

PERSON

Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

1|2023

27. Jahrgang

Themenheft Experienzielle Entwicklungen im Person- zentrierten Ansatz

Herausgegeben von Christine le Coutre und Monika Tuczai

FACHBEITRÄGE

Ulrich Siegrist: Experienzielles Coaching – Veränderung im Kontext körperlich-emotionalen Erlebens 5

Christina Diercks-Kowalewski: Experiencing Alba Emoting 16

Matthias Barth: Zur therapeutischen Präsenz – Achtsamkeit in der personzentrierten Interaktion 25

DISKUSSIONSBEITRAG

Tony Hofmann: Freiräume statt Lösungen! Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen Umgang mit Ungewissheit 36

REZENSIONEN

49

PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

Die Herausgeber*innen sind dem von Carl Rogers und seinen Mitarbeiter*innen begründeten Personzentrierten Ansatz verpflichtet. Dieser Ansatz wurde im deutschen Sprachraum im Rahmen der Psychotherapie unter den Bezeichnungen „Gesprächspsychotherapie“, „Klientenzentrierte Psychotherapie“ und „Personzentrierte Psychotherapie“ bekannt. Seit Beginn hat der Ansatz unterschiedliche Differenzierungen und Weiterentwicklungen erfahren.

Die Begriffe „personzentriert“ und „experienziell“ und die mit ihnen verbundenen Konzepte und Prozesse beruhen auf einer umfassenden und reichhaltigen Geschichte und sind ständig in Entwicklung begriffen. Die Bezeichnung „personzentriert und experienziell“ wurde gewählt, um fortgesetzten Dialog und beständige Entwicklung zu fördern; es ist nicht beabsichtigt, ein bestimmtes Verständnis dieser Ansätze und ihrer Beziehung zueinander zu bevorzugen.

Die Zeitschrift dient als Forum der Diskussion dieser Entwicklungen und ihrer Umsetzung innerhalb und außerhalb der Psychotherapie in den Bereichen der Human- und Sozialwissenschaften, der Ausbildung, Kultur und Wirtschaft. Dies gilt sowohl für die wissenschaftliche Forschung und Theoriebildung als auch für Lehre und Praxis. Die Zeitschrift bietet außerdem einen Rahmen für Auseinandersetzung und Zusammenarbeit mit anderen kulturellen, wissenschaftlichen, philosophischen und künstlerischen Strömungen.

Herausgeber*innen

ÄGG – Ärztliche Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie

c/o Dr. Annette Jessinghaus, D-44577 Castrop-Rauxel, Ev. Krankenhaus, Grutholzallee 45; Tel.: +49 2305 102 2547; Fax: +49 2305 102 2219
E-Mail: a.jessinghaus@evk-castrop-rauxel.de

APG • IPS - Akademie für Beratung und Psychotherapie

A-1150 Wien, Diefenbachgasse 5/2
Tel.: +43 677 6255 80 00; E-Mail: office@apg-ips.at

DPGG – Deutsche Psychologische Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie e.V.

c/o Dr. Dorothee Wienand-Kranz, D-20148 Hamburg, Rothenbaumchaussee 101; Tel.: +49 40 45 91 59; E-Mail: wienand-kranz@gmx.de

Forum – Forum Personzentrierte Psychotherapie, Ausbildung und Praxis

A-1030 Wien, Reisnerstraße 18–20 / 2. Stiege / 4. Stock / Top 17
Tel./Fax: +43 1 966 79 44; E-Mail: buero@forum-personzentriert.at

GwG – Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e.V.

D-50825 Köln, Melatengürtel 127
Tel.: +49 221 9259 08–0; E-Mail: gwg@gwg-ev.org

IPEA – Institut für personzentrierte und experientielle Angebote

D-24857 Fährdorf, Ortland 1
E-Mail: info@ipea.team

ÖGwG – Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche klientenzentrierte Psychotherapie und personorientierte Gesprächsführung

A-4020 Linz, Altstadt 13
Tel./Fax: +43 732 78 46 30; E-Mail: office@oegwg.at

pcaSuisse – Schweizerische Gesellschaft für den Personzentrierten Ansatz. Trägerin des pcaInstitut

CH-8005 Zürich, Josefstrasse 79
Tel.: +41 44 271 71 70; E-Mail: info@pcasuisse.ch

VRP – Vereinigung Rogerianische Psychotherapie

A-1030 Wien, Schützengasse 25/5
Tel.: +43 664 165 43 03; E-Mail: office@vrp.at

Herausgeberinnen dieses Hefts

Christine le Coutre und Monika Tucza

Erscheinungshinweise und Bezugspreise

Heftpreis: € 15,- / SFr 16,60– zzgl. Versandkosten
Abonnement: € 26,- / SFr 28,80,- zzgl. Versandkosten
Es erscheinen jeweils 2 Nummern pro Jahr.

Bestellungen sind über jede Fachbuchhandlung oder direkt beim Verlag möglich. Ein Abonnement verlängert sich automatisch, wenn es nicht sechs Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wurde. Mitglieder der herausgebenden Vereinigungen haben jeweils spezifische Bezugsbedingungen. Für den Bezug im Rahmen von Verbandsmitgliedschaften gelten weiterhin die verbandsspezifischen Regelungen.

Verleger und Druck

Facultas – Verlags- und Buchhandels AG, A-1050 Wien, Stolberggasse 26
Tel.: +43 1 310 53 56; Fax: +43 1 319 70 50; E-Mail: office@facultas.at

Satz und Layout

Gerhard Krill, 1060 Wien; E-Mail: grafik@krill.at

Redaktion

Christiane Bahr, Michael Behr, Katrin Draxl, Silke Birgitta Gahleitner, Mark Galliker, Gerald Käfer-Schmid, Christian Korunka, Magdalena Kriesche, Jana Lammers, Hans-Jürgen Luderer, Christine le Coutre, Gerhard Lukits, Aglaja Przyborski, Monika Tucza, Yvette Völschow

Redaktionssekretariat

Georg Gartner, 1040 Wien, Blechturmstraße 8/15
E-Mail: office@georg-gartner.at

Fachbeirat von PERSON

Beatrice Amstutz, Anna Auckenthaler, Matthias Barth, Eva-Maria Biermann-Ratjen, Johannes Binder, Jeannette Bischof, Sybille Ebert-Wittich, Jochen Eckert, Reinhold Fartacek, Andrea Felnemeti, Jobst Finkel, Katharina Fischer, Peter Frenzel, Sylvia Gaul, Ernst Hemmert, Ruth Hobi, Beate Hofmeister, Gabriele Isele, Elisabeth Jandl-Jäger, Annette Jessinghaus, Dietlinde Kanolzer, Sylvia Keil, Wolfgang W. Keil, Sonja Kinigadner, Lore Korbei, Dorothea Kunze-Pletat, Margarethe Letzel, Brigitte Macke-Bruck, Doris Monden-Engelhardt, Christiane Müller, Sybille Neidhart, David Oberreiter, Brigitte Pelinka, Ulrike Rams, Klaus Renn, Eckart Ruschmann, Joachim Sauer, Thomas Slunecko, Tobias Steiger, Gerhard Stumm, Ludwig Teusch, Helena Maria Topaloglou, Johannes Wiltschko, Andreas Wittrahm (Stand: Oktober 2021)

Richtlinien und Hinweise zur Manuskriptabgabe finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

PERSON

27. Jg. 2023, Heft 1

Themenheft

Experienzielle Entwicklungen im Personzentrierten Ansatz

Herausgegeben von

Christine le Coutre und Monika Tuczai

Inhalt

Editorial 3

FACHBEITRÄGE

Ulrich Siegrist

Experienzielles Coaching – Veränderung im Kontext körperlich-emotionalen Erlebens 5

Christina Diercks-Kowalewski

Experiencing Alba Emoting 16

Matthias Barth

Zur therapeutischen Präsenz – Achtsamkeit in der personzentrierten Interaktion 25

DISKUSSIONSBEITRAG

Tony Hofmann

Freiräume statt Lösungen! Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen
Umgang mit Ungewissheit 36

REZENSIONEN

Christine Wakolbinger

Bettina Markones und Anna-Lena Szücs: Wohin mit Kummer und Sorgen? Ein Buch für Kinder
über den Umgang mit Kummer und Sorgen, um wieder freier atmen zu können 49

Marieluise Brückl

Bettina Markones: Ich spür Banane blau. Focusing in der Arbeit mit Kindern 50

Veranstaltungskalender 1/2023 52

Editorial

Der Personzentrierte Ansatz ist in ständiger Weiter-Entwicklung. In dem vorliegenden Heft mit dem Schwerpunkt „Experienzielle Entwicklungen im Personzentrierten Ansatz“ werden vier dieser Entwicklungen dargestellt. Eine Möglichkeit der kreativen Entwicklung neuer Konzepte ist das sog. Kreuzen vorhandener Konzepte, Ideen oder Vorgehensweisen, wie Gendlin es unter anderem in seinem Prozess-Modell (Gendlin, 2016) beschrieben hat und es auch im Thinking at the Edge (TAE) (Gendlin, 2008) als eine Denkbewegung eingesetzt wird. Der Felt Sense ist dabei immer der wichtige Bezugspunkt für die Stimmigkeit bzw. die Richtigkeit der Konzepte. Beschreibungen der Entwicklungen werden am Felt Sense der beschreibenden oder hörenden Person geprüft und so entstehen sehr individuelle Konzepte, die dennoch eine allgemeine Gültigkeit erlangen können. Das grundlegende Primat dabei ist die „Erste-Person-Wissenschaft“ wie Gendlin (2001) sie beschrieben hat. Das subjektive Erleben in Interaktion mit der Umwelt ist Gegenstand der Untersuchung. Daraus entstehen Konzepte, die die Leser*innen an ihrem Felt Sense überprüfen, mit ihrer eigenen Bedeutung der beschriebenen Konzepte kreuzen und dadurch weiterdenken können. So laden die Artikel dieses Heftes, jeder auf seine ganz eigene Art, zum Nachspüren und Weiterdenken ein.

Der erste Artikel ist das Ergebnis des Kreuzens von Coaching und Focusing. *Ulrich Siegrist* geht auf der Grundlage einer Studie der Frage nach, welche Rolle körperlich-emotionales Erleben in Coachingprozessen spielt. Er entwickelt daraus ein Veränderungsmodell, in dem der Felt Sense als Ressource für Klärungsprozesse im Coaching berücksichtigt wird. Siegrist zeigt anschaulich auf, wie Coaches darin unterstützt werden können, den eigenen Referenzpunkt von außen nach innen zu verlegen, um dadurch Probleme zu lösen bzw. zu bearbeiten.

Darauf folgt ein Artikel, der das Experiencing Alba Emoting nach Sergio Lara Cisternas aus Chile beschreibt und theoretisch einordnet. Dabei handelt es sich um ein Kreuzen von Focusing mit Alba Emoting, einem ursprünglich verhaltensbiologischen phänomenologischen Ansatz zur Beschreibung von körperlichen Emotionsausdrucksweisen mit dem Ziel, den emotionalen Ausdruck von Schauspieler*innen zu verbessern. Bei der experienziellen Anwendung der so beschriebenen

Emotionsmuster kommen Klärungs- bzw. tiefere Entwicklungsprozesse in Gang. *Christina Diercks-Kowalewski*, eine der Schülerinnen Laras, beschreibt mit großer Präzision die unterschiedlichen theoretischen, physiologischen und philosophischen Wurzeln dieses Konzeptes, das nicht nur experienziell, sondern auch personzentriert verortet wird.

Mit der therapeutischen Präsenz beschäftigt sich *Matthias Barth*. In seinem Artikel verbindet er Aspekte der frühbuddhistischen Lehrpraxis, insbesondere von „sati“, also Achtsamkeit, mit den therapeutischen Haltungen im Personzentrierten Ansatz. Ausgehend von lebendiger Fremd- und Selbstwahrnehmung von Personzentrierten Psychotherapeut*innen in der unmittelbaren Begegnung mit ihren Klient*innen (dies betrachtet der Autor als Voraussetzung für Präsenz), stellt er die Kultivierung von Achtsamkeit als eine – von vielen anderen – Möglichkeiten der Förderung von präsenter Wahrnehmung dar, insbesondere der Förderung einer kongruenten Selbstwahrnehmung und einer genauen empathischen Wahrnehmung der Klient*innen. Hier zeigt sich eine der Parallelen zum Focusing, mit Hilfe dessen Akzeptanz, Kongruenz und Empathie der Person entwickelt werden können. So werden auch in dem Artikel einzelne Parallelen zum Focusing benannt.

Abschließend findet sich in diesem Heft ein besonderer Diskussionsbeitrag: „Freiräume statt Lösungen!“. Ausgehend von seinen Erfahrungen bei einem experienziellen Workshop zum Klimawandel beschäftigt sich *Tony Hofmann* mit verschiedenen Stufen der Absichtslosigkeit bei der Unterstützung der Problemlösung von experienziell-personenzentrierter Einzelarbeit über experienzielle Kommunikation in Gruppen hin zur Etablierung von Freiraum als Kulturtechnik. Dieser Artikel ist besonders deswegen sehr interessant, weil er erkennbar experienziell entstanden ist und den/die Leser*in auch zum experienziellen Lesen einlädt. Hofmann gelingt es, den/die Leser*in mit in seine Gedankenschleifen einzuladen und dabei das eigene Spüren und Denken zu aktivieren, ohne dabei den Bezug zum Artikel zu verlieren. Er bettet seine Gedanken und Entwicklungen in das Prozess-Modell von Gendlin ein und stellt damit ein Weiterdenken des Prozessmodells zur Diskussion.

Auch die Rezensionen in diesem Heft beschäftigen sich mit den Weiter-Entwicklungen des experienziellen Ansatzes, speziell mit Focusing im Rahmen von Personzentrierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Dazu rezensiert *Christine Wakolbinger* das Bilderbuch „Wohin mit Kummer und Sorgen?“ von Bettina Markones (Text) und Anna-Lena Szücs (Illustrationen). Ergänzend dazu stellt *Marieluise Brückl* den Leser*innen der PERSON Bettina Markones' Fachbuch zum Thema vor („Ich spür Banane blau. Focusing in der Arbeit mit Kindern“).

Das nächste Heft (PERSON 02/2023) beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema „(aktuelle) Krisen“ und wird von Katrin Draxl und Christian Korunka herausgegeben. Die Idee für diesen Schwerpunkt entstand in der Redaktion infolge der Betroffenheit durch die nicht enden wollenden aktuellen kritischen Ereignisse auf dieser, unserer Welt: Auf die Pandemie folgte der Krieg in der Ukraine, zeitgleich wurde und wird der Klimawandel immer virulenter. Das Heft 01/2024 wird nach derzeitiger Planung den Themen

Personzentrierte Beratung, Supervision und Coaching gewidmet sein; im Heft 02/2024 erwarten wir ein Themenheft über Gender.

Unabhängig von den geplanten Heften laden wir Sie ein, uns Ihre Beiträge zu schicken. Als persönliche Ansprechpartner*innen stehen die Mitglieder des Redaktionsteams gerne unterstützend zur Verfügung. Fertig gestellte Artikel können an die Personen, die auf der hinteren inneren Umschlagseite angeführt sind, gesendet werden.

Christine le Coutre und Monika Tuczai

Literatur

- Gendlin, E. T. (2015). *Ein Prozess-Modell: Körper. Sprache. Erleben*. Karl Alber.
- Gendlin, E. T. (2001): Erste-Person-Wissenschaft. Teil I: Die Philosophie des Zugangs zu implizitem Erleben. *Focusing Journal*, 6, 19–21.
- Gendlin, E. T. (2004). Introduction to „Thinking at the Edge“. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 19(12) 1–8.

Experienzielles Coaching

Veränderung im Kontext körperlich-emotionalen Erlebens

Ulrich Siegrist

Karlsruhe

Vor dem Hintergrund neurowissenschaftlicher Erkenntnisse finden Konzepte, die den Körper und die Affekte ins Zentrum der Aufmerksamkeit stellen, in der arbeitsweltlichen Beratung zunehmende Beachtung.

Der vorliegende Artikel geht der Frage nach, welche Rolle körperlich-emotionales Erleben tatsächlich im Coaching spielt und wie sich entsprechende Prozesse beschreiben lassen. Grundlage dafür ist eine Studie des Autors, bei dem er aufgezeichnete Coachingprozesse mittels einer Taskanalyse untersuchte, um Schritte eines Veränderungsprozesses zu identifizieren.

Es wird ein auf Coaching bezogenes Veränderungsmodell entwickelt, an dessen Ausgangspunkt Trilemma-Situationen im Sinne einer Inkongruenz oder Spannung zwischen Situationsbezug und kontradiktorischen Anteilen der affektiv-kognitiven Wahrnehmung stehen. Darauf aufbauend werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Felt Sense bzw. Experiencing als Ressource für Klärungsprozesse im Coaching zu nutzen.

Schlüsselwörter: Coaching, Experiencing, Felt Sense, Trilemma, Veränderung

Experiential Coaching. Change in the context of bodily-emotional experience: Against the backdrop of neuroscientific findings, concepts that place the body and affects at the center of attention are receiving increasing attention in work-related counselling.

This article explores the question of what role bodily and emotional experience actually plays in coaching and how corresponding processes can be described. The basis for this is a study by the author, in which he examined recorded coaching processes by means of a task analysis in order to identify steps of a change process.

A coaching-related change model is developed, the starting point of which are trilemma situations in the sense of an incongruence or tension between situational reference and contradictory parts of affective-cognitive perception. Based on this, possibilities are shown for using the Felt Sense or Experiencing as a resource for clarification processes in coaching.

Keywords: Coaching, Experiencing, Felt Sense, Trilemma, Change

1. Einführung

„Dieses ‚Du denkst nur an Dich, ja? Also, die haben letztendlich genau die Argumente rausgeholt und haben mich so damit treffen können. Ich war wirklich zum großen Teil fast handlungsunfähig. Ich konnte darauf kaum reagieren. Und als ich das jetzt gelesen habe, da habe ich gemerkt, dass das ja komplett absurd ist. Das ist völlig schräg, was die mir vorgeworfen haben. Da hätte ich aufplatzen können vor Wut (Pause).“

Aber ich merke gerade, wie das in mir pocht, ja? (Pause) Dass ich immer noch unglaublich wütend bin. Und aber auch, auch eigentlich fassungslos. Also ja, ich merke, boah, ich habe mir das alles bieten lassen. Hallo, geht's noch?!“ (Aussage einer Klientin im Coaching; Siegrist, 2020, S. 104)

Die Aussage der Coaching-Klientin lässt aufhorchen. Da geht es zunächst um eine vermutlich konfliktbehaftete Begebenheit aus ihrem Arbeitsalltag, die für die Klientin nicht nur emotional belastend war, sondern sie auch in ihrem Handeln beeinträchtigt hat. Dann kommt fast unauffällig, scheinbar aus dem Nichts heraus, eine Wende in ihre Schilderung: Sie bezieht sich nicht mehr auf die Vergangenheit, sondern auf ihr aktuelles Erleben. Etwas pocht in ihr, sie spürt das geradezu körperlich. Und dieses Etwas hat ganz offensichtlich eine wichtige Bedeutung für sie. Im weiteren Verlauf des Coachingprozesses wird sie genau dieses Etwas nutzen, um für sich eine Lösung zu erarbeiten.

Das Beispiel der Klientin deutet bereits an, dass das, was im experienziellen Konzept als Experiencing bezeichnet wird,

Ulrich Siegrist, Prof. Dr. phil., geb. 1966. Studium der Sozialpädagogik und der Arbeits- und Organisationspsychologie, Promotion an der Universität Kassel im Fach Beratungswissenschaften. Professur für Kommunikation und Beratung an der Katholischen Hochschule Freiburg. Freiberufliche Tätigkeit als Supervisor (DGSv), Coach und Organisationsberater. Ausbilder für personzentriertes Coaching und personzentrierte Supervision (GwG). Aktuelle Publikation: *Experienzielles Coaching. Körper und Emotionen nutzen* (München: Ernst Reinhardt Verlag). Kontakt: Prof. Dr. Ulrich Siegrist, www.ulrichsiegrist.de, E-Mail: mail@usiegrist.de

auch im Coaching stattfinden und für Veränderungsprozesse nutzbar gemacht werden kann. Um das näher zu explorieren, scheint zunächst wichtig, sowohl Coaching als spezifische Beratungsdienstleistung als auch das experienzielle Konzept zumindest kurz zu skizzieren. Darauf aufbauend sollen die Ergebnisse einer explorativen Studie zu Veränderungsprozessen im Coaching beleuchtet werden, um daraus schließlich Folgerungen für die Praxis des Coaching abzuleiten.

Die Ausführungen in diesem Artikel beziehen sich auf Personen unabhängig von ihrem jeweiligen Geschlecht. Als Ausdruck dessen wird in einzelnen Kapiteln die männliche Sprachform und in anderen Kapiteln die weibliche Sprachform zur Anwendung kommen.

2. Coaching und Veränderung

„Coaching ist eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexionen sowie Beratung von Personen oder Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele oder zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung.“ (Greif, 2008, S. 59; vgl. Greif, Möller & Scholl, 2018, S. 4)

Coaching als eine spezifische Form zielgerichteter arbeitsweltlicher Beratung gewinnt seit den 1990er Jahren zunehmend an Bedeutung. In Abgrenzung zu anderen Formaten geht es im Coaching weder um Therapie noch um Training oder Wissensvermittlung, vielmehr geht es um selbstregulierte Problemlöseprozesse, bei denen der Coach für eine gewisse Zeit die Rolle eines begleitenden Experten übernimmt (Ebner, 2016, S. 85).

Anlässe und Themen für Coaching sind typischerweise Probleme und Fragen der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltung, hohe Arbeitsbelastung, berufliche oder organisationale Veränderung, strategische Positionierung, Entwicklung, Werte und Sinngebung (Looss, 2006, S. 45). Dabei verfolgen psychologische Coachingkonzepte das Ziel, den Klienten bei der Verbesserung der Selbststeuerung und bei der Entwicklung von Handlungsalternativen zu begleiten und ihn zu stärken, sich im eigenen Umfeld souverän gestaltend und selbstverantwortlich zu bewegen. Für den Coachee sollen neue Handlungsmöglichkeiten und Sichtweisen eröffnet werden, die sein Handeln in seiner „wirklichen Welt“ zum Erfolg führen können (Wegener, 2019, S. 15; Wilmes & Loebbert, 2013, S. 17).

Veränderung im Coaching kann sich je nach Themenstellung auf unterschiedliche Ebenen beziehen (Kotte et al., 2018, S. 555). Diese sind:

1. Die Reaktionsebene: Sie zeigt sich an der Zufriedenheit bzw. der subjektiven Einschätzungen der Coachee zum Erfolg der Beratung
2. Die Lernebene: Hier geht es zum einen um kognitives Wissen und um Strategien, die im Coaching erworben werden, und zum anderen um affektive Umgestaltungen, also Veränderungen der Einstellungen und der Motivation
3. Die Verhaltensebene: Eine Veränderung auf der Verhaltensebene zeigt sich in dem Ausmaß, in dem das im Coaching Gelernte in den Alltag transferiert werden kann
4. Die Ergebnisebene: Gemeint ist hier der Einfluss des Coaching auf organisationale Ziele, also beispielsweise die Arbeitsleistung oder die Mitarbeiterbindung.

Der Schwerpunkt der Veränderung in einer einzelnen Coachingsitzung oder Coachingsequenz liegt in der Regel zunächst auf der intrapersonalen Veränderung, also auf der Reaktionsebene und auf der Lernebene hinsichtlich der Einsichten und Einstellungen, des Wissens oder der Motivation. Diese Veränderung kann dann im Alltag zu einer Veränderung des Verhaltens und des organisationsbezogenen Ergebnisses führen.

Die Vorstellungen davon, wie die Einsicht im Veränderungsprozess und die konstruktive Handlung konkret vonstattengehen, unterscheiden sich je nach beratungswissenschaftlicher Theorie. Manche Schulen heben beispielsweise ab auf das „Ersetzen“ dysfunktionaler Kognitionen, andere betonen die Entwicklung von Selbsttransparenz und Selbstkongruenz, und wiederum andere Schulen bringen Veränderung in Verbindung mit Affektkontrolle, Bindungsfähigkeit oder Mentalisierungsfähigkeit. Generell lassen sich diese Veränderungskonzepte in zwei Gruppen aufteilen (Riva, 2015, S. 22): Auf der einen Seite finden sich die „Bottom-up“-Modelle, und auf der anderen Seite die „top-down“-Modelle. Bei den Top-down-Modellen steht das bewusste und möglichst rationale Explorieren und Analysieren des Problems im Vordergrund. Dadurch sollen Erklärungen und Lösungen für emotionale und für verhaltensorientierte Fragestellungen gefunden werden, die dann wiederum helfen sollen, das Verhalten zu steuern. Die Bottom-up-Modelle dagegen betonen zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen tieferen Schichten, also den Emotionen und dem aktuellen eigenen Erleben. Sie gehen davon aus, dass aus der Auseinandersetzung mit diesen eher affektorientierten Facetten schrittweise veränderte Sichtweisen und Verhaltensweisen abgeleitet werden können. Das experienzielle Veränderungskonzept, um das es hier geht, zählt zu den Bottom-up-Modellen und hebt insbesondere darauf ab, Affekte und Körperspüren nicht nur als Einflussfaktoren auf das eigene Verhalten zu betrachten, sondern diese Facetten gezielt als Ressource für Veränderung zu nutzen.

Unterstützung erhält die Bottom-up-Sichtweise auch durch neuere neurowissenschaftliche Erkenntnisse. Sie zeigen auf, dass unbewusste bzw. vorbewusst-intuitive und

somatisch-vegetative Prozesse maßgeblichen Einfluss auf das menschliche Erleben und Verhalten nehmen. So fordert die Coaching-Forscherin Ryba:

„Für tiefgreifende Veränderungen bedarf es einer Berücksichtigung des Unbewussten. Dieses drückt sich weniger durch den Inhalt des Gesagten, sondern vielmehr durch die damit verbundenen vegetativ-somatischen Prozesse aus. Die Berücksichtigung des Körpers im Coaching ist aus diesem Grund ganz entscheidend.“ (Ryba, 2019, S. 313)

Die Forderung nach einer Einbeziehung des Körpers in Coachingprozesse findet ihre Parallele auch in der Therapie und der Beratung, wo ebenfalls eine zunehmende Körperorientierung zu beobachten ist (vgl. Storch et al., 2006; Gugutzer, 2012). Tschacher (2006, S. 17) spricht hier gar von einem Body Turn, der hervorgerufen wurde durch Forschungen im Kontext künstlicher Intelligenz, bei denen der Zusammenhang zwischen Affekt / Emotion und Kognition ebenso herausgearbeitet wurde wie das Verständnis, dass menschliche Intelligenz einen Körper benötigt, um sich entfalten zu können. Während das neuzeitliche Menschenbild lange Zeit im descartesschen Sinn von einer Trennung von Geist und Materie ausging, postulieren aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse eine Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, und zwar dergestalt, dass emotional-körperliches Erleben Einfluss auf kognitive Verarbeitungsprozesse nimmt, während umgekehrt die gedanklich-rationale Kontrolle starker emotionaler Zustände kaum möglich ist (Roth & Ryba, 2017; vgl. Koch, 2011). So haben sich im psychotherapeutischen Kontext verschiedene körperorientierte Verfahren etabliert, die je nach Schwerpunktsetzung affektorientiert, wahrnehmungsorientiert, beziehungsorientiert oder bewegungsorientiert ausgerichtet sein können (Geuter, 2015, S. 2, 65).

In der Coaching-Prozessforschung wird Veränderung darüber hinaus häufig in Verbindung gebracht mit sogenannten Critical Moments (De Haan & Nieß, 2018). Gemeint sind damit Momente oder Sequenzen im Coachingprozess, die sich im Nachhinein als besonders signifikant für die Veränderung identifizieren lassen. Sie zeigen, dass Veränderung im Coaching nicht als ein in sich einheitlicher oder linearer Prozess stattfindet, sondern vielmehr als sequentielles und von besonderen Momenten geprägtes Geschehen betrachtet werden muss. Andere Autoren sprechen in diesem Zusammenhang von Bedeutsamen Momenten (Wegener, 2019) oder Aha-Erlebnissen (Greif & Riemenschneider-Greif, 2018), oder im Kontext der Psychotherapie auch von Innovative Moments (Gonçalves et al, 2010). Konkret geht es dabei um:

- Momente des Lernens, bei denen eine neue Einsicht entsteht oder neue Verbindungen oder Perspektiven aufgegriffen werden
- Eine positive oder negative Veränderung in Beziehungen

- Eine Handlung seitens des Klienten oder des Coach, die in diesem Moment eine hohe Bedeutung hat
- Eine besonders positive oder besonders negative Emotion auf Seiten des Klienten oder auf Seiten des Coach
- Aufkommende Zweifel, die eine hohe Bedeutung haben.

Bedeutsame Momente entstehen nicht zufällig, sondern aus der gezielten und an den Coaching-Anliegen orientierten Interaktion zwischen Coach und Coachee, die die Betrachtungsweise oder Wahrnehmung einer Situation verändert. Dadurch werden neue Ressourcen, alternative Sichtweisen oder ergänzende Wissensbestände aktiviert, die dann handlungswirksam werden können (vgl. Wegener, 2019).

3. Experiencing und der Felt Sense

Die Entstehung des experienziellen Konzepts geht zurück auf Gendlins Forschungen zur Psychotherapie, in denen er vor allem der Frage nachging, wie Therapie zu langanhaltenden Veränderungen im Leben von Menschen beitragen kann (Gendlin, 1968; Gendlin, 1978). Seine zentrale Beobachtung dabei war die, dass für die Therapie relevante Veränderungsschritte hervorgerufen wurden durch etwas, was die Klientinnen innerlich, häufig intuitiv und unbewusst, taten. Dieses „Etwas“, das von außen zu beobachten war, bezog sich nicht nur auf das, was die Klientin sagte, sondern auch darauf, wie sie es sagte:

„Die beste Prognose erhielt nicht der glatt und rasch sprechende Klient, sondern derjenige, der häufig schweigt, nach Worten sucht, um ein Gefühl zu beschreiben, der um Metaphern ringt, um sein Erleben zu schildern, dessen Körper ab und zu stärkere oder schwächere Veränderungen zeigt, wie z.B. auffallendes Ausatmen oder plötzliches Zusammensacken.“ (Wild-Missong, 1996, S. 7)

Im Rahmen weiterer Forschungen entstand aus diesen ersten Beobachtungen heraus die Theorie des Experiencing, bei der Gendlin auf zentrale Grundaussagen des Personenzentrierten Ansatzes (Rogers, 1972/2001, 1977/2000) zurückgriff, und ebenso auf Annahmen der Existenzphilosophie und der Phänomenologie (Sachse et al., 1992, S. 7).

Rogers (1977/2000, S. 42) unterscheidet zwischen dem Erleben, das durch ein biologisches, organismisches Wertsystem bestimmt wird, und dem Konstrukt des Selbstkonzepts, das sich aus den Erfahrungen heraus, die eine Person mit sich und in Interaktion mit der Umwelt macht, entwickelt. Im beraterischen oder therapeutischen Prozess gilt für die Klientin, sich im Rahmen der Selbstexploration des organismischen Erlebens und dessen kognitiven Bedeutungsinhalts gewahr zu werden und eine Verbindung mit dem Selbstkonzept herzustellen, um so zu einem neuen Bewusstsein über die eigene Person und

zu einem veränderten Selbstkonzept zu gelangen. Im Prozess der Selbstexploration spielen Gefühle im Sinn einer teilweise bewussten und teilweise unbewussten emotionalen Reaktion eine zentrale Rolle. Sie werden als „hochinferente, aber implizite (d. h. nicht vollständig explizierbare) Wissensform“ betrachtet (Sachse & Langens, 2014, S. 34), die komplexe Erlebens- und Wissensbestände verarbeitet.

Als Weiterentwicklung dieser Sichtweise führt Gendlin das Konstrukt des Felt Sense ein, der sowohl Affekte als auch Emotionen und Kognitionen umfasst. Für Gendlin ist der Felt Sense

„eine einzigartige Empfindung einer gesamten Subtilität und fällt somit nicht in eine uns vertraute Kategorie. Ein (...) Unterschied zwischen einer Emotion und einem Felt Sense ist, dass eine Emotion weniger verlässlich ist als der Verstand, während ein Felt Sense verlässlicher ist als der Verstand. Wenn wir in Wut handeln, tut es uns später oft leid, weil wir nur auf einen Teil der Situation reagiert haben. Wenn wir ruhiger sind, erinnern wir uns der gesamten Situation. Das ist der Grund, weshalb eine Emotion gewöhnlich weniger verlässlich ist als der Verstand. Im Gegensatz dazu ist ein Felt Sense verlässlicher als die Vernunft, weil darin mehr Faktoren gespürt werden können, als der Verstand verarbeiten kann. Das bedeutet nicht, dass wir im Hinblick auf den Felt Sense die Vernunft und eine verantwortungsvolle Auswahl aufgeben können. Im Gegenteil, wir brauchen immer sowohl den Felt Sense und die Rationalität.“ (Gendlin 1998, S. 97)

Nach Gendlins Konzept findet im Individuum ein kontinuierlich ablaufender Prozess der körperlich spürbaren Bezugnahme auf äußere Ereignisse statt. Dieser Prozess, den er als Experiencing bezeichnet, ist für ihn grundlegend für alle psychischen Ereignisse der Persönlichkeit und damit auch für die Entstehung des Felt Sense (Sachse et al., 1992, S. 9). Dem entsprechend definieren Dahlhoff und Bommert (1978, S. 65) Experiencing als

„das konkrete, im Augenblick vor sich gehende Erleben eines Individuums (...), bei dem die Aufmerksamkeit auf einen zugrunde liegenden gefühlten Erlebnisgegenstand gerichtet ist. Dieser Gegenstand muss nicht unbedingt vollständig verbal fassbar sein, es ist für das Individuum mehr eine körperlich fühlbare Beziehung: eine gefühlte, unmittelbar gegenwärtige, persönliche Bedeutung von Dingen und Erlebnissen.“

Focusing als Methode soll das Individuum dabei unterstützen, dieses gefühlsmäßige, oft als vorbegrifflich bezeichnete Erleben ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken zu lassen, sodass ein bewusster Prozess der Bezugnahme auf das innere Erleben stattfindet. Während des Fokussierens auf das innere Erleben im Sinn eines direkten Bezugsobjekts entsteht demnach eine Art innerlich gefühlter Bedeutung, der Felt Sense (Sachse et al., 1992, S. 9; Dahlhoff und Bommert, 1978, S. 67). Das Konzept geht davon aus, dass der größte Teil des menschlichen Lebens innerhalb impliziter Bedeutungen verläuft, z. B. wenn gegenwärtige Reaktionen und Verhaltensweisen von zurückliegenden Erlebnissen geprägt sind, diese aber in unserer

gegenwärtigen Reaktion nicht explizit präsent sind. Ziel des Focusing ist deswegen eine Interaktion mit dem Impliziten, so dass aus dem impliziten Erleben ein inneres Bezugsobjekt entstehen und durch das Finden von Wortsymbolen zum Bedeutungsträger werden kann (Gendlin, 1978, S. 13).

Focusing besteht demnach zunächst darin, „Zeit mit etwas körperlich Empfundene, aber Unklarem zu verbringen (bis es ‚in den Fokus‘ kommt)“ (Gendlin, 1998, S. 59). Im Rahmen dieses Verweilens bei dem körperlichen Empfinden sucht die Klientin dann nach einem Symbol, das die gefühlte Bedeutung des körperlich Empfundene möglichst adäquat abbildet. Wenn die aus dem Felt Sense heraus entstehende Symbolisierung gelingt, werden der Klientin bisher unklare Aspekte eines Themas oder eines Problems verfügbar, die sie in ihr bewusstes Erleben integrieren kann (Sachse et al., 1992, S. 2). In der Regel empfindet die Klientin dann eine unmittelbare Erleichterung, die Gendlin (1998, S. 40, 47) als Felt Shift bezeichnet. Ziel des Focusing ist damit die Symbolisierung der „gefühlten Bedeutung“ (Kriz, 2007, S. 178), denn die gefühlte Bedeutung enthält nach diesem Verständnis auch Hinweise auf den Kern oder die Besonderheit des Problems bzw. auf ein Bedürfnis, das mit diesem Problem verbunden und noch nicht erfüllt ist, so dass sich aus dem Felt Sense sowohl die subjektive Bedeutung einer Problematik als auch deren Lösungsrichtung ableiten lassen (Feuerstein & Müller, 1998, S. 42).

Für das Focusing hat Gendlin eine konkrete Prozessanleitung ausgearbeitet; er betont aber auch, dass Experiencing bzw. der experienzielle Gebrauch von Methoden nicht auf Focusing begrenzt ist (Gendlin, 1998, S. 114, 271). Die Focusing-Methode besteht aus sechs Schritten (ebd.; vgl. Sachse et al., 1992, S. 3):

1. Raum schaffen: Ein Focusingprozess beginnt in der Regel mit einer Entspannungsübung, die dazu verhilft, innezuhalten und die Aufmerksamkeit auf den Körper und insbesondere auf den Brust- und Bauchraum zu richten.
2. Einen Felt Sense entstehen lassen: Wenn das Bewusstsein auf das ausgewählte Thema ausgerichtet ist, geht es darum, implizite Aspekte des Themas zu adressieren. Dazu wandert die Aufmerksamkeit in den Körper, verbunden mit der Fragestellung, wo im Brust- und Bauchraum etwas zu diesem Thema reagiert. Dann gilt es, bei dieser reagierenden Körperstelle zu verweilen, quasi der vagen körperlichen Empfindung Gesellschaft zu leisten: Der Felt Sense entwickelt sich, zunächst schlicht als körperliches Erleben von etwas, was noch nicht in Worte zu fassen ist.
3. Einen Griff finden: Gemeint ist damit die Symbolisierung des Felt Sense, also ein Wort, eine Redewendung oder ein Bild, das die Qualität des Felt Sense möglichst genau wiedergibt.
4. Die Stimmigkeit zwischen dem Griff und dem Felt Sense überprüfen: Wenn die Symbolisierung den Felt Sense

stimmig wiedergibt, verändert sich in der Regel auch das Körperempfinden, indem eine gewisse Erleichterung zu spüren ist. Der Symbolisierungsprozess dauert so lange, bis ein Felt Shift, eine körperlich fühlbare Empfindungsänderung, eintritt.

5. Fragen stellen: Um den Felt Sense bzw. die Symbolisierung auf das Thema anzuwenden, werden nun Fragen gestellt, wie z. B.: Was bräuchte diese Stelle, um sich wohl(er) fühlen zu können? Welche Qualität fehlt dieser Stelle? Was ist das Schlimmste / Beste an dieser ganzen Sache? Dann können weitere Fragen folgen, wie z. B.: Wird etwas klarer, wenn ich das Thema so betrachte? Zeigt sich eine Wirkung im Felt Sense, wenn er so befragt wird? Dabei ist auf ein enges Verweilen bei der Empfindung zu achten, theoretische und intellektualisierende Erklärungen sollen vermieden werden.
6. Empfangen und schützen: Abschließend geht es darum, die Schritte des Focusing-Prozesses zu würdigen und das, was in der Beschäftigung mit dem Felt Sense entstanden ist, zu schützen, auch wenn das Ergebnis möglicherweise klein erscheint.

Focusing zählt nach Ryba (2019, S. 319) zu den wahrnehmungsorientierten körperzentrierten Verfahren, die über Sinneseindrücke und innere Achtsamkeit einen Zugang zum bis dahin Unbewussten bzw. Vorbewussten schaffen, innere affektiv-körperliche Reaktionen im Hier und Jetzt erkunden und daraus Implikationen für weitere Schritte ableiten. In der psychotherapeutischen Forschung werden Focusing und Experiencing den prozess- und erfahrungsorientierten Ansätzen zugeordnet (Elliot et al., 2013; S. 791).

Während die Wirksamkeit der erfahrungsorientierten und der emotionsorientierten Psychotherapien insgesamt empirisch belegt ist (vgl. ebd., S. 849), steht die Forschung im Blick auf Experiencing und Coaching andere Formen arbeitsweltbezogener Beratung allerdings noch in den Anfängen.

Um Experiencing auch empirisch erfassen zu können, entwickelte Gendlin eine spezielle siebenstufige Experiencing-Skala (Klein et al., 1969; Dahlhoff & Bommert, 1978), die die Nähe der Klientin zu ihrem inneren Erleben bzw. die Art, wie sie sich diesem Erleben zuwendet, erfassen soll. In Stufe 1 der Skala schildert die Klientin Ereignisse in allgemeiner, unbeteiligter Weise, in Stufe 3 bezieht sie sich nur knapp und wie von einem äußeren Bezugspunkt betrachtet auf ihr Fühlen und Erleben, in Stufe 4 bezieht sie sich auf den eigenen inneren Bezugsrahmen, und in Stufe 7 kann die Klientin klar und offen über ihr unmittelbares inneres Erleben sprechen und die Bedeutung des Erlebens verstehen. Untersuchungen mit der amerikanischen Experiencing-Skala zeigen, dass ein hohes Experiencing-Niveau regelmäßig einhergeht mit einem signifikant positiven Therapie-Outcome, während Klientinnen in weniger

erfolgreichen Therapieverläufen lediglich über ein niedriges Experiencing-Niveau verfügen (Watson et al., 2010, S. 139).

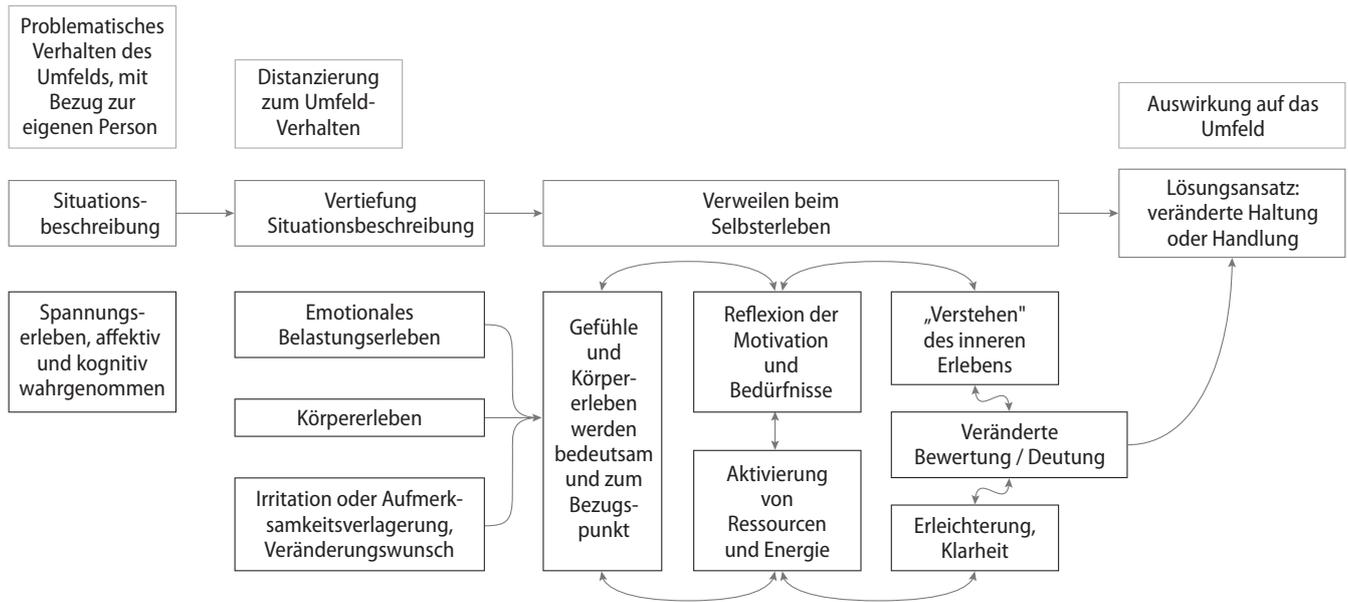
Im Sinn einer kritischen Würdigung des Focusing und Experiencing sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass Gendlin zwar die psychologisch-therapeutische Relevanz seines Konzepts hervorhebt, aber gleichzeitig darauf verzichtet, eine psychologisch stringente Theorie zu entwickeln. Vielmehr begründet er seine Theorie mit existenzphilosophischen und phänomenologischen Überlegungen, die er in seinem Prozessmodell von Veränderung und Entwicklung (Gendlin, 2015) ausführlich darstellt. Ausgangspunkt dieses Modells ist die Annahme, dass Körper und Umwelt ein prozesshaft vor sich gehendes Ganzes sind und jeweils wechselseitig Einfluss nehmen bzw. sich gegenseitig implizieren. Eine theoretische Weiterentwicklung des Konzepts nehmen Sachse et al. (1992, S. 29ff.) vor, indem sie den Prozess, der zu einem Felt Sense führt, als Prozess der motivational-affektiven Informationsverarbeitung einordnen, so dass nicht der Felt Sense, sondern das ihm zugrunde liegende Experiencing als wesentlicher Prozess der Verarbeitung und Veränderung zu sehen ist. Als zentrale Grundannahme ihrer Theorie gehen Sachse et al. (ebd., S. 33) von einer „teilweisen Unabhängigkeit“ kognitiver und affektiver Verarbeitung aus. Die unabhängige Verarbeitung affektiver und kognitiver Elemente tritt insbesondere bei persönlichen Problemen häufig auf, so dass Klientinnen affektive Reaktionen haben können, die sich dem rationalen Verstehen entziehen, deren Auswirkungen aber spürbar sind, z. B. in Form von Unbehagen, Anspannung oder inneren Impulsen.

4. Selbsterleben im Veränderungsprozess

Um die Rolle des Felt Sense im Coaching zu untersuchen, führte der Autor eine Studie durch, bei der er audiographierte Gespräche erfahrener und umfassend ausgebildeter Coaches, die im Rahmen der Kasseler Coachingstudie (Kotte, Müller & Hennemann, 2019) erhoben wurden, hinsichtlich der stattfindenden experienziellen Prozesse mittels einer Taskanalyse untersuchte (Siegrist, 2020). Dabei ging es weniger um eine spezifisch focusingorientierte Vorgehensweise, sondern mehr um die Frage, inwieweit experienzielle Prozesse im Coaching auch schulunenabhängig stattfinden. Es entstand ein am Selbsterleben orientiertes Modell individueller Veränderung, aus dem Hinweise zum experienziellen Vorgehen im Coaching abgeleitet werden können.

Das Modell (ebd., S. 120ff) geht davon aus, dass am Ausgangspunkt der Veränderung im Coaching eine themenbezogene Unklarheit oder Irritation des Coachee steht, die mit einem nicht zu ignorierenden diffusen Gefühl oder Körpererleben einhergeht. Einerseits thematisiert der Coachee also

Abb. 1: Experiencingorientiertes Veränderungsmodell (Siegrist, 2020, S. 144)



eine Situation, die sich auf sein Umfeld (Organisation, Kollegen, Kunden, Vorgesetzte etc.) bezieht und die er als problematisch erlebt, und andererseits beschreibt er ein gewisses inneres Spannungserleben, das sich auf affektive und kognitive Vorgänge bezieht und das er als unangenehm wahrnimmt.

Die untersuchten Gesprächsverläufe zeigen im nächsten Schritt eine Vertiefung der Situationsbeschreibung. Vertiefung bedeutet in diesem Fall, dass der Klient sich Zeit nimmt, das für die Situation bzw. das Problem aus seiner Sicht relevante Umfeld differenzierter zu beschreiben. Hinzu kommt eine eigene Positionierung des Klienten in Bezug zum Umfeld, in der Regel in Form einer negativen Bewertung des Verhaltens einzelner Personen oder einer allgemeinen Distanzierung. Gleichzeitig ist eine Art „referring inward“ zu beobachten, und zwar in Form einer zunehmenden Hinwendung zu einem inneren Bezugsrahmen. Das heißt, dass der Klient zunehmend innere Erlebnisse wahrnimmt: ein gewisses Körpererleben oder ein Gefühl, ein inneres „Etwas“, das auch belastende oder zumindest unangenehme Aspekte enthält. Es findet also eine erste Aufmerksamkeitsverlagerung hin zum aktuellen Erleben statt, und die wahrgenommene innere Irritation oder Spannung geht einher mit einem Wunsch nach Veränderung.

Das Modell beschreibt weiter eine Fokussierung auf das Selbsterleben, und zwar in Form eines komplexen Explorationsprozesses, bei dem der Klient einerseits die Schwere der Belastung spürt und den eigenen Bedürfnissen nachsinnt und andererseits eigene Ressourcen und Energie aktiviert. Eine wichtige Rolle spielt dabei das „Verstehen“ des inneren Erlebens, das zu einer veränderten Haltung, Erleichterung oder Klarheit führt. Es entsteht also eine Art innerer Bezugspunkt, der die

weiteren Prozesse wie Reflexion der Motivation, Reflexion der Bedürfnisse, Aktivierung von Ressourcen und Aktivierung von Energie in Gang setzt und zu einem besseren Verstehen des eigenen gegenwärtigen Erlebens führt.

Mit ausreichend Zeit kann der Klient dann einen ersten Lösungsansatz entwickeln, entweder in Form einer veränderten Haltung oder in Form eines veränderten Umgangs mit der Situation bzw. seinem Umfeld. Diesen Lösungsansatz gilt es weiter zu konkretisieren in Richtung eines Handlungsplans. Zum Ende des Veränderungsprozesses ist der Blick damit zunehmend wieder auf das Umfeld gerichtet und nicht primär auf das Selbsterleben.

Im Vergleich mit einem klassisch focusingorientierten Prozess fallen, bezogen auf das Coaching, insbesondere drei Aspekte auf (ebd., S. 152ff):

- 1) Körpererleben kann sowohl Teil des Lösungswegs als auch Ausgangspunkt eines Veränderungsprozesses sein. Es ist also nicht immer nötig, die Fokussierung auf den Körper erst im Rahmen des Verweilens beim Selbsterleben aktiv zu unterstützen. Wenn der Klient bereits im Rahmen der Situationsbeschreibung oder der Vertiefung der Situationsbeschreibung ein Körpererleben wahrnimmt und artikuliert, kann das im weiteren Bearbeitungsprozess genutzt werden.
- 2) Im Rahmen affektiver Verarbeitung können körperliche Phänomene auftreten, die mehr sind als rein körperliche Reaktionen. In der Regel beinhalten sie affektive Bedeutungen, die dem Klienten bis dahin noch nicht zugänglich waren und die durch das Verweilen beim Selbsterleben zumindest teilweise expliziert werden können.

3) Das Modell verzichtet auf eine spezifische Erwähnung des Felt Sense. Das ist zum einen dem geschuldet, dass das Modell in erster Linie eine phänomenologische Beschreibung vornimmt, und zum anderen der Gegebenheit, dass eine Symbolisierung, wie sie in therapeutischen Prozessen für das Focusing und den Felt Sense typisch ist, im Coaching nicht so eindeutig zu beobachten ist. Vielmehr kann das Verweilen beim Selbsterleben auch dazu führen, dass z. B. eine Metapher entwickelt wird, die nicht in einem direkten Bezug zum Körpererleben steht, oder dass der Klient über das Reflektieren biographischer oder motivationaler Aspekte eine themenbezogene Bedeutung des aktuellen Selbsterlebens entwickelt. Symbolisierung bzw. die Bedeutungsfindung vollzieht sich dann weniger im Finden des Wortsymbols als mehr in Form eines veränderten „Verstehens des inneren Erlebens“. Das Selbsterleben unterliegt dabei einer gewissen Zirkularität, die auch Pendelbewegungen zwischen belastenden Elementen und Ressourcen freisetzenden Elementen des inneren Erlebens beinhaltet. Solche Pendelbewegungen ermöglichen es dem Klienten, unterschiedliche Facetten des Selbsterlebens zu erfassen und das anfängliche, auch körperlich spürbare Belastungserleben so zu transformieren, dass motivationale und bedürfnisorientierte Informationen aus dem Körpererleben abgeleitet werden, die dazu beitragen, das Belastungserleben zu überwinden.

5. Ableitungen für das Coaching

Das vorgestellte Modell der Veränderung beschreibt zunächst den inneren Prozess der Coachee vor dem Hintergrund der experienziellen Theorie, unabhängig vom jeweiligen methodischen Vorgehen der Coach. Gleichzeitig gibt das Modell Hinweise, wie Veränderung im Coaching bewusst gefördert werden kann:

5.1. Selbsterleben als Ressource

Der Umgang mit Komplexität und Unklarheit ist eines der zentralen Themen arbeitsweltlicher Beratung und damit auch des Coaching. Komplexität ist regelmäßig durch ein enges Verbundensein von Sachbezug, Beziehungsebene und emotionaler Verarbeitung gekennzeichnet (Starker & Müller, 2018, S. 309). Coachinganliegen, die mit Unklarheit bzw. Komplexität verbunden sind, bedürfen daher sowohl einer kognitiven und sachlich orientierten Bearbeitung als auch einer Berücksichtigung der beziehungsmaßiger und emotionalen bzw. affektiven Aspekte.

Das experienzielle Veränderungsmodell beschreibt einen Prozess, bei dem unterschiedliche Ebenen der Verarbeitung

miteinander verbunden werden und eine Kongruenz zwischen kognitiven und affektiv-emotionalen Aspekten möglich wird. Selbstexploration und Selbsterleben werden damit zu einer nützlichen Ressource der Veränderung. Auch wenn das Selbsterleben ähnlich wie die Selbstreflexion auf der Selbstbeobachtung der Klientin beruht, unterscheidet es sich doch in einem zentralen Punkt: Anders als bei der Selbstreflexion liegt der Bezugspunkt beim Selbsterleben nicht außerhalb der eigenen Person, sondern quasi in der eigenen Person, es geht mehr um das (innere) Spüren als um das (äußere) Beschreiben und mehr um das aktuelle Erleben als um die Reflexion zurückliegender oder zukünftiger Gegebenheiten.

Wie umfassend der Klientin der Zugang zum Selbsterleben gelingt, lässt sich anhand der Experiencing-Skala (Dahlhoff & Bommert, 1978) einordnen. Ab Experiencing-Stufe 4 oder höher kann davon ausgegangen werden, dass aus dem Selbsterleben ein vorwärts tragender Prozess entsteht. Diese Stufe ist dadurch gekennzeichnet, dass die Klientin sich in ihren Äußerungen auf ihren inneren Bezugsrahmen bezieht:

„Er betrachtet Ereignisse, Situationen und sein Fühlen nicht mehr von außen, sondern er entwickelt eine innerlich gefühlte Bedeutung, auf die er in seinen Mitteilungen Bezug nimmt. Bei der Beschreibung seiner Gefühle der Vergangenheit und Gegenwart schöpft der Klient aus diesem momentanen Erleben und Beteiligtsein. Er bemüht sich, sein Fühlen nicht nur zu schildern, sondern auch zu erarbeiten, was diese Gefühle für ihn bedeuten. Oft besteht auch der Eindruck, dass mehr im Klienten vorgeht, als er im Moment erfassen kann, es sind noch nicht ausformulierte Erlebnisinhalte vorhanden.“ (Dahlhoff & Bommert, 1978, S. 73)

5.2. Vom Felt Sense zum Felt Shift

Auch wenn der Felt Sense im Modell nicht explizit erwähnt wird, ist seine Bedeutung im Veränderungsprozess nicht zu unterschätzen. Er soll dabei nicht als eigenständiges psychologisches Konstrukt verstanden werden, sondern als Umschreibung für die Aktivierung affektiver Schemata, aus der heraus kognitive Äquivalente erarbeitet und damit dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden können (vgl. Sachse et al., 1992, S. 49). Affektive Schemata können auch körperlich spürbar werden, sodass das Körperspüren und Körpererleben als Zugang genutzt werden können. Wichtig ist dabei aber, dann auch tatsächlich eine kognitive Bedeutung des Körpererlebens zu erarbeiten, so dass die Klientin auch einen Felt Shift im Sinn einer Erleichterung verspürt. Geschieht dies nicht in ausreichendem Maße, besteht die Gefahr einer Verfestigung belastender Empfindungen. Im günstigen Fall allerdings wird der Felt Shift zum Meilenstein im Veränderungsprozess im Sinn eines Bedeutsamen Moments bzw. Critical Moment (De Haan & Nieß, 2018; Wegener, 2019).

Im Experiencing-Konzept wird ein Felt Shift definiert als eine gefühlte Erleichterung bzw. als ein Moment des Verstehens oder der Klärung, in dessen Kontext eine körperlich fühlbare Empfindungsänderung eintritt (Gendlin, 1998, S. 40). Er leitet über zum letzten Schritt der Veränderung, dem Erarbeiten einer Handlungsoption oder einer veränderten Haltung des Klienten.

Damit im Coaching aus dem Felt Sense heraus ein Felt Shift entstehen kann, scheinen zwei Aspekte besonders relevant:

- 1) Distanzierung zum Umfeld: Hier geht es darum, dass die Klientin in der Lage ist, problematische Verhaltensweisen des Umfelds, die sich auf ihr Thema oder ihr Problem auswirken, zwar als solche zu erkennen, diese dann aber nicht weiter intensiv zu explorieren, sondern sie zunächst als gegebene Problembeschreibung stehen zu lassen.
- 2) Verweilen beim Selbsterleben: Dort, wo Klientinnen ihre Aufmerksamkeit entweder nur kurz dem Selbsterleben zuwenden oder wo das Umfeld durchgehend eine zentrale Rolle einnimmt, kann das Selbsterleben weniger für eine Problemlösung genutzt werden. Erst eine Aufmerksamkeitslenkung auf das Selbsterleben ermöglicht es, dieses konstruktiv für den Veränderungsprozess zu nutzen.

Die Coach kann ihre Klientin in beiden Aspekten durch entsprechende Begleitung unterstützen. Das bedeutet im ersten Schritt, dass sie der Klientin ausreichend Zeit zur Auseinandersetzung mit dem Umfeld lässt, bis eine entsprechende Distanzierung möglich ist. Und im zweiten Schritt beinhaltet die Unterstützung ein behutsames Begleiten der Selbstexploration, bei dem die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben gerichtet bleibt.

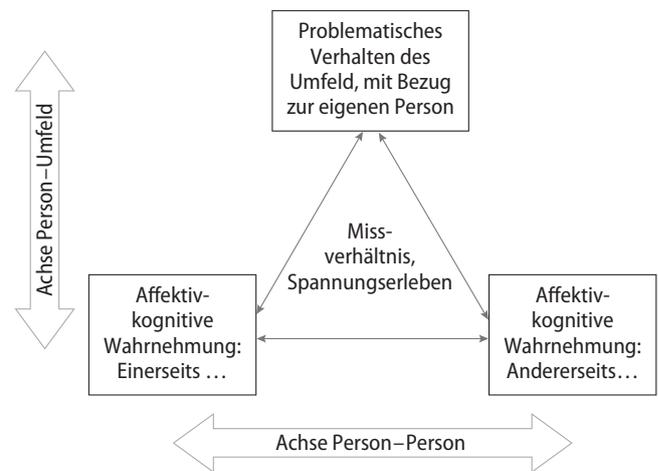
5.4. Trilemma-Situation als Ausgangspunkt

Eine spezifische Indikation für experienzielles Coaching ergibt sich, wenn die Klientin ihre Situation als sogenannte Trilemma-Situation schildert (Siegrist, 2020, S. 168). Gemeint ist damit, dass die Coachee sich auf eine Problemstellung bezieht, die einen doppelten Konflikt mit drei Eckpunkten beinhaltet:

- Zum einen erlebt die Klientin ein Spannungsverhältnis zwischen sich und ihrem Umfeld, also beispielsweise ihren Kolleginnen, Kooperationspartnerinnen, oder ihrer Organisation. Dieses zeigt sich meist darin, dass ein problematisches Verhalten des Umfelds beschrieben wird, das sich auf irgendeine Art und Weise negativ auf die Klientin selbst auswirkt.
- Zum anderen erlebt die Klientin eine Spannung in sich selbst, eine Ambivalenz, die sie irritiert und verwirrt. Diese innere Spannung kann sowohl gefühlsmäßig als auch kognitiv auftreten, sich also in Form widerstreitender Gefühle oder auch in Form sich widersprechender Gedankengänge

zeigen. Meist beinhaltet die erlebte Spannung sowohl affektive als auch kognitive Elemente.

Abb. 2: Trilemma-Situation (Siegrist, 2020, S. 168)



Es zeigt sich also eine Spannung auf der Achse Person-Umfeld, und gleichzeitig eine innere Spannung auf der Achse Person-Person. Diese beiden Spannungsachsen führen zu einem Trilemma, das eine Coachee zwar nicht immer explizit so zu beschreiben vermag, das sich bei genauer Betrachtung aber regelmäßig durch drei Eckpunkte definieren lässt. Einer der Eckpunkte wird durch das Verhalten des Umfelds gekennzeichnet, und die beiden anderen Eckpunkte durch affektiv-kognitive Wahrnehmungen und Prozesse, die die Klientin in sich selbst trägt.

Typisch für das Trilemma ist, dass das Spannungserleben oder die Unklarheit zunächst alle Seiten des dargestellten Dreiecks betrifft, so dass eine einfache Lösung, ein Kompromiss oder eine eindeutige Positionierung nicht möglich erscheint. Hinweisreize für eine solche Indikation können sein:

- Die Coachee beschreibt eine Unklarheit, die mit intensiven Gefühlsregungen einhergeht und für die sie bisher noch kein tieferes Verständnis entwickeln konnte, für die sie sich aber eine Veränderung wünscht.
- Die Coachee beschreibt ein Missverhältnis zu ihrem Umfeld. Parallel dazu greift sie unterschiedliche eigene Gedanken, Empfindungen oder Gefühle auf, die in einer gewissen Spannung oder Gegensätzlichkeit zueinander stehen.
- Zusätzlich zu den verbalen Inhalten kann auch das allgemeine Verhalten der Klientin Hinweise geben: Wenn sie ihr Verhalten im Coaching ändert, häufiger nachdenklich schweigt, nach Worten sucht, um ein Gefühl zu beschreiben, um Metaphern ringt oder körperliche Veränderungen zeigt, sollte dies die Aufmerksamkeit der Coach wecken, auf innere Unklarheiten und auf Trilemma-Problematiken zu achten.

Umgekehrt ist zu beachten, dass dann, wenn die beiden Spannungsachsen Person-Umfeld und Person-Person in der Situationsbeschreibung nicht differenziert herausgearbeitet werden können, experienciorientiertes Coaching möglicherweise nicht zielführend ist. Aufgabe der Coach ist daher, die Klientin darin zu unterstützen, die Eckpunkte und Spannungsverhältnisse des Trilemmas möglichst deutlich herauszuarbeiten. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt dabei nicht auf Ereignissen oder Erlebnissen der Vergangenheit, sondern auf dem gegenwärtigen Erleben.

5.5. Vom Trilemma zur Dialektik innerer Erlebensanteile

Ausgehend von der Trilemma-Situation besteht die Besonderheit experienzieller Verarbeitung darin, dass es der Klientin im Idealfall gelingt, sich im Wesentlichen auf die Achse Person-Person (siehe Abb. 2) zu konzentrieren. Dabei bringt sie ihre inneren Erlebensanteile, ihre unterschiedlichen affektiv-kognitiven Wahrnehmungen, ihr Körpererleben, ihre Gefühle, Bedürfnisse und Ressourcen in einen inneren Dialog miteinander. Dieser Dialog findet in einer Art dialektischer Auseinandersetzung statt; es kommen also gegebenenfalls durchaus gegensätzliche Elemente zur Sprache, die aber nicht polarisierend im Sinn einer Entweder-Oder-Entscheidung wirken, sondern sich eher gegenseitig ergänzen und im Idealfall zu einem neuen inneren Erleben oder zu einem besseren Verständnis führen (siehe. Tab. 1).

Tab. 1: Beispiele für die Dialektik innerer Erlebensanteile, die sich eine Klientin im Coaching erarbeitete (Siegrist, 2020, S. 174)

Einerseits ...	Andererseits ...
Bedürfnis nach Nähe	Bedürfnis nach Distanz
Verantwortungsübernahme für das Umfeld	Distanzierung gegenüber dem Umfeld
affektiv gesteuerte Handlungsimpulse	kognitiv gesteuerte, rationale Handlungsimpulse
Fremdbestimmung	Orientierungslosigkeit
Grenzen	Motivation
Ressourcen	Überfordertsein
Selbstfürsorge	Wut
Gute Erfahrungen	Ungeduld

Für eine nicht direkt beteiligte Beobachterin erschließt sich aus den Einerseits-Andererseits-Facetten nicht immer eine Logik oder Systematik. Das scheint auch für den Prozess nicht notwendig zu sein, denn nicht alle Erlebensanteile der Klientin lassen sich kognitiv-rational erschließen. Wichtig scheint daher, dass die Coach der Klientin den entsprechenden Freiraum und die notwendige Zeit für den inneren dialektischen

Prozess zugesteht, ohne deutend oder vermeintlich korrigierend in diesen einzugreifen. Als Ergebnis der Dialektik innerer Erlebensanteile kommt die Klientin dann im Idealfall zu einer veränderten Deutung oder Bewertung und kann einen Lösungsansatz für ihren Umgang mit dem Umfeld erarbeiten.

5.6. Experienzieller Methodengebrauch

Grundlegend für die hilfreiche Begleitung intrapersonaler Veränderung scheint weniger der Einsatz spezifischer Methoden zu sein, sondern mehr das eigene mentale Modell der Coach. Folgt dieses dem experienziellen Konzept, wird sie ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf Selbsterlebensprozesse richten. Um diese Prozesse auch für sich selbst zu strukturieren, kann die Coach die Konstrukte Felt Sense und Felt Shift nutzen: Es gilt, zunächst die gefühlte Bedeutung des Körpererlebens und der Gefühle zu erarbeiten und dann so lange beim Selbsterleben zu verweilen, bis sich ein Felt Shift einstellt. Ohne Felt Shift ist der Prozess unvollständig.

Neben dem für den Felt Sense zentralen Körperspüren kann das Selbsterleben noch über andere Kanäle exploriert werden, z. B. durch Bilder und Imaginationen, durch innere Sätze, Töne oder Melodien, oder durch bedeutungsbildende Gedanken (vgl. Kern, 2015, S. 137). Die Rolle der Coach besteht darin, die Klientin bei der Bezugnahme auf das gegenwärtige Erleben zu unterstützen. Dies geschieht, indem sie ihr eigenes Kommunikationsverhalten auf das Erleben der Klientin ausrichtet. Eine Orientierung hierzu geben die von Gendlin (1968) formulierten Regeln erlebensbezogenen Antwortens, die für Coachingprozesse folgendermaßen übertragen werden können:

- Wir achten auf Körpererleben und Gefühle und geben der Klientin Raum, diese zu beschreiben.
- Wir versuchen, die „gefühlte Bedeutung“ dieses Erlebens zu explizieren, damit neue Aspekte sich entfalten können.
- Wir schlagen verschiedene Richtungen der „gefühlten Bedeutung“ vor, um die Selbsexploration zu fördern und um einen erlebensmäßigen Fortschritt zu ermöglichen.
- Wir folgen der Erlebensspur der Klientin. Wir gehen ihr nicht voraus, und wir bestimmen auch nicht, wie diese Erlebensspur auszusehen hat.
- Wir versuchen dafür zu sorgen, dass das Erleben sich fortsetzt und vertieft.
- Wir achten auf die Verlagerung des Bezugspunkts. Je mehr dieser sich nach innen verlagert, desto intensiver ist der experienzielle Prozess.

Um Körpererleben angemessen adressieren zu können, kann es hilfreich für die Coach sein, sich verschiedener Zugangswege zum Körpererleben bewusst zu sein und gegebenenfalls entsprechende methodische Impulse zu setzen. Roth (2019,

S. 308) weist darauf hin, dass die Zuwendung zum Körperlerben am besten in einem Zustand entspannter Aufmerksamkeit gelingt. Die Focusing-Methode bietet mit ihrem Schritt des Raum Schaffens hierfür einen guten Rahmen. Auch andere körperorientierte oder achtsamkeitsbasierte Methoden lassen sich einsetzen, wenn sie der Klientin helfen, in einen solchen Zustand der Entspannung und gleichzeitig der gegenwärtigen Aufmerksamkeit zu kommen. Daneben können auch andere aus der personenzentrierten Beratung oder dem Coaching bekannten Methoden wie beispielsweise Appreciative Inquiry, System-Visualisierungen, experienzielle Entscheidungsfindung, Dialektik-Übungen oder die Arbeit mit Bildern experienciengorientiert angewendet werden (vgl. Siegrist, 2022). Vor dem Hintergrund allerdings, dass Verfahren, die eher die Anmutung von Selbsterfahrung oder Therapie haben, in der arbeitsweltlichen Beratung nicht ohne weiteres anschlussfähig sind, sollte der jeweilige Einsatz von Methoden wohl bedacht sein.

Ziel ist immer, die Coachee darin zu unterstützen, ihren Bezugspunkt quasi von außen nach innen zu verlagern und damit auch zu einem vertieften Experiencing zu gelangen. Dem Prozessschema folgend, wie es im experienziellen Modell abgebildet ist, scheint der Zeitpunkt für die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das innere gegenwärtige Erleben dann günstig zu sein, wenn nach einer ersten Situationsbeschreibung die Trilemma-Problematik erkennbar ist und es nun darum geht, diese weiter zu bearbeiten.

Literatur

- Dahlhoff, H. & Bommert, H. (1978). Forschungs- und Trainingsmanual zur deutschen Fassung der Experiencing-Skala. In H. Bommert & H. Dahlhoff (Hrsg.), *Das Selbsterleben (Experiencing) in der Psychotherapie* (S. 63–128). Urban und Schwarzenberg.
- De Haan, E. & Nieß, C. (2018). Kritische Momente im Coaching. Wie Klienten und Klientinnen, Coaches und Interessensgruppen Veränderungen wahrnehmen. In R. Wegener, A. Fritze, M. Hänseler & M. Loebbert (Hrsg.), *Coaching-Prozessforschung. Forschung und Praxis im Dialog* (S. 56–66). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ebner, K. (2016). Veränderungen durch Coaching: Wie lernt ein Coachee im Coaching-Prozess? In C. Triebel, J. Heller, B. Hauser & A. Koch (Hrsg.): *Qualität im Coaching. Denkanstöße und neue Ansätze: Wie Coaching mehr Wirkung und Klientenzufriedenheit bringt* (S. 81–91). Springer.
- Elliot, R., Greenberg, L. & Lietaer, G. (2013). Forschung zu erfahrungsorientierten Psychotherapieansätzen. In M. Lambert (Hrsg.), M. Richard & H. Vogel (Dt. Hrsg.), *Bergin & Garfields Handbuch der Psychotherapie und Verhaltensmodifikation* (S. 791–866). dgvt-Verlag.
- Feuerstein, H. & Müller, D. (1998). Supervision als Prozess. Beiträge des Focusing-Ansatzes zu Theorie und Praxis Personenzentrierter Supervision. In U. Straumann & W. Schröder (Hrsg.), *Verstehen und Gestalten: Beratung und Supervision im Gespräch* (S. 37–52). GwG-Verlag.
- Gendlin, E. (1968). The Experiential Response. In: E. Hammer (Hrsg.), *Use of Interpretation in Treatment. Technique and Art* (S. 208–227). Grune & Stratton.
- Gendlin, E. (1978). Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung. In H. Bommert & H. Dahlhoff (Hrsg.), *Das Selbsterleben (Experiencing) in der Psychotherapie* (S. 1–62). Urban und Schwarzenberg.
- Gendlin, E. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Pfeiffer.
- Gendlin, E. (2015). *Ein Prozess-Modell: Körper. Sprache. Erleben*. Karl Alber.
- Gendlin, E., & Wiltschko, J. (2016). *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag* (6. Aufl.). Klett-Cotta.
- Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Springer.
- Gonçalves, M., Matos, M. & Santos, A. (2009). Narrative therapy and the nature of “innovative moments” in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 22, 1–23.
- Greif, S. (2008): *Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Theorie, Forschung und Praxis des Einzel- und Gruppencoachings*. Hogrefe.
- Greif, S., Möller, H. & Scholl, W. (2018). Coachingdefinitionen- und Konzepte. In: S. Greif, H. Möller & W. Scholl (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 1–9). Springer.
- Greif, S. & Riemenschneider-Greif, F. (2018). Wie im Coaching neue Einsichten entstehen. Anregung für eine theoriegeleitete Erforschung innerpsychischer Prozesse. In R. Wegener, A. Fritze, M. Hänseler & M. Loebbert (Hrsg.), *Coaching-Prozessforschung. Forschung und Praxis im Dialog* (S. 112–136). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Gugutzer, R. (2012). *Verkörperung des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziale Analysen*. transcript.
- Kern, E. (2015). Personenzentrierte Körperpsychotherapie. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung* 15(3), 134–140.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E., & Kiesler, D. (1969). *The Experiencing Scale: A research and training manual*. University of Wisconsin, Extension Bureau of Audiovisual instruction.
- Koch, S. (2011). *Embodiment. Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen*. Logos Verlag.
- Kotte, S., Hinn, D., Oellerich, K. & Möller, H. (2018): Stand der Coachingforschung: Ergebnisse der vorliegenden Metaanalysen. In: S. Greif, H. Möller & W. Scholl (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 553–562). Springer.
- Kotte, S., Müller, A. & Hennemann, L. (2019). *Die Kasseler Coachingstudie*. Informationsschreiben zur Kasseler Coachingstudie, https://www.uni-kassel.de/fbo1/fileadmin/datas/fbo1/Institut_fuer_Psychologie/Dateien/Methoden/Kasseler_Coaching-Studie_Projektflyer_2019_08.pdf (21.11.2019).
- Kriz, J. (2007): *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Beltz.
- Looss, Wolfgang (2006): *Unter vier Augen: Coaching für Manager*. EHP-Verlag Andreas Kohlhaage.
- Riva, G. (2015). Phenomenology of Positive Change: Personal Growth. In: P. Inghilleri; G. Riva & E. Riva (Hrsg.): *Enabling Positive Change. Flow and Complexity in Daily Experience*. Warschau, De Gruyter Open.
- Rogers, C. (2000). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie* (15. Auflage). Fischer (Original erschienen 1977).
- Rogers, C. (2001). *Die nicht-direktive Beratung* (10. Auflage). Kindler (Original erschienen 1972).
- Roth, G. (2019). Integratives Coaching auf neurowissenschaftlicher Grundlage. *Organisationsberatung Supervision Coaching* 26 (3), 297–312.
- Roth, G. & Ryba, A. (2017). *Coaching und Neurowissenschaften*. Coaching-Newsletter Juni 2017. <https://www.coaching-newsletter.de/archiv/2017/coaching-newsletter-juni-2017.html#c14650>
- Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching* 26(3), 313–329.

- Sachse, R., Atrops, A., Wilke, F. & Maus, C. (1992). *Focusing: ein emotionsorientiertes Psychotherapie-Verfahren*. Hans Huber.
- Sachse, R. & Langens, T. (2014). *Emotionen und Affekte in der Psychotherapie*. Hogrefe.
- Siegrist, U. (2020). *Die Rolle des Felt Sense im Coaching. Eine explorative Studie*. Kassel: Kassel University Press. <http://dx.doi.org/doi:10.17170/kobra-202011182205>
- Siegrist, U. (2022). *Experienzielles Coaching. Körper und Emotionen konstruktiv nutzen*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Starker, U. & Müller, J. (2018). Komplexes Problemlösen im Coaching. In S. Greif, H. Möller & W. Scholl (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 307–314). Springer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hans Huber.
- Tschacher, W. (2006). Wie Embodiment zum Thema wurde. In: M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (2006), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11–34). Hans Huber.
- Watson, J., Greenberg, L. & Lietaer, G. (2010). Relating Process to outcome in person-centred and experiential psychotherapies. The role of the relationship conditions and clients' experiencing. In M. Cooper, J. Watson & D. Hölldampf (Hrsg.), *Person-centered and experiential therapies work. A review of the research on counseling, psychotherapy and related practices* (S. 132–163). PCCS Books.
- Wegener, R. (2019). *Bedeutsame Momente im Coaching. Eine explorative Untersuchung zur Weiterentwicklung der Prozessforschung*. Springer Open Access. DOI <https://doi.org/10.1007/978-3-658-25687-6>.
- Wild-Missong, A. (1996): *Focusing Bibliothek. Mit Focusing im Leben. Focusing und Selbstentfaltung, Feminismus, Spiritualität, Schamanismus u. a.* Dt. Ausbildungsinst. für Focusing-Therapie.
- Wilmes, C. & Loebbert, M. (2013): Coaching als Beratung. In: M. Loebbert (Hrsg.): *Professional Coaching. Konzepte, Instrumente, Anwendungsfelder* (S. 17–48). Schäffer-Poeschel.

Experiencing Alba Emoting

Christina Diercks-Kowalewski

Apenburg-Winterfeld

Der Artikel umfasst eine knappe Vorstellung von Experiencing Alba Emoting (EAE), eines erlebensbezogenen Ansatzes von Sergio Lara zur Arbeit mit Emotionen in personenzentrierten Aufgabenfeldern wie auch methodenübergreifend. Gegenstand ist die Begleitung und Förderung persönlicher Entwicklungsprozesse.

EAE vermittelt, wie Emotionen zielgerichtet aktiviert, in ihrem Ausmaß gesteuert und wieder „verlassen“ werden können, und nutzt das subjektive Erleben während eines Emotionsgeschehens, um aktuelle Themen wahrnehmbar zu machen. EAE verknüpft methodische Elemente von Alba Emoting, Focusing und Kazugen undo. Orientiert am aktuellen Bedarf der Klient*innen wird multimodal vorgegangen, mit Atemtechniken, Körper- und Bewegungsübungen neben Mitteln des Gesprächs, leiblichen Spürens sowie kognitiver Erschließung.

Schlüsselwörter: Emotion, emotionale Kompetenz, Alba Emoting, Embodiment.

Experiencing Alba Emoting. The article describes some aspects of EAE, which is Sergio Lara's approach to work with emotions by using experiencing in client-centered settings and across methods. EAE accompanies and supports processes of personal development. It shows how to evoke certain emotions, how to control or to „leave“ them and is using the experiencing during an emotional acting as to perceive significant topics. Means of Alba Emoting, Focusing and Kazugen undo are associated in EAE. According to clients current needs techniques alternate between using breathing, body exercises and motions together with dialogue and sensation as well as reasoning.

Keywords: emotion, emotional competence, Alba Emoting, embodiment.

Emotionen zu erkennen, ihre Bedeutung zu erfahren, sie möglichst in ihrer Intensität zu steuern und auch wieder verlassen zu können, sind Anliegen, die uns während des Erlebens von Emotionen zu beschäftigen vermögen. Das, was Klient*innen während eines emotionalen Zustandes erleben, kann in verschiedene Arbeitsfelder einfließen: z. B. um im Rahmen psychotherapeutischer Anwendung aktuell bedrängende Themen zu identifizieren und einer Bearbeitung zuzuführen, oder Entsprechendes im Verlaufe pädagogischer oder medizinischer Prozesse anzuregen.

Hiermit ist das Einsatzgebiet von Experiencing Alba Emoting (EAE) grob umrissen. EAE kann den Erwerb oder den Ausbau emotionaler Kompetenzen fördern und vermag Zugänge zu Entwicklungsprozessen zu ebnet, die erfahrungs- und erlebensbasiert sind. So stellt EAE ein hilfreiches Mittel in Begleitungs- und Förderansätzen dar, deren Schwerpunkte sowohl auf Lernen als auch auf Heilung ausgerichtet sein können.

Christina Diercks-Kowalewski, 1956, Dipl.-Psych. HP Psych., Dipl.-Reittherapeutin (SG-TR, FATP), Tiergestützte Integrative Therapie (EAG-FPI, ISAAT), EAE-Lehrerin. Schwerpunkt: Psychosoziale Förderung mit Pferden. Publikation: 2021: Selbstvertrauen fördern mit Pferden. In M. Gäng & S. Schürch-Gäng (Hrsg.), *Therapeutisches Reiten* (4. aktualisierte Aufl.) (S. 197–214). Ernst Reinhardt Verlag.

Kontakt: diercks-k@t-online.de

Diese Sichtweise stützt sich auf die grundlegende These Rogers', dass therapeutisches wie erzieherisches Handeln signifikantes Lernen im Sinne einer verändernden Wirkung auf die jeweilige Person ermöglichen kann (vgl. Rogers, 1961/1973, S. 273ff.).

EAE wird mittlerweile in einigen europäischen Ländern und in Amerika eingesetzt. Im deutschen Sprachraum ist diese Methode noch wenig bekannt und sei nachfolgend vorgestellt.

1. Eingrenzung der Perspektive

Experiencing Alba Emoting verknüpft den Einsatz der Effector Patterns nach Susanna Bloch (2017/2002) mit der Erschließung eines Felt Sense nach Eugene Gendlins Focusing (2005/1978). Blochs Alba Emoting und Gendlins Focusing fußen beide auf sehr unterschiedlichen Grundannahmen. Gendlin setzt – wie Rogers – in der Theoriebildung am Menschenbild der Humanistischen Psychologie an, sodass im aktuell Gefühlten (als der subjektiven, inneren Ebene von Emotion) als Zugangsmöglichkeit zur persönlichen Entwicklungssituation ein wesentlicher Anknüpfungspunkt bei der Arbeit mit Entwicklungsprozessen gesehen werden kann (vgl. z. B. Rogers, 1961/1973, S. 144ff.). Hingegen betrachtet die Neurophysiologin Bloch menschliche Verhaltensweisen aus der Perspektive von William James

(Bloch 2017/2002, S. 49ff.), wonach innere Vorgänge als Bestandteil von Emotionen durch physiologische Prozesse und äußere Verhaltensweisen – durch den körperlichen Ausdruck – im Sinne der James-Lange-Theorie erst hervorgerufen werden (vgl. Neumann, 2014, S. 472). Eine Emotion werde damit, unabhängig von inneren Bewertungsprozessen, als Folge rein physiologisch bedingter Körpervorgänge ausgelöst.

Welche Prozesse zu Emotionen im Menschen führen und zu welchen Anteilen diese Emotionen angelegt oder erworben sind, ist nach wie vor nicht abschließend geklärt, sondern unterliegt weiterhin kontroverser Diskussion (vgl. z. B. Neumann, 2014, S. 471ff.).

Jüngere Entwicklungen, insbesondere der Kognitions- und Hirnforschung, erlauben uns inzwischen die Annahme, dass den Wirbeltieren ein in evolutionär alten Hirnregionen angesiedeltes Vermögen gemeinsam ist, Emotionen zu empfinden. U. a. dies verbindet den Menschen mit seinen anderen tierischen Verwandten (vgl. Cambridge Declaration on Consciousness [Low et al., 2012]). Damit darf heute davon ausgegangen werden, dass Emotionen sowohl evolutionär angelegt als auch kulturell ausgebildet sind (vgl. Damasio, 2013/1999, S. 67ff.). Unabhängig davon, ob hier nun primär physiologische Prozesse als wirkend angenommen werden, oder ob von einem Zusammenwirken kognitiven und physiologischen Geschehens ausgegangen wird, wie z. B. im Rahmen der Zwei-Faktoren-Theorie (vgl. Schachter & Singer, 1962, S. 379ff.), erfahren und durchleben wir in Situationen emotionalen Geschehens jedenfalls Ausdruck, inneres Erleben und physiologische Veränderung.

Ekmann (1992) wies nach, dass einige Emotionen anhand ihres mimischen Ausdrucks überindividuell und kulturübergreifend erkennbar sind. Das von Ekmann und Friesen (1978) entwickelte Facial Action Coding System (FACS) wird mittlerweile auch zur Untersuchung des emotionalen Ausdrucks verschiedener anderer Wirbeltiere angewandt, wie z. B. Schimpansen, Hunden und Pferden (vgl. Wathan et al., 2015). Bei Hunden wurde erhoben, dass ihre emotionale Ausdrucksvielfalt gegenüber der Ausdrucksvielfalt bei Wölfen abgenommen hat (hierzu ausführlicher z. B. Kotschal, 2015, S. 158f.). Für Pferde ließ sich eine besondere Variationsbreite des emotionalen Ausdrucks feststellen, mit 17 AU (Action Units). Im Verhältnis zur Ausdrucksvielfalt des Menschen mit 27 AU zeigen sie damit mehr mimisches emotionales Ausdrucksverhalten als die genetisch näher verwandten Schimpansen mit 13 AU (vgl. Wathan et al., 2015). Diese Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass die Möglichkeit emotionalen Ausdrucks mit Adaption an Lebensbedingungen variieren kann, und dass diese Fähigkeit, kulturelle Unterschiede auszuprägen, die wir beim Menschen wahrnehmen, wohl weder jung noch auf Menschen beschränkt ist, sondern auf einer ebenfalls

ererbten und mit anderen Spezies geteilten Lernfähigkeit basieren dürfte. Zudem zeigen die angeführten Nachweise, dass nicht nur die Fähigkeit, Emotionen zu empfinden, evolutionär bedingt ist, sondern dass Menschen mit anderen Spezies auch gemeinsam haben, emotionale Zustände über Aktivierung der Gesichtsmuskulatur in stabilen und unterscheidbaren Mustern auszudrücken.

2. Alba Emoting nach Bloch

2.1. Die sechs Basisemotionen

Bloch hatte daran gearbeitet, das emotionale Ausdrucksverhalten von Schauspieler*innen zu verbessern. Im Laufe ihrer seit 1970 in Chile und Frankreich durchgeführten Untersuchungen hat sie neben typischen, mit einer bestimmten Emotion verknüpften Aktivitäten der Gesichtsmuskulatur weitere Gemeinsamkeiten für den Ausdruck einzelner Emotionen gefunden. Sie stellte fest, dass sechs Emotionen jeweils mit spezifischen Mustern der Atmung, der Körperhaltung und der Mimik verbunden sind.

Die Unterschiede, die Atmung, Mimik und Körperhaltung in den sechs Emotionen aufwiesen, wurden wie folgt erfasst: Atmung wurde nach Intensität und Frequenz gemessen, Körperhaltungen wurden nach dem Ausmaß der Muskelspannung in verschiedenen Körperregionen sowie deren Positionierung zueinander unterschieden und Mimik nach Art der Aktivierung der Gesichtsmuskulatur (vgl. Bloch, 2017, S. 103ff.).

Die sechs Emotionen Angst, Wut, Freude, Trauer, Zärtlichkeit und Erotische Liebe zeigten sich an stabile Muster in den drei Ausdrucksebenen gebunden, die in bestimmten Kombinationen jeweils gemeinsam auftreten. Bloch (ebd.) bezeichnete diese Emotionen als Basisemotionen.

Anzumerken ist, dass Philippot und Blairy (2010) zu der Auffassung gelangt waren, dass die Atemmuster gemäß Blochs Zuordnung nach den von ihnen erhobenen Ergebnissen nicht zu einer sicheren Unterscheidbarkeit der angesprochenen Emotionen führten (vgl. ebd., S. 14f.). Dem ist zu entgegnen, dass die Untersuchung von Philippot und Blairy zum Teil auf subjektiven Einschätzungen der Proband*innen gründete, sich also in der Datenerhebungsmethode von Bloch unterschied (zur Datenerhebung Blochs vgl. 2017, S. 183ff.), was die Abweichungen ausgelöst haben könnte. Zudem konzentrierte sich die Untersuchung von Philippot und Blairy allein auf Atemmuster und deren Zuordnungsmöglichkeit zu einzelnen Emotionen sowie deren Wirkung als Emotionen evozierendes Mittel. Jedoch hat Bloch beschrieben, dass alle drei Ausdrucksebenen (Atmung, Körperhaltung, Mimik) in jeweils spezifischer Form eingesetzt werden und zusammenwirken müssen, um eine

reine Basisemotion sowohl ausdrücken als auch hervorrufen zu können. Unvollständige und abweichende Ausdrucksweisen hingegen können auf Vermischungen der Basisemotionen mit anderen emotionalen Qualitäten hinweisen (vgl. Bloch, 2017, S. 63ff.). Die Überlegungen von Philippot und Blairy (2010) dürfen hier daher unberücksichtigt bleiben.

2.2. Abgrenzung der Begrifflichkeit

Bloch begründete ihre Benennung anders als andere Systeme: Ekman und Friesen (1978) nennen solche Emotionen Basisemotionen, die im oben beschriebenen Sinne personen- und kulturübergreifend übereinstimmenden mimischen Ausdruck zeigen, wozu – anders als bei Bloch – z. B. auch Ekel und Scham gehören. Damasio (2013, S. 67ff.) unterscheidet Primär- und Sekundäremotionen, und zwar danach, ob sie überkulturell evolutionär bedingten Hirnarealen entstammen, oder ob sie kulturell erworben sind. Puca (2014) differenziert ebenfalls zwischen angelegten und erworbenen Emotionen, nennt die Letzteren Sekundäremotionen, verwendet aber die Bezeichnungen Basisemotionen und Primäremotionen alternierend für solche Emotionen, die bereits im frühen Säuglingsstadium vom Menschen ausgedrückt werden.

Bloch (2017) unterscheidet danach, ob eine Emotion zum Einen durch eine spezifische Art der gleichzeitigen Aktivierung von Atmung, Körperhaltung und Mimik ausgedrückt wird, und ob zum Anderen der Ausdruck sich rein zeigt – also unvermischt, auf der jeweiligen Ausdrucksebene wie auch in der Kombination dieser drei Elemente zu einem Muster. Solche Emotionen nennt sie Basisemotionen (vgl. ebd., S. 52ff.). Ekel und Scham z. B. fallen aus dieser Kategorisierung heraus, weil sie in den betroffenen Mustern durch Mischformen der Merkmale von Blochs Basisemotionen ausgedrückt werden (vgl. ebd., S. 58ff.).

Darüber hinaus zeigten die Untersuchungen von Bloch, dass die einzelnen Basisemotionen nicht nur an deren spezifischen Ausdrucksformen erkannt werden können, sondern dass durch den gezielten Ausdruck des zugehörigen Musters eine Emotion absichtlich hervorgerufen werden kann, und zwar in variabler Intensität. Demgemäß bezeichnete Bloch die Muster zum Ausdruck der benannten Basisemotionen als Emotional Effector Patterns (vgl. ebd., S. 95ff.). An das mit dem Ausdruck der Muster verbundene Erscheinen einer Emotion knüpfte sich auch die Wahl des Namens „Alba Emoting“ für diese Methode: Die Emotional Effector Patterns können als Anfang, als „Morgenröte“, als Anlass, eine Emotion aufscheinen zu lassen, gesehen werden. Bloch (2017, S. 93) sagte: „Alba because it is the Dawn, the Aurora“.

Ausführlichere Beschreibungen der Emotional Effector Patterns finden sich neben Blochs eigener Darstellung

deutschsprachig z. B. bei Haucke und Dall’Occhio (2015, S. 32ff.) sowie bei Theßen (2017, S. 3ff.).

2.3. Trennung der Dimensionen Ausdruck und Erleben

Wichtig ist, nochmals hervorzuheben: Bloch ging es ausschließlich um den Ausdruck einer Emotion. Unter ihren Schüler*innen fiel z. B. Kalawski auf, dass Unregelmäßigkeiten in der Ausdrucksintensität oder im begleitenden Erregungslevel auftreten konnten (vgl. Bloch, 2017, S. 163ff.). Personen gingen in die Muster, konnten aber die Emotion nicht oder nur unvollständig entstehen lassen. Andere wurden von dem Erleben überschwemmt. Angesichts dieser Unterschiede und Unwägbarkeiten, die als hinderlich für die Arbeit mit der Ausdrucksqualität gesehen wurden, entwickelte Bloch eine weitere Musterkombination, die ermöglichen sollte, eine Emotion wieder zu verlassen: das Step-Out (vgl. ebd., S. 124ff. und S. 144): Für dieses Muster sind Atmung, Mimik und Körperhaltung so angelegt, dass keine Verknüpfung mit einem Emotionsausdruck gegeben ist. Die Gesichtsmuskulatur ist gelöst, die Augen sind zum Horizont gerichtet. Der Körper ist entspannt, entlang der Wirbelsäule aufgerichtet, in etwa schulterbreitem Stand, bei durchlässigen Knien. Die Atmung verläuft in gleichmäßigem Rhythmus. Der Einatmung folgend werden die vor dem Leib miteinander verschränkten Hände über den Kopf bis in den Nacken geführt und mit der Ausatmung wieder über den Kopf in die Ausgangsposition zurückgeführt. Dieser Vorgang wird etwa dreimal wiederholt, angepasst an die aktuelle Situation ggf. öfter, bis alle Anzeichen der Emotion verschwunden sind (vgl. ebd., S. 125).

Mit der Durchführung des Step-Out wird der jeweils gegenwärtige emotionale Zustand neutralisiert. Bloch nennt dies auch „emotional silence“ (ebd., S. 125). Die genutzte Atmung, die Körperposition und die Mimik haben keine Anklänge an emotionale Erregungsmuster und führen in eine erregungsfreie, neutrale Lage zurück (zur neutralen Musterbildung vgl. auch Bloch, 2017, S. 117).

Mittels dieses Musters konnte Bloch mit Schüler*innen und Klient*innen mit dem Ausdruck von Emotionen arbeiten, ohne durch zu gewichtige Einflüsse des subjektiven Erlebens auf das Befinden einer Person in der Konzentration auf die Ausdrucksebene beeinträchtigt zu werden.

3. Experiencing Alba Emoting nach Lara

Nachdem Sergio Lara, der Begründer von Experiencing Alba Emoting, sich bei Susanna Bloch umfangreich mit Alba Emoting befasst hatte, richtete sich sein Interesse auf die auftretenden Unterschiede und individuellen Besonderheiten, die

Klient*innen bei Anwendung der Muster zeigten. Lara entwickelte eine andere Ausrichtung der Arbeit mit den Emotional Effector Patterns (Lara, 2007): Im Gegensatz zu Blochs Konzentration auf den physischen Ausdruck einer Emotion und deren Auslösung, nahm Lara das subjektive Erleben während des Ausdrucks von Emotionen in den Blick.

Sergio Lara war u. a. langjähriger Schüler von Gendlin, ist heute noch als Focusing Coordinator tätig, sodass für ihn nahe lag, sich auch in der Auseinandersetzung mit Emotionen der Arbeit mit dem von Gendlin beschriebenen Felt Sense (Gendlin, 2005, S. 54ff.) zuzuwenden. Zudem folgte er der anthropologischen Perspektive Merleau-Pontys, den Menschen als Geist-Seele-Leibwesen zu betrachten (Lara, 2013), als der „einer Welt sich zuwendende Leib“ (Merleau-Ponty, 1974, S. 99), oder, wie es Petzold ausdrückte, als „das körperlich-lebendige, beseelte und geisterfüllte Subjekt, die Trimetrie [...] von Körper-Seele-Geist“ (Petzold, 2009, S. 3f.). Vor diesem Hintergrund fragt Lara danach, was eine Person während eines Emotionsgeschehens erlebt, wie wir uns dieser Information annähern und dieses Geschehen für die Arbeit mit Klient*innen nutzen können.

Lara führt mit der Methode EAE drei Wege zusammen, wie im Folgenden näher erläutert.

3.1. Vom Ausdruck zum Erleben

Gendlin (2004, S. 127ff.) beschrieb, wie die Interrelativität zwischen den verschiedenen Dimensionen des lebendigen Leibwesens und der Umwelt eine inhärente Reflexivität hervorruft. Diese lässt im situativen Erleben etwas wahrnehmbar werden, und zwar wegen der inhärenten Interrelation von Sprache, Situation und Leib (vgl. ebd., S. 129). Das Wahrgenommene bleibt zunächst im Vagen, denn es überschreitet die gegenwärtig bewussten, kategoriengeleiteten Verständnismöglichkeiten. Es drängen Inhalte heran, die aus der inneren, quasi metaphorischen Erfassung in einem „Körperwissen“ (Gendlin, 2005, S. 58) nach Aufmerksamkeit und gegenwärtig angemessenem Ausdruck suchen, z. B. in körperlichen Wahrnehmungen oder in Bildern bis hin zu sprachlicher Symbolisierung (vgl. Gendlin, 2005, S. 65f.). Zunächst komplex implizierte Elemente gewinnen so in Interaktion mit Gegenwärtigem eine eigene Gestalt (vgl. Gendlin, 2016, 98ff.) durch die „Herausbildung frischer Begriffe“ (Gendlin, 2016, S. 102).

Die Arbeit mit den Emotional Effector Patterns löst über das Ausdrucksverhalten das Erleben von Emotionen aus und bietet über das situative Experiencing einen direkten Zugang zu dem inneren Bereich, der gegenwärtig der Zuwendung bedarf, während die Bedeutung dieses Bedürfnisses für die Person aber noch nach Ausdruck sucht.

3.2. Bedeutung erspüren

Lara kombiniert also die emotionsauslösende Wirkung der Emotional Effector Patterns mit der Suche nach dem Felt Sense, der nach Gendlin (2005, S. 56f.) selbst keine Emotion ist, sondern ein komplexeres, leiblich wahrgenommenes Sinngefüge.

Die Anwendung eines Emotionsmusters kann, indem es ein in diesem Moment zugängliches Erleben auslöst, den Weg dahin weisen, wo im körperlichen, geistigen oder seelischen Empfinden etwas spürbar wird. So kann die Wahrnehmung dafür geöffnet werden, welche Ebene im Inneren gegenwärtig Beachtung benötigt und wo bedeutsamen Inhalten nachzuspüren ist. Als Wegweiser eignen sich u. a. folgende Situationen, mit denen nur einige Beispiele aus Anwendungen verdeutlichend herausgegriffen sein sollen:

- Klient*innen beschreiben eine wahrgenommene Emotion, drücken diese aber nicht in reiner Form aus, sondern vermischen Elemente verschiedener Muster.
- Klient*innen gehen in ein Muster, empfinden die ausgedrückte Emotion aber nicht.
- Klient*innen führen Muster einer Emotion aus und beschreiben Erlebnisinhalte, die sie als widersprüchlich wahrnehmen.
- Klient*innen sind bei manchen Emotionen besonders leicht in der Lage, vom Ausdruck zum Erleben zu finden.
- Klient*innen erfahren, dass über den Ausdruck einer Emotion eine Erlebnisqualität besonderer Intensität ausgelöst wird.

In solchen Situationen können die Emotional Effector Patterns die Annäherung an ein gegenwärtig bedeutsames Thema anbahnen und die Suche nach einem geeigneten Ausdruck des individuellen Anliegens – i. S. von Focusing – erleichtern. Denn die Emotional Effector Patterns bieten möglicherweise einen direkteren Zugang an, als eine allmähliche Erschließung eines persönlichen Themas allein durch die Begegnung im Gespräch.

Im Falle, dass aus Sicht der Klient*innen zu intensive bzw. zu belastende Situationen entstehen, kann der gezielte Einsatz der Muster in schwächerer Ausprägung zur Regulierung verhelfen bzw. das Step-Out genutzt werden, um einen emotionalen Zustand zu neutralisieren (Lara, 2008).

Die Anwender*innen begleiten bei dem Prozess des Emotionsausdruckes wie auch bei der Suche nach dem Felt Sense und nach einer gegenwärtig stimmigen Symbolisierung. Die Steuerung des Vorganges liegt allein bei den Klient*innen. Wenn Klient*innen eine für sie gegenwärtig stimmige Bedeutung einer Wahrnehmung gefunden und in eine Symbolisierung im verbalen Ausdruck überführt haben, mit dem gegenwärtig Gefundenen zufrieden sind und für diesen Moment innehalten möchten, kann mit den Fragen geschlossen werden, was jetzt gebraucht, gekonnt und gewollt ist. Auf diese

Weise wird ein Fortschreiten im Sinne des carrying forward (Gendlin, 2004) angebahnt.

Bei jedem Schritt kann erneut in die Emotionsarbeit übergeleitet werden, wenn die Suche nach dem Bedeutungsgehalt und dem stimmigen Ausdruck eines im eigenen Inneren wahrgenommenen Themas dies aus Sicht der Klient*innen sinnvoll erscheinen lässt. Die Ebene des Emotionsgeschehens, die angesprochen wird, kann somit an den aktuellen Bedarf angepasst werden. Damit ist auch möglich, die Dimensionen des persönlichen Erlebens im Wechsel in den Blick zu nehmen, je nach Berührtheit und Bereitschaft der jeweiligen Person.

Diese Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit der Vorgehensweise an die gegebene Situation kann den persönlichen Entwicklungsprozess fördern. Sowohl die Mittel, mit denen gearbeitet wird, als auch die Ebene, auf der dem Anliegen nachgegangen wird und die Intensität des Austausches zwischen Anwender*innen und Klient*innen lassen sich dem in der jeweiligen Situation offenbar werdenden Bedarf der Klient*innen fließend angleichen.

3.3. Die Resonanzfähigkeit des interagierenden Leibes nutzen

Während die Emotional Effector Patterns den Weg zur emotionsgeleiteten Arbeit öffnen, begleitet das durch Focusing vermittelte Spüren nach dem Felt Sense die Suche nach gegenwärtig feststellbarer Bedeutung.

Beide Wege führen in die Tiefe leiblichen Geschehens, in die Begegnung von gedachten und gefühlten Inhalten im körperlich wahrnehmbaren Erfahrungsfeld. Die Wahrnehmungsfähigkeit für diese Bereiche im Zwischenfeld zwischen sensorischem, emotionalem und kognitivem Wahrnehmen und Verarbeiten kann durch körpertherapeutische Übungen erleichtert und erweitert werden.

In vielen Bereichen, die körperorientierte Anwendungen nutzen, um Balance, Informationsfluss und letztlich harmonisches Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist zu unterstützen (wie z. B. Feldenkrais, Yoga, Reiten, Kampfsport), wird vermittelt, dass die entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge, aus dem freitragenden Becken heraus, bei etwa schulterbreitem Stand mit durchlässigen Knien, eine günstige Körperhaltung ist. Sie ermöglicht – in Kombination mit geeigneter Atmung – sowohl eine Entspannung als auch eine wache Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit des Körpers (detailliert beschrieben z. B. bei Cantieni, 2006, S. 101ff.).

Die angestrebte gesamtleibliche Grundhaltung wird auch als Zentrierung bezeichnet (vgl. z. B. Barbarino, 2020). Kräfte, Wahrnehmungsmöglichkeit und Reaktionsfähigkeit werden entspannt und konzentriert bereitgestellt, in einer

Körperhaltung, die die Dimensionen des Denkens, des Fühlens und der Handlungsfähigkeit ausbalanciert. So wird im EAE in Kombination mit dem Step-Out aus der emotionalen Neutralität heraus wieder in eine innere Haltung entspannter Wahrnehmungs- und Reaktionsbereitschaft zurückgefunden (Lara, 2008).

Aus der inneren und äußeren, gesamt-leiblichen Balance heraus werden im EAE Bewegungen nach dem sog. Katsugen undo genutzt: Noguchi (1985) war der Anschauung, dass Lebewesen Grundtypen von Bewegung ausführen, die aus verschiedenen Dehnungen, Beugungen, Drehungen entlang der Körperachse und um diese herum bestehen. Im EAE werden Übungen von Noguchi eingesetzt, um zu erleben, welche Art von Bewegung unserem Leibgeschehen in der gegenwärtigen Situation wohltut, zur Balance beiträgt und die Selbstwahrnehmung fördert. Werden hierbei aus dem gegenwärtig wahrgenommenen Bedarf heraus entstehende Bewegungen angeboten, wird dies im EAE angenommen. Solche spontanen Bewegungen werden als körperlicher Ausdruck des aktuellen Erlebens der gegenwärtig verlaufenden persönlichen Prozesse begrüßt.

EAE setzt zudem – ebenfalls nach Noguchi (ebd.) – Yuki ein, eine einfache Form von Energiearbeit. Dem Begriff „Energiearbeit“ (vgl. z. B. Endler, 2016) haftet hierorts gelegentlich noch ein esoterischer Beigeschmack an. Es soll versucht werden, ein eher bodenständiges Verständnis zu vermitteln: Menschen leben und erfahren sich in Interaktion. Insofern wird das Vermögen, ein Gegenüber wahrzunehmen und mit ihm in Austausch zu treten, durch Yuki angeregt und belebt. Diese Form der Energiearbeit bedarf keiner Einweihung oder Ausbildung, sondern nutzt die jedem Menschen eigene Ausstrahlung. EAE geht von dem Menschen als lebendigem und interagierendem Leibwesen aus. Menschen interagieren mittels Sprache, Mimik, Körperausdruck und nicht zuletzt mit dem, was als Ausstrahlung bezeichnet wird. Menschen werden für einander auch durch die Energie, die sie ausstrahlen, wahrnehmbar. Wenn eine Mutter ihrem Kind die Hand auf die Stirn legt oder dessen Hand hält, wenn ein Mensch dies mit einem anderen tut, wird etwas im Gegenüber bewirkt. Wir wissen durch die biochemischen Aspekte der Bindungsforschung, dass körperliche Nähe bei vielen Wirbeltieren, u. a. beim Menschen, zur Oxytocin-Ausschüttung führt und das Wohlbefinden steigert. Dies wurde auch für den Blickkontakt mit vertrauten Wesen nachgewiesen (vgl. Julius u. a. 2014) und zeigte sich nicht nur beim Anblick konkreter Personen, sondern auch, wenn Fotos nahestehender Menschen oder geliebter Tiere vorgelegt wurden (ebd.).

Der Effekt, durch Berührung mit den Händen Wohlbefinden hervorzurufen und zu unterstützen, wird u. a. auch für das Verhalten in Pflegesituationen beschrieben (vgl. Specht-Tomann &

Tropper, 2011). Die Möglichkeit, durch Zuwendung und leichte Berührung gegenseitig Wohlbefinden auszulösen und zugleich mit der Wahrnehmung des Gegenübers die Selbstwahrnehmung anzuregen, wird im Yuki genutzt durch gegenseitiges Auflegen der Hände, z. B. auf die Schultern. Körperkontakt als Mittel, Energie zwischen zwei Menschen zu übermitteln, öffnet eine andere Ebene der Interaktion und ermöglicht, vertieft in Resonanz zu gehen. Sowohl die eigenleibliche Erfahrung – wenn ich z. B. spüre, welche Wirkung es hat, wenn ich meine Hand auf meinen Solarplexus oder auf meinen Bauch lege – als auch die Erfahrung zwischenleiblicher Resonanz sind Bausteine in der Arbeit mit Experiencing Alba Emoting und können erlebensorientierte persönliche Entwicklungsprozesse begleiten und unterstützen.

4. Fragen

Aus hiesiger Sicht sind insbesondere folgende zwei Fragen an die Methode naheliegend.

4.1. *Methodenverknüpfung trotz abweichender Menschenbilder?*

Ist es sinnvoll (und statthaft), die unterschiedlich gegründeten Methoden Alba Emoting und Focusing zu vereinen, deren Menschenbilder und die Interessenrichtungen einander eher entgegenstehen?

Wiltschko (2005, S. 199) meinte, Focusing sei eine „Basis für jede Form der Psychotherapie und zugleich ein Mittelpunkt und eine Drehscheibe für alle Methoden, die einem Menschen helfen können“. Alba Emoting wurde seinerzeit mit dem Ziel entwickelt, die Ausdrucksmöglichkeiten von Schauspieler*innen zu verbessern (vgl. Bloch, 2017). Mit diesen Ausrichtungen sollte in beiden Fällen kein Absolutheitsanspruch hinsichtlich wissenschaftlicher Paradigmen begründet sein. Trotz unterschiedlicher Merkmale und unterschiedlicher Zugänge zum Menschen liefern demnach beide Ansätze keine zwingenden Gründe, die gegen eine Zusammenfügung ihrer Elemente sprechen.

Lara (2013) steht zudem mit der Anbindung an das Menschenbild Merleau-Pontys (1974) und einer Methode, die mit dem Zusammenwirken der verschiedenen Ebenen menschlichen Erlebens arbeitet, m. E. mitten im Feld des Embodiment, das aus jüngeren kognitiv-verhaltenspsychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurde (ausführlich vgl. z. B. Koch, 2013). Trotz unterschiedlicher Schwerpunktsetzungen in verschiedenen Ausrichtungen innerhalb des Embodiment-Ansatzes darf wohl relativ übereinstimmend die Idee als grundlegend angesehen werden, dass das

Geist-Seele-Leib-Wesen Mensch in Prozessen ständigen wechselseitigen Austausches der verschiedenen Erlebensebenen des eigenen Organismus existiert (vgl. z. B. Tschacher, 2006, S. 31f.), und sich in ebenfalls wechselseitigem Austausch mit seinen sozialen, historischen und ökologischen Umgebungsbedingungen befindet (vgl. z. B. Petzold, 2009). Nach Gallagher (2013/2005, S. 186) bedeutet dies für die Arbeit mit jedwedem Erleben: „embodiment is reflected in all aspects of experience“.

Diese Sicht legt für die Befassung mit Emotion nahe, sowohl die Perspektive von außen (beim Emotionsausdruck ansetzend) als auch die Betrachtung der Innenseite (der Seite des subjektiven Erlebens während einer Emotion) nicht als Entweder-oder-Entscheidung zu werten, sondern die Möglichkeit des Sowohl-als-auch wahrzunehmen. Auch hier bietet sich an, die Wechselseitigkeit zu sehen und beide Betrachtungsmöglichkeiten zu nutzen um damit Erkenntnismöglichkeiten wie auch zugleich die Zugangsweisen zum Menschen zu erweitern.

Auch aus der Embodiment-Perspektive erscheint m. E. die Verknüpfung von Alba Emoting mit Elementen des Focusing sowohl vertretbar als auch sinnvoll.

Laras (2007; 2013) Anwendung des „Kreuzens“ (vgl. Gendlin, 2016, S. 104f.) sehr unterschiedlich gegründeter Ansätze zur Entwicklung von EAE dürfte sich demnach in das Gesamtbild, das die hier angelegten Blickwinkel entwerfen, fruchtbar einfügen.

4.2. *Praktischer Nutzen von EAE?*

Wenn es Sara Blochs Alba Emoting und Eugene Gendlins Focusing gibt, warum braucht es Sergio Laras EAE?

Wie im Laufe dieser kurzen Darstellung in Erinnerung gerufen wurde, sind Alba Emoting und Focusing für sich betrachtet auf entgegengesetzte Perspektiven ausgerichtet und zeigen demzufolge je eigene, ganz verschiedene Ausschnitte der Wirklichkeit. Durch die Verknüpfung der Möglichkeiten, die beide Ansätze einbringen, dürfte sich ein insgesamt anderes, vielfältigeres Bild offenbaren.

Wenn die Möglichkeiten der Arbeit mit dem Emotionsausdruck gemeinsam mit den Möglichkeiten angewendet werden, die die Kontaktaufnahme mit dem inneren Erleben und die Suche nach dem Felt Sense eröffnen, so dürfte sich ein breiteres Feld ergeben als mit der Beschränkung auf den Rahmen, den eine dieser beiden Perspektiven allein bieten kann. Zumal die eingeflochtenen Elemente beider Ansätze in EAE verwoben sind mit und unterstützt werden durch Übungen zur Weckung und Stärkung zwischenleiblicher Resonanz, was Erkenntnis- und Wirkungsrahmen ebenfalls erweitern kann.

Auch erlaubt der dem Embodiment innewohnende Grundsatz der miteinander verbundenen Ebenen und ihrer Wechselwirksamkeit – wie bereits angesprochen –, von der parallelen

Zugangsmöglichkeit über verschiedene Ebenen auszugehen. Nicht jede Erlebnisebene eines Menschen ist immer gleich gut ansprechbar. Es mag während eines Emotionsausdruckes ein Etwas an einer Stelle des Körpers fühlbar werden. Dieses Etwas kann symbolisiert werden durch einen Gedanken, der zu einem Gefühl überleitet, das vielleicht durch den Ausdruck einer anderen Emotion klarer erfasst werden kann usw. Bestandteil von EAE ist das Angebot, zwischen Perspektiven zu wechseln. Dies bietet die Chance, Möglichkeiten zu erweitern und zusätzliche Zugänge zu einem Menschen und seinem Anliegen zu öffnen. Schon allein deshalb ist m. E. Experiencing Alba Emoting eine sinnvolle Entwicklung.

Finke (2010, S. 1) legte dar, dass Rogers' klientenzentrierter Ansatz zugleich ein erlebniszentrierter sei, „da das Erleben des Patienten als ein unmittelbarer [...] Vorgang im Zentrum der therapeutischen Aufmerksamkeit“ stehe. Dieser Aspekt wird mit EAE aufgenommen und in seiner Bedeutung als Mittel, dem Anliegen der Klient*innen näherzukommen, hervorgehoben. Hinsichtlich der Nutzungsmöglichkeiten für die Förderung persönlicher Entwicklungsprozesse bietet EAE eine Ergänzung (nicht nur) für den Person- bzw. Klientenzentrierten Ansatz, weil die verschiedenen Elemente, die in EAE kombiniert sind, den Menschen auf unterschiedlichen Ebenen seines Organismus ansprechen können.

Lara (2007; 2013) hat aus meiner Sicht Gendlins carrying forward – von Gendlin (2004, S. 146) u. a. wie folgt beschrieben: „Experiencing [...] is inherently a process of carrying forward“ – im EAE auf eigene Weise adaptiert. In der Humanistischen Psychologie ist die – in den eigenen Reihen kontrovers diskutierte (ausführlich hierzu z. B. Höger, 2006, S. 39ff.) – Annahme zentral, dass dem lebendigen Organismus die Tendenz zur Aktualisierung innewohnt (vgl. Wild, 1975, S. 64), und dass diese Tendenz der Erhaltung wie auch der Entfaltung des Organismus dient (vgl. Höger, 2006, S. 41ff.).

Gendlin hat m. E. diesen allgemeinen Grundsatz mit der Idee des carrying forward auf die Ebene des Individuums übertragen und individuell erfahrbar gemacht: Der lebendige Organismus interagiert mit seiner Umwelt und bildet Implikationen aller gesamtleiblichen Erfahrungen ab. Entsprechend dem Bedarf, weitere Erfahrungen zu integrieren, suchen diese bereits implizierten Inhalte nach Erweiterung, indem sie danach streben, in ihrer Komplexität wahrgenommen zu werden (vgl. Gendlin, 2004, S. 130ff.) und sich durch Symbolisierung auszudrücken. Das vorher Implizierte wird in nun erweiterter Version – erneut und verändert – symbolisiert (vgl. ebd.). „Voranzetragen ist ein Geschehen, das das Implizieren in einer Weise ändert, wie es sich selbst verändert impliziert hat“ (Gendlin, 2016, S. 119).

Lara (2007) hat mit EAE eine weitere Möglichkeit entwickelt, die anthropologische Grundannahme (eines in

vielfältigen Bezügen interagierenden Geist-Seele-Leib-Wezens) und deren individuelle Zuordnung (des sich im Sinne des carrying forward beständig in allen Lebensbezügen neuorientierenden und weiterentwickelnden Lebewesens) in eine praktische Nutzung im Alltag zu überführen. Anwender*innen können mit EAE durch den Einsatz einander ergänzender Mittel flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse von Klient*innen eingehen. Daraus können sich neue Aspekte erschließen, für Anliegen im Spektrum zwischen Problemklärung, der Erkundung von Lösungsmöglichkeiten und der Einübung von Verhaltensanpassungen.

Finke (2010) hat sich für Offenheit gegenüber einer Anwendungsvielfalt ausgesprochen, auf der Basis der von Grawe et al. (2001) erhobenen allgemeinen therapeutischen Wirkfaktoren („...ubiquitäre Wirkfaktoren...“ [ebd., S. 713]).

Auch Tausch hatte in seinem Beitrag über seine Lern- und Lehrgeschichte in der zu seinem 80. Geburtstag erschienenen Festschrift für die Zukunft der Psychotherapie eine Entwicklung hin zu einer multimodalen „Kombination verschiedener psychotherapeutischer Verfahren je nach dem Klienten und seiner individuellen Ansprechbarkeit“ (2001, S. 36) gesehen. Insbesondere betonte er, eine Kombination verhaltenstherapeutischer mit gesprächstherapeutischen Vorgehensweisen sowie Entspannungsverfahren sei sinnvoll, sodass es ermöglicht würde, sowohl auf Kognitionen als auch auf Emotionen einzugehen (vgl. ebd.). Tausch meinte, dass sich die „erweiterte Bedeutung von klientenzentriert mehr auswirken“ (ebd., S. 37) würde, bei einem multimodalen Vorgehen aus Gesprächstherapie „in Kombination mit Verhaltenstherapie, Stressverminderung und Entspannung“ (ebd.).

EAE erlaubt einen sehr direkten Zugang zur vorliegenden Bedarfslage der jeweiligen Person, indem am aktuellen emotionalen Geschehen angesetzt wird als dem Ort direkter, individueller, existenzieller Betroffenheit. Die Suche nach dem Felt Sense, unterstützt durch Übungen zur zwischenleiblichen Resonanz, überführt das emotional wahrgenommene Anliegen über die gefühlte Bedeutung und deren sprachliche Symbolisierung in einen gegenwärtig stimmigen Gehalt. Hieran knüpfen schließlich die Fragen nach Brauchen, Können und gegenwärtigem Wollen an. Damit formulieren Klient*innen einen Ausgangspunkt, von dem aus sie ihr Anliegen und erste Umsetzungsrichtungen sehen, sodass eine individuelle Verhaltensorientierung in den Blick treten kann.

Im Sinne der von Finke (2016, S. 174) ins Auge gefassten Vielfalt möglicher Anwendungen wie auch eines an Therapie-stadien angepassten Wechsels zwischen Interventionsschritten und der von Tausch (2001) in seinem Zukunftsausblick entworfenen Perspektive lässt sich Laras Ansatz einer multimodal ansetzenden Methode als sinnvolle Ergänzung auffassen.

5. Schlussbemerkung

Mit EAE öffnen sich die ausübenden Personen dem Prozess, der gegenwärtig in ihrem Inneren abläuft. Und sie öffnen sich für den Prozess, der im Austausch zwischen Klient*in und Begleiter*in verläuft. Hierbei ist der in beständigen Entwicklungsprozessen stehende Mensch Ausgangspunkt, Adressat und Zentrum, als lebendiges und multilateral interaktives Lebewesen.

Langer (2001) sagte, bei dem existenzpsychologischen Begriff „Sein“ gehe es „um etwas, das wir in jedem Moment konkret wahrnehmen können; um den uns bei jedem Lebensschritt begleitenden Energiefluss, um lebensbegleitende Momentaufnahmen davon, wie es uns gerade ergeht, wie wir gerade zu anderen Lebewesen stehen und was uns unsere nähere und weitere Umgebung gerade bedeutet“ (ebd., S. 124).

Bei der Arbeit mit EAE wird Emotion in der Art und in dem Maße erlebt, wie es dem Praktizierenden gegenwärtig möglich ist. Durch den Moment des Emotionserlebens teilt sich etwas über das gegenwärtige Innenleben einer Person mit, es wird etwas darüber erfahren, was gegenwärtig nach Beachtung sucht. Die Annäherung an die persönliche Bedeutung, die nach Ausdruck drängt, wird über die Erschließung des Felt Sense durch (u. a.) verbale Symbolisierung gefördert. Die leiblichen Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten einer Person sollen vertieft werden: mittels Übungen zur Zentrierung, zur Balancierung der individuellen Kräfte und durch Stärkung der Möglichkeiten einer Person, sich zu spüren und in Resonanz zu gehen – mit sich selbst und mit einem Gegenüber. Dieser erlebensorientierte Weg vermag die interagierenden Klient*innen und Anwender*innen darin zu unterstützen, in ihrer lebendigen Lerngeschichte voranzuschreiten und Lösungen für gegenwärtige Bedarfsfragen zu finden.

Die Anwendung der Methode EAE setzt eine Qualifikation für die Arbeit mit Menschen voraus, in psychologischen, medizinischen oder pädagogischen Bereichen. Experiencing Alba Emoting kann in mehreren Stufen erlernt werden, auf der jeweiligen fachlichen Grundlage aufbauend und diese ergänzend: zur Selbstanwendung, zur Anwendung für eigene Klient*innen oder Patient*innen und schließlich zur Ausbildung von Anwender*innen.

Ein wichtiger Aspekt sollte aus meiner Sicht herausgestellt werden: EAE zu erlernen, veranlasst die Anwender*innen, sich selbst einem Prozess zu öffnen. Durch Verknüpfung von EAE mit der fachlichen Basis der Anwender*innen, finden diese zu einem eigenen Verständnis von EAE. Die individuelle Ausformung von EAE entwickelt sich mit dem jeweiligen Anliegen und den jeweiligen Klient*innen, die in der Anwendung begegnen, laufend weiter. EAE liefert ein Handwerkszeug und die individuelle Adaption von EAE durch die Anwender*innen

bietet den Nährstoff. So können Rahmenbedingungen entstehen, in denen lebendige Begegnung geschieht und individuelle wie interaktive Prozesse begünstigt werden. EAE soll also m. E. kein einschnürendes, geschlossenes Konzept sein, sondern Anregung bieten, eine große Vielfalt an Möglichkeiten zu erfahren und umzusetzen.

Jede/r Anwender*in von EAE nimmt daran teil, das Spektrum von Anwendungsgründen zu gestalten und die Anwendungsarten in einem lebendigen Prozess weiter zu entfalten.

Literatur

- Barbarino, M. (2020). *Zentrierung. Eine effektive Körpertechnik zur Selbstregulation*. Springer.
- Bloch, S. (2017). *Alba Emoting: A scientific Method for Emotional Induction* (2. Aufl.). Eigenverlag (Orig. erschienen: 2002).
- Cantieni, B. (2006). Wie gesundes Embodiment selbst gemacht wird. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 99–125). Verlag Hans Huber.
- Damasio, A. R. (2013). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins* (10. Aufl.). Ullstein.
- Ekman, P. (1992). Are there basic Emotions? *Psychological Review* 99(3), 550–553.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1978): *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Consulting psychologists Press.
- Endler, J. (2016). *Energiearbeit. Grundlagen und Erscheinungsweisen einer Interventionsform des holistischen Milieus*. [Masterarbeit, Universität Wien]. Verfügbar unter: rw-ktf.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/i_religionswiss/Energiearbeit_-_Grundlagen_und_Erscheinungsweisen_einer_Interventionsform_des_holistischen_Milieus_Johannes_Endler_2016.pdf
- Finke, J. (2010). *Gesprächspsychotherapie. Grundlagen und spezifische Anwendungen* (4. Aufl.). Thieme.
- Gallagher, S. (2013). *How the Body shapes the Mind*. Clarendon Press.
- Gendlin, E. (2016). *Ein Prozess-Modell* (2. Aufl.). Verlag Karl Alber.
- Gendlin, E. (2005). *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (5. Aufl.). Rowohlt (Orig. erschienen: 1978).
- Gendlin, E. (2004). The new phenomenology of carrying forward. *Continental Philosophy Review*, 37(1), 127–151. Verfügbar unter: previous.focusing.org./gendlin/docs/gol_2228.html
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (2001). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession* (5. Aufl.). Hogrefe.
- Hauke, G. & Dall'Occhio, M. (2015). *Emotionale Aktivierungstherapie (EAT). Embodimenttechniken im Emotionalen Feld*. Schattauer.
- Höger, D. (2006). Klientenzentrierte Persönlichkeitstheorie. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen & D. Höger (Hrsg.), *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch für die Praxis* (S. 37–72). Springer.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Hogrefe.
- Koch, S. (2013). *Embodiment. Der Einfluss der Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition. Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen* (2. Aufl.). Logos Verlag.
- Kotrschal, K. (2015). *WolfHund Mensch. Die Geschichte einer jahrtausendealten Beziehung* (2. Aufl.). Piper.

- Langer, I. (Hrsg.). (2001). *Menschlichkeit und Wissenschaft. Festschrift zum 80. Geburtstag von Reinhard Tausch*. GWG Verlag.
- Lara, S. (2013). *Explorando la persona del psicólogo, su si mismo, a través de sus relatos vivenciales, acercamiento desde la teoría Humanista-Experiencial*. [Doctoral Thesis, Universidad de Chile]. Verfügbar unter: previous.focusing.org/es/TESIS_SERGIO%20_6_AGOSTO_Documento_final_27_de_enero.pdf
- Lara, S. (2008). *El Step out: Una posible herramienta para trabajar en psicoterapia experiencial y en la psicoterapia*. Manuscrito non publicado.
- Lara, S. (2007). Contribuciones: Desde Alba emoting hacia una variante experiencial. In S. Bloch, (Ed.), *Surfeando a la Ola Emocional* (S. 228–234). Uqbar.
- Low, P., Koch, C., Panksepp, J. Reiss, D. Edelmann, D. & van Swinderen, D. (2012). *The Cambridge Declaration on Consciousness*. Francis Crick Memorial Conference [accessed on 7 July 2022].
- Merleau-Ponty, M. (1974). *Phänomenologie der Wahrnehmung* (6. Aufl., Nachdruck). Walter de Gruyter & Co.
- Noguchi, H. (1985). *Order, Spontaneity and the Body*. Zensei.
- Neumann, R. (2014). Emotionstheorien. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (17. Aufl.) (S. 471–472). Verlag Hans Huber.
- Petzold, H. G. (2009). *Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis*. Verlag Petzold & Sieper.
- Philippot, P. & Blairy, S. (2010). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, 9, 605–627. Verfügbar unter: www.researchgate.net/publication/232965660
- Puca, R. M. (2014). Emotionen. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (17. Aufl.) (S. 464–465). Verlag Hans Huber.
- Rogers, C. R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Klett-Cotta (Original erschienen 1961: *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin).
- Schachter, St. & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state, *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Specht-Tomann, M. & Tropper, D. (2011). *Hilfreiche Gespräche und heilsame Berührungen im Pflegealltag* (4. Aufl.). Springer.
- Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Verlag Hans Huber.
- Tausch, R. (2001). Über mich selbst. In I. Langer (Hrsg.), *Menschlichkeit und Wissenschaft. Festschrift zum 80. Geburtstag von Reinhard Tausch* (S. 23–49). GWG Verlag.
- Theßen, L. (2017). *Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck. Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie*. Springer.
- Tschacher, W. (2006). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch et al. (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11–34). Verlag Hans Huber.
- Wathan, J.; Burrows, A. M.; Waller, B. M. & McComb, K. (2015). EquiFACS: The Equine Facial Coding System. *Plos ONE* 10(8). doi.org/10.1371/journal.pone.013738
- Wild, A. (1975). Die Persönlichkeit von Rogers und die Ziele des psychotherapeutischen Handelns. In Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (Hrsg.), *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie* (S. 61–71). Kindler.
- Wiltschko, J. (2005). Nachwort zur Taschenbuchausgabe Focusing und Focusing Therapie. In E. Gendlin, *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (5. Aufl.) (S. 193–208). Rowohlt.

Zur therapeutischen Präsenz Achtsamkeit in der personzentrierten Interaktion

Matthias Barth

Bern

Die Personzentrierte Psychotherapie wird unter dem Gesichtspunkt therapeutischer Präsenz betrachtet. Zunächst wird verdeutlicht, dass ein gewisses Maß an achtsamer Präsenz als inhärentes Agens des Personzentrierten Ansatzes unabdingbar ist. Mit Blick auf eine bewusste Förderung von deren Qualität und Kontinuität wird – als zeitlose und prototypische Urform der Gewährseinschulung – die Kultivierung der Achtsamkeit in der frühbuddhistischen Lehrpraxis umrissen. Anschließend wird herausgearbeitet, wie Elemente davon auf zentrale Aspekte des personzentrierten Therapieprozesses übertragen werden können, namentlich hinsichtlich einer kongruenten Selbstwahrnehmung, einer präzisen empathischen Wahrnehmung von Klientinnen und Klienten und im Gewährwerden unwillkürlicher Bewertungen.

Schlüsselworte: Präsenz, Achtsamkeit, Kongruenz, Resonanz, hermeneutische Empathie

About therapeutic presence. Mindfulness in the person-centered interaction. The person-centered therapy is considered from the point of view of therapeutic presence. At first, it is clarified that a certain level of mindful presence is indispensable as an inherent agent of the person-centered approach. In order to consciously promote its quality and continuity, the cultivation of mindfulness in early Buddhist teaching practice is outlined – as a timeless and prototypical primordial form of awareness training. Subsequently, it is worked out how elements of it can be transferred to key aspects of the person-centered therapy process, in particular in terms of congruent self-perception, accurate empathic client perception and the awareness of involuntary valuations.

Keywords: presence, mindfulness, congruence, resonance, hermeneutic empathy

Life is what happens while you are busy making other plans

John Lennon

Wir alle nehmen im Restaurant den Unterschied zwischen einer achtlosen und einer aufmerksamen Bedienung wahr. Sei es bei der Bühnenkünstlerin, beim Chirurgen, beim Fußballspieler oder der Autolenkerin¹ – bei allen ist der Grad an Präsenz sehr entscheidend für die Qualität der jeweiligen Aktivität. Selbstredend ist deshalb die Frage nach der Bedeutung der Präsenz in der höchst verantwortungsvollen Tätigkeit des Psychotherapeuten nicht obsolet.

Es geht hier um eines jener Dinge, deren Relevanz offensichtlich ist, die jedoch schwerlich messbar sind. Solche Themen werden in der fachlichen Diskussion leicht übergangen, ganz im Sinne der trefflichen Bemerkung von Jonas Lüscher (2020, S. 83), dass wir, „wenn wir das Wesentliche nicht messen können, stattdessen halt das Messbare zum Wesentlichen erklären“.

Matthias Barth, geb. 1954, Personzentrierter Psychotherapeut und Supervisor, lebt in Bern. Er wurde durch namhafte asiatische und westliche Lehrer in frühbuddhistischen Meditationsformen geschult und ist seit vielen Jahren mit deren Praxis und Vermittlung vertraut. Kontakt: mabarth@swissonline.ch

Immerhin ist die Thematik in den letzten Jahren stärker in den Vordergrund gerückt. Musste man in den 1980er-Jahren dafür noch umständlich nach Formulierungen ringen, ist heute der mit Präsenz sehr eng verbundene Begriff der Achtsamkeit allgegenwärtig (mit all den Vor- und Nachteilen, die Popularisierungen mit sich bringen). Längst vor dieser Entwicklung war jedoch die Dimension der Achtsamkeit implizit tief in der DNA humanistischer Therapieansätze lebendig, und, wie hier deutlich werden soll, ganz besonders auch im Personzentrierten Ansatz.

Mit der Popularisierung des Achtsamkeitsbegriffs hat sich dessen Bedeutungsgehalt zuweilen etwas verunschärft. Hier wird er im Sinne des uralten Pali-Begriffs² *sati* gebraucht, der

- 1 Im Text werden männliche und weibliche Formen in ungezwungener Weise variiert. Bezüglich der Präsenz-Thematik sind dem Autor keine Genderbesonderheiten bekannt.
- 2 *Pali* ist die mittelindische Sprache der frühbuddhistischen Schriften, welche im sog. Pali-Kanon überliefert sind (der frühe Buddhismus wird auch als Theravada- oder Pali-Buddhismus bezeichnet). Mit der Authentizität dieser Textsammlungen befassen sich u. a. Sujato & Brahmali (2017). Ohne anderweitige Angaben orientiert sich die dt. Übersetzung der im vorliegenden Text verwendeten Pali-Begriffe wortgetreu oder sinngemäß am Buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka (1999).

eine bestimmte Qualität der Aufmerksamkeit beschreibt³, die von „Gegenwärtigkeit“ (Anālayo, 2010, S. 61) und einem klar registrierenden, hellwachen Bewusstsein geprägt ist. Der englische Begriff ‚mindfulness‘ bringt die Kernqualität von *sati* gut zum Ausdruck: mit voller geistiger Präsenz.

Thema der vorliegenden Arbeit ist die Relevanz von Präsenz in der Personzentrierten Psychotherapie. Im Fokus steht dabei nicht das Vermitteln von Techniken an die Klienten, sondern die Bedeutung innerer Wachheit und Gegenwärtigkeit der Therapeutin oder des Therapeuten in der Interaktion mit diesen.

Als Referenzsystem für die Kultivierung eines präsenten Gewahrseins wird die frühbuddhistische Schulung der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) angeführt und in ihren Grundzügen kurz beschrieben. Man darf sie wohl als Prototypen aller Achtsamkeitstrainings (Nyanaponika, 2000) bezeichnen und ihre Wurzeln liegen weit vor unserer Zeitrechnung.

Welch eine hohe Kompatibilität viele Aspekte dieser uralten Lehre mit dem personzentrierten Zugang haben, wurde u. a. schon von Tichy (2021) diskutiert und theoretisch eingebettet. Während Letzterer besonders auf von Rogers in späteren Lebensjahren beschriebene Erfahrungen außergewöhnlicher Präsenz eingeht (z. B. Rogers, 1980, S. 128f.), stehen hier profanere Gesichtspunkte mit Bezug zum therapeutischen Alltag im Vordergrund.

Es werden verschiedene Aspekte aus der überlieferten Achtsamkeits-Lehrrede aufgegriffen und sinngemäß auf ihren Wert für den Personzentrierten Ansatz überprüft. In keiner Weise besteht dabei der Anspruch einer umfassenden Abhandlung zum Thema. Vielmehr – hier sei eine persönliche Anmerkung erlaubt – versuche ich einige zentrale Berührungspunkte von zwei in verschiedenen Zeitaltern und Paradigmen verwurzelten Ansätzen, die mich beide über Jahrzehnte in hohem Masse inspiriert haben, aufzuzeigen und zu reflektieren.

Aus dem Füllhorn potentieller Implikationen werden hier bloß einzelne beleuchtet. Es wurde indessen versucht, die Auswahl so zu treffen, dass die Evidenz der Thematik bezüglich der Qualität der therapeutischen Arbeit greifbar wird.

Präsente Selbst- und Fremdwahrnehmung

Auf dem Therapeutenstuhl zu sitzen, ist eine vielschichtige Herausforderung. Unzählige mehr oder weniger bewusste Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Entscheidungsprozesse vollziehen sich im Inneren der Therapeutin oder des Therapeuten,

während er oder sie der gegenüberstehenden Klientin zuhört und versucht, auf deren Ausführungen angemessen zu reagieren.

Personzentrierte Therapeuten haben dabei den Anspruch, dem Gegenüber mit einer nach den Kriterien des Personzentrierten Ansatzes hilfreichen Haltung zu begegnen, das heißt, in einer Art und Weise, die den Klienten, die Klientin dabei unterstützen soll, dysfunktionale und Leid verursachende Selbstkonzepte als solche zu erkennen und sich aus deren Fesseln zu befreien. Es soll eine von einfühlsamem Verstehen, bedingungsloser Wertschätzung und Authentizität geprägte Begegnungssituation entstehen, in welcher Veränderung gewagt und zugelassen werden kann. Bei aller Vielfalt unterschiedlicher Herangehensweisen in der konkreten Umsetzung des Personzentrierten Ansatzes, bildet diese Haltung stets dessen Herz (z. B. Rogers, 1951/1983a; 1977/1983b).

Nun lässt sich aber eine Haltung nicht einfach auf Knopfdruck verwirklichen, sondern ist Ausdruck eines höchst facettenreichen Gefüges aus rezeptiven und aktiv-gestaltenden Prozessen, die sich gegenüber wechselnden situativen Gegebenheiten von Moment zu Moment neu adaptieren müssen. Ähnlich wie sich z. B. eine politische Haltung in einer Vielzahl konkreter Sachentscheide äußert, ist eine therapeutische Haltung kein statisches Abstraktum, sondern eine Art und Weise des Responses im Fluss des aktuellen Geschehens, oder, wie es Keil & van Balen (2003, S. 245) mit Bezugnahme auf Gendlin formulieren, „[ist] der Wirkfaktor nicht in einer bestimmten Grundhaltung des Psychotherapeuten zu suchen [...], sondern in der adäquaten ‚Implementierung‘ dieser Haltung [...], die sich an der konkreten Situation des Klienten im Hier und Jetzt ausrichten muss.“

Um eine solche Haltung zu generieren und sie im Therapieprozess aufrecht zu erhalten, bedarf es seitens der Therapeutin, des Therapeuten grundsätzlich zweier Voraussetzungen: einerseits einer wachen und präzisen Selbstwahrnehmung und andererseits einer klaren und unvoreingenommenen Fremdwahrnehmung. Erstere ist unentbehrlich für die Etablierung des *unconditional positive regard*, denn es braucht einen hohen Grad an präziser Selbstwahrnehmung, um eigene Bewertungsreaktionen zu erkennen und diesen nicht unreflektiert Raum zu geben. Gleichzeitig ist eine sehr gute Fremdwahrnehmung notwendig, um sich als Therapeutin oder Therapeut der Erlebenswelt und der inneren Bewertungsweise des Klienten *empathisch* anzunähern. Unser Organismus reagiert auf die zahlreichen verbalen und non-verbalen Informationen eines Klienten, womit viel über dessen Innenwelt und allfällige Inkongruenzen erfahrbar wird (Keil, 1997). Um dem durch Empathie zugänglich Gewordenen offen zu begegnen und darauf angemessen reagieren zu können, ist wiederum eine *kongruente* therapeutische Selbstwahrnehmung erforderlich.

3 Eine von Finke (2013) zum deutschen Achtsamkeitsbegriff etymologisch hergeleitete Verstehensweise trägt mitunter den Beiklang von fürsorglich zugewandt, was im Pali-Begriff *sati* nicht angelegt ist.

Solch eine lebendige Selbst- und Fremdwahrnehmung verlangt Präsenz. Ob Therapiesgespräche mit voller Aufmerksamkeit geführt oder mehr oder weniger dem Autopiloten überlassen werden, hat mit Sicherheit maßgebliche Auswirkung auf das Therapiesgeschehen. Namentlich ablenkende Gedankengänge können leicht zur inneren Entfernung aus der unmittelbaren Interaktion führen. Wiewohl Ausflüge ins Reich des Konzeptuellen ihre Bedeutung und Wichtigkeit haben, gilt es zu beachten, dass Kontakt und Begegnung nur in der gemeinsam erlebten Gegenwart stattfinden, in der sich die Beteiligten im Therapieraum gegenüber sitzen.

Dieser Aspekt ist ganz besonders auch mit Bezug auf die Wahrnehmung von Therapiethemen wegweisend: Wie weit in der Vergangenheit oder Zukunft sich besprochene Inhalte auch bewegen mögen, der aktuelle, lebendige Resonanz diesen gegenüber ist stets in der Gegenwart zu verorten. Allgemein ausgedrückt, werden Themen bloß durch deren Vergegenwärtigung der Bearbeitung zugänglich.

Wie bedeutsam diese Verankerung in der Gegenwart für den Personzentrierten Ansatz ist, wird ganz besonders von Schmid (1994, S. 221ff.) hervorgehoben⁴. Bezug nehmend auf den von Rogers verwendeten Begriff „presence“, den Schmid mit „Gegenwart“ oder „Gegenwärtigkeit“ übersetzt, bezeichnet er diese als „Bezugspunkt des Erlebens“ (ebd., S. 223) und spricht vom „gemeinsamen Jetzt“ (ebd.) als Ort und Zeit der therapeutischen Begegnung. Rogers (1986/1991, S. 242) hebt „presence“ neben den drei bekannten Haltungsaspekten als ein wesentliches weiteres Merkmal der personzentrierten Haltung hervor. Letzteres begreift Schmid (1994, S. 244) nicht als „vierte therapeutische Kernhaltung“, sondern als einen die anderen durchdringenden und umfassenden Aspekt.

Die Bedeutung von Präsenz wird ganz explizit auch im von Gendlin konzipierten Focusing (Gendlin, 1981) betont, wo der unmittelbar erlebten Gegenwart (*experiencing*) eine Schlüsselrolle zukommt (Schmid, 1994, S. 225ff.). Wenn Focusing „die Weisheit des Körpers erschließen“ will (Gendlin, 1981, S. 9), indem „vorbegriffliche, gefühlte Bedeutung und körperliche Gefühlsqualität“ (Schmid, 1994, S. 455) der Bewusstwerdung und Symbolisierung zugänglich gemacht werden, setzt dies einen lebendigen Gegenwartsbezug voraus. Ausgehend von körperlichen Wahrnehmungen (*felt sense*) richtet sich im Prozess des Focusing die Aufmerksamkeit auf das gesamte unmittelbare Erleben, mit all dessen vielschichtigen Aspekten.⁵

⁴ Schmid (1994, S. 204ff.) nimmt in seinen Ausführungen zur Bedeutung der Gegenwart ausführlich auf das kairologische Denken aus der griechischen Antike Bezug und beleuchtet dessen philosophie- und kulturgeschichtliche Relevanz sowie Einflüsse auf verschiedene Therapiekonzeptionen.

⁵ Trotz vieler inhärenter Berührungspunkte würde es den Anspruch und den Rahmen dieses Artikels sprengen, auf die komplexen

Dazu ist anzumerken, dass es bei der Präsenz nicht um etwas geht, das einem bestimmten, spezifischen Therapiezugang vorbehalten wäre, sondern um eine Qualität, deren Kraft sich, wie eingangs umschrieben, in unterschiedlichsten Kontexten manifestieren kann.

Waches Zugewesen ist letztlich nicht etwas Besitzbares, sondern ist, im Sinne von Fromm (1976), viel eher in der Dimension des „Seins“ als jener des „Habens“ beheimatet. Insofern erstaunt es nicht, dass ein Spätwerk von Rogers (1980), in dem er die Essenzen des Personzentrierten Ansatzes reflektiert, den Titel „A Way of Being“ trägt. Die Bedeutung dieses Blickwinkels zeigt sich auch im 7-stufigen Rogers'schen Prozessmodell, in dem zum Ausdruck kommt, dass eine präzente Haltung mit den fortgeschrittenen Stadien persönlicher Entwicklung korreliert, in welchen eine Person zunehmend prozesshaft und lebendig in der Gegenwart verankert ist (Schmid, 1994, S. 223).

Es gilt hier festzustellen, dass eine konzeptuelle Wünschbarkeit von Präsenz noch kein Passierschein für deren Verwirklichung in der Therapiesituation ist. Im hiesigen Kontext interessiert primär die Frage, wie eine wache, präzente Haltung bei der Therapeutin, dem Therapeuten in der Praxis gefördert werden kann.

Selbstredend gehört ein gewisser Grad an Gewährsein bezüglich eigener innerer Prozesse und ein gewisses Maß an objektiver Wahrnehmung des Gegenübers zu den Grundvoraussetzungen eines jeden Psychotherapeuten (siehe z. B. Finke, 2013). Ausbildung, Erfahrung und Supervisionen sollten diesbezüglich eine solide Grundlage gewährleisten. Doch zweifellos darf mit Bezug auf Präsenz jeder Grad an Zuwachs als Gewinn verstanden werden, denn es ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit, mit Kontinuität über längere Zeit eine wache und gesammelte Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

Wie Tichy (2021, S. 63) betont, „geht es beim Erwerben der Kompetenz, mit einer gewissen Dauer präsent zu sein, um das Erwerben einer Kunstfertigkeit.“ Wie jeder Lernprozess setzt dies übende Bemühungen voraus, wobei es nicht dem Geist des Personzentrierten Ansatzes entsprechen würde, eine einzig richtige Schulungsmethode dafür zu proklamieren.

In welchem Ausmaß Gewährsein vertieft kultivierbar ist, dürfte von individuellen Faktoren abhängen, und nicht jeder, der sich am Piano übt, wird zum Konzertpianisten. Allemal lohnend dürfte es aber sein, den Blick auf ein paar grundlegende Aspekte einer über Jahrhunderte praktizierten Übungsweise zu richten, mit dem Ziel, dabei gegebenenfalls relevante Anregungen für eine von kontinuierlicher Präsenz geprägte therapeutische Arbeitshaltung zu finden.

theoretischen und praktischen Implikationen des Focusing-Zuganges vertieft einzugehen.

Frühbuddhistische Achtsamkeitsschulung

Es gibt heute viele Angebote des Achtsamkeitstrainings, mit unterschiedlicher Methodik und theoretischer Einbindung. Viele davon wollen einfach dazu verhelfen, etwas bewusster und entspannter zu leben, was durchaus wertvoll erscheint. Weniger bekannt ist, dass in den Urquellen solcher Schulung auch profunde Übungswege zu einem sehr differenzierten Wahrnehmen aller Erlebensebenen aufgezeigt werden – letztlich mit heuristischen Zielen im Sinne unmittelbarer Erkenntnis über die Natur unserer Existenz.

Die wohl ältesten Übungsanleitungen zur Achtsamkeit finden sich in den umfangreichen frühbuddhistischen Lehrsammlungen (Pali-Kanon). Wer auf solch uralte Quellen aus anderen Kulturen zugreift, tut sicher gut daran, einerseits mit einem kritischen Auge die damaligen Gegebenheiten zu berücksichtigen, andererseits aber mit Offenheit zu prüfen, was darin an wertvollem und auch heute noch nutzbarem Wissen transportiert wird. Auch gilt es unbedingt zu beachten, dass solche Überlieferungen meist im Kontext ethischer und philosophischer Haltungen, Werte und Ziele stehen, die nicht deckungsgleich mit den unsrigen sind. Für den hier konkret beschriebenen Ansatz gilt, dass er nicht rein technischen Charakter hat, sondern tief in einem allen Lebewesen wohlwollenen Ideal verwurzelt ist.

Die frühbuddhistische Philosophie hat im Kern einen sehr nüchternen Blick auf die Welt. Ihr Thema ist, kurz gesagt, wie trotz der ausnahmslosen Vergänglichkeit aller Phänomene und der Unabwendbarkeit von Krankheit, Alter und Tod psychischer Friede gefunden werden kann. Sie postuliert als Ideal einen „erwachten“, das heißt nicht mehr in Widerständen, Gier und verzerrter Wahrnehmung verwickelten Geist.

Der Achtsamkeitsschulung kommt in der buddhistischen Lehrpraxis eine zentrale Bedeutung zu (z.B. Nyanaponika, 2000). Noch heute wird sie als Meditationsform praktiziert und ist seit einigen Jahrzehnten auch im Westen populär geworden, mitunter als Achtsamkeits- oder Vipassanā-Meditation⁶. Im Wesentlichen ist die Übungsweise darauf angelegt, durch Kultivierung der Achtsamkeit die durch und durch veränderliche, prozesshafte Qualität aller körperlichen und geistigen Phänomene unmittelbar erfahrbar zu machen, mit dem Ziel, leidverursachendes Anhaften zu mindern und letztlich ganz hinter sich zu lassen.

Das Arbeitswerkzeug dazu ist ein nicht-intervenierendes, offenes Wahrnehmen von dem, was sich manifestiert, mit ungeteilter, rezeptiver und interessierter Aufmerksamkeit.

Als einer der zentralen Aspekte von Achtsamkeit (*sati*) wird „Geistesgegenwärtigkeit“ genannt, „in dem Sinne, dass jemand [...] in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach ist“ (Anālayo, 2010, S. 61). Gleichzeitig ist diese Aufmerksamkeit durch eine einprägsame Qualität charakterisiert, die das Wahrgenommene im Gedächtnis abrufbar macht (vergleichbar etwa mit der Wahrnehmung eines guten Augenzeugen). Gegenüber dem oft flüchtigen und oberflächlichen gewöhnlichen Aufmerken und Wahrnehmen, schafft eine solch intensiviertere Aufmerksamkeit einen graduellen Unterschied bezüglich „Klarheit und Tiefe“ (ebd., S. 73f.).

In der „Lehrrede zur Achtsamkeit“ (*Satipaṭṭhāna-Sutta*)⁷ werden vier große Bereiche – Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistesobjekte – unterschieden, zu deren gründlicher und aufmerksamer Beachtung angeregt wird. Charakteristisch für diese Art von Erlebensbeobachtung ist, dass weder etwas verdrängt wird, noch eine Identifikation mit irgendwelchen wahrgenommenen Inhalten stattfindet. Nyanaponika, einer der frühen Exponenten des Achtsamkeitsansatzes für die westliche Welt, spricht in diesem Zusammenhang von „reinem Beobachten“: „*Es ist die unmittelbare Anschauung der [...] körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als rein, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne [...] bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken*“ (Nyanaponika, 2000, S. 26). In enger Verbindung mit der Achtsamkeit taucht oft der Begriff der „Wissensklarheit“⁸ auf, der sich auf das bewusste Handeln bezieht (insbesondere bezüglich dessen Zweck und Eignung).

Was die vier Achtsamkeitsbereiche beinhalten, soll hier ganz kurz skizziert werden. Dabei gilt es natürlich zu beachten, dass in anderen Zeitaltern und Kulturen auch Kategorisierungen vorzufinden sind, die nicht unbedingt den unsrigen entsprechen.

Der erste Bereich betrifft die Achtsamkeit auf den „Körper“. Hierunter werden alle sensorischen Erfahrungen subsummiert, angefangen beim Atem, den Körperempfindungen, der Bewegung und allem, was mit Körperlichem im Zusammenhang steht, also keineswegs bloß im Rahmen sitzender Meditation. Im Suttentext steht dazu etwa: „[...] *beim Hinblicken und Wegblicken ist er⁹ wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Stre-*

7 Digha-Nikāya, 22. Rede (eine leicht kürzere Version findet sich im Majjhima-Nikāya, 10. Sutta). Bez. Pali-Quellen sei auf die Anmerkung im Literaturverzeichnis hingewiesen.

8 *sati-sampajañña*: Achtsamkeit und Wissensklarheit.

9 „Er“ bezeichnet im Suttentext den übenden Mönch, lässt sich jedoch erweitert als der oder die Übende (Mönche, Nonnen und auch Laien einschließend) verstehen. Näheres dazu u. a. bei Anālayo (2010, 305f.). Am Rande sei hier angemerkt, dass es für die damalige Zeit in Indien höchst bemerkenswert ist, dass Frauen und Männer gleiche Praktiken ausübten.

6 Im Englischen auch als „insight meditation“ bekannt (siehe z. B. Goldstein, 1976; Goldstein & Kornfield, 1987). Der Pali-Begriff *vipassanā* lässt sich sinngemäß mit ‚intuitives Erkennen‘ oder ‚unmittelbare Erkenntnis‘ übersetzen.

cken ist er wissenschaftlich in seinem Tun, beim Tragen der Gewänder und der Schale [...], beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken [...]; beim Entleeren von Kot und Urin [...]; beim Gehen, Stehen, Sitzen, [...] Reden und Schweigen ist er wissenschaftlich in seinem Tun.“ (Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta, nach Nyanaponika, 2000, S. 173) Mitunter geht es in der Körperachtsamkeit um eine unverklärte, gelassene Wahrnehmung körperlicher Vorgänge, frei von leidenschaftlichen Identifikationen.

Der zweite Bereich betrifft das „Gefühl“. Der Pali-Begriff „vedana“ bezeichnet dabei nicht das Gefühlsleben im weiteren Sinne (dieses wird dem 3. Bereich zugeordnet), sondern den unwillkürlichen emotionalen Respon¹⁰, der mit einer Wahrnehmung einhergeht, d. h. die unmittelbare innere Beurteilung eines Erlebens als angenehm, unangenehm oder neutral. Im Suttentext (ebd., S. 177f.) wird dabei zwischen einem „freudigen“, einem „leidigen“ und einem „weder freudigen noch leidigen“ Gefühl unterschieden. Dabei bleibt es bei der reinen Feststellung, ohne selektiven Umgang mit einer dieser Erlebensformen. Dem Gewahrsein der Gefühlsreaktionen kommt insofern große Bedeutung zu, als hier das Potential verortet wird, sich aus automatisiertem Festhalten an Angenehmem und ebenso aus automatisiertem Abwehren von Unangenehmem zu emanzipieren. Klammerndes Anhaften wird ebenso als Leiden verstanden wie das Feststecken in Aversion. Die Fähigkeit loszulassen, gilt als befreiend.

Der dritte Bereich betrifft die Verfassung und Befindlichkeiten des „Geistes“. Thema hier ist die Wahrnehmung von Art und Qualität des momentanen Bewusstseins, was sowohl zustandsspezifische Dispositionen – beispielsweise, ob der Geist „zerstreut“ oder „gesammelt“ ist – als auch Emotionen und Gemüthsstimmungen beinhaltet, gemäß Suttentext etwa, ob der Geist „hassbehaftet“ oder „hassfrei“ ist (ebd., S. 179). Jedem Geisteszustand, jeder Emotion, jeder Stimmung kommt dabei eine erlebensorffene, wache Beachtung zu, ohne vergleichendes Evaluieren und ohne etwas wegzudrängen oder festzuhalten. Im Laufe der Gewahrseinsschulung soll, mitunter als Grundlage ethischer Entwicklung, zunehmend differenziert erkannt werden, welche Motivationen und Intentionen augenblicklich im Geist vorhanden sind.

Der vierte Bereich schließlich bezieht sich auf „Geistobjekte“, spezifische gedankliche Ausrichtungen. Der Suttentext geht dabei über das reine Feststellen gedanklicher Prozesse hinaus und befasst sich mit aus buddhistischer Sicht zentralen Betrachtungen, auf die näher einzugehen den hiesigen Rahmen sprengen würde. Kurz gesagt werden Kernthemen der

buddhistischen Lehre in den Fokus gerückt und zentrale Aspekte angesprochen, die als förderlich oder hemmend für das Verwirklichen einer friedvollen, auf Erkenntnis basierenden Gelassenheit gelten. Erlebensverankertes Erkennen der Existenz als eignerloses Gefüge von Ursachen und Wirkungen, in deren stetiger Veränderung keinerlei dauerhafte Befriedigung möglich ist¹¹, soll anhaftende Tendenzen obsolet werden lassen und dadurch Raum schaffen für eine mitfühlende Haltung des Loslassens.

Jeder der vier Achtsamkeitsbereiche hat seine spezifischen Implikationen und rückt unterschiedliche Perspektiven auf körperliche und mentale Prozesse in den Vordergrund (für eine vertiefte Auseinandersetzung damit sei auf die umfangreiche Fachliteratur verwiesen, z. B. Anālayo, 2010; 2018). Aus didaktischen Gründen und mit Rücksicht auf unterschiedliche Neigungen der Übenden werden im Übungskontext einzelne Aspekte zuweilen stärker in den Fokus gerückt, letztlich soll aber eine umfassende Wachheit auf allen Ebenen verwirklicht werden.

In der konkreten Übungspraxis wird (je nach Lehrmethodik in unterschiedlichem Maß) Wert auf eine anfängliche Beruhigung und konzentrierte Sammlung des Geistes gelegt, in der Regel durch Achtsamkeit auf das natürliche Ein- und Ausströmen des Atems. Dann wird versucht, die Achtsamkeit offen gegenwärtig zu halten und sie kontinuierlich auf die jeweils dominante momentane Erfahrung auszurichten (z. B. Goldstein, 1976; 1993; Nyanaponika, 2000). Kommt es zu gedanklichen Abschweifungen, wird der Geist mit geduldigem Bemühen wieder in die Gegenwart zurückgeführt, was mitunter auch die Sensibilität für ein ausgewogenes Maß an Anstrengung fördert. Mit fortschreitender Übung gilt die Achtsamkeit nicht bloß den jeweiligen Objekten, sondern zunehmend ebenso dem Gewahrsein selbst, d. h. die oder der Übende ist sich beispielsweise nicht bloß eines Geruchs bewusst, sondern gleichzeitig auch der Tatsache des Riechens¹².

Eine Besonderheit, die in der Rezeption des Suttentextes zuweilen wenig beachtet wird, im hier gegebenen Kontext aber bedeutsam erscheint, ist, dass in einem die einzelnen Textsequenzen einrahmenden Kehrsatz dazu angeregt wird, die Wahrnehmung ebenso nach innen (auf sich) wie nach außen (auf andere) auszurichten: „So weilt er nach innen bei der Betrachtung des Körpers [... der Gefühle, des Geistes usw.]; oder er weilt nach außen bei der Betrachtung des Körpers [...]; oder er weilt nach innen und außen bei der Betrachtung des Körpers [...]“ (Nyanaponika, 2000, S. 172ff.). Die Übung ist also

10 Die in Pali-Übersetzungen und deren Auslegungen genutzte Terminologie (z. B. mit Bezug auf Gefühle, Emotionen u. a.) entspricht oft nicht den heute gängigen psychologischen Begriffszuordnungen. Im hier thematisierten Zusammenhang würde heute wohl von emotionalen Reaktionsmustern gesprochen werden (vgl. dazu z. B. Lux, 2007).

11 Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und unpersönliche Prozesshaftigkeit (*anattā*) aller Phänomene werden als sog. „Daseinsmerkmale“ bezeichnet (vgl. Nyanatiloka, 1999).

12 Tichy (2021, S. 58f.) spricht diesbezüglich von „reflexivem Bewusstsein“.

durchaus nicht bloß auf Selbstwahrnehmung angelegt, sondern beinhaltet gleichsam eine wache Fremdwahrnehmung.¹³

Für den hiesigen Zweck ebenfalls von Interesse dürfte sein, dass *sati* mitunter auch eine den Geist regulierende Funktion zugeschrieben wird. Das klare Aufmerken lässt wahrnehmen, ob beispielsweise aktivere Geistesfaktoren (wie Anstrengung oder interessiertens Untersuchen) und ruhigere (wie Sammlung, Vertrauen) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen¹⁴. Achtsamkeit wird dabei als wachender Faktor verstanden, der bei Bedarf angemessene Reaktionen ergreifen lässt (vergleichbar vielleicht mit dem Tachometer im Auto, der anzeigt, ob die Geschwindigkeit anzupassen ist). Hier wird gleichsam ein Grundprinzip buddhistischen Lernens deutlich: Maßgebend ist stets die direkte eigene Erfahrung. Nichts wird geglaubt, sondern es wird stets geprüft, ob etwas als hilfreich erlebt wird oder nicht. Übernommen wird bloß, worin man selber einen Wert erkennt.¹⁵

Es ist eine wohlbekanntes Erfahrung von Meditierenden, dass sich im Zuge der fortgesetzten Übung – Kontinuität gilt dabei als Schlüsselfaktor – eine Art von Momentum entwickelt (siehe z. B. Tejaniya, 2019), welches durch Leichtigkeit und Eigenantrieb geprägt ist. Das Anwachsen der Dichte von Momenten wachen Aufmerkens lässt sich am ehesten mit anfänglich bloß tropfendem Wasser vergleichen, das zunehmend in ein kontinuierliches Fließen übergeht.

Wachheit ist nicht bloß als stetiges Erfordernis beim Üben gefragt, sondern, so der Grundgedanke, zeichnet auch jene aus, welche die psychischen Widerstände (als Hass, Gier und Verblendung konzeptualisiert) hinter sich gelassen haben und in lebendiger Präsenz im Fluss der Gegenwart angekommen sind.

Relevante Aspekte für den Personzentrierten Therapieansatz

Nach diesem Exkurs in eine zweieinhalbtausend Jahre alte Lehre zurück ins Therapiezimmer und zur Frage, was hierhin

allenfalls als Anregung mitgenommen werden kann. Alltägliche therapeutische Ziele sind – ähnlich, wie wenn sie mit dem von Rogers postulierten Ideal der *fully functioning person* verglichen werden – meist profaner und weniger ambitiös. In der Therapiearbeit wird in der Regel nicht existentielle Befreiung angestrebt, sondern vielmehr eine hilfreiche Begleitung für Klientinnen und Klienten. Dennoch dürfte sich ein Blick auf für die Personzentrierte Therapie nutzbare Gesichtspunkte lohnen.

Seit jeher wurde die Kultivierung der Achtsamkeit nicht bloß in bestimmten Übungssettings praktiziert – auch wenn solche zur Etablierung eines gewissen Praxisfundaments fraglos sehr hilfreich sind –, sondern jede Tätigkeit und Situation wird als mögliche Übungs- und Anwendungsgelegenheit verstanden, was gleichsam den jeweiligen Handlungen mehr Aufmerksamkeit und Bedeutung zukommen lässt. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, das, was man tut, mit vollem Gewahrsein zu tun (ein achtsamer Fahrzeuglenker gilt in der Regel als ein guter Fahrzeuglenker). Wenn nun die Tätigkeit in der therapeutischen Begleitung von Klienten besteht, ist es demnach geboten, dies auf eine wache Weise und mit Wissenserkenntnis zu tun. Insofern geht es hier keineswegs darum, aus den obigen Ausführungen ein neues oder besonderes Verfahren abzuleiten – vielmehr soll das Augenmerk darauf gerichtet werden, in welcher Weise der Faktor Achtsamkeit den Therapieprozess bereichern kann.

Im Folgenden sollen (in bloß entfernter Anlehnung an die oben unterschiedenen Bereiche) einige Aspekte umrissen und reflektiert werden, die im Kontext des Personzentrierten Ansatzes besonders relevant erscheinen. Natürlich sind die dabei unterschiedenen *Felder des Gewahrseins* eng miteinander verwoben, und durch die gewählte Aufgliederung soll bloß die eine oder andere Dimension besonders hervorgehoben werden. Die Ausgangsfrage dabei ist, welche spezifischen Ausrichtungen des Gewahrseins für die therapeutische Arbeit zuträglich sein können und aus welchen Gründen. *Worauf richten personzentrierte arbeitende Therapeuten ihre Achtsamkeit?*

Körperliche Ebene

Zweifellos von grundlegender Bedeutung ist ein klares Gewahrsein von allem, was sich auf der körperlich-sensorischen Ebene abspielt. Im Therapieraum, der durch zahlreiche sinnlich wahrnehmbare Gegebenheiten wie Größe, Einrichtung, Helligkeit, akustische Kulisse etc. geprägt ist, sitzen sich Menschen gegenüber, die einander durch Auftritt, Haltung, Mimik, Gestik, Blick, Stimme, Geruch und vielem mehr gegenseitig ein großes Maß an Informationen vermitteln. Die Körperebene bildet, von der Begrüßung bis zum Abschied, den gemeinsamen Boden und Anker der Begegnung. Während im Laufe

13 Es gilt in diesem Zusammenhang anzumerken, dass die Achtsamkeitsschulung lediglich einen Teil der frühbuddhistischen Übungspraxis ausmacht. Ein zur erkenntnisorientierten Vipassanā-Meditation oft komplementär praktizierter Zugang besteht beispielsweise in der mehr die Emotionen und die Qualität sozialer Interaktion ansprechenden Kultivierung der sog. *Brahma-vihāra* (frei übersetzt: „erhabene Geisteshaltungen“), d. i. Wohlwollen, Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*mudītā*) und Gleichmut (*upekkhā*). Praktische Übungsanleitungen dazu z. B. bei Salzberg (2003).

14 In den Pali-Texten wird *sati* in der Regel im Verbund mit anderen „heilsamen Geistesfaktoren“ genannt, z. B. als eines der sog. 8 Pfadglieder, der 7 Erwachensfaktoren, der 5 geistigen Kräfte und vielen weiteren (s. z. B. Anālayo 2010, S. 62ff.; Nyanatiloka, 1999).

15 Vgl. insbes. „Rede an die Kalamer“, Anguttara-Nikāya III, 66 (s. Anmerkung zu den Pali-Quellen im Literaturverzeichnis).

einer Therapie unterschiedlichste Themen besprochen werden, bietet die Körperebene eine verlässliche gemeinsame Bezugsdimension (vergleichbar mit einem Flughafen, wo kognitive Aus- und Höhenflüge starten und landen können).

Es ist wohl unbestritten, dass dieser Ebene hinreichend Platz eingeräumt werden sollte, indem zum Beispiel Körperhaltung, Bewegung, Atem, Stimme und so weiter von der Therapeutin, vom Therapeuten bei sich selber und der Klientin wahrgenommen werden, und im peripheren Gewahrsein vielleicht auch Umgebungsfaktoren, wie etwa plötzlicher Lärm aus der Nachbarwohnung, das herannahende Gewitter oder der Gesang der Amsel vor dem Fenster. Manche dürften gelegentliche Bezugnahmen zu aktuell auf dieser Ebene wahrnehmbaren Dingen als ein probates Hilfsmittel zur Erdung und Vergegenwärtigung nutzen.

Schon Rogers bezog im Rahmen seiner frühen Forschung körperliche Reaktionen mit ein, etwa im Zusammenhang mit Spannungsveränderungen bei Klienten (z. B. Rogers, 1951/1983a, S. 175f.). Auch wenn er die Körperebene nicht oft explizit thematisierte, ist diese doch, wie Schmid (1994, S. 453ff.) hervorhebt, in Rogers' Verständnis des Menschen als Organismus stets gegenwärtig. In seinen Ausführungen zum Thema Körper im Personenzentrierten Ansatz, in denen er auch auf die besondere Bedeutung des Körpererlebens im Focusing eingeht, resümiert Schmid: „Jede menschliche Beziehung ist ebenso ein Geschehen und ein Gestaltungsprozess auf der psychisch-emotionalen wie auf der körperlichen Ebene“ (ebd., S. 467). Nichts könnte weniger zutreffen, als die Personenzentrierte Psychotherapie als bloß verbalen Austausch zu verstehen. Den ganzen Menschen einzubeziehen, so Schmid weiter, „impliziert, sich auf körperliche Erfahrung bewusst einzulassen und körperlich gegenwärtig zu sein“ (ebd., S. 468).

Im hier gegebenen Kontext soll es genügen, die Wichtigkeit des achtsamen Körpergewahrseins ganz allgemein zu betonen. Im Vordergrund steht dabei nicht eine vertiefende Exploration von Körperempfindungen oder damit assoziierten Erlebensinhalten, sondern einfach das kontinuierliche In-Kontakt-Sein mit der Körperebene, das bewusste Registrieren, dass es da körperliches Erleben gibt, im Sinne einer guten Verankerung in der sensorisch erfahrbaren Welt – als „geerdete“ Präsenz, im Unterschied zu bloß durch Gedanken geprägten Erlebensräumen.

Eine kleine Anekdote (aus der Erinnerung des Autors an seine eigene frühe Achtsamkeits-Übungspraxis) soll dies veranschaulichen: Anagarika Munindra, ein ehemaliger bengalischer Meditationsmeister, der mitunter viele westliche Lehrer des Achtsamkeitszuganges maßgeblich beeinflusst hat (vgl. Knaster, 2010), legte sehr viel Wert auf eine kontinuierliche Verankerung im sensorischen Erleben (durch bewusstes Körperspüren, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken) ohne unaufmerksames, unbemerktes Abdriften in Gedankenwelten. Er regte dazu an, solch waches Gewahrsein auch außerhalb formaler Übungspraxis zu pflegen. Wenn ihn nun eine Schülerin oder ein

Schüler fragte, ob sie/er den Übungsort kurz verlassen dürfe, um beispielsweise zum nahe gelegenen Markt zu gehen, pflegte er zu sagen: „Gehen ja, aber nicht fliegen!“

Nicht bloß mit Bezug auf eine kongruente therapeutische Selbstwahrnehmung verdient die Körperachtsamkeit besondere Erwähnung. Ebenso schafft sie den Boden für eine gut verankerte empathische Ausrichtung, indem der Einbezug sensorischer Signale verhindert, dass eine einfühlsame Annäherung an das Klientenerleben bloß auf verbalen Mitteilungen und davon angeregten Vorstellungen basiert (damit dürfte sich mitunter auch die Gefahr eines Abgleitens in bloße Gefühlsansteckung oder gar diffuse Konfluenz reduzieren).

Gleichsam erlaubt ein waches Gewahrsein auf der Körperebene, kontinuierlich zu überprüfen, ob die Klientin, der Klient unbedrängt jenen Raum einnehmen kann, der zur vertieften Exploration ihrer oder seiner Themen hilfreich und notwendig ist. Atem, Stimme und viele andere körperliche Anzeichen machen deutlich, ob die Voraussetzungen für einen guten Gesprächsfluss gegeben sind. Eine gut verkörperte therapeutische Präsenz und ein zwischen den Körpern pendelndes Gewahrsein schafft eine solide Basis für alle weiteren Aspekte des Therapieprozesses.

Gewahrsein eigenen Erlebens, Resonanz

Wie dem Körpererleben kommt der gesamten inneren Verfassung und Befindlichkeit der Therapeutin, des Therapeuten, mit all den vielfältigen dazu gehörenden emotionalen und kognitiven Aspekten, viel Bedeutung zu. (Im obigen Suttentext wird die „Geistesverfassung“ an dritter Stelle genannt; auf den zweitgenannten Bereich soll weiter unten speziell eingegangen werden.)

Das Wahrnehmen der eigenen inneren Situation betrifft einen der Kernpunkte des Personenzentrierten Ansatzes, die Dimension der therapeutischen Kongruenz. Gutberlet (1999, S. 104) formuliert diesbezüglich: „wer nach außen transparent sein will, muss in sich selbst und für sich selbst transparent sein“ und beschreibt, wie wichtig es ist, stets mit all seinen inneren Regungen in Kontakt zu sein.

Bereits vor dem Eintreten in die therapeutische Interaktion ist das bewusste Registrieren der eigenen momentanen Disposition bedeutsam: *Wie ist meine innere Situation? Verspannt, locker, ruhig, zerstreut, abgelenkt, konzentriert, müde, überdrüssig, ärgerlich, interessiert, beschwingt ...? Mit welcher Geistesqualität und Verfassung trete ich in Kontakt?* Natürlich ist dazu keine ausführliche Benennung nötig, vielmehr ist das Hinschauen und Feststellen selbst das Entscheidende: zu wissen, was innerlich gerade vor sich geht. Dies ist insbesondere auch deshalb wichtig, weil es zu unterscheiden hilft, was Resonanzen auf den Klienten sind und was allenfalls eigene Anteile.

Zur achtsamen Selbstwahrnehmung gehört ebenso die Wachheit den eigenen Gedanken gegenüber. Damit ist nicht aktives Nachdenken oder Reflektieren gemeint, sondern das bewusste Registrieren mentaler Vorgänge: *Was tut sich im Kopf? Bin ich bei der Erzählung der Klientin? Bei meinen Überlegungen dazu? Vielleicht schon im Begriff, das Gehörte konzeptuell einzuordnen? Oder abgeschweift zu andern Dingen (etwa zum Anruf, der nach der Stunde unbedingt noch erledigt werden sollte)?* Sich im Klaren darüber zu sein, was gerade geschieht, ist Achtsamkeit.

Wenn Klientinnen und Klienten uns Einblick in ihre Erlebenswelt gewähren, werden wir – von einigen auf beredsame und eloquente Weise, von anderen schwerfällig und zögerlich – in unterschiedlichste Gedanken- und Stimmungsräume geführt, und während unsere Aufmerksamkeit empathisch zugewandt auf die jeweiligen Themen ausgerichtet ist, wird unsere eigene Gedanken- und Gefühlswelt angeregt und bewegt. Es tauchen Bilder, Assoziationen, Einfälle, innere Kommentare und Überlegungen auf, und in Bruchteilen von Sekunden muss entschieden werden, ob und wie reagiert werden soll, oft aus einer großen Auswahl unterschiedlicher Optionen. Jede dieser Entscheidungen hat das Potential, das Gespräch in eine bestimmte Richtung zu lenken, weshalb dem Gewahrsein in diesem Bereich viel Bedeutung zukommt.

In der Interaktion mit dem Klienten kommt es fortlaufend zu Veränderungen im eigenen Erleben. Mit wechselnden Gesprächsinhalten lösen sich Befindlichkeiten, Stimmungen und Gefühle ab und machen anderen Platz. Die Ausführungen der Klientin zum erholsamen Wochenende werden mit einer anderen Stimmungslage verbunden sein als ihr besorgter Bericht zur Krankheit eines geliebten Angehörigen. Zu einer kongruenten Selbstwahrnehmung gehört es, sich auf diesen stetigen Wechsel einzustimmen. Je besser es gelingt, auch kleine Veränderungen in der eigenen Resonanz bewusst zu registrieren, desto angemessener kann reagiert werden. Dazu Rogers (1977/1983b, S. 214): *„Wirklich zu sein schließt die für den Therapeuten schwierige Aufgabe mit ein, mit dem Fließen des eigenen Erlebens vertraut zu sein, diesem Fließen, das besonders durch seine Vielschichtigkeit und seinen ständigen Wandel gekennzeichnet ist.“*

Achtsames Begleiten

Im empathischen Kontakt öffnet sich der Wahrnehmungsraum und richtet sich auf die andere Person, die durch ihre verbalen und nonverbalen Botschaften Zugang zu ihrer Erlebenswelt vermittelt. Für Therapeutinnen und Therapeuten ist es wichtig, im empathischen Zuhören die Verankerung im kongruenten Selbsterleben nicht zu verlassen, denn nur so können sie als hilfreiche Resonanzkörper fungieren. Im Pendeln zwischen

außen und innen, Fremd- und Selbstwahrnehmung, wächst das Verstehen der Erlebenswelt des Gegenübers.

Aufgabe der Therapeutin ist es dabei, den Klienten in einer Weise zu begleiten, die einer sich vertiefenden Selbstexploration zuträglich ist. Aus Alltagserfahrungen ist jedermann bekannt, wie unterschiedlich man sich einem guten oder schlechten Zuhörer mitteilt. Die Qualität der Aufmerksamkeit ist dabei ganz offensichtlich zentral.

Im Personenzentrierten Ansatz gilt die therapeutische Haltung als relevant dafür, ob Klientinnen und Klienten das Wagnis eingehen, sich auf eine explorierende Auseinandersetzung mit ihrer Innenwelt einzulassen. Achtsames Begleiten bedrängt nicht, sondern lebt von einer zugewandten, offenen Aufmerksamkeit, welche der Klientin erlaubt, ihrem Erleben in eigenem Tempo näher zu kommen, sich mit ihren Stimmungen, Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen, sich zu artikulieren und sich dadurch selber besser zu verstehen. „Kann ich für diesen Klienten ganz *gegenwärtig [präsent] sein*? Kann ich mit ihm oder ihr sein?“ fragt Rogers (1987i, S. 38, zitiert nach Schmid, 1994, S. 225). Eine von bedingungsfreier Präsenz geprägte Begleitung lässt zu, dass auch schwierige Erfahrungsaspekte und Reaktionsweisen ins Bewusstsein treten und reflektiert werden können. Der oben beschriebene rein aufmerksam wahrnehmende, rezeptive Charakter von *sati* scheint diese Haltung in hohem Maße abzubilden (Nyanaponika, 2000, S. 26ff.).

Achtsames Begleiten lässt sich vorbehaltlos auf die Welt des Gegenübers ein und zeichnet sich durch nichts stärker aus als durch das Interesse, dessen Erleben mit Kontinuität präzise zu verstehen. Gleichzeitig schützt der Achtsamkeitsaspekt eines „wissensklaren“ kontinuierlichen Sich-Bewusstseins der Interaktionssituation vor unabgegrenzter Identifikation. Das wache Oszillieren zwischen Wahrnehmung des Gegenübers und sich selber kommt im Kehrreim des oben zitierten Suttentextes sehr klar zum Ausdruck, indem die Übenden aufgefordert werden, *achtsam nach innen, achtsam nach außen, achtsam nach innen und außen zu sein*.

Präzentes Zuhören und Begleiten lässt insbesondere auch aufmerken, wenn das Umsetzen der Therapeutenvariablen ins Stocken gerät und schwierig wird. Inwiefern dies von Bedeutung ist und weshalb Keil (1997, S. 5) in diesem Zusammenhang auch vom „hermeneutischen Schlüssel zum Verstehen der Inkongruenz des Klienten“ spricht, soll im folgenden Abschnitt angesprochen werden.

Erkennen unwillkürlicher Bewertungen

Dieses Gewahrseinsfeld ist für den Personenzentrierten Ansatz in mehrfacher Hinsicht ganz besonders wichtig. Es steht in engem Bezug zu dem im obigen Suttentext an zweiter Stelle angeführten Bereich der sich automatisch vollziehenden emotionalen

Reaktionsweisen. Die Implikationen betreffen sowohl die Therapeuten- als auch die Klientenebene.

Zunächst zur therapeutischen Selbstwahrnehmung: Wer – als eine der Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes – eine bedingungsfrei wertschätzende Haltung verwirklichen will, muss unbedingt einen unverstellten Blick auf seine unwillkürlichen inneren Bewertungen haben. Bedingungsfreie Wertschätzung kann nicht auf dem Boden von Verdrängung oder Verleugnung gedeihen. Was zuvor allgemein über das Inkongruenz-Sein mit den inneren Reaktionen im therapeutischen Resonanzkörper gesagt wurde, gilt ganz besonders auch in diesem subtilen Bereich. Nur wenn auch Abweichungen von bedingungsfrei wertschätzenden Reaktionen bewusst wahrgenommen werden, stehen diese als Werkzeuge im Sinne hermeneutischer Empathie (Keil, 1997; 2003) zur Verfügung, d. h. als wertvolle Wegweiser zum Verstehen von Inkongruenzen in der Welt des Klienten. Dazu Keil (1997, S. 6): „Gerade diese Reaktionen verweisen auf Inkongruenz des Klienten, deren Gewahrwerden das Ziel der klientenzentrierten Therapie darstellt.“ Weiter: „Der erste Schritt dabei ist, sich der eigenen Reaktion überhaupt genau gewahr zu werden. Gerade klientenzentrierte Therapeutinnen und Therapeuten sind hier tendenziell durch ihr Bemühen um Akzeptanz und Empathie in Gefahr, die wirkliche eigene emotionale Reaktion auf ihre Klienten nicht genügend wahrzunehmen“ (ebd., S. 9). Das Wahrnehmen tatsächlicher eigener Wertungsreaktionen ist also ein zentraler Beitrag zu einem vertieften Verstehen des Klienten. Mit dem achtsamen Feststellen der Bewertungen wird ein gewisser innerer Abstand zu diesen gewonnen, was ermöglicht, sich nicht in eine automatische Identifizierung damit zu begeben, sondern sie im Dienste der therapeutischen Arbeit zu nutzen.

Nicht weniger entscheidend ist auch in diesem Bereich eine achtsame Wahrnehmungsausrichtung auf das Erleben des Klienten. Verbale und nonverbale Botschaften von Klientinnen und die von der Therapeutin wach wahrgenommenen Resonanzen diesen gegenüber sind Brücken zur Kerndimension des Therapiegeschehens, dem inneren Bezugsrahmen, der impliziten Wertungswelt des Klienten. Im Zentrum des Interesses des personzentrierten Therapiezugangs steht letztlich die innere Haltung des Klienten gegenüber seinem eigenen Erleben. „Nicht den Themen und Inhalten des Klienten, sondern wie dieser mit ihnen in Beziehung steht, gilt das Hauptaugenmerk. Denn die Art und Weise dieser Beziehung bestimmt und verändert die Inhalte. [...] Folglich ist die Haltung zum eigenen Erleben der wichtigste Faktor therapeutischer Veränderung“ (Wiltschko, 2003, S. 159f.).

Ein kleines, eher amüsanter Beispiel zu einem derartigen Perspektivenwechsel bleibt mir aus der eigenen Ausbildungszeit in Erinnerung: Nachdem mir mein damaliger Lehrtherapeut mehr als fünf Minuten lang schweigend zugehört hatte, wie ich mich sehr aufgebracht

und voller Empörung detailreich über irgendeine leidige Begebenheit am Arbeitsplatz ausgelassen hatte, verblüffte er mich, indem er mich ruhig anschaute und feststellte: „All das, höre ich, magst du nicht!“

Ob und auf welche Weise wahrgenommene implizite Wertungen angesprochen und explizit gemacht werden, ist natürlich stets kontextabhängig. Für den Therapieprozess relevant sind letztendlich die eigenen Einsichten und Erkenntnisse der Klientin, des Klienten. Jederzeit hilfreich dürfte es jedoch sein, als Therapeutin oder Therapeut hellhörig darauf zu achten, wie der „innere Ton“ ist, mit dem ein Klient mit sich und seinen Themen umgeht, denn das angestrebte Ziel ist es ja, Klienten aus widersprüchlichen, dissonanten Erlebenswelten in versöhnlichere und möglichst umfassend integrierte zu begleiten.

Prozessgewahrsein

Im Personzentrierten Ansatz wird die Wichtigkeit der Beziehung betont. Wenn damit nicht ein diffuses Abstraktum gemeint sein soll, geht es um einen lebendigen Bezug und um Begegnung zwischen Menschen (z. B. Rogers, 1980, S. 27ff.). Die Art und Qualität dieses Sich-Beziehens unterliegt stetiger Bewegung. Vertrauen und Skepsis, Anspannung und Ruhe, Nähe und Distanz etc. sind Faktoren, die diesen Fluss mitunter prägen. Auf diesem Fluss gut zu navigieren, setzt ein kontinuierliches Gewahrsein von Bewegungen und Entwicklungen im interaktionellen Geschehen voraus. Auch hier sind die echten inneren Resonanzen maßgebend, und situationsabhängig wird es auch manchmal angebracht sein, diese transparent zu artikulieren (ganz besonders in diesem Bereich dürften Therapeutinnen und Therapeuten niemals durch irgendwelche Apps zu ersetzen sein).

Waches Prozessgewahrsein kann nicht bloß dazu beitragen, eine angemessene Mitte zwischen reservierter Unnahbarkeit und unabgegrenztem Überengagement zu finden, sondern wird auch den Sinn dafür schärfen, ob in einer gegebenen Situation allenfalls einer der Aspekte der personzentrierten Haltung besonderer Betonung bedarf – und ebenso, ob und wann im Therapieprozess eher ruhig-gewährendes Geschehenlassen oder mehr aktives Gestalten gefragt ist.

Solche Wachheit sich selber und den Interaktionen gegenüber führt gleichsam zu einer von Präsenz geprägten Begegnungssituation, welche dem Klienten Raum gibt und ihn dazu einlädt, sich seinerseits bewusst mit sich und seinem Interaktionserleben auseinanderzusetzen. Solch einen Raum zu schaffen und ihn mit unseren Klienten zu teilen, kann mitunter auch als ein Ausdruck echter Wertschätzung verstanden werden.

Stets wird letztlich ein Auge darauf zu richten sein, in welche Richtung sich der Prozess der Klientin, des Klienten insgesamt

bewegt. Eine wache personzentrierte Begleitung will gute Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie oder er durch das Freilegen von Aktualisierungskräften an kongruenter Lebendigkeit, Autonomie und Selbstwertschätzung gewinnt.

Schlussbemerkung

Es wurde eine – keineswegs komplette oder abschließende – Auswahl von Feldern beschrieben, in denen ein achtsames Gewahrsein für die Personzentrierte Psychotherapie bedeutsam erscheint. Leicht könnte der Eindruck entstehen, es werde dabei im Sinne einer anstrengenden Selbstoptimierung viel Mehraufwand zur ohnedies schon anspruchsvollen Therapiearbeit gefordert. Dem ist insofern zu widersprechen, als es bei den erwähnten Punkten ja nicht um etwas Zusätzliches geht, sondern vielmehr um ein verstärkt bewusstes Wahrnehmen von dem, was Personzentrierte Therapeutinnen und Therapeuten ohnehin tun. Nicht ein „Machen“ steht im Vordergrund, sondern ein waches Registrieren von dem, was gerade passiert. Die innere Bewegung dabei ist weniger eine Jagd nach etwas als vielmehr ein Bei-sich-Sein im offenen Wahrnehmen von dem, was sich gegenwärtig präsentiert. Unforciert und kontinuierlich wird dabei den äußerst vielschichtigen Aspekten des Therapieprozesses Beachtung geschenkt.

In der Tat liegt gerade in der Vielfalt der mit- und nebeneinander ablaufenden Prozesse die Herausforderung und das Potential, eine lebendige und auf vielen Ebenen interessierte Wahrnehmung zu kultivieren. Der Klavierschüler wird anfangs verkrampft auf seine Finger fokussiert sein, während der spätere Konzertpianist seine Hände mit Leichtigkeit über die Klaviatur seines Flügels gleiten lässt, mit seinem Gewahrsein gleichsam bei seinem Körper, der Partitur, seinen Emotionen, dem Klangraum und der Resonanz des Publikums.

Vielleicht liegt genau in dieser Verdichtung des Gewahrseins das Wesen der oft diskutierten, eingangs kurz erwähnten Beschreibungen von Rogers' therapeutischem Selbsterleben in seiner „besten Form“ als einem äußerst offenen, fließenden, „etwas veränderten Bewusstseinszustand“ (Rogers, 1980, S. 129; dt. nach Tichy, 2021, S. 55). Wäre dem so, bräuhete es keinerlei weit hergeholte Erklärungen zu diesem Phänomen, sondern es käme damit nicht mehr und nicht weniger zum Ausdruck als die Erfahrung einer gefestigten und zur Reife gelangten präsenten Interaktion.

Für den therapeutischen Alltag will dieser Beitrag deutlich machen, wie facettenreich und interessant unsere Arbeit ist, wenn sie mit Wachheit ausgeführt wird. Der Schlüssel zu einer lebendigen Verwirklichung der personzentrierten Haltung dürfte in der zeitlosen Dimension achtsamer Präsenz zu finden sein.

Literatur

- Pali-Quellen*: Die Quellenbezeichnungen zu den angeführten Pali-Werken *Dīgha-Nikāya*, *Majjhima-Nikāya* und *Anguttara-Nikāya* (= Längere, Mittlere und Angereichte Sammlung) beziehen sich auf die standardisierte Nomenklatur der Lehrreden-Sammlungen des Pali-Kanons. Als Referenzwerke gelten dabei die Ausgaben der *Pali Text Society PTS*. (Eine Anzahl von deutschen Übersetzungen findet sich im Verlagsprogramm von Beyerlein & Steinschulte sowie digitalisiert unter www.palikanon.com.)
- Anālayo, B. (2010). *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna*. Beyerlein & Steinschulte.
- Anālayo, B. (2018). *Satipaṭṭhāna Meditation. A Practice Guide*. Windhorse Publications.
- Fromm, E. (1976). *Haben oder Sein*. Deutsche Verlags-Anstalt GmbH.
- Finke, J. (2013). Das Therapieprinzip der Achtsamkeit und seine verschiedenen Aspekte in der Personzentrierten Therapietheorie. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 3(13), 131–135.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Otto Müller.
- Goldstein, J. (1976). *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*. Unity Press.
- Goldstein, J. (1993). *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala.
- Goldstein, J. & Kornfield J. (1987). *Seeking the heart of wisdom. The path of Insight Meditation*. Shambhala.
- Gutberlet, M. (1999). Die Entfaltung von Personal Power im Personzentrierten Ansatz. Vortrag zum ÖGwG-Symposium. *Person*, 3(2), 101–109.
- Keil, W. W. (1997). Hermeneutische Empathie in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *Person*, 1(1), 5–13.
- Keil, W. W. (2003). Hermeneutische Empathie. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 161–162). Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Keil, W. W. & Van Balen R. (2003). Process-Experiential Psychotherapy. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 245). Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Knaster, M. (2010). *Living this life fully. Stories and teachings of Munindra*. Foreword by Joseph Goldstein. Shambhala.
- Lennon, J. (1980). Beautiful Boy. In J. Lennon & Y. Ono, *Double Fantasy* (Seite 1, Track 7) [LP]. Geffen Records.
- Lüscher, J. (2020). *Ins Erzählen flüchten*. C. H. Beck.
- Lux, M. (2007). *Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften*. Reinhardt.
- Nyanaponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode* (8. Aufl.). Beyerlein & Steinschulte (Erstaufl. 1970: Christiani).
- Nyanatiloka (1999). *Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung* (5. Aufl.). Beyerlein & Steinschulte (Erstaufl. 1953: Christiani).
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1983a). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer (dt. Erstausgabe: 1972: Kindler). (Orig. erschienen 1951: *Client-centered therapy. Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin).
- Rogers, C. R. (1983b). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Fischer (dt. Erstausgabe: 1977: Kindler).
- Rogers, C. R. (1987i). Comments on the issue of equality in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(1), 38–40.
- Rogers, C. R. (1991). Ein klientenzentrierter bzw. personzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid (Hrsg.), *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 238–256).

- Matthias-Grünewald-Verlag. (Orig. erschienen 1986: *A client-centered/person-centered approach to therapy*, In L. L. Kutash & A. Wolf [eds.], *Psychotherapist's Casebook*. Theory and technique in practice of modern times [pp. 197–208]. Jossey Bass).
- Salzberg, S. (2003). *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Arbor Verlag.
- Schmid, P.F. (1994). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie: Ein Handbuch. I. Solidarität und Autonomie*. Edition Humanistische Psychologie.
- Sujato, B. & Brahmali, B. (2017). *Die Authentizität der frühbuddhistischen Texte*. Beyerlein & Steinschulte.
- Tejaniya, S. U. (2019). *Relax and be aware: mindfulness for clarity, confidence, and wisdom*. Shambhala.
- Tichy, H. E. (2021). „He experiences with a quality of immediacy, knowing at the same time that he experiences.“ – Carl Rogers. Unmittelbarkeit und Reflexivität als Bewusstseinsqualitäten bei Carl Rogers und im frühbuddhistischen Verständnis von *sati* (Achtsamkeit). *Person*, 25(1), 54–65.
- Wilschko, J. (2003). Haltung (im Focusing und in der Focusing-Therapie). In G. Stumm, J. Wilschko & W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 159–161). Pfeiffer bei Klett-Cotta.

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 personenzentriert-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.“

Marlene 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 Focusing- oder (allgemein gesprochen) Beratungs- und Psychotherapiekontexten permanent wirksam zu sein scheint. Die Folie flüstert mit leiser Stimme unaufhörlich, bei allem, was ich durch sie anschau: „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 personenzentriert 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. *kennzeichnen*². 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.

2 Danke an Monika Ananda Wiese für diesen Gedanken!

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

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 Pferdemit. 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 personenzentriert-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, welche unfassbaren 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 personenzentrierter 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 pädagogisch-psychosozialen 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 lösende 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 Wortschizzen 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 etablierte, kulturelle Prägungen; Routinen und Rituale; Normen, Recht und Gesetz	Entstehen / Kommen lassen eines direkten Referenten / Felt Sense	Kontrastpotenzial der Gruppe als Resource nutzen; Kreativität	Loslassen der Themen, Zuwachs an Lebendigkeit	Keine Identität, keine Räumlichkeit, kein Anhaften
Methode / Technik	Folge bekannten Plänen und Ablaufschemata, erweitere diese und passe sie an die gegebene Aufgabe an.	Einzelperson fokussiert auf ein persönliches (oftmals: Problem-) Thema.	Zuhören, Fragen kreieren; der „klassische“ Focusingprozess ist in einen zwischen-menschlichen Kommunikationsprozess eingebettet	Bodymapping: Folge der Kette von Körperempfindungen und gedanklichen Impulsen; Initiierung neuer Impulsketten	Meditation; „wenn ich esse, esse ich; wenn ich schlafe, schlafe ich.“
Kreativitätsart im Umgang mit Problemen	Löse das Problem entsprechend eines konventionellen, erlernbaren Standardvorgehens, das du kreativ auf die neue Situation anwendest (und dabei ggf. auch etwas daran veränderst).	Löse das Problem allein, auf deine eigene Art, auf unkonventionelle Weise; finde hierfür ein originäres Vorgehen, das noch nicht allgemein bekannt oder beschrieben ist.	Löst das Problem miteinander in der Gruppe auf eure eigene Art, auf unkonventionelle Weise; findet gemeinsam ein originäres Vorgehen, das noch nicht allgemein bekannt oder beschrieben 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 explizite sprachliche Aussage treffen, die im Hinblick auf den Umgang mit Problemen von Belang wäre.
Schichtung von Ungewissheit	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 nicht-kompensierbare Risiken treten verschränkt auf.	Regeln müssen gemeinsam neu entwickelt und immer wieder neu etabliert werden; Randbedingungen diffundieren ins existenziell Offene; die Situation ist teilweise unüberschaubar; kompensierbare und nicht-kompensierbare Risiken treten verschränkt auf.	Regeln und Themen werden fluide; Randbedingungen sind in existenzieller Weise offen; die Situation ist unüberschaubar; nicht-kompensierbare Risiken treten vorrangig auf.	Existenzielle Ungewissheit als Grundbedingung allen Lebens
Beispielhafte Anwendungsfelder	Regelschulsystem, Handwerk	Psychotherapie, Coaching, Pädagogik und Sonderpädagogik	Lokalpolitik, oberes Management, Pädagogik und Sonderpädagogik	Klimaaktivismus, künstlerisches Schaffen	Spiritualität
Vorrangige Relation von Gelingen	richtig / falsch	Mit mir selbst in Kongruenz kommen (Ich-Ich-Relation)	Mit meinen Mitmenschen in Kongruenz 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 (\triangleq 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 Zinseszinsseffekt⁴ 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 wunderbare 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“). Bemerk die Stelle (vielleicht ganz subtil), dass sie erkannt wurde? Oft führt ein Bemerkwerden 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 Bemerkwerden. 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 Schmerzhaftes. 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 Thetaland™-Methodik (Fendler-Lee & Hofmann, 2020) und schließlich die Arbeit mit Sinn-Bildern® (Hofmann, 2022b; Kempfer, 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 erlebungsbezogene 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

6 Danke an Lena Kaufmann für diesen Gedanken!

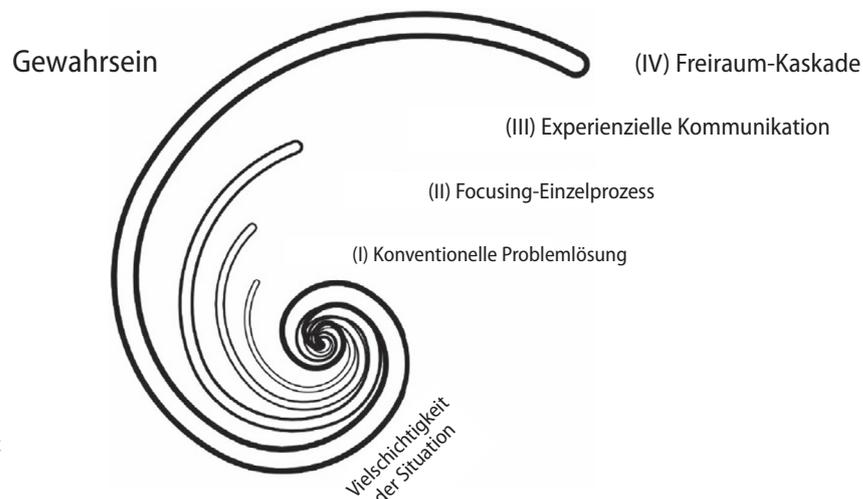


Abb.:
Ein focusingorientiertes Kaskadenmodell für den professionellen Umgang mit geschichteter Ungewissheit

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 gestrost 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). *Küst 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/tiefenoeologie-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-der-freiraumpodcast>
- 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
- Kempster, 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-1900-15424495>
- 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 Erd erwärmung*. 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 verfahrenere Situationen*. Beltz.

Rezensionen*

Christine Wakolbinger

Bettina Markones und Anna-Lena Szücs: Wohin mit Kummer und Sorgen? Ein Buch für Kinder über den Umgang mit Kummer und Sorgen, um wieder freier atmen zu können.

Höschberg: Fisch & Schildkröte Verlag, 2021, Bilderbuch, 32 Seiten. ISBN: 978-3-949576-00-3. EUR (D) 17,95 / EUR (A) 18,50 und Begleitheft, 24 Seiten. ISBN 978-3-949576-01-0. EUR (D) 7,95 / EUR (A) 8,20.

Im Gegensatz zu Focusing mit Erwachsenen ist Focusing mit Kindern im deutschsprachigen Raum noch relativ unbekannt. Die Focusingtherapeutin Bettina Markones hat es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Ansatz zu verbreiten. Sie legt nun ein Bilderbuch für Kinder vor, aufbauend auf dem Hintergrund des „Freiraum Schaffens“ im Focusing, zusätzlich gibt es ein Begleitheft für Erwachsene.

Das *Begleitheft* bietet eine verständliche Einführung in die Grundbegriffe des Focusing, sowie kleine Anleitungsbungen für die Praxis des Focusing mit Kindern und Hilfestellungen zum konkreten Einsatz des Bilderbuches.

Im ersten Teil des Begleitheftes findet sich eine gute Beschreibung, wie die Autorin Kinder mit einfachen Übungen in das Focusing einführt. Besonderes Augenmerk legt die Autorin auf das „Freiraum Schaffen“. Für die Kinder werden dabei gemalte Sorgenzettel oder ein Gegenstand genutzt, die in der Folge an einem guten Ort verwahrt werden. Danach wird das Kind angeleitet, das entstandene freiere Gefühl zu genießen. Mit dieser Beschreibung führt die Autorin schon in die Grundidee ihres Bilderbuches ein, nämlich dem „Freiraum Schaffen“ bei Kummer und Sorgen.

In einem zweiten Teil des Begleitheftes geht die Autorin auf das Vorlesen von Bilderbüchern genauer ein. Sie beschreibt darin die Wichtigkeit eines ausgewogenen Verhältnisses von Kind, Buch und Vorleser*in. Es hat z. B. immer einen guten Grund, warum Kinder ein bestimmtes Buch immer wieder vorgelesen haben wollen, dies sollte auf jeden Fall unterstützt werden.

Im dritten Abschnitt des Begleitheftes wird der konkrete Einsatz des Bilderbuches beschrieben. Es eignet sich sowohl für das Vorlesen daheim als auch für den pädagogischen Einsatz einzeln und in Gruppen. Es werden Beispiele angeführt, wie

die vorlesende Person Kinder anhand des Bilderbuches dazu einlädt, tiefer in das Thema einzutauchen und wie sie einen Focusing Prozess zum „Freiraum Schaffen“ einleiten kann.

Für ältere Kinder stellt die Autorin in einem weiteren Text eine konkrete Anleitung zum „Freiraum Schaffen“ zur Verfügung.

Für den Einsatz in pädagogischen Gruppen finden sich hilfreiche Hinweise, wie auch im Gruppensetting jedes einzelne Kind zu seinem eigenen Freiraum kommen kann.

Protagonistin des *Bilderbuches* ist Anna, die sehr traurig ist. Voller Kummer und Sorgen schläft sie nach längerer Zeit ein. Da hört sie eine freundliche Stimme, die sie einlädt, den Zauberwald zu besuchen. Dort trifft sie mehrere freundliche und hilfsbereite Tiere, die sie jeweils einladen, eine Sorge oder einen Ärger bei ihnen zu lassen. So lässt Anna die Note Fünf in der Matheprobe, ihre Tränen über das deshalb Ausgelacht-Werden von den anderen Kindern und die Angst vor den Eltern in der Kanne der Katze zurück.

Anna fühlt sich auf ihrem Weg jedes Mal ein bisschen leichter, wenn sie eine Sorge bei einem Tier lassen konnte. Alle Tiere machen dabei deutlich, dass es nicht darum geht, etwas „wegzumachen“, sondern den belastenden Dingen einen guten Platz zu geben, um später zu einer passenden Zeit zu ihnen zurückzukehren. So macht der Schwan Anna den Vorschlag, zu ihren Sorgen über ihren Opa später eventuell mit einer zweiten Person zurückzukommen und gemeinsam darüber zu reden.

Am Ende ihres Weges fühlt Anna sich leichter und erfrischt. Sie trifft eine Maus, die ihr versichert, dass ihre Sorgen gut bei ihr aufgehoben sind, und sie unterstützt Anna dabei, das gute Gefühl auszukosten. Anna schläft ein und träumt von schönen Dingen.

Christine Wakolbinger, Mag.^a, geb. 1960, Klinische Psychologin und Personenzentrierte Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin der VRP, Weiterbildungsleitung Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, lebt und arbeitet in freier Praxis in Wien.

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3).

Bilderbücher, die Kinder bei schwierigen Themen unterstützen, gibt es in reichlicher Zahl auf dem Büchermarkt. Umso erfreulicher ist es, dass mit diesem Buch erstmalig auch ein Bilderbuch mit dem fachlichen Hintergrund des Focusing auf den Markt gekommen ist. Es ist einfach geschrieben, liebevoll illustriert und lädt Kinder ein, sich mit Anna zu identifizieren. Allerdings empfehle ich Vorleser*innen, die nicht vertraut sind mit dem „Freiraum Schaffen“ des Focusing, sich zuerst das Begleitheft durchzulesen, um das Potenzial des Buches auch voll ausschöpfen zu können.

Im Praxistest mit drei Enkelkindern zeigte sich, dass die Vierjährige noch nicht viel mit dem Buch anfangen konnte. Der Sechsjährige hat sofort mit Begeisterung begonnen, seine

Sorgen bei den Tieren zu lassen und wirkte am Ende des Prozesses sichtlich erleichtert. Die Neunjährige hat beim Vorlesen erklärt, dass sie ihre Sorgen schon lange bei den Pferden lässt, sie hatte das „Freiraum Schaffen“ in dieser Form schon intuitiv selbst gefunden.

Ich halte das Buch sowohl für den privaten Gebrauch als auch in Pädagogik und Kinderpsychotherapie für sehr geeignet, Kinder dabei zu unterstützen, sich auf einfache Art selbst „Freiraum Schaffen“ zu lernen. Dies gelingt umso besser, je vertrauter die vorlesende Person mit dem Buch ist, und wie sie das jeweilige Kind beim Vorlesen unterstützen kann, seinen eigenen freiraumschaffenden Prozess zu finden.

Marieluise Brückl

Bettina Markones: Ich spür Banane blau. Focusing in der Arbeit mit Kindern.

Freiburg: Arbor-Verlag, 2022, 187 Seiten, ISBN: 978-3-86781-372-3. EUR (D) 18,00 / EUR (A) 18,50 / CHF 28,90.

Der Titel, den Bettina Markones für ihr Buch gewählt hat, hat einen stark ansprechenden Charakter, der sofort in der eigenen Wahrnehmung eine Empfindung auslöst – ein wahrlich gelungener Einstieg für das Thema Focusing. Sie widmet sich gekonnt der jüngeren Zielgruppe, den Kindern und Jugendlichen, und arbeitet die Unterschiede und Besonderheiten im Vergleich zu der Arbeit mit erwachsenen Personen heraus. Ein spannendes Detail am Rande ist, dass die Leser*innen erfahren, dass Gendlin durch Erfahrungen in seiner Kindheit den Weg zum Focusing gefunden hat, wodurch eine Verbindung zur Focusingarbeit mit Kindern und Jugendlichen gefunden ist.

Das Buch ist in zwei große Teile gegliedert, wobei im ersten Teil die Grundlagen des Focusing beschrieben werden, wodurch auch Personen, die bisher wenig Einblick in die Arbeit mit Focusing hatten, eine gute erste Übersicht erlangen. Freilich muss dazu gesagt werden, dass es für eine in die Tiefe gehende Beschreibung der einzelnen Schritte im Focusing nicht ausreichend ist, dafür gibt es aber mehrere Literaturverweise, um dies bei Bedarf zu vertiefen. Der Schwerpunkt des Buches liegt eindeutig in der praktischen Beschreibung der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und diesem widmet sich der zweite große Teil des Buches sehr ausführlich.

Von Anfang an ist das Buch von Markones sehr praxisnah verfasst, da es verschiedene Erlebensqualitäten anspricht – ein wirklich gelungenes Buch, das sich mit einem bisher wenig beachteten Thema auseinandersetzt. Darüber hinaus erläutert sie ihren persönlichen Weg zu der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen; die Freude und Leichtigkeit, die sie dabei mit Focusing verbindet, klingt in ihrem Buch ständig durch.

Ihr Bemühen, klare sowie einfache Bilder und Worte zu finden, prägt bereits den ersten Teil des Buches. Dabei geht Markones auf die verschiedenen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen ein und versucht Erklärungen zu finden, die daran anknüpfen, um so in eine reelle Verbindung mit ihrer jungen Klientel zu gelangen: Ein sehr gelungenes Beispiel, wie der Bezugsrahmen des Gegenübers beachtet und als Ausgangspunkt für Angebote verstanden wird.

Einen gelungenen Focusingprozess, der auf der Grundlage des geteilten Raumes, durch die personenzentrierten Grundhaltungen und die verschiedenen Techniken und Interventionen entsteht, vergleicht sie mit einer gut gewürzten nährenden Suppe. Das Ziel, das Markones dabei verfolgt, ist, dass gestoppte Erlebensprozesse wieder in Fluss kommen und Kinder durch die unterschiedlichen Interventionen zunehmend in Kontakt mit ihrem körperlich fühlbaren Spüren kommen. Sich selbst innerlich mehr zu spüren und von einer anfangs eher vagen Wahrnehmung zu einem intensiveren Prozess zu gelangen, ist das Ergebnis eines Focusingprozesses für Kinder und Jugendliche. Sie werden dadurch gestärkt, ihre innere

Marieluise Brückl, Mag.^a, Personzentrierte Psychotherapeutin in freier Praxis, Sonder- und Heilpädagogin, Leiterin der Weiterbildung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie FORUM/ VRP, Psychotherapieausbilderin des FORUM, Wien.

Wahrnehmung von Empfindungen und Gefühlen wächst und unterstützt somit ihre Identitätsfindung.

Durch die gesamte Darstellung eines Focusingprozesses zieht sich die Freude und der positive Zugang von Markones zu Kindern und Jugendlichen und ihr konsequentes Bemühen, mit ihnen im Dialog zu sein und Worte zu finden, die aus dem Erleben der Kinder und Jugendlichen herauskommen. Ihre wertschätzende Haltung, auch den Eltern gegenüber, und das Bemühen um Verstehen prägen ihre Darstellungen und Beschreibungen.

Im zweiten Teil, der zwei Drittel des Buches ausmacht, werden von Markones verschiedene Wege beschrieben, um Freiraum zu schaffen und wie es für die Begleitperson bzw. Psychotherapeut*in möglich wird, das Kind bzw. die/den Jugendliche*n im Focusingprozess zu erreichen. Sowohl durch Bewegung, kreative Materialien oder auch mit Humor stellt Markones einen ersten Kontakt zu ihrem Gegenüber her – der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Grundsatz, den sie immer wieder betont, ist: allem, was kommt, freundlich zu begegnen. Im Focusing stehen nicht die Themen an sich im Vordergrund, sondern der konkrete Umgang damit. Durch den Prozess des Freiraum-Schaffens kann eine gute Distanz zu den belastenden Themen hergestellt werden, wodurch bereits eine erste Veränderung sichtbar und spürbar werden kann.

Für die weitere Unterstützung des Focusingprozesses von Kindern und Jugendlichen werden elf unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten angeführt und mit teilweise sehr konkreten Anleitungen versehen. Die Ausführungen sind größtenteils für die Arbeit im Einzelsetting beschrieben, es finden sich aber auch Hinweise für die Arbeit mit Gruppen. Markones ist es wichtig zu betonen, dass es immer darum geht, sich an den vorhandenen Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu orientieren; sie beschreibt sehr deutlich, dass selbst unter Bedingungen, die als einschränkend erlebt werden (z. B. in kahlen Schulräumen) förderliche Focusingprozesse entstehen können.

Als einfachsten Einstieg mit Kindern und Jugendlichen in die Welt des Focusing empfiehlt Markones das Malen, da die meisten Kinder dazu einen Zugang haben und somit ihren persönlichen Ausdruck finden können. Besonderes Augenmerk legt sie auf die individuelle Freiheit und damit verbunden auch die absolute Bewertungsfreiheit im Hinblick auf sichtbare kreative Ergebnisse. Kinder und Jugendliche sind aus ihrer schulischen Sozialisation heraus meist gewohnt bewertet zu werden und benötigen darum klare, oftmals wiederholte Hinweise, dass im Focusing nichts falsch gemacht werden kann, da es sich um den Ausdruck ihres persönlichen Erlebens handelt. Diese wichtige Mitteilung kann nicht oft genug wiederholt werden, damit Kinder und Jugendliche sich wirklich frei fühlen, sich ihrem eigenen Prozess zuzuwenden. Die Position der/des Psychotherapeut*in ist die einer interessierten Begleitperson; das

Kind bzw. der/die Jugendliche kennt sein/ihr eigenes Empfinden und drückt dieses in der Darstellung aus.

Neben dem Malen führt Markones Bewegung, die Arbeit mit Träumen und Imaginationen, den Einsatz von Bilderbüchern¹, Märchen und Geschichten und die Verwendung von Ton zum Gestalten als Möglichkeiten an, die im Focusingprozess eingesetzt werden können. Zusätzlich beschreibt sie, wie Puppen und Musik verwendet werden können. Durch die große Fülle an Beispielen werden diese teilweise leider nur kurz beschrieben, wodurch einige Fragen offen bleiben. Versteht man diese aber als Anregungen und Ideen, die selbst noch vertieft und erforscht werden können, so ist das Buch von Markones ein großer Fundus dafür.

Als Anhang im Buch bzw. auch direkt auf der Homepage des Verlags² herunterzuladen gibt es ein von Markones gestaltetes Mitmachbilderbuch mit dem Titel „Von den äußeren und inneren Augen“ und zwei Versionen eines Gefühlstagebuchs, das für den persönlichen Gebrauch eingesetzt werden darf.

Insgesamt ist „Ich spür Banane blau“ ein empfehlenswertes Buch für die Focusingarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Markones schafft es, mit ihren Ausführungen eine Basis zu legen und ausreichend Anregungen für die praktische Arbeit zu liefern, so dass große Lust entsteht, diese auszuprobieren und sich auf eine fühlende Reise mit Kindern und Jugendlichen zu begeben.

1 vgl. z. B. die Rezension von C. Wakolbinger in diesem Heft.

2 <https://www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/>

Veranstaltungskalender 1/2023

GwG-Fortbildung

Was denkst Du, was ich denke? Was nimmst Du wahr, was ich fühle? – Mentalisierungsorientierte Aspekte in Beratung und Therapie

Referent*innen: Dipl.-Psych. Andreas Renger und
Dipl.-Psych. Susanne Niederberger

Termin: 30. Juni bis 1. Juli 2023

Ort: Stuttgart

Info: www.gwg-ev.org

Experienzieller Encounter mit Lore Korbei

Termine: 29. September bis 1. Oktober 2023

Ort: Frankfurt/M.

Info: www.gwg-ev.org

„Welcoming Polyphony In A Changing World“

5th PCE Europe Symposium Athens 2023

Zeit: 21.–24. September 2023

Ort: Athen, Griechenland

Info: [Symposiums| PCE Europe \(pce-europe.org\)](https://www.symposiums|PCEEurope.org)

The Personcentered Experience

Einwöchige Encountergruppe

Zeit: 21.–27. Oktober 2023

Ort: Schloss Zeillern, Österreich

Info: buerer@forum-personzentriert.at und
www.forum-personzentriert.at

ÖGWG-Woche 2023: Körper und Leiblichkeit im Spannungsfeld der Gesellschaft – Wo bleiben Sinn und Sinnlichkeit?

Zeit: 23.–26. Oktober 2023

Ort: Schloss Puchberg bei Wels, Österreich

Info und Anmeldung: www.oegwg.at; office@oegwg.at und

T: +43 732 78 46 30



INSTITUT FÜR PERSONZENTRIERTE STUDIEN
AKADEMIE FÜR BERATUNG & PSYCHOTHERAPIE

FORT- & WEITERBILDUNGSANGEBOTE DES APG•IPS

PERSONZENTRIERTE GRUPPENARBEIT

- Die Aus- und Weiterbildung für personzentrierte Gruppenarbeit steht allen Personen mit einer Tätigkeit im psychosozialen Feld (innerhalb und außerhalb des APG•IPS) offen.
- Ziel dieser Aus- und Weiterbildung ist die Befähigung zur personzentrierten Leitung, Begleitung und Förderung sowie kreativen Gestaltung von Klein- und Großgruppen in verschiedensten Bereichen.
- Die Dauer der Weiterbildung beträgt mindestens ein Jahr in kontinuierlicher Teilnahme.
- Die Absolvierung von Personzentrierter Gruppenarbeit ist Voraussetzung für die Aus- und Weiterbildung Personzentrierte Gruppenpsychotherapie.

Nähere Information: susanna.markowitsch@apg-ips.at

PERSONZENTRIERTE GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

- Diese Aus- und Weiterbildung steht allen Personen mit einer Ausbildung in Psychotherapie (innerhalb und außerhalb des APG•IPS) offen.
- Sie hat das Ziel, die Teilnehmenden im Sinne des Personzentrierten Ansatzes zur Förderung von Persönlichkeitsentwicklung in und mit psychotherapeutischen Gruppen zu befähigen.
- Je nach spezifischem Interesse und den Fähigkeiten der Teilnehmenden können individuelle Qualifikationen im Sinne einer Schwerpunktsetzung erworben werden.
- Die Dauer der Weiterbildung beträgt mindestens zwei Jahre (inklusive der Grundstufe „Personzentrierte Gruppenarbeit“) in kontinuierlicher Teilnahme.
- Das Pflicht-Theorieseminar G2 findet im Sommersemester 2023 statt.
- Details unter:

<https://www.apg-ips.at/veranstaltungen/personzentrierte-gruppenpsychotherapie-2>

Nähere Information: susanna.markowitsch@apg-ips.at



Forum^o

PERSONENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE, AUSBILDUNG UND PRAXIS

2023/2024 FORTBILDUNG VORTRÄGE

▪ **Psychopharmaka verstehen**

Dr.ⁱⁿ med. Giselle Leitner

Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung: praxis@zorman.at

▪ **Compassion und Empathie: Eine personzentrierte Betrachtung**

MMag.^a Katharina Oppolzer

Donnerstag, 14.12.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung: mail@katharina-oppolzer.at

▪ **Den Frieden tun – Personzentrierte Friedensarbeit**

Christine Weixler & Matthias Witting-Schön, BA

Donnerstag, 15.2.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung: matthiaswitting@yahoo.de

2023/2024 FORTBILDUNG JOUR FIXE

▪ **Masterclass zu ausgewählten personzentrierten Themen**

Dr. Gerhard Stumm

Samstag, 21.10.2023, 16.12.2023, 6.4.2024 und 8.6.2024

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Praxis Stumm, 1170 Kalvarienberggasse 24

Anmeldung bis 2.10.2023 bei Gerhard Stumm:

gstumm@a1.net

Genauere Informationen über Inhalt, Kosten und Anrechenbarkeiten entnehmen Sie bitte unserem Programm unter www.forum-personenzentriert.at (zu finden unter den „QUICKLINKS“). Wenn nicht anders benannt, finden die Veranstaltungen im FORUM statt. Eine Online-Teilnahme ist auf Anfrage möglich.



VPKJ

Internationaler Verband Personenzentrierter
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen

Die Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung (GwG) ist national und auf europäischer Ebene der größte Fachverband für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung. Ihre Mitglieder sind in allen Bereichen der psychotherapeutischen und psychosozialen Versorgung sowie in der Beratung tätig – u.a. auch für Kinder und Jugendliche. Dem Fachverband für Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie/-beratung (VPKJ) gehören Ausbilder*innen für Personenzentrierte Kindertherapie aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an. Ziel der GwG und des VPKJs ist es, der personenzentrierten Arbeit mit Kindern mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen sowie eine inhaltlichen Vertiefung durch den internationalen Austausch zu pflegen, damit Kinder in (seelischer) Not eine gute Begleitung finden. Die länderübergreifende Zusammenarbeit zeigt sich in den regelmäßigen internationalen Fachtagungen, in deren Rahmen der Virginia-Axline-Preis verliehen wird.



Im Frühjahr 2024 findet die nächste Fachtagung im
Kongresszentrum Murnau am Staffelsee statt.

10. Internationale Fachtagung für Personenzentrierte Kindertherapie Murnau, 20. und 21. April 2024

Spielend ins Leben hineinwachsen.
Personenzentrierte Zugänge zur
kindlichen Entwicklung.

Diese Referent:innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben bereits zugesagt: Ruth Bourgogne, Inka Edfelder, Uljana Garbotz, Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff, Kerstin Guggemoos, Curd Michael Hockel, Ulrike Hollick, Steffi Jofer-Ernstberger, Maren Krause, Andrea Krüger, Charlotte Laule, Angela von Manteuffel, Uta Reichert, Sabine Remmele, Andreas Ritzenhoff, Prof. Dr. Maike Rönnau-Böse, Erika Tyroller, Dr. phil. Sabine Weinberger, Ellen Weinhold und voraussichtlich als Ehrengast: Filmregisseurin und Drehbuchautorin Caroline Link, welche die ZDF-Dokumentation SAFE diskutieren wird.

Teilnahmegebühr (inkl. Mittagsimbiss und Tagungsgetränke):

Bis 31.12.2023: 200,- Euro

Ab 01.01.2024: 220,- Euro

Anmeldungen sind ab sofort möglich bei:

GwG e.V., Melatengürtel 127, D-50825 Köln,

T: +49 221 92590811, barg@gwg-ev.org, www.gwg-ev.org

Institut für personzentrierte und experientielle Angebote – IPEA



Geschäftsführung: Dipl. Psych. Christine le Coutre
Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. Dipl.-Soz.päd. Dorothea Hüsson

Website: www.ipea.team

Mit-Herausgeber der Zeitschrift **PERSON**



Organizational Member in der
World Association for Person-Centered and
Experiential Psychotherapy and Counseling

Das IPEA – Institut für personzentrierte und experientielle Angebote in Stuttgart bietet regelmäßige Fort- und Weiterbildungen an. Es befasst sich zugleich mit Forschung und theoretischen Entwicklungen zum personzentrierten Konzept. Das IPEA ist sowohl Mitglied im Weltverband „World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling“ als auch Mitherausgeber der PERSON.

Zweitägige Kurse (offen für alle personzentrierten Fachkräfte)

21.4.2023 – 15.00 Uhr bis 21.00 Uhr	„Auf die Haltung kommt es an“ – Beziehungsqualitäten in der Video-Beratung
22.4.2023 – 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr	Dr. Gisela Steenbuck Tagungsort: Stuttgart
30.06.2023 – 15.00 bis 21.00 Uhr	Mentalisierungsorientierte Aspekte in der Beratung und Psychotherapie
01.07.2023 – 9.30 bis 18.00 Uhr	Dipl.-Psych. Andreas Renger und Dipl. Päd. Susanne Niederberger Tagungsort: Stuttgart
14.07.2023 – 15.00 bis 21.00 Uhr	Störungswissen (4): Persönlichkeitsstörungen u. a. – Prof. Hans-Jürgen Luderer
15.07.2023 – 9.30 bis 18.00 Uhr	Tagungsort: Weinsberg, gegebenenfalls online

Teilnahmegebühr: Jeweils 240 €, GwG-Mitglieder: 180 €

Anmeldeprocedere und Rücktrittsregelungen erfragen Sie bitte unter info@ipea.team

Beginn Personenzentrierter Weiterbildungen (jeweils GwG anerkannt):

Personenzentrierte Beratung / Psychotherapie mit Kindern- und Jugendlichen (GwG)

Modul 1: 06. Oktober 2023 - alle weiteren Module nach Vereinbarung, fortlaufend

Modul 4: 13. Oktober 2023 - alle weiteren Module nach Vereinbarung, fortlaufend

Kontakt: dothea.huesson@ipea.team

Personenzentrierte Beratung (GwG/DGfB)

Modul 1: 22.9.23 und 07.10.23 in Stuttgart – alle weiteren Module nach Vereinbarung, fortlaufend

Kontakt: christine.lecoutre@ipea.team

Personenzentrierte Psychotherapie (GwG)

Modul 1: 22. September 2023 / Modul 4: 24. November 2023

Kontakt: hj.luderer@gmx.de

Focusing: 09. Juni 2023 in Schleswig, Kontakt: christine.lecoutre@ipea.team

Bücher von Lehrenden des IPEA:

Behr, M., Hüsson, D., Luderer H.J. & Vahrenkamp, S. (2020). *Gespräche hilfreich führen – Band 2: Psychosoziale Problemlagen und psychische Störungen in personenzentrierter Beratung und Gesprächspsychotherapie*. Weinheim: Beltz-Juventa. (490 S., € 26,95)

Nuding, D. (2018). *Effects of Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling with Children and Young People*. Köln: GwG-Verlag. (308 S., € 24,90)

Behr, M., Hüsson, D., Luderer H.J. & Vahrenkamp, S. (2020). *Gespräche hilfreich führen – Band 1: Praxis der Beratung und Gesprächspsychotherapie – personenzentriert – erlebnisaktivierend – dialogisch*. (2. Auflage). Weinheim: Beltz-Juventa. (226 S., € 16,95)

Hüsson, D. (2019). *Kitabasierte Spiel- und Entwicklungsförderung zur Reduzierung psychischer Auffälligkeiten am Beispiel von ängstlichen Kindern*. Köln: GwG-Verlag. (245 S., € 24,90)

le Coutre, C. (2016). *Focusing zum Ausprobieren. Mit Demo-Videos, Audioanleitungen und Arbeitsblättern als Online-Zusatzmaterial*. München: Reinhardt-Verlag. 156 S., € 24,90

Aich, G. & Behr, M. (2019). *Gesprächsführung mit Eltern*. (2. Auflage), Weinheim: Beltz. (272 S., € 29,95)

Schon länger beliebt:

Behr, M. (2012). *Interaktionelle Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe. (242 S., € 26,95)

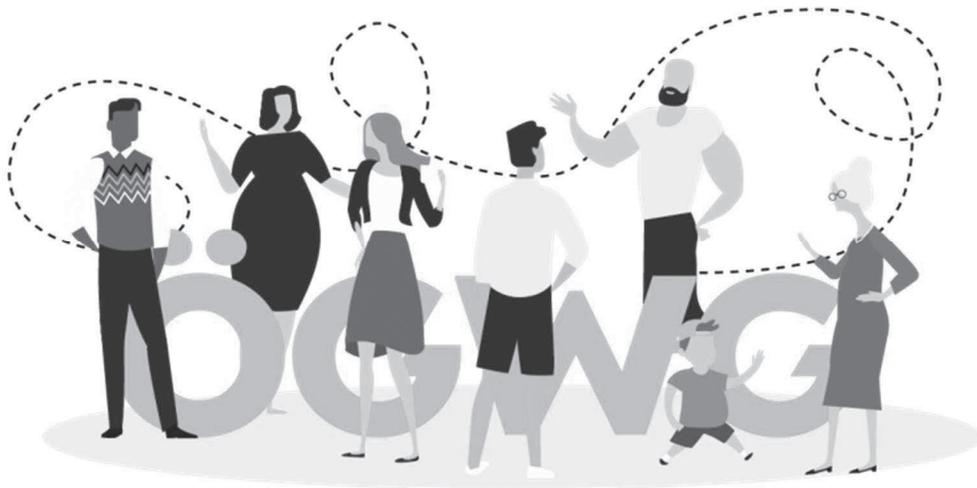
21. ÖGWG-Woche

Körper und Leiblichkeit im Spannungsfeld der Gesellschaft – Wo bleiben Sinn und Sinnlichkeit?

von 23.10. bis 26.10.2023

im Bildungshaus Schloss Puchberg bei Wels

Anmeldungen sind ab ca. Juli unter www.oegwg.at möglich – genauer
Zeitpunkt wird noch bekannt gegeben.





pcaInstitut

KURSPROGRAMM 2023

Postgraduale Weiterbildung in Personenzentrierter Psychotherapie, pcaSuisse

Psychotherapie wirkt, weil Beziehung wirkt.

In diesem eidgenössisch akkreditierten Weiterbildungslehrgang in Personenzentrierter Psychotherapie stehen Sie im Zentrum. Der praxisorientierte Psychotherapielehrgang der pcaSuisse wird seit über 40 Jahren angeboten und weiterentwickelt. Er gliedert sich in mehrere Module und dauert mindestens 4 Jahre. www.pcainstitut.ch/weiterbildungspsychotherapie

Weiterbildung in Personenzentrierter Beratung nach Carl Rogers, pcaSuisse

Die vierjährige Weiterbildung ist in 5 Module gegliedert richtet sich an Personen, die beraterisch tätig sind z.B. in sozialen, pädagogischen, medizinischen, seelsorgerischen Berufen, im HR, in leitender Funktion. Diese Weiterbildung ist SGfB-akrkannt und bietet Zugang zur höheren Fachprüfung HFP «Berater*in im psychosozialen Bereich» mit eidgenössischem Diplom.

www.pcainstitut.ch/weiterbildungberatung

Fortbildungsveranstaltungen

für Psychotherapeut*innen, Berater*innen, Fachpersonen aus Gesundheit, Prävention, Erziehung, Bildung, Wirtschaft und Organisationen und für am Personenzentrierten Ansatz Interessierte.

Aus unserem Kursprogramm Februar bis Juni:

Bindung und Bindungsentwicklung – und deren Auswirkungen im Lebenslauf X **Reden ist Silber, spielen ist Gold** – Das freie Spiel, das natürliche und zentrale Ausdrucksmittel von Kindern X **Dion van Werde: Die Prä-Therapie nach Garry Prouty** – Wie kann (wieder) Verbindung mit Realität, Gefühlen und Anderen ermöglicht werden? X **Vom ICD-10 zum ICD-11** – Was ändert sich, was bedeutet das für meinen beruflichen Alltag? X **Kreative Medien oder welche Farbe hat DEIN Himmel?** - Sich malend, gestaltend, kreativ auszudrücken, begünstigt eine Begegnung mit bedeutsamen Themen X und weitere Kurse:

Detaillierte Kursausschreibungen
und Anmelde möglichkeit:
www.pcainstitut.ch



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Besuchen Sie pcaInstitut auf Facebook, Instagram und LinkedIn

pcaInstitut · Josefstrasse 79 · CH-8005 Zürich · +41 44 271 71 70 · info@pcainstitut.ch · pcainstitut.ch
Institut für Weiterbildung und Fortbildung in Personenzentrierter Psychotherapie und Beratung · Institut der
pcaSuisse

Klinisch-akademisches Psychotherapeutisches Propädeutikum und Medical Humanities

KAPP-MH
(140 ECTS)

In Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien

Dauer: 4 Semester

Abschluss: Master of Science Continuing Education

Aufnahmeverfahren und Anmeldung

Für das Aufnahmeverfahren werden schriftliche Bewerbungen herangezogen und ein Aufnahmegespräch durchgeführt.

Bei Aufnahme kann die Inskription an der Medizinischen Universität erfolgen.

Die Voranmeldung für das Aufnahmeverfahren ist auf der [Homepage der Medizinischen Universität Wien](#) möglich.

Infoabende. 3.3.2023 und 16.6.2023 19:30 Uhr

Weiterführende Informationen: www.vpl-weiterbildung.at

PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

Richtlinien

Veröffentlicht werden wissenschaftliche Beiträge, Praxisberichte, Projektberichte, Tagungsberichte, aktuelle Stellungnahmen, Diskussionsforen und Rezensionen aus dem Gebiet der Person-/Klientenzentrierten bzw. Experienziellen Psychotherapie, aus anderen Bereichen des Personzentrierten Ansatzes und in besonders begründeten Fällen aus angrenzenden Gebieten. In der Regel werden Originalbeiträge publiziert, des Weiteren Beiträge, die die wesentlichen Aussagen einer umfangreicheren Publikation zusammenfassend darstellen, oder Beiträge, die in der vorgelegten Formansonstenschwer zugänglich wären, beispielsweise Übersetzungen aus anderen Sprachen.

Über die Veröffentlichung entscheidet die Redaktion, die dazu Gutachten einholt. Ein Fachbeirat unterstützt die Redaktion in konzeptioneller und fachlicher Hinsicht.

Es wird auf sprachliche Gleichbehandlung Wert gelegt. Wenn es nicht ausdrücklich erwähnt ist, sind bei geschlechtsspezifischen Formulierungen beide Geschlechter in gleicher Weise gemeint.

Hinweise zur Manuskriptabgabe

Die Beiträge sind gemäß Merkblatt „Hinweise für Autor*innen“ (erhältlich bei der Redaktionsadresse) gestaltet als E-Mail-Attachment einzureichen.

PERSON – Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

Deutschland:
c/o Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin Jana Lammers
D-20249 Hamburg, Loehrsweg 1
Tel.: +49 151 7086 7310; E-Mail: jana.lammers@me.com

Österreich:
c/o Univ. Prof. Dr. Christian Korunka, Fakultät für Psychologie der
Universität Wien, A-1010 Wien, Universitätsstraße 7
Tel.: +43 1 4277 478 81; Fax: +43 1 4277 478 89
E-Mail: christian.korunka@univie.ac.at

Schweiz:
c/o Prof. Dr. Mark Galliker
CH-5430 Wettingen, Grenzstrasse 11
Tel.: +49 621 275 03; E-Mail: mgalliker@web.de

PERSON wird die Beiträge nach Ablauf eines Jahres als Volltext in die Datenbank pce-literature.org einspeisen. Autor*innen, die damit nicht einverstanden sind, werden gebeten, dies bei der Einreichung des Beitrages bekannt zu geben, da andernfalls von einer Zustimmung ausgegangen wird.

Zusendungen sollen enthalten

- Autor*in, Titel, allenfalls Untertitel
- Zusammenfassung (deutsch und englisch; max. je 1000 Zeichen)
- Schlüsselwörter/Keywords: ca. 3–5
- Text (40 000 Zeichen pro Artikel), allenfalls inkl. Fußnoten, Tabellen, Grafik etc.
- Literaturverzeichnis: gemäß Merkblatt „Hinweise für Autor*innen“
- Biografie: Angaben zum/zur Autor*in (3–5 Zeilen: Geburtsjahr, Beruf, psychotherapeutische/beratende usw. Tätigkeit und allenfalls Ausbildungstätigkeit, wichtige Publikationen, Arbeitsschwerpunkte)
- Kontaktadresse und E-Mail-Adresse

Zitationsweise

Die Zitationsweise erfolgt nach den Regeln der American Psychological Association (APA) bzw. analog nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs). Die Titel von Carl Rogers sind nach der Rogers-Bibliografie von Peter F. Schmid (www.pfs-online.at/rogers.htm) und Doppelheft 3 & 4 des Jahrgangs 4 (2005) von Person-Centered and Experiential Psychotherapies) zitiert. Die Jahreszahl mit dem Kleinbuchstaben bezeichnet das Ersterscheinungsjahr, die Seitenzahlen in deutschsprachigen Texten beziehen sich auf die angegebene deutschsprachige Ausgabe.

Rezensionen

PERSON veröffentlicht nach Möglichkeit Rezensionen von allen wichtigen Neuerscheinungen in deutscher und englischer Sprache aus dem Bereich der personzentrierten und experienziellen Ansätze, darüber hinaus von den wichtigsten schulübergreifenden Werken aus dem Bereich der Psychotherapie und Beratung.

Es werden drei Varianten von Rezensionen unterschieden:

- 1.) Normalfall: max. 8000 Zeichen inklusive Leerzeichen
- 2.) Kurzrezensionen: max. 4000 Zeichen inklusive Leerzeichen
- 3.) Längere Rezensionsartikel: Diese werden wie Fachartikel begutachtet.

Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem/einer verantwortlichen Redakteur*in besprochen werden, dzt.:

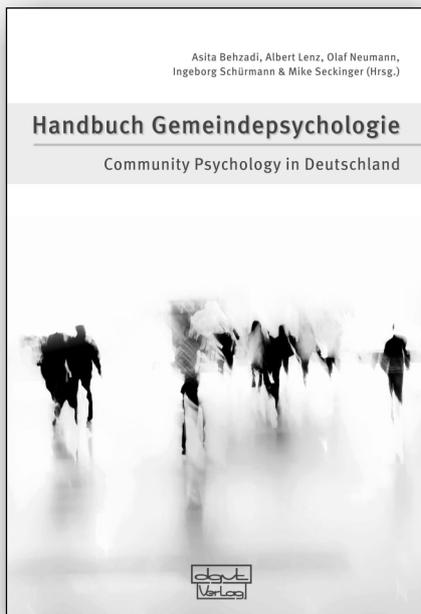
- Mag.^a Monika Tuczai, Wien, E-Mail: monika.tuczai@gmx.at
- Dipl.-Psych. Jana Lammers, Hamburg, E-Mail: jana.lammers@me.com

Rezensionen sind per E-Mail bei einer der beiden Redakteurinnen einzureichen.

Leitlinie für die Auswahl von Rezensionen ist, dass sie von Personen verfasst sind, die in keinem Abhängigkeitsverhältnis oder Naheverhältnis zu den Autor*innen der besprochenen Werke stehen. Gefälligkeitsrezensionen werden nicht abgedruckt.

Urheberrecht

Autor*innen, die einen Beitrag zur Veröffentlichung einreichen, garantieren damit, dass es sich (wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde) um einen Originalbeitrag handelt und kein Copyright oder andere Rechte verletzt werden, dass sie somit das alleinige Verfügungsrecht besitzen, und weder diesen Beitrag noch einen, der diesem in seinem Inhalt im Wesentlichen entspricht, andernorts zur Publikation einreichen. Sie garantieren der Zeitschrift PERSON (wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde) das nicht-exklusive, unwiderrufliche und kostenlose Recht zur gesamten oder teilweisen Veröffentlichung ihres Beitrages auf Deutsch sowie in der eingereichten Sprache, falls diese eine andere als deutsch ist. Es steht den Autor*innen frei, den Beitrag nach Ablauf eines Jahres ab dem Zeitpunkt des Erscheinens unter Angabe der Zeitschrift PERSON als Ort der Erstveröffentlichung andernorts zu publizieren.



Asita Behzadi, Albert Lenz, Olaf Neumann,
Ingeborg Schürmann & Mike Seckinger (Hrsg.)

Handbuch Gemeindepsychologie

Community Psychology in Deutschland

2023

1072 Seiten

EUR 88,- (D)/EUR 90,50 (A)

ISBN 978-3-87159-174-7

Auch als E-Book erhältlich:

EUR 81,99 (D)/EUR 84,30 (A)

ISBN 978-3-87159-474-8

Mit diesem Handbuch zur Gemeindepsychologie liegt endlich ein systematischer Überblick über das gemeindepsychologische Denken und Handeln in Deutschland vor.

In den Beiträgen von 69 Autor*innen werden die Spezifika gemeindepsychologischer Theorien sowie die Handlungs- und Forschungsstrategien umfassend dargestellt. Neben den aktuellen Bezügen der Gemeindepsychologie finden sich Analysen der fachlichen und gesellschaftlichen Hintergründe sowie exemplarische Beispiele aus ganz unterschiedlichen Anwendungsfeldern.

Das Buch macht die Gemeindepsychologie in ihrer Vielfalt in Theorie und Praxis sichtbar: Ein unentbehrliches Nachschlagewerk für Studium, Forschung und Praxis.



Konrad Reschke, Sarah Neubauer,
Katharina F. Krimmenau & Franziska S. Stöber

Optimistisch den Ruhestand meistern

Manual – Materialie 73

2023, 368 Seiten, EUR 39,80 (D)/EUR 41,- (A)

ISBN 978-3-87159-373-4

Kursmaterial – Materialie 73

2023, 184 Seiten, EUR 22,80 (D)/EUR 23,50 (A)

ISBN 978-3-87159-374-1

Entgegen der gängigen Vorstellung vom Ruhestand als einer entspannten Phase im Leben eines Menschen kann der Ruhestand und besonders der Übergang in die Nacherwerbsphase des Lebens auch Stress verursachen.

Mit dem Programm *Optimistisch den Ruhestand meistern* liegt nun ein adaptives, individualisierbares Stressbewältigungsprogramm für das höhere Lebensalter vor. Es soll helfen, den Anforderungen des Alters, den Stressbelastungen im Alltag Älterer und den Anforderungen bei Lebens- und Ereignisumbrüchen gesünder entgegenzutreten.

