

## Die Gefühls Glocke, Fennecke Jacobs, 1986

*Kommentar Christiane:*

*\*Fennecke hat diesen Artikel in Deutsch geschrieben, und ich habe mich bemüht, Stil und Grammatik möglichst sparsam zu redigieren, damit der 'Originalton' erhalten bleibt.*

*"Glocke" ist Fenneckes Übersetzungsvorschlag. "Kugel" tönt im Holländischen offenbar zu aggressiv, gemeint ist so etwas ähnliches wie "Blase" (Seifenblase, Blasen im Mineralwasser). Ich habe "Glocke" stehengelassen, ich glaube, aus Fenneckes Artikel wird klar, was gemeint ist.*

*Diese Glocken – oder Kugelübung haben wahrscheinlich alle unsere AusbildungsteilnehmerInnen im Laufe ihrer Ausbildung mehrfach geübt. Sie ist sehr hilfreich und korrigierend gegen unsere hartnäckige Erziehung, wir seien Einzelwesen und beim Focusing gehe es nur darum, schlaue Interventionen dem Gegenüber hinzureichen und man selber sei nicht beteiligt.*

Vor einem Jahr las ich ein Buch eines Haptonomen, Veldman, ein Holländer. (Haptonomie kommt von 'hapsis', das ist griechisch und bedeutet etwa 'sich einspüren in einen Raum'). Dieser Veldman beschreibt ein Phänomen, den ausdehnbaren Körperraum. Ich denke, daß dieses Phänomen der Träger, der Urgrund dessen sein könnte, dem wir im Focusing begegnen .

Haptonomen sind Physiotherapeuten, die nicht nur mit den Muskeln arbeiten, sondern sich einstimmen auf den Körperraum des Patienten. Wenn man an den Fersen zieht, ist es spürbar, ob die Bewegung ungehemmt durch den Körper hindurchfließt oder ob diese Bewegung irgendwo abgestoppt wird und mit welcher Gefühlsqualität das vor sich geht (ängstlich, böse usw.). Das weiß jeder Focusser, der etwas von intuitiven Massagen mitgekriegt hat.

Haptonomie stammt von diesem Veldman, es besteht ungefähr seit 40 Jahren. Weit verbreitet ist es nicht, aber es hat seinen Platz in den Niederlanden.

Was dieser ausdehnbare Körperraum ist, das ist ganz einfach zu beschreiben. Jedermann kennt das Phänomen, daß man in einem neuen Auto noch nicht automatisch fühlt, wie groß der Wagen ist. Nach einiger Zeit "weiß" man das: man hat seinen Körperraum vergrößert, über den Wagen ausgedehnt. Man hat das Auto "inkorporiert". Die Grenze spürt man jetzt wie mit dem eigenen Leib. So kann man auch mit einem neuen Zahn wieder (ein wenig) spüren lernen, oder man dehnt seinen Körperraum aus über Schiff und Wellen, so daß man auf die Bewegungen des Schiffs vorbereitet ist (Seebeine). Der Oberkellner, der mit einem Servierbrett in einem vollen Raum manövriert und der seinen Körperraum nicht über den Raum ausgedehnt hat, der bewegt sich unsicher und gehemmt und macht Unfälle.

Also: etwas ganz Normales. Jedermann kennt es und gebraucht es (besser oder schlechter), ohne es zu wissen. Es ist da, es funktioniert, aber es ist nur am Rand unseres Bewußtseins. Es ist eine Möglichkeit, die der Mensch einfach hat.

Wie ist es möglich, daß das funktioniert? Ich denke da an Sachen aus der Quantenmechanik - aber diese Seite lasse ich. Es funktioniert, es ist da, das reicht. Das Fremde am Focusing ist erklärt: ich dehne meinen Körperraum über den Klienten aus, und der Klient über mich.

Wenn er sich öffnet, kann ich seine Gefühle spüren.

Am Ende des Kapitels, in dem Veldman von diesem Körperraum erzählt, sagt er in zwei Zeilen, wofür dieser Körperraum nützlich sein kann: Krankenpfleger und Krankenschwestern (für die das Buch geschrieben ist), können den Patienten in ihren Körperraum hineinnehmen. Die Patienten fühlen sich dann nicht als Objekt, sondern angenommen, und das Aufheben geht viel besser, harmonischer.

Aha, habe ich mir gedacht. Was er für Patienten tut, kann ich mit Klienten machen. Der ausdehnbare Körperraum, das ist wahrscheinlich der konkrete Grund vom Mit-Erleben, von Kontakt, von Empathie. Also: wenn der Kontakt mit dem Klienten nicht richtig da ist, dann

mache ich einfach eine Gefühlsglocke um mich und ihn herum, und dann geht es. Wenn das gemeinsame Gefühl da ist, das diese Gefühlsglocke mit sich bringt, dann kommt der Sprechkontakt von selbst. Leute, die im Gespräch gleichzeitig ihre Haltung ändern, die haben auch so eine Gefühlsglocke zusammen, denke ich mir. Die sind aufeinander eingestimmt. Das war die erste Sache, die ich verstand.

Dann, einige Zeit später, setzte ich mich hin, um Übungen für diese Gefühlsglocke zu machen. Eine hatte ich schon.

Ich saß da am Tisch und starrte unsere Katze an. Mir haben sie bekommen, und sie ist gar nicht einfach für mich. Eigentlich eine Aufgabe. Immer wieder ist sie irritiert und böse, wie vorsichtig ich auch bin.

Ach was, denke ich plötzlich. Sei nicht so unfreundlich, sie ist auch öfter ganz süß. (Und die Katze am Fenster fängt an zu schnurren; dieses Phänomen kannte ich schon).

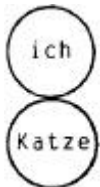
Und dann erwische ich gerade noch, was da immer passiert ist:

Als ich hinüberblickte und daran dachte, daß sie eine Aufgabe war, da blickte ich gegen sie an. Sie war außerhalb von mir, sie war ein Objekt. Ich sah nur ihre Außenseite, ich dachte nur etwas über sie. Aber als ich freundlicher wurde, da dachte ich daran, wie sie auf meinem Schoß sitzt und wie gemütlich das ist.

Da hatte ich, ohne es zu wissen, mein Körpergefühl, meinen Körperraum-mitsamt-Gefühlen ausgedehnt und hatte die Katze am Fenster umfaßt. Da waren wir beide Subjekt, Gefühlswesen. Und dann fing die Katze an zu schnurren. Sie reagiert oft so, wenn ich mich (im Leibe) offen und sanft fühle und mich in ihren kleinen Leib einfühle. Auch wenn ich nichts sage und sie nicht anrühre. Und ist das nicht das, was "Empathie" ist?

Was dann passiert, kann ich zeichnen:

Subjekt  
Objekt



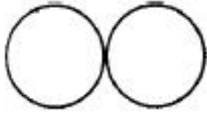
Ich sehe nur die Außenseite, die Katze ist nur ein "Ding". Keine Empathie, kein Einspüren.

Subjekt  
Subjekt



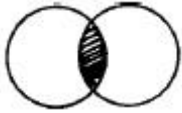
Jetzt dehnt mein Gefühl sich aus: Die Katze ist jetzt für mich Subjekt, ein lebendiges, fühlendes Wesen, wie ich. Wir haben Gefühlskontakt (wie ich ihn auch mit Klienten habe). Und dann erinnerte ich mich, wie eine Kollegin mir mal aufgezeichnet hatte, wie für Rogers Empathie war und wie ein anderer Kollege mir mal etwas über den Grenzkontakt von Perls erzählt hatte.

Das kann man so zeichnen:



Perls: Grenzkontakt.

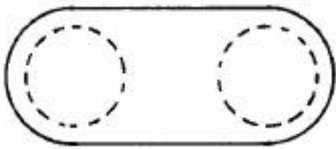
Nimm dir in Gedanken einen Mensch, ein Tier oder einen Gegenstand und versuche mal, wie das ist.



Rogers: Empathie.

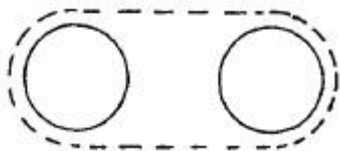
Versuch mal, gibt es einen Unterschied im Gefühl zum Grenz-Kontakt oder nicht?

Focusing, wenn es ganz gut geht, ist für mich so:



Keine Grenze (oder ganz offen) nur ein Identitätsgefühl.

Gibt es noch andere Kontaktarten? Ja, wahrscheinlich doch, denke ich. Eine kann ich mir denken:



"Optimale Nahe mit optimaler Distanz" Jedermann seinen eigenen Freiraum, den er auch bei anderen respektiert (wie schön wäre das!).

Vielleicht könnt ihr was mit diesem Begriff anfangen.

Man hat nicht mit jedem Klienten die ganze Zeit denselben Kontakt. Wenn eine Art Kontakt nicht klappt, dann versuch ich in meinen Gedanken eine andere Art. Wenn der Klient das Nähe-Modell von Focusing nicht will, dann will er vielleicht abgetrennt sein, selbständig; dann versuch ich das Respekt-Modell. Oder das Modell von Perls oder Rogers. Speziell beim Focussieren ist es nicht schwer, damit zu experimentieren.

Literatur: F. Veldman, Lichte Lasten

Spruyt, Van Mantgem en De Does NV, Leiden,Holland, 1970

Also, liebe Leute, das war es.

Mit freundlichen Grüßen aus Holland

Fenneke Jacobs