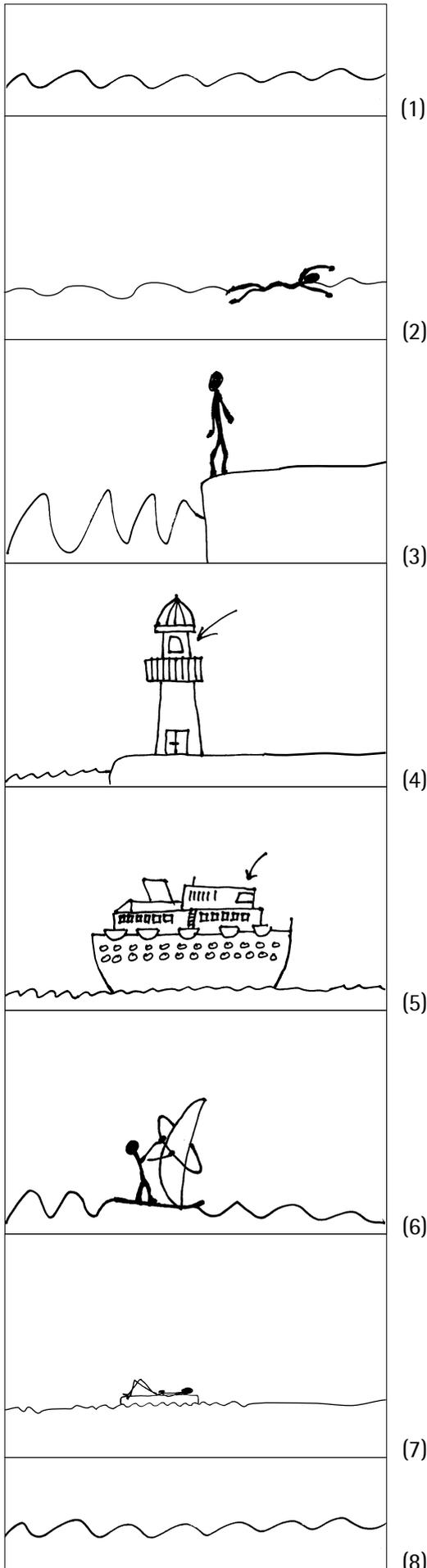


Das ICH und das Meer

Metaphern zur inneren Beziehungsgestaltung zwischen "Ich" und "Erleben"



Eine der zentralen Fragen im Focusing (und nicht nur dort!) ist: "Wie ist JETZT IM MOMENT meine/deine BEZIEHUNG zu meinem/deinem jetzigen Erleben?" Deswegen bezeichnet ja Ann Weiser Cornell Focusing u.a. als "inner relationship technique".

Üblicherweise behandeln wir diese Frage als Aspekt des Freiraum-Themas: Wieviel "Freiraum" habe "ich", damit "ich" mich meinem Erleben zuwenden kann? Was wäre eine gute Nähe/ein guter Abstand? Was brauche ich? Und so weiter.

Um eine Einengung des Freiraum-Themas auf einseitige geographische Lösungen (alles, was stört, möglichst weit weg stellen, und sich's dann gut gehen lassen) zu vermeiden, verwende ich neuerdings eine andere Metapher. Ich nehme den Ozean als Symbol für das Erleben und biete verschiedene Bilder an, wie die Beziehung zwischen einem "Ich" und dem Meer gestaltet sein könnte. Diese Bilder lassen sich beliebig variieren und sagen hoffentlich mehr als 1000 Worte:

(1) Ich bin eine Welle im Ozean und weiß es nicht. Kein Ich, kein Nicht-Ich. Man könnte es eine mystische Einheitserfahrung nennen, aber erst im Nachhinein. Währenddessen ist nicht einmal Sein oder Nichtsein die Frage.

(2) Ich schwimme, plantsche, tauche in meinem Ozean herum, am besten nackt und bei gutem Wetter.

(3) Ich suche und finde festen Boden unter meinen Füßen. Ich bin ganz nah dran an meinem Ozean, ich sehe, höre, spüre, rieche, schmecke. Und kann das sogar machen, wenn es mir nicht ratsam erscheint, schwimmen zu gehen.

(4) Ich ziehe mich in meinen Leuchtturm zurück und schaue hinaus. Ich kann das sogar so machen, dass ich die Fensterläden schließe, ein Kreuzworträtsel löse und dabei die Geräusche vergesse, das mein Ozean macht.

(5) Ganz was anderes: Ich stehe auf der Kommandobrücke eines Ozeanriesen, ich spüre unter den Füßen die Vibrationen der Maschine. Von meinem Ozean spüre ich fast nichts, weil das Schiff so riesig ist.

(6) Ich stehe auf meinem Surfbrett und bewege mich in selbstverständlicher enger Zusammenarbeit mit Wind und Wellen.

(7) Ich liege entspannt auf meiner Luftmatratze und lasse mich treiben. Willenlos wie ein Stück Holz? Kann das angenehm sein?

(8) Und am Ende komme ich vielleicht da wieder raus, wo alles nichts und nichts alles ist. Und so weiter...

Der didaktische Effekt dieser Bilder: Man kann sich mit der Frage "identifiziert sein"/"nicht identifiziert sein" weiter beschäftigen und natürlich - z.B. wenn man die Bilder in Form einer Fantasiereise anbietet - auch gut nach individuellen Präferenzen und Abneigungen gucken, was Hinweise auf strukturgebundene Arten und Weisen der Selbstbeziehung gibt.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Erweitern dieser Metapher!