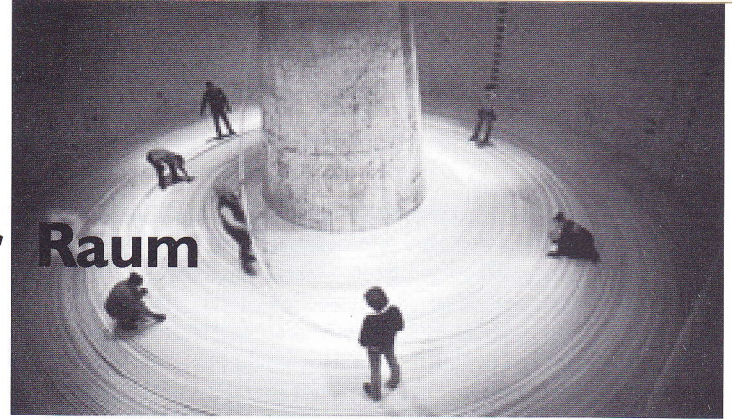


# Das „ICH“ ist ein freier Raum

Hans Neidhardt



*„Das Ich für sich ist ein Punkt ohne Ausdehnung. Erst die Erfahrung der Grenze, dass es zu etwas steht, dass es ansteht, macht es zum Raum, macht, dass es zur Existenz kommt. Es ruht auf dem Selbst, es wird vom Selbst getragen. Das ist sein Grund. Wenn es zu Grunde geht, erfährt es, dass es getragen wird. Der Körper steht auf der Erde, das Ich auf dem Selbst. Der Körper steht in den Himmel, das Ich in die Freiheit. Der Körper streckt seine Arme zu einem anderen Körper, das Ich streckt sich zum Du. Wie das Selbst der Boden des Ich ist, sind das Du seine Wände. Durch Selbst und Du wird Ich. Ich ist ein Raum, der frei ist.“*

(Johannes Wiltshko, Focusing-Bibliothek, Band 1, S.75)

## Über eine Schreibhemmung schreiben

Seit knapp einem Jahr trage ich mich nun schon mit dem Gedanken, ein paar Einsichten niederzuschreiben, die ich im Lauf der Zeit übers „Freiraumschaffen“, über die subtile und bedeutsame Unterscheidung von strukturgebundenen und „freien“ Erlebensprozessen und über focusing-orientierte Arbeit mit Teilpersönlichkeiten gewonnen habe.

Ich sammle also Ideen auf kleinen Zetteln, ich mache eine Stoffsammlung im Laptop und ... lasse sie liegen. Ich denke „Jetzt wird's aber wirklich langsam Zeit“ und ... sortiere Belege für die Steuer. Ich nehme extra eine Terrassen-Auszeit an einem sonnigen Nachmittag und ... jäte Unkraut in den Blumenbeeten.

Heute Morgen beim Aufwachen musste ich plötzlich denken: „Hans, du bist mitten in dem Thema drin, zu dem du was schreiben möchtest.“ Wie geht denn „Freiraumschaffen“ bei so einer Blockade? Welche Anteile halten mich denn da dermaßen struktur-gebunden? Wie bekomme ich denn „ein bisschen Luft“ zwischen „mich“ und diese meine sogenannte „Strukturgebundenheit“, die sich als Aufschieben, Vermeiden, Blockade, Hemmung manifestiert? „Stuck states“ (festgefahrene Zustände) sind immer was Strukturgebundenes.

Ich setze mich also hin, schwinde mit dem Ein und dem Aus des Atems, lasse in der Fantasie die Vorstellung einer freien Fläche entstehen (dazu gleich mehr), frage „Wer regiert denn gerade jetzt da drinnen?“ und warte. Von rechts betritt eine hochgewachsene, irgendwie eckig aussehende männliche Gestalt die imaginäre innere Bühne, ungeduldig, fordernd, streng. (M)ein „innerer Antreiber“. Gleichzeitig verkrampft meine Schulter- und Kiefermuskulatur ganz leicht, der Atemraum wird etwas kleiner. Ein zweiter Anteil taucht auf, ein heißer, rebellischer Impuls eines Jugendlichen, der keine Lust hat, sich zu irgendetwas zwingen zu lassen. Das fühlt sich so an, als müsste ich den quasi aus dem Körper hinausstellen, dort nach rechts hin, wo der „Antreiber“ schon steht. In der

Vorstellung begrüße ich diese beiden alten Bekannten und entferne mich mit meinem atmenden Ich so weit, dass ich den vertrauten, mit viel Energie aufgeladenen inneren Konflikt zwischen: „Los, mach endlich!“ (Antreiber) und „Niemand kann mich zu irgend etwas zwingen!“ (rebellischer Jugendlicher) in mir drin „sehen“ kann, ohne ihn zu sehr zu spüren.

Die Atmung fließt wieder freier und tiefer. Warten, ob noch was kommt. Direkt von vorne, tänzelnd und ein bisschen geckig, eine verführerisch wirkende schlanke Person (nicht eindeutig männlich oder weiblich), mit einem Gedichtband, Werke von Rainer Maria Rilke, in der Hand. Und als (scheinbar) spontane innere Reaktion ein leises schmachtendes Seufzen und eine kleine Traurigkeit. Der fantasievolle, höchst anspruchsvolle „Literat“ und sein Pendant, ein jugendlicher Mächtiger-Rilke, dem Rilkes „Briefe an einen jungen Dichter“ wie Balsam für die Seele sind, die aber gleichzeitig die Sehnsucht nähren, wenigstens einmal so schön zu schreiben wie Rainer Maria – in dem Wissen, „dass das mangels Begabung nie der Fall sein wird“.

Beinahe gerate ich in meine Lieblingstrance. Es braucht ein bisschen geistige Disziplin und Entschlossenheit, dem Atem wieder die Hauptaufmerksamkeit zu widmen. Der „anspruchsvolle Literat“ und der „wehmütige junge Dichter“ positionieren sich halblinks vorne, in ziemlich großer Entfernung. Es ist jetzt so, als ob der Atem über die ganze innere Fläche streicht, die beiden Paare berührt, wieder zurückkehrt und eine verträgliche Dosis dieser ganz unterschiedlichen Stimmungsqualitäten mitbringt. Ich habe einen Anfang zum Schreiben gefunden.

## Freiraumschaffen – in x Varianten

Wir haben in der Focusing-Ausbildungstradition ein bewährtes Set von Techniken und hilfreichen Vorstellungen, wie Freiraumschaffen funktioniert und was Freiraumschaffen bedeutet.

Wenn wir z.B. von äußerem Freiraum sprechen, dann haben wir die Idee, dass es fürs Focusing günstig ist, einen Ort zu wählen, an dem nicht zu viele Ablenkungen passieren können (zwischen all meinen Belegen für die Steuer kann ich mich einfach nicht so recht in eine Haltung absichtslos-akzeptierender Selbstaufmerksamkeit begeben). Auch das oft belächelte Schuheausziehen und Knöpfe aufmachen von Gene Gendlin ist so ein äußeres Freiraumschaffen, weil durch ein paar kleine Handlungen dem Körper schon mal eine extra Portion liebevoller Aufmerksamkeit geschenkt wird. Da gibt es sinnvolle Rituale (aufräumen, Ortswechsel, Knöpfe aufmachen). Rituale können aber bedeutungsleer werden. Deswegen sage ich gerne, dass „jedes Focusing mit einem Focusing anfängt“: Was wäre ein guter Platz,

um jetzt für eine Weile Focusing zu machen? Was brauche ich außen, damit ich nach innen gehen kann? Lieber Körper, wie hättest du's denn gern, was brauchst du grad? Unlängst hatte ich den eindeutigen Impuls, beim Focusing zu stehen und im Raum herumzulaufen. Erst hinterher habe ich verstanden, wozu das gut war.

Im Partnerschaftlichen Focusing (und mehr noch im therapeutischen Setting) ist der Beziehungsfreiraum von allergrößter Bedeutung. Auch hier gibt es sinnvolle Rituale: Wie positionieren wir uns körperlich zueinander? Wie nah, wie fern? Wäre Anfassen okay? Wie viel aktive Unterstützung möchtest du, FokussierendeR, von mir, BegleiterIn? Gib mir gleich Rückmeldung, wenn du während des Prozesses etwas von mir brauchst oder wenn dich etwas an meinem Begleiten stört. Und so weiter. Ich nehme den Begriff „Beziehungsfreiraum“ gern ganz wörtlich, indem ich immer wieder meine Aufmerksamkeit in dem Zwischenraum zwischen mir (als Begleiter) und meinem Gegenüber (PartnerIn, KlientIn) ruhen lasse und dem nachspüre, was sich dann zeigt. Welche Qualität hat dieser Zwischenraum, der Raum unserer Beziehung, jetzt gerade? Wie frei, fließend, leicht, luftig, warm, lebendig ... eng, stockend, schwer, zäh, kühl, tot ... fühlt sich dieser Zwischenraum gerade an? Beziehungsfreiraumschaffen kann das eine Mal bedeuten, dass wir einander näher kommen, ein anderes Mal, dass wir uns mehr trennen. Oder uns einfach in Bewegung versetzen. Oder ...

Fürs Freiraumschaffen scheint mir besonders hilfreich, wenn ich von mir schon weiß, in welchen Erlebens- und Handlungsmodalitäten ich mich bevorzugt aufhalte. Oder - wie man im NLP sagen würde - welches Repräsentationssystem (z.B. optisch, akustisch, kinästhetisch) ich unwillkürlich favorisiere. Es ist vorteilhaft, in der vertrauten Modalität zu beginnen, um dann evtl. andere Modalitäten dazuzunehmen. Das gilt für den äußeren und den Beziehungs-Freiraum, und ganz besonders für den inneren Freiraum:

#### **Inneres Freiraumschaffen - kinästhetisch:**

Was braucht der Körper jetzt, um sich behaglich fühlen zu können? Atmen. Dehnen. Räkeln. Schütteln. Ist die körperliche Position okay so? Kann ich körperlich entspannt und geistig wach da sein? Ist es besser, die Augen offen zu lassen? Wo ist vielleicht eine körperliche Stelle, die sich besonders angenehm anfühlt, und die ich als „Beobachtungsposten“ und „Ausgangsort“ wähle (der „gute innere Ort“)? Gibt es eine körperliche Intuition über evtl. erforderliche Sicherheitsvorkehrungen? Wie würde sich der Körper fühlen, wenn ... vollständig gelöst wäre? Usw.

#### **Inneres Freiraumschaffen - optisch:**

Ich nehme absichtslos wahr, was mich gerade beschäftigt, symbolisiere es und stelle es in der Fantasie aus mir hinaus (der beliebte Trick mit dem Gefäß, der Truhe usw.). Oder: Ich justiere in der Vorstellung einen angenehmen inneren Abstand (das geht manchmal leichter als das „Hinausstellen“, weil ein rationaler, skeptischer Anteil das Hinausstellen als Trick durchschaut und protestiert). Ich gehe in der Fantasie an einen guten Ort und verankere mich dort. Usw.

#### **Inneres Freiraumschaffen - akustisch:**

Ich drehe das innere Radio leiser. Ich lausche dem Atem und der Stille. Usw.

## **Der Zweck der Übung**

Was ist der Zweck der Übung namens „Freiraumschaffen“?

Dass ich, indem ich bewusst Freiraum schaffe, den „Muskel der Achtsamkeit“ (Richard Baker roshi) trainiere.

Dass ich dadurch mein Bewusstsein in einen nicht-identifizierten Zustand bringe und es dort halte. Ich *habe* ... (dieses Problem, diese strukturgebundene Reaktion, diesen „stuck state“, dieses Charaktermuster ...), aber ich *bin* ... (das alles *nicht*, sondern noch was ganz anderes. Aber was? Oder wer?).

Dass ich von diesem Zustand aus beobachten, aber auch wählen und steuern kann. Der freie Raum, genannt „Ich“, ist der Raum nicht nur für den sog. „inneren Beobachter“, sondern auch für den „inneren Regisseur“ oder „Dirigenten“ (P. Ferrucci).

Dass direktes Bezugnehmen auf das „Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste“ (deutsch: Felt Sense) überhaupt möglich ist. Und damit dieses hochbedeutsame absichtslose Verweilen gelingen kann, aus dem die frischen Schritte kommen.

Dass durch die stetige Wiederholung des Freiraumschaffens allmählich neue, hilfreiche und heilsame Gewohnheiten des Umgangs mit mir selbst etabliert werden - in gewisser Weise eine neue und auf neue Weise Halt und Sicherheit gebende innere Struktur, die den unwillkürlichen Rückgriff auf die altbekannten Muster (Strukturgebundenheit) teilweise erübrigt. Nicht immer, aber ...

Dass ich vielleicht von diesem Zustand aus ab und zu durch die „kleine Tür“ ins Transpersonale hinüberschlüpfen kann?

## **Freiraumschaffen und Charaktermuster**

Wenn ich mich selbst beim Focusing begleite, dann brauche ich viel wache, absichtslose Selbstwahrnehmung. Denn nur zu leicht schnappt sich mein „innerer Antreiber“, einer meinen zahlreichen „inneren Kritiker“, mein „sehnsüchtiges Kind“ usw. die Rolle des inneren Begleiters. Dann ist meine Beziehung zu mir selbst mehr oder weniger stark durch die Anliegen, Haltungen und Stimmungen dieser Anteile meiner Struktur getrübt, und das wirkt sich auf den Prozess aus.

Selbst-Focusing ist ja im Prinzip nichts anderes als Partnerschaftliches Focusing - nur, dass der Begleiter mir nicht gegenüber sitzt als ein „Du“, sondern dass ein innerer Anteil von mir die Begleiter-Rolle wahrnimmt. Insofern bezeichnet Ann Weiser Cornell Focusing als „inner relationship technique“ (die Technik, eine gute Beziehung zu sich selbst herzustellen).

So, wie ich im Partnerschaftlichen Focusing gut auf meinen Freiraum als Begleiter achte (alle gelernte Technik in greifbarer Nähe, alle meine strukturgebundenen Anteile ebenso - und dann möglichst absichtslos-akzeptierend-achtsam wach da sein), so brauchê ich auch im Selbst-Focusing in meiner „inner relationship“ möglichst viel von dieser Haltung.

Dazu ist es günstig, wenn ich meine persönlichen Voreingenommenheiten („strukturgebundene Anteile“, „Charaktermuster“ a) gut kenne, b) extra Aufmerksamkeit

darauf verwende, diese Voreingenommenheiten bewusst hervorzuholen und zu begrüßen und c) dann ein wenig Abstand von ihnen nehme.

Die Trübung oder sonstige Beeinträchtigungen der absichtslos-akzeptierend-aufmerksamen Grundhaltung beim (mich selbst oder jemanden) Begleiten ist ein guter Hinweis, dass ich höchstwahrscheinlich gerade dabei bin, in eine strukturgebundene Erlebenschlaufe hinein zu geraten. So lassen sich z.B. auch die neun sog. „Leidenschaften“ des Enneagramms (Zorn, Stolz, Eitelkeit, Neid, usw.) unschwer als neun spezifische Arten und Weisen darstellen, den Freiraum und die Focusing-Haltung zu verlieren.

## Ein Experiment

Hier nun der vollständige Anleitungstext des Freiraum-Experiments, das ich eingangs schon angedeutet habe:

*„Wenn du's dir angenehm gemacht hast, so dass du körperlich entspannt und geistig wach da sein kannst, den Körper als Ganzes wahrnehmen kannst, und die Atemluft, wie sie kommt und geht... dann lenke deine Aufmerksamkeit zusammen mit dem Atem nach innen und lass in deiner Vorstellung eine weite Fläche entstehen. So, als wärest du mit deinem Atem im Zentrum einer großen Fläche, die sich nach vorn, nach links und nach rechts erstreckt.*

*Und vielleicht hat diese Fläche eine wahrnehmbare Begrenzung, vielleicht sind die Ränder aber auch unscharf oder einfach unwichtig. Und halte den größten Teil der Aufmerksamkeit beim Atem, wenn du jetzt beobachtest, welcher deiner inneren Anteile wie eine zweite Person wie von selbst zu dir kommen möchte. Es kann sein, dass du einen konkreten bildhaften Eindruck von dieser inneren Person bekommst, vielleicht aber auch nur so etwas wie eine Ahnung oder eine Idee von dieser Person.*

*Und beobachte einfach, was du innerlich bemerkst, wenn du fragst, aus welcher Richtung sich diese Person nähert. Wie schnell oder wie langsam. In welcher Entfernung von deinem atmenden Zentrum sie stehen bleibt. Kannst du auch wahrnehmen, auf welche Weise du die Gegenwart dieser inneren Person körperlich-atmosphärisch spürst? Und was du brauchst, damit du atmend gut da sein kannst, mit diesem Anteil von dir, dieser inneren Person in deiner Nähe?*

*Wenn du einen guten inneren Abstand gefunden hast, dann frag diese Innere Person auch noch nach ihrem Namen (wenn du's nicht ohnehin schon getan hast).*

*Nimm den Atem wieder ins Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Warte und beobachte, wer als nächstes auftaucht ... aus welcher Richtung? ... in welcher Qualität? ... verbunden mit welcher Atmosphäre? ... Und was du brauchst, um atmend gut mit diesen beiden Inneren Personen da sein zu können.“*

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Experiment fortzusetzen:

Das Erlebnis dieser inneren Begegnung mit Malstiften auf einem Bogen Zeichenpapier Gestalt werden lassen. Die Zeichnung dann als „Thema“ für ein (partnerschaftliches) Focusing wählen.

Oder: Das innere Erleben in den konkreten äußeren Raum bringen. Zum Beispiel die Standorte der Personen auf der „inneren Bühnenfläche“ am Fußboden konkret mit kleinen Klebepunkten markieren und von der Position des nicht-identifizierten, atmenden „Ich“ aus einen Ortswechsel vornehmen, nach dem Motto „und jetzt bin ich ... (der „Kritiker“, „der Antreiber“, „das Kind“) oder - bei Arbeit mit dem Enneagramm-Modell - die Verkörperung der sog. „Leidenschaft“). Es handelt sich hier keineswegs um Rollenspiel! Vielmehr sind die *unmittelbaren Wirkungen* solcher „Bodenanker“ immer wieder erstaunlich und die körperlich vollzogene Rückkehr auf den Platz des atmenden Ichs ist eine sehr umfassende Freiraum-Erfahrung.

Wenn ein Begleiter dabei ist, kann die Arbeit mit dieser Übung auch in der Weise fortgesetzt werden, dass der Begleiter die Person auf der Position des nicht-identifizierten atmenden Ichs bittet, mit einer der Inneren Personen *direkt* sprechen zu dürfen.

## „Voice Dialogue“

Bei dieser Vorgehensweise orientiere ich mich gern an den Prinzipien der „Voice Dialogue“-Methode, wie sie von Hal und Sidra Stone entwickelt wurden (Stone und Stone 1994, 1996, 1997, Wittmann 2000):

*Ortswechsel und Einstimmung:* „Wenn A (diese Innere Person / dieser Anteil von dir / diese Teilpersönlichkeit) nicht in dir drin wäre, sondern hier irgendwo im Raum, wo wäre er/sie dann?“ ... „Geh bitte an diese Stelle und warte.“ Als Begleiter gehe ich still in Resonanzschwingung, z.B., indem ich einen ähnlichen Anteil bei mir selbst aufrufe.

*Frage nach Erlaubnis:* „Bist du einverstanden, dass wir uns etwas unterhalten?“ Oder: „Wen müssen wir fragen, ob's okay ist, wenn wir uns unterhalten?“ Vor allem bei Dialogen mit kindlichen, verletzten und verletzlichen Anteilen/Inneren Personen ist die Erlaubnis durch bewachende und beschützende innere Anteile sehr wichtig. Eine Grunderfahrung (und Grundregel) der Voice-Dialogue-Arbeit ist: Erst wenn die „Aufpasser“ und „Beschützer“ (die sog. Hauptstimmen) sich genug gewürdigt wissen, sind konstruktive Dialoge mit anderen Anteilen möglich. Dieses Prinzip macht z.B. die Arbeit mit dem „inneren Kind“ (den inneren Kindern) sicher und ertragreich.

*Dialog:* Der Dialog kann lange Zeit ohne Worte, in einem gefüllten Schweigen stattfinden. Es ist aber natürlich auch günstig, ein paar gute Fragen zu kennen, wie zum Beispiel die folgenden:

- Wer bist du?
- Was ist deine Funktion im Leben von X? Was tust du?
- Was tust du für X?
- Was sind typische Situationen, wo du aktiv wirst?
- Was hast du heute (bisher / im letzten halben Jahr) gemacht?
- Wer sind deine Gegenspieler? Mit wem hast du am meisten Mühe?
- Seit wann gibt es dich? Seit wann bist du in X's Leben aktiv?
- Wer in X's Geschichte hat dich beeinflusst?
- Wenn du nicht wärest, wie würde X's Leben aussehen?

- Wenn du allein in X's Leben aktiv wärst, wie würde sein/ihr Leben aussehen?
- Wenn du absolut freie Hand hättest, was würdest du tun?
- Mag X dich?
- Wie geht er/sie mit dir um?
- Was hast du für Wünsche an X?

*Abschließende Würdigung und Dank:* Ein abschließendes „Danke, dass du mit mir gesprochen hast; jetzt möchte ich gern mit X direkt weitersprechen“, ist mehr als eine höfliche Geste. Es bringt den grundlegenden Respekt zum Ausdruck, den alle „Inneren Personen“ verdienen.

*Zurück zum nicht-identifizierten Zustand:* Diese Dialoge sind manchmal sehr bewegend, bringen überraschende Aspekte hervor und wirken nachhaltig. Der Wechsel zurück in den nicht-identifizierten Zustand (in der Sprache von „Voice Dialogue“: zurück zur Position des „bewussten Ich“) sollte daher sorgfältig und langsam passieren. Nach einer kleinen Pause zum Abstandnehmen ist es günstig, Rückblick zu halten, das Erlebte nachwirken zu lassen und neue Bedeutungen zu sichern. Ähnlich wie der 6. Schritt („receiving“: annehmen und schützen) im didaktischen Focusing-Modell.

### Wo ein „HOW“ ist, ist auch ein „WHO“

Wenn ich atmenderweise etwas Freiraum schaffe, die Aufmerksamkeit nach innen lenke und „wie?“ frage (Wie ist es gerade? Wie ist meine Stimmung, meine Befindlichkeit gerade jetzt im Augenblick?) oder wenn ich frage „Was in mir verlangt gerade nach meiner Aufmerksamkeit?“, kann ich ebenso gut „wer?“ fragen: Wer (d.h. welcher Teil von mir, welche Teilpersönlichkeit, welche Innere Person) ist gerade aktiv? Wer betritt soeben die innere Bühne? Wer führt im Moment Regie? Wo ein „how“ ist, ist auch ein „who“ (Klaus Renn - persönliche Mitteilung einer persönlichen Mitteilung von Gene Gendlin).

Ich wage mal die Behauptung, dass strukturgebundenes Erleben sich immer auch als innere Person (Teilpersönlichkeit) symbolisiert, wenn man es entsprechend einlädt. Den Streit, ob es die inneren Personen „wirklich“ gibt und die epistemologische Krise, in die so ein Streit unweigerlich hineinführt, möchte ich mir gern ersparen, indem ich sage: Die inneren Personen existieren, indem ich sie wahrnehme (Wahrnehmung = wahr Nehmung), und sie sind wirklich, indem ich ihre jeweilige Wirkung konkret erleben kann.

Wenn ich strukturgebundenes Erleben als innere Personen symbolisiere, habe ich eine gute Möglichkeit, bewusster und damit flexibler mit meiner psychischen Struktur umzugehen. Wenn ich übe, mich mit der einen oder anderen inneren Person bewusst und mit Absicht zu identifizieren, übe ich immer gleich die Nicht-Identifikation mit. Ich kann mich aus der Identifikation mit einer inneren Person umso besser lösen, je mehr diese innere Person sich gesehen, verstanden und in ihrem Anliegen gewürdigt weiß.

So kann „Freiraumschaffen“ (scheinbar paradoxerweise) bedeuten, dass ich mich gerade *nicht* (strukturgebunden?) Anstrengung, z.B. die „Energie“ oder „Stimme“ eines

Inneren Kritikers mir vom Leib zu halten, sondern durch einen Positionswechsel der „Kritiker-Energie“ erlaube, sich voll zu entfalten. Oft entmischen und differenzieren sich in einem solchen Prozess die Strukturanteile: Es zeigt sich nicht *ein* „Innerer Kritiker“, sondern eine Gruppe von inneren Personen, die beschützende und bewachende Aufgaben haben, über ein waches Unterscheidungsvermögen verfügen, Prinzipien, Werte, Disziplin hochhalten usw. Und natürlich auch Nörgler, Krittler, Miesmacher, Spassverderber ... bis hin zu wirklich destruktiven, sadistischen Kritiker-Anteilen, in denen machtvolle (archetypische, archaische, instinkthafte) Kräfte gebunden sind.

Das Paradoxon in der Arbeit mit diesen „Who“s ist: Je mehr ich mich *bewusst* auf sie einlassen kann, desto bewusster kann ich mich auch von ihnen lösen. Je mehr ich mich aus der Struktur-*Gebundenheit* lösen kann, desto besser habe ich die hilfreichen und unterstützenden Aspekte meiner Struktur zur Verfügung. Idealerweise. („Freu dich nicht zu früh, Hans“, sagt gerade einer meiner Inneren Kritiker. Es ist derjenige, der aufpasst, dass ich nicht begeistert und blindlings in meine idealistische Falle tappe.)

So ganz neu ist dies alles nicht. Bei dem christlichen Wüstenvater Evagrius Ponticus (4. Jahrhundert) findet sich z.B. die seelsorgerliche Empfehlung, man möge doch den „Dämon“, wenn er denn kommt (und sein Kommen bemerkt wird), freundlich zur Tür *hereinbitten*. Ihn bitten, Platz zu nehmen. Ihm Tee anbieten. Mit ihm sprechen. Und dann ihn bitten, etwas Abstand zu nehmen oder wieder zu gehen nicht, ohne „auf Wiedersehen“ zu sagen. Wie weise. Gleichzeitig ist das in unserer Focusing-Begrifflichkeit eine köstliche Freiraum-Metapher: „Der Dämon zum Tee“. (Grün 1980)

Bei Artho Wittemann (2000) habe ich das Bild vom Freiraum noch in einer anderen Variante wiedergefunden: Das bewusste Ich (atmend, nicht-identifiziert, wahrnehmend, wählend) in der Mitte eines großen runden Raums mit vielen Türen. Einige dieser Türen stehen offen - durch sie kommen und gehen unsere inneren Hauptpersonen (diejenigen Strukturanteile, die unsere *Strukturgebundenheit* ausmachen). Einige dieser Türen sind zu, aber nicht abgeschlossen. Durch sie kommen und gehen verschiedene innere Personen, die situationsbezogen angemessen agieren und reagieren (erwachsene, kindliche, elterliche usw.). Einige dieser Türen sind fest verriegelt. Hinter ihnen leben innere Personen, die die Hauptpersonen nicht in den runden Raum hereinlassen; einige dieser inneren Personen sind ganz still, während andere sich durchaus lautstark bemerkbar machen. Und außerdem gibt es noch ein paar Geheimtüren, die auf Anrieb gar nicht als Türen erkennbar sind ...

Ein letztes Mal: *Wer handelt wie* in diesem inneren Raum? Wer steuert, ordnet, dirigiert, streitet mit wem um die Vorherrschaft? Wie kann der Teil von mir, der mich beim Fokussieren begleitet, seinen guten und stabilen Platz finden? Wie erhalte und stärke ich ein ruhiges Erleben von Identität („Ich bin.“) im Zentrum dieser Vielfalt?

### Das „Ich“ ist ein freier Raum

Gene Gendlin (1994): „Wenn man das Ich definieren würde, verliert oder zerstört man es. Das Ich ist nichts als

das Ich."

Johannes Wiltschko (1994) unterscheidet dieses bestenfalls metaphorisch umschreibbare (siehe oben), aber nicht definierbare „Ich“ vom „Ego“ (ein mit Inhalten identifiziertes und daher partiell verdinglichtes, strukturgebundenes Ich): „Das Ich hat einen Inhalt, das Ego ist ein Inhalt. Insofern kann Focusing als Prozess verstanden werden, in dem das Ego immer wieder von Identifikationen mit Inhalten befreit und zu einem freien, beziehungs-fähigen Ich wird (das sich immer wieder von neuem mit Inhalten identifizieren wird und muss).“ Insofern ist „Freiraumschaffen“ die immer wieder neue Herstellung der inneren Beziehungsfähigkeit. Wenn Sie mögen: Fragen Sie sich doch abschließend, welche Ihrer inneren Personen auf welche Passage dieses Texts wie reagiert hat. Halten Sie eine kleine Besprechung ab, um eine differenzierte Meinung zu bilden. Und fragen Sie anschließend in Ihren inneren Raum hinein, wer denn vielleicht JETZT, nach Abschluss der Lektüre, gern die „Regie“ übernehmen möchte.

#### Literatur

- Baker roshi, R. *Das, was ist, ist genug*. Focusing-Journal Nr.1. DAF, Würzburg 1999
- Cornell, A.W.: *Der Stimme des Körpers folgen*. Rowohlt, Reinbek 1997
- Ferrucci, P.: *Werde was du bist*, Rowohlt, Reinbek 1992
- Gallen, M.A., Neidhardt, H.: *Das Enneagramm unserer Beziehungen*. Rowohlt, Reinbek 1994
- Grün, A.: *Der Umgang mit dem Bösen*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1980
- Neidhardt, H.: *Enneagramm und Focusing*, in: Ebert/Rohr: *Erfahrungen mit dem Enneagramm*, Claudius, München 1990
- Rilke, R.M.: *Briefe an einen jungen Dichter*. Diogenes, Zürich 1997
- Schulz v. Thun, F.: *Miteinander reden 3 das innere Team und situationsgerechte Kommunikation*. Rowohlt, Reinbek 1998
- Schwartz, R.: *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Klett-Cotta, Stuttgart 1997
- Stone, H., Stone, S.: *Abenteuer Liebe*. Kösel, München 1997
- Stone, H., Stone, S.: *Du bist richtig*. Heyne, München 1996
- Stone, H., Stone, S.: *Du bist viele*. Heyne, München 1994
- Wiltschko, J.: *Anfänger-Geist*. Focusing-Bibliothek, Band 1, DAF Würzburg 1991
- Wiltschko, J.: *Haben Sie schon einmal ein „Selbst“ gesehen? Zur Phänomenologie des Ichs*. In W. Keil et al., *Selbst-Verständnis. Beiträge zur Theorie der Klientenzentrierten Psychotherapie*. Mackinger, Bergheim 1994, S. 13-27
- Wittmann, A.: *Die Intelligenz der Psyche*. Kösel, München 2000



Dipl.-Psych. Hans Neidhardt,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Supervisor, Focusing-Ausbilder  
Moltkestr. 18, 69469 Weinheim,  
Tel. 06201/186805,  
e-Mail:  
Hans.Neidhardt@t-online.de,  
Internet:  
www.Hans-Neidhardt.de