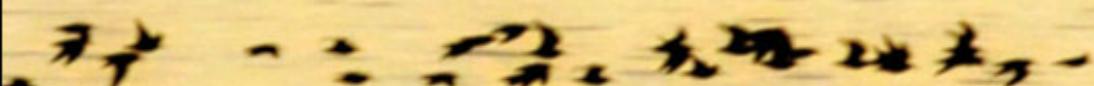


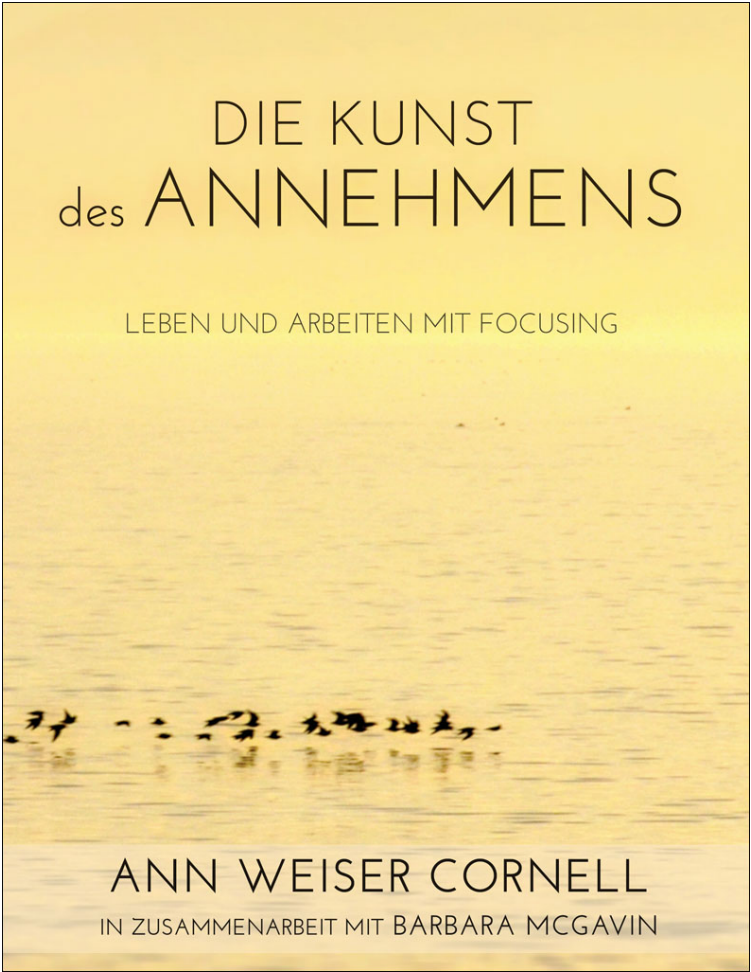
DIE KUNST des ANNEHMENS

LEBEN UND ARBEITEN MIT FOCUSING



ANN WEISER CORNELL

IN ZUSAMMENARBEIT MIT BARBARA MCGAVIN



DIE KUNST des ANNEHMENS

LEBEN UND ARBEITEN MIT FOCUSING

ANN WEISER CORNELL

IN ZUSAMMENARBEIT MIT BARBARA MCGAVIN

DIE KUNST DES ANNEHMENS

LEBEN UND ARBEITEN MIT FOCUSING

ANN WEISER CORNELL
IN ZUSAMMENARBEIT MIT BARBARA MCGAVIN

Aus dem Amerikanischen von
Karin Meyer und Arno Katz

Books on Demand

Für meine geliebte Ursprungsfamilie

Audra H. Weiser 1919-2002

David W. Weiser 1921-1988

Mark D. Weiser 1952-1999

Mona W. Holmes 1953-1999

In radikal bedingungsloser Liebe

und für meine Nichten und Neffen, die mein Leben mit
Freude erfüllen

Nicole, Josh, Corinne und Christopher

INHALT

Einführung

DIE RADIKALE ANNAHME VON ALLEM

Was ist Focusing? ♦

Drei Schlüsselmerkmale von Focusing

Wie ich Focusing begegnet bin

Ich habe Schmerzen ♦

Die Radikale Annahme von Allem

Präsenz fördern ♣

Das „Opfer“, der „Kritiker“ und die Innere Beziehung

– Focusing mit dem Teil, der sterben will ♣

TREASURE MAPS TO THE SOUL

Die Geschichte der „Treasure Maps“ – bis heute

Es aushalten ♦

Die Geschichte des Hundes ♦

Handlungsblockaden aufheben mit Focusing ♦

Radikales Sanftsein: Die Verwandlung des Inneren

Kritikers ♣

FOCUSING-PARTNERSCHAFT

Sicheres Focusing mit (fast) jedem Partner

Gefahren in der Focusing-Partnerschaft

DIE KUNST DER FÖRDERNDEN SPRACHE

Die Macht des Zuhörens

Focusing mit einem Familienmitglied, das

Lungenkrebs hat

Fragen hinterfragen

FÜR FOCUSING-LEHRER

Was ist der Unterschied zwischen Focusing und Therapie?

Die Ursprünge und die Entwicklung des Inner Relationship Focusing ♠

Beziehung = Distanz + Verbindung

Körper? Welcher Körper? ♠

Der vollständige Felt Sense

Focusing auf die Kindheit

DAS LETZTE WORT

Fünf Gründe, warum Focusing (noch) nicht besser bekannt ist

Kontaktadressen

Literaturverzeichnis

- ♠ neu geschrieben für dieses Buch
- ♦ in Zusammenarbeit mit Barbara McGavin
- ♣ von Barbara McGavin

VORWORT DER AUTORIN ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Es erfüllt mich mit Stolz und Freude, die Veröffentlichung meines Buches *The Radical Acceptance of Everything* in einer deutschsprachigen Ausgabe zu sehen. Es gibt eine lebhafte und starke Focusing-Gemeinschaft in den deutschsprachigen Ländern und ich habe viele Freunde in dieser Gemeinschaft. Ich hoffe, dass die Veröffentlichung dieses Buches in deutscher Sprache diese Gemeinschaft unterstützt und auch neue Leser mit Inner Relationship Focusing und dem Gedanken der „radikalen Annahme“ in Kontakt bringt.

Es war faszinierend, die Zusammenarbeit der beiden Übersetzer dieses Buches zu beobachten. In den Jahren seit Beginn des Übersetzungsprojektes sind Arno Katz und Karin Meyer zu Freunden und Kollegen von mir geworden. Ich glaube, dass dank ihrer engen Zusammenarbeit die Übersetzung hervorragend geworden ist und dass sie leicht verständlich und hilfreich für deutschsprachige Leser ist.

Für Sie, die neuen Leser dieses Buches, wünsche ich mir, dass Sie den Reichtum und die Weisheit in Ihrem körperlich gespürten Erleben entdecken und dass Ihnen dieses Buch hilft, Ihrem inneren Gefühl für das, was richtig ist, zu vertrauen und zu folgen – hin zu einem reicheren und sinnerfüllteren Leben.

Mit besten Wünschen
Ann Weiser Cornell

VORWORT DER ÜBERSETZERIN

Ja, das ist es! – habe ich gedacht, als ich im Jahre 2008 das erste Focusing-Seminar bei Ann Weiser Cornell absolvierte. Und genauso ging es mir, als ich nach diesem Seminar das Buch *The Radical Acceptance of Everything* gelesen habe: Darum geht es im Leben, diese Focusing-Haltung dem Leben gegenüber will ich weiterverfolgen, das würde unendlich vielen Menschen nützen, wenn sie mit dieser Methode der seelischen Selbsthilfe und des inneren Wachstums bekannt wären.

Wo gibt es dieses Buch auf Deutsch? Was, das ist noch nicht übersetzt? Warum nicht?

Ich spürte den dringenden Wunsch, anderen Ärzten und Psychotherapeuten diese wunderbare Methode des Focusing, die von da an meine Therapien bereicherte und vertiefte, zugänglich zu machen. Deshalb entschloss ich mich nach einiger Zeit, versuchsweise den Artikel „Die Radikale Annahme von Allem“ aus dem Buch selbst zu übersetzen. Obwohl es schwer war, weil ich zu der Zeit im Übersetzen nur wenig Übung hatte, genoss ich es von Herzen. Diese Präzision der Sprache, diese ausdrucksvollen Bilder, dieser geschmeidige Sprachfluss waren ein Vergnügen beim Lesen und gleichzeitig eine Herausforderung.

Als ich aufgrund dieser Erfahrungen der Autorin anbot, das ganze Buch zu übersetzen, erwiderte sie, dass ein Studienrat für Englisch und Deutsch, Arno Katz, sich ebenfalls als Übersetzer angeboten hatte, und sie regte an, uns doch zusammen zu tun.

Oh... hm..., na gut, versuchen wir es mal. Wir teilten die verschiedenen Artikel mit Verbindungstexten unter uns auf und legten los. Natürlich waren wir häufig nicht einer

Meinung, warfen uns gegenseitig Korrekturen der Korrekturen der Korrekturen um die Ohren. Uns einte, dass wir die Botschaft des Buches so genau und so unverfälscht und lebendig wie möglich rüberbringen wollten. Manchmal hatte ich einen Artikel, so gut wie es mir möglich war, übersetzt, mich sehr angestrengt, an Formulierungen gefeilt, und dann kam der Artikel als E-Mail voller roter Korrekturen zurück. Ich war verzweifelt und wütend und schimpfte auf Arno und manchmal ließ ich deshalb die Arbeit für zwei oder sogar vier Wochen ruhen. Oh, etwas in mir war so frustriert! Wie gut, dass wir keinen von einem Verlag festgelegten Abgabetermin hatten! Schließlich ist es uns immer gelungen, den Teilen in uns, die unzufrieden waren oder nicht mehr weiter wussten, auf solche Weise zuzuhören, dass es weitergehen konnte. Das rechne ich meinem Mitübersetzer sehr hoch an! Manchmal habe ich auch aus Rache etwas mehr in seinen Artikeln korrigiert, als unbedingt nötig gewesen wäre – es tut mir leid, Arno. Als ich dann viele Artikel später noch einmal auf die Ursprungsversion meines ersten Artikels stieß, habe ich mich geschämt, dass ich dieses Machwerk hatte abliefern wollen. Unser gemeinsames Arbeiten daran hatte ihn sehr viel besser gemacht. Und das gilt für das ganze Buch.

Wahrscheinlich haben wenige Menschen das Buch so häufig gelesen wie wir beide. Für mich ist es immer mehr wie eine lebendige Anleitung zum Focusing geworden, die weiter und weiter in den Prozess hineinführt. Die Fähigkeit der Autorin, immer wieder auf gänzlich uneitle Weise ihr eigenes Leben als Lehrmittel einzusetzen und damit nicht nur den Kopf des Lesers, sondern auch sein Herz anzusprechen, beeindruckt mich tief.

Karin Meyer

VORWORT DES ÜBERSETZERS

Es gibt nur wenige Bücher, durch deren Lektüre sich das Leben verändert. Das vorliegende Buch ist ein solches für mich. Der Schritt, alles in mir anzunehmen, auch das, was sich der Annahme entgegenstellt, und mich wirklich allem in mir zuzuwenden, ist sehr bedeutungsvoll für mein Leben und meine Arbeit geworden. In diesem Buch zeigt Ann Weiser Cornell ganz praxisorientiert, wie dieser Schritt vollzogen werden kann.

Karin Meyer, meine Mitübersetzerin und ich, lernten uns im Jahre 2008 bei einem Workshop von Ann Weiser Cornell in Hamburg kennen. Wir schlossen uns zusammen und vereinbarten, das Buch innerhalb eines Jahres zu übersetzen. Aus dem einen Jahr wurden drei, was unter anderem daran lag, dass wir um jede Formulierung ringen mussten, bevor wir uns einigen konnten. Letztlich hat das dem Buch gut getan. Ich habe gelernt, dass es sehr viel Geduld und Focusing erfordert, ein Buch über Focusing zu übersetzen.

Hier liegt nun das Ergebnis unserer Arbeit vor Ihnen. Stolz präsentieren wir *Die Kunst des Annehmens – Leben und Arbeiten mit Focusing* in deutscher Sprache. Möge Ihnen das Buch ebenso viel nützen wie mir.

Arno Katz

EINFÜHRUNG

Dieses Buch ist eine Sammlung von neunzehn meiner Artikel, die bereits veröffentlicht wurden (die meisten davon jedoch an heute schwer zugänglichen Stellen), vier neuen Artikeln, die ich speziell für dieses Buch verfasst habe, und einem sehr bemerkenswerten Artikel von Barbara McGavin. Im Jahre 1972 begann ich, den Focusing-Prozess zu lernen, und seit etwa 1983 schreibe ich über ihn. Warum ist jetzt, nach 22 Jahren, die richtige Zeit, eine Sammlung dieser Artikel zu veröffentlichen? Und was erhoffe ich mir, wie die Menschen mit diesem Buch umgehen werden?

Kierkegaard hat gesagt, dass wir unser Leben vorwärts leben, aber es rückwärts verstehen. Während ich dieses Buch in der Hand halte, habe ich eine innere Empfindung von dem Leben und der Arbeit, die ich in den letzten dreißig Jahren geschaffen habe. Da sind Themen, die auftauchen, und ich fange an, einige von ihnen benennen zu können:

1. Ein innerer Prozess des *radikalen Annehmens* – in einem Zustand der Präsenz – bildet einen erstaunlich förderlichen Raum für emotionale Heilung.
2. Es gibt Prozesse, die eine *innere Beziehung* zwischen einem „Ich“ in Präsenz und einem „Etwas“, das Präsenz braucht, fördern.
3. Viele dieser fördernden Prozesse sind *linguistischer Natur*, sie haben mit einem *fördernden Gebrauch der Sprache* zu tun.
4. Nicht alles, was unsere Aufmerksamkeit braucht, ist in unserem Bewusstsein; manche Aspekte sind verbannt worden und müssen zur Rückkehr eingeladen werden.

(Also schließt *radikales Annehmen von allem* das Annehmen von nicht bewussten Aspekten ein.)

5. Die Erfahrung, einem anderen Menschen zu helfen, die *innere Beziehung* des Focusing (auch „felt sensing“ genannt) zu finden, ist subtil, lohnend, macht bescheiden und ist endlos faszinierend.
6. Menschen können einander erstaunlich gut fördern, indem sie nicht viel mehr tun, als da zu sein und die Worte des Anderen zurückzusagen. Das ist das Besondere der *Focusing-Partnerschaft*.
7. Meine eigene fortschreitende Reise als Mensch, der anderen zur Heilung und zu mehr Bewusstheit verhelfen will, ist eng verknüpft mit (kann nicht getrennt werden von) dem, was ich anderen geben oder für sie sein kann.

Wie ich mit dieser Liste von sieben Themen so da sitze, habe ich ein unbehagliches Gefühl. Die Liste klingt ziemlich trocken und abstrakt im Vergleich dazu, wie köstlich und reich es sich angefühlt hat, diese Arbeit zu durchleben. *Und* ich spüre, dass die Liste unvollständig ist..., aber ich weiß, wenn ich versuchen würde, etwas hinzuzufügen, wäre sie noch immer unvollständig. Das Buch mit den vierundzwanzig Artikeln und ihren Einführungen in der Hand zu halten fühlt sich hingegen wesentlich vollständiger an.

Bei der Auswahl der Artikel für dieses Buch hatte ich drei Kriterien: Sie sollten (1) aussagekräftig, (2) heute noch relevant und (3) meine persönlichen Favoriten sein. Nachdem ich neunzehn Artikel, die diesen Kriterien entsprachen, ausgewählt hatte, merkte ich, dass einige größere Gebiete meiner Arbeit fehlten. Also schrieb ich vier weitere Artikel, um diese Lücken zu füllen. Schließlich entschied ich mich, einen Artikel von Barbara McGavin (mit ihrer Erlaubnis) aufzunehmen, da dieser mein Leben zutiefst verändert hat und er, seitdem ich ihn las, die Grundlage all meiner Arbeit gewesen ist. Außerdem war Barbara McGavin

bei fünf der anderen Artikel, die hier veröffentlicht sind, Mitautorin und viele, bei denen sie nicht offiziell mitgearbeitet hat, besonders im Kapitel „Treasure Maps to the Soul“, sind aus unserer gemeinsamen Arbeit hervorgegangen.

Wie könnte dieses Buch genutzt werden? Ich stelle mir vier Arten von Lesern vor, obwohl natürlich ein einzelner Mensch in mehr als eine der Kategorien passen kann.

Erstens hoffe ich, dass Sie sich von diesem Buch angesprochen fühlen, wenn Sie mit Ihrer eigenen emotionalen Heilung befasst sind und einige Ziele anstreben, denen ich mich hier widme: Handlungsblockaden lösen, Selbstkritik verwandeln, verbannte Teile Ihrer selbst zurückgewinnen. Das schließt jeden ein, der sich von den Worten „alles radikal annehmen“ berührt fühlt und der ein inneres Gefühl empfindet, „mehr davon“ zu wollen.

Zweitens hoffe ich auf Leser, die sich weiter in den bemerkenswerten Focusing (*Felt Sensing*)-Prozess, den mein Lehrer Eugene Gendlin entwickelt hat, vertiefen wollen. Fast alle meine Artikel wurden ursprünglich für Focusing-Insider geschrieben, für Menschen, die wussten, was der Focusing-Prozess ist, und die ihn durchführen konnten. Viele Artikel wurden in der Fachzeitschrift *The Focusing Connection*, die für Leute gedacht ist, die Focusing in ihrem Leben anwenden, veröffentlicht.

Ich hoffe, dass dieses Buch für Menschen zugänglich sein wird, die an Focusing interessiert sind, für die Focusing jedoch etwas Neues ist. Durch das Voranstellen von Einführungen sowie durch die Aufnahme von einigen Artikeln am Anfang des Buches, die den Prozess vorstellen, habe ich mein Bestes versucht zu klären, was unklar sein könnte. Aber wenn Sie den Wunsch verspüren, Focusing selbst zu erleben (was mit Hilfe eines Buches nicht immer einfach ist), ist der beste Weg dazu eine Einzelsitzung mit einem Focusing-Lehrer. Am Ende des Buches befindet sich

ein Anhang, der Ihnen dabei helfen soll, mit der weltweiten Focusing-Gemeinschaft in Verbindung zu treten.

Die dritte Art Leser, die ich im Blick habe, sind Focusing-Lehrer wie ich selbst. Wir unterrichten Focusing in Einzelsitzungen und in Workshops oder vielleicht sind wir Therapeuten, Lebensberater, spirituelle Berater, Körper-Therapeuten usw., die Focusing in ihren Sitzungen anwenden. Am Ende des Buches befindet sich das Kapitel „Für Focusing-Lehrer“, in dem ich einige meiner neuesten Artikel eingefügt habe, da es sich um den Bereich handelt, der weiterhin das Hauptanliegen meiner Arbeit darstellt. Ich würde einen Dialog darüber begrüßen, wie wir für die wundervolle Verschiedenartigkeit der Menschen, denen wir begegnen, förderlich sein und gleichzeitig uns selbst dabei treu bleiben können.

Und schließlich habe ich eine Art akademischer Leser im Sinn, die an dem Beitrag interessiert sind, den diese Artikel zu dem sich ständig weiterentwickelnden Verständnis von psychologischen Prozessen, emotionaler Heilung und hilfreicher Sprache leisten. Das ist ein großes Unterfangen; es macht mich glücklich, die vorliegenden Artikel zugänglich zu machen, so dass auch diese Ideen im Kreuzfeuer der Diskussionen verfeinert und verbessert werden können.

Was ist Focusing? Es ist ein Prozess der Bewusstheit, ein gelernter und auch ein natürlicher Prozess, bei dem man in seinem Inneren, im Körper, alles darüber spürt, wie sich eine Situation in unserem Leben anfühlt. Das unbehagliche Gefühl in der Magengrube zum Beispiel, das einem sagt, dass etwas in dem Raum, den man gerade betreten hat, irgendwie komisch, nicht richtig ist... Wir sind vertraut mit dieser Art von Gefühl, aber wir wissen oft nicht – bis wir den Focusing-Prozess gelernt haben – wie jede Situation einen solchen Felt Sense hervorrufen kann und wie diese Felt Senses sich öffnen, vielfältige Informationen enthüllen, sich lösen, sich entspannen und sich verschieben (shift) können.

Focusing wurde identifiziert, benannt und als ein lehrbarer Prozess entwickelt von Dr. Eugene Gendlin. Es gründet auf Forschungen, die er und seine Kollegen in den späten fünfziger und frühen sechziger Jahren durchgeführt haben, und auch auf seinem wegweisenden philosophischen Werk. Sein Buch *Focusing* erschien 1978 und seit dem Erscheinen haben Menschen aus der ganzen Welt Gendlins Workshops und seinen Unterricht aufgesucht. Viele sind danach selbst Lehrer (Focusing-Professionals) geworden. Der Focusing-Prozess ist jetzt in über 25 Ländern verbreitet, mit den größten Gemeinschaften in den USA, Kanada, Deutschland, Japan, Holland, Großbritannien und Argentinien. Gendlins nicht gewinnorientiertes Focusing Institute mit Sitz in New York hilft Menschen, mit Focusing-Lehrern und Therapeuten, die Focusing anwenden, in Kontakt zu kommen. Das Institut unterhält einen Online-Buchladen, der Bücher, Tonbänder, CDs und Videos anbietet. Die sehr hilfreiche Webseite des Focusing Institutes lautet: www.focusing.org.

Focusing hat eine Geschichte und ich ebenfalls.

Ich begegnete Focusing zum ersten Mal im Jahre 1972 als 22 Jahre alte Linguistik-Studentin an der Universität Chicago. Die Geschichte meiner eigenen Entwicklung kann auch auf den Seiten dieses Buches gefunden werden: wie Focusing anfangs schwierig für mich war, wie ich beinahe zufällig Focusing-Lehrerin wurde, wie und warum mein Focusing-Unterricht sich aus der Art und Weise, die ich gelernt hatte, heraus entwickelt und dabei verwandelt hat. Sie werden meine Vorurteile und meine Leidenschaften auf jeder Seite finden und ich hoffe, die kurzen Einblicke in die persönliche Seite meiner Geschichte sind unterhaltsam und helfen Ihnen, eine persönliche Verbindung mit den Konzepten und Methoden, die hier vorgestellt werden, aufzubauen.

Ich muss noch ein Wort über den Beitrag von Barbara McGavin zu diesem Buch verlieren. Sie werden sie überall

hinein verwoben finden. Wenigen Menschen ist das Privileg echter Zusammenarbeit vergönnt. Barbara und ich haben so viele Jahre so eng zusammengearbeitet, dass die Frage, wem welche Idee kam, im Grunde bedeutungslos ist (obwohl ich lange den Verdacht hatte, dass die brilliantesten davon ihre waren). Meine Dankbarkeit und Anerkennung gehen weit über meine Fähigkeit hinaus, sie auszudrücken.

Andere Menschen, denen ich danken möchte:

Neil Friedman, dessen hervorragende Artikelsammlung *Focusing: Selected Essays* ein Modell für die vorliegende Artikelsammlung ist, das ich bewundere.

Meine ersten Focusing-Lehrer: Elfie Hinterkopf und Les Brunswick; meine ersten Focusing-Partner: Danny Massad, Jane Batt und Judy Wyatt; Reva Bernstein, meine erste Langzeit-Focusing-Partnerin, und Bonnie Davenport, meine zweite, ihnen allen sei Dank für ihre endlose Geduld mit mir;

Bebe Simon, die wahre Mutter des *Inner Relationship Focusing* („Vielleicht könntest du es fragen, wo es hingehen möchte“);

Rob Foxcroft, der fortwährend zum Kern des Focusing zurückkehrt, sensibel das Recht der Menschen, füreinander Verantwortung zu übernehmen, hütet und uns niemals die Philosophie hinter dem allen vergessen lässt;

Ed McMahon und Peter Campbell für ihre überaus wertvolle Betonung von liebevoller, einfühlsamer Präsenz;

Margaret Warner für die Einladung zu ihren Familientherapie-Sitzungen als Co-Therapeutin im Jahre 1980, für unsere gemeinsamen Schreibsitzungen und für ihre bemerkenswerte Begabung als Therapeutin und Theoretikerin – und als Freundin;

Joan Lavender dafür, dass sie an jenem Tag in Chicago in den frühen achtziger Jahren mit der Peripherie des Körpers angefangen hat und für all die großartigen Gespräche seitdem;

Jay Cornell für das Bild des scheuen Tieres am Waldrand und dafür, dass er darauf bestanden hat, dass ich ein Foto von mir in jene erste Broschüre setzte.

Dave Young dafür, dass er zwischen visuellen Bildern und vom Körper ausgehenden Bildern unterschieden hat und dann dafür sorgte, dass ich es wirklich verstanden habe.

Kevin McEvenue, der bezüglich Präsenz ein Genie ist, dafür, dass er mit mir 1989 den Funken geteilt hat, der zu „Leben mit Focusing“ geführt hat, und dafür, dass er gesagt hat: „Wenn sich ein Teil von uns geliebt fühlt, erwacht er zu seiner eigenen Heilung.“

Elena Frezza, einer schönen, klugen Frau dafür, dass sie 1989 jenem Impuls folgte, der zur Blüte von Focusing in Argentinien und einer lebenslangen Freundschaft führte.

Mieko Osawa, Expertin, Genießerin und Weltreisender dafür, dass sie mich nach Japan eingeladen hat, und für die gewissenhafte Übersetzung meiner Arbeit, aber am meisten dafür, dass sie sich Zeit genommen hat.

Christine Langeveld und Erna de Bruijn dafür, dass sie mich dazu angefeuert haben, immer neue Workshop-Themen hervorzubringen, dafür, dass sie mich mit den Freuden der Nordsee bekannt gemacht haben und dafür, dass sie den friedvollsten Garten auf der Welt haben;

Jane Bell dafür, dass sie in den undurchsichtigsten Phasen meines Prozesses meine Focusing-Partnerin war, und dafür, dass sie ein leuchtendes, tapferes, großartiges Beispiel dafür ist, wie man ein bekenndendes Leben führt;

Wilja Westerhof für Freundschaft, Rückmeldung und den Glauben an mich;

Robin Winn, die mich dazu herausgefordert hat, Sitzungen und Workshops „aus meinem Unterleib“ heraus zu geben;

Kohlim Jaeger, deren Leidenschaft für hervorragende Qualität und deren erstaunliches Spektrum an Fähigkeiten mich zur glücklichsten Arbeitgeberin der Welt machen;

Kathryn Bader, der außergewöhnlichen Graphik-Designerin, für ihr Durchkommen beim Endspurt;

Helene Brenner und Larry Letich für ihre Liebe, ihren Scharfsinn, ihre Freundschaft und dafür, dass sie mich zum lebenslänglichen Mitglied des Happy Outcomes Club gemacht haben; Joy und Maya Brenner-Letich dafür, dass sie so schöne Beispiele für Happy Outcomes sind;

Beatrice Raue-Konietzny für ihre engelgleiche Freundschaft;

Gisela Uhl und Rob Parker, tapfere Mitreisende in das Reich von *A Process Model*;

Carole Ervine, deren beständige Focusing-Partnerschaft während der Cumbrae-Woche 2004 mich für ein äußerst produktives Schreib-Wochenende in Glasgow vorbereitet hat, und all den Philosophen der Cumbrae-Woche für ihre unvergessliche, gestaltetgewordene geistige Anregung und für ihre Freundschaft;

Sharon Zamkovitz, einer hervorragenden Focusing-Lehrerin, die mir gezeigt hat, wie man einen U-Haul fährt und wie ein Lastwagenfahrer redet, Dank dafür, dass sie immer wieder aufgetaucht ist, wenn ich sie am meisten brauchte;

Judie Schravien dafür, dass sie an mich geglaubt und immer zu mir gestanden hat; und

Gene Gendlin, sine qua non.

Schließlich noch ewige Dankbarkeit an meine kluge und unzähmbare Tochter, Mika Berman, die mir niemals durchgehen lässt, dass ich ihr nicht zuhöre, und an meinen ununterdrückbaren Partner, Joseph McBride, Autor von über fünfzehn Büchern, dem wir die Tatsache verdanken, dass die meisten Kommas in diesem Buch an der richtigen Stelle stehen, und der immer noch versucht, mich dazu zu bewegen, *Die sexuellen Geheimnisse der Focusing-Meister* zu schreiben. Tut mir leid, Joe, vielleicht nächstes Mal.

Berkeley, Kalifornien
Mai 2005

DIE RADIKALE ANNAHME VON ALLEM

Wir werden unsere Reise in dieses Gebiet mit einigen Artikeln beginnen, die in Focusing einführen, einschließlich der Geschichte meiner ersten Begegnung mit Focusing. Danach folgen einige Artikel, die verschiedene andere wichtige Konzepte dieses Buches, unter anderem Identifikation, Verbannung und Präsenz, vorstellen.

Der ursprüngliche Artikel „Die Radikale Annahme von Allem“ ist hier mit seiner Fortsetzung, die zehn Jahre später geschrieben wurde, zusammengefügt. Wir lernen, dass sich „radikale Annahme“ von allem, was in einem inneren Prozess kommt, deutlich unterscheidet von der Haltung, jede äußere Gegebenheit zu akzeptieren; sie schafft eine einzigartige Voraussetzung für positive Veränderung.

Ein Artikel, der für dieses Buch geschrieben und nie vorher veröffentlicht wurde, „Präsenz fördern“, zeigt in praktischer Anwendung, wie man eine Form radikaler Annahme, die wir „Präsenz“ nennen, dann einladen kann, wenn sie am meisten gebraucht wird.

Und schließlich veröffentlichen wir Barbara McGavins lebensverändernden Artikel darüber, wie man einem Teil, der sterben möchte, radikale Annahme entgegenbringt.

WAS IST FOCUSING?

In Zusammenarbeit mit Barbara McGavin
Aus The Focusing Student's and Companion's Manual, 2002

Der Kern von Focusing ist ein natürlicher menschlicher Prozess, bei dem nach innen gespürt und die Stimmigkeit der Symbole, die auftauchen, an dem gefühlten inneren Erleben überprüft wird.

Wann zuletzt haben Sie sich hingesezt, sind ruhig geworden und haben dem eigenen inneren Selbst eine zuhörende Aufmerksamkeit entgegengebracht von der Art, die kennen lernen will, was da ist? Wenn Sie wie die meisten Menschen in modernen, entwickelten Ländern sind, gibt es solche Augenblicke selten. Es scheint, als ob unser Leben sich schneller und schneller bewegt mit immer weniger Zeit, der leisen Stimme in uns zu lauschen.

Focusing ist eine radikale Abkehr von dem, wie wir uns in unserer Kultur normalerweise verhalten. Wenn Sie Focusing lernen, lernen Sie bei Ihren eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen zu sein und entdecken, dass sie Ihnen etwas mitzuteilen haben. Sie lernen sich dem, was Sie spüren, mit interessierter Neugier zuzuwenden, anstatt in Gefühlen gefangen zu sein und aus ihnen heraus zu handeln. Sie finden heraus, wie Sie alle Formen inneren Erlebens einbeziehen und annehmen können, ohne in einem inneren Krieg Partei nehmen zu müssen, der manche Teile als „böse“ etikettiert.

Anfangs wird es einfacher sein, wie wir Ihnen zeigen werden, eine bestimmte Zeit – idealerweise mit einer

Freundin/einem Freund – zu reservieren, um Focusing zu üben. Aber nachdem Sie Focusing gelernt haben, können Sie es sitzend, stehend, spazieren gehend, fahrend tun... Sie werden Ihr Leben von einem Focusing-Standort aus, auf eine Focusing-Weise führen können. Sie werden von Augenblick zu Augenblick in der Lage sein zu erkennen, ob das, was Sie tun, aus Ihrem innersten Gespür für Sie selbst kommt und wie sich das anfühlt.

Focusing wird in vielen Bereichen angewandt: bei persönlichen Problemen, in Kombination mit Kunst, Schreiben, Bewegung, in der medizinischen Versorgung, in der Psychotherapie, mit Kindern, beim Stress-Management, in Beziehungen, in der Erziehung, bei der Entwicklung neuer Ideen in der Philosophie, in der Kunst, in der Architektur... Die Liste kann unbegrenzt fortgesetzt werden. Focusing kann überall in Ihrem Leben stattfinden, bei der Arbeit, wenn Sie einkaufen, wenn Sie mit Ihren Kindern oder Ihrem Partner reden, wenn Sie ein Buch lesen, wenn Sie einen Waldspaziergang machen, wenn Sie ein Gedicht schreiben.

In unserer Kultur sind wir gewohnt, Intelligenz mit dem Gehirn in Verbindung zu bringen. Focusing zu lernen und anzuwenden wird Sie mit einer größeren Intelligenz in Ihrem Innern in Berührung bringen, einer Intelligenz, die auf dem Körper beruht, die spüren kann, was in Ihnen Ihre Aufmerksamkeit braucht – und der Sie vertrauen und folgen können.

Auf diesen Seiten werden wir Ihnen zeigen, was wir als „einfache“ Form des Focusing ansehen. Auch so hat es viele Stufen und kann ziemlich komplex erscheinen. Wir laden Sie ein, sich in Erinnerung zu rufen, dass Focusing selbst einfach ist, viel einfacher als die Worte, die darüber gesagt werden können. Die Stufen, die wir unterrichten, sind wie Stützräder: Sie sind da, um Ihnen zu helfen, bis sie nicht mehr gebraucht werden. Während Sie Focusing üben, werden Sie sich immer häufiger dabei beobachten, wie Sie das Buch und Ihre Anweisungskarten weglegen und nur dem

Gefühl Ihres Körpers mit interessierter Aufmerksamkeit folgen. Das ist Focusing.

EINFÜHRUNG ZU DREI SCHLÜSSELMERKMALE VON FOCUSING

Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem Tonband „Introduction to Focusing“ (zu beziehen unter www.focusingresources.com), das ich als eine Möglichkeit entwickelt habe, Focusing näher kennen zu lernen. Meine Absicht war dabei, meinen Schülern etwas aushändigen zu können, das sie ihren Familien und Freunden geben konnten und das als Alternative zum Halten von Einführungsvorträgen über Focusing dienen sollte. Ich muss wohl ziemlich gut das Wesen von Focusing herausdestilliert haben, denn dieser Auszug wurde vom Focusing Institute dazu ausersehen, auf seiner Webseite und, in den Jahren seit seiner ersten Veröffentlichung, in zahllosen Informationsbroschüren für internationale Konferenzen zu erscheinen.

Da einige von Ihnen sich noch immer fragen, was Focusing ist, ist dieser Artikel hier am Anfang wohl am besten untergebracht.

DREI SCHLÜSSELMERKMALE VON FOCUSING

Erschienen in The Focusing Connection, März 1998

Es gibt drei Schlüsseleigenschaften bzw. -merkmale, die Focusing von jeder anderen Methode für innere Achtsamkeit und persönliches Wachstum unterscheiden. Die erste ist etwas, das der „Felt Sense“ genannt wird. Die zweite ist eine besondere Art der engagierten annehmenden inneren Aufmerksamkeit. Und die dritte ist eine radikale Philosophie von dem, was Veränderung fördert. Wir wollen diese Schlüsseleigenschaften eine nach der anderen behandeln.

Zum Focusing-Prozess gehört es, in den Körper zu gehen und dort eine besondere Art von Körpergefühl zu finden, das wir „Felt Sense“ nennen. Eugene Gendlin war der Erste, der ihm einen Namen gab und auf einen Felt Sense hinwies, obwohl menschliche Wesen immer Felt Senses gehabt haben, seit sie menschliche Wesen sind. Ein Felt Sense ist – um es einfach auszudrücken – ein Körpergefühl, das eine Bedeutung hat. Sie sind sich bestimmt schon irgendwann in Ihrem Leben eines Felt Sense bewusst geworden und möglicherweise spüren Sie oft einen.

Stellen Sie sich vor, Sie telefonieren mit jemandem, den Sie lieben, der weit weg ist, Sie vermissen diesen Menschen sehr und Sie haben gerade bei diesem Telefonat die Mitteilung erhalten, dass Sie ihn nicht so bald wieder sehen werden. Sie legen auf und Sie fühlen eine Schwere in Ihrem Brustkorb, vielleicht in der Herzgegend. Oder nehmen wir an, Sie sitzen in einem Raum voller Menschen, jeder kommt an die Reihe, etwas zu sagen, und während die Reihe näher

und näher an Sie heranrückt, fühlen Sie eine Anspannung in Ihrem Magen, wie eine Feder, die immer weiter aufgezogen wird. Oder nehmen wir an, Sie machen einen Spaziergang an einem wunderschönen frischen Morgen, gerade nach einem Regen, und Sie kommen über einen Hügel und vor Ihnen in der Luft steht ein vollkommener Regenbogen, dessen beide Enden den Boden berühren, und während Sie da stehen und schauen, fühlen Sie, wie in Ihrem Brustkorb ein sich ausdehnendes, fließendes, warmes Gefühl aufsteigt. Das alles sind Felt Senses.

Wenn Sie nur mit Emotionen arbeiten, dann ist Angst Angst. Es ist nur Angst, nicht mehr. Aber wenn Sie auf der Ebene des Felt Sense arbeiten, können Sie spüren, dass *diese* Angst, die Sie gerade jetzt fühlen, sich von der Angst, die Sie gestern gefühlt haben, unterscheidet. Vielleicht war die Angst von gestern wie ein kalter Felsbrocken im Magen und die Angst von heute ist wie ein Zurückweichen. Wenn Sie bei der Angst von heute bleiben, fangen Sie an, etwas wie ein scheues Geschöpf zu fühlen, das zurück in eine Höhle gezogen wird. Sie bekommen das Gefühl, dass wenn Sie lange genug bei ihm sitzen, Sie sogar den wirklichen Grund herausfinden könnten, warum es so ängstlich ist. Ein Felt Sense ist oft zart und wenn Sie ihm Aufmerksamkeit schenken, entdecken Sie, dass er komplex ist. Es ist mehr da. Wir haben ein Vokabular für die Emotionen, die wir wieder und wieder fühlen, aber jeder Felt Sense ist anders. Sie können trotzdem mit einer Emotion anfangen und dann den Felt Sense dazu spüren, wie Sie ihn jetzt gerade in Ihrem Körper fühlen.

Einen Felt Sense zu spüren ist nichts, was auch andere Methoden lehren. Außer denen, die Focusing betreiben, spricht keiner über diese Erfahrungsdimension, die weder Emotion noch Gedanke ist, die zart ist, aber trotzdem konkret gefühlt wird und absolut körperlich real ist. Den Felt Sense zu spüren ist eins der Merkmale, die Focusing ausmachen.

Das zweite Schlüsselmerkmal von Focusing ist eine *besondere Art der engagierten annehmenden inneren Aufmerksamkeit*.

Im Focusing-Prozess bringen Sie dem Felt Sense, nachdem Sie sich seiner bewusst geworden sind, eine besondere Art der Aufmerksamkeit entgegen. Ich drücke das gerne so aus: *Sie setzen sich hin, um ihn besser kennen zu lernen*. Ich nenne diese Qualität gerne „interessierte Neugier“. Wenn Sie diese interessierte Neugier in eine Beziehung zu dem Felt Sense bringen, sind Sie offen dafür, das zu spüren, was da, aber noch nicht in Worte gefasst ist. Dieser Prozess des Spürens braucht Zeit – er ist nicht unmittelbar da. Im Idealfall hat man also die Bereitschaft, sich diese Zeit zu nehmen, zu warten, am Rand von dem Noch-nicht-recht-wissen, was das ist – geduldig, akzeptierend, neugierig und offen. Langsam spüren Sie mehr. Das kann etwa so sein, wie wenn Sie in einen verdunkelten Raum kommen und da sitzen. Und wenn Ihre Augen sich an das schwache Licht gewöhnt haben, nehmen Sie mehr wahr als anfangs. Sie hätten auch in den Raum kommen und dann wieder forteilen können, ohne achtzugeben, ob Sie da irgendetwas spüren. Es ist die Achtsamkeit, das Interesse, der Wunsch, es kennen zu lernen, was einen mehr erfahren lässt.

Es findet kein Versuch, irgendetwas zu verändern, statt. An nichts wird irgendetwas gemacht. In diesem Sinn ist dieser Prozess sehr *annehmend*. Wir akzeptieren, dass dieser Felt Sense hier ist, so wie er ist, gerade jetzt. Wir sind interessiert daran, *wie* er ist. Wir wollen ihn kennen lernen, so wie er ist.

Trotzdem ist da etwas, was mehr ist als nur das Akzeptieren. In dieser interessierten, neugierigen inneren Aufmerksamkeit ist auch eine zuversichtliche Erwartung, dass dieser Felt Sense sich auf seine eigene Weise verändern wird, dass er etwas tun wird, was Gene Gendlin „Schritte machen“ nennt. Was bedeutet „Schritte machen“?

Die Innenwelt ist nie statisch. Wenn Sie ihr Bewusstsein entgegenbringen, entfaltet sie sich, kommt in Bewegung, wird ihr eigener nächster Schritt.

Eine Frau fokussiert beispielsweise auf ein schweres Gefühl in der Brust, von dem sie spürt, dass es mit der Beziehung zu einer Freundin verbunden ist. Die Fokussierende hat kürzlich ihre Arbeit aufgegeben und sie hat gerade entdeckt, dass die Freundin sich für diese Position bewirbt. Sie hat sich wiederholt gesagt, dass das nicht wichtig ist, aber das Gefühl, dass etwas verkehrt ist, blieb. Jetzt setzt sie sich hin und fokussiert.

Sie bringt die Aufmerksamkeit in den Raum von Hals-Brust-Bauch in ihrem Körper und bald entdeckt sie dieses schwere Gefühl, das die ganze Woche lang irgendwie da war. Sie sagt „Hallo“ zu ihm. Sie beschreibt es erneut: „Schwer... auch angespannt... besonders in Magen und Brustkorb.“ Dann setzt sie sich mit ihm hin, um es besser kennen zu lernen. Sie ist interessiert und neugierig. Beachten Sie, wie dieses Interesse und diese Neugier das Gegenteil von dem ist, was sie vorher gemacht hat, nämlich sich selbst zu sagen, dass das nicht wichtig ist. Sie wartet, mit dieser engagierten, akzeptierenden Aufmerksamkeit.

Sie kann spüren, dass dieser Teil von ihr ärgerlich ist. „Wie konnte sie nur? Wie konnte sie das nur tun?“, sagt er über ihre Freundin. Normalerweise wäre sie in Versuchung, sich zu sagen, dass ärgerlich zu sein unangemessen ist, aber das ist jetzt Focusing, also sagt sie nur zu dieser Stelle „Ich höre dich“ und wartet mit Interesse und Neugier auf das „Mehr“, das da ist.

Nach einer Minute fängt sie an zu spüren, dass dieser Teil von ihr auch traurig ist. „Traurig“ überrascht sie, traurig hat sie nicht erwartet. Sie fragt: „Oh, was macht dich traurig?“ Als Antwort spürt sie etwas wie „entwertet sein“. Sie wartet, da ist mehr. Oh, es hat etwas damit zu tun, *dass ihr nicht geglaubt wurde!* Als sie versteht, dass es etwas damit zu tun hat, dass ihr nicht geglaubt wurde, kommt ein

plötzlicher Ansturm von Erinnerungen: all die Male, die sie ihrer Freundin erzählt hat, wie schwierig es war, für ihren Chef zu arbeiten. „Es ist, als ob sie mir nicht geglaubt hat“, ist das Gefühl.

Jetzt fühlt unsere Fokussierende Befreiung in ihrem Körper. Das war ein *Schritt*. Das Auftauchen von „traurig“ nach dem Ärger war auch ein Schritt. Der Focusing-Prozess ist eine Reihe von Veränderungsschritten, in der jeder eine frische Einsicht und eine frische körperliche Befreiung bringt, ein Aha! Ist dies das Ende? Sie hätte sicher hier aufhören können. Aber wenn sie weitermachen wollte, würde sie zu dem Gefühl, dass ihr nicht geglaubt wurde, zurückgehen und ihm wieder interessierte Neugier entgegenbringen. Es könnte sein, dass für sie etwas Besonderes darin ist, dass ihr nicht geglaubt wurde, etwas, das mit ihrer eigenen Geschichte verbunden ist, was wiederum Befreiung bringt, wenn es gehört und verstanden wird.

Focusing bringt Einsicht und Befreiung, aber das ist nicht alles, was es bringt. Es führt auch zu neuem Verhalten. Im Fall dieser Frau können wir uns leicht vorstellen, dass jetzt die Art, wie sie sich ihrer Freundin gegenüber verhält, offener, auf eine angemessenere Weise vertrauensvoll ist. Es kann sein, dass andere Gebiete ihres Lebens mit diesem Gefühl, dass ihr kein Glauben geschenkt wird, verbunden waren, und die werden sich nach diesem Prozess auch verwandeln. Dieses neue Verhalten ergibt sich auf einfache, natürliche Weise, ohne dass etwas mit Willenskraft oder Anstrengung getan werden muss. Und das führt uns zu der dritten Eigenschaft von Focusing.

Die dritte Schlüsseleigenschaft oder das dritte Schlüsselmerkmal, das Focusing von jeder anderen Methode der inneren Achtsamkeit und des persönlichen Wachstums unterscheidet, ist *eine radikale Philosophie darüber, was Veränderung fördert*.

Wie verändern wir uns? Wie verändern wir uns *nicht*? Wenn Sie wie viele der Menschen sind, die sich für Focusing

interessieren, fühlen Sie sich wahrscheinlich *festgefahren* oder *blockiert* in einem oder mehreren Gebieten Ihres Lebens. Da ist *etwas* an Ihnen oder Ihren Lebensumständen oder Ihren Gefühlen und Reaktionen auf Dinge, das Sie ändern möchten. Das ist nur natürlich. Aber lassen Sie uns nun zwei Wege gegenüberstellen, an diesen Wunsch zur Veränderung heranzugehen.

Ein Weg nimmt Folgendes an: Wenn man will, dass sich etwas ändert, muss man es dazu bringen, dass es sich ändert. Man muss etwas tun damit. Wir können das den Weg des Tun-und-in-Ordnung-Bringens nennen. Der andere Weg, den wir den Weg des Dabei-Sein-und-Zulassens nennen können, nimmt an, dass Veränderung und Fluss der natürliche Lauf der Dinge sind. Und wenn etwas sich nicht zu verändern scheint, sind es aufmerksame Zuwendung und Bewusstheit, was es braucht – mit einer Haltung, die ihm erlaubt, so zu sein, wie es ist, aber offen bleibt für seine nächsten Schritte.

Unser Alltagsleben ist tief durchdrungen von der Einstellung des Tun-und-in-Ordnung-Bringens. Wenn Sie einer Freundin ein Problem erzählen, wie oft ist deren Reaktion, dass sie Ihnen einen Rat gibt, wie Sie das Problem in Ordnung bringen können. Viele unserer modernen Therapiemethoden enthalten auch diese Einstellung. Die Kognitive Therapie zum Beispiel fordert Sie auf, Ihr Gespräch mit sich selbst zu ändern. Hypnotherapie bringt häufig neue Bilder und Überzeugungen ins Spiel, um alte zu ersetzen. Somit ist die Philosophie des Dabei-Sein-und-Zulassens, die Focusing verkörpert, eine radikale Philosophie. Sie *dreht* unsere üblichen Erwartungen und Weltansichten *um*. Es ist fast so, als ob ich Ihnen sagen würde, dass dieser Stuhl, auf dem Sie sitzen, ein Elefant werden möchte, und wenn Sie ihm interessierte Aufmerksamkeit entgegenbringen, wird er anfangen, sich zu verwandeln. Was für eine abenteuerliche Idee! Aber so abenteuerlich klingt es für einen tief verwurzelten Teil von

uns, wenn uns gesagt wird, dass eine Angst, die wir fühlen, sich in etwas verwandeln könnte, was überhaupt keine Angst ist, wenn ihr interessierte Aufmerksamkeit entgegengebracht wird.

Wenn Menschen, die mit Focusing zu tun haben, über „die Weisheit des Körpers“ reden, ist es das, was sie meinen: dass der Felt Sense „weiß“, was sein nächster Schritt sein muss, so sicher, wie ein Baby weiß, dass es Wärme und Behaglichkeit und Nahrung braucht. So sicher, wie ein Radieschensame weiß, dass er zum Radieschen heranwachsen wird. Wir müssen niemals dem Felt Sense sagen, was er werden soll, wir müssen ihn nicht dazu bringen, dass er sich verwandelt. Wir müssen nur die Bedingungen schaffen, die ihm erlauben, sich zu verwandeln, ähnlich wie ein guter Gärtner für Licht und Boden und Wasser sorgt, ohne dem Radieschen zu sagen, dass es eine Gurke werden soll.