

## Christiane Geiser, Rhythmen im Focusing – ein energetischer Blickwinkel

Freie Rede am Focusing-Symposium über „Rhythmus“ auf den Focusing Wochen Achberg, Sommer 2007

*„Moments of movement“ nennt Carl Rogers schon 1956 diese bestimmten Stellen im Prozess, an denen etwas spürbar weitergeht. „Weitergehen“ ist die Beschreibung einer Bewegung. Im Focusing heisst sie dann später „carrying forward“, und ein Focusing-Prozess hat eine bestimmte Form und unterschiedliche Geschwindigkeiten: anhalten - verlangsamen – verdichten – beschleunigen - aha! – Spannungsabfall - wieder ruhiger werden. Allgemein gilt Focusing als eine Anleitung zum Langsamwerden. Viele liegen dabei und haben die Augen geschlossen. Die Begleitenden senken die Stimme, die Atmosphäre wird oft ein bisschen „heilig“. Muss das eigentlich so sein? Kann es auch kräftige, bewegte, schnelle Focusing-Prozesse geben? Manchmal spüren wir – als Focussierende und als BegleiterInnen! – einen regelrechten „Sog“ hin zu einer anderen, „richtigeren“ Symbolisierung. Davon zu unterscheiden ist das schnelle stereotype Reagieren aus strukturgebundenen Mustern heraus, da braucht es dann Gendlins „warte-eine-Minute-Regel“. Das alles möchte ich untersuchen und das Focusing-Typische an ganz unterschiedlich „bewegten“ Beispielen aufzeigen.*

Hat die Focusing Bewegung, energetisch betrachtet, etwas mit unserem Symposiums-Thema zu tun?

Sicher.

Wir kennen das ja: jetzt erst mal anhalten, innehalten – warten – Augen zu vielleicht –atmen –loslassen – bei sich sein – das Aussen verschwinden lassen - die Aufmerksamkeit nach innen richten – und jetzt das Focusing-typische: hinspüren/ahnen, dorthin anfragen, wo dieses „noch-nicht-aber-immer schon-mehr-als“ ist, irgendwo „in“ uns – dort verweilen – sich in diesem speziellen Raum aufhalten. Warten, bis dort etwas geschieht, sich etwas formiert, gestaltet, bewegt – dem folgen, das unterstützen, passiv/aktiv.

Eine Anleitung zum langsam werden also?

Sicher.

Aber nicht nur!

Erfahrene KlientInnen (und auch wir selber) reagieren ja oft schon auf die allerersten Interventionen oder Einladungen zur Verlangsamung (wart doch mal einen Moment – jetzt mach doch mal eine kleine Pause – oder wenn wir als BegleiterInnen hörbar ausatmen oder eine kleine Handbewegung machen oder uns sichtbar zurücklehnen) mit einer sofort spürbaren Entspannung, einer deutlichen Veränderung im Spannungsmuster, im Tempo. Etwas wird langsamer, vielleicht die Bewegungen, vielleicht die Atmung, vielleicht die hektische Sprache, das Augengeflatter.

Verlangsamen, sagen die KollegInnen in der Supervision, ist oft schon die halbe Miete.

Und die sowieso schon Verlangsamten unter unseren KlientInnen? Die Erstarrten, Angehaltenen? Kann für die Focusing auch nützen? Was brauchen die? Dazu später.

Machen wir erst mal weiter in der typischen Focusingprozess-Bewegung.

In Gendlins philosophischem Hauptwerk, dem „A Process Model“, das auch die Hintergründe für unser Focusing liefert, beginnt Focusing mit einem STOP, mit einem Anhalten. Das ist doch interessant. Gendlin nennt es Stoppage oder Stopp.on.

anhalten  
mit etwas aufhören

Manchmal gibt es einen fast vollständigen Stillstand.

Zu lesen ist das im Isadora Duncan-Beispiel zu Beginn von Kap. VIII!

Sie wartet. Bewegt sich ganz lange nicht. Scheinbar ganz passiv und doch voll hoher Konzentration. Worauf wartet sie? Sie als Tänzerin kennt ja alle Bewegungen schon, die sie tanzen könnte...i das ist nicht mehr interessant. Sie sucht irgendetwas, etwas „darunter“, „daneben“, „an Stelle von“...

Interessant an dieser Stelle ist, was dort alles *nicht* passiert!! (alles aus Kapitel VII zum Beispiel, alle schon vertrauten Symbolisierungen). Worauf alles verzichtet wird!

Nachdenken darüber, was Focusing alles *nicht* ist, war schon immer eine interessante Herausforderung. „Trennscharf“, mein Lieblingsbegriff in diesem Zusammenhang.

Auch hier: später mehr dazu

Also warten.

Einfach WARTEN?

Einfach warten macht noch keinen Unterschied.

Sondern: etwas Neues tun.

Nämlich: eine Art innerer Bewegung zulassen, aktiv und aufmerksam, in Bezug auf eine Situation, eine Frage, der ich mich zuwenden will.

Eine Aufmerksamkeitsbewegung, -richtung. Eine Art Sammlung, Konzentration - als ob jemand ein Netz auswerfen würde und sanft alles einsammelt, was zu dem, was da erscheint, gehört: die Vergangenheit, die Gegenwart, die potentielle Zukunft, die Themen und Gedanken und Gefühle, Begegnungen, Ahnungen, Atmosphären. Alles wird lose gehalten und etwas zusammengezurt, so, jetzt kann nichts mehr weg. Jetzt das Ganze an der Leine ein bisschen weiter wegtreiben lassen oder selber zurückschwimmen, -waten. Abstand dazu machen, Distanz.

Und jetzt:

schauen spüren hören fühlen.

**All das.**

Ich bin ja ein Teil all dessen und doch bin ich (als menschliches Wesen dafür begabt) gleichzeitig auch in der Lage, diesen seltsamen „Schritt“ (all diese Wörter stimmen nicht) zu tun, diesen Abstand zu erstellen, diesen Raum zu schaffen, der anders ist als die Räume, in denen ich mich vorher bewegt habe. Und jetzt warte ich, jetzt macht das Warten einen Unterschied. Worauf warte ich? Auf dieses so schwer beschreibbare Phänomen, das alljährlich wieder eine neue Generation von Focusing- Lehrenden zu erfassen versucht: den

„Felt Sense“ zu etwas, die „gespürte Bedeutung einer Situation“, dieses „more-than-but-not-yet.“

Und dann beginnt etwas. Langsam, unscheinbar zu Beginn. So unspektakulär, dass einige (vor allem die, die gern etwas Handfestes, Deutliches, Intensives haben!) es manchmal übersehen. Aber wenn wir beharrlich dranbleiben, auf dieses „Etwas“ hindeuten, es für die andere Person halten, es beim Auffalten nicht stören, kann es sich „symbolisieren“, wie wir es ja in der Focusing-Fachsprache nennen, und das ist eine kleine Bewegung, versuchsweise, meist mal probierhalber in eine der Modalitäten hinein - in einen Satz, ein Wort, eine Farbe, eine Bewegung, ein Bild. Wir alle lernen in unseren Focusing-Anfängen, dass alles, was unter einer Minute entsteht, zurückgewiesen gehört. Eine Minute ist lang!! Das Neue, Frische braucht Zeit, alles Schnelle, so argwöhnt Gendlin, stammt aus der Bibliothek, aus dem Setzkasten, philosophischer ausgedrückt im Kap. VII: aus den kulturell vorgegebenen und erlernten Konzepten, Sprach- Denk- und Gefühlsmustern.

Dieses Symbol wird dann vielleicht deutlicher, reichert sich an, und es beginnt die typische Pendelbewegung hin und her zwischen dem Expliziten und dem Impliziten: Stimmt es so? Ja schon, aber...oder wart mal, nein eher so.... diese Bewegung kann klein sein, nur schnell hin und her, ein Wortvergleich, es ist doch eher so etwa wie... oder kann auf einmal grössere Schlaufen machen: ach so, aha, beim Ganzen geht es gar nicht um... sondern um ... , ach jetzt verstehe ich... das sind dann die Bewegungen, die so eine Art Verdichtungstempo haben, ein Vorwärtsdrängen, eine Art Sog, von einem bestimmten Moment an im Prozess, so langsam und stockend er auch gewesen sein mag, passiert da etwas, und wir als BegleiterInnen fangen innerlich (manchmal auch äusserlich, auch wenn uns die KlientenInnen, wenn sie mit geschlossenen Augen ihrem Prozess folgen, gar nicht sehen!) zu nicken an, ja ja genau, als würden wir diese Richtung bejahen, zu etwas ja sagen, diese „Richtigkeit“ spüren, uns mitbewegen wollen, - es ist ja oft gar nicht der „Inhalt“, den wir mit diesem Nicken meinen, eher die Art und Weise des Prozesses, wozu nicken wir also? Was in uns antwortet? Worauf gibt es eine Resonanz?

Das ist jetzt, so meine ich, eine eindeutige **energetische Resonanz**.

So wie wir zu Beginn aus der Hektik heraus eine Verlangsamung mit unserem ganzen Körper erbeten haben und sie als Resonanz spüren konnten, so ist es jetzt ganz anders. Etwas wird schneller oder manchmal auch nicht wirklich schneller, eher drängender, energetisch aufgeladener, jetzt verträgt es keine Unterbrechung mehr, kein zögerliches Nachfragen, kein Zurückschauen - es muss weitergehen. Der Prozess ist jetzt weniger störanfällig, nicht mehr so implizit und wackelig, er nähert sich einer Klarheit, einer Evidenz, die auch wir spüren und die wir typischerweise (das ist die Kunst oder, passiver formuliert, das sich dem Prozess Überlassen beim Begleiten, das aber auch ein gerades Rückgrat erfordert, um behilflich sein zu können, wenn der Prozess stockt. Wir begleiten auch anders, mit kürzeren Worten, oft nur noch mit Wortfragmenten, mit sparsamen ermutigenden Gesten, mit Nachdruck ja? ja genau, was ist dort? ja genau, dort ist etwas!! Bleib dran, probiers! – und dann:

Dann gibt es „etwas“, -etwas Gesagtes, Getanes, Ausgedrücktes, das auf mysteriöse Art und Weise etwas „erfüllt“, „passt“. „stimmt“, oder eher: etwas weiterbringt, voranträgt.... Etwas ist auf einmal deutlich anders als vorher! Manchmal verstehen wir als Begleiterinnen es unmittelbar, manchmal überhaupt nicht. Das macht nicht wirklich einen Unterschied. Es

muss in der Person, die focussiert, einen Unterschied machen. Und energetisch passiert ein deutlicher Unterschied!! (Gendlin wird später sagen: „Der Körper muss den gestoppten Prozess nicht mehr tragen“!) Dieser typische Spannungsabfall, dieser berühmte „Felt Shift“, diese kleinere oder grössere Erkenntnis, dieses aha! ach so, ja genau, ach drum. So ist es. Und die Evidenz ist für uns Begleitende, auch wenn wir den Inhalt nicht nachvollziehen können, eindeutig. Etwa hat eine Fortsetzung gefunden, ein Warten-sich anbahnen-etwas, das impliziert war, ist vorwärtsgetragen worden, etwas ist geschehen und hat es in etwas anderes verwandelt. Einmal rundherum. Dinge fallen an ihren Platz. Ruhe beginnt sich auszubreiten. Tränen manchmal, aber eher aus Rührung oder weil sich etwas endlich löst. Leichtigkeit, ruhigeres Atmen. Manchmal auch ein anderer energetischer Zustand: eine rasche Abfolge von Anschlussideen: ach drum! ach so, auch das noch, in grosser Schnelligkeit vervollständigen sich Situationen, Erinnerungen heften sich aneinander und machen etwas komplett, geben neue Ausblicke frei. Manchmal kommt man kaum nach mit aufschreiben oder erzählen. Alles erscheint in neuem Licht. Neues entsteht kreativ.

Und dann?

Dann beginnt der Alltag weder mit unseren für uns typischen Rhythmen und Tempi. Die gewonnen „Einsichten“ verblassen oder werden als explizit gewordene Symbole in unser System eingebaut und eingeübt. Ein neues Implying kann sich bemerkbar machen, neue Fragen entstehen, neue Prozessteile warten auf neue Vorwärtsbewegungen. Bei der nächsten günstigen Gelegenheit geht es vielleicht wieder ein Stückchen weiter. Mit uns selber oder von anderen begleitet. Wenn wir die Grundlage, diese kleine Bewegung dort, verstanden haben, wird es immer leichter.