ich mir, um zu dem körperlichen Ansatz zu kommen, von dem ich die ganze Zeit spreche, um also Focusing zu machen, muss ich das Ganzheitsgefühl des Körpers finden. Dass ich mich ärgere, das weiß ich schon. Und wie finde ich das? Da sage ich mir oft, der Ärger ist mir schon, und ich will ihn nicht und ich muss etwas tun, oder es kommt jemand oder ich muss etwas schreiben und bin ganz verärgert. Wie komme ich da heraus? das kennen wir doch alle, nicht. Dann muss ich das körperliche Ganze suchen gehen. Da sage ich mir gewöhnlich: *jaja*, du bist verärgert. Aber ist dir drinnen angenehm? Und das ist so ein lustiger Blödsinn, denn ich weiß doch, dass mir nicht angenehm ist. Und ich mach doch Focusing, weil ich grad verärgert bin. Wenn ich mir aber sage: Ist dir angenehm?, geht meine Aufmerksamkeit tiefer und ich bin nicht nur verärgert, sondern : *ahja, hm.* Und in diesem *Hm* da ist gewöhnlich *Ahja*, ich bin nicht nur verärgert, sondern ich habe auch so eine Ahnung, dass es teilweise meine schuld war, das ist mir unangenehm, das will ich gar nicht wissen. Und daneben ist so: Ich möchte gern verärgert bleiben, kann aber nicht. Und dann weiß ich aber auch, dass ich die Situation irgendwie in die Hand nehmen muss und ich weiß nicht wie. Und da komme ich dann ganz schön zu der Ganzheit. Das ist also nicht *Vom - Ärger - weggehen*, aber tiefer, breiter als der Ärger.

Und das ist ja nur eine Idee, die ich euch gebe, wenn Focusing neu ist, dass ihr wenigstens erkennt, dass ihr das noch nicht gefunden habt. Es ist die Unterlage, die Antwort auf: *Jaja, du hast alle diese Gefühle, aber ist dir auch bequem?* Natürlich klingt das dumm. Aber diese Frage *Ist mir bequem* geht dann tiefer und ich sehe: *Ahja*, ich habe nicht nur diesen Ärger, ich habe auch dieses Unbehagen. Oder sagen wir, es ist etwas Gutes, ich weiß, dass ich über eine Situation nachdenke, ob ich sie annehme oder nicht. Es klingt gut, es schaut gut aus, ich habe gewisse Gefühle, die positiv sind, also es scheint ziemlich gut; ich soll es also machen. Jetzt möchte ich meinen Körper fragen, wie sein körperliches Bedeutungsgefühl von dieser ganzen Sache ist. Und manchmal kann ich sofort, und manchmal braucht's eine Weile, das zu finden. Und das kann mich überraschen. Aber auch wenn es mich nicht überrascht, wenn es *Ahja* ist, bin ich bereit, das zu tun, aber manchmal bin ich auch neugierig, was da noch drin ist. und dann bin ich überrascht, was ich da alles finde. dann kommt die Sorte von Fall, bei der ich gedacht habe, ich will das. Und es ist ja gut, und ich sehe gute Gründe dafür, die Gefühle sind ganz gut darüber und ich komme dann herunter und es sagt *Ehh*. Das passiert uns allen , aber sehr selten. Kennt ihr das? Ihr solltet das kennen. Es gibt Momente, wo man eine Entscheidung trifft und man glaubt Ich weiß, und die Logik sagt Ja und die Umstände sind gut und die Gefühle sind ganz gut und wenn man dann ein bißchen tiefer geht, zeigt sich dort etwas, was einen nicht einschlafen lassen würde, wenn man gerade schlafen gehen wollte. Oder so etwas. eine Unruhe drin. Dort drin, dort ist der Ansatz. Und im seltenen Fall ist es schon da. Und das ist der fall, der viel Aufmerksamkeit erweckt, also Intuition oder man nennt das verschieden.

wenn man also ein Gefühl hat über eine Situation, wo was gegen die Logik geht und gegen andere Gefühle. Und da wissen wir genau, wenn wir das einmal haben, dass wir das lieber nicht tun. Oder wenigstens vorsichtig sind. Da sagen wir nicht gleich Ja. Aber mit Focusing findet man das für jede Sache. Man braucht nur hineinzuhören und den Körper fragen dort, wo der Ansatz ist: also was ist das Ganzheitsgefühl des Körpers für diese Sache? Und es kommt dann dort. Und das verspreche ich euch, weil ich weiß, dass das manchmal ein paar Wochen dauert, bis man es findet. Wir unterrichten das auch. Manche Leute finden das sofort; 10 Leute in diesem Raum werden es von Anfang an schon gehabt haben. Es ist etwas ganz natürliches, was wir aber natürlich nicht machen. Ich habe das auf 6 Schritte ausgelegt. Man kann das auch anders auslegen. Das wichtige ist, dass man es sowie wir es jetzt gestaltet haben, auch unterrichten kann. Und jeder kann das lernen. Es muss nicht ein mysteriöses Talent sein. Der Körper hat alle diese schichten, die ich beschrieben habe und alle Details von der persönlichen Geschichte und all den Hintergrund von der Situation und

dann noch die ganze Situation. Und wenn der Körper *Ühh* sagt, dann wissen wir, dass wir es nicht tun. Und wenn wir mehr können, können wir hineingehen und dann sagt er es uns bald. Dann kommen kleine Schritte: Ahja das, und ahja dieses und vielleicht dann manchmal ein großer Schritt.

So, jetzt möchte ich von euch hören, ich sage jetzt nur noch zwei Sachen.

wir haben jetzt gefunden, dass das Focusing leichter ist, wenn ein anderer Mensch dabei ist, Und ich habe auch schon gesagt, dass es jemand sein muss, der still sein kann, der nicht gleich das Gegenteil sagt. Es soll jemand sein, der da ist, wo man normal weiß, dass man nichts zu sagen braucht und nichts zurücksagen braucht. Wenn man normal weiß, dass man nur Gesellschaft leistet, ist es ganz friedlich und gar nicht schwer. Wir machen jetzt in der ganzen Welt Partnerschaften.

Und da erzähle ich euch etwas, was ich gerne demonstriert hätte, aber es geht jetzt nicht.

Wir machen jetzt Focusing - Partnerschaften. Das heißt, man kennt jemanden außerhalb der Familie.- Also Partnerschaft heißt jetzt nicht, verheiratet zu sein.- Es ist ein Focusing - Partner, das heißt also jemand, mit dem man nicht sehr viele andere Verbindungen hat, den man einmal in der Woche ein oder zwei Stunden in der Hälfte teilt. Und die Hälfte der Zeit, sagen wir eine halbe Stunde, ist für mich, und die andere Hälfte ist für den Partner. Das nennen wir Focusing - Partnerschaft. Und man muss Focusing kennen, sonst geht es nicht. Wenn man Focusing kennt und es ist ein Focusing-Partner, ist es eine tiefe Zeit für mich. Das ist besonders bei beruflichen Praktikern wichtig, denn wir geben den ganzen Tag und die ganze Woche den anderen fortwährend diese Aufmerksamkeit und bekommen sie selber nicht. und sind dann böse, wenn wir nach Hause gehen, dass der einzige Mensch, mit dem wir da wohnen, uns das nicht gibt. Das ist aber sehr schwer mit jemandem, der in der Nähe ist. Eine Partnerschaft kostet nichts. Wenn es meine Zeit ist, gehört sie mir und wenn ich Focusing kenne, dann geht es *Ahh., diese Zeit ist für mich.* Und wenn ich keine besonderen Probleme habe - also das geht ja nicht, wir haben ja alle Probleme - wenn ich zu mir hineinkomme, kann ich mich dann finden: Wo ist mein Gebäude eingestürzt. und da grabe ich mich aus und finde mich, und da sind 2 oder 3 Sachen, die mich stören, und die gebe ich schön auf die Seite und dann bin ich da. Und dann kann ich sehen, ob ich weiter Focusing machen will, oder etwas anderes. vielleicht möchte ich eine Geschichte erzählen oder vielleicht will ich einen Brief, den ich bekommen habe, besprechen oder schreibe ich was und möchte das ausprobieren.

Also die Zeit ist nicht nur da, um psychologisch zu arbeiten, es ist *meine Zeit.* Und mein Partner würde mir nie sagen, was ich in meiner Zeit tun soll, denn sie gehört mir. Aber dadurch dass ich Focusing kenne, weiß ich, dass ich von der Tiefe sprechen kann, Und dass ich auch still sein kann und Zeit habe, dort hineinzugehen. Und wenn meine Zeit aus ist, dann sage ich meinem Partner Danke. Weil ich weiß, dass ich mir so eine halbe Stunde nicht selbst geben kann. Ich mache den ganzen Tag auf gewisse Weise Focusing. In jeder Pause sage ich mir *Hm*, und es sagt *Äh.*

also wenn eine Situation schief geht, brauche ich nur einen Moment hineinzugehen, da höre ich noch den Satz, der gesagt wurde, und sehe: Ahja, das wird noch eine Weile dauern, bis zum nächsten Tag. Da komme ich hinein und finde gleich Was ist los?- Ahja, das, Da kann ich gleich die Situation retten, anstatt - wie vor Jahren - nach Hause zu gehen und am Abend dann endlich verstehen, dass ich etwas anderes hätte machen sollen.

Ich mache den ganzen Tag Focusing. Aber die Zeit mit meinem Partner, die kann ich mir nicht selbst herstellen; die geht gleich tiefer. Und so sage ich dann Danke. Und dann ist es seine Zeit und ich höre nur zu - ich muss ja nur da sein; ich sage ja nichts zurück. Oder manchmal sage ich ein bißchen zurück, weil ich ja weiß, wie man das macht - was er gesagt hat -. Und ich gebe nichts dazu. Ich habe 2 solche Partnerschaften. Und wenn ich einem etwas sagen will, muss ich es aufschreiben und am Mittwoch anrufen, weil er es am selben Tag nicht aushalten kann.

So bin ich nur ganz mit dem, was er macht und ich gebe nichts dazu. und wenn ich Weisheiten hab, schreibe ich sie auf, weil ich es ihm vielleicht am Mittwoch sagen werde. Aber jetzt ist es zu früh. Nur mitgehen. so habe ich eigentlich nichts gemacht, das ist sehr leicht. Nur wenn meine Aufmerksamkeit weggeht, bringe ich sie wieder zurück. Und wenn die Zeit

aus ist, dankt er mir für alle diese tiefen Sachen, die da passiert sind. Und ich habe doch gar nichts gemacht.

Das ist eine Focusing-Partnerschaft und ihr könnt das auf verschiedene Weisen bekommen. Ihr könnt euch selbst einen Partner aussuchen, und wenn das gut geht, vielleicht noch einmal, und dann vielleicht ständig. Wir haben das auch sehr oft am Telefon, weil Leute umziehen usw. Ihr könnt euch selber einen arrangieren oder von uns einen bekommen in eurer Gegend. Ihr müßt euch den Partner selbst aussuchen, weil wir nicht verantwortlich sind, wer das ist, aber ihr könnt so etwas direkt oder indirekt arrangieren. Ich würde schon seit vielen Jahren keine Woche ohne meine beiden Partnerschaften leben, obwohl ich immer was bekomme, wenn ich mit meiner Frau was erzähle. Es ist aber nicht dasselbe. Wenn ich mich mit meiner Frau hinsetze, dann ist mein Körper gleich anders. Denn ich weiß, wie sie denkt, was sie fühlt und was sie sagen wird. Und auf diese Weise bekomme ich schon etwas Überraschendes, aber nicht diese Weite.

Man hat in den USA jedem einen von uns Zettel gegeben: Wir würden gerne etwas von ihnen hören. Wir haben in den USA alle email oder Internet. Nehmt euch das mit. Für den Fall, dass ihr morgen noch interessiert seid, würden wir sehr gern von euch hören. Und natürlich kennt ihr das Focusing - Zentrum Karlsruhe, sonst würdet ihr nicht hier sein.

Jetzt will ich nur sagen, dass der Kern der ganzen Sache, das Zentrale, was da wirklich wichtig und interessant wird, dieses Focusing, so schlicht angefangen hat. Es stellt sich heraus, dass man durch diesen körperlichen Ansatz zu allen möglichen interessanten großen Dingen kommt, die ich gar nicht beschrieben habe. Aber der Ansatz selbst ist sehr gewöhnlich, sehr natürlich. Obwohl die meisten Leute ihn noch nicht kennen. Aber wenn sie dann hinkommen, mit all der Propaganda, die ich darüber erklärt habe, dann werden sie ihn vielleicht gar nicht erkennen, weil er so gewöhnlich ist. Nur sein Unbehagen- Und gewöhnlich kein großes Unbehagen, sondern ein ganz einfaches Unbehagen. Dass wir gewöhnt sind vorbeizugehen an ihm, Wenn wir nicht einmal so ein leises Unbehagen aushalten können, könnten wir gar nicht den Tag durchleben. Es ist ein sehr leises Unbehagen , wenn es ein Problem ist. Oder Behagen, wenn es das nicht ist, Aber sehr gewöhnlich und so unklar wie eine graue wand mit Linien drauf, die kein Bild ergeben. wir haben das auch Focusing genannt, weil es mit etwas beginnt, das so ausschaut wie die Kamera, wenn der Focus zu ist. und dann werdet ihr wahrscheinlich sagen: Das meint er? Dafür hat er so viel geredet? Das ist so wichtig? - Ja, das ist es. Man verspricht sich zuerst nicht viel Erfolg, wenn man das findet.(hier folgt ein Satz, den ich nicht verstehen konnte)

das ist eine sehr einfache Sache, er Anfang davon. Nur das Unbehagen oder Behagen. Wie geht's meinem Körper dabei? Wenn du dann wieder eine Minute darauf zurückkommst, Wirst du dann sehen, dass es ganz kompliziert ist. Zuerst schaut es nicht so aus, aber es ist so kompliziert wie ein Persianerteppich, mit vielen dingen drin, die man nicht gleich separieren kann. Und ganz eingestellt auf dasjenige, was jetzt ist oder was du gerade gedacht hast oder was du gefragt hast.

Einerseits ist es ganz schlicht und wenn du das nicht weißt, wirst Du es nicht erkennen. Andererseits stellt sich heraus, ist es eine tiefere Schicht von uns als wo wir gewöhnlich in uns drin wohnen. Und diese tiefere Schicht zu befreien oder von dieser tieferen Schicht zu leben und zu sprechen und zu denken ist eigentlich der Kern der ganzen Sache. Wenn man aus dieser tieferen Schicht kommt- vielleicht sind die Umstände so, dass man sich nicht rühren kann oder nicht viel machen kann, aber innen ist man dann frei. Man weiß dann von innen alles, was einem nicht paßt, was nicht echt ist. Und es kommt dann von innen ein Wollen und ein Wünschen, was von der Tiefe heraufkommt. Und man lebt dann von sich in einer tieferen Art und Weise. Und das Innen dort, den inneren Menschen dort zu befreien; jeden einzeln, das wäre der Kern der ganzen Sache. Und jetzt kann ich aufhören.

Text fehlt

Um jetzt weiterzugehen ist das Genaue dabei, dass die Konzepte schon da sind. Aber die Konzepte umfassen nicht das Erlebnis. Diese Annahme ist falsch, dass du, wenn du in

dieser Kultur geboren bist, nichts erleben kannst, was dieser Kultur nicht paßt. Du bist ein Produkt der Kultur und du kannst nichts produzieren, was nicht von der Kultur kommt. Das ist falsch.

Natürlich muss man sich fragen, was eigentlich *falsch* bedeutet. Das Erleben und der ? kommen auf irgendeine Weise aus viel tieferen Schichten als die Kultur. Wenn man das mal erfährt, wird die Kultur sehr oberflächlich ausschauen.

Wenn ich einen deutschen Hausmeister habe, weiß ich, dass alles klappen wird. Wenn ich einen aus Serbien habe, weiß ich, dass nichts klappen wird, Und wir haben eine Menge von Serbien in Amerika, weil in Amerika die Leute von überall herkommen. da kommt einer und hat ein gewisses Geschäft und unterrichtet dann die anderen. Aber ob ich einen deutschen oder serbischen Freund weil, kann mir die Kultur nicht sagen. so ist die Kultur für mich nicht nur oberflächlich, sondern auch lustig geworden. Wenn man jemanden liebt, kann man dann im voraus gewisse komische Kleinigkeiten beobachten und die bringen einen dann zum Lächeln. Nicht, weil sie gut oder schlecht sind. Und so geht es mit der Kultur es ist äußerlich alles oberflächlich im Vergleich zur inneren Person, die gar nicht ein Produkt der Kultur ist.

Ich habe eine kleine Liste gemacht über das Selbst:

Ich habe das Recht zu einem Selbst vom Lebensinhalt. Das ist ein ironischer Satz, weil das Selbst doch eine Einheit sein soll. Also meine Identität - so ein Selbst habe ich nie gefunden und so habe ich diesen Satz geschrieben: Auf deutsch sollte man sagen: Ich hätte ein Recht oder ich sollte ein Recht zu einem Selbst haben. Und nicht nur ein Selbst, aber ein selbst aus dem Lebensinhalt.

Mit diesem Satz sage ich, dass es verwickelter ist als die Konzepte. Es gibt ein Selbst schon. Aber nicht so, dass ich es hätte, sondern so, dass ich es hatten soll. Das ist aber ziemlich subtil, besonders das Wort Recht ist auch Wichtig und komisch. denn jeder Mensch und jede Kreatur hat gewisse Rechte. aber was Recht dann bedeutet, heißt nicht, dass du es bekommst.

Man muss über das Selbst auch sagen, dass diese Teil- Selbst auch existieren. Das kennt ihr alle; wenigstens das innere Kind. Andere Teile, man sagt dazu jetzt multiple Persönlichkeiten, aber das ist nicht pathologisch. wir sind alle multiple Persönlichkeiten. Wenn ihr das nicht wißt, heißt es, ihr wißt es noch nicht.

Es gibt dabei schon etwas pathologisches, Die Pathologie ist, dass die verschiedenen Teile nicht voneinander wissen dürfen.

Und wenn man dann heilt, können die Verschiedenen Teile schon voneinander wissen, Die Person wird stärker, wenn es heilt. Nicht nur, dass die Teile voneinander wissen, sondern es stellt sich dann heraus, dass die Person noch jemand ist. Die Person ist ein jemand, der von unten heraus spricht. Das war ein wichtiger Tag für mich, als meine Klientin wie gewöhnlich von einem teil gesprochen hat, und dann plötzlich war sie auch da. Der Begriff vom Selbst geht auseinander. Mit dem allgemeinen Begriff kann man ja gar nicht her. Und das ist ja nur am Anfang so. Ich habe ja noch mehr aufgeschrieben. Jemand sagte mir einmal: Lange Zeit war es schlecht, aber jetzt, wenn ich was mache, mache ichs. Was ist das?

Das war alles über das Selbst. Das waren nur ein paar Details, um zu sagen, wenn man in den Feldsince eintritt, wird man sehr schnell die alten Konzepte los. Machen wir aber neue, nicht dass wir ohne Konzepte wirtun. wenn man ohne Konzepte weitertut, heißt das, dass man die alten Konzepte weiterregieren läßt.

Ich wollte nur sagen, dass ich euch einladen wollte, zusammen mit mir weiterzumachen.- Nur ist die Zeit weg.

Eure ganz subtilen Sachen hätte ich gern gehört. Ich hätte euch gern gezeigt, wie man aus jedem ein Konzept machen kann. Und ich hasse es, wenn jemand sagt: Wir haben Zeit für gerade eine Frage. Dann mache ich lieber selbst Schluß.

Jemand sagt irgendwas. Was am meisten willkommen wäre, dass jemand irgendetwas subtiles sagt aus dem Erleben selbst, wo es schön wäre, daraus ein Konzept zu machen.

(Zuhörer) Also wenn ich im Erleben bin, habe ich kein Zeitgefühl.

Und das Konzept, das ich daraus mache, ist: die Zeit ist ein Konstrukt oder Produkt des menschlichen Geistes, um die Dinge auf die Reihe zu bringen.

Das ist alles, was ich brauche. Schaut zuerst, dass das Wort Zeit viele Konzepte von Zeit inbegriffen hat. Es gibt viele Begriffe von Zeit, es wird nie nur einen geben. Das Wort Zeit wird also auf viele Arten und Weisen gebraucht. Erlauben wir uns also, genau zu sein ; spezifisch verschiedene aufzustellen und hier ist jetzt eines:

Zeit, was immer es ist, ist so etwas, das man verlieren kann, wenn man im Strom des Erlebens ist. Wenn ich es so sage, kann er nicht Unrecht haben, weil er es so erlebt. Zeit ist so, dass das möglich ist. Wie wissen wir, dass es möglich ist? Es ist doch schon passiert, wie soll es dann nicht möglich sein. Jedes Erleben ist möglich, weil es schon passiert ist, Heißt also nicht, dass wir den ganzen Begriff, das ganze Konzept von Zeit wegschmeißen und nur seines benutzen. aber sein Konzept ist detailliert und genau. Natürlich kann man es auch auf andere Weise wegwerfen. Man kann sagen, es ist subjektiv. Das ist eine Art und Weise, etwas wegzuerwerfen. Subjektiv existiert nicht, weil das Erleben immer in der Welt vorgeht.

Was er von Zeit sagt, ist über die Zeit. Versteht ihr mich, es ist nichts subjektiv. Die Zeit ist also nicht subjektiv, sondern so, dass ein gewisser Strom die Zeit durchgeht, so dass die Organisation der Zeit verschwindet.

Jetzt will ich das mit ihnen überprüfen. Sage ich es richtig zurück, wenn ich sage: Die Zeit ist so, dass man kein Gefühl von ihr hat, wenn man sich im Erlebnisstrom befindet.

Nein, das stimmt nicht genau. Ich denke, dass die Zeit von meinen Gedanken gemacht wird. Sie ist ein Konstrukt meines Geistes.

Alles, was ich zu sagen hatte, muss jetzt in dieser Konversation als Drama wieder vollzogen werden.

Das Erlebnis, von dem Sie sprechen, ist, dass man im Lebensstrom das Zeitgefühl verliert. Ich habe richtig zurückgesagt, was das Erlebnis ist. Was er daraus ziehen will, da gehe ich nicht mit. denn er will daraus schließen, dass die zeit an sich ein Produkt des menschlichen Denkens ist, das die Sachen organisiert.

Jetzt besteht eine Beziehung zwischen dem, was er erlebt und dem, was er daraus schließt. Jetzt- was er daraus schließt, dann in gewisser Hinsicht auch nicht falsch sein. Es kann doch nicht falsch sein, was er vom eigenen Erleben aussagt. Es kann aber auf eine andere Weise falsch sein. Und jetzt werden wir sehen, ob ich Sie mitnehmen kann.

wenn wir das, was Sie schließen, als ..?. anschauen, so dass das Erleben auch noch da ist, so dass wir beides haben, dann kann er nicht unrecht haben. Ist das bekannt?

So machen wir es auch, wenn ein Klient etwas sagt. In der Therapie sind wir gewohnt, etwas von einem Klienten zu hören und sind dann gewöhnt, diese Aussage als Aussage von dem Erleben zu sehen, was da vorgeht. So schauen wir das an. Wir nehmen nicht die aussage allein, sondern mit dem Erleben, was ja noch da ist. Wir sprechen zum Erleben zurück, und von dort kommt dann zurück: Genau usw.

Wenn ich das jetzt so mit Ihnen mache, würde ich sagen: Insoweit dieser Satz über die Zeit als Konstrukt vom Denken; insofern die noch verbunden bleibt mit dem Erlebnis, dass wir das Zeitgefühl verlieren, kann es nicht unwahr sein. Wie wir dann aber weitergehen und auslegen, was diese Aussage bedeutet, wenn wir auch beim Erlebnis bleiben, so wie mit meinem Beispiel beim Kino: Erweitert das was wir sagen das Erleben oder macht es dieses zu. Dann werden wir mit jedem Schritt das Erlebnis weiterbauen und auch wissen, dass es das Erleben Weiterträgt. Das ist aber ganz ungewöhnlich und ich kann euch das nicht so schnell zeigen, denn es ist gerade Zeit aufzuhören.

Es wäre eine andere Weise, an die man gewöhnt ist, man hat das Erlebnis da und dann sagt man was. Und das ist vage verbunden, Und dann geht man mit den Konzepten weiter und schaut nie wieder zurück.