

Lona Rothe-Jokisch: Gedankenspaziergang

in: Focusing Infos 1988.2

Achberg, August 88, zweite Woche der 8. Sommerschule

Ich sitze am Schreibtisch der kleinen Bücherei des Humboldt-Hauses, und während ich nachdenke, gehen meine Blicke hin und her zwischen den konturierten Gesichtszügen von Rudolf Steiner auf den Fotos vor mir und den wässrigen anthroposophischen Lehrbildchen daneben.

Die Focusing-Sommerschule ist für mich ein vielfältiger Ereignisort, für den mir immer neue Beschreibungen einfallen. Jetzt will ich von ihr als einem alljährlichen Zeit/Raum der Gedankenspaziergänge sprechen.

Lieulich, einladend, weich ist die umgebende Landschaft hier, und der mühelose Wechsel von Auf und Ab, von Wiese und Wald, von fern und nah verschränkt sich bald mit meinem Erleben, mit der Art, wie meine Gedanken aufsteigen, fallen. Wiederkehren. Ich folge ihnen:

Auf dem Focusing-Forum der vorletzten Sommerschule sind wir, angeregt durch David Bohm und den Entwurf des "holographischen Weltbildes", durch unsere persönlichen Kosmologien flaniert, haben uns gegenseitig ermuntert, uns an die "Holobewegung" heranzudenken, um dann wieder, genauso unbekümmert, die Möglichkeit zu unterstellen, wir könnten sie vielleicht erhaschen, sie in acto erspüren, wenn sie während eines Focusing- oder Körperprozesses gerade durch uns hindurchstreicht.

Irgendetwas, was immer es gewesen sein mag, muss uns damals ergriffen haben, denn bis heute erfahre ich das Echo, wenn ich zu Hause Freunden, Kollegen von unseren Versuchen erzähle und regelmäßig beobachte, wie eine freudige Erregung aufkommt. Die Ohren richten sich auf mich, die Augen beginnen zu glänzen, und die Körper straffen sich, als seien sie bereit zum Sprung, all dies gleich hier zu wiederholen, weiterzuprobieren, fortzuführen.

Im letzten Jahr dann beschäftigte uns in Teamgesprächen die Erfahrung des "Focusing-Loches". Viele von uns, die seit Jahren Focusing lehren, berichten davon, vor jedem neuen Kurs oder auch eigenem Prozess dazustehen mit der heimlichen Frage: "Focusing, was ist das eigentlich? Wie war das noch? Wie geht das?", bevor sich über das Benennen und Handeln wieder eine gewisse Vertrautheit einstellt. Als wir dies scheinbar private Geheimnis miteinander geteilt hatten, breitete sich Erleichterung aus zusammen mit der Erkenntnis: Vor dem Focusing-Loch sind wir alle gleich.

In diesem Jahr nun kann ich sagen: Focusing gibt es gar nicht. Vom Standpunkt der Reflexion her gesehen ist Focusing immer eine zukünftige noch unbekannte Möglichkeit, etwas, das sich - vielleicht! -erweisen wird.

Noch mal: Focusing gibt es nicht. Was es gibt, das sind eine Reihe von Erlaubnissen, unter denen sich -möglicherweise - etwas ereignen wird, das wir auf Verdacht hin und in gutem Glauben vorläufig schon einmal "Focusing" nennen. Es ist das Neue schlechthin, und wir können nie wirklich sicher wissen, ob es sich diesmal oder jemals wieder ereignen wird.

Dabei kommt mir G.H. Mead und seine "I - me "-Dialektik in den Sinn. Wenn ich mich recht erinnere, bezeichnet er als "I" die unmittelbare Selbsterfahrung und als "me" das Objekt der Selbstreflexion, das wir wie mit den Augen anderer betrachten. Das "I" können wir nie stellen, immer wenn wir glauben, einen Zipfel davon erwisch zu haben, sind wir bereits im "me". Derselbe Autor sagt über die Zukunft, sie sei nicht etwa nur unsichtbar, wie durch einen Vorhang verhängt, sondern neu und wirklich offen.

Ich halte ein in meinem Spaziergang und blicke den Weg zurück: Wir können über Focusing im weiteren Sinne sprechen als von einem Satz von Techniken, die im wesentlichen Erlaubnischarakter haben. Wir können Focusing als eine kreative oder eine Forschungsmethode vorschlagen, die das analytische und spekulative Denken anreichert mit "Material aus dem Erfahrungsbereich" usf.

Focusing im engeren Sinne entwindet sich dem nachdenkenden Zugriff. Es besteht als Erinnerung, d.h. als etwas Konzeptualisiertes, als kristallisierte Erfahrung oder als Möglichkeit, d.h. als etwas Zukünftiges

mit Wahrscheinlichkeitscharakter. Wir können uns natürlich, wenn wir über Focusing im engeren Sinne sprechen, darauf verständigen, dass seine flüchtige Qualität etwas mit dem Bewusstseinszustand der "Inneren Achtsamkeit" und mit der Nähe zum "Impliziten" zu tun hat. Damit ändert sich wenig, das Phänomen ist eingekreist, aber nicht ergriffen, und es bleibt das Dilemma, dass wir, wenn wir aus dem Alltagsbewusstsein heraus Vorträge halten oder von Focusing erzählen, niemals wirklich wissen, wovon wir reden. Und das gefällt mir. Es bedeutet: gib der gegenwärtigen, unmittelbaren, wirklichen Erfahrung soviel Erlaubnis und Raum wie möglich, und du wirst dein blaues Wunder erleben.

Ha! Und nun merke ich, dass mein Gedankenspaziergang mich zu meinem Lieblingsort geführt hat:

nämlich zu der Überlegung, dass die Focusing-Sommerschule für mich weniger ein Workshop zur Vermittlung und Entwicklung einer Erfahrungs- / Selbsterfahrungsmethode ist, sondern in erster Linie ein kulturelles Projekt.

Viele von uns erleben in ihrem beruflichen Alltag ein tägliches Trommelfeuer von Aufforderungen, das Erscheinen von Gegenwart und Wirklichkeit zu verhindern. Mir fällt es z.B. sehr schwer, in der Spukwelt eines deutschen Schulamtes, wo Verhinderung von Lebendigkeit manchmal Berufsauftrag zu sein scheint, vergnügt und achtsam zu bleiben.

So ist "Sommerschule" für mich wie eine Verabredung mit ähnlich sehnsüchtigen Leuten, alljährlich zusammenzutreffen, um einander anzustupsen und an die Gegenwart zu erinnern, um einander zu ermuntern, das Erlaubnisgeben einzuüben. Das Korrektiv, das diesem labilen kulturellen Projekt immer wieder neue Balance verleiht, entspringt aus meiner Sicht nicht den Herzen und Händen irgendwelcher gütiger oder genialer Personen, sondern der "Methode" selber, und zwar erstaunlicherweise dem oben beschriebenen fragilen Anteil, von dem wir immer wieder nichts wissen und auf den einzulassen wir uns gegenseitig helfen. Das ganze Sommerschulprojekt als Organismus scheint zu pendeln zwischen Explizitem und Implizitem und so unsre riskanten Freuden zu teilen.

Und wir sind nicht allein mit dieser merkwürdigen Leidenschaft, auch andernorts entstehen ähnliche Wirklichkeits-Erlaubnisnester. Da gab es z.B. vor einigen Wochen im "Offenen Wohnzimmer" in Kassel einen kleinen Vortrag von Morris Bearman - er hat dieses schöne Buch "Die Wieder-Verzauberung der Welt" geschrieben - zu seinem neuesten Werk, in dem er sich mit der Geschichte von Ketzerbewegungen beschäftigt! Und zwar studiere er diese Bewegungen aus folgendem Grunde: Was von den lebendigen Körpern früherer Menschen übrig bleibe, seien nur die festen, harten Teile, wie Knochen und Zähne. "Träger" des eigentlich historisch interessanten aktuellen Erlebens dieser Menschen sei aber doch der weiche gushy-Anteil ("gushy", das neue Bearman-Fachwort ist bei uns bekannt unter "Mäusespeck" oder "marsh-mallow"). Es gälte also gerade den gushy-Anteil zu erforschen, nur wie? Da habe er entdeckt, dass die meisten Ketzerbewegungen ihre dissidenten Einstellungen mit Unterstützung von Körpermethoden/-übungen/- meditationen entwickelt haben. So versuche er, über das konkrete Nachvollziehen dieser Körpermethoden etwas von den gushy-Erfahrungen und Einstellungen dieser Menschen zu verstehen.

Ich meine, seine historische Unternehmung ist unseren spielerischen Versuchen, das physikalisch-kosmologische Modell der Holobewegung von innen her zu erfahren, verwandt. Seine Entdeckung einer Affinität zwischen Körperverfahren und Ketzerbewegungen verstärkt darüber hinaus meinen Eindruck, dass wir an einem eigentlich kulturellen Projekt beteiligt sind

Ketzer - Körper - blaue Wunder:
welch ein Vergnügen!