

Focusing^{*)}

Focusing bedeutet, Kontakt mit dem inneren Erleben aufzunehmen und die Antworten zu finden, die in Menschen bereitliegen oder gerade entstehen. Das erschließt mehr, als durch rein rationales Nachdenken oder Reden zugänglich ist, und es stärkt die Unabhängigkeit von Autoritäten.

Du kannst das Auto nicht während der Fahrt reparieren

Deshalb gehen wir beim Focusing in „innere Achtsamkeit“; das ist ein leicht meditativer Zustand, in den wir eintreten können, wenn wir uns sicher fühlen und nicht nach außen aufpassen müssen, sondern uns erlauben, nur wahrzunehmen, was in uns geschieht.

Als Gärtner ärgerlich an seinen Pflanzen ziehen bringt nichts

Was wir wohlwollend in uns anschauen, kann sich entspannen und im eigenen Sinn verändern. Untergründiges Wohlwollen wirkt heilsam und erleichtert Schlüsselerfahrungen.

Unser Körper weiß etwas mehr

Unser Körper speichert mehr als das Bewußtsein, er enthält unsere Vergangenheit und Gegenwart, die gelebten wie die ungeliebten Anteile, die geliebten wie die ungeliebten. Im

inneren Dialog mit dem Körper nutzen wir ihn als ein natürliches Potenzial. Denken wir nur an die vielen ‚Bauchentscheidungen‘. Zudem wird unsere Körperhaltung davon geprägt und erzählt von unserer Lebenshaltung. In innerer Achtsamkeit ist das innere Ganze dem Bewußtsein zugänglich und kann für eine neue Lösung wirken. Der lebende Körper ist tendenziell lösungsorientiert.

Sicherheit von innen ist möglich

Das Unbewußte integriert auch das Bewußte, und es äußert sich in Metaphern. Wir kennen das aus Träumen. Was man selbst verschlüsselt hat, kann man auch selbst entschlüsseln.

Jeder emanzipatorische Prozeß braucht ein bewußtes und neutrales Element. Focusing achtet das Bewußtsein (oder den 'Kopf') - genauer gesagt: den inneren Beobachter, also dieses bewußte Element in uns.

Focusing ist körperbezogen und führt uns immer wieder zu unserer 'inneren Mitte', in der die vielleicht festgefahrenen Gedankengänge und Handlungswege authentisch und in einer ursprünglichen Weise entstehen, dort, an der Quelle, sind sie noch beweglich. Dort kann eine neue Sicherheit entstehen, die dann spürbar tief und breit in uns verankert ist.

*) Eugene T. Gendlin, Focusing, rororo, € 8,95

Sicherheit gewinnen auch in unsicheren Zeiten



Heutzutage könnten wir tatsächlich die großen Fragen des Lebens immer wieder neu aufrollen und entscheiden, etwa **mit wem** wir leben **und wie** wir das tun. Wir könnten folglich dauernd ernsthaft zweifeln!

Da hatten es unsere frühen Vorfahren vergleichsweise ein-fach . . .

Uns sind Geländer weggekippt

Noch unsere Ur-Großeltern mussten die großen Fragen des Lebens nur 1x entscheiden - den 'Bund für's Leben' etwa, oder den Beruf. Unsere Wahlchancen haben sich aber gegenüber den ersten vielleicht 200.000 Jahren der Menschheit dramatisch erweitert und vermehrt. Die Frage: wer bin ich? ist so offen wie nie zuvor. Unser Leben ist kaum noch durch materielle Zwänge und Religion festgeschrieben. Wir wollen und können nicht mehr in das alte Korsett zurück. Aber der Preis für diesen Fortschritt ist mal wieder hoch - die mit der Enge verbundenen Sicherheiten sind mit dieser Enge verschwunden. Unsere komplexe Innenwelt ist einer schier konturlosen Freiheit ausgeliefert. Das gilt gerade auch in der Liebe. Man sagt: alles geht! Aber **nicht alles baut auf**. Und wie werde ich mir nun auf gut Weise gerecht?

Sicherheit von innen

Unsere heutigen Freiheiten fordern uns neu heraus. Wir können heute vieles jederzeit individuell entscheiden - sei es achtsam und bewußt, oder wir folgen eher gedankenlos einer Gewohnheit. So oder so müssen wir aus unserer Innenwelt finden, was uns wichtig und wertvoll ist, mehr als frühere Generationen. Erstes geht auch. In uns Menschen stecken noch **mentale Potenziale**, um die sich unsere Ur-Großeltern kaum zu kümmern brauchten.

Freud ist für Gesunde

„Man kann jederzeit die Erfahrung machen, dass es seelische Dinge im Menschen gibt, die er weiß, ohne zu wissen, dass er sie weiß“ stellte Freud vor etwa 150 Jahren fest. Er entdeckte **das Unbewußte** als er mit psychisch Kranken an deren Heilung arbeitete. Häufig gewinnt die

Wissenschaft entscheidende Erkenntnisse in der Beobachtung von Grenzbereichen. Das ist ganz normal. Die humanistische Psychologie entstand also historisch als Therapie von Kranken. Deshalb denken viele immer noch, dass heilsame Selbstentwicklung und professionelle Hilfe etwas für Kranke sei. Aber in Wahrheit geht es um Lebenskompetenz und um kreative Nutzung des Unbewußten. Wir alle nutzen es im inneren Dialog mal mehr, mal weniger, um mit uns und der Umwelt gut zurecht zu kommen - denken Sie nur an unsere 'Bauchentscheidungen'.



Bild - Hanna Axmann-Rezzori, München 1958

Chance auch ohne Krise? ...!!

Wer sagt eigentlich, dass wir auf eine Krise warten müssen, um aus einem gefühlten 'Hamster-rad' aussteigen zu können. Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, das können wir zu jedem Zeitpunkt finden, und sicherlich können wir das besser **bevor** wir in eine große Not geraten sind. Wenn wir zusammen mit einem vertrauenswürdigen und kompetenten Menschen auf unser Leben schauen, gewinnen wir eine Perspektive, in der uns Entscheidendes klar wird, das natürlich vorher noch unklar war. Da wartet ein ähnlicher Gewinn, wie beim Sehen mit dem zweiten Auge. Der Einäugige kann vielleicht sein Sehen nicht ändern, aber die Sicht auf uns selbst können wir mit einem geeigneten Denkpartner immer stärken. Im Sport nennt man solch einen Menschen heute Coach. Wer die Spitze seiner Möglichkeiten erreichen will, hat hier eine natürliche, dopingfreie (;-) Optimierung zur Verfügung.

Peter Schlötter

Nach elf guten Jahren in der Industrie als Diplomingenieur nahm ich die psychotherapeutische Ausbildung wieder neu auf und begleite nun seit Jahren Menschen in Veränderungsprozesse, privat und in Unternehmen.

In meiner Praxis arbeite ich seit 1998 körper- und **erfahrungsorientiert** mit Focusing und der Hakomi-Therapie, in Einzeltherapie, mit Paaren und Gruppen. Seit 2004 bin ich Lehrbeauftragter am Karlsruher Institut für Technologie und der Universität Stuttgart.

Meine systemische Ausbildung und Arbeit mündete in meiner Promotion bei Prof. Simon - empirisch/naturwissenschaftlicher Nachweis der Basis von Systemaufstellungen; siehe Veröffentlichungen: „Vertraute Sprache und ihre Entdeckung“, Carl-Auer, 2005, Film im www; „Das Spiel ohne Ball im Unternehmen“, Verlag Schäffer-Pöschel, 2006.



Ich bin 1952 geboren und habe 2 Söhne.

 **Psychotherapeutische Begleitung**
Focusing (FZK/DAF), Hakomi-Therapie
Systemaufstellungen m. lebensgr. Figuren
Heilpraktiker, Dipl.-Ing., Dr. rer. pol.

Die Kraft der Reflektion Jägerstr. 19, Gesundheits-Zentrum
76227 Karlsruhe-Durlach
Dr. Peter Schlötter 0721 - 40 35 48