

## Der Körperbegriff bei Gendlin<sup>1</sup>

Christiane Geiser

---

Gewünscht als Input für heute war ja ein Beitrag zum **Körperbegriff bei Gendlin**.

Mich interessiert dieses Thema, weil es in der internationalen Focusing-“Szene“, in der ich mich viel bewege, ein interessantes und durchaus auch umstrittenes Gebiet betrifft. Weil Gendlins Philosophie bei den Focusing-Praktizierenden deutlicher ins Bewusstsein kommt bzw. immer mehr Leute seine Philosophie lesen und von ihr aus neu die Praxis Focusing betrachten, verändert sich dort auch einiges.

Mir selber ist es auch so ergangen. Obwohl ich schon immer parallel zum Focusing-Praktizieren und - Lehren auch Gendlins Philosophie gelesen habe, war sie für mich nie leicht zu verstehen. Erst durch mein Vertiefen in das Prozess-Modell und das Übersetzen ins Deutsche zusammen mit meiner Kollegin Donata Schoeller habe ich in den letzten Jahren bemerkt, was für einen grossen Einfluss die Philosophie auf die Praxis haben kann. Das hat mein Verständnis vertieft, meine Lehrtätigkeit und meine Begleitkompetenz verändert.

Eine wichtige Stelle ist die, an der wir mit dem „Körper“ zu tun haben. Wir kennen das ja alle (von uns selber oder wenn wir Leute begleiten), dass auf die Standard-Frage „Wo im Körper spürst du das?“ oder „Was spürst du im Körper?“ manchmal ganz seltsame Reaktionen kommen. Es gibt Klientinnen und Klienten, die sagen „wie, wo im Körper?“, die also das „wo“

---

<sup>1</sup> Input an der Jahresversammlung der schweizerischen Gesellschaft für körper- und klientenzentrierte Theorie und Praxis am 26.03.2011, Mitschrift, mündliche Rede beibehalten

---

im Körper nicht verstehen, sie wissen nicht, wie sie schauen oder spüren sollen, sie wissen nicht, was sie mit dieser Frage machen sollen. Es gibt eine ganze Reihe von Menschen, für die meiner Meinung nach diese Frage nicht geschickt ist, dazu möchte ich später noch etwas sagen. Und es gibt die Art von Focusing-Prozessen, die wahrscheinlich vor allem diejenigen Leute kennen, die sich an die Focusing-Ausbildungen auf dem Achberg erinnern: Wenn Kleingruppen auf der Wiese draussen oder drinnen im Raum sitzen und im 3er-Setting üben, dann gibt es häufig das, was ich „Nachlauf-Focusing“ nenne. Die KlientInnen bzw. die Lernenden liegen dabei und haben die Augen geschlossen und gehen innerlich ihren Körperempfindungen nach „Ah, da ist es so und da ist es so ...“ und dann verändert es sich wieder und macht hier eine Spannung und dort ist es kalt. Es dauert oft lange, diesen körperlichen Wahrnehmungen nachzugehen, und oft geht es nicht weiter oder der ganze Prozess bleibt in diesen Beschreibungen stecken und hört so auf, und es bleibt ein unbefriedigendes Gefühl zurück. (Dasselbe gibt es natürlich auch, wenn dieses „Nachlaufen“ mit Gefühlen, Gedanken oder Bildern gemacht wird!) Wir haben zu Beginn oft gedacht, dass wir da etwas nicht gut verstanden haben oder nicht gut angeleitet haben.

Es wurde dann klarer, dass wir auch unsere Sprache nochmal überprüfen müssen: Was genau meinen wir denn, wenn wir „Körper“ sagen? Es gibt inzwischen auch Literatur darüber, z.B. von Ann Weiser Cornell mit dem Titel „Body? What Body?“. Sie hat auch bemerkt, dass es da Leute gibt, die das nicht gut verstanden haben, und sie hat dann versucht, das deutlicher zu fassen. Auch Campbell Purton äussert sich zunehmend kritisch über eine potentielle Verwechslung im Auslegen von Gendlins Denken, was den „Körper“ angeht. Und es gibt auch tatsächlich sehr widersprüchliche Aussagen: Wenn man sich auf die Suche nach Zitaten macht, dann kann man durchaus ein wenig irritiert werden, denn der Körper wird in sehr vielen verschiedenen Bedeutungsformen gebraucht. Zum Beispiel schreibt Gendlin in einem seiner früheren Werke über den Focusing-Prozess: *„Es ist ein bestimmtes physisches Gefühl der Veränderung, das Sie immer wieder erkennen werden, sobald Sie es einmal erlebt haben. Wir bezeichnen es als Body-Shift.“* ... ah, jetzt geht es schon los. Der Begriff „Body-Shift“ ist später ja dann zu „Felt-Shift“ geworden, dabei ist der Begriff Körper rausgefallen, er war im Hintergrund aber immer noch mitgedacht. Zum Beispiel in den Anleitungen: *„Indem Sie ihre Aufmerksamkeit in Ihr Körperinneres*

lenken.....“, Oder „*Der Felt Sense ist die körperlich gespürte Bedeutung eines Problems oder Themas*“ oder „*Es ist ein eindeutiges körperliches Gefühl einer inneren Veränderung oder Bewegung*“. Oft ist es so, dass Leute das Wort „Körper“ physisch (Gendlin sagt immer: das, was im Hautumschlag drin steckt) verstanden und dann den körperlichen EMPFINDUNGEN nachgespürt haben (Kälte, Wärme, Spannung und Entspannung, Ziehen und Loslassen...). In der Focusing-Theorie wäre das aber bereits eine SYMBOLISIERUNG. Etwas Explizites, das aus etwas Implizitem (Felt-Sense-mässigem) sich herausgebildet hat durch unser aktives Warten, durch diese spezielle innere Bezugnahme. Und dieses Implizite - ist das „körperlich“?

Gendlin macht häufig etwas, das er TAE nennt – Thinking at the Edge. Seine Hauptfrage ist immer „*What do you want this word to mean?*“ – „*Wie möchtest Du, dass dieses Wort heissen soll? Was möchtest Du, dass dieses Wort bedeuten soll?*“ Das macht Gendlin ständig. Er sagt im „Prozess-Modell“: „*We have to think differently about the living body in a certain way*“. Also: wir müssen über den Körper auf eine gewisse Art neu nachdenken. Das heisst, er verwendet das Wort „Körper“ („body“), benutzt es aber auf neue Art und Weise (es „funktioniert“ anders, würde er sagen).

Das Schwierige dabei ist, dass er den Begriff „Körper“ immer in zweierlei Hinsicht braucht: einmal im uns vertrauten Sinn als „den Körper, mit dem ich hier im Stuhl sitze“. Der Körper, der einen Hexenschuss hat, der alt wird oder jung ist, der Blutbahnen in sich hat und Muskeln.

Mit demselben Wort bezeichnet er aber auch etwas anderes. Und dieses andere ist das, was im Focusing relevant ist. Es gibt also immer einen Doppelaspekt des Worts „Körper“. Über diese zweite Bedeutungsvariante von „Körper“ möchte ich gern etwas sagen.

Auf dem Weg dazu brauchen wir den Begriff SITUATION und dann auch den Begriff PROZESS.

Ich fange mal an mit dem **Begriff Situation** an, wie ihn Gendlin verwendet.

Gendlin fragt: Was ist eine Situation? Eine Situation ist niemals nur extern, also ausserhalb von mir, um mich herum. Dahinter stünde von der

Philosophie her die Vorstellung, es gäbe etwas, an das ich als Beobachterin sozusagen heranschauen kann. Das wäre dann „extern“, draussen.

Gendlin nimmt immer das Beispiel einer geschlossenen Tür: Da bin ich, die Beobachterin, da ist die geschlossene Tür. Das ist noch keine Situation.

Die Situation ist z.B.:

Ich bin drin in einem Haus oder einem Zimmer, da ist die Tür, und draussen wollen drei Typen rein. Ich will aber nicht, dass die rein kommen. Also bemühe ich mich nach Kräften, dass die Tür zu bleibt.

Oder: Es klingelt, ich bin drin, die Tür ist geschlossen, und ich finde den Schlüssel nicht, ich möchte aber gerne, dass die Person reinkommt, die da draussen wartet und rein will.

Oder: ich bin draussen, ich möchte nach Hause, finde den Schlüssel nicht.

Oder: ich stehe vor der Tür zu einem fremden Haus, die noch geschlossen ist, ich weiss nicht, was mich erwartet, wenn ich gleich reinkomme und die Tür sich öffnet.

Oder: die Tür zu diesen Gedankengebäuden ist mir noch verschlossen, aber ich hoffe, dass sie sich während meiner Ausbildung öffnen wird.

Versteht Ihr, das alles sind Situationen. Ich mit der geschlossenen Tür in diesem Kontext, in dem momentanen Kontext, der ganz unterschiedlich sein kann. Plus: alles was ich jemals in meinem Leben verbunden habe mit geschlossenen oder geöffneten Türen, alle Erlebnisse, die ich schon hatte: draussen stehen, drinnen sein, Tür auf, Tür zu. Also alles, was ich mit „geschlossener Tür“ verbinde. Plus der ganze kulturelle Kontext: geschlossene Türen in Mitteleuropa sind andere geschlossene Türen als in Afrika oder in Japan. Die Türen sind anders und damit ist alles andere auch anders. Es gibt vielleicht keine Schlösser, es gibt andere Formen von raus und rein, von Abmachungen und Gebräuchen. Also der ganze grosse Kontext und meine jetzige Situation mit allem, was ich verbinde mit „geschlossener Tür“ – ALL DAS: das ist die Situation bei Gendlin.

Und jetzt verbindet Gendlin den Situationsbegriff mit dem Körperbegriff. Er sagt: „Körper-Umwelt“. Oder „Körper-in-Situation“ („*body-in-situation*“). Ihr könnt auch manchmal lesen: „situativer Körper“ oder „situationaler Körper“.

Wichtig ist:

Immer, wenn wir im Focusing eine Frage an uns selber / an unseren Felt Sense richten („Wie im Körper?“, „Spür im Körper“ „Was sagt dein Körper dazu?“) ... dann ist DIESER Körper gemeint, der eben in all diesen Situationen war, ist, sein wird. Der untrennbar verknüpft ist mit all dem, was zu tun hat mit ... „All dem“, nicht „hier ich“, „da eine geschlossene Tür“. Und eben auch nicht: eine rein physische Körperempfindung, die ich wahrnehme. Dazu später noch mehr.

Ein weiteres Beispiel:

Wenn Ihr überlegt, wie Ihr heute hier hereingekommen seid und wie Ihr Euren Platz gesucht hat, dann ist das ist auch ein Beispiel, mit dem man den Begriff „body-in-situation“ gut erklären kann. Ihr seid sicher nicht reingekommen und habt im Tram schon überlegt, „also den vierten Stuhl von links, den nehme ich heute“. Es kann aber sein, dass Ihr so einen kleinen Focusingprozess macht und es kommt dabei heraus: ich will so sitzen, dass ich rausgucken kann. Das hab ich zum Beispiel gedacht. Drum sitze ich hier. Oder: Ihr kommt rein und denkt „oh Gott, die oder der ist auch hier, neben den oder die setze ich mich sicher nicht hin“. Oder umgekehrt: „Oh, die ist da, super. Da setze ich mich gleich hin.“ Oder Ihr kommt in einen unbekanntem Raum, kennt niemanden und denkt/spürt, der oder die sieht freundlich aus, da setze ich mich mal daneben. Oder: Nahe bei der Tür, dann kann ich sofort raus, wenn es hier zu langweilig wird. Wir haben lauter solche Erinnerungen „in“ unseren Körpern, verkörpert ... Die Situation „reinkommen in einen Raum, zu irgendeiner Sitzung“, die haben wir schon x-mal erlebt. Wir haben solche Situationen präsent, sie begleiten uns, während wir mit unserem (physischen) Körper reinlaufen und uns JETZT, in DIESER Situation irgendwo hinsetzen.

Solche Beispiele könnt Ihr immerzu machen. Wenn Ihr z.B. denkt „ich und Focusing“. Dann entfaltet sich diese ganze Komplexität... Gendlin sagt dazu „*intricacy*“. Die ganze Komplexität von „ich und Focusing“, alles, was Ihr jemals gelernt, gelesen habt, die Leute, die Ihr begleitet habt, diejenigen, die Euch begleitet haben, der Achberg, andere Orte, Euer Therapiezimmer, was auch immer ...ALL DAS. All das zu „ich und Focusing“ plus all die anderen Menschen, die auch damit zugange sind, bis hin zum ganzen Internationalen Netzwerk, das es gibt und von dem unseres hier ein kleiner Teil ist. Und all

das ist irgendwo in Euren „Körpern“, während Ihr mit Eurem „Körper“ hier sitzt und einem Vortrag über Focusing zuhört.

Das sind also Situationen, „in denen“ wir mit unseren „Körpern“ drin sind. Oder besser: mit denen wir in Interaktion sind. Von denen unsere Körper gar nicht abzutrennen sind. Es gibt immer diesen Doppelaspekt. Natürlich ist das alles hier in unseren (realen, physischen) Körpern, wo denn sonst? Dorthin wenden wir uns, nach „innen“, wenn wir Focusing machen. Aber das Wort „in“ ist ein bisschen verführerisch oder ein bisschen irreführend, weil „in“ auf eine Orts- oder Raum- oder Behälter-Metapher verweist. Wenn wir diese Metapher benutzen, könnten wir denken, dieses „in“, dieses „im“ Körper sei so etwas wie ein Gefäß, das hört da auf und da drin ist dann der Felt Sense, und beim Focusing gehen wir da drin suchen. Die Sprache verführt uns zu dieser Vorstellung. Aber das hat Gendlin nicht gemeint.

Das führt dann gleich zu meinen **nächsten Stichworten: „Prozess“ und „Interaktion“.**

Im GFK wissen wir ja auch, dass Grenzziehungen eine Wahl sind und nicht eine Gegebenheit. Gendlin nimmt ganz am Anfang seines Prozess-Modells immer ganz einfache Beispiele, z.B. von der Erdanziehungskraft und Muskulatur oder dem Druck vom Fuß auf den Boden oder das Beispiel von Lunge und Luft, das ist noch leichter zu verstehen. Wo hört denn meine Lunge auf und wo fängt die Luft an? Die Lunge. Die Luft. Es geht nicht. Auch unsere Sprache führt uns in die Irre. Dieser Austauschprozess, der sich überallhin fortsetzt und der immer schon war, heisst bei Gendlin „*interaction first*“. Es ereignet sich immer zuerst die Interaktion. Und wir nehmen nur zu irgendwelchen Zwecken die Einzelteile heraus und sagen mal „die Lunge“, „der Körper“, „die Bäume“. Aber zuerst ist immer diese Art Beziehung, diese Art Interaktion. Auf Englisch sagt er sogar oft nicht nur „interaction“, sondern „*inter affecting*“. Das kann man ganz schwer übersetzen. Das, was gegenseitig aufeinander einwirkt oder das „Aufeinander-Einwirkende“, „Ineinander-Wirkende“ „Interaffizierende“. Es geht immer um Prozesse. Gendlin sagt, jedes Phänomen können wir anschauen oder verstehen als Prozess. Wenn wir diese ganzen Formen, die uns begegnen, immer prozesshaft sehen, dann merken wir, dass nichts für sich alleine funktioniert als „es selber“. Sondern dass es ist immer tangiert

ist durch die Prozesse, die auch da sind und die es seinerseits beeinflusst. Dass es immer um dieses Hin und Her und dieses gegenseitige Beeinflussen von Prozessen, Prozessteilen und Prozessfolgen geht. „*There is no body separate from process*“. Also es gibt nicht den Körper und es gibt dann noch Prozesse irgendwo, sondern es ist alles ein Prozess. Das ist dieser Lebensprozess, der so vor sich hin lebt, wirkt, tut, und der bringt zum Beispiel auch lebendige Körper hervor. Zum Beispiel unsere. Aber die sind nicht so eine Art Endprodukt. Wir sind in diesem ganzen prozessualen Geschehen immer in Veränderung begriffen.

Wie stelle ich mir jetzt diese **Veränderungsbewegung** vor? Da kommen wir dann nämlich zum Focusing und zur Praxis. Das Wort **Bewegung** ist wichtig. Gendlin hat nie von „Schritten“ gesprochen zu Beginn, sondern immer von – ich hab nochmal nachgelesen im allerersten Büchlein – „*movements*“ oder von Phasen. Also von Bewegungen oder von Phasen. Das mit den Schritten ist erst später gekommen, als er das dann didaktisch aufbereiten wollte in die berühmten „sechs Schritte“. So konnte man sie dann schön nacheinander lernen und auf dem Spickzettel ablesen und sich so durch den Prozess hangeln (dachte man, als man noch an die Linearität dieser „Schritte“ glaubte...). Aber eigentlich waren es Bewegungen oder Bewegungsformen.

Gendlin schaut immer das „funktionieren“ an. Das Wichtigste an dieser ganzen Bewegung ist das „*carrying forward*“. Etwas im Prozess wird vorangetragen. Und er sagt jetzt, im Körper-Umwelt-Prozess ist etwas impliziert. Etwas ist impliziert, und irgendetwas wird dann geschehen, passieren, das dieses Implizierte voranträgt. Nicht alles, was geschieht, trägt das Implizierte voran! Aber manches. Wir merken es, wenn es geschehen ist. Ihr könnt immer mitdenken, ah ja, Felt Sense, Felt Shift. Aber das ist auch leicht misszuverstehen. Wenn wir manchmal formuliert haben: „Finde ein Symbol, das genau zu deinem inneren Erleben passt oder stimmt“ – und dann finden wir etwas - da ist mein Empfinden, da ist das Symbol – jetzt „stimmt“ es, es „ist“ so, es ist „gleich“, es „entspricht meinem Erleben“ – dann ist das, philosophisch gesehen, eine Abbildtheorie. Das passt nicht in diese Art von Prozesstheorie. Es ist eher so zu verstehen: das, was passt, das, was geschieht, das, was vorher impliziert war, wird vorangetragen, sodass es jetzt nicht mehr impliziert ist. „*Occuring into implying*“ heisst es immer im Prozess-Modell. *Implying*: etwas wartet, sucht,

benötigt eine nächste Bewegung. Occuring: Es geschieht etwas in dieses Implizieren hinein, und erst wenn ich merke, ah, jetzt hat sich etwas verändert, erst dann merke ich, dass es nicht mehr impliziert ist. Jetzt ist es da, explizit, wie wir im Deutschen oft sagen. Jetzt gibt es diese typische kleine oder grosse Felt Shift-Erleichterung. Gendlin sagt: Der Körper muss den angehaltenen Prozess nicht mehr tragen. Das ist für mich eine der schönsten Beschreibungen dieses Geschehens.

Aber der Punkt ist nicht, dass wir es jetzt, sozusagen als Endprodukt, „haben“, sondern dass eine Prozessbewegung sich ein bisschen weiterbewegt hat. Wir merken, dass das, was vorher impliziert war, jetzt nicht mehr impliziert ist, und dafür ist jetzt etwas Neues impliziert. Und so geht's immer weiter, so geht dieser Prozess. Es ist nicht beliebig, was da kommt, weil der Felt Sense – im Englischen sagen jetzt viele Kollegen „felt-sensing“ - , also dieser Prozess vom „sich auf den Felt Sense beziehen, damit er sich auffalten kann“ sozusagen „reagiert“. Etwas in uns „erkennt“ manchmal, was den Prozess vorantragen würde, es gibt deutlich Sachen, die dem Felt Sense quasi angeboten werden und der sagt „nein“ - und dieses „nein“ heisst eigentlich, es bewegt sich da nichts. Etwas bleibt weiter impliziert. Irgendwas ist noch ohne Antwort oder noch ohne dieses „jaja, genau, in diese Richtung geht es!“ – etwas, was wir ja oft sogar als BegleiterInnen spüren, dass sich da etwa anbahnt, verdichtet, in eine Richtung zieht. Eine Ahnung, eine Spur. Und dann gibt's auf einmal irgendetwas, eine Verdichtung, irgendetwas, was wir als Therapeutin gesagt haben, was in der Person drin entsteht, ein Vogel, der singt ... das ist völlig egal. Es geht um die Interaktion. Es ist einfach irgendetwas aus dem ganzen Prozessgeflecht, das auf irgendeine Art so stimmig, passend ist, dass es „das“ macht, diese Vorwärtsbewegung, und das, was vorher impliziert war, ist es jetzt nicht mehr.

Gendlin nimmt immer das Beispiel von jemandem, der ein Gedicht schreibt, und es ist fast fertig, und am Schluss fehlt noch die letzte Zeile. Das weiss man, wenn man kreativ tätig ist, man kann das übersetzen aufs Bilder malen, aufs Komponieren, aufs Denken. Dieses Gefühl von ... äh, es ist noch nicht ganz ... irgendetwas fehlt noch. Und dann versucht man - oft mehr als einmal! - irgendeine Zeile zu schreiben und merkt „nein“. Und es ist doch komisch: was in uns erkennt etwas als nicht passend?! Der Dichter läuft im Zimmer hin und her, suchend, und die Hand rotiert, weil er irgendwie denkt „so oder so ... nein, nein ...“ und irgendwann stimmt die Zeile und die



Hand rotiert nicht mehr - oder wenn sie es täte, wäre dieselbe Bewegung nur noch eine Erinnerung. Nicht mehr mit der Suche nach dem Vorantragen gefüllt. Etwas sucht nicht mehr. Das, was impliziert war, ist es jetzt nicht mehr. Dafür gibt es vielleicht ein neues Implizieren, der Dichter merkt z.B. „Oh hoppla, jetzt muss ich die erste Zeile umschreiben, denn wenn die letzte so ist, passt sie irgendwie nicht mehr zum Anfang“. Dann gibt es die nächste kleine Runde, vielleicht wieder ein bisschen Hand-Rotieren und Umherlaufen. Das ist diese ständige kleine Prozess-Bewegung, die stattfindet, das *carrying forward*, also etwas entstehen zu lassen, das den Prozess weiterträgt.

Wenn etwas über längere Zeit nicht weitergeht, dann entstehen diese „*stopped processes*“, die Prozessblockaden, die „*frozen wholes*“ etwas, das einfach nicht weitergeht, sich nicht erlöst. Das kann man viele Jahre mit sich herumtragen, und wir können uns überlegen, was diese angehaltene Prozessbewegung und die Repetition dort mit den Strukturgebundenheiten, also unseren mittleren Charakterstrukturen, zu tun hat. Aber das nur nebenbei.<sup>2</sup>

Jetzt ein **letzter Punkt für die Praxis**. Nicht alles bringt den Prozess vorwärts, habe ich gesagt. Und das ist eine wichtige Unterscheidung, wenn wir an die „Nachlauf-Focusings“ denken. Natürlich gibt es immer etwas, das sich verändert. Aber es gibt diesen einen wichtigen Unterschied, und das ist das, was Gendlin mit „*about*“ meint: Ein Focusing mache ich immer „zu“ etwas. „Über“ etwas. Irgendetwas soll vorangetragen werden. Und der Erfolg oder die Wirksamkeit oder was auch immer misst sich immer an diesem „*about*“, in Bezug auf etwas soll etwas vorangetragen worden. Das ist ein wichtiger Unterschied. Man kann irgendetwas machen in therapeutischen Prozessen. Man kann weinen, schreien, Gefühle haben, Bilder haben und dieses und jenes und es ist für etwas anderes auch gut. Alles was wir tun, ist für irgendetwas eine Fortsetzung. Wir machen ja allerlei, wenn wir Leute begleiten, und Leute machen auch allerlei. Aber es ist

---

<sup>2</sup> später ausgeführt in: Christiane Geiser / Judy Moor, 2014, *New Ways of Processing Experience. How to Work with Structure-Bound Processes*. In: Greg Madison (ed.), *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy. Beyond the Talking Cure*. Jessica Kingsley Publishers

immer eine interessante Frage, ob etwas „dem“ dient? Ob Focusing das geeignete Verfahren ist und was ich dann genau mache resp. nicht.

Und das ist jetzt der wichtige Unterschied zwischen dem „Körper“ und dem „Körper“: Wenn jemand sagt, „Diese ganze Geschichte da, mit der ich zu tun habe, die fühlt sich an, als ob ein Gürtel zu eng geschnallt wäre“, dann ist das eine **Symbolisierung**. So eine Symbolisierung kann jemand sagen, der das Körpergefühl „zu enger Gürtel“ kennt. Jetzt haben wir an dieser Stelle eine Wahl. Wenn wir jetzt das Wort **Körper als Modalität** hören und körpertherapeutisch da weiterarbeiten wollen, können wir natürlich mit der Hand da hin und sagen, „Fühlt das sich so an? Oder so? Ist es mehr von vorne oder von hinten? ...“, dann machen wir so weiter und es kann sich ein Körperprozess entwickeln mit körperlichen Empfindungen, der zu tun hat mit dem Thema, vielleicht aber auch nicht, er kann irgendwohin führen. Ich kann auch auf der Symbolisierungsebene bleiben und kann fragen „Wie genau fühlt sich das an ...“ und so weiter und was es dann nachher mit dem Thema zu tun hat. Ich kann oder muss das sogar tun, weil ich ja nie weiss, wie sich dein Körper-enger-Gürtel anfühlt im Vergleich zu meinem, das ist sozusagen das „Rogers-Grundgesetz.“: immer nochmal nachfragen „Wie ist es denn für Dich, in Deiner Welt, wenn es da zu eng ist?“. Ich kann nicht davon ausgehen, dass es dasselbe ist wie bei mir. Hier hat als jemand eine *körperliche Metapher* benutzt, um etwas auszudrücken. Jemand kann auch, das wisst ihr vom Focusing, Wörter brauchen, von denen ihr keine Ahnung habt, was sie bedeuten. Jemand sagt „das fühlt sich irgendwie ziselig an“ und ihr sagt „Wie? Was heisst den ziselig für dich?“. Dann erklärt die Person das wieder, dann geht es weiter im Symbolisieren, Explorieren.

Ich glaube, der Unterschied ist im Englischen leichter zu hören: „feeling“ und „sensation“. Also wir können eher sagen „Körpergefühl“, „Körperempfindung“. Und wenn wir den einzelnen Körperempfindungen, den Körpergefühlen (Haut-Hüllen-Körper) hinterher laufen, dann bleiben wir in der Modalität Körper und müssen darauf achten, dass das mit dem, worum es eigentlich ging, zu tun hat. Dass es das dann voranträgt. Das kann in irgendeinen wilden autonomen Prozess laufen und das ist auch gut. Dann kann es sein, dass wir Focusing verlassen und etwas anderes machen. Das kann irgendwann natürlich Rückwirkungen haben auf mein Anfangsthema.

Aber wenn wir wirklich trennscharf schauen, was denn Gendlin mit seinem „body-in-situation“ meint, dann ist es eigentlich immer die Anfrage in **mein „körperliches“ Wahrnehmen all meiner Situationen „zu“ diesem Thema JETZT.**

Zum Beispiel so erfragt: „Wenn Du jetzt zu all dem JETZT einen Felt Sense/ eine Resonanz entstehen lässt, wie ist das? „

Und dann braucht es die Pause, das aktive Warten, das langsame Sich-Auffalten-Lassen, das Ihr ja alle kennt. In allerlei Modalitäten, in allerlei Qualitäten.

Das, kommt mir vor, ist ein wichtiger Unterschied. Das, worum es am Schluss geht, eigentlich egal in welchen Modalitäten wir uns bewegen, ist dieses Vorantragen - „zu dem“, „über all das“.

Der traditionelle Einstieg, den viele Focussierende machen über Körperreisen oder Körperentspannung, ist in unserer Kultur sicher oft geeignet, weil viel Körperfernes bei uns da ist. Also um den Körper (Definition 1) überhaupt besser wahrzunehmen. Aber das ist nicht zu verwechseln mit der eigentlichen Focusingfrage, die nach einem Felt Sense, einer anfangs unscharfen Resonanz auf etwas, zu etwas fragt. Hier fragen wir eher in den „body-in-situation“ hinein. Und es kommt mir vor, es wäre gut, sich auch dazu Sätze oder Wörter oder Begriffe zu überlegen, wie wir Leute anleiten können, damit beides zur Verfügung steht. Denn dies „spür hinein in deinen Körper“ ergibt oft lediglich diese Körperempfindungsantworten. Dann sagen die Menschen „hier eng, da kneifts, da so und so ...“ und das ist nur eine der Modalitäten, die wir zur Verfügung haben. Der Felt Sense kann sich auch in ein Gefühl hinein vorantragen, explizieren, oder in Gedanken, in Bilder, in Bewegungen, in Sätze. Am Schluss hat es immer damit zu tun, ob dieses „etwas“, dieses Unklare, mit dem wir begonnen haben, eine Fortsetzung erfährt. Ob es da diesen Prozessveränderungsschritt gibt.

Abschliessend noch etwas Wichtiges für diejenigen von uns, die mit (in unserer GFK-Sprache) Symptomsensiblen arbeiten. Hier ist die eine Modalität (der Körper, der oft kranke oder schmerzende Körper und der Umgang damit) so im Vordergrund und so belastet, dass die Frage „was

spürst du im Körper?“ oder „wie spürst du das im Körper“ nicht geeignet ist, weil diese Menschen dann sofort automatisch anfangen, körperliche Beschwerden aufzuzählen und nach ihnen zu suchen. Der andere „Körper“ oder ein Pendeln zu anderen Modalitäten ist ihnen oft unbekannt, das müssen sie erst erlernen.

Noch ein Gendlin-Zitat zum Schluss:

*„Wenn wir unseren Körper von innen wahrnehmen, bemerken wir, dass er nicht unabhängig von der Situation existiert, in und mit der wir gerade leben. Unser Körper lebt immer schon in Wechselwirkung mit jeweiligen konkreten Umwelten. Er ist niemals etwas gewesen, das schon da war, bevor er sich mit einer Umwelt getroffen hat und mit ihr in Wechselwirkung getreten ist. Er ist diese Wechselwirkung. Als dieser interaktionale Körper findet er die Situation in sich vor und kreiert sie zugleich. Körper und Situation sind nicht voneinander trennbar. Sie sind eins. Das Wahrnehmen des eigenen Körpers in einer konkreten Situation ist daher immer mehr als blosses sich selbst spüren. Es ist auch ein Fühlen der Situation, ein Erfahren der Welt in und mit der ich lebe.“*