

# Focusing for Future<sup>1</sup>

Marc Schmuziger und Hans Neidhardt

*In diesem Aufsatz schlagen wir eine Brücke zwischen Theorie und Praxis des Focusing und der so genannten „Tiefenökologie“ und „Ökopsychologie“<sup>2</sup>, deren wichtigste noch lebende Repräsentantin, Joanna Macy<sup>3</sup>, in diesen Tagen 91 Jahre alt wird. Wir möchten damit aufzeigen, wie fruchtbar sich diese Disziplinen ergänzen und zur Überwindung des abendländischen dualistischen Menschbildes beitragen – zur Heilung unserer Psyche und somit, wie wir sehen werden, auch der Erde.*

## Warum funktioniert Focusing?

2010, bei einem Vortrag im Rahmen der FISS (Focusing Institute Summer Scool), gab Gendlin ein paar markante Antworten auf die Frage, warum Focusing funktioniert<sup>4</sup>: Wenn wir anerkennen, dass der Körper *mehr* ist als ein „Ding“ oder eine „Maschine“, dann erkennen wir, dass dieses *Lebewesen* ein Prozess vielfältiger Interaktionen *ist*: „Before you have a separate body and an seperate aroundness you have an interaction, called living.“ Das Primat der Interaktion lautet: „Interaction first“. Körper und Situation sind *ein* lebendiges System vielfältiger Wechselwirkungen.

Und diese Wechselwirkungen sind um ein Vielfaches zahlreicher als die expliziten Interaktionen, die wir bewusst registrieren.<sup>5</sup> Das allein beantwortet in gewisser Weise schon die Frage, wie es sein kann, dass der „Körper“ so viel mehr „weiß“ als „ich“. „That’s why focusing works, that’s why focusing is even possible.“ – das Konzept des lebendigen Körpers als Interaktionsprozess in vielfältigen Kontexten.<sup>6</sup>

„Inter...“ – das bedeutet ja in unserem gewohnten Denken: „zwischen zwei (oder) mehr „Dingen“, denn damit wir das überhaupt denken können, müssen wir Unterschiede bilden. Und das ist gewissermaßen die Crux: War die Henne vor dem Ei, war das Ei vor der Henne, und wo war eigentlich der Hahn?? Wie bekommen wir „interaction first“ in unser „aufgeklärtes“ dualistisches europäisches Denken hinein? Es bedeutet, sich klarzumachen, dass der Interaktionsprozess schon da ist, *bevor* es die Dinge gibt, zwischen denen er stattfindet! Wir atmen, verdauen, lieben... *bevor* wir ein Bewusstsein davon haben (wenn überhaupt). Daher ist es nicht überraschend, dass wir, wenn wir Focusing praktizieren, eine Menge Information bekommen über alles, was wir *schon leben* (gelebt haben, leben werden). Implizit ist deswegen stets *mehr* als wir explizit bemerken.

---

<sup>1</sup> Dank an Susanne Kersig, die diesen Begriff kreiert hat.

<sup>2</sup> Wir werden beide Disziplinen aufgrund des in diesem Artikel oft deckungsgleichen Aussagegehalts meist gemeinsam auführen.

<sup>3</sup> Joanna Macy, *Unser evolutionärer Augenblick – der Anfang einer neuen menschlichen Identität?* Interview in der Zeitschrift „evolve“, 2/2020. Nr.25, S.32-35.

<sup>4</sup> Eugene T. Gendlin, *Why Focusing Works*, [https://www.youtube.com/watch?v=lvjpT2pl2\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=lvjpT2pl2_Q).

<sup>5</sup> Die Kapazität des Gehirns ist nahezu unbegrenzt. Die Anzahl der Muster, die unsere 1.000.000.000.000 (1 Billion) Gehirnzellen bilden können, liegt in der Größenordnung einer Eins, die von 10,5 Millionen Kilometern getippter Nullen gefolgt wird. Damit ist die Zahl der möglichen Verbindungen im Gehirn größer als die Zahl der Atome im Universum. Die gesamte „einfließende“ Informationsmenge beträgt ca. 1 Mrd. Bits/Sek. Davon erreichen ca. 100 Bits/Sek. das Bewusstsein (Quelle: <https://userpages.uni-koblenz.de/~oppi/SE-EinfuehrungInPortionen/SE03-miv.pdf>).

<sup>6</sup> Siehe dazu u.a. den Aufsatz von Johannes Wiltchko, „Körper“ – was ist das eigentlich?, in: *Ich spüre, also bin ich, Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung*, Münster, Edition Octopus, 2011, S.121 – 140.

*Eine persönliche Erfahrung:*

*Wir Gruppenteilnehmer\*innen stehen entspannt und zentriert mit geschlossenen Augen im Seminarraum. Dann werden wir angeleitet, uns behutsam, mit kleinen Schritten und mit geschlossenen Augen, rückwärts durch den Raum zu bewegen und manchmal kurz innezuhalten, um einen Imaginationsimpuls wirken lassen. Wir machen eine Zeitreise durch die Evolution des Lebens auf der Erde und lassen Bilder zu einzelnen Epochen entstehen (heute, Mittelalter, frühe Hochkulturen, indigene Völker, Primaten, Reptilien, Fische, ... bis zum Beginn des Lebens vor ca. 3,5 Milliarden Jahren, als, wahrscheinlich in der Tiefsee, die ersten Aminosäuren und organischen Verbindungen entstanden). Danach gehen wir mit offenen Augen in der Evolutionszeitreise langsam wieder vorwärts, treffen ein anderes Gruppenmitglied und machen in kleinen Paarübungen die evolutionäre Vernetztheit des Lebens erlebbar und bewusst. Zum Beispiel: Den Puls am Handgelenk der anderen Person fühlen (der Blutkreislauf als Geschenk unserer Vorfahrin, „Urugroßmutter Wurm“), die Wirbelsäule gegenseitig ertasten (das Wunderwerk des aufrechten Gangs), einen leisen Ton der anderen Person ins Ohr summen (das Gehör: ursprünglich die Kieferknochen der Fische), mit Daumen und Zeigefinger einen Ring bilden (die Hände als Greifwerkzeuge) usw. Es entsteht eine fast andächtige Atmosphäre bei dieser Gruppenübung zur „Tiefenzeit“<sup>7</sup>*

Das Konzept des lebendigen Körpers als System mannigfaltiger Wechselwirkungen (Gendlin) in einem großen Raum-Zeit-Kontinuum kommt dem sehr nahe, was die Tiefenökologen und Ökopsychologen das „ökologische Selbst“ nennen. Auch sie verstehen das so genannte „Selbst“ nicht als „Ding“, sondern als Prozess<sup>8</sup>.

### **Tiefenökologie / Ökopsychologie – was ist das und wie hängt das mit Focusing zusammen?**

Als Wissenschaft versucht die Ökologie in erster Linie, die Wechselbeziehungen der Lebewesen untereinander wie auch zu ihrer unbelebten Umwelt zu verstehen. Im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts wurde aber der Begriff immer mehr für die Gesamtheit aller Wechselbeziehungen zwischen den Lebewesen und der Umwelt und ebenso als Bezeichnung für einen ungestörten Haushalt der Natur verwendet. Die Ökopsychologie begreift den Menschen als untrennbaren und verwobenen Bestandteil eines größeren Ganzen, das sowohl die unmittelbare Umwelt wie auch die Vergangenheit und sogar zukünftige Entwicklungen umfasst. Der Mensch steht somit nicht mehr als Beobachter außerhalb der Umwelt in reflektorischer und analytischer Distanz, sondern erlebt sich als integraler Bestandteil davon. Denn die Natur kann nicht ganzheitlich und real erlebt werden, wenn man jedes Element, das sie bildet, einzeln betrachtet. Für die Ökopsychologin Amanda Leigh Morisson „lebt unsere Kultur in einer kollektiven Illusion: dem Glauben, dass unser Planet aus einer Sammlung von unzusammenhängenden und unabhängigen Objekten besteht und nicht aus

---

<sup>7</sup> Impressionen von Hans N. aus einem Workshop mit Gunter Hamburger in Heidelberg, 6.-8. März 2020. Nachzulesen in: Macy, Joanna und Brown, Molly: *Für das Leben! Ohne Warum*, Paderborn, Junfermann, 2017, S.214f. Eine andere Übung zur „Tiefenzeit“ ist eine fiktive Begegnung mit einem Menschen der Zukunft, sieben Generationen nach heute. Und dieses Spiel mit dem Futurum II findet sich auch im sehr lesenswerten Beitrag von Matthias Horx über „Die Welt nach Corona“: <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>

<sup>8</sup> Gendlin: „Das Selbst ist ein Prozess des Antwortens“, in: Eugene T. Gendlin, *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels*, Würzburg, DAF, 2003, S.14. Zum „Ökologischen Selbst“ siehe unsere Ausführungen auf Seite ???.

miteinander verbundenen und interdependenten Wesen, die ein zerbrechliches und wundersames Lebensnetz bilden.“<sup>9</sup>

In seinem Prozess Modell beschreibt Gendlin ausführlich diese holistische Interdependenz von Körper, Umwelt und Zeit, aus welchem auch das Focusing und insbesondere der Felt Sense verständlicher werden. Hier wird der Körper nicht als abgeschlossenes Objekt betrachtet, sondern als sich stetig neu konstituierendes *Lebewesen* im engsten Austausch mit seiner Umgebung: „Das Zusammen-Geschehen von dir und mir macht uns beide unmittelbar anders, als wir sonst sind. Genau wie mein Fuß im Wasser nicht den gleichen Fußabdruck wie im Gehen ausüben kann, geschehen wir unterschiedlich, wenn wir einander Umwelt sind. Wie du bist, wenn du auf mich wirkst, ist schon durch mich beeinflusst, aber nicht wie ich gewöhnlich bin, sondern durch mich, wie ich geschehe mit dir.“<sup>10</sup>

Während Gendlin sein holistisches Verständnis im philosophischen Diskurs aufbaut und begründet, vereint die Tiefenökologie/Ökopsychologie Ansätze aus der Philosophie, aus Psychotherapieschulen, Ethologie, Spiritualität, Schamanismus, Weisheiten der Indianer und Urvölker, Ökofeminismus, Systemtheorie, Quantenphysik und Kunst. In diesem Sinne verhält sie sich als Disziplin offen und überwindet das Denken in voneinander isolierten wissenschaftlichen „Schrebergärten“, das dem analytischen Geist des Westens so lieb ist. Sie lebt ihr eigenes Paradigma, in welchem der ursprüngliche, doppelte Dualismus von Natur/Mensch sowie Außen/Innen überwunden wird, um ein Bewusstsein für die Einheit unserer Wirklichkeit zu schaffen. Wir Menschen sind genauso Natur wie die Natur um uns herum. Natur ist nicht außerhalb von uns, und die Unterscheidung von „Innen und Außen“ ist lediglich eine Illusion, die unser Ichbewusstsein uns vorgaukelt. Wir sind Bestandteil der Erde, die untrennbarer Bestandteil unseres Daseins ist. Dieser Bewusstseinswandel lässt sich am ehesten als Verschiebung unseres derzeitigen Anthropozentrismus zu einem Ökozentrismus beschreiben („from ego to eco“), das einer der Begründer der Tiefenökologie, John Seed, in folgenden Worten beschreibt:

*Anthropozentrismus ist so viel wie menschenbezogener Chauvinismus. Er ähnelt dem Sexismus, wenn man das Wort „Mann“ durch „menschliche Rasse“ und das Wort „Frau“ durch „alle anderen Arten“ ersetzt...*

*Wenn der Mensch tiefer schürft und die Schichten seiner anthropozentrischen Selbstüberschätzung durchschaut, setzt ein tiefgreifender Bewusstseinswandel ein. Die Entfremdung verschwindet. Der Mensch ist nicht länger ein Fremder, er ist nicht länger getrennt. [...]*

*„Ich schütze den Regenwald“ wandelt sich zu: „Ich bin Teil des Regenwaldes und schütze mich selbst. Ich bin Teil des Regenwaldes, der erst kürzlich begonnen hat zu denken.“ Was für eine Erleichterung! Tausende Jahre der scheinbaren Trennung sind vorüber und wir fangen an, uns an unsere wahre Natur zu erinnern. Die Veränderung ist ein spirituelle. Sie wird auch Tiefe Ökologie genannt.“ Ich bin der Wald, und indem ich den Wald schütze, schütze ich mich selbst.<sup>11</sup>*

---

<sup>9</sup> Amanda Leigh Morrison, „Embodying Science“, in: *Ecotherapy*, S. 104, Übersetzung durch Marc Schmuziger.

<sup>10</sup> Eugene Gendlin, *Ein Prozess-Modell. Körper, Sprache, Erleben*, Freiburg/München, Karl Alber, 2015, 95.

<sup>11</sup> John Seed, Joanna Macy, Pat Flemming, Arne Naess, *Thinking like a Mountain*, New Society Publishers, 1988, S. 35, zitiert in: Joanna Macy & Molly Brown, *Für das Leben! Ohne Warum, Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution*, Paderborn, Junfermann, 2017, S. 82.

Diese innerlich erlebbare, erweiterte Identität bezeichnete Arne Naess als das „Ökologische Selbst“.

## **Das Ökologische Selbst**

Dem egozentrischen, trennenden und individuellen Ich, das die vorherrschende Kultur des Abendlandes seit Jahrhunderten prägt, setzt die Tiefenökologie/Ökopsychologie ein ökologisches, ökozentrisches und transpersonales „Selbst“ entgegen. Das ist ein Prozess, der über die Grenzen des individuellen Ichs, der Familie und der menschlichen Gemeinschaft hinausgeht und die Wesen der Biosphäre als lebendige Gegenwart integriert. Damit wird auch der zeitliche Horizont erweitert. Im Menschen findet sich die ganze Geschichte des Planeten, aus welchem er hervorgegangen und immer noch am Werden ist

*Ich betrachte [die Ökologisierung des Selbst] als die faszinierendste und hoffnungsvollste Entwicklung unserer Zeit. [...] Unter den äußeren Schichten unseres Neocortex und dem, was wir in der Schule gelernt haben, ist diese Geschichte in uns – die Geschichte einer tiefen Verwandtschaft mit allem Lebendigen, welche uns Kraft verleiht, wie wir es uns nie hätten vorstellen können. Wenn wir diese Geschichte als unser innerstes Empfinden dessen wahrnehmen, wer wir sind, kommt eine Freude auf. Dies wird uns helfen, zu überleben.<sup>12</sup>*

Das Ökologische Selbst führt in vielerlei Hinsicht zu einer Einheitserfahrung:<sup>13</sup>

Systemisch, weil wir immer auch Teil eines gemeinsamen Systems sind, welches Materie, Energie und Informationen umfasst, die unaufhörlich durch uns strömen und über die Grenzen unseres individuellen Körpers und Bewusstseins hinausgehen.

Biologisch-historisch, weil wir nicht nur aus dem gleichen Material wie dasjenige der Sterne und Erde bestehen, sondern in unserem Dasein tief geprägt sind durch die gemeinsame Evolution mit den Pflanzen und Tieren. So ist unser Körper untrennbar mit der Luft um uns verbunden, unsere Biorhythmen mit denjenigen von Mond und Sonne, und unsere Psyche mit derjenigen aller Lebensformen. Auch unsere Energie ist die gleiche, die auch den Kosmos durchdringt.

Ontologisch, weil Psyche und Körper eine untrennbare Einheit bilden und sich der Mensch ontologisch von der Natur nicht trennen lässt. „Sobald wir aus unserem Zentrum heraus handeln, ist es unmöglich, nicht mit den Menschen, den Bäumen, den Steinen, den Tieren um uns herum, der Luft, die wir atmen, und den Jahreszeiten, von denen wir abhängig sind, zu interagieren“<sup>14</sup>

Phänomenologisch, weil die direkte Erfahrung mit unserem Körper immer auch eine wechselseitige Interaktion mit dem „Phänomen“ bedeutet. Mein Leben ist sensorisch immer mit demjenigen der Natur verwoben, und somit ist mein „Fleisch“ genauso auch dasjenige der Welt.

Transpersonal, weil die Verwirklichung (Individuation) des Ökologischen Selbst immer auch die Verschiebung der psychologischen Barriere zwischen mir und der Welt sowie zwischen innen und außen zur Folge hat. Letztendlich wird auf diese Weise die Psyche ebenso groß wie die Erde selbst, die uns geboren hat.

---

<sup>12</sup> Joanna Macy, „The Greening of the Self“, in: *Ecotherapy*, S. 238 und 245, zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 151f.

<sup>13</sup> Vergleiche hier: *Ibid.*, S. 153-156.

<sup>14</sup> Mary E. Gomes und Allen D. Kanner, „The Rape of the Well-Maidens“, in *Ecopsychology*, S. 113f., zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 154.

Das Zusammenspiel all dieser Dimensionen in *einem* Prozess führt zu einem tiefgehenden Bewusstseinswandel, ähnlich wie in einem Focusingprozess, der sich mit sämtlichen Aspekten unseres Lebens „kreuzt“ und zu etwas Neuem führt, das zuvor nicht da war.

Die Tiefenökologie/Ökopsychologie sieht im Dualismus unseres abendländischen Menschenbildes den eigentlichen Grund für die ökologische Katastrophe, in der wir uns derzeit befinden. Fliehen wir Menschen deshalb in verschiedenste Süchte (Konsumsucht, Techniksucht, Selbstsucht, Drogensucht, Alkoholsucht, Sexsucht etc.), um unser gespaltenes Dasein einigermaßen ertragen zu können?

### **Joanna Macy: drei Narrative und die „Arbeit, die verbindet“**

Ein zentrales Anliegen von Joanna Macy ist, einen tiefgreifenden Wandel zu unterstützen, der diese Spaltungen und hartnäckigen Verleugnungen angesichts der ökologischen Krise überwinden kann. In der Sichtweise der Tiefenökologie/Ökopsychologie leben wir derzeit parallel in drei Narrativen<sup>15</sup>:

Das erste Narrativ beinhaltet das *Weiterverfolgen der üblichen Geschäfte* (business as usual). Das ist das Szenario der Verweigerung: Es besteht kein Bedürfnis, die Lebensweise zu überdenken, die auf wirtschaftliches Wachstum baut und vom Streben nach Gewinn und Konsum bestimmt wird.

Das zweite Narrativ hat die Bezeichnung *großer Zerfall* (great unravelling<sup>16</sup>): Wir nehmen passiv, oft mutlos und ohnmächtig, die ökologischen, klimatischen und sozialen Katastrophen wahr, zu welchen das erste Szenario uns geführt hat.

Das dritte Narrativ nennt sich der *große Wandel* (great turning). Dies ist das Szenario der Hoffnung, das *eigentliche Abenteuer* der Gegenwart, das bereits im Gange ist und dem zweiten Szenario das letzte Wort nicht überlassen will. Hier engagieren wir uns – kollektiv und persönlich – für den Wechsel von einer selbstzerstörerischen Wachstumsgesellschaft zu einer lebensdienlichen Gemeinschaft. Hier stehen nicht die Güter, sondern die Beziehungen im Vordergrund.

Dazu braucht es aber einen inneren psychischen Wandel und die Bereitschaft, sich zu ändern – „von der Realitätsverleugnung zur Einsicht, von der Apathie zum konstruktiven Handlungswunsch, von der Ohnmacht zur Ermächtigung und vom egozentrischen Ich zu einem Selbst, das mit dem Lebensnetz vereint ist“<sup>17</sup>.

Zu diesem Zweck entwickelte Joanna Macy ab Mitte der 80er-Jahre eine umfassende Transformationsmethode. In ihren Büchern wird dieser Ansatz als „Arbeit, die verbindet“ bezeichnet. Tausende von Menschen haben – nicht nur in den Vereinigten Staaten, sondern auf allen Kontinenten – bisher an ihren Schulungen, Workshops und Ritualen teilgenommen.

Die Arbeit, die verbindet, durchläuft auf ganz natürliche Weise vier Phasen, die vom inneren Wandel zu konkretem Handeln führen: Der Beginn ist eine Verwurzelung in Dankbarkeit, wo wir das immerwährende Lebenswunder, das wir in jedem Moment unseres Daseins erfahren, würdigen und uns darin verankern. In der zweiten Phase geht es darum, nicht vor der Realität davonzulaufen, sondern sich der fortschreitenden Zerstörung unserer Umwelt zu stellen. Gefühle wie Traurigkeit,

---

<sup>15</sup> Ein Narrativ ist eine sinnstiftende Erzählung, die Einfluss hat auf die Art, wie die Umwelt wahrgenommen wird, zum Beispiel der Mythos „vom Tellerwäscher zum Millionär“ für das Narrativ des „american dream“ (siehe [https://de.wikipedia.org/wiki/Narrativ\\_%28Sozialwissenschaften%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Narrativ_%28Sozialwissenschaften%29)).

<sup>16</sup> Gunter Hamburger übersetzt „unravelling“ mit „Zerbröseln“

<sup>17</sup> Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 234.

Wut, Trotz, Scham, Angst, Schuld oder Verzweiflung sollen zugelassen werden und ihren Raum erhalten. Die Spaltung zwischen der mentalen und der emotionalen Ebene in uns kann überwunden werden:

*Niemand ist von diesem Schmerz gefeit, ebenso wenig wie man allein und für sich im leeren Raum existieren kann. Er ist untrennbar mit den Strömungen von Materie, Energie und Information verbunden, die durch uns fließen und uns als miteinander verbundene offene Systeme ausmachen. Wir sind nicht von der Welt abgeschottet, sondern integraler Bestandteil davon wie die Zellen eines großen Körpers.<sup>18</sup>*

In diesem Zusammenhang zitiert Macy gerne den buddhistischen Meister Thich Nhat Hanh, der auf die Frage, was es zur Rettung der Welt brauche, antwortete: „Was wir am dringlichsten tun müssen, ist in uns hineinzuhorchen, um zu hören, wie die Erde weint.“<sup>19</sup> Das Spüren und Anerkennen dieses Leidens öffnet auch den Raum für Solidarität und Mitgefühl. Es öffnet den Blick, unser Leben in einem größeren geschichtlichen Zusammenhang zu begreifen: als „kontinuierlichen Lebensstrom auf Erden, der schon seit mehr als dreieinhalb Milliarden Jahren fließt und fünf Massensterben überlebt hat“<sup>20</sup>. Während dieser dritten Phase können wir erst verstehen, dass wir Teil eines Ganzen und weitaus mehr als die Summe seiner Teile sind. Die Haltung von „Macht über“, wo Besitz und Herrschaft maßgebend sind, wandelt sich zum Gefühl der „Macht für“, bei dem Zusammenleben und Kooperation im Vordergrund stehen. Wir begreifen, dass Partnerschaften und kollektive Intelligenz absolut notwendig sind, um das zu ermöglichen, was wir alleine nicht mehr zu bewältigen vermögen. Daran knüpft schließlich die vierte Phase, die in konkretes Handeln mündet: zum Aufbau einer lebensdienlichen Gemeinschaft und als intelligente Antwort auf die von uns verursachte Krise.<sup>21</sup>

### **Focusing for Future**

Thich Nhat Hanh war es auch, der den mittlerweile häufig benutzten Begriff „interbeing“ eingeführt hat. Der Kulturphilosoph Charles Eisenstein<sup>22</sup> stellt ihn ins Zentrum seiner Betrachtungen. Die *Erfahrung* (nicht das theoretische Konzept!) von „interaction first“, auf die wir zu Beginn Bezug nahmen, meint im Grund dasselbe.

Wir hoffen, damit aufgezeigt zu haben, wie Focusing als Methode für den hier skizzierten „Großen Wandel“ besonders geeignet ist, Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen – besonders auch mit unserer ökologischen Mitwelt, der wir sowohl außen wie auch innen begegnen.

Dafür brauchen wir inspirierende Fantasien, kreative Impulse, haltgebende Freiraum-Erfahrungen angesichts von Zweifel, Sorge und Angst sowie potentialfördernde Gemeinschaftserfahrungen, Verankerung in Präsenz und Achtsamkeit, Vertrauen in die schlummernden Möglichkeiten des Nichtwissens ...

---

<sup>18</sup> Joanna Macy, „Working Through Environmental Despair“, in *Ecopsychology*, 241, zitiert in Michel Maxime Egger, *Pflege der Seele – Heilung der Erde. Einführung in die Ökopsychologie*, taotime verlag, 2019, S. 39.

<sup>19</sup> Joanna Macy und Chris Johnstone, *Hoffnung durch Handeln: Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden*, Paderborn, Junfermann, 2014, S. 237.

<sup>20</sup> *Ibid.*, S. 238.

<sup>21</sup> *Ibid.*, S. 238-241.

<sup>22</sup> Siehe z.B. die Ansprache von Charles Eisenstein bei den Aktionen von „Extinction Rebellion“ im Januar 2020 in Berlin (<http://charleseisenstein.org/essays/wir-brauchen-eine-revolution-der-liebe-eine-ganzheitliche-betrachtung-zum-klimawandel/>).

Nehmen wir zur Veranschaulichung zwei bekannte Gendlin-Zitate:

„Der Körper impliziert den nächsten Schritt“.

„Der Körper weiß, wie es richtig gewesen wäre.“

Der Refilling-Prozess im Focusing könnte hier eine lehr- und lernbare Methode sein, einengende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu verwandeln und – „von Shift zu Shift“ – neue Möglichkeiten zu erkunden. Indem wir auf der Zeitachse rückwärts blicken, können wir fragen: Wie würde es sich anfühlen, wenn es damals für mich gut gewesen wäre? Und wir könnten den Blick auch nach vorne richten: Wie fühlt es sich an, wenn dieses Problem völlig gelöst wäre? Neue Lösungen entstehen nicht, wenn Angst und Druck vorherrschend sind. Neue Lösungen kommen aus dem Freiraum, d.h. aus der Verankerung in Entspannung, Wohlbefinden und Wertschätzung.

Der „große Wandel“, der Übergang in das „Narrativ des Interbeing“ ist höchstwahrscheinlich längst im Gange. Und der durch Focusing mit unterstützte *Bewusstseinswandel* ist dabei eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung<sup>23</sup> (Finanzsystem, Rüstung, Migration, Klima, Hunger ...??!!).

Ob wir den Wandel schaffen oder ob uns der Wandel schafft? Und wenn ja: wie und wohin?

Wer weiß?

---

<sup>23</sup> Otto Scharmer bei Scobel (<https://www.3sat.de/wissen/scobel/scobel---zukunft-global---revolution-und-stagnation-100.html>).