

Writing with the Body – Focusing als Weg im meditativen Schreiben

Dr. Christiane Henkel, SchreibRaum Bielefeld

Text erschienen in: schreibRÄUME. Magazin für Journal Writing, Tagebuch & Memoir. Ausgabe 2/2020, S. 20-29.

Der Körper bildet eine Quelle intuitiven Wissens. Bloß wie komme ich an dieses Wissen heran, das oft implizit, vage und verborgen ist? Mit Focusing wird in diesem Beitrag ein Zugang zum Körper vorgestellt, mit dem sich das Unsagbare aufspüren und in Worte fassen lässt.

Ich sitze mal wieder wie gelähmt und „angetackert“ an meinem Schreibtisch und quäle mich mit der nächsten Schreibaufgabe. Äußere Unbeweglichkeit korrespondiert mit innerem Stillstand. Kein Vor und kein Zurück. Viel zu oft zwingt mich, sitzen zu bleiben und meinen Kopf anzustrengen, bis mir etwas einfällt, bis der nächste (oder schlimmer: erste) Satz entsteht und der Text endlich fließt. Auch wenn ich als erfahrene Schreiberin und Schreibdidaktikerin viele Methoden kenne, diese Hürden zu umgehen, beobachte ich mich oft dabei, in dieser Schockstarre stecken zu bleiben. Erst nachdem ich Focusing kennen gelernt habe, eröffnete sich mir ein Weg und Zugang zum inneren Erleben über den Körper. Die Verbindung von Focusing und Schreiben möchte ich in diesem Artikel beschreiben, die Hintergründe von Focusing erläutern und schließlich ein Schreibgruppenkonzept vorstellen, mit dem ich körperbezogenes, meditatives Schreiben anleite.

Der Körper im Schreibprozess

In wenigen Schreibratgebern wird die Rolle des Körpers im Schreibprozess erwähnt. Bei von Scheidt wird auf die Körperhaltung, ein Bauchgefühl und eine gute Atemtechnik hingewiesen (2003, 26). Bei von Werder u.a. wird autogenes Training als körperbezogene Methode eingeführt (2011, 101). Schreiber (2017) und Platsch (2015) stellen körperbezogene Übungen vor. Insbesondere Heimes (2012; 2015) weist dem Körper weitergehende Funktionen im Schreibprozess zu. „Sprache, Körper und Handlung haben ein Näheverhältnis. Sprache entsteht im Körper und nutzt ihn zum Ausdruck. Sprache ist sinnlich, haptisch und rhythmisch und aktiviert Körper und Geist“ (Heimes, 2015, 29). Unter dem Aspekt Achtsamkeit weist sie neben metakognitiven und verhaltungstherapeutischen Konzepten auch auf Focusing als körperbezogenes Verfahren hin (2012, 15).

Focusing – ein Zugang zum Körper durch achtsames Zuhören

In diesem Abschnitt stelle ich die von Eugene Gendlin entdeckte Methode Focusing dar. Focusing ist zum einen eine einfache Methode, die schnell erfassbar ist (Gendlin, 2012). Gendlin hat sie aus der Praxis und empirischen Forschung der personzentrierten Psychotherapie nach Rogers entwickelt (Wiltschko, 2003c, 357f.). Als Mitarbeiter Rogers war er an der Universität von Chicago an einer Untersuchung über den Erfolg von Therapie beteiligt und hat bei der

Analyse des Materials herausgefunden, dass die Klienten erfolgreich waren, die in eine Beziehung zu sich selbst treten konnten. Sie waren mit sich und dem noch Vagen, Unklaren verbunden und haben die Aufmerksamkeit auf dieses Erleben im Körper gelenkt (Cornell, 2013, 13f.). Gendlin benutzte für diesen Moment der Aufmerksamkeit auf das innere Erleben im Englischen die Formulierung „to focus on ongoing experience“ (Wiltschko, 2003b, 117).

Zugleich ist Focusing eng verbunden mit Gendlins komplexer Philosophie, dem Prozess-Modell (Gendlin, 2016), das er in der Tradition von Husserl, Heidegger, Wittgenstein und Dilthey fort-schreibt (Gendlin, 2008). Ich werde in zentrale Begriffe wie Felt Sense, Gendlins Körperver-ständnis und die Fortsetzungsordnung einführen, um Focusing einzuordnen und verständlich zu machen.

Felt Sense – Gefühlter Sinn

Im Felt Sense liegt alles verborgen, was mit einem Thema oder einer Frage in der Person verbunden ist, es ist eine körperlich gefühlte Bedeutung von dem Ganzen, so auch die wörtliche Übersetzung des englischen Kunstwortes: „gefühlter Sinn, gespürte Bedeutung“ (Wiltschko, 2003a, 115).

Gendlin illustriert das Empfinden mit einem Dichter, der nach dem richtigen nächsten Wort sucht (Gendlin/Wiltschko, 2004, 81f. und Gendlin, 2008, 99ff.). Der Dichter schreibt einige Zeilen seines Gedichtes und kommt ins Stocken. Er probiert verschiedene Wörter oder nächste Zeilen aus, aber merkt, dass sie noch nicht passen. Er spürt in sich bereits, dass die richtige Zeile da ist, findet aber die Wörter noch nicht. Er kann somit auch klar entscheiden, welche Wörter er aussortiert, weil sie noch nicht die richtigen sind. Vielleicht sind sie trotzdem gut und er bewahrt sie für ein anderes Gedicht auf. Aber in diesem vorliegenden Gedicht, gibt es die eine passende Zeile, die er körperlich bereits spürt. Und erst wenn sie kommt, tritt die körperliche Erleichterung ein und der Schreibfluss beginnt.

An diesem kleinen Beispiel wird deutlich: Das, was gesagt werden will, ist körperlich gespürt schon da. Der Felt Sense enthält immer mehr als das, was aus ihm heraus gesagt werden kann, er entsteht, wenn ein Thema, ein Erlebnisinhalt oder eine Situation betrachtet wird (Wiltschko, 2003a, 115f.).

Ein Felt Sense ist also immer bezogen auf ein ‚Etwas‘, er ist das Ganze der impliziten Erlebensaspekte, die der Körper in Bezug auf dieses Etwas ‚trägt‘; in ihm sind vergangene Erfahrungen und die gegenwärtige Situation implizit ‚enthalten‘ – nicht schon explizit geformt, sondern als vorbegriffliche, gespürte ungeteilte Ganzheit – und er kann den nächsten Schritt implizieren, der den Lebensprozess fortsetzen wird. (Wiltschko, 2003a, 116, Hervorheb. im Original)

Der Körper ist der Ort des Felt Sense, daher stelle ich im Folgenden einige Aspekte zum Verständnis des Körpers dar.

Das Körperverständnis im Focusing

Wenn Gendlin den Begriff Körper verwendet, meint er den von innen gespürten (Gendlin 2008, 113). Gendlins Körpervorstellung geht somit über ein naturwissenschaftliches oder rein

physiologisches Körpervverständnis hinaus. Es geht ihm nicht um einen von außen wahrgenommenen oder messbaren Körper, sondern um den Körper, der in sich Wechselwirkung und Wechselbeziehung mit seiner Umwelt ist (Gendlin/Wiltschko, 2004, 31). Er ist nicht getrennt von der Umwelt und nicht in starren Strukturen zu beschreiben. „Es atmet ein und atmet aus. Es nimmt ein und es gibt aus. *Dieses ‚Es‘, das ein- und ausgibt, lässt sich von diesen Wechselprozessen nicht separieren*“ (Gendlin/Wiltschko, 2004, 32, Hervorheb. im Original). Dieses „Es“ könnte als die Verbindung mit dem Lebendigen an sich verstanden werden, das, was den Körper am Leben erhält und sich fortsetzt.

Das Lebendige will sich fortsetzen

Gendlin führt die paradox klingende Sichtweise ein, dass es sowohl eine feste Ordnung gibt als auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, in der sich der Prozess entfaltet. Der Körper enthält in sich einen Plan, wie gelebt werden soll. Und gleichzeitig entfaltet sich das, was gelebt wird, in einer vielfältigen Offenheit erst in dem Moment, in dem es weitergeht. Hier entsteht das Neue, wenn alles zusammen, was ein Körper schon weiß, an persönlicher Geschichte erlebt und an Kultur aufgenommen hat, sich in einer konkreten Situation entfalten kann, wenn der nächste konkrete Schritt gesucht wird (Gendlin/Wiltschko, 2004, 35). Dieser Körper trägt alle Erfahrungen in sich und impliziert den nächsten Schritt oder das nächste Ereignis. Der Körper wird immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert, die in der eigentlichen Ordnung noch nicht vorgekommen sind und doch gibt es diese Ordnung, die einen nächsten Schritt bereits impliziert. Dieses prozessphilosophische Konzept nennt Gendlin „*carrying forward*“, was im Deutschen als Fortsetzungsordnung übersetzt wird (Gendlin/Wiltschko, 2004, 36 und 178ff.).

Focusing – ein Definitionsversuch

Focusing beschreibt den Prozess, sich dem körperlichen Erleben zuzuwenden. Die einfachste Definition, die Gendlin für Focusing verwendet, ist folgende: „Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist“ (Gendlin/Wiltschko, 2004, 13). Im Focusing richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Felt Sense, in dem implizite, vage, noch eingefaltete körperliche Bedeutungen enthalten sind. Diese sind noch vorschlaglich und können nicht ohne Weiteres in explizite Erlebnisinhalte wie Bilder, Körperempfindungen oder Worte ausgedrückt werden (Wiltschko, 2003b, 117f.). Das bewusste Hinwenden zu diesem impliziten, körperlich vagen Empfinden ist der eigentliche Focusing-Prozess. Wiltschko formuliert den Focusing-Vorgang so: „Lass diese Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle vorbeiziehen, spüre an ihnen vorbei, durch sie hindurch in deinen Bauch- und Brustraum, in deinen Atemraum. Dort wirst du etwas bemerken, das sich behaglich oder unbehaglich anfühlt, eine innere Stimmung“ (Wiltschko, 2017, 44). Focusing ist der zielgerichtete Prozess, mit dem Vagen, noch nicht Sagbaren Kontakt aufzunehmen. „Er (der Felt Sense, C.H.) ist wie eine Tür, durch die du eintreten kannst in eine Welt, in der du mehr antreffest als das, was du ohnehin schon kennst. Neue überraschende Einsichten und frische Impulse zu handeln warten dort auf dich“ (ebd.). Im Focusing-Prozess entsteht ein Dialog zwischen dem Erleben und der Symbolisierung, dem Finden von Worten und Ausdrucksformen für den Felt Sense. „Focusing wird die Zeit genannt, in der ich ein Thema wähle, achtsam bin für den Felt

Sense, der dazu in meinem Körper entsteht, mit dem Felt Sense verweile und absichtslos wahrnehme, wie er sich entfaltet“ (Wiltschko, 2003b, 118). Dieses Entfalten geschieht dann in der bereits beschriebenen körperlichen Fortsetzungsordnung. Im Felt Sense ist demnach alles enthalten, was in der körperlichen Ordnung bereits präzise vorgesehen ist, und gleichzeitig entwickelt sich daraus ein ganz neuer, frischer Schritt für die aktuelle Situation. Der Prozess hat eine Wachstumsrichtung und Zielgerichtetheit, die körperlich als Entspannung, Erleichterung, Wohlbefinden spürbar ist: dem Felt Shift (ebd., 119).

Das Thema oder Problem, zu dem man fokussiert, kann alles sein, denn jedes Thema kann einen Felt Sense hervorrufen. Das macht Focusing für so unterschiedliche Kontexte brauchbar und auch für jeden Menschen erlernbar.

Focusing als Weg im meditativen Schreiben

Für die Verbindung von Focusing und meditativem Schreiben habe ich ein Konzept entwickelt, das die zugrunde liegenden Haltungen und die Rahmenbedingungen für die Anleitung aufschlüsselt (Henkel, 2019). Die Phasen und Schritte möchte ich anschließend anhand eines Beispiels einer durchgeführten Schreibwerkstatt vorstellen.

Haltung: Absichtslosigkeit, Akzeptanz und Verlangsamung

Meditatives Schreiben braucht einen geschützten Raum. Dieser Raum entsteht in einer Haltung der Absichtslosigkeit, Achtsamkeit und Offenheit für den Prozess. Insbesondere hilft eine nicht wertende und wohlwollende Haltung gegenüber sich selbst und dem, was sich im Körper und schreibend zeigt. Dieses tiefe Vertrauen entsteht und wächst durch die Erfahrung, absichtslos bei dem zu verweilen, was sich im Körper zeigt. Im Focusing wird diese Haltung durch ein Dabeisein ermöglicht, so dass sich das Körperwissen öffnet und sich neue Einsichten sowie Schritte der Veränderung ereignen können.

Das Verweilen und Annehmen schließt auch die schmerzhaften und kritischen Anteile ein, die sowohl im Schreiben als auch im Focusing Beachtung finden. Meditatives Schreiben bringt nicht nur in Kontakt mit den Stärken, Ressourcen und freudvollen Erlebnissen im Innern, sondern auch mit den verdrängten Erinnerungen, den Verletzungen, Bruchstücken und Ängsten. Im Focusing wird diesen Anteilen Aufmerksamkeit geschenkt mit der Möglichkeit, sie aus einem Abstand heraus anzuschauen (*Etwas in mir ist traurig.*). Durch einen ersten Schritt im Focusing wird ein Freiraum geschaffen, der es ermöglicht, sich selbst wahrzunehmen, einen Zugang zum Körper und zum Inneren herzustellen (Gendlin, 2012; Renn, 2017). So kann gefragt werden, welche Botschaft diese Stimmen oder Körpersignale für die Person haben. Dies führt zu einer heilsamen Distanzierung, einerseits ohne von kritischen Stimmen oder überwältigenden Gefühlen überschwemmt zu werden. Andererseits müssen diese Anteile nicht ausgeblendet, ignoriert oder abgespalten werden. Voraussetzung für diese Annäherung ist die wohlwollende, annehmende Haltung gegenüber allen Teilen der Person. Meditatives Schreiben hilft loszulassen und ganz bei sich anzukommen.

Absichtslosigkeit als Haltung birgt eine Paradoxie in sich, wenn man gleichzeitig etwas erreichen und nicht erreichen möchte. Das Abwarten und Lauschen auf den Körper sind daher Ausdruck der Haltung im meditativen Schreiben, um sich dem Prozess, dem Moment, der Stille

und dem größeren Geschehen zu überlassen. Im meditativen Schreiben darf alles da sein und allem schreibend nachgespürt werden.

Das Verweilen führt zu einer Verlangsamung der Wahrnehmung und steht im Kontrast zum Alltagsgeschehen. Wie jede Form der Meditation ist auch meditatives Schreiben bewusstes Innehalten, Versenkung in das Innere oder Betrachtung eines Impulses. Der Weg über den Körper birgt eine besondere Qualität des erlebensbezogenen Erkennens, das prozessphilosophisch verstanden die gesamte Erfahrungswelt einbezieht, die im Körper verborgen liegt und darüber hinaus mit der Umwelt und dem größeren Lebenskontext verbunden ist. So verstanden kann meditatives Schreiben zur Quelle der Inspiration, der Intuition und darüber hinaus zur Verbundenheit mit und Aufgehen in dem großen Ganzen führen.

Anleitung: Schritte, Übung und Loslassen

Meditatives Schreiben kann angeleitet werden und geschieht. Diese These erscheint paradox, da es sich doch um einen absichtslosen Prozess handelt, der bewusst herbeigeführt werden soll. Doch sie verdeutlicht, dass es einerseits Schritte, Methoden und Übungen gibt, die beim Erlernen und Umsetzen des meditativen Schreibens unterstützen. Andererseits bleibt unverfügbar, was dabei geschieht. Es ist wie eine Meditationsanleitung, die sagen kann, wie man in die Stille geht, wie man mit Widerständen, zu vielen Gedanken, Ablenkungen, Abwertungen und anderen Störungen umgeht. Aber das alles ist noch keine Meditation. Es gibt keine Art, es richtig zu tun und für jeden und jede ist es, jenseits der Anleitung, etwas anderes. Genauso ist es auch mit Focusing. Es gibt eine Anleitung, um es zu lernen, aber wie jede einzelne es tut, ist nicht darin enthalten, sondern es geht darüber hinaus. Es ist mehr als das, aber ohne Anleitung könnte man es gar nicht (kennen) lernen (Henkel 2019). In beidem, Focusing und Meditation, gibt es einen Teil, den man lernen kann, indem die Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden.

Meditatives Schreiben bedarf der Übung. Auch regelmäßige Meditation wirkt erst über einen längeren Zeitraum. Die Einübung in Stille und Achtsamkeit verlangt Zeit und kontinuierliche Übung. Auch das regelmäßige Fokussieren hilft, dem Körper immer wieder Freiraum erleben zu lassen. Das gleiche gilt für das meditative Schreiben. Die meisten Schreibratgeber weisen auf die Regelmäßigkeit des Schreibens hin (Cameron, 2009; Progoff, 1992).

Writing with the Body – eine focusingorientierte Schreibwerkstatt

Bereits in den 1980er Jahren hat Sondra Perl das Potential von Focusing für das universitäre Schreiben kennen gelernt (Perl, 2004). Ihr Übungskonzept, das sie in Zusammenarbeit mit Gendlin und anderen entwickelt hat, gibt Anregungen für die konkrete Anwendung von Focusing im Schreibprozess. Ich habe es meiner focusingorientierten Schreibwerkstatt zugrunde gelegt, die nach den o.g. Prinzipien konzipiert wurde, und auf den Kontext meditativen Schreibens angepasst. Aus dem Ablauf der Schreibwerkstatt stelle ich die zentrale Übung mit der Erläuterung der Schritte vor, deren Bezeichnungen ich an das kreative Schreibprozessmodell von Lutz von Werder (1996) angelehnt habe.

Inspiration steht am Anfang

Die erste Phase ist die Inspiration. Eingeleitet wird ein meditativer Schreibprozess mit Stille (Progoff, 1992). Bereits ein kurzer Moment des Innehaltens und Schweigens kann zu einer Unterbrechung des Alltagsgeschehens führen und eine innere Sammlung ermöglichen. In einer angeleiteten „Reise durch den Morgen“ lassen die Teilnehmenden ihren Start in den Tag vor ihrem inneren Auge Revue passieren und lassen so bewusst nach und nach die Alltagsaktivitäten hinter sich. Sie kommen mit allem, was sie gerade noch beschäftigt, an dem Ort und in der Gruppe an. Dieser erste Schritt übergeht nicht, was innerlich und äußerlich da ist, ermöglicht aber bereits ein wenig Abstand dazu. Ein erster kurzer Schreibimpuls erlaubt, all das kurz zu benennen, was jetzt da ist, z.B. durch serielles Schreiben zu: „In mir ist...“ oder „Heute Morgen“ (Alers, 2016). In einer Kennlernrunde, die ich je nach Kontext mit unterschiedlichen Angaben und Methoden gestalte, wird das Vorlesen des Textes eingebettet. Intensiver wird es, wenn die Sätze nicht am Stück vorgetragen werden, sondern sich die Teilnehmenden achtsam zuhören und sich ein Satz an den einer anderen Person anschließt, so dass ein Gesamtklang verschiedener Stimmen und Stimmungen entsteht, der miteinander verbindet.

Aus dem Focusing-Prozess wird in dieser ersten Phase übernommen, Freiraum zu schaffen (s.o.). Der erste Schritt führt in den Kontakt mit dem Körper, zu dem, was jetzt gerade ist. Alle Themen, Sorgen, Ablenkungen werden wahrgenommen (körperlich und gedanklich) und dann bewusst heraus- oder zur Seite gestellt. Bei Perl dient dieser Schritt aufzuspüren, was mich heute am Schreiben hindert: Ist da irgendetwas, was dem Schreiben heute im Weg steht? Dadurch entsteht ein Raum, in dem Platz ist, bewusst zu atmen und zu sein. So wird zunächst Abstand hergestellt zwischen all dem, was in einem ist, und anschließend nach einem inneren Ort gesucht, der frei von all dem ist. In dieser Übung betrachte ich alle inneren Regungen, Empfindungen, Worte, Bilder und Gefühle, ich würdige sie und gebe ihnen dann einen Platz mit etwas Abstand zu mir. Hier kann das Schreiben begleitend eingesetzt werden, indem die Themen mit einer Überschrift versehen werden und einzeln, z.B. auf Karten notiert werden. Die Karten können anschließend so beiseite oder um einen herum abgelegt werden, so dass ein passender Abstand entsteht. Oder nach der Körper-Übung kann in einem Freewriting oder einer Liste alles aufgeschrieben werden, was sich bemerkbar gemacht hat. Hier geht es bewusst nicht nur um Gedanken. Die Aufmerksamkeit wird dabei immer wieder auf das körperliche Erleben gelenkt, so dass spürbar wird, wie der Freiraum in mir größer wird. Wie oben beschrieben, kann darüber nicht verfügt werden, dass dies geschieht. Es kann sein, dass es auf Anhieb gelingt, es kann auch sein, dass es mehr Übung braucht, um im Kontakt mit dem körperlichen Erleben zu kommen.

Im nächsten Schritt wird das Thema für das heutige Schreiben gesucht und durch Fragen vertieft und ausgeweitet. Dazu kann eine Liste erstellt werden zu der offenen Frage: Was geht mir durch den Kopf? Gibt es ein Thema in meinem Hinterkopf oder in einer Ecke meines Herzens? Dieses mehrstufige Suchen lässt das Nachdenken zu einem Nachsinnen werden, so dass auch Themen aus den tieferen Schichten der Person auftauchen (können).

Aus der so entstandenen Liste wird nun ein Thema ausgewählt mit der Frage: Was zieht jetzt meine Aufmerksamkeit an? Über welches Thema könnte ich zu schreiben beginnen, ohne schon zu wissen, wohin es mich führt? Springt mich eines der Thema geradezu an und ruft: Wähle mich!

Dieses so ausgewählte Thema – das oft erstaunlich offensichtlich ist – wird auf ein neues Blatt oder eine neue Seite im Notizbuch geschrieben. In der folgenden Schreibphase werden alle Assoziationen zu dem Thema zugelassen und möglichst spontan aufgeschrieben. Ich führe in Freewriting oder eine andere expressive, automatische Schreibmethode ein.

Das Wort ward Fleisch – körperliche Empfindungen zum Thema entstehen lassen

Die zweite Phase nenne ich Inkarnation. Das Schreiben, das in der ersten Phase begonnen wird, wird dafür unterbrochen, der Stift beiseitegelegt. Es folgt eine Focusing-Anleitung, indem die Aufmerksamkeit nun auf den Körper gelenkt wird, um einen Felt Sense zum Thema entstehen zu lassen. Im Focusing wird das Ganze des Themas eingeladen, sich körperlich zu zeigen: „Nimm alles zusammen, was Du zu dem Thema weißt, alles, was damit jemals war, alle Erfahrungen, alle Gefühle, alle Situationen, die du damit erlebt hast, alles Vergangene. Und dazu auch alles, was du nicht darüber weißt und auch nie erfahren wirst, und alles, was daraus werden kann. Lass es ein Ganzes werden. Und verweile mit deiner Aufmerksamkeit beim inneren Erleben und der körperlichen Resonanz des Themas“ (Renn, 2016, S. 75). Es wird nun Zeit gelassen, dass der Felt Sense entstehen kann und die Aufmerksamkeit sich vom Kopf auf den Körper richtet. Das kann unterstützt werden durch Fragen wie: Was macht das Thema wichtig für mich? Was zieht mich zu dem Thema hin? Was ist das Herzstück?

Dabei bleiben und abwarten: Inkubation

Die dritten Phase ist die Inkubation: In dieser Phase verweilt man bei dem, was sich dann zeigt und begrüßt es wohlwollend und leistet dem Gesellschaft. Es wird nach einer Symbolisierung des Felt Sense gesucht in Form von Bildern, Symbolen, Erinnerungen, körperlichen Sensationen, Gesten, Bedeutungen, Worten oder als Kombination aus all dem. Zur Erinnerung: Der Felt Sense ist immer mehr als das, was ich symbolisieren kann, also bereits in Worte, Bildern oder Gefühlen benennen und beschreiben kann. Nun wird wieder geschrieben zu dem, was sich jetzt gezeigt hat und was nun neu hinzugekommen ist. Die Schreibrichtung ist offen. In der Anleitung kann immer wieder an den Kontakt zum Felt Sense erinnert werden. Diese Phase kann schreibend sehr spielerisch gestaltet sein. Kritzeln oder Skizzen können dem noch nicht Sagbaren einen ersten Ausdruck verleihen (vgl. Platsch 2015, Rico 1984). Sprachlich kann mit Freewriting oder Clustern den noch unklaren, ungefilterten Worten freien Lauf gelassen werden. Das Herantasten, Ausprobieren, Spielen mit Worten steht hier im Vordergrund (Henkel, 2019). Das Hin- und Herpendeln zwischen dem Schreiben und dem Felt Sense kann in dieser Phase einige Zeit in Anspruch nehmen.

Die Verwandlung geschehen lassen: Illumination

Die vierte Phase ist die Illuminationsphase. Während des Schreibens schließen sich die Fragen an: Worum geht es hier wirklich? Komme ich näher heran? Um diese Fragen zu beantworten, wird die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper gelenkt: Ist von dort eine Bewegung, eine Veränderung (ein Shift) bemerkbar? Gibt es eine Richtung, die als ein Vorantragen spürbar ist? Wenn das Schreiben aufhört, kann gefragt werden: Fehlt noch etwas? Was habe ich noch nicht gesehen? Manchmal kann es eine Weile dauern, bis das noch Vage, Implizite des Felt Sense sich klarer zeigt. Hier können Annäherungen und Beschreibungsversuche probiert werden, die ständig am Felt Sense, also am körperlichen Erleben überprüft werden. Es wird weiter geschrieben, bis schließlich gefragt wird, ob es sich jetzt vollständig anfühlt.

Hier kann schließlich die Erleichterung eintreten, im Focusing Felt Shift genannt, d.h. eine körperlich spürbare Veränderung begleitet von einem tiefen Atemzug, vielleicht mit Tränen der Entspannung. Sie signalisiert, dass die Worte genau das ausdrücken, was man sagen will. Es ist oft das Überraschende, Neue, Unerwartete, was sich hier zeigt. Die Verbindung zum Lebensfluss ist hergestellt, es fließt wieder, wenn man es geschehen lässt. Der Körper signalisiert das Vorwärtstragen im Felt Shift und kann sich der Bewegung zu neuen Entwicklungen und Veränderungen überlassen. Was auf diese Weise entsteht ist ein erster Entwurf, das Aussprechen eines Gedankens oder die Beschreibung eines Gefühls oder Erlebnisses in seiner Tiefe.

Dem Unsagbaren Worte verleihen

Die letzten Phase ist die Verifikation: Texte, die entstanden sind, werden jetzt überarbeitet. Lange, expressive Texte können komprimiert werden. Hilfreich sind hierbei oft Methoden, die den Inhalt in eine Form gießen, so dass das Unsagbare sagbar wird. Gedichtformen wie das Haiku wirken wie Leitplanken, um die Worte zu kanalisieren und ihnen Schönheit zu verleihen. Diese Texte können auf Wunsch auch mit anderen geteilt werden. Dabei ist auf den behutsamen Umgang mit den frisch entstandenen Texten zu achten, die nicht durch unachtsame Rückmeldung gefährdet werden sollten (Platsch, 2015).

Ein Blick zurück: Reflexion des Schreibprozesses

Am Ende leite ich eine Reflexionsphase ein: Was ist in diesem Prozess von Beginn bis jetzt passiert? Wie war dieser Schreibprozess für mich? Die Reflexion erfolgt schriftlich und bildet den Abschluss der Schreibphase, die insgesamt 90 Minuten oder mehr in Anspruch nehmen kann. Als eine einfache Schreibübung biete ich nun eine kleine Gedichtform wie z.B. Elfchen an, um das Erlebte zu komprimieren (s. u.). Es kann sich ein Austausch über die Schreibphase anschließen und Fragen können geklärt werden.

*Trostlos
blicke ich
in meine Tiefe
Ganz unten entdecke ich
Diamanten*

Zum Schluss

Schreiben aus und mit dem Felt Sense ist vertiefendes Schreiben, das ich meditatives Schreiben nenne. Ich verbinde mich mit der Tiefendimension des Lebens und darüber hinaus. Durch das achtsame Verweilen im Körper mit allem, was sich zeigt, können heilsame Wandlungsprozesse geschehen und Worte für das Unsagbare gefunden werden.

Literaturverzeichnis

- Alers, Kirsten (2016). Schreiben wir! Eine Schreibgruppenpädagogik. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Cameron, Julia (2009). Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Knaur-Taschenbuch.

- Cornell, Ann Weiser (2013). Focusing. Der Stimme des Körpers folgen; Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung. 12. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gendlin, Eugene T. (1998). Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. München: Pfeiffer.
- Gendlin, Eugene, T. (2008). Focusing und Philosophie. In: Wiltshko, Johannes (Hrsg.): Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens. Wien: Facultas.wuv.
- Gendlin, Eugene T. (2012). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. 9. Aufl., Reinbek bei Hamburg. Rowohlt (rororo).
- Gendlin, Eugene T. (2016). Ein Prozess-Modell. 2., verbesserte Aufl. Hgg. v. Donata Schoeller und Christiane Geiser. Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Gendlin, Eugene T./Wiltshko, Johannes (2004). Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. 2. Aufl., München: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Heimes, Silke (2012). Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, Silke (2015). Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch. 5., ergänzte Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Henkel, Christiane (2019). Es schreibt mich. Focusing als Weg im meditativen Schreiben. Unveröffentlichte Masterarbeit im Studiengang Biografisches und Kreatives Schreiben an der Alice Salomon Hochschule Berlin.
- Perl, Sondra (2004). Felt sense. Writing with the body. Portsmouth: Boynton/Cook.
- Platsch, Anna (2015). Schreiben als Weg. Von der kreativen Kraft des Wortes. 5. Aufl., Bielefeld: Theseus.
- Progoff, Ira (1992). At a journal workshop. Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability. New York N.Y.: Penguin Putnam.
- Renn, Klaus (2016). Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann: eine Einführung. München: Kösel.
- Renn, Klaus (2017). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing - Weg der inneren Achtsamkeit. Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Rico, Gabriele (1984). Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln - ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Scheidt, Jürgen vom (2003). Kreatives Schreiben. Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen. Überarb. und erg. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch.
- Schreiber, Birgit (2017). Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Berlin, Heidelberg, Springer Berlin Heidelberg.
- Werder, Lutz von (1996): Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin: Schibri.
- Werder, Lutz von/Schulte-Steinecke, Barbara/Schulte, Brigitte (2011). Die heilende Kraft des Schreibens. Ostfildern: Patmos.
- Wiltshko, Johannes (2003a). Felt Sense. In Stumm, G./Wiltshko, J./Keil, W. W. (Hrsg.), Grundbegriffe der personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung (S. 115-117). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Wiltshko, Johannes (2003b). Focusing. In Stumm, G./Wiltshko, J./Keil, W. W. (Hrsg.), Grundbegriffe der personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung (S. 117-120). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Wiltshko, Johannes (2003c). Eugene T. Gendlin. In Stumm, G./Wiltshko, J./Keil, W. W. (Hrsg.): Grundbegriffe der personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung (S. 355-360). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Wiltshko, Johannes (2017): Ein Versuch, etwas nicht Falsches zu Focusing zu sagen. Focusing Journal, Heft 39, S. 44.

Zur Autorin:

Prof. Dr. Christiane Henkel, Diplom-Pädagogin, Master in Biografischem und Kreativem Schreiben (ASH Berlin), Focusing-Beraterin (DAF), leitet Kurse in wiss., biografischen und meditativen Schreiben, in denen sie Körperwahrnehmung, Spiritualität und Schreiben miteinander verbindet. Als Professorin für Erziehungswissenschaft lehrt sie an der Theologischen Hochschule Ewersbach.

schreibberatung-bielefeld.de
derrauminmir.wordpress.com