

Hanspeter Mühlethaler, 2002, Wissen - Verstehen - Lernen. Wissen als organischer Prozess

Und auf einmal, ohne lange darüber nachzudenken, fand sie den Namen für solcherart Reden. Es schmeckte warm, nicht bitter und nicht süß. Die Worte bargen ein Aroma, das sie längst aus dem Gedächtnis verloren hatte. Sie schmeckte nach Almas Brust. Ja. Der Monsignore redete Milch.

Robert Schneider, Die Unberührten

Einführung

Du liest ein Buch oder hörst einem Referenten zu. Die Worte entfalten sich zu tiefem Verständnis im ganzen Körper, freudige Erregung breitet sich aus, der Atem fließt leicht oder gar angeregt. Der Sinn des Gelesenen oder Gehörten fließt durch den Körper und entfaltet sich zu einem grossen Reichtum ...

Ein Andermal sitzt du vor einem Artikel, findest keinen Zugang, jeder Satz ist eine Qual. Du hängst krampfhaft an jedem Wort, trotzdem öffnet sich dir der dir nicht, die Bedeutung bleibt dir verschlossen. Gedanken über deine Dummheit oder Ärger über den Schreiber machen sich breit, oder legst du das Heft einfach weg?

Welches sind die Gründe für die so unterschiedlichen Erfahrungen, was macht den Unterschied aus? Gibt es Möglichkeiten, das Verstehen zu unterstützen?

Und verhält es sich mit Schülern, welche oft, oder gar meist in der zweiten Situation stecken?

Diese und ähnliche Fragen bearbeitete ich als „Übungsstoff“ im Workshop „Thinking at the Edge (TAE)“, geleitet von Prof. Eugene Gendlin, an dem ich im Sommer 2001 in New York teilnahm. Im Verlaufe der Nacharbeiten meiner Resultate aus dem Workshop kam in mir der Wunsch auf, diese in Form des vorliegenden Artikels zu veröffentlichen.

Bevor ich zum eigentlichen Thema komme, erlaube mir liebe Leserin¹ einige Aussagen über TAE und Focusing, auf welchen das Ganze beruht, sowie eine kleine Anleitung zum Lesen dieses Artikels.

Focusing und Thinking at the Edge TAE

Focusing ist eine aus der klientenzentrierten Psychotherapie bekannte Methode: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in unser Inneres richten, finden wir unter den Gedanken und Gefühlen eine vage, (noch) nicht genau zu bezeichnende Empfindung. In diesem als *felt sense*² bezeichneten Körperempfinden, steckt ein meist unbeachtetes Potential für die

¹ Ich verwende die „du-Form“ als Zeichen für die Verbindung zwischen der Leserin und dem Schreiber (siehe Text). Die weibliche Form verwende ich in der unvorsichtigen Annahme, dass mehr weibliche als männliche Leser meinen Ausführungen folgen.

² Wörtlich würde man den englischen Ausdruck mit ‚gefühlter Sinn‘ übersetzen. Da es sich jedoch auch in der Originalsprache um ein Kunstwort handelt, verwendet man dieses auch in der deutschen Sprache.

Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Eine kurze praktische Einführung dazu findest du im Kasten Focusing.

Eugene Gendlin, der Begründer der Focusing Methode und selbst ein Schüler Carl Roger's fasst jedoch die Bedeutung des *felt sense* viel weiter und stellt ihn in einen philosophischen Rahmen – er sieht darin auch eine wichtige Quelle für persönliche Erkenntnis. Er hat dafür den Begriff ‚erste Person Wissenschaft‘ geprägt.

TAE (Thinking at the Edge, deutsch „Wo Worte (noch) fehlen“) ist eine auf Focusing basierende Methode, Theorien über irgendwelche Themen zu entwickeln.

Grundlegend geht es darum, zwischen logischem Denken und dem *felt sense* zu pendeln. Erkenntnis, welche aus dem *felt sense* "aufsteigt" wird mittels logischem Denken weiterentwickelt und die Resultate werden wiederum mittels *felt sense* überprüft, verändert etc.

Anleitung zum Lesen des Artikels

Wie leicht aus dem bisher geschriebenen zu entnehmen ist, ist dieser Text aus einem starken Körperbezug entstanden. Entsprechend ist er auch mit einem Körperbezug zu lesen und zu verstehen. Ich lade dich also ein, diesem Artikel „mit dem Körper“ zu folgen:

Achte auf körperliche Empfindungen, welche beim Lesen in deiner Mitte (Bauch, Brustraum) entstehen.

Schenke dieser Resonanz die Beachtung, welche diese (vielleicht sehr leise) verlangt.

Hänge nicht nur an den Worten, nimm auch die Bedeutung dazwischen wahr (das Wissen wächst zwischen den Worten).

Pendle zwischen Körperempfindung und Denken. Welche Gedanken löst die Körperempfindung aus? Welche Körperempfindungen lösen die Gedanken aus?

Lese langsam, gib den Körperempfindungen die nötige Zeit, sich zu entfalten.³

Damit ist der Rahmen gesteckt: Wissen aus der eigenen Körperempfindung entstehen lassen, die noch keine Bedeutung hat (wo Worte noch fehlen). Es stellt sich noch die Frage, ob solches Wissen, das aus einem derart persönlichen Potential geschöpft ist, für andere Menschen verständlich, aussagekräftig ist. Dies zu überprüfen überlasse ich dir, liebe Leserin. Auf deinen Feedback bin ich ebenso gespannt, wie du hoffentlich auf die folgenden Ausführungen.

Wissen als organischer Prozess

Wissen im gebräuchlichen Sinne ist stark durch die Sprache und deren Gebrauch bestimmt: Wissen ist, was durch die Sprache ausgedrückt werden kann. Und da unsere Sprache stark objekt-bezogen funktioniert, ist auch unser gebräuchliches Modell vom Wissens stark objekt-bezogen. Primäre Wissensinhalte sind Objekte, wie Menschen, Tiere, Angst, Zahlen,

³ Solltest du dich über diese Ausführungen ärgern, sie zu schulmeisterlich empfinden, gib auch dieser Empfindung den Raum, den sie verlangt.

Symbole, etc., welche in erst in zweiter Hinsicht in Beziehung zueinander stehen. Unser grundlegendes Modell ist ein Computer-Modell.⁴

Ich stelle im vorliegenden Artikel diesem Konzept eine durch persönliche Erfahrung geprägte Auffassung von Wissen gegenüber, in welcher die Objekte in den Hintergrund treten und innere Prozesse an Bedeutung gewinnen. Es geht dabei weniger um eine „richtige“ Theorie über Wissen, sondern eher um eine Auffassung, welche uns den *Zugang* erleichtern und den Reichtum des Wissens erhöhen soll.

Beobachten wir uns selbst, so stellen wir fest, dass unser Körper ein riesiges, uns zum grössten Teil nicht bewusstes Wissenspotential *haben* muss, um sich selbst am Leben zu erhalten. Dieses Wissen kann nicht einfach aus einer Ansammlung von abstrakten Tatsachen, Objekten bestehen, vielmehr ist es ein Wissen *darüber*, wie Leben funktioniert, ein Wissen *über* Leben, ein Prozesswissen.

Wie wir Menschen *besitzt* jedes Lebewesen das Wissen über sein Leben, der Einzeller hat ein Einzellerwissen, die Pflanze ein Pflanzenwissen. Und da höhere Lebewesen die gesamte Entwicklung durchgemacht haben (in der Evolution, aber auch in seiner embryonalen Entwicklung), haben sie auch das Wissen der niedrigen Lebewesen in sich. So *haben* wir Menschen auch ein Pflanzen-, Einzeller- und Säugetierwissen in uns. All dieses Wissen zusammen bildet eine Art Wissens-Urgrund.

Diese Aussagen über Wissen sind einerseits sehr wichtig, sie bringen unser Wissen in einen neuen, erweiterten Zusammenhang. Andererseits sind sie jedoch auch grundsätzlich falsch und müssen korrigiert werden. Die oben *kursiv* gedruckten Ausdrücke *haben*, *darüber*, *über* stammen aus dem Computer Modell: Wissen haben, besitzen, Wissen über Leben. Wissen wird vom Objekt (vom Gewussten)⁵ getrennt, das Objektmodell des Wissens hat sich unbemerkt wieder eingeschlichen.⁵

Unsere Sprache wird uns immer wieder dazu verleiten, ‚Fehler‘ dieser Art zu machen. Ich werde versuchen, auf solche Stellen durch *Kursivdruck* aufmerksam zu machen.

In Tat und Wahrheit ist das Wissen nicht vom Leben zu trennen, beide gehören zusammen, wie die zwei Seiten einer Medaille. Ohne Wissen gibt es kein Leben und ohne Leben kein Wissen (sicher gehören noch einige andere Prozesse dazu). Diese Eigenschaft des Wissens als Teil des Lebensprozesses reflektiere ich im Begriff *organisches Wissen*⁶.

Bis jetzt haben wir von (meist unbewusstem) Wissen im Zusammenhang mit Leben gesprochen. Dieses Wissen ist jedoch der Urgrund allen Wissens, alles Wissen basiert darauf, ist mit ihm verbunden, auch abstraktes mathematisches Wissen.

⁴ Aufgeklärte Leserinnen werden mir zu recht widersprechen. Denken wir doch heute systemisch, konstruktivistisch: Objekte im Sinne von objektiv werden zwar vermehrt abgelehnt, doch bleiben unsere Wissensinhalte primär substantiv (vgl. Konstrukte, Emergenzen, und wie all die Terme heissen)

⁵ Dies ist Beispiel für logische Folgerungen, die der Überprüfung mittels felt sense nicht standhalten

⁶ Die Grundlagen der vorliegenden Arbeit wurden in englischer Sprache entwickelt. Der entsprechende Ausdruck ist ‚organic knowing‘. Indem ich das Verb ‚knowing‘ verwende, betone ich das prozesshafte von Wissen.

Dies möchte ich anhand einiger unserer Erfahrungen illustrieren.

Wir spüren die Wechselwirkung zwischen (bewusstem) Wissen und unsern Lebensprozessen. Oft spüren wir wie neues Wissen unser Körperempfindungen dramatisch verändert (vergleiche dazu das einführende Beispiel). Umgekehrt beeinflusst der Zustand unseres Körpers (z. B. Körperhaltung, Atem, Schmerz) auch unser Denken.

Alles Wissen *geschieht in* unserem Körper, unserem Organismus. Auch abstrakte Theorien, wie naturwissenschaftliche Modelle, Mathematik sind *Produkte* unseres Organismus, sind organischen Wissen.

Als lebende Organismen sind wir über diesen Wissens-Urgrund mit allen übrigen Organismen verbunden. Wir können diese Verbundenheit mehr oder weniger zulassen, unser Ego, Selbst oder wie wir es nennen mehr oder weniger abgrenzen.

Wir kennen die Situationen, in welchen wir uns einer Gruppe von Menschen verbunden fühlen, ohne Worte entsteht ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, von gemeinsamen Wissen. Ähnlich geht es uns, wenn wir uns als Teil der (belebten) Natur fühlen.

Damit ist die Grundlage festgelegt, lass mich nochmals Zusammenfassen:

Alles Wissen ist ein organischer Prozess, vom Alltagswissen bis zur abstrakten Theorie
Als Organischer Prozess ist Wissen untrennbar verbunden mit unserem Lebensprozess, und da unser Lebensprozess Teil der Biosphäre sind geht die Verbundenheit über unsern Körper hinaus.

Darauf basierend beschreibe ich einige Eigenschaften, Aspekte, welche ich dem Begriff organischen Wissen zuschreibe. Sicher werden dir nicht alle Aspekte gleich zusagen, dafür wirst du eigene, dir entsprechende Facetten finden.

Wissen wächst zwischen den Worten

Wissen beinhaltet wesentlich mehr als die Worte aussagen können. Schenken wir der Körperempfindung, dem Fließen durch den Körper, welche mit dem Wissen (lesen, darüber nachdenken) einher gehen Beachtung, so können wir erleben wir sich der Wissensprozess öffnet: es entsteht ein tiefes Gefühl des Verstehens, welches vorerst noch nicht in Worten ausdrückbar ist. Erst wenn wir ihm die nötige Zeit einräumen (es wachsen lassen), so kann sich das Wissen explizieren, und es können auch ungeahnte Verbindungen zu andern Wissensbereichen entstehen.

Wissen ist ausserhalb der Wörter

Oft sind wir von einem Text berührt, auch wenn wir dessen *Inhalt* intellektuell nicht verstehen können. Gedichte z. B. verletzen oft die grundlegendsten Regeln der Sprache und sind mit logischem Denken nicht zu verstehen. Und doch *vermitteln sie uns ein Wissen*, wenn wir sie ernst nehmen.

Komplexität ist ein Steuerparameter des Wissens

Komplexität ist der Feind des konventionellen Konzept des Wissens, sie verlangt grössere, schnellere Computer. Angewandt auf Menschen, ist Wissen eine Angelegenheit für ein paar wenige Spezialisten, wir „Gewöhnlichsterbliche“ können bestenfalls einige *Wissensinhalte* nachvollziehen.

Lassen wir jedoch wie oben beschrieben die Körperresonanz zu, stellen wir fest, dass die Komplexität des Wissens zunimmt, wir erleben eine Ausweitung des Wissens auf andere Gebiete. Ich kann auch mit der Komplexität spielen, mehr oder weniger davon zulassen, je nachdem wie ich meinen Fokus richte. Komplexität ist ein Parameter, der die Tiefe des Verstehen steuert.

Wissen / Verstehen ist ein Fliessen durch den Körper

Durch die untrennbare Verbindung zwischen Wissen und Körperprozessen, ist die Auslösung von Körperempfindungen, wie in der Einführung beschrieben nicht weiter erstaunlich. Ich nenne sie gemäss meiner eigenen Erfahrung ein Fliessen. Möglicherweise hast du, liebe Leserin andere Empfindungen. Wie auch immer, wichtig ist, dass wir die Empfindungen ernst nehmen und sie *für unsern Umgang* mit Wissen einsetzen:

Wissen wird zum Erleben, der Bezug wird direkter, intensiver.

Wissen kann aufregend sein, zum Spiel werden.

Wir erleben unser eigenes Denken direkter und haben ein grösseres Vertrauen dafür.

Wissen kann schwindelerregend sein

Neues Wissen kann eine Art Schwindel erzeugen, besonders wenn die Verbindung zu Bekanntem (noch) fehlt. Besonders spürbar wird für mich dieser Schwindel, wenn ich mich mit Paradoxons befasse. Diesen Schwindel auszuhalten, d. h. beide sich widersprechende Seiten zu akzeptieren, nicht einer Seite, oder dem Rückzug in gewohnte Gedanken nachzugeben, eröffnet die Chance für *neues Wissen*.

Dies möchte ich nun an folgendem Paradoxon zeigen: aus der Spannung entstehen neue, grundlegende Eigenschaften von Wissen.

Wissen ist einen sichern Ort ...

Wissen ist ein sicherer Ort, es gibt uns das Gefühl der Sicherheit. Man denke an junge Kätzchen, die über das Nest, die Mutterkatze alles wissen, oder an unsern Organismus der alles über das Leben weiss.

Wir wissen oft mehr, als wir uns zutrauen. Das Wissen ist jedoch nicht intellektuell ‚ausformuliert‘, erst im Gespräch stellen wir zu unserer eigenen Überraschung fest wieviel wir wirklich wissen. Wir haben einen sichern Ort gefunden.

... und gleichzeitig das Verlassen eines sicheren Orts

Wissen ist ein abenteuerlicher Prozess. Die gleichen Kätzchen erforschen ihre Umgebung, verlassen den sichern Ort, begeben sich in Gefahren. Pflanzen erobern neue Lebensräume. Dies ist ein Grundprinzip allen Lebens, und des Wissens: Wissen als (dynamischer) Prozess ist dauernder Veränderung, Erweiterung *ausgesetzt*.

Lernen ist ein dem Leben und Wissen übergeordnetes Prinzip. Der Begriff entsteht aus dem Paradox Wissen ist ein sicherer Ort und verlassen eines sichern Ortes. Lernen geht daher

immer von einem sichern Ort aus und schafft einen neuen sichern Ort. Im elementaren Sinne ist dies natürlich mit Gefahren verbunden. „Du musst den Tod riechen, um das Leben zu schmecken“.

Hier kommt die Dynamik (Prozesshaftigkeit) von Wissen zum Ausdruck – statisches Wissen (am sichern Ort verharren) ist lebensfeindlich.

Der Wissener ist das Wissen

Traue dem Wissener, er wird aufnehmen, was wichtig ist. Beobachte ihn und Sorge, dass es ihm gut geht. Lass die inneren Kritiker nicht die Oberhand gewinnen („du bist zu dumm“, „ich werde das nie verstehen“, etc.), sondern vertraue dem Körper, der weiss, was er wissen will bzw. soll.

Es gibt andere Zugänge zum Wissen als intellektuelles Verstehen

Wir sind uns gewohnt an einen intellektuellen Zugang zum Wissen. Wir lesen über ein Thema, verstehen und prägen uns die Objekte und deren Beziehungen ein. Doch haben wir nicht auch schon die Erfahrung gemacht, dass wir etwas nicht verstanden, dieses uns jedoch nach einer Zeit der Gewöhnung selbst-verständlich wurde, wir haben uns daran gewöhnt.

Dies mag alles etwas abstrakt daherkommen. Ich möchte daher jetzt unseren täglichen Umgang mit dem Wissen zu sprechen kommen. Welches sind die Konsequenzen der neuen Auffassung von Wissen auf das Verstehen und Lernen.

Verstehen

Wir haben oben festgestellt, dass Wissen mehr ist als der *Inhalt von Worten* (das Wissen wächst zwischen den Worten, Wissen ist jenseits der Worte). So ist Verstehen als Zugang zum Wissen mehr als nur intellektuelles Verstehen. Oft behindert der Versuch, intellektuell zu verstehen unsern Zugang zum Wissen eher, als er hilft: Das intellektuelle Denken ist in unserer Kultur stark mit Leistungsansprüchen verbunden, gelingt es nicht, treten bald Selbstzweifel auf. Also ein beliebtes Tummelfeld für die inneren Kritiker. Spätestens, wenn uns solch ein Kritiker-Überfall unser letztes Bisschen Denkvermögen wegnimmt, ist es Zeit, eine andere Ebene des Verstehens zuzulassen, andere Zugänge zum Wissen zu öffnen. Statt uns krampfhaft auf den Inhalt zu konzentrieren, können wir unsere Aufmerksamkeit auf die körperliche Resonanz richten, der durch die momentane Situation ausgelöste Empfindung nachgehen.

Gelingt es, uns von diesem an Worte Klammern etwas zu lösen und einem umfassenderen Bezug nachzugehen, öffnet sich eine neue Qualität, wir sind mit dem Wissen auf eine neue Art verbunden. Das oben beschriebene Fliessen durch den Körper kann entstehen. Meist verstummen auch die inneren Kritiker. Mit dieser neuen Qualität können wir auch wieder den intellektuellen Zugang versuchen, ohne den körperlichen Bezug zu verlieren. Wir lassen eine Art Pendelbewegung entstehen zwischen intellektuellem Bezug und Körperbezug.

Dieses loslassen vom üblichen Umgang mit Wissen verlangt Mut und Vertrauen und will geübt sein: Wir befürchten, den Inhalt zu verpassen, nicht mitzukommen. Wir üben dieses Vertrauen in unsern Körper, aufzunehmen was wichtig ist am besten in Fällen, in welchen Verstehen nicht so wichtig ist oder wir mit schriftlichen Texten, in welchen wir ‚zurückblättern‘ können.

Es gibt jedoch auch Fälle, in denen wir intellektuell sehr wohl folgen können. Hier können wir die Qualität des Verstehens erweitern, indem wir die mit dem Verstehen einhergehende (freudige) Körperempfindung die nötige Beachten schenken.

Letzten Endes geht es darum, zwischen intellektuellem, logischem und körperlichem Zugang hin und her zu pendeln. Fokussierung auf nur einen Aspekt verhindert die Gesamtsicht.

Lernen

Wie oben dargestellt gehört Lernen untrennbar zum Wissen; die Prozesshaftigkeit von Wissen schliesst lernen ein⁷. Dies wird uns unmittelbar klar, wenn wir uns den immerwährenden Lernprozess vor Augen führen, in welchen wir ohne Unterbruch *sind*, am ausgeprägtesten vielleicht als Kinder und Jugendliche, verlangsamt aber doch nicht zum Stillstand gekommen im Alter.

Die Frage stellt sich nun, wie wir uns diesen immerwährenden, grossenteils unbewussten Lernprozess für das bewusste, gezielte Lernen zu Nutze machen können. Insbesondere fragt sich, wie die Schule aus dieser Erkenntnis ein lernfreudiges Klima schaffen kann.

Ich möchte dazu einige vorläufige Aussagen machen, welche sich aus dem oben Gesagten ableiten lassen. Die Aufzählung ist jedoch nicht abschliessend, sie lässt sich beliebig fortsetzen, ist einmal der Bezug zum Wissensurgrund hergestellt (wie auch die Aussagen über Wissen). Besonders in Verbindung mit unterschiedlichen Wissensbereichen lassen sich sehr unterschiedliche Ansätze entwickeln. So können sich aus Elementarerlebnissen, wie z. B. aus Naturerleben, Körperarbeit, Meditation, etc. unmittelbar neue Ansatzpunkte ergeben. So wird der Lehrer einer Waldschule zu andern Schlüssen kommen als der Musik- oder Turnlehrer.

Neues Wissen soll von Bekanntem ausgehen (von einem sichern Ort), Bevor du in neue Wissensbereiche eindringst, überlege dir, von welchem bekannten Wissen die Reise ausgehen soll. Auf das lernende Kind in der Schule angewandt, wo dieses ‚abgeholt‘ werden kann. Gib ihm die Gelegenheit, das Neue im Bekannten zu verankern. Letzteres muss jedoch nicht *intellektuelles Wissen* sein, sondern kann emotionale oder sinnliche Erfahrung beinhalten. Z. B. kann die Berechnung der Bewegungsgleichungen des mathematischen Pendels im Physikunterricht an der Erfahrung auf der Schaukel anknüpfen.

Suche das Abenteuerliche beim Lernen (einen sichern Ort verlassen). Was gibt es an zu Erlernenden, was mich reizt, das Bekannte zu verlassen? „Das bekannte Zitat von Antoine Saint-Exupéry lässt sich leicht auf die Schule umdeuten: *„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer“*.

⁷ Dies scheint eine wichtige Eigenschaft dieser Prozess-Sicht der *Dinge* zu sein: Grenzen zwischen Konzepten verwischen sich, das Eine schliesst das Andere ein.

Lerne dem Wissen und damit dem Lernen zu vertrauen; der Organismus weiss, was er wissen muss. Damit ist einerseits zu akzeptieren, dass nicht alle Menschen dieselben Wissensbedürfnisse besitzen, andererseits öffnet sich hier die ganze Problematik von Leistung und Selektion.

Lerne auf andere Verbindungen zum *Lehrstoff* zu beachten als den intellektuellen Bezug. Beachte körperliche Reaktionen und Befindlichkeit.

Diese Bedingungen, welche nicht als logisch begründete Wahrheiten aufzufassen sind, erlauben, eine Verbindung zum oben beschriebenen Fliessen herzustellen. Diese Verbindung kann nicht absichtlich herbeigeführt werden, sie entsteht eher durch absichtslos sich Hinwenden zu den mit dem Lernen einhergehenden körperlichen Empfindungen. Eine passende Beschreibung ist dafür ist, ‚Erwarten des Unerwarteten‘.

Schlussbemerkung

Ich habe Wissen als eng mit dem Leben verbundenen Prozess beschrieben und daraus Bedingungen abgeleitet, welche für den Umgang mit Wissen, nämlich beim Verstehen und Lernen von neuem Wissen hilfreich sind. Die wichtigsten Aussagen seien nochmals zusammengefasst:

Der Umgang mit Wissen braucht andere Zugänge als nur die übliche intellektuelle Hinwendung.

Neues Wissen muss an Bekanntem anknüpfen; der erste Schritt zum Lernen ist suchen dieses Anknüpfungspunktes.

Die Erweiterung des Fokus vom rein intellektuellen Bezug, befreit uns vom Einfluss der inneren Kritiker, welche unsere Fähigkeiten in Frage stellen und uns vom Verstehen abhalten.

Die Akzeptanz dieser anderen als Qualitäten von Wissen, als jene von abstrakten Inhalten hat zur Folge, dass Wissen persönlicher wird, bzw. die Persönlichkeit mehr Akzeptanz erhält. Eugene Gendlin schreibt in einer Einführung zum Kurs ‚Thinking at the Edge‘ (TAE):

„Die TeilnehmerInnen unseres ersten TAE waren erfahrene Focusing-Leute. Trotzdem erwartete ich, dass der Kurs misslingen würde, und ich erfuhr sicherlich, dass er misslang. (...) Trotzdem waren die Leute sehr befriedigt und sogar begeistert. Etwas Grosses schien passiert zu sein (...). Später verstand ich. Während dem Jahr stellten die Leute fest, dass sie über Dinge zu sprachen, über welche sie früher nicht fähig waren zu sprechen. Und einige TeilnehmerInnen erklärten auch ihre Begeisterung. Sie hatten entdeckt, dass sie denken konnten!“ [Gendlin2, Übersetzung durch HPM]

Focusing

Ist eine nach innen gerichtete Achtsamkeit. Was ich dabei in meinem Körper *absichtslos* suche, sind nicht Emotionen oder Gefühle. Es geht auch nicht darum, über mich nachzudenken (innerer Dialog). Es geht darum, ein Körpergefühl zu finden – wir

nennen es *felt sense* – wie wir in einer besonderen Situation sind. Dieser felt sense ist zuerst unklar, vage, unbedeutend. (Normalerweise übergehen wir ihn). Wenn wir ihn jedoch beachten, kann er sich entfalten und sich zu einem Wort, Bild, einer Bewegung symbolisieren.

Die Grundprinzip von Focusing sind
Bedingungen schaffen, dass der felt sense sich bilden und entfalten (symbolisieren) kann

Durch Pendeln zwischen felt sense und seiner Symbolisierungen können sich beide Pole verändern.

Wenn das Symbol zum felt sense ‚passt‘, fühlen wir eine (körperliche) Erweiterung, wir können, es können sich Antworten zu wichtigen Lebensfragen ergeben.

[Gendlin1, Weiser1]

TAE Thinking at the Edge

Eine auf Focusing basierende Methode zur Konstruktion von Theorien. Es geht dabei darum, das Potential von Focusing darauf anzuwenden, Wissen über andere Gebiete als unmittelbare persönliche Lebensfragen zu gewinnen. Wir lernen Wissen in uns auszudrücken, für welches uns bisher die Worte fehlten. Wir lernen auch, diesem Wissen zu vertrauen, es ernst zu nehmen.

Wie beim Focusing geht es grundsätzlich darum, zwischen dem felt sense und der logische Ebene (Sprache, Bedeutungen) hin und her zu pendeln. Dabei wird die Sprache bewusst überstrapaziert, so dass sich die Bedeutung der Worte dem felt sense angepasst werden.

[Gendlin2]

Literatur

- [Gendlin1] E. Gendling, *Focusing*, Otto Müller, Salzburg (1978)
- [Gendlin2] E. Gendlin, Introduction to Thinking at the Edge,
<http://www.focusing.org/tae-intro.html>
- [Weiser1] A. Weiser-Cornell, *Focusing. Der Stimme des Körpers* folgen. rororo Taschenbuch, 1997