

Bemerkungen zum Körper im Focusing

Gene Gendlin

Das ist vielleicht der wichtigste Unterschied. Viele Jahre lang haben wir die Unterscheidung zwischen Intellekt und Gefühl diskutiert. Jetzt steht die Unterscheidung zwischen Gefühl und Körper an, „the body sense“. Das ist wirklich etwas anderes.

Es ist ein situationaler Körper, also nicht von der Situation getrennt begreifbar. Der Körper ist die Situation. Die Situation ist der Körper. Beide sind ineinander enthalten. Beide kreieren sich wechselseitig.

Der Körper weiss etwas über die vergangene und gegenwärtige Situation. Und auch über die Zukunft: er kann den nächsten Schritt, der die Situation fortsetzen wird, implizieren.

Jede Situation, jedes Stückchen Praxis, impliziert viel mehr als jemals gesagt wurde“... dieses.....: ein sinnhaftes Gefühl in unseren Körpern ... eine merkwürdige Qualität, eine Beunruhigung, ein Hunger, ein Verlangen, das auf eine sehr fordernde Weise weiss, was es will .

Wir müssen tatsächlich durch unsren Leib hindurch aufmerksam sein, wenn wir über eine Situation oder irgendein Thema tiefer nachdenken wollen als nur im Bereich dessen, was offensichtlich ist. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit weiter ausdehnen als über den Bereich des Offensichtlichen, um uns als Menschen zu entwickeln.

Unsere Leiber tragen unsere Situationen. Wir tragen unser Leben mit in uns. Unser Leib kann jahrelange Erfahrungen verschiedenster Art vereinen und uns jederzeit etwas Neues geben, einen neueren subtileren Schritt.

Wir sehen, dass der Körper nicht nur mehr, sondern auch den nächsten Schritt (in einem komplexen Lebensprozesse) impliziert. Diese Art von „richtig“ beschreibt einen ethischen Zusammenhang, aber auf eine komplizierte Art und Weise. Der Körper kann auch abhängig werden, d.h. er gebraucht und unterläuft gleichzeitig seinen nächsten richtigen Schritt. Er gibt auch ein direktes Spüren von etwas, das falsch oder nicht stimmig ist. Hinzu kommen noch eine Reihe anderer Komplikationen, die es wirklich wert sind, erforscht zu werden. Wenn sie bekannt sind, können wir diesen implizierten körperlich richtigen Schritt effizienter nutzen.

Wenn wir in einer schwierigen Situation einen leichten oder gewohnten Weg nicht gehen können, und wenn ein neuer Weg sich nicht gleich zeigt, was haben und fühlen wir dann? Konfusion, Frustration vielleicht. Wir fühlen uns blockiert. Aber was ist es, das uns sagt, die alten Wege funktionieren nicht oder sind nicht das , was wir brauchen? Wenn wir uns diese Frage stellen und wenn wir direkt die Aufmerksamkeit darauf richten, was uns hindert, werden wir entdecken, dass wir ein haben, ein Gespür von dem, was gebraucht wird, wenn wir es nur herausarbeiten könnten. Wenn wir nicht wissen, was wir tun sollen, spüren wir mehr, als wir sagen können.

Wenn wir nur direkt die Aufmerksamkeit darauf richten, was wir spüren, ist es wie eine Ahnung: das ... weiss mehr als wir gleich sagen oder tun können. Wir haben ein

“Gefühl”, ein unklares Spüren einer Lösung, die wir suchen. Unser Spüren davon ist ausreichend, um all die verfügbaren Wege zu verwerfen, obwohl die neue Bewegung, die dieses „mehr“ mit sich bringen würde, noch nicht existiert. Vom ... können wir oder können wir nicht in der Lage sein, die Hauptschritte herauszuarbeiten, die wir brauchen. Es mag für lange Zeit nicht oder niemals kommen. Aber die Wahrscheinlichkeit, einen solchen Weg zu finden, ist grösser, wenn wir zumindest den körperlichen Felt Sense von dem haben, was gebraucht wird, und wir diesen beachten.

Er impliziert und präfiguriert neue Wege, die noch nicht ausgeformt sind.