Freiräume statt Lösungen! Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen Umgang mit Ungewissheit

Tony Hofmann Gossmannsdorf b. Würzburg

In klar beschreibbaren Problemsituationen, für die bereits konventionelle Lösungsschemata existieren, können wir diese kreativ auf die neue Situation anwenden. Sobald sich jedoch ein Standardschema nicht mehr anwenden lässt, können wir drei Stufen von Absichtslosigkeit unterscheiden: Wenn die Situation unüberschaubar wird, kann die personzentriert-experienzielle Einzelarbeit sinnvoll sein; wenn Schemata oder einzelne Lösungsdetails in Gruppen gemeinsam neu entwickelt werden müssen, weil die Randbedingungen der Situation ins Offene diffundieren, kann experienzielle Kommunikation hilfreich sein. Und wenn in einer unüberschaubaren Situation auch Regeln und Themen fluide werden, weil nicht-kompensierbare Risiken auftauchen, kann es hilfreich sein, das Schaffen von Freiraum als Kulturtechnik zu etablieren. Die Vielschichtigkeit der Situation bestimmt also darüber, welchen Grad von Absichtslosigkeit wir wählen sollten. Das Ausmaß an Ungewissheit in einer Situation ist geschichtet und das Ausmaß an Lösungsabsicht, das wir wählen können, um dieser Situation entsprechend bewusst zu begegnen, sollte es ebenfalls sein.

Schlüsselwörter: Focusing, Absichtslosigkeit, Lösung, experienzielle Kommunikation, Klimawandel

Clearing a space instead of solutions! A focusing-oriented cascade model for dealing professionally with uncertainty. In clearly describable problem situations for which conventional solution schemes already exist, we can creatively apply them to the new situation. However, as soon as a standard scheme can no longer be applied, we can distinguish three levels of purposelessness: When the situation becomes unmanageable, person-centered-experiential individual work can be useful; when schemas or individual solution details have to be developed a new together in groups because the boundary conditions of the situation diffuse into the open, experiential communication can be helpful. And when rules and issues also become fluid in an unmanageable situation because non-compensable risks emerge, it can be helpful to establish the creation of free space as a cultural technique. The complexity of the situation, therefore, determines what degree of purposelessness we should choose. The degree of uncertainty in a situation is layered, and the degree of resolution intention we can choose to meet that situation with appropriate awareness should be as well.

Keywords: Focusing, non-intentionality, solution, experiential communication, climate change

"Die Industrieländer haben eine globale Krise heraufbeschworen, die sich aus einem fragwürdigen Wertesystem ergibt. Nichts zwingt uns, eine Lösung zu akzeptieren, die auf eben diesen Werten beruht."

Marlène Moses¹

UN-Botschafterin des vom Klimawandel stark bedrohten Inselstaats Nauru

Dr. phil. Tony Hofmann, Diplom-Psychologe, geb. 1980; freiberufliche Tätigkeit seit 2008 "Die Freiraum-Werkstatt" (Berater für berufliche Profilbildung, Erstellung von Websites, Konzept- und Modellentwicklung); wissenschaftliche Tätigkeit seit 2010 (Institut für Sonderpädagogik, Universität Würzburg, Pädagogik der emotional-sozialen Entwicklung und bei Lernbeeinträchtigungen, sonderpädagogische Beratung, Projektleiter "Kreative Tools").

Wichtige Veröffentlichungen (alle erschienen bei ZKS): Experienzielle Kommunikation (2017), Denken in Prozessen (2020), Sinn-Bilder*. Bildkarten für Therapie, Pädagogik und Coaching (2. Aufl., 2022).

Kontakt: mail@tonyhofmann.com

Die zentrale Paradoxie im vorliegenden Text ist die, dass er zwar zu einem klaren Ziel hinführt (nämlich zu einem gut strukturierten Modell für den professionellen Umgang mit Ungewissheit), dass der Gedankenweg dorthin jedoch *nicht* zielorientiert und klar strukturiert ausformuliert werden kann. Der kreative, teilweise chaotisch anmutende Entwicklungsprozess, der zu dem Ziel führt, würde sonst verloren gehen. Er

¹ zitiert nach Mandy (2015)

ist das eigentlich Kostbare. Er muss sichtbar bleiben, denn er ist selbst ein Beispiel für das, was er am Ende umreißen wird. Dieses Phänomen der Selbstähnlichkeit von Inhalt und Form wird in der Focusing-Community manchmal als "instance of its own" bezeichnet. Immer, wenn dieses Phänomen auftritt, stimmt etwas. Mir begegnet es manchmal auch in meiner freiberuflichen Arbeit (z. B. bei der kreativen Textentwicklung für Websites). Es ist ein gutes Zeichen dafür, auf dem stimmigen Weg zu sein und einer heißen Spur zu folgen.

Wenn Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, der Text also stellenweise etwas sperrig erscheint, so mutet das Sperrige zunächst als "Schwäche" an. Im Laufe des Schreibprozesses wurde mir aber bewusst, dass es insgeheim die größte Stärke des Textes ist. Immer da, wo diese spezielle Art von "Schwäche" erlaubt wird, kann etwas wirklich Neues entstehen, was das nächst-Größere voranträgt und klärt. Damit dies möglich wird, lade ich Sie ein, mir auf einen gewundenen Gedankenweg zu folgen, der inmitten meiner eigenen tiefen Subjektivität ansetzt und von dort aus konsequent der eigenen Spur folgt (vgl. auch Foxcroft, 2018, S. 31ff.).

Machen Sie sich selbst einen Reim auf das, was Sie lesen. Wenn bei Ihnen Reibung und Widerspruch zu meiner Spur entstehen, wenn es gedanklich knirscht und knackt, so sind auch Sie auf einem guten Weg. Lassen Sie diese Phänomene zu, nehmen Sie sie unbedingt ernst und formulieren Sie anhand dessen Ihre eigenen Gedanken, Ihre eigene Spur aus. Vermutlich entsteht dann lesend ein ganz anderes Modell für den professionellen Umgang mit Ungewissheit – nämlich Ihr eigenes Modell, das wiederum aus Ihrer eigenen tiefen Subjektivität herrührt. Sollte dies geschehen, so haben wir (ich als Autor, Sie als Leser*in) alles richtig gemacht.

Focusing-Basics

Beginnen wir ganz am Anfang. In meiner Focusing-Ausbildung habe ich gelernt, dass die typische Abfolge, um einen spielerischen Veränderungsprozess zu initiieren, im Wesentlichen drei Schritte umfasst (Gendlin, 1981/1998):

- 1. Stelle alle Themen, die dich beschäftigen, beiseite und schaffe Freiraum.
- 2. Entscheide dich für ein einzelnes, abgegrenztes Thema und nimm dieses gezielt in den Fokus.
- 3. Achte darauf, welches körperliche Gefühl (welche Stimmung, welches feine Gespür, welcher Felt Sense, ...) sich einstellt, finde ein Wort dafür und dann folge dem Pfad der feinen Empfindungen, die von diesem Ausgangspunkt aus nach und nach spürbar werden.

Von da aus kannst du weitergehen und Fragen an den Felt Sense richten. Die (Selbst-) Aktualisierungstendenz übernimmt ab hier und findet auf ihre verschlungene, unvorhersehbare Weise zu Konkretisierungen des Gespürten, die mit Felt Shifts einhergehen können: Wir erleben tief innen, wie es immer besser, stimmiger und leichter wird. Hilfreich ist hierfür auch eine empathische, bedingungslos wertschätzende und (zumindest einigermaßen) kongruente Grundhaltung des Menschen, der diesen Prozess begleitet (Rogers, 1977/2004). Am Ende kann es wichtig sein, das Gefundene zu bewahren, anzunehmen und vor inneren und äußeren Kritikerstimmen zu schützen.

Das ist eine (natürlich hier stark vereinfachte, holzschnittartige) Zusammenfassung meiner fachlichen Basis. Ich habe gelernt: So kann Veränderung gelingen. Wer hier mehr und Genaueres wissen will, dem sei Gendlins Buch *Focusing* ans Herz gelegt (1998/1981; vgl. auch le Coutre, 2016; Renn, 2016; Wiltschko, 2010 und Wiltschko & Tom-Wiltschko, 2022).

Zentral in all dem ist die Kultivierung einer gewissen Absichtslosigkeit. Innerhalb des so bestimmten Rahmens lassen wir los und lassen dem Prozess seinen freien Lauf. Der Rahmen, den wir als professionell Tätige halten, hält wiederum den kreativen Prozess und mündet schließlich bestenfalls ins Gelingen (vgl. auch Hofmann & Heselhaus, 2019). Was dabei meines Erachtens nicht reflektiert wird, ist die gedankliche Folie, vor der dies geschieht. So wie der Fisch im Wasser sich des Wassers nicht bewusst ist, schaue ich als Prozessbegleiter meistens durch diese Folie, ich agiere inmitten ihrer Eigenlogik, ohne mir dieser (allzu) bewusst zu sein. Diese Folie wirkt wie ein Startknopf für ein Ablaufschema, das ich bisher nicht hinterfragt habe: ein Schema, das in der Praxis von Focusingoder (allgemein gesprochen) Beratungs- und Psychotherapiekontexten permanent wirksam zu sein scheint. Die Folie flüstert mit leiser Stimme unaufhörlich, bei allem, was ich durch sie anschaue: "Es gibt ein Problem, das gelöst, eine Situation, die geändert werden soll". Sie hat Aufrufcharakter (vgl. auch Sloterdijk, 2010).

Vielleicht teilen wir in psychotherapeutischen, psychosozialen, medizinischen und sonderpädagogischen Berufsfeldern diese Folie. Auch der Untertitel der deutschen Ausgabe von Gendlins bekanntestem Buch lautete "Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme" (1981/1998). Vor dem Hintergrund dieser Folie ergibt die oben geschilderte prototypische Abfolge der Focusing-Schritte durchaus Sinn. Natürlich wird sie auch variiert und verändert sich. Aber sie stellt eben dennoch eine Art von "best practice" dar, mit der man Probleme personzentriert und experienziell angehen kann. Die Probleme werden damit gelöst. Aber eben oft auf eine bestimmte Weise. Und dies wiederum kann in eine selbstrekursive Sackgasse führen.

Was ich damit meine, möchte ich in diesem Artikel genauer erläutern. Da ich meine Gedanken in diesem Text schreibend entwickle, möchte ich sie hier dezidiert als "rohe Thesen" kennzeichnen. Das Modell, das am Ende steht, gleicht einer Skizze. Es geht mir (natürlich) nicht darum, endgültige Wahrheiten zu formulieren, sondern darum, auf einer fachlichen Ebene miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Hintergrund ist, dass ich in meiner eigenen beruflichen Entwicklung an einem Punkt stehe, an dem ich selbst mehr Fragen als Antworten habe.

Gelöste Probleme kriegen Kinder

Das Problem des oben dargelegten Schemas ist meines Erachtens, dass man Probleme angeht und (auf eine bestimmte Weise) nach Lösungen sucht, und dass sich genau deswegen auf einer grundlegenden Ebene nicht wirklich etwas ändern kann. Das könnte, aus wissenschaftstheoretischer Perspektive betrachtet, etwas damit zu tun haben, dass wir die Themen, die gerade da sind und wegen derer beispielsweise Klient*innen zu uns kommen, in den entsprechenden beruflichen Settings als Probleme, Störungen, Krankheit etc. kennzeichnen². Indem wir focusingorientierte Beratung und Therapie (oder allgemein gesprochen: Psychotherapie, Beratung, Coaching, sonderpädagogisch orientierte Interventionen etc.) auf eine bestimmte Weise betreiben, stabilisieren wir unwillkürlich etwas Größeres. In der Sonderpädagogik wird dieser Vorgang oft unter dem Begriff des Etikettierungs-Ressourcen-Dilemmas diskutiert (vgl. z. B. Müller, 2021, S. 27). Wir manifestieren also ein Schema. Man könnte sogar provokativ behaupten: Je mehr wir unseren Beruf auf eine bestimmte Weise betreiben, desto mehr Probleme wird es geben - Probleme, die dann in der Folge gelöst werden wollen und müssen. Gelöste Probleme kriegen Kinder.

Das Schema, das ich hier skizziere, ist hilfreich für Rat suchende Klient*innen, weil diese immer wieder ein Release, ein Knotenlösen, eine Befreiung erfahren. Die Leben verbessern sich ja tatsächlich. Aber zugleich wird auch etwas von vornherein auf dieses implizite Grundschema hin ausgerichtet. Ich weiß nicht, ob ich das wirklich so verallgemeinern darf. Aber zumindest bei mir selbst erlebe ich das so. Ich gerate in ein Labyrinth aus Problemen und deren Lösungen, aus dem ich immer schwerer herausfinde. Genauer gesagt: Es fällt mir schwer, zu der Aufforderung "Löse das Problem!" (bzw. "Unterstütze darin, es zu tun!") Abstand zu finden. Indem ich ein Problem löse, scheint schon das nächste Problem impliziert, das dann wiederum gelöst werden möchte, ganz im Sinne eines funktionalen Zyklus der Prozesstheorie (Gendlin, 2015, S. 57ff.): Lösungsgeschehen impliziert Problemgeschehen impliziert Lösungsgeschehen impliziert Problemgeschehen und so fort. So kann man ein ganzes (Berufs-) Leben verbringen.

Sind wir wirklich absichtslos?

Natürlich ist es an dieser Stelle zwangsläufig notwendig, die Unterscheidung von Lösungen erster und Lösungen zweiter Ordnung einzuführen (Watzlawick et al., 1975; Luhmann, 1990, S. 86f.; ausführliche Diskussion bei Hofmann, 2017, S. 169ff.). Es ist hinlänglich bekannt, dass Lösungen, die aus einer bestimmten Perspektive kurzfristig Sinn ergeben, eine Konfliktdynamik manchmal so richtig anheizen können. Auf diese Weise schaukeln sich Konflikte, bei denen sich Lösung erster Ordnung an Lösung erster Ordnung reiht, immer weiter auf.

In einer solchen Situation kann es hilfreich sein, eine Metaebene einzunehmen, um die sich aufschaukelnde Konfliktdynamik in ihrer Eigenlogik zu durchschauen. Wenn wir die Absicht, das Problem (auf der ersten Ebene) zu lösen, loslassen und (hier) absichtslos werden, so wird es möglich, ein Lösungsgeschehen zweiter Ordnung zu initiieren, das beide Seiten integriert (vgl. v. Thun, 1999). Dabei sei besonders auf die Relevanz verbindender Lösungen hingewiesen, was oft darauf hinausläuft, zentrale und nicht-zentrale Bedürfnisse voneinander zu differenzieren (Dittmar, 2015). Wenn beispielsweise in der Paartherapie ein Beziehungspartner mehr Nähe wünscht, der andere Partner jedoch auf dem Distanz-Pol beharrt, so kann es hilfreich sein, dies als systemische Polarität zu erkennen und sich die Frage zu stellen: Wie viel Nähe / Distanz brauche ich / brauchen wir denn wirklich? Wie lässt sich die allgemein wirksame Grundtendenz nach "mehr Nähe" oder "mehr Distanz" konkret herunter brechen auf eine alltagspraktische Umsetzung? Wenn hier beispielsweise deutlich wird, dass der Wunsch nach dem gemeinsamen Skiurlaub gar nicht so dringlich ist, wie anfangs gedacht, so wird es vielleicht möglich, ihn loszulassen und eine näher liegende Möglichkeit zu finden, mit der beide Partner leben können. Gute Lösungen liegen immer im Detail (vgl. Uebele & Hofmann, 2020).

Die Art der hier beschriebenen therapeutisch orientierten Absichtslosigkeit, die den feinen Übergang von erster zu zweiter Ordnung markiert, unterscheidet sich von der absoluten Absichtslosigkeit, wie wir sie beispielsweise in der Zen-Meditation finden (Han, 2002). Han beschreibt diesen Zustand als einen Raum ohne Mitte, Richtung und Ziel. Die Dinge sind hier durchgängig gleich: Das Gesicht des lächelnden Buddha verwandelt sich in ein grenzenloses "Niemandsgesicht" (ebd., S. 135). Ob wir in den Skiurlaub fahren oder nicht, ob nun die Beziehung gelingt oder nicht, ist für den Buddha egal: Er meditiert weiter.

Therapie und Beratung sind jedoch nicht Zen. Wir sollten also in unserer beruflichen Praxis eher von einer graduellen Abstufung von Absichtslosigkeit ausgehen. Die binäre

² Danke an Monika Ananda Wiese für diesen Gedanken!

Unterscheidung in Lösungen erster und zweiter Ordnung ist eigentlich zu grob, um die Vielfalt der Phänomene, die im Leben in deren Zwischenraum geschehen, treffsicher zu unterscheiden. Was aus einer bestimmten Perspektive als Lösung zweiter Ordnung erscheint, kann aus einer anderen Perspektive (die sich der absoluten Zen-Haltung immer weiter annähert) wiederum als Lösung erster Ordnung erkannt werden. Ein Beispiel: Großstädte wie London und New York versanken Anfang des 20. Jahrhunderts buchstäblich in Pferdemist. Die Erfindung des Verbrennungsmotors, eingebaut in ein Automobil, stellte damals eine erstklassige und nachhaltige Lösung für dieses Problem dar (vgl. Mauró, 2021). Inzwischen zeigt sich jedoch, dass genau hier einer der Ausgangspunkte für einen weltumfassenden Veränderungsprozess liegt, den wir heute als "Klimawandel" bezeichnen.

Die Einteilung in eine erste und zweite Ordnung von Lösungen entpuppt sich also als etwas Relatives. Wenn ich zu mir selbst ganz ehrlich bin, so bin ich doch auch in Therapie-, Beratungs- oder Coachingsessions, und seien diese auch noch so personzentriert-nondirektiv angelegt, nie absichtslos. Natürlich will ich Menschen aus ihrer Situation heraushelfen. Ich bin jetzt seit etwa 15 Jahren berufstätig und vielleicht ist diese Wahrnehmung auch auf einen Mangel an Berufserfahrung zurückzuführen. (Auch wenn es merkwürdig klingt: Ich fühle mich noch immer wie ein Neuling und vielleicht würde ich nach weiteren 15 oder weiteren 30 Jahren anders darüber denken.) Aber zumindest das kann ich heute sagen: Ich weiß, dass sich aller Wahrscheinlichkeit nach "etwas tun wird", wenn ich Menschen auf eine bestimmte Art begleite und dabei nicht so ganz (nicht absolut, im Sinne des Zen) absichtslos bin. Das ist der Deal, den ich mit Klient*innen eingehe: Ihr kommt zu mir in der Absicht, dass sich etwas bei euch verändert, ich schaffe einen Raum der graduell-kontrollierten Absichtslosigkeit, damit genau das geschehen kann. In dem Rahmen, den ich für euch aufspanne, kommt ihr dann ein Stück weit voran. Ich nehme das Lösenwollen von Problemen in Kauf, nehme es aber gemeinsam mit euch zugleich bewusst ein Stück weit aus dem Prozess heraus. So öffne ich einen spielerischen Raum. Ich weiß, dass durch meine absichtsvoll aufrecht erhaltene Absichtslosigkeit etwas bei euch vorangetragen wird, und damit steigt die Wahrscheinlichkeit für die Lösung eurer Probleme.

Absolut absichtslos bin ich dabei nie. Ich bin nur absichtslos zu einem gewissen Grade. Wie kann ich also wissen, dass ich nicht indirekt (ähnlich wie beim Automobil) Lösungen erster Ordnung, die sich erst im Nachhinein als solche herausstellen, provoziere?

Bei den "ganz großen" Themen kommen wir an unsere Grenzen

Es gibt, so habe ich kürzlich gelernt, Situationen, in denen sogar die absichtsvoll aufrecht erhaltene Absichtslosigkeit, wie ich sie eben umrissen habe, Lösungsprozesse blockieren kann.

Ein Beispiel ist ein Seminar, das ich 2022 auf dem ECC-Fachtag in Mainz gehalten habe. Thema: Lösungsorientierter Umgang mit dem Klimawandel. Meine Erfahrung mit diesem Seminar war, dass ich die Dynamik der Gruppe nicht halten konnte. Teilweise war da auch die Rückmeldung, dass etwas "abgerissen" sei, dass eine Art von Unverbundenheit spürbar war. Ich habe das zunächst auf mich selbst und auf eine unpassend gewählte Methodik zurückgeführt. Im reflektierenden Austausch mit einem Freund, der selbst auch Teilnehmer in der Gruppe war, hat sich ergeben, dass das vermutlich (auch) mit am Thema liegen könnte. Das Thema "Umgang mit dem Klimawandel" ist vielleicht so groß und so existenziell umfassend, dass wir es per se als Einzelperson nicht mehr halten können. Wenn wir die Emotionen, die mit diesem Thema einhergehen, zulassen, wird deutlich, wie tief das alles wirklich geht.

Mir ging es bereits beim Lesen eines Buches von Wallace-Wells (2019) so, dass mir bewusst wurde, welch unfassbare Ausmaße die Veränderungen der Erde in den kommenden Jahrzehnten haben werden. Es ist eines der wenigen Bücher, die mein Leben grundlegend verändert haben. Wallace-Wells ist ein Wissenschaftsjournalist, der in "Die unbewohnbare Erde" sorgsam und gewissenhaft alle wissenschaftlichen Fakten zu diesem Thema (zum Zeitpunkt der Veröffentlichung) verdichtet hat. Dabei spielt er Best-Case- und Worst-Case-Szenarien konsequent durch.

Kurz zusammengefasst: Das Perfide am Klimawandel sind die Kettenreaktionen, die nicht vorhersehbar sind. In funktionalen Kaskaden verstärken sich unterschiedliche Teilprozesse wechselseitig und können sich so in ungeahnte Ausmaße aufschaukeln. So können beispielsweise in der sibirischen Tundra bei erhöhten Lufttemperaturen im Sommer Böden auftauen, die seit Jahrtausenden gefroren waren. Das Auftauen dieses Permafrosts kann gigantische Mengen an bisher gebundenem Methan freisetzen, das die Erwärmung der Atmosphäre deutlich beschleunigt. Methan ist ein sehr viel stärkeres Treibhausgas als CO2. Eine wärmere Luft in den Polarregionen lässt die dortigen Eismassen wegschmelzen, so dass darunter dunkles Gestein zum Vorschein kommt. Während das weiße Eis die eintreffende Sonnenstrahlung noch zu einem gewissen Grad reflektiert hat, hat das Gestein aufgrund seiner dunklen Farbe genau die gegenteilige Wirkung - es hält und speichert die Wärme und beschleunigt damit seinerseits den Prozess der Erwärmung. Dies wiederum lässt noch mehr Eis schmelzen, taut die Böden noch schneller auf und die Prozesse beschleunigen

sich. In den äquatornäheren Gebieten der Erde trocknen zugleich die Landschaften so stark aus, dass Waldbrände nicht mehr unter Kontrolle zu bringen sind. Auch hier werden Unmengen an CO₂ freigesetzt, was den Prozess der Erderwärmung beschleunigt.

Das Zusammenspiel aus den Faktoren Lufttemperatur, CO₂ /Methan, Oberflächenfarbe und Feuer ist nur ein winziger Ausschnitt aus einem komplexen Gewebe aus Faktoren, die in dem Buch beschrieben werden. Neben den bekannten Extremwetterereignissen (wie etwa der vernichtenden Flutwelle im Ahrtal im Sommer 2021) sind uns viele beunruhigende Aspekte des Klimawandels im Alltag normalerweise nicht stark im Bewusstsein: Die Vernichtung von Küstenstädten aufgrund des Anstiegs des Meeresspiegels und daraus resultierenden höheren Flutwellen, die steigende Wahrscheinlichkeit von Krankheiten und Pandemien, sinkende kognitive Leistungsfähigkeit bei heißen Umgebungstemperaturen, weltweite Wanderungsbewegungen von heimatlos gewordenen Menschen, die steigende Wahrscheinlichkeit für Mangel und Unterernährung aufgrund von hitzebedingter Bodenerosion (Wüstenbildung), der erschwerte Zugang zu Trinkwasser für große Teile der Erdbevölkerung und die steigende Wahrscheinlichkeit für die Radikalisierung von Politik und für kriegerische Konflikte seien hier beispielhaft aufgeführt. Auch das sind Aspekte, die eigentlich in den Wechselwirkungen dieses Prozesses mitbedacht werden müssten.

Oft blenden wir diese nicht-naturwissenschaftlichen Themen aus bzw. sehen nicht oder nicht auf den ersten Blick den Zusammenhang zum Thema des Klimawandels. Mir selbst scheint es so, als ob das Thema "Klimawandel" im Zentrum aller größeren politischen Themen steht, die uns weltweit bewegen; darauf richtet sich alles aus, und für mich persönlich ist klar: Dies ist die zentrale Herausforderung unserer Zeit!

All das hat in meinem Seminar implizit mitgeschwungen. Und ich konnte es nicht halten. Profan ausgedrückt: Wenn du den experienziellen Raum so weit öffnest, Tony, dann wundere dich nicht, wenn er dir am Ende um die Ohren fliegt. Wie also ist es möglich, auch großen, existenziellen Themen zu begegnen, die wir in unserer Resonanz alleine und vielleicht auch als Gruppe nicht mehr (leicht) halten können? Welche Herangehensweise braucht es dafür? Wie können wir gemeinsam mit etwas sein, was keinen Boden mehr hat, ohne dabei selbst den Boden unter den Füßen zu verlieren?

Klima-Emotionen

Die Konfrontation mit den Klimawandelfolgen kann starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Die Klimaaktivistin Luisa Neubauer (2022) beispielsweise beschreibt in ihrem Podcast 1,5

Grad immer wieder anekdotisch, dass viele Menschen, die vertieft in das Thema eintauchen, existenziell ratlos werden, sobald es beginnt, ihnen nahe zu gehen. Die Organisation Extinction Rebellion setzt dezidiert auf "zivilen Ungehorsam", legt es also bewusst darauf an, dass Wut und Aggression entstehen (Extinction Rebellion, 2022). Die Kulturphilosophin und Tiefenökologin Joanna Macy (Macy & Brown, 2014) spricht von einer Phase der Verzweiflung, Wut und Trauer, die fast zwangsläufig kommen muss, wenn wir uns mit der Situation der Erde beschäftigen - bevor ein neuer, möglicherweise adaptiver Handlungs-Schritt entstehen kann (S. 88f.). Auch Bott (2021) beschreibt in diesem Zusammenhang die achtsame Zuwendung zu den typischen "Klima-Emotionen": "Schmerz, Wut, Angst oder Trauer können aufsteigen. Diese starken Gefühle sind gesund und ein Zeichen unserer Offenheit dem Leben gegenüber." Auch die American Psychological Association (APA) listet eine Reihe von psychologischen und die psychische Gesundheit betreffenden Aspekten auf, die direkt oder indirekt mit den Prozessen des Klimawandels interaffiziert sind (Swim et al., 2009, S. 43ff.). Die wichtigsten davon sind:

- Stress
- Angst, Unsicherheit und Verzweiflung,
- Taubheit oder Apathie,
- Schuldgefühle,
- gewalttätiges Verhalten (bei steigenden Temperaturen),
- zwischenmenschliche Konflikte.

Was können wir aus psychologischer, psychotherapeutischer und personzentrierter Perspektive beitragen, um adaptive Umgangsweisen mit diesen affektiven Phänomenen zu finden? Ich möchte diese Frage nicht vorschnell beantworten. Im Gegenteil, es scheint mir immens wichtig, dass wir bei umfassenden Themen wie dem Klimawandel sehr lange in der Offenheit zu balancieren lernen. Unter umfassenden Themen verstehe ich Themen, die mit nicht-kompensierbaren Risiken einhergehen (im Sinne Becks, 2007): Probleme, die sich hier auftun, können Dynamiken anstoßen, die in eine völlige Ungewissheit münden. Wir wissen tatsächlich nicht, wie wir damit umgehen sollen und können das auch nicht durch Geld oder Güter kompensieren – die Folge ist echte Ratlosigkeit.

Das Problem mit den Lösungen

Merken Sie, liebe Leserin, lieber Leser, wie der rote Faden, den dieser Text durchzieht, einem bestimmten Plan folgt? Auch er trägt dasselbe Schema in sich, das ich anfangs geschildert habe. Ich skizziere auch hier ein Problem, und zwar das Problem mit den Lösungen. Zwar handelt es sich dabei um ein Problem auf einer Metaebene, aber Problem ist nun einmal Problem. Würde ich nun dem üblichen Schema folgen, so müsste

jetzt wieder ein Vorschlag für eine Lösung kommen. Um eine gedankliche Reflexionsgrundlage zu schaffen, entscheide ich mich bewusst dafür, genau das zu tun. Ich möchte also einen Vorschlag für eine Lösung für das Problem mit den Lösungen entwerfen. Ich tue dies nicht, um es wirklich zu lösen, sondern, um die Thematik an sich selbst als Beispiel von vorne bis hinten durchspielen zu können. Ein solches Vorgehen öffnet in der Regel neue Räume, indem es am Stopp entlangtastend qualitativ neuartige Prozesssequenzen emergieren lässt (Gendlin, 2015, S. 168ff.). Vielleicht geschieht das ja auch hier.

Um also eine Lösung für *das Problem mit den Lösungen* zu schaffen, versuche ich, die drei eingangs geschilderten Focusing-Schritte zu nutzen:

Ich stelle *das Problem mit den Lösungen* zuerst einmal hinaus. Das ist der erste Focusing-Schritt, Freiraum schaffen. Wenn ich diesen vollziehe, bemerke ich, wie ich hier in meinem Zimmer sitze und wie gerade die Sonne aufgeht. Ich sitze auf meinem Bett, *das Problem mit den Lösungen* ist mir direkt nach dem Aufwachen bewusst geworden und ich habe begonnen, diesen Textabschnitt in den Laptop einzutippen. Der Sonnenaufgang zaubert ein rotes Licht an die Tür, man sieht die Fenstersprossen als Schatten. Von draußen dringt ein Hämmern herein, die Menschen auf der Baustelle arbeiten schon. Ich atme etwas durch, wenn ich mir diese Dinge vergegenwärtige.

Lassen wir das als Minimal-Freiraum genügen. Als nächstes nehme ich *das Problem mit den Lösungen* in den Fokus. Kehren wir also zurück zum Thema. Was fällt mir auf? Ich achte auf meine feinen Körperempfindungen. Wie fühlt sich das Thema hier an? Ich merke ein Empfinden in meiner oberen Brust, links. Hungrig fühlt sich das an, ein bisschen aggressiv auch. Es liegt eine körperlich fühlbare spitze Energie darin. Wenn ich mir das bewusst mache, entsteht ein Durchatmen. Bleibe ich bei dem Körperlich-Spitzen, so bemerke ich, dass mich das alles wirklich wütend macht. Dieses ganze Thema mit den Problemen, die gelöst werden wollen.

Diese Wut hat nicht so viel mit Psychotherapie oder mit Focusing zu tun, sondern viel mehr mit mir selbst, mit meinem Beruf. Als Psychologe mit psychotherapeutischen Zusatzausbildungen bin ich ja dazu prädestiniert, Menschen dabei zu helfen, Probleme zu lösen. Das ist eine der Grundideen dieses Berufsbildes. Auch als Wissenschaftler in einem pädagogischpsychosozialen Feld geht es darum, Probleme zu lösen – pädagogische Probleme, fachliche Probleme, wissenschaftliche Probleme. Karl Popper (1966) beschrieb diesen Vorgang einst als ein "Empor-Irren" und kam sogar zum dem Schluss: "Alles Leben ist Problemlösen" (1994). Würde ich dem aggressiv-spitzen Gefühl in meiner Brust völlig freien Lauf lassen, so würde es ihn am liebsten laut anschreien: Karl Popper, fuck off!

Zumindest meiner Erfahrung nach kommt es mir in den genannten Berufskontexten so vor, dass die Sache die ist: Wenn man das Spiel nicht mitspielt, dann ist man nicht erfolgreich. Wenn man keine Probleme löst oder Menschen dabei unterstützt, es selbst zu tun, dann bekommt man keine finanziellen Zuwendungen und keine fachliche Anerkennung. Solange es kein bedingungsloses Grundeinkommen gibt, bin ich als Psychologe also in gewisser Weise abhängig davon, dass ich dem Meta-Schema "Löse das Problem" folge. Das ist es, was mich so wütend macht. Das ist es, was das spitz-aggressive Empfinden in meiner Brust ausdrückt. Denn auf diese Weise manövriert mich das System, in dem ich beruflich tätig bin, und der formale Abschluss, den ich trage, systematisch in das oben beschriebene *Problem mit den Lösungen* hinein.

Wie genau geht das vor sich? Treten wir noch einmal einen Schritt zurück und rekapitulieren das bisher Beschriebene: Je komplexer ein Sachverhalt, desto höher die Wahrscheinlichkeit dafür, dass (scheinbare) Lösungen zweiter Ordnung sich am Ende als Lösungen erster Ordnung herausstellen werden (wir verschlimmbessern die Situation, wie am Beispiel des Automobils deutlich wird). Um einen wirklich stimmigen Lösungsweg zu gehen, müssten wir eigentlich die gesamte Komplexität eines Themas halten. Und eben dies ist beim Beispiel Klimawandel unmöglich: Es ist zu groß, zu umfassend, zu existenziell, um es halten zu können. Wir laufen hier also systematisch in eine Sackgasse, und eben das ist es, was mich so aggressiv macht.

Oder anders formuliert: Am Beispiel des Problemthemas Klimawandel wird mir auf einer persönlichen Ebene bewusst, dass ich mir ein anderes Berufsleben wünsche. Eines, das nicht (nur) aus Problemen und Möglichkeiten für deren Lösung besteht. Einen ganz anderen Typ von Berufsleben also, wenn man so will. Ein Berufsleben, das die existenzielle Offenheit viel länger kultiviert und feiert. Ein Berufsleben, das Fragen stellt, ohne sogleich eine Antwort zu erwarten, das Probleme nur benennt, ohne sogleich Lösungen konstruieren zu wollen. Ein Berufsleben mit mehr (annähernd) echter Absichtslosigkeit im Sinne des Zen.

Ich komme hier persönlich an eine echte, harte Grenze. Mir ist wichtig, dabei nur von mir selbst zu sprechen. Keinesfalls möchte ich meine Gedanken auf andere in der Wissenschaft tätige Personen oder auf Psychotherapeut*innen etc. verallgemeinern. Ich möchte nicht übergriffig sein. Das, was ich hier schreibe, bezieht sich nur auf mich – und ich lade Sie zum inneren Dialog damit ein.

Auch ich möchte dieser Spur noch etwas weiter folgen. Achtung: Es wird für Sie als Leser*in jetzt sehr speziell. Lesen Sie am besten sehr langsam mit und markieren Sie sich all die Stellen, wo es innerlich "hakt". Es könnte sein, dass sich diese Stellen am Ende für die Entwicklung Ihres eigenen Modells für den professionellen Umgang mit Ungewissheit als am wertvollsten herausstellen werden.

Experienzielle Kommunikation

Braucht die Lösung gesellschaftlich-globaler Probleme, die mit nicht-kompensierbaren Risiken einher gehen, eine andere innere Haltung, als die Lösung psychologisch-persönlicher Probleme?

Ich ziehe Gendlins Hauptwerk ("Ein Prozess-Modell", 2015) heran, um mich einer Antwort auf diese Frage anzunähern. Im Kapitel über Focusing (Kap VIII-A) beschreibt er, wie es zu einer Herausbildung eines direkten Referenten kommt. Damit meint Gendlin ein Empfinden, auf das wir uns beziehen können, wenn wir als Einzelne mit einem (oft: Problem-) Thema arbeiten oder in einer (beispielsweise focusingorientierten) Psychotherapiesitzung darin begleitet werden.

Schreibe ich dies, so stocke ich sogleich. Denn der Begriff des Arbeitens ist ja bereits einer, der ebenfalls wieder eine lösenwollende Absicht in sich trägt, wie ich sie weiter oben beschrieben habe (abgegrenzt von der absoluten Absichtslosigkeit des Zen). Genau hier würde psychologisches Arbeiten bei gesellschaftlich-globalen Problemen, die ein gewisses Level an Komplexität überschreiten, d. h. mit nicht-kompensierbaren Risiken einhergehen, einen maladaptiven Stopp bewirken. Anders gesagt: In manchen Fällen hilft focusingorientiertes Arbeiten mit Einzelpersonen weiter, in manchen jedoch nicht. Aus einer bestimmten Perspektive betrachtet führt focusingorientiertes Arbeiten zu einer Lösung zweiter Ordnung, aus einer anderen Perspektive betrachtet führt genau dasselbe focusingorientierte Arbeiten zu einer Lösung erster Ordnung. Beleuchten wir diesen speziellen Stopp also genauer.

In Kapitel VIII-A beschreibt Gendlin den Focusingprozess prototypisch als eine Art von richtungserzeugende neue Sequenz, die über die etablierten kulturellen Routinen und Rituale und deren inhärente Komplexität (beschrieben im Prozessmodell-Kapitel VII) hinausgeht und der Lösungsrichtung, die dabei aufscheint, eine andersartige, eigene, individuelle Färbung gibt. Das Besondere darin ist, dass der Lösungsweg im Gehen erst entsteht:

"Darum wäre es für mich unsinnig, mich für die 'Richtung' einer Problemlösung zu entscheiden, bevor ich es löse. Eine solche Entscheidung würde wiederum nur das Problem instanzieren. Dennoch spüre ich eine Richtung und könnte sagen, was es für eine ist. Stattdessen will ich zwar diese Richtung, aber nicht als eine, die in VII definierbar ist, sondern als Bereitschaft zur 'Veränderung' durch ein VIIIer-Vorantragen. Soweit es in Kapitel VII überhaupt möglich ist, sie zu definieren, ist es diese Richtung, in die ich zielen will. Aber ein VIIIer-Gebrauch des Wortes (Richtung) würde zusätzlich meinen, dass die 'Richtung' noch nicht definierbar ist." (S. 454)

Gendlin beschreibt hier also eine "magisch" anmutende Paradoxie, die vielen von uns irgendwann schon einmal begegnet ist – meist, wenn wir wagemutig waren und dafür vom Leben

belohnt wurden. Poetisch ausgedrückt hat dies Hilde Domin: "Ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie trug" (1994).

Was dabei auf den ersten Blick merkwürdig erscheint: Gendlin hat das Kapitel über Focusing als VIII-A betitelt, aber dann kein Kapitel VIII-B geschrieben. Er hat in seinem Modell bewusst etwas offen gelassen. Hier setzte ich neu an, als ich über experienzielle Kommunikation schrieb (Hofmann, 2017). Experienzielle Kommunikation ist für mich mehr als Focusing, das von einer Einzelperson betrieben wird (entsprechend Gendlins Kapitel VIII-A). Es ist ein gemeinsames, zeitgleiches Fokussieren mehrerer Menschen zu einem Thema, das alle Beteiligten angeht, und für das alle ein Verantwortungsgefühl in sich tragen. Es geht darum, sich miteinander voranzutasten, mit Metaphern zu sprechen, mit Hilfe von Vorschlägen und Wortskizzen zu versuchen, die noch offene Gestalt (im Sinne von Perls, Hefferline & Goodman, 1997) des Themas gemeinsam zu erkunden. Experienzielle Kommunikation gleicht mehr dem ersten, vorläufigen Entwurf eines Kunstwerks als der sauber durchgerechneten Konstruktion eines technischen Geräts.

Auch hier finden wir eine Bewegung, die nicht völlig absichtslos ist. Experienziell Kommunizierende entwickeln bei Problemen in der Regel *viele* kleine Ideen, statt *eine*, große, allumfassende Lösung. Sie tasten sich miteinander voran, wie Blinde, die im wechselseitigen Kontakt lernen, immer mehr Details zu erkennen (genau genommen: Details neu zu kreieren). Dabei können sie sich innerlich ausrichten an einer Art von erlebtem Leitstern – sie fühlen es, wenn es im experienziellen Gespräch "wärmer" wird.

Theoretisch betrachtet lässt sich dieses Empfinden von "es wird wärmer" als dreifache Stimmigkeit fassen (Hofmann, 2017, S. 347ff., vgl. auch Hofmann & Heselhaus, 2019). Die Richtung der Kommunikation in der Gruppe wird stimmiger, wenn ich als experienziell Kommunizierender

- a) mit mir selbst stärker in Kongruenz komme (hier finden wir die rein psychologische Stimmigkeit wieder, die bereits Rogers beschrieb, vgl. 1977/2004),
- b) mit meinem Gegenüber mehr und mehr in eine Beziehungs-Stimmigkeit komme (im Sinne eines handlungsbezogenen systemischen Konsenspotentials) und
- c) der Prozess, der sich daraus ergibt, eine *nachhaltige* Veränderung im größeren Ganzen mit sich bringt.

Nur, wenn diese drei Relationen (Ich-Ich, Ich-Du und Ich-Prozess) gemeinsam gegeben sind, kann man von *Gelingen* sprechen. Experienzielle Kommunikation bewegt sich also, vergleichen wir sie mit klassischen psychotherapeutischen Einzelsettings, in denen etwa Focusing stattfindet, etwas mehr in Richtung Dezentralität, mehr in Richtung der absoluten Absichtslosigkeit des Zen. Sie ist so eine Art Mittelding zwischen Focusing und Zen.

Führen wir diesen Gedanken noch etwas genauer aus. Im Westen denken wir Han (2002) zufolge meist linear, entwicklungsorientiert, hierarchisch abstrahierend und zentral. Eben diese westliche Haltung der Zentralität jedoch sprengt uns. Was meine ich damit? Sie war Jahrhunderte lang eines der Erfolgsrezepte der westlich orientierten Kultur (Hofmann, 2011). Sie erzeugt eine Überfülle an Technik, medizinischer Versorgung, Gütern und Nahrungsmitteln, die uns heute in vielen Industriestaaten reichlich zur Verfügung stehen. Zentralität hilft dabei, zu analysieren, zu systematisieren, zu kontrollieren, zu standardisieren. Sie ist der Geist der westlich orientierten, objektivierenden Wissenschaft (Gendlin, 2009). Die Welt wird durch Zentralität greifbar und verfügbar (vgl. Rosa 2005, im Sinne des dort diskutierten Gegenbegriffs zur Resonanz). Damit ist sie eines der Prinzipien, die globale, allumfassende Phänomene wie den Klimawandel bedingen. Wir trennen uns objektivierend von der Natur ab, zerlegen sie gedanklich, systematisieren diese Gedanken, kontrollieren die Natur anhand dieser Systematisierung und sind damit sehr erfolgreich: absichtsvolles Handeln par excellence.

Wir sind in der jahrhundertelangen Anwendung des Zentralitätsprinzips weit übers Ziel hinausgeschossen. Was mir in der Reflexion dieses Umstands deutlich wird: Die Unverbundenheit, die sich mir phänomenologisch beim Thema Klimawandel zeigt, könnte der Haltung, mit der wir mit dem Thema umgehen, inhärent sein. Am *Wie* der Kommunikation zeigt sich hier ein neues, bisher inhärent wirksames *Was* (und umgekehrt). Es ist für mich im Nachhinein nicht verwunderlich, wenn wir uns unverbunden fühlen bei der Kommunikation über ein Thema, dessen Wurzel womöglich die Trennung vom Verbundenen selbst ist. Vielleicht kommt beim Klimawandel auch experienzielle Kommunikation an ihre Grenzen.

Dies würde bedeuten, nun auch experienzielle Kommunikation voranzutragen, oder, um es in der ursprünglichen Systematik von Gendlin zu verdeutlichen: Wenn Focusing im Prozessmodell in Kapitel VIII-A beschrieben wird, experienzielle Kommunikation (neben vielen anderen Möglichkeiten der Fortführung von VIII-A) einem gedachten Kapitel VIII-B entsprechen würde, so könnte beim Thema Klimawandel etwas völlig Neues kommen, was letztlich einem Kapitel IX-A entsprechen würde. Es würde darum gehen, absichtlich das Große Ganze *nicht* mehr zu denken, vielleicht sogar nie mehr. Wir würden die Zentralität nach und nach loslassen und beginnen, lediglich immer nur das (nächst-) größere Ganze³ zu denken, Schritt für Schritt, und dabei kaskadenartig immer neue Freiräume zu schaffen. Denn der Versuch, das *Große* Ganze zu denken, ist ja wiederum zentral, und erzeugt damit

jene Unverbundenheit, die eine bestimmte Art von Problemen generiert, die dann wiederum nach Lösungen rufen. Die Zentralität wäre (dieser These zufolge) also etwas, was uns in dem Schema "Löse das Problem" gefangen hält. Zentralität ist einer der Werte, auf dem die westliche Kultur beruht. Niemand zwingt uns, diesen Wert überall und jederzeit zu akzeptieren. Wir dürfen uns erlauben, uns (lokal und zeitweilig) auch dagegen zu entscheiden.

Fassen wir noch einmal zusammen. Tabelle 1 zeigt überblicksartig verschiedene Stufen von Absichtslosigkeit im Umgang mit Problemen und leitet (im Sinne eines Modells der gestuften Vielschichtigkeit) eine entsprechende Zuordnung zu Graden von Ungewissheit ab. Die jeweils absichtsloseren Stufen integrieren die absichtsvolleren und tragen diese in ihrer Eigenlogik bei Stopp voran. Das heißt: Wenn ich mit dem konventionellen Denken nicht weiterkomme, kann ich das Denken mit dem Impliziten anwenden, wenn hier ein Stopp auftaucht, experienziell kommunizieren und so weiter. Ich verstehe dabei die Freiraum-Kaskade, die aus dieser Logik folgt und die im letzten Abschnitt dieses Artikels genauer beschrieben wird, als eine am Stopp der experienziellen Kommunikation entlangtastende, qualitativ neuartige Prozesssequenz, die aus meinen bisherigen Überlegungen zum Problem mit den Lösungen emergiert ist. Nur Zen ist (bleibt) eine ganz eigene Art von Prozess-Sequenz, die völlig aus dieser Abfolge herausfällt.

Die Freiraum-Kaskade

Wir dürfen bei den Überlegungen zu einer Abstufung von Absichtslosigkeit freilich nicht vergessen, dass Stufenmodelle selbst ein Ausdruck von Zentralität sind. Auch ein ordentlich gestuftes Denkschema, wie das, was ich hier entwerfe, reproduziert im Akt des Kommunizierens über die Stufen wiederum die systematisierende und zerlegende Haltung, die das weiter oben geschilderte Problem mit den Lösungen hervorbringt. Oder, um es mit Gendlin zu sagen: Wir instanzieren das Problem (hier jedoch auf einer Metaebene). Ich möchte deshalb versuchen, zum Abschluss dieses Artikels ein integrierendes Bild entwickeln, das zunächst keiner weiteren Explikation bedarf. Es ist eher als eine Frage zu verstehen, die, wenn ich sie ausformulieren würde, sinngemäß lauten müsste: "Können Sie, liebe Leserin, lieber Leser, innerlich mit diesem Bild mitschwingen?" Sie brauchen nicht zu antworten, können das Bild auch einfach weiterziehen lassen. Auch ich lasse das Bild sogleich wieder los - es darf als metaphergewordene Frage still im Raum verklingen. Alles andere wäre mir an dieser Stelle viel zu zentral.

Gehen wir es also an. Gerade im Hinblick auf die großen, existenziellen Menschheitsthemen (wie Umgang mit dem

³ Danke an Alfred Rindlisbacher für den Begriff des "größeren Ganzen"!

Tabelle 1

	Konventionelles Denken / Handeln	"klassisches" Focusing	Experienzielle Kommunikation	Freiraum-Kaskade	Zen
Kernbegriffe	Gesellschaftlich eta- blierte, kulturelle Prägungen; Routinen und Rituale; Normen, Recht und Gesetz	Entstehen / Kom- men lassen eines direkten Referenten / Felt Sense	Kontrastpotenzial der Gruppe als Res- source nutzen; Kon- kreativität	Loslassen der The- men, Zuwachs an Lebendigkeit	Keine Identität, keine Räumlichkeit, kein Anhaften
Methode / Technik	Folge bekannten Plä- nen und Ablaufsche- mata, erweitere diese und passe sie an die gegebene Aufgabe an.	siert auf ein persön-	Zuhören, Fragen kreieren; der "klassi- sche" Focusingpro- zess ist in einen zwi- schen-menschlichen Kommunikations- prozess eingebettet	Bodymapping: Folge der Kette von Kör- perempfindungen und gedanklichen Impulsen; Initiie- rung neuer Impuls- Ketten	Meditation; "wenn ich esse, esse ich; wenn ich schlafe, schlafe ich."
Kreatvitätsart im Umgang mit Proble- men	Löse das Problem entsprechend eines konventionellen, er- lernbaren Standard- vorgehens, das du kreativ auf die neue Situation anwendest (und dabei ggf. auch etwas daran ver- änderst).	Löse das Problem allein, auf deine ei- gene Art, auf unkon- ventionelle Weise; finde hierfür ein ori- ginäres Vorgehen, das noch nicht all- gemein bekannt oder beschrieben ist.	Löst das Problem miteinander in der Gruppe auf eure ei- gene Art, auf unkon- ventionelle Weise; findet gemeinsam ein originäres Vor- gehen, das noch nicht allgemein be- kannt oder beschrie- ben ist.	Das Problemthema ist genauso relevant wie andere, nicht problembehaftete Themen, die im Freiraumprozess auftauchen; die Problemlösung selbst wird nebensächlich und fast irrelevant (sie ereignet sich irgendwann ggf. von selbst, spielerisch, nebenbei).	Non-Dualität; es lässt sich keine ex- plizite sprachliche Aussage treffen, die im Hinblick auf den Umgang mit Proble- men von Belang wäre.
Schichtung von Unge- wissheit	Konventionelle Regeln sind bekannt und erlernbar; Randbedingungen sind bekannt; die Situation ist neu, aber inhaltlich überschaubar und definierbar; kompensierbare Risiken.	Konventionelle Regeln sind bekannt und etabliert, aber als Einzelperson nicht mehr vollständig anwendbar; Randbedingungen sind teilweise unbekannt; die Situation ist teilweise unüberschaubar; kompensierbare und nichtkompensierbare Risiken treten verschränkt auf.	Regeln müssen ge- meinsam neu ent- wickelt und immer wieder neu etabliert werden; Randbedin- gungen diffundieren ins existenziell Of- fene; die Situation ist teilweise unüber- schaubar; kompen- sierbare und nicht- kompensierbare Risiken treten ver- schränkt auf.	Regeln und Themen werden fluide; Rand- bedingungen sind in existenzieller Weise offen; die Situation ist unüberschaubar; nicht-kompensier- bare Risiken treten vorrangig auf.	Existenzielle Unge- wissheit als Grund- bedingung allen Lebens
Beispielhafte Anwendungs- felder	Regelschulsystem, Handwerk	Psychotherapie, Coaching, Pädago- gik und Sonderpä- dagogik	Lokalpolitik, oberes Management, Päda- gogik und Sonder- pädagogik	Klimaaktivismus, künstlerisches Schaf- fen	Spiritualität
Vorrangige Relation von Gelingen	richtig / falsch	Mit mir selbst in Kongruenz kom- men (Ich-Ich-Rela- tion)	Mit meinen Mit- menschen in Kon- gruenz kommen (Ich-Du-Relation)	Mit dem Prozess in Kongruenz kommen (Ich-Prozess-Relation)	Gelingen und Nicht- Gelingen sind gleich

Klimawandel) ist es von vornherein unmöglich, zu zentralen Lösungen zu finden. Zu komplex sind die Verflechtungen aller Einzelfacetten, die in diesem Themen in Interaktion stehen. Dies bringt auch die beruflichen Settings, in denen wir es gewohnt sind, zu *arbeiten*, an ihre Grenzen. Keinesfalls möchte ich die oben geschilderte Abstufung als eine normative verstanden wissen. Absichtslosigkeit ist *nicht* per se besser als absichtsvolles Handeln. Sondern: Es gibt Settings, in denen die Anwendung konventioneller Schemata auf gegebene Situationen sinnvoll ist (PM VII), es gibt Settings für den "klassischen"

Focusing-Prozess bei Einzelpersonen (PM VIII-A), es gibt Kontexte, in denen experienzielle Kommunikation stimmig ist (≙ PM VIII-B). Und es gibt die Möglichkeit, meditieren zu lernen, so dass auch ein non-dualer Raum ahnbar wird, der immer existiert und in dem alles, was wir inhaltlich bearbeiten (egal, auf welcher Stufe der Absichtslosigkeit), jederzeit eingebettet bleibt.

Was mir dabei auffällt, ist, dass es noch eine weitere Stufe geben müsste, die zwischen experienzieller Kommunikation und der absoluten Absichtslosigkeit liegt; in der Überblicks-Tabelle ist sie bereits mit aufgeführt. Ich bezeichne diese neue Art von Prozess als Freiraum-Kaskade. Sie geht über themenbezogene Prozesse (wie konventionelle VIIer-Kommunikation, Focusing und experienzielle Kommunikation) hinaus, denn sie lässt die Themen immer wieder los und pendelt sich im zwischenmenschlichen Kontakt von selbst suchend in immer neue thematische Richtungen hinein. Einige erste Ideen hierzu habe ich im Rahmen eines Podcasts entwickelt, der selbst ein Beispiel für diese neue Art von sich vorantastendem Prozess ist (Hofmann, 2020–2023).

Was meine ich damit? Der prototypische Freiraum-Prozess ist mit der Metapher eines Schneckenhauses vergleichbar. Er geht langsam vor sich und braucht sehr viel Zeit. Wenn er jedoch erst einmal zu evolvieren beginnt, so kann er eine Kraft entwickeln, die fast nicht mehr bremsbar ist. Ähnlich wie beim Zinseszinseffekt⁴ ermöglichen kleine Freiräume immer größere Freiräume – diese schlichte Tatsache kann, wenn wir sie uns bewusst machen und konsequent im eigenen Leben verwirklichen, eine qualitativ neuartige Prozesskaskade hervorrufen, die das Problem mit den Lösungen lösen könnte, ohne uns jedoch in dem eingangs geschilderten Schema "Löse das Problem" gefangen zu halten. Was meine ich damit? Schauen wir genauer:

Stellen wir uns vor, eine Schnecke wohnt in einer der inneren, engen Kammern eines Schneckenhauses. Sie weiß noch nicht, dass es auch äußere, größere Kammern gibt. Sie befindet sich tagtäglich in ihrer eigenen kleinen Welt. Dann entdeckt sie jedoch, vielleicht durch Zufall, vielleicht durch einen Hinweis von außen (sagen wir, eine befreundete Schnecke, die sich schon länger mit diesen Dingen beschäftigt, hilft ihr ein bisschen), einen Durchgang zur nächst größeren Kammer. Ihr Leben verändert sich, es wird ein klein wenig angenehmer. Diese neue Erlebens-Nuance genießt die Schnecke so sehr, dass sie so recht Geschmack daran findet. Ihr Organismus weiß jetzt, wie das geht: Eine kleine Freiraum-Tür öffnen. Sie hat diesen Vorgang intuitiv verstanden und gelernt. Und so findet sie, eben aus diesem genussvollen Erleben heraus, irgendwann eine neue kleine Tür, die den Zugang zu einer größeren Kammer

öffnet. Dort begegnet sie anderen Schnecken, die sie unterstützen kann und von denen auch sie unterstützt wird. Die Schnecken finden gemeinsam noch eine Kammer, und dann noch eine und viele weitere. Ihre wachsende Lebensfreude ist ein perfekter Hinweisgeber, ein inneres Feedback-Objekt, das sie zu immer neuen Türen führt.

Nach und nach weiten sich die Freiräume im Leben der Schnecken und sie werden zugleich auch immer eigenartiger. Ihre Persönlichkeiten schärfen sich, sie wissen genau, was sie wollen und was nicht, wozu sie ja und wozu sie nein sagen wollen. Natürlich gibt es auf diesem Weg immer wieder auch Rückschritte und Widerstände von außen. Vielleicht erleben die Schnecken vor manchen neuen Kammern große Angst, weil sie in Situationen vorstoßen, die so speziell sind, dass sie noch nie zuvor von einer anderen Schnecke beschrieben wurden. Hier gibt es also keine Vorbilder mehr. Dann kann es sein, dass so manche Schnecke einige Jahre Pause macht und sich in der Kammer, in der sie sich gerade befindet, gemütlich einrichtet. Irgendwann jedoch wird die Unruhe größer als die Angst und der Suchprozess startet wieder, das Abtasten der Kammer nach einer neuen kleinen Tür.

Und vielleicht, wenn sich die Schnecken wirklich die Zeit nehmen, um tief in die Wesensart all dieser Dinge einzutauchen, so ahnen sie, dass es außerhalb der verflochtenen Schneckenhäuser, die zusammen ihr Leben ausmachen, den großen, unendlichen Ozean gibt, an dem die gemeinsam-geteilten Schneckenhäuser, in denen sie zu Hause sind, unter einem offenen, wolkenlosen Himmel am weiten Strand liegen. Hier gibt es nichts zu erreichen, und es ist im Grunde genommen irrelevant, in welcher Kammer sich die Schnecken befinden. Wenn die einzelne Schnecke ganz genau lauscht, atmet, loslässt und demütig bleibt, dann hört sie die Wellen des Meeres kommen und gehen, die jenseits der Schneckenhäuser wogen. Sie weiß dann, dass sie ihr Schneckenhaus nie ganz verlassen wird, solange sie lebt. Denn die Widerstände der Wände, die von Freiraumkammer zu Freiraumkammer führen, sind es ja, was das Leben ausmacht. Sie sind das, was das Leben lebenswert macht. Dennoch wird das Schneckenhaus kurz transparent und sie ist froh, dass es da auch etwas Größeres zu geben scheint, das jenseits all dessen liegt und das rhythmisch-lebendig ist.

Beachten wir noch einmal das Paradoxe dieses Bildes: Die einzelne Schnecke hat im Laufe ihrer Entwicklung in einer der größeren Kammern entdeckt, dass sie gar nicht mehr so alleine ist, wie in den engen Kammern, in denen sie früher lebte. Sie erkundet diese Paradoxie und findet auch daran Gefallen: Sich in ihrer Eigenartigkeit zu verschenken. Die Kammern anderer, verwandter Schnecken scheinen auf wundersame Weise mit den größeren Kammern unserer Schnecke verflochten zu sein. Je individueller und spezieller die Türen werden, die die Schnecke durchwandert, desto mehr wird sie

⁴ Danke an Christian Uebele für die Metapher!

von ihren Mitschnecken verstanden, wenn sie über ihre Erfahrungen zu sprechen beginnt. Je befreiter sie ist, desto mehr kommt sie in guten Kontakt mit den anderen Schnecken. Individuelle Befreiung und gelingendes Miteinander sind kein Widerspruch mehr, sie fühlt sich eingebettet in ein lebendiges, tanzendes soziales Gefüge.

Ich weiß nicht, woher dieses Sprichwort ursprünglich stammt (wenn ich es zitieren müsste, wüsste ich nicht, wer den Gedanken zuerst gedacht hat): Menschen lernen entweder aus Schmerz oder aus Neugier. Der Freiraumprozess ist seinem Wesen nach nicht schmerzhaft. Er ist den Prozessen von Psychotherapie und Beratung, Sonderpädagogik und Coaching, die oft von schmerzhaft erlebten Problemsituationen ausgehen, komplementär entgegengesetzt. Es gibt hier von vornherein keine Probleme, die gelöst werden müssten. Es gibt nur das Ertasten von neuen Türen und das Teilen unserer Erfahrungen auf diesem Weg mit anderen Menschen. Was uns leitet, ist allein unser Erleben von Lebendigkeit⁵.

Wir können den Freiraum-Prozess erlernen, indem wir Bodymapping erlernen. Das ist eine von mir entwickelte Technik, die dem Focusing sehr ähnelt, aber themenfrei bleibt. Stellen Sie sich vor, das Schneckenhaus wäre Ihr Körper. Wo gibt es eine Stelle oder einen Bereich, der sich ein wenig angenehmer anfühlt, als der Rest? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu genau dieser Stelle! Genießen Sie die Empfindungen dort und benennen Sie sie mit einem sprachlichen Ausdruck (wie z. B. "es kribbelt", "es pulsiert leicht" oder "es zieht"). Bemerkt die Stelle (vielleicht ganz subtil), dass sie erkannt wurde? Oft führt ein Bemerktwerden zu einer neuen Stelle, die sich auch gut anfühlt. Achten Sie also nach einer Weile auch darauf, ob sich eine weitere Stelle zeigt, die sich ebenfalls gut anfühlt, angestoßen vom Bemerktwerden. Dann wandern Sie weiter, hin zu dieser neuen Körperstelle und genießen Sie die Empfindungen dort. Benennen Sie sie wieder mit einem sprachlichen Ausdruck und so weiter. Diese Schrittfolge können Sie beliebig lange fortführen. Es entsteht eine Kette von körperlich erlebbaren Freiraumschritten, die (meiner Erfahrung nach und auch dem Feedback der Menschen zufolge, mit denen ich Bodymapping bisher systematisch "geübt" habe) immer angenehmer und (auch im sozialen Kontakt) stimmiger wird.

Vielleicht taucht ab und an etwas Schmerzhaftes im Erleben auf: ein Problem. Falls dem so sein sollte, so fallen Sie nicht hinein, sondern genießen Sie dann eben das Schmerzhafte. Es ist vor allem eine Frage der Dosis – so, wie viele von uns als junge Menschen gelernt haben, bittere Lebensmittel wie Kaffee zu genießen, kann auch der Schmerz, der in einer Bodymapping-Session auftaucht, grundsätzlich als etwas Genießenswertes integriert werden.

Und falls die Kette zwischendurch abreißen sollte, so beginnen Sie einfach von Neuem, irgendwo im Körper. Mir hilft es oft, zu zählen: Wenn ich mir vornehme, in einer Einzelkaskade zehn Freiraum-Schritte zu gehen, so kann ich diese Schritte mit den Fingern abzählen und ich gerate nicht in Gedankenabzweigungen, die mich allzu weit wegführen. Falls Sie sich trotzdem einmal im Denken verlaufen oder völlig ins Unklare geraten, entspannen Sie einfach die Augenmuskeln willentlich ein wenig und genießen Sie das. Bei der Augenmuskulatur lässt sich meiner Erfahrung nach sehr leicht eine neue körperlich erlebbare Freiraum-Kaskade starten.

Bodymapping lässt die Themen los. Es lässt sich sehr einfach in Psychotherapie, in Bildungsprozesse und in experienzielle Kommunikation einbetten und es öffnet auch die konventionellen symbolischen Prozesse des VIIer-Raums, die sich verhärtet und verselbständigt haben. Es befreit uns zumindest zeitweilig davon, Lösungen für Probleme finden zu müssen. In diesem Sinne kann Bodymapping (also themenfreies Focusing) eine tägliche Praxis sein, um innerlich mit uns selbst und mit dem nächst-größeren Ganzen in Kontakt zu kommen – und kleine Türen zu öffnen, die über das "Löse-das-Problem-Schema" hinausführen können.

Bodymapping kann in Situationen größter existenzieller Ungewissheit, wie wir sie angesichts des Klimawandels erleben, ein Genuss sein. Das ist auch dringend notwendig. Denn wenn wir die Vielschichtigkeit einer Situation nicht zumindest ab und an auch genießen könnten, wäre ohnehin alles verloren.

Fazit: Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen Umgang mit geschichteter Ungewissheit

Ungewissheit ist nicht absolut zu verstehen, sie ist geschichtet. Je nachdem, wie vielschichtig eine ungewisse Situation ist, kann es notwendig und hilfreich sein, unterschiedliche Arten von Absichtslosigkeit im Umgang mit dieser Situation zuzulassen. Wenn die Komplexität einer Situation überschaubar ist, sobald also Rahmen- und Randbedingungen klar definierbar sind oder werden, sind (I) konventionelle Problemlösungen das Mittel der Wahl (absichtsvolle Anwendung eines bekannten Ablaufschemas auf die Situation). Um die unglaubliche Fülle dieser Gelingens-Relation zu nutzen, kommt das gesamte Spektrum von Bildung, Pädagogik und Didaktik zum Einsatz. Insbesondere an (Regel-) Schulen, an Einrichtungen der Erwachsenenbildung und in weiterbildenden Online-Portalen, selbst in Youtube-Tutorials finden wir für nahezu jedes beliebige beschreibbare Problem konkrete Lösungsansätze.

Sobald wir uns jedoch in den Bereich der wilden Wege vorwagen, in dem wir mit einem bekannten und klar

⁵ Danke an Christiane Henkel für diesen Gedanken!

beschreibbaren Standardschema nicht weiterkommen, weil wir die Randbedingungen der Situation und deren Wechselwirkungen nicht oder nur teilweise kennen, beginnt die Vielfalt der Varianten dessen, was auf focusingorientierte Weise (d. h. aus dem Denken mit dem Impliziten heraus, Gendlin, 2015, VIII-A), möglich wird.

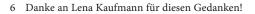
Nach und nach können wir unser Möglichkeits-Feld von hier aus erweitern:

- Ich-Ich-Relation: Beginnen können wir damit, (II) innere Stimmigkeit zu realisieren⁶: Zunächst kommt es darauf an, dass ich als Einzelperson in einer Situation der Ungewissheit selbst weiß, was für mich stimmt, um eine innere Verankerung zu erleben. Schon auf dieser ersten im Impliziten wurzelnden Gelingens-Relation gibt es eine breite Fülle an methodischen Ansätzen, wie beispielsweise den klassischen Focusing-Prozess (Gendlin, 1998/1981), die focusingorientierte Psychotherapie und Beratung (le Coutre, 2016; Wiltschko, 2010; Renn, 2016; Wiltschko & Tom-Wiltschko, 2022), die Thinking-at-the-Edge-Methodik (Gendlin, 2004) und daraus abgeleitet den experienziellen Coachingansatz (Deloch, 2017; Siegrist, 2022), die ThetalandTM-Methodik (Fendler-Lee & Hofmann, 2020) und schließlich die Arbeit mit Sinn-Bildern® (Hofmann, 2022b; Kempter, 2022), um nur einige Beispiele zu nennen.
- Ich-Du-Relation: Das, was in diesem inneren Dialog expliziert wurde, kann ich in Kontakt geben in den äußeren Dialog mit anderen Menschen. Ich kann also (III) beginnen, experienziell zu kommunizieren (Hofmann, 2017). Ansätze wie die Dynamic Facilitation (Zubizarreta et al., 2014), eine experienziell orientierte Hochschullehre (Lindner, 2018), die focusingorientierte Gesprächsführung (Jäger, 2020), die erlebensbezogene Gesprächsweise des "Close Talking" (Schoeller, 2019), die zwölf Handlungs-Prinzipien der

- Lösungsuhr* (Uebele & Hofmann, 2021) und der Krealog für Paare (Bickel-Renn & Renn, 2011) sind konkrete Beispiele für eine kommunikations- und handlungsbezogene Methodik auf der zwischenmenschlichen Relation des Gelingens.
- Ich-Prozess-Relation: In hochkomplexen Problemsituationen, die mit nicht-kompensierbaren Risiken einhergehen, dürfen wir (im guten zwischenmenschlichen Kontakt) länger im Diffusen verweilen - vielleicht sogar für immer. Hier kommt es darauf an, zu lernen, inmitten des unklaren Prozessgewebes, das unser Leben ist, ein sicheres Gespür für neue Freiräume zu entwickeln und gemeinsam den feinen Spuren der Lebendigkeit zu folgen. Wir können lernen, im Sinne eines (nahezu täglich ausführbaren) Rituals und immer wieder aufs Neue (IV) in Freiraum-Kaskaden einzusteigen, indem wir z. B. Bodymapping betreiben oder Erlebensprozesse im Rahmen von Adventuria® – Spielesessions themenoffen verfolgen (www.adventuria.org, vgl. Hofmann, 2022a). Das tägliche Etablieren von Freiraum könnte zu einer essenziellen Kulturtechnik werden, die an Schulen und Hochschulen gelehrt werden kann.

Die Haltung des Zen ist selbst kein Bestandteil des Modells, denn das eigentliche Wesen von Zen liegt diesseits/jenseits eines jeden begrifflich explizierbaren Modells. Ein Moment des annehmenden Gewahrseins, wie es im Zen beschrieben wird, kann uns jedoch darauf vorbereiten, uns auf die verschiedenen Modi für den professionellen Umgang mit Ungewissheit einzulassen: Sei dessen gewahr, was *ist* und (I) plane, systematisiere und strukturiere, (II) entwickle deine eigene Position, (III) frage nach und höre wirklich zu und (IV) erschließe neue Freiräume.

Bleibt zum Abschluss noch eine Frage übrig: Können Sie bei diesem Modell innerlich mitgehen? Sollten Sie beim Lesen an irgendeiner Stelle einen inneren Widerspruch empfunden haben, und sei es auch nur ganz unscheinbar oder am Rande, so seien Sie froh! Lenken Sie Ihren Fokus genau dorthin und



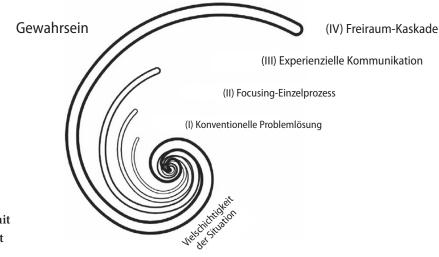


Abb.: Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen Umgang mit geschichteter Ungewissheit

machen Sie sich Ihren eigenen Reim auf das Thema. Ich meine das, was ich weiter oben übers Loslassen der Zentralität geschrieben habe, wirklich ernst. Legen Sie also mein Modell getrost zur Seite und explizieren Sie im Kontrast zu meiner hier entwickelten Spur Ihre eigenen Gedanken! Es gibt in Situationen der Ungewissheit kein absolutes Richtig und kein absolutes Falsch. Es gibt nur den Prozess des Weiterreimens in immer neue gedankliche Freiräume hinein.

Literaturverzeichnis

- Beck, U. (2007). Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit. Lizenzausg. Bundeszentrale für Politische Bildung.
- Bickel-Renn, S. & Renn, K. (2011). Küsst die Liebe wach. Paare im kreativen Dialog. Klett-Cotta.
- Bott, G. (2021). *Tiefenökologie Arbeit, die wieder verbindet*. https://buddhismus-aktuell.de/artikel/ausgaben/20214-verbundenheit/tiefenoekologie-arbeit-die-wieder-verbindet.html
- Coutre, C. le (2016). *Focusing zum Ausprobieren*. Eine Einführung in psychosoziale Berufe. Ernst Reinhardt Verlag.
- Deloch, H. (2017). Erlebensbezogen Denken, Coachen und Moderieren: Der Coachingansatz ECC – Erlebensbezogenes Concept-Coaching. *Person*, 21(2). 120–131.
- Dittmar, V. (2015). Beziehungsweise. Beziehung kann man lernen. Verlag VCS Dittmar.
- Domin, H. (1994). *Nur eine Rose als Stütze*. Fischer Taschenbuch Verlag. Extinction Rebellion (2022). *Ziviler Ungehorsam wirkt*.
 - https://extinctionrebellion.de/wer-wir-sind/strategie/
- Fendler-Lee, E. & Hofmann, T. (2020). Thetaland™. The Game of Inquiry (DE). ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Foxcroft, R. (2018). Feeling heard, hearing others. Antonine books.
- Gendlin, E. T. (1998). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Rowohlt (rororo, 60521). (Deutsche Erstaufl. erschienen 1981).
- Gendlin, E. T. (2004). Introduction to "Thinking at the Edge". *The Folio:* A *Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 19(12), 1–8.
- Gendlin, E. T. (2009). A changed ground for precise cognition. In D. Schoeller & V. Saller (eds): Thinking Thinking: Practicing Radical Reflection. Phenomenology, Pragmatism, Psychotherapy. Schriftenreihe zur phänomenologischen Anthropologie und Psychopathologie. Alber 2016 (35 pp.).
- Gendlin, E.T. (2015). Ein Prozess-Modell: Körper. Sprache. Erleben. Karl Alber.
- Han, B. (2002). Philosophie des Zen-Buddhismus. Reclam.
- Hofmann, T. (2011). Da war doch mal was. Wie unser abstraktes Denken die Sinnhaftigkeit des Lebens verdeckt. *Focusing-Journal* (28), 30–33.
- Hofmann, T. (2017). Experienzielle Kommunikation. Wie kann soziales Miteinander in komplexen Situationen gelingen? ZKS-Verlag.
- Hofmann, T. & Heselhaus, A. (2019). Gelingende Prozesse der Veränderung: Ein Kernmodell der Adaptivität. *Emotionale und Soziale Entwicklung (ESE) in der Pädagogik der Erziehungshilfe und bei Verhaltensstörungen*, 19(1), 150–161.
- Hofmann, T. (2020–2023). wage wilde Wege. Der Freiraum-Podcast. https://www.podcast.de/podcast/847946/wage-wilde-wege-derfreiraumpodcast
- Hofmann, T. (2022a). Adventuria® wage wilde Wege. Ein flexibel einsetzbares System aus Orientierungsschritten, das dich spielerisch und sicher durch ungewisse Situationen führt. www.adventuria.org.
- Hofmann, T. (2022b). Sinn-Bilder® Bildkarten für Therapie, Pädagogik und Coaching. 2. Auflage. ZKS-Medien.

- Jäger, U. (2020). Veränderungsprozesse professionell begleiten mit Focusing-orientierter Gesprächsführung. In: J. Ganterer, M. Grosse & C. Schär.(Hrsg), Erfahren Widerfahren Verfahren. Körper und Leib als analytische und epistemologische Kategorien Sozialer Arbeit, VS Springer. S. 169–185
- Kempter, S. (2022). Der eigenen Stimme Ausdruck verleihen: Einsatz von Bildkarten in Psychotherapie, Pädagogik und Coaching. ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Lindner, M. (2018). "Thinking at the Edge" in der universitären Lehre Ein Portfolio. ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Luhmann, N. (1990). *Die Wissenschaft der Gesellschaft.* 1. Aufl. Suhrkamp. Neubauer, L. (2022). 1,5 *Grad der Klima-Podcast mit Luisa Neubauer*. https://open.spotify.com/show/28sR8OiOqoMMnGEzMJTXSt
- Macy, J. & Brown, M. (2014). Coming back to Life the updated guide to The Work that reconnects. New Society Publishers.
- Mandy, M. (Regisseurin). (2015). *Unter Wasser. Megacities in Gefahr*. ARTE France / Georama TV Productions / NHK / HLJTV / Mac Guff / RTBF / Luna Blue Films.
- Mauró, H. (2021). PS: War nicht alles besser. https://www.sueddeutsche.de/ kultur/london-autofrei-innenstadt-kutsche-verkehrswende-1900-1.5424495
- Müller, T. (2021). Basiswissen Pädagogik bei Verhaltensstörungen. Ernst Reinhardt Verlag.
- Perls, F.S.; Hefferline, R.F.; Goodman, P.(1997). Gestalttherapie. Grundlagen. 4. Aufl. Klett-Cotta.
- Popper, K. R. (1966). Logik der Forschung. 2., erw. Aufl. Mohr.
- Popper, K.R. (1994). Alles Leben ist Problemlösen. Über Erkenntnis, Geschichte und Politik. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Renn, K. (2016). Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. Eine Einführung. Kösel.
- Rogers, C. R. (2004). Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. 18. Aufl. Fischer Taschenbuch Verl. (Erstaufl. erschienen 1977).
- Rosa, H. (2005). Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. 1. Aufl. Suhrkamp.
- Schoeller, D. (2019). Close talking: Erleben zur Sprache bringen (Vol. 16). Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Siegrist, U. (2022). Experienzielles Coaching. Körper und Emotionen konstruktiv nutzen. Ernst Reinhardt Verlag.
- Sloterdijk, P. (2010). Du mußt dein Leben ändern: über Anthropotechnik. Suhrkamp Verlag.
- Swim, J., Clayton, S., Doherty, T., Gifford, R., Howard, G., Reser, J., Stern, P. & Weber, E. (2009). Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. A report by the American Psychological Association's task force on the interface between psychology and global climate change. American Psychologist. 66. 241–250.
- Thun, F. S. von (1999). Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation (Vol. 2). Rowohlt Verlag GmbH.
- Uebele, C., & Hofmann, T. (2020). Zeit für Lösungen: Zwölf Prinzipien, die festgefahrene Situationen in Bewegung bringen. ZKS-Verlag.
- Uebele, C., & Hofmann, T. (2021). Die Lösungsuhr*: Zwölf Prinzipien, die lösen. ZKS-Verlag.
- Wallace-Wells, D. (2019). Die unbewohnbare Erde: Leben nach der Erderwärmung. Ludwig.
- Watzlawick, P.; Weakland, J. H.; Fisch, R. (1975). Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. 1. Nachdr. Huber.
- Wiltschko, J. (2010). *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln*. Verl.-Haus Monsenstein und Vannerdat.
- Wiltschko, J. & Tom-Wiltschko, K. (2022). Focusing. Wie wir in einer ungesicherten Welt zu Hause sein können. epubli bei Holtzbrinck.
- Zubizarreta, R.; Zur Bonsen, M.; de Bock, V. (2014). Dynamic facilitation. Die erfolgreiche Moderationsmethode für schwierige und verfahrene Situationen. Beltz.