

## **Christiane Geiser, 2004, Über das Lernen**

geschrieben für das SGfK-Bulletin 04

Ich sitze hier in meinem Tessiner Refugium und schaue auf die Maggia, die wieder mal über die Ufer getreten ist nach tagelangen Regenfällen. Nur schon das ist eine Lernerfahrung: an einem Fluss zu wohnen! Es gibt sich immer wiederholende Bögen das Jahr hindurch, aber eigentlich ist es jedes Mal und jeden Tag anders, und auch jetzt weiss ich nicht, wie der Fluss aussehen wird, wenn das Wasser wieder sinkt: die Steine werden anders liegen, es wird Sand herangeschwemmt sein oder wieder fortgenommen, Bäume werden quer liegen bis zur nächsten Überschwemmung, andere sich wieder aufrichten. Immer wieder loslassen heisst es, auch von Vorstellungen, wie etwas ist oder gestern noch war. „*Living is only what runs through an open heart, living is letting go*“, singt Rebekka Bakken auf der CD, die gerade in meinem Computer läuft.

Es ist wirklich eine meiner Lieblingsbindungsarten, diese Nummer 4! Immer schon und auch jetzt noch ist es das, was ich am liebsten mache: lernen! Das schliesst lesen ein und schauen und hören und spüren und etwas herausfinden und im Internet surfen und Menschen zuhören und über mich nachdenken. „*Lernen ist die natürliche und nicht zu bremsende Lieblingsbeschäftigung unseres Gehirns*,“ habe ich gerade bei Manfred Spitzer gelesen.

Erfolgreiche, prägende Lernerfahrungen?

Allerlei fällt mir dazu ein. Da ich gerade über der Planung unseres Focusing-Buches sitze und wir dafür unsere persönlichen Lernerfahrungen mit Focusing aufgeschrieben haben, wähle ich ein paar Sequenzen daraus aus.

Lernen durch Abgrenzung:

Unvergessen bleibt mir ein Workshop bei einer der ersten Focusing Lehrenden in der Schweiz, ganz zu Beginn meiner eigenen Focusing-Ausbildung. Da „kitzelte“ sie auf eine so dramatische Weise einen felt shift sozusagen aus einem Klienten heraus, dass ich beim Zuschauen nach langem Unbehagen plötzlich eine richtig explizit-deutliche Symbolisierung hatte: „So nicht!“ Was heissen sollte: So will und kann ich niemals Focusing machen, ich muss da für mich etwas anders finden. In der Schlussrunde (typisch naive Formsucherin, hat endlich mal was gefunden und traut sich auch noch, es zu sagen!) habe ich das dann erzählt – und mir damit für lange Jahre eine schwierige Beziehung eingehandelt.

Der richtige Freiraum

Ein weiterer wichtiger Schritt passierte auf der Sommerschule auf dem Achberg 1982. Linda Olsen bringt uns bei, dass es verschiedene Arten von Freiraum gibt. Dass die Idee mit Koffer/Päckchen packen und rausstellen eine Möglichkeit ist und wir je nach Modalität eine andere brauchen könnten. Wunderbare Idee! Also üben wir: das Radio leiser stellen (für uns Auditive), verschiedene Formen von vor und zurück und Filme anschauen und Dias in die Hosentasche stecken, Pflanzen im Garten durchs Fenster anzuschauen und das Ganze zu

betrachten mit der Maler-Palette in der Hand: „see/feel“, so sagte Linda, was noch fehlt, was es noch braucht – ah ja, diese Farbe – oder hier noch ein Schatten – oder hier ist es etwas einseitig schwarz.

Aber das Wichtigste für mich: dass es nicht nur einen äusseren Freiraum gibt (wie sitze ich, liege ich, welche Distanz ist zwischen uns, ist mir wohl, muss ich was ändern?) und einen inneren (eben alle diese Ideen, wie ich zu meinem Thema den für mich und das Focusing-Thema passenden Abstand finden kann), sondern etwas, das sie „Beziehungsfreiraum“ nennt. Für eine Formsucherin (das weiss ich aber erst später) eine absolute Entdeckung und Erlösung. Denn natürlich war ich von der ersten Sekunde des Focusing an innerlich immer mit meinem Begleiter/meiner Begleiterin zugange: wie das wohl für sie ist, das jetzt mit mir zu machen – was sie denkt und meint - ob ich's auch richtig mache, sodass sie weiter weiss - jetzt atmet sie, hab ich sie gelangweilt -sollte ich etwas anderes sagen/tun - muss ich wohl spüren, wenn die Stunde herum ist - was bedeutete dieser Unterton in der Stimme usw usf. Nie ausgesprochen natürlich, und oft nicht einmal so explizit in mir, sondern als dumpfes Gefühl, mich verloren zu haben oder gar nicht erst finden zu können, so sehr sind alle Antennen (trotz liegen mit geschlossenen Augen) bei der anderen Person. Oder anders gesagt: der lebenslange Irrtum zu meinen, mich nur dort finden zu können. Dort, bei den anderen. Draussen, nicht in mir.

Unendlich erleichternd, das alles zu sagen und damit abzugeben. Sehr verwirrend auch, denn dahinter ahne ich eine andere Art, in Beziehung zu sein, zu mir und zu den Menschen, von der ich noch gar nicht weiss, wie das gehen kann.

Zwei Wochen später gehe ich zuhause zu meinem (nicht klientenzentrierten) Therapeuten und erkläre ihm freudestrahlend, dass ich jetzt wüsste, wie es gehen könnte mit uns. Das war für unsere ohnehin schon belastete Beziehung einer der letzten grossen Rempeler, und die Therapie ging denn auch bald auf sehr ungute Art und Weise zu Ende. Ohne Dialog. Ohne das, was ich doch da gerade gelernt hatte.

### Strukturgebundenes Lernen

Dann noch einmal später landete ich (immer noch überzeugt, dass ich Focusing nie lernen würde) in einer Focusing-Sequenz wieder bei dem mir schon bekannten „Nichts“. Da war einfach NICHTS auf die Frage, was denn da in mir sich meldete, was ich spüre oder fühle oder sehe. Statt mit mir zusammen aufzugeben oder zu verzweifeln, wie ich es wie so oft erlebt hatte, fragte mein unerschrockener Begleiter ganz normal und interessiert: „Ach ja? Nichts? Wie ist denn dieses Nichts? Hat das eine Farbe? Eine Beschaffenheit? Und wie ist es, dass da Nichts ist?“

Still sein. Warten. Nach innen horchen. Natürlich war da etwas, das Nichts liess sich beschreiben. Es war grau oder weisslich. Es war wie Nebel. Wie Watte manchmal oder wie Milchglas. Eine bestimmte Atmung gehörte dazu und eine ganz typische Stimmung, als ob alles Leben verschluckt wäre oder etwas in mir eine Tarnkappe tragen würde. Nur ganz winzige Bewegungen gab es in diesem Nichts. Keine eindeutigen Worte. Nur Ahnungen, Stimmungen. Ich konnte im Extremfall das alles so reduzieren, dass nur ein kleines Pünktchen übrig blieb. Das aber war lebendig. Und wie das sich anfühlte? Vertraut. Im Niemandsland zuhause sein.

Das alles sagen. So einfach. Tränen, Erlösung, Erleichterung, Dankbarkeit. Ich musste nicht weiter suchen, ich war angekommen, von dort aus entfaltete sich alles ganz mühelos, wo hatte ich denn nur gesucht?

Auch ich konnte Focusing. Einfach auf meine Art.

## Lernen und lehren

Und die Situationen, in denen ich im Beziehungslebewesen die komplementäre Rolle einnehme, also anderen etwas beibringe, andere beim Lernen unterstütze? Jedesmal, wenn ich eine Ausbildungsgruppe leite, einen Vortrag halte, eine Supervision mache, meine KlientInnen begleite, lerne ich selber, immer noch, immer wieder. Was für ein schöner Beruf!