Die Dimension der Liebe – das Herz im Focusing

von Maria-Anne Gallen

Wie Focusing zu (m)einer spirituellen Praxis wurde

Erst viele Jahre nach meiner ersten Begegnung mit Focusing (mit 23 Jahren) fiel mir auf, dass sich diese Achtsamkeitspraxis unmerklich in mein Leben eingeschlichen hatte und als tägliche Übung aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken war. Zunächst war es eine Praxis des bewussten Innehaltens und Nachspürens, wenn schwierige Dinge in meinem Inneren oder in meiner äußeren Welt geschahen. Das konnte einmal im Monat sein oder jeden Tag oder mehrmals am Tag, je nach dem, was los war.

Als die Phase begann, in der man sich in der Focusing-Welt mit Strukturen und Strukturgebundenheit beschäftigte, veränderte sich das zu einer häufigen Gewohnheit: Muster – emotionale, wiederkehrende Komplexe, sich wiederholende Verhaltensweisen bei mir und bei anderen, unausrottbare Dauergedanken – wurden die Objekte ständiger Selbst- und Fremdbeobachtung.

Irgendwann brach ich dann innerlich „ein" oder „durch" zum „ganz Anderen" in mir, und dadurch veränderte sich die Achtsamkeitspraxis wieder. Es gab jetzt diese besondere Dimension des Seins als erlebte innere Wahrheit und tiefe Gewissheit, die alles andere in den Schatten stellte: ein innerer Ort des Heils, der Ruhe, der Leere, des Nichts, jenseits von Zeit und Raum. Eine tiefe Sehnsucht in meiner (Herz-)Mitte erwachte, an diesem Ort dauerhaft Heimat und Frieden zu finden.

Ich glaube, dass an dieser Stelle mein Focusing zu einer übenden Praxis wurde. Plötzlich verfolgte mich die Idee, alles was ich tat, achtsam zu tun. Bei einfachen Hausarbeiten wie Fensterputzen oder Gemüse schälen drängte es mich, jede Handbewegung, jeden Strich langsamer als früher und mit vollem Bewusstsein auszuführen, Radiomusik im Hintergrund störte dabei. Bei Spaziergängen im Wald achtete ich auf ein stimmiges Tempo, und es machte mir gar nichts aus, Tag für Tag die gleiche Runde zu gehen, ich erlebte sie immer wieder neu.

Spätestens hier wurde mir bewusst, dass sich meine Focusing-Praxis zu einer Art Meditation entwickelt hatte, ich führte sie nur äußerst selten – bis heute – auf einem Sitzkissen oder Bänkchen aus.

Die Begegnung mit Vipassana (Einsichts-Meditation)

Parallel dazu veränderten sich meine Lesegewohnheiten und –interessen, und ich begann, die Bücher spiritueller Lehrer und Lehrerinnen zu studieren. Schon sehr bald begegnete ich bei dieser Lektüre einem amerikanischen spirituellen Lehrer, Jack Kornfield, der einige Jahre seines Lebens als buddhistischer Mönch in Thailand verbracht hatte und später in den USA in Klinischer Psychologie promovierte. Er arbeitet heute als Autor und Vipassana-Meditationslehrer und lehrt eine buddhistische Psychologie. Sowohl die Erzählungen und Meditationen in seinen Büchern, als auch die Gespräche mit Leuten, die Vipassana-Meditation schon gemacht hatten, verhießen eine große Nähe zum Focusing. Ich wollte es live erleben!

Vor fünf Jahren ergab es sich, dass Jack ein Meditationswochenende in der Schweiz gab, und ich meldete mich an. Es war ein Schweige-Retreat, aber nicht in einer ganz strengen Form; viele (buddhistische Dharma-)Teachings und einige angeleitete Meditationen waren zwischen stilles Sitzen und Gehmeditationen eingestreut. Ab und zu arbeitete Jack auch öffentlich mit einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Obwohl das alles unter der Überschrift „Buddhismus" lief, fühlte ich mich sofort zu Hause. Das prozessorientierte Begleiten, die angeleiteten Meditationen hätten eben so gut in einem Focusing-Seminar stattfinden können, lediglich „partnerschaftliches Focusing" entfiel.

Bei der Geh-Meditation gab es jedoch auch schweigende Partner-Übungen.

Was aber dazu kam und mir so im Focusing noch nie begegnet ist: Die Liebe, das Herz – hier *Metta* genannt – wurde viel, ausführlich und zentral in den Lehren und Übungen berücksichtigt. Mir ging dabei das Herz auf, diese Dimension war mir in den Focusing-Seminaren immer viel zu wenig präsent gewesen.

„Arbeit mit dem Herzen" in Jack Kornfields buddhistischer Psychologie

„Traditionellerweise beginnt die Arbeit mit dem Herzen mit Vergebung. Vergebung ist der notwendige Grund für jede Heilung (S.17, eigene Übersetzung)." So beginnt Jack seine Ausführungen in dem kleinen Büchlein „The art of forgiveness, lovingkindness and peace" zum Thema „Vergebung". Zur Praxis der „liebenden Güte" zitiert er u.a. Buddha selbst (S.90, eigene Übersetzung):

Wie eine sorgende Mutter
das Leben ihres einzigen Kindes
erhält und behütet,
so halte dich selbst und alle Lebewesen
mit einem grenzenlosen Herz
liebender Güte
als dein eigenes geliebtes Kind.

Beim Lesen all dieser kurz und einfach gehaltenen Texte wird sehr schnell deutlich, welch tiefe menschliche Herausforderung darin steckt, zwei so scheinbar alltägliche Dinge wie „Vergebung" und „liebende Güte" wirklich zu praktizieren. Die Praxis der Vergebung ist nach Kornfield erst dann vollendet, wenn wir *alle Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit* (vgl. S. 25) aufgegeben haben, und ein wirklich liebendes Herz ist nach seinen Ausführungen vollständig *frei von jeder Angst, jedem Hass und jeder Gier* (vgl. S.11).

Übrigens werden im christlichen Kontext, z.B. in dem biblischen Paulus-Text über die Liebe, im Brief an die Korinther (1 Kor. 13), ähnlich hohe Anforderungen gestellt: „Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle. Und wenn ich weissagen könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts."

Nimmt man die spirituellen Traditionen ernst und für wahr, dann wird offensichtlich, dass es dort nicht nur um „ein bisschen nett sein" oder „ein bisschen freundlich sein" geht, sondern eine bedingungslose Konsequenz in der Dimension Liebe steckt. Praktizierte Liebe kennt keine Kompromisse. Sie ist nicht einfach nur die therapeutische Grundvariable „Akzeptanz", die man nach Verlassen des Therapiezimmers wieder abstreifen kann.

Übertragung auf eine Focusing-Praxis

Eigentlich steckt diese ganze menschliche und spirituelle Weisheit schon in der einst von Carl Rogers formulierten Grundvariable: *bedingungslose positive Wertschätzung* (unconditional positive regard) der Person. Was bedeutet das, wenn wir das beim (fokussierenden) Umgang mit Menschen wirklich bis in die letzte Konsequenz hinein ernst nehmen?

Eine persönliche Antwort auf diese Frage möchte ich an dieser Stelle versuchen, indem ich mein eigenes Verständnis von drei – in der therapeutischen Arbeit wichtigen – Vorgängen, die viel mit dem Herzen zu tun haben, ein wenig beschreibe: Das ist erstens die Haltung und Tätigkeit des *mitfühlenden Verstehens*, zweitens der *Umgang mit den Verletzungen* unserer Klientinnen und Klienten und drittens unser eigenes *Anwesend-Sein* mit einem freien und offenen Herzen in menschlichen und therapeutischen Begegnungen.

Mitfühlendes Verstehen

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar." In diesem bekannten Zitat aus dem „Kleinen Prinzen" von Antoine de St. Exupéry steckt nach meinem Empfinden eine große Weisheit: Das wahre *Wesen* eines Menschen können wir nicht mit den Mitteln und Sinnen einer diagnostizierenden (unterscheidenden) Wahrnehmung erfassen, sondern nur mit einer ganzheitlichen, intuitiven, herzoffenen Haltung. Ich glaube, Gendlin meinte dieses einzigartige Wesen eines jeden Menschen in seinem in Focusing-Kreisen gern zitierten Ausspruch, dass in jedem Menschen jemand wohnt, der uns *anschaut* … (Gendlin&Wiltschko, 1999, S. 42f).

Wie geht das mitfühlende Herz dann mit all den anderen Eindrücken um, die auch über die Sinneskanäle (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten) hereinkommen und sich – vor allem in Therapien – oft schwer, kompliziert, problematisch, leidvoll etc. anfühlen?

Hier macht es nach meinen Erkenntnissen wenig Sinn, mit zu *leiden,* das heißt, uns von der Schwere und Dramatik des Erlebten und Berichteten in ein eigenes Leid-Empfinden hineinziehen zu lassen. Wenn ich mit-leide, dann brauche ich selbst Trost und Geborgenheit. Wahren Trost und mitfühlende Aufmerksamkeit kann ich dann zur Verfügung stellen, wenn ich

mich *berühren* lassen kann, ohne dass mich dieses Berührt-Sein selbst gefangen nimmt.

Die eigene Berührung zuzulassen, sich auf ein Mit-Schwingen, eine Resonanz mit dem Erleben des anderen einzulassen, ist notwendig, um ein Verstehen und eine Würdigung des Leidvollen menschlich zu empfinden und zu signalisieren. Ohne diese Bereitschaft ist eine psychotherapeutische Heil-Tätigkeit, in der es immer um die Verringerung von Leid geht, meines Erachtens nicht möglich.

Um solche Haltungen verwirklichen zu können, ist viel Übung erforderlich. Sie gehen in aller Regel gegen unsere eingeschliffenen Gewohnheiten. Die buddhistische Metta-Meditation kann z.B. solch eine Übung sein.

Soviel zu einer Grundhaltung des Mitgefühls.

Umgang mit den Verletzungen unserer Klientinnen und Klienten

Wie gehen wir nun mit den spezifischen (Herz-) Schmerzen und Verletzungen unserer Klientinnen und Klienten ganz konkret um?

Selbstverständlich bleibt dabei alles gültig, was im focusing-orientierten Begleiten generell wichtig ist. Ich möchte hier nur auf ein paar Besonderheiten eingehen, die mit der Strukturgebundenheit „verletztes Herz" zu tun haben.

Traumatisierungen (Verletzungen) im Leben eines Menschen führen – wenn sie nicht gleich verarbeitet werden können – dazu, dass psychische Strukturen entstehen, die der *Schmerzabwehr* und dem *Schutz* vor erneuter Verletzung dienen. Solche Trauma-Komplexe haben, wenn sie unbewusst ausagiert werden und auf ein unbewusstes Gegenüber treffen (in menschlichen Beziehungen), die Wirkung, dass alte Verletzungen immer wieder neu aufgelegt werden (Wiederholungszwang). Sie erzeugen dann so genannte Re-Traumatisierungen.

In der therapeutischen Beziehung wollen wir natürlich einen Raum zur Verfügung stellen, in dem so etwas möglichst nicht geschieht. Bedingungslose Liebe und Akzeptanz eröffnen einen solchen Frei-Raum. Die herzoffene Haltung ist auf das Wesen des Menschen und seine heilenden Seelenkräfte gerichtet. Sie nimmt neurotische Schutz- und Abwehrstrategien nicht für wahr, konfrontiert und bekämpft sie nicht. Dadurch wird ein Heilungsweg unterstützt und gefördert, auf dem *Vergebung für sich selbst und andere* (die „Täter") stattfinden kann. Nur auf diesem Weg ist vollständige Befreiung (Heilung) von alten (Herz-)Wunden möglich.

Herzoffene Präsenz der Therapeutin / des Therapeuten

Vor einiger Zeit las ich in einem Text von Stephen Levine (ein spiritueller Lehrer und Autor in den USA, der sich viel mit den Themen Sterben und Tod beschäftigt hat) folgendes: „Was ich jedoch mit ‚Liebe' meine, ist keine Emotion, sondern ein Zustand des Geistes. ... Bedingungslose Liebe ist die Erfahrung des Seins, und es gibt für sie kein ‚Ich' und keinen ‚Anderen'... Du kannst niemanden bedingungslos lieben. Du kannst nur bedingungslose Liebe *sein*" (1999, S. 102).

An dieser Stelle mute ich meinen Leserinnen und Lesern zu, mir für einen Moment in ein *transpersonales Paradigma* hinein zu folgen. Ich meine damit einen *Perspektivenwechsel* in eine Betrachtungsweise, die von der Einheit und Verbundenheit aller Phänomene im Universum, von einem ganzheitlichen Sein ausgeht. In dieser Perspektive (in die man sich mit ein bisschen Gedankenakrobatik schon hineinbegeben kann), ist jede Dualität aufgehoben, auch die zwischen mir (als Person) und dem anderen (als Person). Begegnung und Heilung werden aus der uns alle verbindenden gemeinsamen Seins-Ebene heraus verstanden. Ein gläubiger Mensch mag diese Ebene auch das Göttliche oder den Geist nennen, ich wähle an dieser Stelle die Begrifflichkeit „das Numinose", die Karlfried Graf Dürckheim, einer der Pioniere transpersonaler Psychotherapien im deutschsprachigen Raum, in seinen Schriften verwendet hat.

Aus dieser ganzheitlichen (non-dualen) Betrachtungsweise ist also (z.B. nach Levine) die Realisierung eines Geisteszustands anzustreben, wenn man als Mensch und Therapeut bedingungslose Liebe verkörpern möchte. Die grundsätzliche Geisteshaltung betrifft den ganzen Menschen, nicht nur seinen Kopf, wie es in spirituellen Schriften oft den Anschein hat. Gerade im Focusing wird der Körper (der Leib) zum Tempel für das Göttliche, so hat es zum Beispiel Peter Lincoln in seinem kürzlich erschienenen Buch ausgeführt.

Aus der Perspektive unserer (Körper-)Mitte – unseres Herzens – sind wir (nach meinem Verständnis) liebend präsent, wenn wir jenseits unserer eigenen, durch frühere Verletzungen entstandenen, Schutz- und Abwehrmuster (frei von Angst, Hass und Begierde), *Begegnung in Einheit* geschehen lassen können. Ein solches Geschehen wird niemals als ausgehend vom eigenen Ich erlebt. Nicht „ich liebe einen anderen", sondern „Liebe ereignet sich, ist da, wird uns geschenkt, kommt als Gnade" (… welche Symbolisierungen wir auch immer dafür verwenden wollen).

Literatur:

Dürckheim, Karlfried Graf (1991): Vom doppelten Ursprung des Menschen. Herder, Freiburg.

Gendlin, E. T., Wiltschko, J. (1999, 2007[3]): Focusing in der Praxis. Klett-Cotta

Kornfield, Jack (2002): The art of forgiveness, loving-kindness and peace, Bantam.

Levine, Stephen (1999): Wege durch den Tod. Who Dies. Kamphausen, Bielefeld.

Lincoln, Peter (2007): Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Weg. Aussaat.

Rogers, Carl (1959): A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in client-centered framework. McGraw Hill, New York.

St. Exupéry, Antoine (1950): Der kleine Prinz. Deutsche Erstausgabe: Karl Rauch Verlag, Düsseldorf .

Dieser Text wurde veröffentlicht in:
Focusing-Journal 20/2008

© Maria-Anne Gallen
psycholog. Psychotherapeutin
Weiherstr. 2 b
D- 82299 Türkenfeld

Tel. +49 (0)8193 9987733
MAGallen@web.de

www.gallen-praxis.de
www.achtsamkeits-schule.de