

## Welten spiegeln - sich andere neu erfinden.

Urs Häusermann, 1999,

In: GFK Texte 4, 1999, S.50-53

*Theater spielen? "Wollte ich doch schon immer mal, aber...!", "Würde ich eigentlich gerne, jedoch ...!"*

*Mit einfachen Übungen und Spielanleitungen der "Theaterkunst" und der wertschätzenden Focusing-Haltung wollen wir einen sinnlich lustvollen Raum schaffen, in dem sich Freude am Spielen, Ausprobieren und Zeigen möglichst breit entfalten können.*

*Im lebendigen Wechsel von "Sich-Ausspielen" und In-Sich-Gehen, von Zeigen und Zuschauen, von Ernstnehmen und Lachen, von Tiefe und Leichtigkeit eröffnet sich ein erweiterter "Lebens-Spiel-Raum" mit veränderten Grenzen und vielleicht einem etwas anderen Bild von sich selbst und anderen.*

So die Ausschreibung unseres zweiten von bisher 3 Kursen im Rahmen der Focusing-Wochen Achberg, in denen wir das Projekt verfolgen, Focusing und Theater miteinander in Verbindung zu bringen. Die verwendeten Mittel sowie die stimmungsmässige Färbung jedes Kurses waren sehr verschieden, abhängig einerseits von der Anwendung unterschiedlicher Übungen und Theaterspiele, andererseits durch den Focusing-Prozess innerhalb der Gruppe.

Die gemeinsame Arbeit während dieser drei Wochen war für beide Kursleiter intensiv, anregend und vor allem voller Spass. Dass die Kombination von Focusing und Theater einer Selbsterfahrungsgruppe spannende Impulse geben kann, haben wir erlebt, wie das geschieht, darüber schreiben wir hier.

### **Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu**

*"... ich habe anscheinend unheimlich viele Menschen in mir. Verstehen Sie, was ich meine? Wenn ich einen gut verstehe, bin ich ihm furchtbar ähnlich, wenn ich ihn darstelle ..., indem ich glaube, dass ich mich in ihn verwandle, wenn ich nur fest genug daran glaube. Das ist manchmal ziemlich eigenartig, wissen Sie. Man ist ein anderer, ziemlich weitgehend, andererseits ist man es doch nicht ..." (Edith Evans, Great Acting, BBC 1967).*

Es ist zu beobachten, dass sich beim Theaterspielen bzw. beim mimetischen Spiel die Persönlichkeit der DarstellerInnen in einem oft erstaunlichen Ausmass verändert. Wenn wir einem Theaterspiel von Freunden zuschauen und danach jemanden beeindruckt loben: "Du hast diese eigenwillige Person so überzeugend gespielt, ich war total überrascht!", sprechen wir eine ähnliche Qualität von Verwandlung an, die auch einem Maskenspieler in einer archaischen Kultur widerfährt. Die dahinter steckende Energie können wir uns zunutze machen, indem wir uns auf das Angebot einlassen, bewusst in die Wirbel der Theaterimprovisation einzutauchen und mit neuen Erfahrungen daraus wieder hervorzukommen.

Theater ist - nach der griechischen Urbedeutung des Wortes "theatron" - ein Ort, an dem etwas schaubar bzw. sichtbar gemacht wird. Wir benützen das Theater als kreatives Medium, um Spürbares sichtbar zu machen, um es in mimetische Handlung umzusetzen. Auf der improvisierten Bühne zeigen wir einander "ein Stück" von uns - in doppeltem Wortsinn. Zeigen als ein kommunikativer Vorgang. Wir teilen uns mit und treten mit den SpielpartnerInnen in einen Dialog.

Gleich zu Beginn der Arbeit, nach einem "warm up" und einem ersten Focusing, laden wir die TeilnehmerInnen ein, eine minimale Bühnenumsetzung von zwei sich widerstreitenden inneren Gefühlen zum Thema "Ich und Theater" zu wagen, etwa: Die Angst, mich zu exponieren contra die Lust zu spielen. Auf der ad hoc eingerichteten magischen Bühne - ein mit Kissen abgesteckter Raum - kommen diese ersten Etüden aus unserer Gefühlswelt zur Darstellung,

werden Gefühlskonflikte sichtbar. Zugleich wird klar: Jede(r) kann in Kürze und ohne grosses Training ein Stück Theater kreieren. Dazu braucht es eine Gruppe motivierter, aber noch ambivalenter Menschen, einen gehäuften Esslöffel Focusing, eine Prise theatralischen Input, zwei Messerspitzen komprimierte Imagination sowie einen sanften Schubs, und schon finden wir uns spielend auf der Bühne wieder und sind mitten drin im Zauberwald.

### **Expressivität**

Eine Kollegin bemerkte letztthin: "Theaterspiel ist die ideale Art, um rasch in den Aussenraum zu kommen".

Bezüglich Wahrnehmung des eigenen Innenraums haben wir mit der Technik des Focusing ein äusserst hilfreiches Mittel zur Verfügung. Focusing kreist ja immer um den "felt sense", diese "innere Wahrnehmung der gesamten Bedeutung eines besonderen Problems" (Gendlin).

Theaterspielen als wohl expressivste und gegenwartsbezogenste Kunstform (neben Musik und Tanz) beschäftigt sich neben der Wahrnehmung jedoch ausdrücklich auch mit der Sinneswelt der Vorstellung. Wir stellen uns vor, wir wären jemand anderer, eine Person mit Verhaltensweisen, die von unseren gewohnten abweichen, eine Person, die ganz anders angezogen ist, als wir es üblicherweise sind, eine Person, die eine andere Sprache benutzt oder Wörter, die wir uns üblicherweise nicht trauen in den Mund zu nehmen. In dieser vorgestellten Person oder Rolle begeben wir uns auf die Improvisationsbühne, erkunden den Verhaltensspielraum der Figur, treten mit anderen Figuren in Kontakt und Dialog, agieren und reagieren nicht, wie wir es gewohnt sind, sondern wie es unserer Vorstellung der dargestellten Person entspricht. Dass dieser Vorgang nicht primär ein gedanklicher Akt ist, wird jedem klar, der einmal eine dichte Theaterimprovisation miterlebt hat.

Die Improvisationsbühne eröffnet uns also die Möglichkeit, "Erfahrungen ausserhalb festgelegter Rollen" zu machen (so der Titel eines Abschnitts in Gendlins Buch "Focusing").

Wieso in diesem Zusammenhang nicht von einem expressiven Focusing sprechen? Im improvisierten Spiel kann es vorkommen, dass wir einen "shift" erleben, den wir später in einen Gesamtzusammenhang mit unserem inneren Erleben stellen können.

Eine Kollegin steckte während einer längeren Ausbildungsphase oft in stark depressiven Stimmungen. In einer kleinen Theateraufführung zum Abschluss der Grundausbildung spielte sie erst eine zutiefst griesgrämige Alte, die zur Behandlung zu einem Therapeuten kam, der eigentlich mehr einem schamanistischen Fakir glich. Allein wie sie mit minimalen Bewegungen an ihren Krücken auf die Bühne humpelte, löste bei den Zuschauern ob dieser komischen Darstellung ihres Problems Heiterkeit aus. Dann eine völlig müde Kopfdrehung dieser erbarmungswürdigen Person, und die Zuschauer mussten Tränen lachen. Nach der "Therapie" durch den Fakirschamanen war sie geheilt und kam zurück auf die Bühne als eine äusserst schöne Frau. Die Verwandlung - nur eine gespielte, möchte man meinen - war verblüffend. Diese Art von selbstbewusster Weiblichkeit hatte man vorher bei ihr nie sehen können. Wenn man so etwas auf der Bühne dargestellt sieht, miterlebt, wie eine Spielerin sich von der Rolle, in die sie geschlüpft ist, über sich hinausragen oder in sich hineinfallen lässt, dann hat man als Zuschauer für Momente ein Glücksgefühl, vermutlich gemeinsam mit der Darstellerin.

Sich auf der Bühne zu zeigen, ist meist ein Wagnis. Das innere Leben nach aussen zu kehren ist etwas, was in unserer Kultur, in der im Alltag das Verhalten von grauen Mäusen gefragt ist, als gefährlich erscheint. Wir gehen in die entgegengesetzte Richtung, unterstützt von einer wohlwollenden und wertschätzenden Haltung. Unser Publikum ist uns gut gesinnt und erwartet keinen neu interpretierten Shakespeare, sondern es nimmt an unserem Spiel teil und freut sich über jede vorbehaltlose Darstellung einer auch noch so bizarr erscheinenden Rolle.

Vorausgesetzt wir nehmen unser Spiel ernst, aber nicht tierisch ernst.

## **Komik**

Ob in der Entwicklungsgeschichte des Theaters zuerst die Tragödie oder die Komödie stand, ist wie die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Nehmen wir an, dass zu Zeiten, wo weltliches und spirituelles Bewusstsein nicht getrennt war, Ernst und Spass Hand in Hand gingen. Im abendländischen Theater kam allerdings der Tragödie vorerst die grössere Bedeutung zu. Das klassische Griechische Drama entwickelte sich stufenweise. Aus den rituellen Chören und Rundtänzen um den Altar zu Ehren des Gottes Dionysos (534 v.Ch.), so die Überlieferung, löste sich ein Einzelsänger, der Protagonist, ab und trat mit dem Chor in Zwiesprache. Schliesslich machten die Verbindung des gesprochenen Wortes (Dithyrambus) mit begleitenden Gebärden den Sprecher zum Schauspieler. Später trat auch ein zweiter (Deuteragonist) und schliesslich ein dritter Schauspieler (Tritagonist) dem Chor gegenüber. Die Grundlagen für ein echtes Drama waren gelegt. Allerdings vollzog sich damals auch eine Trennung: Aus ursprünglich improvisiertem Spiel und Stegreiftext wurde - quasi per Dekret - geschriebenes, literarisches Theater.

Aristophanes, der grosse Komödiendichter der Hellas, entwickelte seine Stücke aus dem Satyrspiel, das jeweils auf drei Tragödien folgte. Damit bezog er sich auf die Tradition des in der vorreligiösen und vortheatralischen Stegreifposse entstandenen griechischen Volksnarren, dem Mimos, und gab ihm seinen gebührenden Platz zurück.

Theaterspiel, wie wir es anwenden, hat seinen Ursprung in dieser Tradition des improvisierten komischen Spiels. Geschichtenerzähler, Stegreifspieler, Narren, Gaukler und Komödianten haben diesem derben Theater im Laufe der Zeit das Gepräge gegeben. Unsere Spiel-Formen stammen aus der lustbetont-sinnlichen Ecke des Theaters, dem lebendigen Volkstheater.

Komödiantisches Schauspiel war im europäischen Mittelalter vermutlich so etwas wie Seelenhygiene des "gewöhnlichen" Volkes und bot der Kirche und anderen Repräsentanten der Macht die Stirn.

"Sie (die Kirche) verpönte in dieser Kunst die ketzerische Vervielfältigung der Seelen, das Schwelgen in Erregungen, den anstössigen Anspruch eines Geistes, der sich weigert nur ein Schicksal zu leben und sich in sämtliche Ausschweifungen stürzt. (...) Die Ewigkeit ist kein Scherz. Ist ein Geist unsinnig genug, ihr eine Komödie vorzuziehen, dann hat er sein Seelenheil verloren." (Albert Camus, "Der Mythos des Sisyphos").

1673 noch wurde Molière, dem grossen französischen Komödiendichter und Schauspieler, seines anstössigen Berufes wegen das letzte Sakrament verweigert. Er war auf der Bühne mitten in einer Vorführung des "Eingebildeten Kranken" zusammengebrochen und starb im Kostüm des Aragon an einem Blutsturz.

Wir benützen das komische Spiel, seine Spieltechniken (Übertreibung - Untertreibung, Verzögerung, Eskalation, Verfremdung, Imitation, Parodie) und seine Verkleidungen (diverse Masken, Clowns, schräge Figuren) nicht zuletzt deshalb, weil Komik geradezu geschaffen ist, bestehende Strukturen in Frage zu stellen, Unvergleichbares miteinander zu vergleichen, Abgestandenes zu erfrischen und allzu Ernstes mit Vergnügen ad absurdum zu führen.

## **Verkörperung**

"Wahre Lernfähigkeit kann nur im Dialog mit unserem Körper entstehen", schreibt Gendlin, denn "Unsere Körper nehmen immer neue Erfahrungen auf. Sie sind eine unermessliche Quelle der Weisheit." In Verbindung mit dem komischen Spiel steht eine ausgeprägte Körperlichkeit. Alles, was wir auf der Bühne tun, muss sich körperlich ausdrücken, damit es wirkt und damit die dargestellte Rolle Konturen erhält. Sei es, dass wir mit einfachen Körperimprovisationen beginnen wie in unserer Übung "Evolution" (eine Übung, in der wir, vom Aus und Ein des Atems ausgehend, unsere Körper auf die Reise der evolutionären Entwicklung des Lebens schicken, durchaus mit Humor und Überraschungen) oder sei es ein anderer körperlicher Einstieg, Körperwahrnehmung und körperbetontes Spiel stehen immer in engem Zusammenhang mit dem Bühnenauftritt.

Beobachten wir Kinder, die sich meist sehr stark von ihren Körpern leiten lassen, dann können wir mitverfolgen, dass sie wie von selbst das Rollenspiel als energetische Lernbühne erfinden und anwenden. Diese kindliche lustvolle Lebensenergie ist das eigentliche Theaterelixier. Das ist unser Treibstoff. Dass zugleich noch Körpersprache als kommunikatives Mittel zum Zug kommt, ist ein weiteres Geschenk der Theaterarbeit.

Der Körper ist der Verbündete des Schau-Spielers. Er hilft ihm zu spielen, er hilft ihm darzustellen, und er liefert ihm Informationen über das adäquate Verhalten der darzustellenden Figur. Theater fördert körperliche Wahrnehmungsfähigkeit - wir sagen: "Lass Dein Handeln auf der Bühne aus dem körperlichen Impuls kommen" - und offeriert körpersprachliches Training (Erkunden und Erweitern des eigenen Ausdrucksrepertoires).

Wilhelm Reich, ist anzunehmen, hätte mimetisches Spiel auch als Methode geschätzt, um die Körper- und Charakterpanzerung aufzuweichen. "In unlustvollen Situationen nimmt die Panzerung zu, in lustvollen lockert sie sich. Der Grad der charakterlichen Beweglichkeit, die Fähigkeit, sich einer Situation entsprechend der Aussenwelt zu öffnen, oder sich gegen sie abzusichern, macht den Unterschied zwischen realitätstüchtiger und neurotischer Charakterstruktur" ( Charakteranalyse, Kiepenheuer & Witsch 1970).

Auf der Improvisationsbühne kann dieser Panzer aufgeweicht, kann die charakterliche Beweglichkeit spielerisch eingeübt werden. Im Theater darf ich etwas "anderes" tun oder lassen als gewöhnlich. Ich kann ein Scheusal darstellen und daran noch richtig Spass haben, ja ich werde sogar einige Lacher ernten, wenn ich dieses Ekel auf der Bühne ätzend genug verkörpere.

### **Dionysos**

".. dass uns der dionysische Zustand in eine Situation bringt, in der wir Wasser wie Wein wahrnehmen können, in der wir in den ganz alltäglichen Dingen das Inspirierende sehen. Zur Inspiration begabt zu sein, heisst nicht nur, diese Ekstase erleben zu können, sondern auch das Inspirierende hinter dem Alltäglichen zu sehen."

Ein "Gott" also steht den Theatermachern in unserem Kulturraum ursprünglich Pate. Aber auch wenn wir nicht zwingend ekstatische Erlebnisse hervorrufen wollen, so kann sich Ergriffenheit während einer überraschenden Theaterimprovisation durchaus einstellen. Das sind dann die Momente, in denen jemand ganz die dargestellte Person ist und als diese handelt, so als wäre sie eine eigenständige Persönlichkeit, die sich in einer eigenständigen Realität bewegt.

"Wenn Dionysos die Menschen erfasst, ist nicht nur Kraft, Vitalität, Bewegtheit, sondern es ist auch die alte Ordnung bedroht. Es könnte eine neue Ordnung aus der dionysischen Ergriffenheit hervorgehen, radikal, visionär - das ist das Gefährliche oder das Erfrischende je nach Standpunkt." (Beide Zitate aus "Freude, Inspiration, Hoffnung", Verena Kast, Walter Verlag Olten, 1991).

Dionysos bringt die Realität, wie sie war, "zunderobsi", wie wir im Schweizerdeutschen sagen, stellt unsere Vorstellungen von Wirklichkeit auf den Kopf - ein nötiger Vorgang, um die Welt neu zu ordnen. So ist im Theater allgemein bekannt, dass einer Premiere nicht selten eine miserable Hauptprobe vorausgeht. Das ganze Potential eines Stückes offenbart sich oft erst während der Premiere. Dabei ist es erstaunlich mitzuverfolgen, wie plötzlich Sinnzusammenhänge entstehen, nach denen man in langen Proben vergebens gesucht hat. Eine Art autonomer Prozess des "Sich-Neu-Ordnen" hat sich ereignet.

### **Konstruktivismus**

Was ist denn nun bei dieser Art von "Rollenspiel" Wirklichkeit und was ist "nur Theater", wird sich der geneigte Leser vielleicht fragen. Dazu ein Ausschnitt aus einem Interview zwischen dem Journalisten Franz Kreuzer und dem Konstruktivisten Paul Watzlawick.

Kreuzer: "Der Wirkungsforscher Dichter, der "Reklame Dichter", teilte mir in einem Gespräch mit, dass er neuerdings seiner Kundschaft - er hat ja keine Patienten - empfiehlt, die

Persönlichkeit zu wechseln, sich quasi eine Persönlichkeit zu borgen, wie man sich in einer Maskenleihanstalt eine Maske leiht: zur Selbstverwirklichung, zum Durchspielen der vielen Möglichkeiten, die dem Menschen gegeben sind.(...)

Frage: Können Sie sich vorstellen, dass man das wirklich kann, dass man einfach Wirklichkeiten wie Kostüme anziehen und sich in ihnen zurechtfinden kann?"

Watzlawick: "Dichter, sofern er sich nicht bloss mit der Werbung befasst, nimmt ja eigentlich nur wieder auf, was Stanislawski ( wichtiger russischer Theaterlehrer und -theoretiker, 1863 - 1938, Anm. d.V.) schon den Schauspielern empfohlen hat: Stellen Sie sich vor, Sie sind Hamlet und Sie werden sich in diese Rolle hineinarbeiten." Kreuzer: "Das ist doch etwas anders. Wenn ich ich bin, kann ich - wenn ich das Talent dazu habe - ein Meisterschauspieler sein, der zu seinem Spass in die Rollen hineinschlüpft. Was Dichter meint, ist der tatsächliche Rollentausch.

Watzlawick: "Das ist eben der Kernpunkt der Stanislawskischen Idee: Dass ich zunächst spiele, dann aber die Persönlichkeit werde, dann wirklich weine." Kreuzer: "Und wie finde ich wieder zurück?" Watzlawick: "Der Vorhang fällt, das erzeugt Wirklichkeit." (aus "Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit", Serie Piper, Juli 1988)

Akzeptieren wir die konstruktivistische These, dass das, was wir als "wirklich" bezeichnen, Modelle von Wirklichkeit sind, die wir übernehmen oder selber herstellen, dann kann uns das Theaterspiel eine Hilfestellung bieten, um von einem Wirklichkeitsbild auf spielerische Art und Weise in ein anderes überzutreten. Der therapeutische Effekt daraus kann sein, dass wir das eingeeengte Wirklichkeitsbild, in dem wir vielleicht gefangen sind und das uns leiden macht, vorübergehend durch ein neues ersetzen und in der Folge unsere Vorstellung von uns selber bzw. unserer eigenen Wirklichkeit durch Aspekte einer anderen Wirklichkeit erweitern.

Watzlawick als ein dem Konstruktivismus verpflichteter Therapeut versucht "Heilung nicht durch die Erforschung der Vergangenheit zu erreichen, sondern dadurch, dass wir die Leute zum Anders-Handeln auffordern."

Von diesem Anders-Handeln lebt auch unser Ansatz der Verbindung von Focusing mit improvisiertem Theater.

## **Aufführung**

Am Abschluss unseres Kurses steht jeweils die Aufführung. Bereits während der prozessbezogenen täglichen Arbeit lassen wir, wie erwähnt, immer wieder auf der improvisierten Bühne spielen. So setzt sich jede Teilnehmerin fortlaufend mit den Gesetzmässigkeiten der Bühne auseinander. Fragen von Stimme und Tempo, Intonation und Rhythmus, Position und Distanz sowie Form und Wirkung fordern dabei unsere Aufmerksamkeit. Die Aufführung wird im Wesentlichen aus während diesem Prozess erarbeiteten Elementen zusammengestellt und ist jedes Mal eine Premiere.

"... der Druck einer Premiere mit ihren unverkennbaren Anforderungen bringt jene Zusammenarbeit, jene Hingebung, jene Energie und die Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse der anderen hervor, die eine Regierung ausser in Kriegszeiten niemals hat aufbringen können", schreibt Peter Brook in seinem grundlegenden Buch "Der Leere Raum".

Wenn dieser Vergleich auch etwas martialisch ausgefallen ist, so ist doch erlebbar, wie die Aufführungssituation nochmals eine ganz besondere Spannung und Konzentration herbeizaubert.

Eine Mischung zwischen "Teilen gemeinsamer Arbeit " und "Zerreissprobe", manchmal sogar Reste jener tranceartigen Stimmung, von der theatrale Riten in archaischeren Zeiten geprägt wurden.

Unsere Absicht ist es, im Verlauf des Kurses den Angst machenden Teil des öffentlichen Auftritts soweit durch eigene Auftrittserfahrung und Unterstützung des Selbstvertrauens der Spieler abzubauen, sodass der Sprung auf die öffentliche Bühne, das Spiel vor einer grösseren - in unserem Fall mehrheitlich bekannten Zuschauerschaft - leicht fällt. Zu erleben, wie einzelne

TeilnehmerInnen im Spiel über sich selbst hinauswachsen, ihre üblichen Verhaltensmuster verlassen und so etwas Neues kreieren, ist für die Zuschauer ein unvergleichlich berührendes Vergnügen.

### **Focusing**

Doch jetzt soll mal jemand sagen, was zum Kuckuck das Ganze mit wirklichem Focusing zu tun hat. Wo bleibt denn die typisch "akzeptierende und liebevolle Weise, sich dem inneren Erleben zuzuwenden" (M. Siems in seinem Buch "Dein Körper weiss die Antwort")? Da bewegen wir uns doch unentwegt im "Expliziten", sprich an der Peripherie, während wir uns doch auf behutsame Weise der Mitte, dem Erleben des "Impliziten", zuwenden sollten. In der Tat halten wir uns wiederholt und mit Absicht in der "realen Handlungs- und Spielebene" auf. Insofern richtet sich unsere Arbeitsweise insbesondere auch an Menschen, die zwar die "innere Achtsamkeit", diese besondere Focusing-Haltung, kennen und auch anwenden können (bei sich und andern), denen es aber an Erfahrungsspielraum fehlt, um so einen Handlungsschritt mal so richtig voll auszukosten und das psychische Erleben mal so richtig heftig zu dramatisieren.

"Die ganze Welt ist Bühne", fabuliert der Edelmann Jaques in Shakespeares "Wie es euch gefällt".

Wir haben uns vorgenommen, die Mittel des Theaters als Verstärker für die innere psychische Bühne einzusetzen. Doch nicht nur das. Das Theaterspiel und seine Formen, die wir auf unsere Bedürfnisse hin abklopfen und nach Bedarf verändern, schafft einen eigenständigen Erlebnisraum, der impulsgebend auf unsere Innenwelt wirken kann. Diese erweiterte Pendelbewegung, diese ausladenden Schwingung hinterlässt womöglich hin und wieder den Eindruck, wir befänden uns eher auf einer wilden Maus als auf einer sanften Hawaii-Schaukel - aber das ist vielleicht nur eine Frage des Stils.

Focusing verwenden wir, um die Erfahrungen auf der Improvisationsbühne mit unserer inneren Wahrnehmung von uns selbst in Beziehung zu bringen. Wir sehen weniger bekannte Aspekte von uns auf der Bühne gespiegelt und suchen danach, das Erlebte in einen inneren Sinnzusammenhang zu stellen, suchen nach seiner inneren Resonanz. Da geht es dann durchaus nicht mehr so arg derb, sondern ganz schön fein schwingend zu und her - Focusing, wie es leibt und lebt. Metamorphose könnte man dann auch sagen. In der Pendelbewegung zwischen szenischem Darstellen und Fragestellungen wie: "Wie habe ich das jetzt gerade erlebt?", "Was schwingt da in mir mit?" oder "Was ist dabei neu für mich?" versuchen wir eine fortlaufende erlebensorientierte Art des Focusing in der Gruppe und für jeden Einzelnen zu betreiben.