

Jeannette Bischkopf

Ann Weiser Cornell in Zusammenarbeit mit Barbara McGavin: Die Kunst des Annehmens. Leben und Arbeiten mit Focusing

Norderstedt: Books on Demand, 2013, 300 Seiten, ISBN 3732241971. EUR (D) 27,00 / EUR (A) 27,80 / CHF 39,90.

Ann Weiser Cornell zog 2005 Bilanz darüber, wie sich ihr Ansatz entwickelt hat und veröffentlichte ihre wichtigsten Artikel und neue Texte in einem Sammelband, der jetzt auf Deutsch vorliegt. In der Lektüre begegnet man nicht nur der Person Ann Weiser Cornell, sondern auch den verschiedenen Fragen

und Einflüssen, die letztlich zur Entwicklung von Inner Relationship Focusing führten.

In dem Buch werden 19 bereits veröffentlichte Artikel zusammengestellt und um vier neue und einen Text von Barbara McGavin ergänzt. Ann Weiser Cornell hat Texte zusammengestellt, die

– so schreibt sie in der Einführung – aussagekräftig, heute noch relevant und ihre persönlichen Favoriten seien. Dabei hat sie vier Arten von Leserinnen und Lesern im Blick. Erstens können die Texte für diejenigen interessant sein, die an eigenen Themen der emotionalen Entwicklung arbeiten möchten und die sich durch die Worte der radikalen Annahme von allem im Titel angesprochen fühlten. Dabei könne es beispielsweise um Selbstkritik, Handlungsblockaden oder „verbannte Teile“ gehen. Zweitens können die Texte diejenigen ansprechen, deren Interesse an Focusing und der Arbeit von Eugene Gendlin geweckt wurde und die sich weiter informieren und entwickeln möchten. Drittens richtet sich die Auswahl der Texte an diejenigen, die Focusing lehren und in ihrer Therapie und Beratung mit Focusing arbeiteten. Schließlich richteten sich die Texte an Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die aus dem reichen Erfahrungsschatz Erkenntnisse über emotionale Prozesse und die förderliche Rolle der Sprache gewinnen könnten.

Im Buch werden folgende Themenbereiche diskutiert: die radikale Annahme von allem, Treasure Maps to the Soul, Focusing-Partnerschaft, die Kunst der fördernden Sprache, Anregungen für Focusing-Lehrer und Lehrerinnen sowie als so genanntes letztes Wort mögliche Gründe, warum Focusing nicht bekannter ist und wohin man sich bei Interesse wenden kann. Jeder Text wird mit einführenden Worten eingeleitet, die seine Entstehung beschreiben und einbetten. Als Leserin oder Leser wird man direkt angesprochen, so dass im Laufe der Lektüre das Gefühl entsteht, in einem fortwährenden Dialog mit Ann Weiser Cornell zu sein und mit ihr gemeinsam an ihrem Denken, Arbeiten, Reflektieren und zum Teil sehr persönlichen Weitergehen teilzuhaben.

Mit ihr ist man an einem Sonntagabend im Oktober 1972 in einem stickigen überfüllten Raum in Chicago und begegnet Eugene Gendlin, der die Studierenden unterstützt, die sich gegen den Vietnamkrieg und die Schließung von Instituten mit einer Krisen-Hotline engagieren. Man erlebt ihr Ringen darum, zu Beginn in den Übungen Gefühle zu „finden“, ist bei ihr, wenn sie von Gefühlsverboten in der Familie und dem Gefühl des Ausgeschlossen- und Andersseins in der Schulzeit berichtet. Man erahnt die Größe des Schrittes, allein in Kalifornien eine Praxis aufzubauen und der Hochschule den Rücken zu kehren, in der sie als promovierte Linguistin in Lehre und Forschung tätig war. Obwohl sie auch ökonomische Gründe angibt, den ersten der sechs Schritte nach Gendlin (Freiraum schaffen) in Frage zu stellen, entsteht hier die Kraft und Erlaubnis, in zentralen Punkten in ihrer eigenen Arbeit von ihm abzuweichen und wie sie sagt, „die Regeln zu brechen“ (S. 31). Schließlich fühlt man Erleichterung, wenn Eugene Gendlin dies annimmt und würdigt.

Ann Weiser Cornell benennt als wichtigste Botschaft des Buches: „dass Freiheit und Autonomie wachsen und sich

Veränderung vollzieht, wenn wir *bei* (Hervorhebung im Original) allen Aspekten und Seiten von uns sein können“ (S. 23) Was bedeutet das? Sie berichtet, dass sie in ihren Workshops mit folgenden drei verschiedenen Bildern arbeite: Im ersten Bild ist eine Person vollständig von einem roten Kreis, der Wut symbolisiert, umgeben. Sie würde vielleicht sagen: „Ich bin wütend“. In der Fachsprache würden wir sagen, die Person sei identifiziert. Im zweiten Bild ist der rote Wutkreis außerhalb der Person und die Person würde vielleicht sagen: „Ich bin nicht wütend“, obwohl der Kreis offensichtlich vorhanden ist und die Person sich erkennbar wütend zeigt. In der Fachsprache würden wir von Dissoziation sprechen. Schließlich ist in dem dritten Bild der Umriss einer Person zu erkennen, in deren Innerem sich eine rote Wolke mit der Aufschrift „etwas“ verbirgt und die Person könnte sagen: „Etwas in mir ist wütend“. Diese dritte Position ist diejenige, die eine Beziehung (inner relationship) zu diesem „etwas“ ermöglicht, es anhört, ihm Gesellschaft oder Beistand leistet, so dass es sich öffnen und verändern kann. In der Fachsprache würden wir von Disidentifikation und Assoziation sprechen (S. 47 und 82ff.). Dies ist der zentrale Prozess, der Wahrnehmung, Anerkennung, Veränderung und Integration ermöglicht und schließlich zu Wachstum und Entwicklung führt. Es geht um das „Ich in Präsenz“ (S. 44), denn ein Mensch, der in einer empathischen Beziehung mit dem sein kann, was er erlebt, sei bereits auf dem Weg der Heilung (S. 51) und Präsenz dessen Anfang (S. 57).

Das Verdienst von Ann Weiser Cornell ist es, aufgrund ihrer sprachlichen Sensibilität und ihrer Erfahrungen und Kenntnisse als Linguistin sprachliche Möglichkeiten zu formulieren, die diesen Prozess unterstützen. Gemeinsam mit Barbara McGavin bezeichnet sie diese Möglichkeiten als Präsenz-Sprache bzw. Präsenz-Zuhören (S. 169). Sie versteht sich dabei nicht als Focusing-Therapeutin, sondern sieht ihr Ziel darin, „Menschen zu gleichrangigen Focusing-Partnerschaften zu verhelfen“ (S. 194). Folglich gehen Teile des Buches auf Focusing-Partnerschaften sowie besondere Themen für Focusing-Lehrende wie beispielsweise das Verständnis des Körpers im Prozessmodell von Gendlin ein.

Ein besonderer Wendepunkt in der Entwicklung des Ansatzes war ihr Zugang zu dem, was „Kritiker“ genannt wird, wobei sie diese Wandlung auf die Wirkung eines sehr persönlichen Textes von Barbara McGavin über Selbstmordgedanken zurückführt. Ihre Abwendung von Gendlins Arbeitsweise wird hier am deutlichsten. Sie schildert in verschiedenen der aufgeführten Texte, wie er mit einer Handbewegung den Kritiker wegschickte mit den Worten, er möge wiederkommen, wenn er etwas Neues zu sagen habe. Mit ihrem Verständnis hingegen, auch Kritisches, Herabwürdigendes, Beschämendes anzuhören und willkommen zu heißen, macht Ann Weiser Cornell die Erfahrung, wie vielschichtig etwas sein kann, das

wir möglicherweise vorschnell als „Kritiker“ etikettieren. Das erinnert mich an einen Auszug aus einem Brief Rilkes, den er 1904 schrieb: „... vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will.“¹ Die konkrete Arbeit mit solcherart Wandlungen beschreibt Ann Weiser Cornell gemeinsam mit Barbara McGavin als „Schatzkarten der Seele“ (*Treasure Maps to the Soul*). Für den vorliegenden Sammelband hat sie in dem Text „Radikales Sanftsein“ die Verwandlung des inneren Kritikers, bzw. besser formuliert „eines Teils, der jetzt gerade kritisiert“ (S. 115), beschrieben, die sich vollziehe, wenn wir ihm zuhören. Dem Zuhören ist weiterhin unter dem Abschnitt „Die Kunst der fördernden Sprache“ ein eigenes Kapitel basierend auf einem Vortrag von 2001 gewidmet.

Es ist als großes Privileg für deutschsprachige Leserinnen und Leser zu bewerten, dass die vorliegenden Texte von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin mit äußerster Sorgfalt und Fachkenntnis ins Deutsche übertragen wurden. Von Arno Katz, einem der Übersetzer, liegen weiterhin Kurzgeschichten vor, welche die Anwendung von Focusing im Alltag in eine moderne und für Laien verständliche Sprache bringen.² Dies ist umso wichtiger, da einer der Gründe, warum Focusing nicht bekannter ist, darin liege, dass es sehr schwer zu verstehen sei. Es ist zu begrüßen, dass die Metaphorik von Alchemie und

Magie, die in den Anfängen der Entwicklung genutzt wurde, nicht mehr verwendet wird und so der Weg frei ist, Anknüpfungspunkte an Konzepte aus der Emotionspsychologie oder den Neurowissenschaften zu suchen.

Ann Weiser Cornell meint: „Die Herausforderung dabei ist es, für jeden Menschen den richtigen Weg zum Focusing zu finden. Das ist die Essenz meines Lebenswerkes“ (S. 210). Sie zeigt auf, dass es verschiedene Wege und in diesem Sinne Lehrmethoden gibt, sich Focusing zu erschließen und es ist ihr ein Anliegen, alternative Wege zu gehen für diejenigen, die die sechs Schritte nicht gut gehen können und vom Körper als Bezugspunkt eher blockiert sind, weil das Erwartungen aufbaut, die vielleicht in den konkreten Fällen nicht zu treffen. Außerdem wendet sie sich dagegen, die sechs Schritte als Definition von Focusing anzusehen, schließlich gebe es viele Wege, und Focusing sei damit nicht gleichzusetzen. Die ausgewählten Texte und die beschriebenen persönlichen Erfahrungen der Autorin bieten eine Fülle von möglichen Lernerfahrungen für Menschen in unterschiedlichen Situationen und mit unterschiedlichen Anliegen. Das Buch kann auch sehr gut in der Ausbildung und Weiterbildung genutzt werden, da u. a. konkrete Situationen mit möglichen alternativen Reaktionen diskutiert (z. B. „Fragen hinterfragen“) und verschiedene Schwierigkeiten im Prozess angesprochen werden sowie Transkripte, Vorschläge für einen konkreten Einstieg in einen Focusingprozess (S. 251f.), eine Liste mit Kontaktadressen sowie weiterführende Ressourcen enthalten sind. Dem Buch ist eine große Leserschaft zu wünschen, die diese Form des Focusing für ihr „Leben und Arbeiten“ entdecken, anwenden und weiterentwickeln können.

1 <http://www.rilke.de/briefe/120804.htm> (zuletzt geprüft am 9. 7. 2017)

2 Arno Katz (2014). *Durchs Leben mit Focusing. Ein Kurzroman*. Norderstedt: Books on Demand.

Arno Katz (2015). *Innere Konflikte lösen mit Focusing. Ein Kurzroman*. Norderstedt: Books on Demand.