

## Interview mit Astrid Schillings

# Workshop: Sein, Gewahrsein, Sinnfinden



Astrid Schillings

**In Ihrem Workshop ging es um achtsames Wahrnehmen. Meditatives Ergründen – wie konnten Sie das vermitteln, und wie lässt sich diese Erfahrung in konkreten Alltags- und Arbeitssituationen einbauen und nutzen?**

Als ich eingeladen wurde, zum Thema Achtsamkeit einen Workshop zu geben, merkte ich, dass ich schon im Wählen des Titels eines meiner Anliegen zeigte: nämlich eine Bewegung unter den zur Zeit viel bemühten Begriff der Achtsamkeit zu wagen, hin zu dem, wo ursprünglich die Intention herkam, Achtsamkeit zu entwickeln. Es sind bspw. die Fragen danach: Wer sind wir? Wie entsteht Leiden an unserer Existenz? Was ist der Sinn unseres Lebens? Im Workshop habe ich eine Zusammenschau davon gegeben, wie Qualitäten des Gewahrseins im Personenzentrierten Ansatz seit Beginn eine entscheidende Rolle gespielt hat.

So werden in den Übersetzungen von Carl Rogers nicht das Wort Achtsamkeit, sondern Worte wie Gewahrsein, Gewahrwerdung, Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit, manchmal sogar Bewusstsein benutzt. Das Einbetten der Achtsamkeit, des Gewahrseins in den sinnorientierten Kontext zeigt sich bei Rogers, wenn er in „On Becoming a

Person“ von der zentralen Sehnsucht jedes Menschen spricht, die letztlich allen Verwirrungen und Konflikten zugrundeliege: Wer bin ich denn in Wirklichkeit? Was ist denn der Sinn meines Lebens? Wie kann ich ihn verstehen? Ich möchte das eingangs sagen, weil der Begriff der Achtsamkeit doch gerade von verhaltenstherapeutischer Seite her stark vereinnahmt und instrumentalisiert wird.

Auch in die meditativen Wege treten Menschen oft mit solchen Fragen ein. Diese großen Fragen brauchen dann wie in der Therapie auch eine geduldige Übersetzung in ein „alltägliches Sinnfinden“. So habe ich meine Arbeit oft genannt. Das berührt dann die zweite ebenso wichtige Seite der Achtsamkeit, die wir als Menschen brauchen, nämlich dass wir nichts im Alltag vollbringen könnten ohne ein Minimum an Achtsamkeit und ohne Sinn.

Sie fragen, wie ich meditatives Ergründen vermittelt habe. Streng genommen kann man das nicht „vermitteln“, aber ich kann dazu einladen, den Raum dafür öffnen. Die Meditationslehrerin Toni Packer, inspiriert von dem indischen Gelehrten Krishna Murti, nennt dies „innerliches Lauschen“, und ich finde, dieser Begriff benennt sehr bildhaft, worum es beim meditativen Ergründen letztlich geht. Ich habe in dem Workshop eine meditativ-aufmerksame Explorationen zum Einstieg entwickelt und eine Übung davon in der Gruppe angeleitet. Dabei ging es um ein Verweilen im Erleben, im spürenden Gewahren. Hier ein kleiner Ausschnitt (Die Punkte laden ein, etwas zu verweilen):

*Wenn Du zum Beispiel die Augen schließt, wie empfindet der Körper den Unterschied zwischen geöffneten und geschlossenen Augen?... Es ist unmittelbar*

*etwas dunkler, beige rötlich... möglicherweise ein kleines Aufatmen... die Stirn entspannt leicht, das Atmen wird tiefer... Ein Gefühl von Entlastung setzt vielleicht ein... All das geschieht, wir müssen nichts dazu tun... Wie weiß der Körper die Augen zu schließen?... Wer hat ihn gelehrt die Atmung zu ändern?... Die Kühle der Luft bei geöffneten Fenster zu empfinden, nachdem das Fenster geöffnet wurde?... Wir können das Leben gewahren, ohne zu wissen was es ist...*

Oft erleben die Teilnehmenden bei einem solchem Ergründen eine Qualität des Staunens, wie all das geschieht. Manchmal spüren sie, dass eine Abgrenzung – hier innen da außen – fiktiv ist. Sie spüren Wechselwirkungen zwischen innen und außen, – nicht mehr nur kognitiv – als ein Konzept von Interaktion.

**„Es ist bemerkenswert, dass in allen europäischen Sprachen der Sinn und die Sinne dieselbe Sprachwurzel haben“**

Im unmittelbaren sinnlichen Erleben wandelt sich die Frage nach dem Sinn.

Es ist bemerkenswert, dass in allen europäischen Sprachen der Sinn und die Sinne dieselbe Sprachwurzel haben. Wenn ich gleich noch über den Felt-Sense spreche, komme ich darauf zurück.

Wichtig ist mir: Es ist immer wieder ein Innehalten, Verweilen, in dem was gerade auftaucht. Da kann, um ein Beispiel zu nennen, eine Emotion von Ärger oder Genervtsein in mir entstehen. Nehme ich das wahr, ist es wie ein Umschalten von Leiden weg hin ins Ergründen. Wie fühlt es sich an – dieses „Genervtsein“? Vielleicht eng in der Brust, zusammengezogene Stirn, vielleicht gehört eine Emotion dazu (Wut, Ärger...). Vielleicht bewerte ich mich unmittelbar (streng) als „nicht gelassen genug“, was immer kommt – es ist da. Sehr langsam kann sich zeigen, was es ist, das nervt. Das kann tiefer und tiefer gehen, je mehr ich mich in die Situation ent-

spannen kann, die Erfahrung zulassen kann, dass ich das Genervt bin. Ich spüre es unter den Worten, aber ich mache nichts damit, weder Akzeptierten noch Zurückweisen.

**Wie können Therapeuten/Berater ihren Körper als Träger von Informationen nutzen und wie kann dieser Wert Klienten ohne Theorie vermittelt werden? So dass sie dieses Informationssystem für sich nutzen können? Was kann/sollte man spüren können? Worauf muss man besonders Acht geben?**

Das ist eine interessante Frage, an der etwas deutlich wird. Ich nehme das Ohne-Theorie-Vermitteln für die Klienten ernst. Für die Therapeutinnen bzw. Therapeuten braucht es natürlich Theorie – genaue Kenntnis wie z.B. dass im Focusing der Körper, wenn wir genau schauen, nicht Träger von Informationen ist, die man nutzen kann. Der Körper entwickelt sich von Anfang an in Interaktion mit der Umwelt. Von Anfang an sind Körper und Informationen miteinander gekreuzt. Der Körper ist das Wissen, er ist lebendiges Wissen, lebendige Information. Das ist nicht ein Körper, der da lebt und Informationen aufnimmt und abgibt. Man muss verstehen, dass der Körper von sich aus in Interaktion lebt. Der Körper möchte vorwärtsleben, sein Leben weitertragen. Gendlin hat hier das Konzept der Aktualisierungstendenz weiter ausgearbeitet. Auch das haben wir im Workshop angedacht.

Im therapeutischen Prozess kann das so aussehen: Ich spüre die körperliche Resonanz auf meinen Klienten, unsere Beziehung, was mir dieser Mensch gerade mitteilen möchte – „Körperworte“, die helfen die Ebene zu finden, sind beispielsweise „eng“, „kribbelig“, „weit“, „schwer“, „leicht, angenehm“, „unangenehm“. Und ich spüre die emotionale Tönung, die Bedeutung – erst dann gebe ich der Klientin zurück, was ich verstanden habe. Ich reagiere aus der frisch in mir entstandenen körperlich gespürten Resonanz. Ich halte von Zeit zu Zeit inne und bemerke auch, dass ich noch einmal

in mich hinein spüren möchte, was ich soeben verstanden habe. Ich lasse die Klienten durchaus wissen, dass ich „etwas“ einige Momente in meiner körperlich gespürten Aufmerksamkeit halte und sich daraus ein frisches Verstehen entwickelt. So merkt der Klient, dass es nicht einfach plattes Spiegeln von Information ist, sondern ein lebendiger Schritt mehr... mehr am Rand dessen was gesagt worden ist. Es ist also ein Gewahrsein, achtsam sein von Mensch zu Mensch (interpersonal) und ein Gewahrsein mit meinem körperlichen Erleben (intrapersonal). Ich horche auf das, was in diesem Menschen leben will.

So kann ich beispielsweise Klientinnen auch einladen, bei sich im Körper nach zu spüren, wenn eine Situation stockt... Ich kann sie einladen zu beobachten, wie sich das Ganze in dieser Situation tief im Inneren anfühlt, wie das

**„Körperworte‘, sind Worte wie ‚eng‘, ‚kribbelig‘, ‚weit‘, ‚schwer‘, ‚leicht‘, ‚angenehm‘“**

Jetzt dort lebt. Die Klientin kann unmittelbar erfahren, dass wir gemeinsam „da“ bleiben können und nichts passieren muss. Oder wenn bestimmte Worte und Gefühle mehrmals wiederholt werden, kann ich die Klientin bitten nachzuspüren, wie sich das im Körper anfühlt. Manchmal hilft es der Klientin, wenn ich beispielhaft einige „Körperworte“ nenne, damit sie die Ebene des Nachspürens leichter finden kann. Ich möchte die Klientin unterstützen, mit diesem unklaren Empfinden geduldig lange genug zu verweilen, so dass ein implizierter neuer Schritt kommen kann. Ich kann auch vorschlagen zu spüren, wie es sich da drinnen anfühlen würde, wenn dieses Unklare leben könnte, wie es wollte.

Dieses Gewahrsein bewusst zu erleben ist eine Qualität; sein Potenzial ist ein Wert, der sich auf die Dauer sowohl in der Therapeutin wie auch im Klienten von selbst verstärkt und ihm irgendwann in kritischen Situationen als große Unterstützung zur Verfügung steht. Dieses Pause-Machen, Verlangsamen, Zu-Sich-Kommen, Bei-Sich-Ankommen. Plötzlich taucht eine Lösung, eine neue Sichtweise auf, unbeabsichtigt und doch authentisch.

**Wo sehen Sie die Schnittstellen zwischen Focusing, meditativem Ergründen und personzentrierten Prozessen?**

Aus den praxisnahen Beschreibungen wird deutlich, dass alle drei Ansätze – Focusing, Personzentrierter Ansatz und Meditation – phänomenologisch am unmittelbaren Erleben ansetzen. Es geht darum, sich zu lösen von der Identifikation mit Konzepten und Bildern über das Selbst – über uns selbst. Gewahrsein spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es öffnet Raum, Beziehungsraum. Ich bin erst einmal da und nehme „etwas“ in mir wahr. Dieses Innehalten, Pause-Machen, Verlangsamen finden wir sowohl im Focusing wie auf vielen meditativen Wegen. Die routinemäßige oder auch krisenhafte Situation wird quasi „angehalten“, um im Gewahrsein hin zu spüren, zu hören, zu schauen.

Im Focusing halten wir den Felt Sense, das Einzigartige in diesem Menschen in dieser Situation. Alle Erfahrung, auch die Kultur, Sprache, das Wissen der Evolution, all das lebt implizit in diesem Felt Sense. Wenn ich als Therapeutin wieder und wieder erlebe, wie sich neue Schritte aus dem Verweilen, Innehalten mit diesem impliziten körperlichen Wissen ereignen, entwickle ich tiefes Vertrauen in diesen Prozess. Dieses Vertrauen hilft den therapeutischen Prozess des Klienten weiterzutragen. Er kann jetzt seine Konzepte über sich und die Welt „verflüssigen“, laufend überprüfen an seinem Erleben. Die Konzepte stehen nicht mehr dazwischen. Carl Rogers beschreibt unter Mitarbeit von Eugene Gendlin im Prozesskontinuum schon 1961 „die Person als Prozess“, die sich auf mehr Offenheit und Kongruenz mit dem komplexen organismischen Spüren hinbewegt.

Im meditativen Ergründen halten wir den ganzen Prozess der sich wandelnden Phänomene wie Hören, Fühlen, Sehen, Empfinden im Gewahrsein, manchmal den Felt Sense, auch wenn dies nicht so benannt wird. Vom beobachtenden Ergründen geht es in Richtung Einswerden mit der Angst, dem surrenden Computer, den singenden Vögeln.... Was damit gemeint sein könnte und wo

noch weitere Schnittstellen und Unterschiede „warten“ – das gäbe vielleicht Stoff für ein weiteres Gespräch.

**Astrid Schillings im Gespräch mit Ursula Reinsch.**

*Astrid Schillings (Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Ausbildung in Gesprächspsychotherapie, Focusing, Mediation, astrid.schillings@gmx.de)*



**Focusing und Achtsamkeit in Köln**

- 26./27. September 2009
- 24./25. Oktober 2009
- 5./6. Dezember 2009
- 16./17. Januar 2010
- 6./7. Februar 2010

Focusing erleben, entfalten, partnerschaftlich begleiten, anwenden.

**Kursleitung: Astrid Schillings**

(Diplom-Psychologin, Ausbilderin d. Internationalen Focusing Institut New York,, Meditationsbegleiterin)

- Kosten: 170 € je Wochenende (Bildungsscheck, Ermäßigung möglich)
- Zeit: Jeweils 10 – 18 Uhr
- 15 Unterrichtsstunden

Es werden 6 bis 10 Menschen an einer Gruppe teilnehmen. Diese Gruppengröße ermöglicht ein Erkunden und Lernen in persönlich überschaubarem Rahmen. Die einzelnen Wochenenden sind inhaltlich aufeinander aufgebaut. Das Experimentieren und Praktizieren zwischen den Unterrichtseinheiten hat massgeblichen Einfluss auf die eigenen Wachstumsschritte.

Aufbauend auf den Grundlagen ist ein weitergehende Qualifizierung mit Zertifizierung in Focusing möglich. Dabei spielt die jeweilige berufliche Voraussetzung und persönliches Sich-Einlassen auf den Focusing-Prozess eine Rolle.

**Information/Anmeldung:**

Astrid Schillings, Focusing Institut Köln  
Brüsseler Platz 6, 50672 Köln  
Tel.: 0221-56 25 770