

Dem Zuhören lauschen

René Maas

Einführung

Bei jeder Therapie versucht der Therapeut*, den Prozess zu fördern. So gesehen, muss man immer wieder überraschend feststellen, dass bereits etwas in Gang gesetzt werden kann, wenn die von Rogers formulierten *Basiskonditionen* in der therapeutischen Haltung erfüllt sind. Der Klient kann erfahren, dass dasjenige, was sich bei ihm abspielt, für den Anderen nachfühlbar und vorstellbar ist (*Empathie*). Er erfährt weiterhin, dass die *Akzeptanz* durch den Therapeuten ihn milder gegenüber sich selbst stimmt. Er merkt, wie er zusehends neugieriger und unbefangener auf seinen eigenen Anteil an komplizierten und festgefahrenen Interaktionen schauen kann. Die *Kongruenz* des Therapeuten kann ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, wodurch der Klient sich nicht besorgt fragen muss, was er von sich selbst Preis geben will und was nicht. Er wird möglicherweise erstaunt sein, dass er eine Tür aufstoßen kann, ohne dass plötzlich alles auf offener Straße liegt, ohne dass er seine Selbstachtung aufs Spiel setzt. Eine offene Tür braucht für ihn nicht zu bedeuten, dass er jedermann Einlass gewähren muss und dass er sein ganzes Hab und Gut herzeigen muss. Das aufmerksame Zuhören und die respektvolle Haltung des Therapeuten bieten ihm die Möglichkeit, seinem eigenen Prozess zu vertrauen und ihm zu folgen. Oft versperrt jedoch eine Blockade den Weg zur Veränderung, wodurch sich der Therapeut vor

die Frage gestellt sieht, welche Zugänge zum Klienten noch offen sind, um die Therapie voranzubringen.

Ich möchte mich in diesem Beitrag mit den manchmal unbemerkten oder unerwarteten Möglichkeiten befassen, die den Prozess wieder in Gang setzen können. Sowohl bei mir selbst als auch bei Supervisionen und in Ausbildungsgruppen habe ich bemerkt, dass wir uns als Therapeuten manchmal sehr schwer tun, irgendeine Bewegung in das festgefahrene Verhalten eines Klienten zu bringen und dabei nahe liegende Anschlussstellen übersehen. Gut gemeinte Versuche können als Zwang erfahren werden, zu Erstarrung und Widerstand führen, anstatt etwas in Gang zu setzen. Letztlich ist eine solche Enttäuschung jedoch kein Unglück. Denn soweit die Erstarrung mit dem Verhalten des Klienten zu tun hat, spürt man als Therapeut am eigenen Leibe wie lähmend diese Art des Umgangs mit dem Klienten wirken kann, wie der Klient in seine ihm vertrauten, jedoch erstarrten Muster verstrickt sein kann und wie ohnmächtig sich der Andere, in diesem Fall der Therapeut, dabei fühlen kann. Während ich dies niederschreibe, wird mir bewusst, wie schwierig es ist, bestimmte Dinge in Worte zu fassen. Ein gut zuhörender Leser wird hoffentlich immer nach innen horchen, schauen wie der Text ankommt, ihn stets auf Stimmigkeit prüfen und vielleicht für sich selbst einen passenderen Wortlaut, einen passenderen Ausdruck finden. Wenn der vorliegende Text den Leser zu einer interaktiven und korrigierenden Haltung anregen kann, darf ich zufrieden sein. Beim Lesen von Texten Anderer will ich zumindest zwischen den Zeilen noch Platz für mich selbst finden können. Manchmal sind Artikel, Kommentare und Argumentationen so in sich festgefügt, dass ich ihrer überdrüssig werde oder mich klein und inkompetent fühle. Ich möchte mich gern in einem Text heimisch fühlen, mich wiedererkennen können, respektiert, überrascht und akzeptiert werden, indem ich mich eingeladen fühle, mich dem Gelesenen zu stellen, nicht nur was seine Anschaulichkeit, sondern auch was die erlebbare Verwandtschaft betrifft. So lange hierfür keine Ansätze geschaffen werden, rührt sich im Inneren

* Beim Schreiben dieses Artikels habe ich lange gezweifelt, ob ich von einem/einer TherapeutIn sprechen sollte. Da ich erfahrungsorientiert schreibe und demnach von mir selbst ausgehe, bekam die männliche Form den Vorzug. Die Wahl zwischen Klient und Klientin war schwieriger. Zunächst entschied ich mich für der/die KlientIn, aber das empfand ich im wörtlichen und im bildlichen Sinne als umständlich und störend. Schließlich habe ich den Knoten durchgehauen und mich für den Klienten entschieden. In einem meiner nächsten Artikel werde ich die Klientin zu Wort kommen lassen. Es ist eine einfache Lösung, aber ich weiß keine bessere.

kaum etwas. Man kann solch ein Selbstgefühl niemandem aufschwätzen oder implantieren.

Bei meiner Arbeit als erlebensorientierter Therapeut habe ich bemerkt, dass der Verlauf von Prozessen ganz von meiner Bereitschaft zu Aufmerksamkeit, Zuhören und Stille (AZS-Paradigma) abhängt und damit vom kreativen Umgang mit Worten, Bildern, Körperempfindungen, und Körpersignalen. Ich hoffe, dass dieser Artikel den Leser mit seinen eigenen, neuen, ursprünglichen Ideen, Assoziationen, Bestätigungen oder Erkenntnissen überraschen wird.

Zum Inhalt: Ich habe diesen Artikel in fünf Abschnitte untergliedert.

In „Oberflächliches Zuhören“ wird geschildert, wie der Prozess beim Klienten wieder in Gang gesetzt werden kann, indem man sein bildhaftes Vermögen in der Sprache und anderen Ausdrucksformen anspricht. Sodann richtet sich die Aufmerksamkeit auf alltägliche Signale und auf die Ohnmacht der Anderen sie wahrzunehmen, was in unerbetenen Ratschlägen, Auslegungen oder bagatellisierenden Vergleichen zum Ausdruck kommt. Bei dieser Art des Zuhörens kann sich jemand verschließen mit der Folge, dass es bei einer Scheinkommunikation bleibt.

In „Flüstern hören“ geht es um die kaum wahrnehmbaren Signale, einer Quelle, die dem Therapeuten Möglichkeiten bietet, die Dynamik des Unscheinbaren zu entdecken: eine aufkommende Träne, ein Funke Hoffnung, ein Funke von Glück, der Beginn eines Lächelns, die vagen Vermutungen über einen möglichen Gott, eine unsägliche kindliche Angst, die noch stets vorhandenen Spuren des frühen Todes des Vaters, einer Schwester oder wer immer es sein mag, die wenigen Lichtpunkte sehr früher Erinnerungen. Oft gibt es so viele alte und neue Dinge, die noch keines Blickes gewürdigt worden sind oder die sich so weit aus dem Blickfeld entfernt haben, dass es jemandem alleine nicht gelingt, sie zum Vorschein zu bringen, einzig und allein, weil ein Zuhörer fehlt. Wer wissen möchte, ob dies stimmt, kann sich hier kurz verabschieden, um herauszufinden, wie es sein würde, wenn in diesem Augenblick jemand in der Nähe wäre, der uneigennützig alle Zeit und Aufmerksamkeit aufwenden könnte, in Stille auf einen Hoffnungsfunken, ein Zeichen geheimen Kummers zu warten oder der Raum schaffen könnte für einen noch unaussprechbaren Wunsch nach innerer Ruhe, Anerkennung oder Geborgenheit.

In „Aussagekraft verbaler und nonverbaler Botschaften“ geht es um die Art und Weise, in der ich als Therapeut zurückgebe, was ich gesehen, gehört und erfahren habe: durch Sprache, Gesten, Intonation, Stille, Bilder und Gebärden. Damit soll der Klient die Resonanz seiner eigenen Äußerungen spüren. In dieser Konvergenz des externen und internen Dialogs gibt man dem Klienten die Möglichkeit, sein eigenes Erleben zu präzisieren und die Bildhaftigkeit und Dynamik seiner eigenen Sprache zu entdecken. Wenn sich diese Dynamik zu entfalten beginnt, ist es sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten oft nicht vorhersagbar, wohin der Weg führt, weil sich der *Felt Sense* immer nachdrücklicher zu manifestieren beginnt.

Um diesen Prüfstein frei zu machen, gebrauche ich die ersten *Focusing*-Schritte: „Raum einnehmen und Raum schaffen“. *Focusing* ist eine Art des Zuhörens, die Aufmerksamkeit für das Unscheinbare, das beinahe Unsagbare verlangt, das im groben Netz des alltäglichen Zuhörens nicht hängen bleiben kann. Anhand der Begriffe „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ möchte ich illustrieren, wie Wörter und Begriffe für verschiedene Menschen eine völlig unvorhergesehene Bedeutung erlangen und dadurch eine eigene innere Dynamik entfalten können.

Schließlich möchte ich über das „Mit dem Felt Sense Umgehen lernen“ sprechen. Manche Begriffsbeschreibungen können helfen, dem *Felt Sense* bei sich selbst und beim Anderen auf die Spur zu kommen. Dem Anderen zuzuhören setzt voraus, dass man gleichzeitig auch auf sich selbst hört und in der Aufmerksamkeit die Resonanz berücksichtigt, die der andere bei einem hervorruft. So kann ein Klient meines Wissens unmöglich das Wagnis eingehen, in sich selbst den Weg zu einem *Felt Sense* einzuschlagen, wenn er nicht intuitiv fühlt, dass der Zuhörer in diesem Augenblick denselben Weg geht. So ist gutes Zuhören auch immer ein Vorbote der Stille und der inneren Aufmerksamkeit, wodurch auch das Urteil über das Verhalten des Anderen entfällt. Man kann auch sagen, dass gutes Zuhören Platz schafft in einem selbst und um einen herum.

1. Oberflächliches Zuhören

In einer Gesprächstherapie sind Worte nicht nur der wichtigste Kanal, durch den der Klient seine Probleme mitteilt, sondern können auch Fundstätten sein, in denen sich die problemverursachende missratene und gestörte Kommunikation manifestiert.

Und meine Reaktionen werden auch „wörtlich“ mitgeteilt. Gesprächstherapeuten müssen daher ein Gefühl für Worte haben, so wie Musiker ein Gefühl für Klänge haben und die Notenschrift beherrschen müssen, wollen sie in Interaktion mit der Musik eines Anderen treten. Im Bereich der Musik gibt es Menschen mit einem absoluten Gehör. Auf der Gefühls- und Beziehungsebene kommt dies leider nicht vor. Man kann allerdings sein Gehör verfeinern und seine Fähigkeit aufmerksam zuzuhören verbessern. Gutes Zuhören setzt eine sehr aktive Präsenz voraus, die prozessfördernd und beschleunigend wirken kann, da sich auch der andere mehr im „Sein“, anstatt im „Tun“ und „Nichttun“ verankert. (Maas, 1976, Unterschied: Focusing und Meditation)

Der moderne Mensch verlernt das Zuhören, er ist immer weniger in der Lage, sich selbst und den Anderen zu hören. Ich möchte hierauf später noch näher eingehen, da jedermann, der auch nur ein wenig über sich selbst reflektiert, im täglichen Leben immer wieder mit seiner eigenen Unzulänglichkeit und seinen eigenen unbefriedigten Bedürfnissen auf diesem Gebiet konfrontiert wird. Es ist eine geteilte Ohnmacht.

Das Zuhören wird oft durch Erwartungen, gute Absichten, Lösungsvorschläge, Irritationen und Frustrationen - generiert durch die eigenen Erfahrungen als Kind, Bruder oder Schwester - übertüncht. Sehr wahrscheinlich wird

sich der Gesprächspartner dann verschließen, wodurch der Dialog in eine Scheinkommunikation mündet. Ich möchte hier einige Reaktionen von Zuhörern auflisten, die auf den Sprecher hemmend wirken können.

Unerbetene Ratschläge

An deiner Stelle würde ich ...

Vielleicht solltest du einmal ...

Was hältst du davon ...

Mit solchen Fragen (In dieser Sache) kannst du dich am besten an ... wenden.

Ungefragte eigene Erfahrungen

Ich kenne jemand, der ...

Mir ist einmal passiert, dass ...

Da muss ich sofort an ... denken.

Heute las ich zufällig, dass ...

Überbieten

Das ist noch nichts, verglichen mit dem, was ich mitgemacht habe ...

Interpretieren

Wenn mir das passierte, würde ich mich elend fühlen, würde ich mich ärgern, wäre ich wütend.

Relativieren

Ach, das geht schon wieder vorbei.

Es gibt Schlimmeres.

Ich lade den Leser ein, eine Zeitlang darauf zu achten, wie er selbst auf Andere reagiert, zum Beispiel indem er jemanden unterbricht oder ihm das Wort entzieht, indem er das Gespräch an sich reiht, in eine Art Wettstreit mit jemandem tritt, sich als Helfer positioniert oder in jedem Fall eine Situation heraufbeschwört, um die der Andere nicht gebeten hat. Es sind Augenblicke, in denen man den Kontakt zum Anderen verliert und sich auch selbst nicht Wohl fühlt, weil man sich durch eigenes Zutun von sich selbst entfremdet. Es ist, als ob man aufs neue Kontakt suchen muss, als ob die Verbindung zur Innen- und Außenwelt unterbrochen worden ist.

2. Flüstern hören

Meine Kraft als Gesprächstherapeut liegt häufig nicht in dem, was ich zu sagen habe, sondern darin, dass ich das Wort des Anderen zum Leben erwecken kann. Ich erreiche dies zum Beispiel, indem ich mich interessiert und engagiert zeige und zusammen mit dem Klienten nach den Ursachen forsche. In der Art und Weise, in der ich als Zuhörer mit den verbalen und nonverbalen Äußerungen des Klienten umgehe, werden mein Respekt, meine Empathie, aber auch meine Echtheit spürbar und erfahrbar. Möglicherweise ist der andere dann erstaunt, dass etwas, was kaum angedeutet worden ist, dennoch aufgefangen wurde, dass es wie die leisesten Töne eines Musikstücks als Teil des Ganzen anerkannt wird.

Wenn ich ein guter Zuhörer bin, entdecke ich immer wieder schwelendes Feuer unter einem Wort oder einer Geste, unter verbalen oder nonverbalen Äußerungen. In diesem Sinne versuche ich als Therapeut ein echter „Unter“-Sucher oder ein neugieriger, naiver „Probierer“ zu sein. Dann hebe ich das Wort sozusagen etwas hoch und versuche hinter die Botschaft zu schauen, in der Absicht,

dem noch Ungesagten auf die Spur zu kommen. Man ist Zeuge eines ungemein kreativen Prozesses, wenn man merkt, wie an der einen oder anderen Stelle im Gespräch etwas ans Licht kommt, und dass der andere überrascht ist über das, was er bei sich selbst vorfindet.

Eine andere Möglichkeit ist, dass ich mich als Zuhörer auf mein eigenes Empfinden richte, dass ich selbst bei der noch nicht benennbaren, unscheinbaren, vagen Erkenntnis verweile, dass ich (leicht) bewegt oder ergriffen bin durch das, was in der Beziehung oder im Gespräch passiert, dass etwas in mir vorgeht, was noch keinen Namen hat, was unbenennbar ist. Auch das kann ich als Zuhörer mitteilen, und so dem Klienten ein Beispiel dafür geben, wie er in sich selbst hineinhorchen kann. Hierfür ist es erforderlich, dass ich auch Stille ertragen kann, dass ich die Stille überbrücken kann. Das Risiko liegt darin, dass ich es selbst nicht mehr aushalte, mich zu Handlungen, Auslegungen, Fragen verleiten lasse, etwas einbringe oder etwas Spitzfindiges oder Schlaues bedenke. Dann kann ich vom Weg abkommen, aber auch der Andere kann dann sich selbst aus dem Auge verlieren. Ich komme immer wieder in Versuchung, rasch das Wort zu ergreifen oder ein Bild aufzutischen. Es hat dann den Anschein, als hätte ich dem Anderen etwas zu bieten, aber im Grunde genommen ist es wertloser Kram, der ablenkt und nur scheinbar Bedeutung hat. Der Andere wird dann nur in seinem Gefühl bestätigt, nichts wert zu sein. Wenn ich es bin, der immer wieder das Schweigen bricht, dann gönne ich dem Anderen nicht die Zeit und die Ruhe, in sich selbst zu Rate zu gehen. Auch Stille muss sich entfalten können und das erfordert mehr als eine kurze Sprechpause. Nicht nur das Spiegeln von Worten ist wichtig, auch das Spiegeln von Bildern kann viel bringen. Denn in Gesprächen stellt sich immer wieder heraus, dass das Bild, das der Klient einbringt, in Bewegung gebracht werden kann, indem man bei seinen Implikationen verweilt, wodurch es sich weiter entfalten kann.

Im Weiteren gebe ich einige Beispiele für bildentfaltende Interventionen.

I. „Ich muss auf der Hut sein, wenn ...“

Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du auf der Hut sein musst? Was müsstest du tun, um den Mut aufbringen zu können, weniger wachsam zu sein? Was ist das Gegenteil von auf der Hut sein? Wo hast du das her? Ist es auf deinem eigenen Mist gewachsen oder hast du es von deiner Mutter oder deinem Vater? Wie alt ist das? Wofür hattest du das nötig? Möchtest du jemand sein dürfen, der nicht auf der Hut ist? Stell dir einmal eine Beziehung vor, bei der du nicht auf der Hut zu sein brauchst. Wen siehst du dann vor dir und was von dir kommt dann mehr zum Zuge, was kannst du dann besser sehen lassen? Welchen Teil von dir schirmst du ab, indem du auf der Hut bist und wie bist du, wenn du über diesen Teil von dir nicht verfügen kannst, wenn du diese Reserven in dir nicht anzusprechen traust, kannst, darfst oder willst?

II. „Ich fühle diese geballte Ladung Wut in mir, wenn mein Vater wieder einmal ...“

Kannst du Kontakt mit dieser Ladung aufnehmen? Wo in deinem Körper befindet sie sich? Angenommen diese

Ladung entlädt sich, was würde dann geschehen? Welches Bild kommt in dir hoch? Kennst du auch eine Art der Entladung, die beglückend oder herzerfrischend, todbringend oder beängstigend ist? Hast du das schon mal mitgemacht? Wie viel Prozent deiner Energie befindet sich in dieser Ladung, die du nicht zu nutzen wagst, nicht nutzen darfst, willst oder kannst? Wie sähe das innere Gegenteil deiner Reaktion auf deinen Vater aus, dich also nicht so aufzuladen, sondern...

III. „Wenn er das zu mir sagt, dann steht er bei mir endgültig vor verschlossenen Türen.“

Schließt du die betreffende Tür ab oder fällt sie von selbst ins Schloss? Ist das Schloss außen oder an der Innenseite? Geht es um den Haupteingang oder hast du für dich selbst noch einen Ausweg, einen Fluchtweg? Schließt du dann den anderen aus oder schließt du dich gleichzeitig selbst ein? Wie wäre es, wenn du Abstand zum anderen halten könntest, ohne dich zu verschließen. Was ist für dich das Gegenteil von die Tür abschließen? Wem kannst du diese andere Seite zeigen, wodurch du für sie oder ihn zugänglicher wirst und eine geringere Neigung hast, dich zu verschließen?

IV. „Diese Last liegt wie ein riesiger Stein auf meinen Schultern.“

Steht eine Jahreszahl auf diesem Stein? Hast du dir diesen Stein seinerzeit selbst aufgeladen oder kannst du dich erinnern, wie diese Last auf deine Schultern gelangt ist? Was würde passieren, wenn du diesen Stein hier und jetzt fallen ließeest oder ihn als *Trittsstein*, als erste Stufe zum Erfolg oder vielleicht sogar als Grabstein nutzen würdest? Was geschähe, wenn du von diesem Stein ein Denkmal machen, selbst eine Inschrift in ihn meißeln und ihn danach feierlich enthüllen würdest?

V. „Ich habe mit jedem der beiden Klienten einen gesonderten Weg eingeschlagen.“

In einer Supervisionsgruppe von drei Therapeuten begann ich wie üblich mit einer *Focusing*-Sitzung, bei der sich jeder zwei Klienten vorstellen sollte. Mit meinen Anweisungen wollte ich das körperliche Empfinden aktivieren, das jeder der beiden Klienten bei ihnen hervorrief. Eine Therapeutin sagte nach der Übung, dass sie mit jedem der beiden Klienten einen gesonderten Weg eingeschlagen habe. Auf meine spontane Frage: „Wie heißt der Weg, (oder die Straße), den du eingeschlagen hast?“, hatte sie sofort eine Antwort parat. „Beim ersten Klienten ist es die Schulstraße, beim zweiten der Marienplatz.“ Diese beiden Bilder gaben Aufschluss über ihre Beziehung zu den Klienten und den Verlauf der Therapie.

Vielleicht ist meine Schilderung hier etwas zu summarisch. Was ich deutlich machen will, ist, dass ich als Zuhörer von großer Bedeutung sein kann, wenn ich jemandem helfe, näher an seinen eigenen Text heranzukommen. Darüber hinaus darf man von mir als Gesprächstherapeut erwarten, dass ich immer wieder bestrebt bin, einerseits die Stille sprechen zu lassen und jemandem zu helfen, den *Sound of Silence* verstehen zu lernen, andererseits immer bei dem still stehe, was in Wort oder Gebärde eingebracht wird und gerade durch dieses Stillstehen den inneren Prozess der

Selbstentfaltung, der Selbstakzeptanz und des Selbstrespekts fördere. Mit dieser bildentfaltenden Intervention lasse ich vor allem die spezifische Aussagekraft des gesprochenen Wortes hörbar zu ihrem Recht kommen.

3. Die Aussagekraft verbaler und nonverbaler Äußerungen

Vielleicht ist bisher zu sehr der Eindruck erweckt worden, dass Worte ihre Ladung bereits haben, bevor sie ausgesprochen worden sind. Das Aussprechen wäre in diesem Fall nur ein Versenden dieser geladenen oder ungeladenen Worte. Ich denke jedoch, dass das so nicht stimmt. Kommunikation erfolgt nicht durch Transmission, das Versenden oder Transportieren einer Botschaft nach einem anderen Ort, sondern durch Partizipation. Partizipierende Kommunikation gibt es ab der Geburt und sogar davor. Ein Mensch befindet sich in Interaktion, er steht in Verbindung, ob er das nun will oder nicht. Das bedeutet, dass Partizipation und Kommunikation nicht von einer Nulllinie aus aufgebaut, sondern dass sie frei gemacht werden müssen. Diese Art der Kommunikation impliziert auch, dass es beim Zuhören nicht nur um Wörter geht, es ist vielmehr allumfassend; Zuhören bezieht sich auf den gesamten Kontext. Nach meiner Erfahrung erhalten Worte oft erst in dem Augenblick ihre Ladung und auch ihre Entladung, in dem der Sprecher merkt, dass sie vom Zuhörer empfangen werden. Wenn ich als Empfänger ein guter Zuhörer bin, wird meine Reaktion zugleich eine Einladung sein, wodurch dem Sender möglicherweise deutlicher wird, was er sagen wollte, und wie er dies am besten in Worte kleiden kann. Dieses Hin- und Hergehen setzt also nicht nur einen externen Dialog, sondern auf beiden Seiten auch einen internen Dialog in Gang. Es ist mit anderen Worten ein ständiges Prüfen und Justieren eines sich ständig verändernden „Mitteilens“.

Daher ist das Handwerk des Therapeuten meiner Erfahrung nach auch heilend für ihn selbst, da er immer wieder aufgefordert wird, in einen Dialog mit sich selbst zu treten. Kees Aalberts hat ein schönes kalligraphisches Werk gemacht mit der Aufschrift: „When I listen, I live“. Ein Gespräch, bei dem einer der Gesprächspartner nicht zuhört, lässt einen zu Tode ermüden und ist im Grunde genommen tödlich. Ein gutes Gespräch muss für beide Parteien nicht nur befriedigend sein, es muss nicht nur zur inneren Ruhe und zum inneren Frieden beitragen, sondern es muss auch vitalisierend sein.

Es ist für den Anderen fast immer angenehm, wenn ich als Zuhörer ein Wort oder eine Metapher nehme, anschließend zurückgebe und dabei den Anderen merken lasse, dass ich durch die Aussagekraft und das bildhafte Vermögen dieses Wortes oder dieser Metapher tief bewegt bin. Die Vitalität des Klienten kann jedoch auch auf andere Art und Weise erschlossen werden. Beim Zuhören entstehen bei mir oft Bilder oder Metaphern, in denen die Situation, die der betreffende Klient mühsam deutlich zu machen versucht, sehr überzeugend zum Ausdruck kommt. Einen solchen Einfall empfinde ich fast als eine Art Gnade. Es ist etwas, das mir zufällt, etwas,

das sich meinem Willen entzieht. Es sind häufig Bilder, die die Menschen noch lange Zeit mit sich tragen. Die Überzeugungskraft dieser Bilder ist vielleicht deshalb so groß, weil sie sowohl von mir als auch vom Anderen als etwas gesehen werden, das in Wechselwirkung entsteht. Beider Energie und Vitalität fließt dann ineinander als ein Moment der Befruchtung. Übrigens auch im täglichen Umgang gibt es solche vitale Momente, in denen man weiß und fühlt, dass sich hier Gegenseitigkeit, Akzeptanz, Bestätigung, Verbundenheit, Überraschung, Humor, Alltäglichkeit, Optimismus verstanden wissen und eine noch größere Rolle spielen können. Von einem Musiker habe ich einmal gehört, dass es solche Momente auch beim gemeinsamen Musizieren gibt: Hall und Widerhall, etwas, was man alleine niemals schafft, etwas, wofür man auf den anderen angewiesen ist und was man doch wiederum ganz alleine tut. Es ist schwer, so etwas in einer Ausbildung oder Supervision zu vermitteln. Mich erreichen solche Einfälle nur dann, wenn ich ganz für den anderen da bin und nicht nebenbei auf einem anderen Kanal in mich selbst horche oder schaue. Dies ist eine intensive Form des partizipierenden Kommunizierens, wobei es letztendlich unerheblich ist und nachträglich auch nicht mehr auseinanderklamüsert werden kann, welchen Beitrag jeder Beteiligte genau geleistet hat. Das Gefühl der Gemeinsamkeit ist in einem solchen Augenblick so vorherrschend, dass kein Bedürfnis nach einer Analyse besteht.

Anhand der folgenden in einer Seminargruppe durchgeführten Übung können die Teilnehmer sehen und erfahren, dass jemandes Ausdrucksweise nicht ohne weiteres deutlich ist und dass die Bedeutung von Wörtern nicht nur vom Kontext, sondern auch von der bedeutungsmäßigen Gegensätzlichkeit abhängig ist. Die alltäglichsten Begriffe können so eine Bedeutung bekommen, die der Zuhörer zunächst nicht ahnen konnte. Ich forderte eine Gruppe auf, Wörter aufzuschreiben, die eine ihnen bekannte Stimmung oder ein ihnen bekanntes Gefühl ausdrücken. Danach sollten sie ein Wort aus der Liste auswählen und nennen. Wurde das Wort bereits genannt, mussten sie ein anderes Wort aus der Liste nennen. Dies führte zu folgendem Ergebnis:

Ich fühle mich niedergeschlagen.

Ich habe ein unbestimmtes Gefühl im Magen.

Ich fühle mich energiegeladen.

Ich fühle, dass sich in mir etwas regt, weiß aber nicht was.

Ich fühle mich todmüde.

Ich fühle mich unfrei.

Ich fühle Langeweile.

Ich fühle mich niedergeschlagen und gleichzeitig aufgedreht.

Ich fühle mich geschlagen, bin völlig am Ende, aber auch rebellisch und ärgerlich.

Danach fragte ich jeden, nach dem für ihn gegenteiligen Gefühl. Jeder notierte dies hinter dem betreffenden Wort. Sodann bat ich sie, jemandem, der nur Arabisch oder Spanisch spricht, mit geschlossenen Augen eines der genannten Gefühle nonverbal mitzuteilen. Anschließend sollten sie mit Gesten oder Bewegungen das gegenteilige Gefühl zum Ausdruck bringen. Danach konnte jeder – nunmehr mit offenen Augen – den Anderen zeigen, mit

welchen Gesten er die jeweiligen Begriffspaare ausgedrückt hat.

Es ist beeindruckend, wie unterschiedlich sich die einzelnen Personen diese Begriffspaare vorstellen. Die Worte an sich sind daher kein guter Wegweiser für die gewünschte Wachstumsrichtung. Als Therapeut muss ich immer wieder prüfen, ob ich den Worten dieselbe Bedeutung gebe wie mein Gesprächspartner. Darüber hinaus wird jeder bei sich selbst einer Bewegung auf die Spur kommen, die eine Brücke zwischen den beiden entgegengesetzten Gefühlen schlägt. Um von der einen Geste zur anderen zu gelangen, muss immer eine Zwischenbewegung gemacht werden.

Wenn sich auf diese Art und Weise eine implizit vorhandene Dynamik entfaltet und ein Anschluss an die eigene ursprüngliche Energiequelle zustande gebracht wird, dann weiß der *Felt Sense* als „organismic valuing system“ (Gendlin) haargenau in welche Richtung sich das „innere Gegenteil von etwas“ entwickeln will und kann sich auch haarscharf auf die dazugehörigen Haltungen und Gebärden fokussieren. Es ist für den Therapeuten von größter Bedeutung, über den *Felt Sense* und den Weg, der zu ihm führt, Bescheid zu wissen. Dies ist nur möglich, wenn er auch bei seiner eigenen oft noch undeutlichen körperlichen Empfindung verweilen kann, die bei aller Vagheit dennoch der Prüfstein für jedermanns eigene Wahrheit ist. Auch hier gilt, dass der Therapeut niemandem den Weg weisen kann, wenn nicht spürbar ist, dass er selbst weiß, worüber er redet und somit immer wieder Rat bei seinem inneren „Wahr-Sager“ sucht, der seine Wahrheit nicht von den Dächern schreit, sondern sich ganz bescheiden und dennoch treffsicher flüsternd demjenigen offenbart, der zuhören will. Zuhören und gehört werden – darum geht es hier ganz konkret; bemerkenswert ist, wie genau Menschen angeben können, welche „inneren Botschaften“ ich-eigen und welche ich-fremd sind, welche des Vaters, welche der Mutter und welche Eigenbau sind. Dafür haben wir also ein Sinnesorgan, und etwas überspitzt ausgedrückt, könnte man sagen, dass gerade auf dieses Sinnesorgan kaum gehört wird, was als ziemlich unerhört gelten kann.

4. Erfahrungen mit „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“

Der *Focusing*-Prozess unterscheidet verschiedene Schritte. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die beiden ersten *Focusing*-Schritte „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ unterschiedlich gedeutet werden können. Ich finde es an und für sich schon außerordentlich vielsagend und überraschend, dass die bloße Aufforderung, Raum einzunehmen oder Raum zu schaffen bei jedem andere, nicht vorhersehbare Konnotationen wachruft. Es handelt sich um Explizierungen des eigenen Selbstbildes. Und in diesem Selbstbild ist wiederum eine Quelle der Information über jemandes Selbsterfahrung zu finden.

In diesem Sinne wird auch verständlich, weshalb Raum einnehmen und Raum schaffen nicht bloß zufällige „Appetitähppchen“ sind, die den Appetit auf den *Felt Sense* steigern sollen. Indem man seinen Raum einnimmt und Raum schafft, macht man den Weg frei, um den *Felt*

Sense wahrnehmen zu können. Voraussetzung ist, dass man sich seiner eigenen Präsenz bewusst wird, und zwar in dem Sinne von (I) „hier bin ich und ich nehme Platz ein und“ (II) „wenn ich bei mir selbst nach innen schaue, dann merke ich, dass mein Inneres durch bestimmte Dinge besetzt ist oder dass bestimmte Dinge mein Inneres beanspruchen“. Mit den ersten Focusing-Schritten wird zunächst geprüft, ob jemand überhaupt zu Hause ist, bevor man sich mit der betreffenden Person an die Inventarisierung ihres Besitzes macht. So habe ich in verschiedenen Focusing-Seminaren die Teilnehmer gefragt, wie sie ihrem Partner bzw. einem Freund oder einer Freundin mit eigenen Worten erklären würden, welche Bedeutung „Raum schaffen“ und „Raum einnehmen“ für sie selbst hat. Ich gebe hier zuerst eine kleine Auswahl von Umschreibungen, die sich auf „Raum einnehmen“ beziehen und danach einige Definitionen von „Raum schaffen“.

I. Raum einnehmen

Ruhe, Entspannung, Platz:

Ich schaffe Platz für mich selbst.

Meine Gedanken dürfen schweigen.

Ich befinde mich in einem Zustand des Seins.

Bewusst körperlich anwesend sein, sich erden:

Ich komme ins Hier und Jetzt.

Ich werde mir meines Körpers bewusst.

Ich komme zu mir selbst, nach Hause, heiße mich willkommen.

Ich fühle, dass es mich und meinen Körper, der Raum beansprucht, gibt.

Ich löse mich aus meiner Umgebung.

Kontakt mit dem Inneren:

Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen.

Ich vertraue mir. Ich vertraue mich an.

Ich verbinde mich mit meinem Anker.

Mir wird bewusst.

Grenzen:

Ich spüre und verstehe meine Grenzen, ich erkenne sie.

Ich schirme mich ab und fahre meine Antennen ein.

Ich definiere mein Territorium.

Kontakt mit der Umgebung:

Ich mache Kontakt mit meiner Umgebung.

Ich mache mir eine Vorstellung vom Raum, der mich umgibt.

Ich gehe auf Distanz zu meinen Problemen, ich trete einen Schritt zurück.

Kontakt mit dem Anderen:

Ich habe Ausstrahlung, bin mir meiner Ausstrahlung bewusst.

Ich sammle mich, um mich vom Anderen unterscheiden zu können.

II. Raum schaffen

Zuschauen:

Ich will all das, was eine Rolle spielt, zur Kenntnis nehmen und dem Aufmerksamkeit schenken.

Ich mache mich selbst vom Teilnehmer zum Wahrnehmer.

Ich sehe und überschau das Ganze.

Ich tue den Schritt vom Haben zum Sein.

Sich Übersicht verschaffen:

Ich gehe alles der Reihe nach durch, entwirre, entflechte die Dinge in mir und stelle klar.

Ich inventarisiere meinen Ballast.

Ich schaffe die Grundlage für meine Entscheidungsfindung.

Aktiv damit beschäftigt sein:

Ich lasse los/mache es los.

Ich mache Platz

Ich ziehe meinen Mantel aus, lege meine Masken ab.

Ich reise durch mein Inneres, wobei ich alle dort vorhandenen Gefühle orten kann.

Reflexion über die Beziehung zu sich selbst:

Ich schaffe mehr Erlebnisraum, mehr Berührungsraum.

Ich hole das Vage, Unbenennbare an die Oberfläche, stelle es neben das, was immer meine Aufmerksamkeit fordert.

Ich beschäftige mich mit dem, was mich beschäftigt.

Ich werde zum Besitzer dessen, was von mir Besitz nimmt.

Alles, was in mir ist, lasse ich sein, und ich lasse mich dadurch nicht überfluten.

Ich konzentriere mich darauf, anstatt mich davon ich Beschlag nehmen zu lassen.

Ich mache mich selbst frei.

Ich schaffe meinen eigenen Andachtsraum.

Die Deutung dieser Umschreibungen könnte von den Teilnehmern näher ergründet werden, indem man auch hier wieder nach der anderen Seite der Medaille suchen lässt, um so den Bezugsrahmen konkretisieren und neu beleben zu können. Man erhält übrigens nur eine kleine Auswahl aus der Bedeutungsvielfalt, wenn man die Leute auffordert, mit ihren eigenen Worten „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ zu umschreiben.

Diese Inventarisierung ist gleichzeitig eine Illustration dessen, was Depestele (2000) aus der Erfahrungsperspektive den „therapeutischen Raum“ nennt. Er spricht dabei vom pathologischen Raum, Beziehungsraum, Reflexionsraum, Fokusraum, Symbolisierungsraum und vom Selbstsymbolisierungsraum. Es erscheint mir nicht schwierig, die oben genannten Aussagen der Kursteilnehmer in den Kategorien von Depestele unterzubringen. So könnte man Therapie als eine Art von Kontakt umschreiben, bei dem auf vielerlei Weise stets wieder Raum geschaffen, entdeckt und erfahren wird. Den Schlüssel hierzu muss der Therapeut besitzen und zur Verfügung stellen können.

5. Umgehen lernen mit dem Felt Sense

Der *Felt Sense*, ein „unclear, bodily feeling“, also eine undeutliche, vage Form des körperlichen Erlebens, bleibt zu oft unbeachtet, obwohl es von entscheidender Bedeutung ist, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Therapeut und Klient mit diesem körperlichen Erleben in Kontakt kommen können. Auf die Frage, wie man in seiner eigenen Umgebung jemandem, der es

wirklich wissen will, deutlich machen kann, was *Felt Sense* eigentlich ist, gab es u.a. die folgenden Antworten.

I. Etwas mit-fühlen:

Ein bewusstes körperliches Empfinden, das noch nicht gesprochen hat, aber gehört werden will.

Eine Art eingedickte Gefühlsempfindung.

Wenn ich mir die Zeit nehme, dort zu verweilen, wo das Fühlen sich äußert.

II. Etwas Unscheinbares, Präverbales:

Ich verweile bei einer kaum wahrnehmbaren inneren Bewegung, über die ich mich sonst meist hinwegsetze.

Ich treffe manchmal auf eine Art Befindlichkeit in mir selbst, die noch präverbal, also noch nicht verbalisiert, aber wohl zu fühlen ist.

Ich weiß von einer Schicht in mir, für die es (noch) keine Worte gibt, die zum Teil sogar noch vor dem Fühlen liegt.

Ich bin mir manchmal einer Prägnanz bewusst, einem Geladensein mit ...

III. Etwas mit körperlicher Bewusstwerdung

Ich kann mit der körperlichen Bewusstwerdung in mir selbst in Kontakt kommen.

Da ist ein körperlicher Anknüpfungspunkt für (das Zuerkennen) eine(r) Bedeutung.

Ich kenne einen körperlichen Bezugspunkt für meine innere Wahrheit.

Ich habe eine eingebaute Eichmarke für das Wahr-Sein.

Die oben angeführten Zitate belegen, wie schwer es ist, sprachlich darzulegen, wie man dem *Felt Sense* auf die Spur kommen kann und wie sich dieser manifestiert. Denn es handelt sich um etwas Unscheinbares, etwas Präverbales und etwas Unklares, das sich in Körperempfindungen manifestiert. Viel leichter als darüber zu reden, kann ich es jemandem deutlich machen, indem ich es ihn erfahren lasse.

Es ist dieses vage Gefühl, das hochkommt, wenn ich frage: „Weißt du noch, wie es früher daheim zu Weihnachten war?“ oder: „Erinnerst du dich noch an deinen ersten Schultag?“ oder: „Wo in dir selbst würdest du es merken, wenn jetzt dein Vater lebendigen Leibes hinter dir stünde?“ oder: „Wo würde sich bei dir etwas verändern, wenn deine Mutter jetzt neben dir säße?“ Wie vage dieses körperliche Empfinden auch sein mag, es ist irgendwie auch sehr spezifisch: dies gehört zum Vater, dies zur Mutter, das ist das Weihnachtsgedühl und so war das Gefühl am ersten Schultag.

Ich sehe als Zuhörer einen grundsätzlichen Unterschied zwischen der Bemerkung: „Sieh, wie dich das berührt; hör eben hin“ und der Frage: „Wie ist das für dich; kannst du etwas darüber sagen?“ Letztere Bemerkung ist eine Einladung, drinnen zu bleiben und selbst zu erkennen, dass da etwas geschieht, dass man überrascht oder betroffen ist. Damit gibt man dem Kontakt, den jemand mit sich selbst macht, Vorrang, wodurch das körperliche Erleben die Möglichkeit erhält, sich zu profilieren. Man hilft Raum zu schaffen, damit der Andere leichter in einem Zustand des Gewahr-Seins bleiben kann. Es ist mir dann mehr daran gelegen, dass mein Gegenüber in einen Dialog mit sich selbst tritt, als dass ich eine Antwort auf meine Fragen bekomme. Die Frage nach dem Wie ruft jemanden nach draußen; er muss herauskommen, um zu

berichten, was sich drinnen abspielt, aber gleichzeitig verlässt damit der einzige Zeuge den Ort des Geschehens. Dem Anderen ist mehr damit gedient, wenn ich ihm als Zuhörer dabei helfe, beim Präverbale, beim achtsamen Wahrnehmen zu verweilen. Dann können von da aus Worte oder Bilder entstehen, und das ist etwas ganz anderes, als wenn jemand in aller Eile etwas verbalisieren soll, das er noch kaum erfahren hat. Das bedeutet, dass ich als Zuhörer keinesfalls Interpret seiner Empfindungen sein darf. Es kann sehr einladend wirken, wenn der Andere merkt, dass er nicht immer Text zu liefern braucht, dass gerade die Stille sehr vielsagend sein kann. Darüber hinaus ist die innere Stille auch eine Voraussetzung für den inneren Dialog.

Schlussbemerkung

Wenn ich etwas über die Stille sagen möchte, die ich mit jemandem erfahre, dann kann ich das nicht tun, ohne selbst die Stille zu durchbrechen. Möglicherweise können wir danach wieder gemeinsam Stille entstehen lassen oder sogar eine Vertiefung der Stille erfahren, aber es kann auch sein, dass die Stille durch das Gerede nicht mehr herzustellen ist.

So ungefähr verhält es sich auch mit dem Zuhören. Ich möchte nicht allzu viele Worte darauf verschwenden, denn dann zwingt ich den Anderen, mir zuzuhören, während ich selbst in diesem Augenblick alles andere tue als zuzuhören. Dies stört den Kontakt. Schreiben über das Zuhören kann wie ein langer Monolog klingen, bei dem der Andere nicht zum Zuge kommt, so dass das Ganze sehr unglaubwürdig wird. Ich habe zu Beginn gesagt, dass ich so über das Zuhören schreiben wollte, dass sich der Leser immer wieder aufgerufen fühlt, bei sich selbst zu prüfen, wie er es erfährt. Wer diese Koppelung nicht machen konnte, wird diese Zeilen wahrscheinlich nicht mehr lesen, weil er schon längst abgesprungen ist. Der Leser, der das Ziel wohl erreicht hat, ist nunmehr vielleicht motiviert, seinem eigenen Zuhören zu lauschen, um es immer wieder auf sich selbst und den Anderen abzustimmen. Dadurch kann es geschehen, dass man unerwartete und unscheinbare Ansatzmöglichkeiten bei sich selbst oder beim Anderen entdeckt und so eine Stagnation im Prozess des Wachstums und der Entfaltung überwinden kann.

Literatur

- Depestele F. (2000) De therapeutische ruimte(n) vanuit experientieel perspectief. TCgP, 38e jaargang, nr. 4
- Maas, R. (1974) De daad bij het woord. Bilthoven: Ambo
- Maas, R. (1976) Transcendente Meditatie en psychotherapie. MGv Nr. 12
- Stufkens, H. (1984) Het gras groeit tussen de stenen, een gesprek met René Maas. In: Stufkens, Gezichten van de nieuwe tijd. Amstelveen: Luyten
- Maas, R. (1984) Focusing. In: Bewegen & Hulpverleners. Alphen aan de Rijn: Samson, 4, 260-274
- Maas, R. (1984) Focusing, Aandacht voor het onmiddellijk ervaren. In: Lietaer e.a. Cliënt centered psychotherapie in beweging. Amersfoort: Acco
- Maas, R. (1986) Zuhören in aufmerksamer Stille. GwG- Informationsblätter, 62, 61-73

Maas, R. (1996) Focusing und Stress. Der mühsame Weg vom felt tense zum felt sense. In: Esser U. et al., Die Kraft des Personenzentrierten Ansatzes. Köln: GwGVerlag, 25-56
Miesen, B. (1985) In: Als ik dat geweten had. Thema's in de omgang met bejaarden. René Maas: Afscheid nemen door de cirkel rond te maken (pag 170-174) en Reflecties vanuit macht, zich hechten en afscheid nemen, René Maas (pag 175-208) v. Loghum Slaterus, 2. rev. Auflage

Drs. René Maas
Theologe, Psychologe, Psychotherapeut
Joh. de Wittstraat 38
NL-1215 GX Hilversum
focusingmaas@freeler.nl

René Maas über sich selbst:

Ich bin seit 1968 verheiratet, wir haben zwei Töchter und seit kurzem zwei Enkelkinder. Davor habe ich 14 Jahre in einer Ordensgemeinschaft (Kreuzherren) gelebt und wurde 1959 zum Priester geweiht. Nach meinem Theologiestudium u.a. in Nimwegen und Rom habe ich drei Jahre in Bonn Psychologie studiert und war daneben auch Studentenpfarrer für Ausländer. Dann arbeitete ich zwei Jahre als Religionslehrer an einem Gymnasium in Bussum. Das Psychologiestudium führte ich an der Universität von Amsterdam fort. Von 1969–1985 war ich Studentenpsychologe an der Universität von Utrecht. Dann war ich fünf Jahre als klinischer Psychologe in einer therapeutischen Gemeinschaft tätig. Seit 1985 widme ich mich full time meiner Psychotherapiepraxis, die ich 1971 schon für einen Tag in der Woche betrieben habe. 25 Jahre lang bin ich schon Ausbilder von Psychotherapeuten. Mit Focusing habe ich mich intensiv beschäftigt; Focusing und Spiritualität haben mich mehr und mehr interessiert. Ich führe öfters Seminare mit Kollegen in Klöstern durch, u.a. auch schon 12 Jahre lang in Assisi (Italien).

