

# ALEXANDERTECHNIK UND FOCUSING

Kevin McEvenue

*Originaltext in Exchange Vol. 10, Nr. 1, Februar 2002*

*übersetzt von Regina Nening*

Seit 20 Jahren kombiniere ich jetzt die Alexandertechnik mit Focusing in einer Methode, die ich "Wholebody Focusing" (WF.) nenne. Im folgenden Artikel versuche ich zu erklären, wie sich das alles für mich ergeben hat. Ich möchte betonen, dass diese Interpretation von Alexandertechnik und Focusing direkt aus der Erfahrung mit beiden Prozessen kommt, die ich gemacht habe, seit ich in beiden Techniken ausgebildet bin. Ich behaupte nichts, was über meine eigene Erfahrung hinausgeht.

Alexandertechnik befasst sich mit unbewussten automatischen Körperfunktionen und damit, wie diese gewohnheitsbedingten Reaktionen den natürlichen Fluss und die natürliche Funktion des Organismus als Ganzen stören. Alexander entdeckte früh, wie schwierig es ist, diese tief verwurzelten körperlichen Reaktionsmuster zu verändern. Sein Lebenswerk war, einen Weg zu finden, wie man unbewusste körperliche Gewohnheiten, die gesundes, körperliches Wohlbefinden untergraben, verändern kann.

Alexandertechnik LehrerInnen konzentrieren sich auf die Veränderung auf der Ebene der automatisierten spontanen Körperfunktionen. Wir versuchen, schlechte Gewohnheiten zu beseitigen, indem wir uns alte körperliche Reaktionsmuster bewusst machen, und als ersten Schritt aufhören, uns nach ihnen zu richten. Danach "inhibieren" wir bewusst das Verlangen zu korrigieren, zu fixieren oder selbst (durch Tun; Anm. Regina) das Muster zu verändern und vermeiden dadurch Zielstreberei. Indem wir im Verlangen etwas zu tun innehalten, und uns statt dessen Befehle geben, um weiterhin verschiedenen Arten von Anstrengung vorzubeugen, schaffen wir Raum, damit, wie Alexander sagt "das Richtige sich selbst tun kann."

In meiner eigenen Geschichte scheinen diese neuen Antwortmuster oft dem Organismus von aussen aufgesetzt worden zu sein, entweder durch die Hand des Alexandertechnik Lehrers oder durch meine eigenen verinnerlichten Gedanken darüber, wie ich sein sollte, ohne meiner inneren Stimme Raum zu geben. Die Technik befasste sich nicht damit, warum die Gewohnheit zuvor da war. Sie befasste sich nur mit der Tatsache, dass die Gewohnheit destruktiv war und dass die LehrerIn einen besseren Weg wusste. Daraus schloss ich, dass die Lehre für mich als Schüler die war, diesen Weg zur Verbesserung anzunehmen als wäre er mein eigener. Das geschah, indem ich selber meinem Körper Befehle erteilte, die sich über alte Reaktionsmuster hinwegsetzten und gleichzeitig im Verlangen, ein Ziel zu erreichen innehielt, während der Lehrer meinen Körper ausrichtete, um ihm eine bessere Erfahrung zu vermitteln.

Ich war niemals vollkommen zufrieden mit diesem Zugang, weil sich meine innere Stimme niemals völlig gehört oder geschätzt fühlte. Eines Tages, durch eine mächtige körperliche Erfahrung durch einen Shiatsu-Lehrer, gemeinsam mit meiner inneren Stimme, erfuhr ich, dass Veränderung aus der Weisheit meines Körpers heraus passieren kann. Tatsächlich umfasste diese Veränderung der Funktion, die von meiner eigenen inneren Weisheit herrührte, nicht nur alles, was ich von Alexandertechnik wusste, sondern viel mehr, weil ein Leben darin war, das ich als mein eigenes erkannte.

Ich begann, mich spontan zu bewegen und hatte gleichzeitig ein Gefühlserlebnis, woher ich komme und wohin ich gehen könnte. Beides: von innen geleitete spontane Bewegung und inneres Wissen passierten gleichzeitig. Wie das beim Focusing oft geschieht, schien ich auf Tuchfühlung mit meinem inneren Plan davon zu kommen, wie ich auf eine sehr körperliche Art lebendig sein könnte. In diesem Moment entdeckte ich, dass das, was Alexander von aussen aufsetzte, auch von innen erweckt werden konnte, sogar in einer noch besseren Form als Alexander oder ich uns das hätten vorstellen können.

Alexander sah auch, dass der ganze Körper lebendig werden musste, damit Veränderung in einem Teil geschehen konnte, auf der Ebene der automatisierten Funktionen. Er beobachtete, dass Veränderung durch eine bewusste Beziehung zwischen dem aktivierten ganzheitlichen Körperselbst und einem Teil passieren konnte, und zwar eher dadurch, dass man Raum für Neues schuf, als dass man entsprechend einer vorgefassten Meinung, wie es sein sollte, agierte. Er beobachtete, dass jeder Versuch, etwas zu richten, oder durch eigenes Bemühen zu verbessern alles nur noch schlechter machte, und das, was man eigentlich erreichen wollte, bekämpfte.

Der Focusingprozess bietet uns eine Möglichkeit, Zugang zum Bewusstsein unseres Körpers in seiner Ganzheit zu bekommen, als physische Erfahrung mit einem Gefühl von innerer Ausrichtung und Selbstzweck. Der Körper scheint von innen heraus Energie zu bekommen.

Um schlechter funktionierende Anteile zu verändern braucht man:

- Aktivierung des verkörperlichten inneren Plans, wie ich sein könnte, wenn alle Blockaden aus dem Weg geräumt wären, erzielt durch physische Erfahrung des Selbst in Bewegung.
- Präsenz der Energie, die den Körper weiterbringen kann
- Die andauernde Präsenz des Ganzen in Beziehung zu einem Teil, der auf der Suche nach mehr ist.

Alexander würde das ein "Aufwecken des Aktionspotentials des Körpers" nennen. Aber da gibt es einen grossen Unterschied in der Auffassung an diesem Punkt, der WF von Alexandertechnik trennt, obwohl das Ziel (Veränderung der Funktion) dasselbe bleibt: Anstatt zu sagen, dass die Gewohnheit falsch und destruktiv ist, und ich einen besseren Weg weiss, können wir dem Klienten helfen, die Gewohnheit zu umarmen und ihr allen Raum zu geben, den sie braucht, um uns zu offenbaren, wie sie unserem Leben bisher gedient hat. Wir bekommen einen körperlich spürbaren Sinn dafür, was wir tun und entdecken, dass wir es aus sehr gutem Grund getan haben. Weil es im Kontext des ganzen Körpers passiert, eröffnet gleichzeitig die Resonanz zwischen beidem (dem Teil und dem Ganzen, Anm. Regina) dem Teil neue Möglichkeiten, die er vergessen hatte, oder von denen er nicht wusste, dass sie überhaupt möglich waren.

Ich arbeite mit einem Mann, der so arg schnarchte, dass das Schnarchen die Beziehung zu seiner Frau beeinträchtigt und ihn von einem guten Nachtschlaf abhält. Ich lade ihn

ein, ein Körpergefühl dafür zu bekommen, was er macht, wenn er gerade eindöst. Weil er Focusing kennt, kann er zurückgehen, merken, was passiert und es beschreiben: Wenn er entspannt und loslässt, fällt sein Unterkiefer nach vorne und unten und drückt schwer auf die Luftröhre. Das verursacht ein tiefes Schnarchen und dann ein Abwürgen der Atmung, sodass er aufwacht und dann beginnt der ganze Prozess wieder von vorne. Die Frage ist: können wir dieses Muster ohne medizinische Intervention stoppen?

Wir arbeiten in folgenden Schritten:

- Ich lade ihn ein, ein Körpergefühl zu entwickeln und er ist aufgefordert, es zu umarmen, sich damit anzufreunden, es gut kennenzulernen. Wir beide wissen von anderen Erfahrungen, dass Veränderung aus unserer unbedingten Akzeptanz dessen, was da ist, passiert.
- Das ist nicht einfach, weil das Überlebensmuster für sein Atmen wesentlich ist. Wir mussten einen sicheren Weg schaffen, wie er bei seinem Muster bleiben konnte.
- Ich bat ihn, aufzustehen und legte eine Hand auf sein Unterkiefer, sodass es nicht tun konnte, was es normalerweise tun würde, sobald es sich entspannte. Jetzt konnten wir die Luftröhre einladen, zu spüren, wie das ist und mehr.
- Was dann kam, war, dass die Luftröhre sehr steif war, in Erwartung des nächsten Keuchens.
- Weil sie gehörte wurde, und auch ein bisschen, weil sie wusste, dass meine Hand das Erwartete verhindern würde, konnte sich die Luftröhre etwas entspannen. Und dann kam mehr: die Luftröhre erinnerte sich, wie sie gerne sein würde, wenn sie könnte. Dadurch verband sie sich mit dem Hals und den Schultern und da war ein Gefühl, das er "anspruchsvoll" nannte, und das er mochte. Es ist Teil einer Seite seines neuen Lebens, die sich enthüllt, anspruchsvoller zu sein.

Das schien genug für den Moment, obwohl da auch noch ein Gefühl für die grössere Geschichte kam, wie er sich seit seiner Kindheit immer dadurch in Kontrolle gehalten hatte. Während er wach war, verkrampfte er sein Unterkiefer so sehr, dass die Muskeln in Entspannung, z.B. im Schlaf, kollapierten, wegen der ständigen Anspannung tagsüber.

Wir beide wussten, dass diese Erfahrung wiederholt und bestärkt und die ganze Geschichte gehört werden musste. Wir suchten eine Veränderung in der Funktion der Luftröhre genauso wie eine bessere Funktionsweise des Kiefers im täglichen Leben. Wenn beides mehr zum Eigenen finden könnte, könnte das Schnarchen immer weniger Thema werden, so hofften wir, und so war es auch!

Hier haben wir ein Beispiel einer ungünstigen Überlebensstrategie, die eine destruktive Kraft im Leben einer Person wurde. Unsere Frage ist: wie können wir Zugang zur

körpereigenen Weisheit bekommen, damit diese tief verkörperte Gewohnheit sich verändern kann? Diese Erfahrung zeigt uns, dass die Luftröhre ihr eigenes Wissen hat, wie sie gerne sein würde, wenn sie es könnte und dass sie ihre eigene Art hat, sich dahingehend durchzusetzen. Gleichzeitig ist klar, dass die grössere Geschichte, warum das Unterkiefer so ist, wie es ist, erforscht werden muss. Da gibt es eine Geschichte, wie der kleine Bub sich schützte, indem er nicht sprach. Er lernte seine Antworten zu kontrollieren, indem er das Unterkiefer zurückhielt und anspannte. Was ihn schützte, wurde jetzt destruktiv, wenn er entspannt und loslässt, wie z.B. im Schlaf.

Focusing macht *das Ganze* lebendig. Indem wir uns nach Focusing Art mit dem versöhnen, was wir tun und einfach da sind, es besser kennenlernen wollen, zeigt es uns, was es tut und gleichzeitig auch, was möglich ist. Ich glaube, dass Veränderung passiert, wenn Funktion auf diese Weise bewusst gemacht wird.

Ich versuche 2 Welten zu verbinden, indem ich benütze, was ich von beiden geschenkt bekommen habe. Focusing funktioniert gut in Verbindung mit einer anderen Disziplin wie dieser. Durch das Wesen des Focusing Prozesses scheint ein Gefühl von "Ich (bin) da" bekräftigt und gestärkt zu werden. Es ist als würde der "Ich (bin) da-Muskel" trainiert.

### **Im Alltag: Die Geschichte eines gespaltenen Mannes**

Ich bin ein Mensch, der immer mit sich im Zwiespalt war und dieser Konflikt betrifft alles, was ich tue; die Art, wie ich körperlich, geistig, emotional und spirituell in dieser Welt funktioniere. Mit dem Älterwerden merke ich, was für einen Tribut mein Lebenskampf von meinem Organismus gefordert hat, weil Auswirkungen dieses ewigen Ziehens und Zerrens sich schmerzhaft bemerkbar machen. Ich beginne zu verstehen, dass die Art, wie ich mich selbst gebrauche, so viele Ebenen meiner Funktion beeinflusst. Dessen bewusst frage ich mich, ob Veränderung überhaupt stattfinden kann, wenn wir annehmen, dass soviel unbewusst geschieht.

Die Realität trifft beängstigend zu, wenn ich beginne zu sehen, wie chronische Verhaltensmuster tatsächlich die Körperfunktion geschädigt haben. Ich wurde mir dessen bewusster, wie einige meiner Anteile überbeansprucht wurden und in einer Art gearbeitet haben, für die sie nicht geschaffen wurden. Andere Teile funktionieren überhaupt nicht. Ich merke, wie einige Teile für andere, die eingefroren oder funktionsunfähig sind, überkompensieren. Jetzt sehe ich die Schäden, die mein Lebenskonflikte verursacht haben. Ich sehe, wie diese Konflikte mich davon abgehalten haben, mein Leben voll auszuleben. Ich spüre meine Begrenztheit. Ich spüre, wie ich in teilweiser Lähmung funktioniere. Was kann ich dagegen tun?

### **WF kann helfen**

WF gibt mir eine sichere Struktur, um mir bewusst zu machen, wie mein Körper als Gefäss agiert. Teile meines Selbst erleiden, was gerade passiert. Das gibt mir die Möglichkeit, mir gleichzeitig bewusst zu machen, was ich gerade tue, und was möglich wäre. Indem ich beides gleichzeitig umfasst halte, eröffnen sich mir neue Erfahrungen, die lebensfreundlicher sind. Es scheint keinen anderen Weg zu geben, um Veränderung herbeizuführen.

WF führt eine neue Art des "Denkens in Aktivität" ein. Die wirkliche Veränderung im Bewusstsein ist für mich, mich genauso wie ich in diesem Moment bin, anzunehmen. Der Zugang zur Veränderung ist die Fähigkeit, bei etwas zu bleiben, das anscheinend meine Aufmerksamkeit möchte, ohne zu wissen, warum. Das ist der Ausgangspunkt.

Wenn ich mehr Raum schaffe, für das, was gerade meine Aufmerksamkeit braucht, bemerke ich oft einen inneren Aufruhr in mir, der von innen her zu kommen scheint, und mich aus eigenem Antrieb bewegt. Dann weiss ich, dass etwas Neues geschieht. Manchmal fühlt es sich an, wie eine leise innere Führung, die mich sanft in eine andere Richtung stüsst, über das mir Bekannte hinaus. Und dann kann ich anscheinend beides im Bewusstsein halten: einen Teil, der Aufmerksamkeit braucht (mein Gefühl dafür, was jetzt geschieht) und ein Gefühl von "mehr" an neuen Möglichkeiten.

Z.B. finde ich manchmal, dass ich in Richtungen bewegt werde, die ausserhalb meiner normalen Grenzen liegen. Mein Geist sagt: "Ich kann das nicht" aber gleichzeitig tut es mein Körper! Es ist die Bewegung selbst, die mich von einem allzu vertrauten Platz zu einem neuen bringt, den ich noch nicht kenne. Dieser neue Platz mag sich ein wenig unbequem anfühlen, weil er mir nicht vertraut ist, aber er fühlt sich trotzdem richtig an.

### **Verstehen ist nicht genug**

Lange Zeit meines Lebens habe ich versucht, mich selber auf verschiedene Arten zu begreifen. Warum bin ich so, wie ich bin? Ich habe viel erfahren. Aber es schien niemals an die Dynamik zu rühren, was ich mit mir selbst mache, sodass Veränderung möglich wurde. Ich mochte wissen, dass ich im Konflikt war, aber ich konnte niemals einen Hebel an den Konflikt selbst setzen. Ich muss einen sicheren Weg finden, ihn in mein volles Bewusstsein zu bringen, um zu sehen, was es tatsächlich ist, und es zu benennen. Veränderung scheint aus dieser Art von Aufmerksamkeit zu kommen.

Meine Fähigkeit, zu bemerken, wie ich im Konflikt physisch funktioniere, ermöglicht meinem Körper einerseits mir zu zeigen, was ich mit mir tue, und andererseits mir autarke Wege anzubieten, wie ich durch den Konflikt durchgehen kann, die autarker sind. Erfahrung lehrt mich, dass Veränderung erst dann passiert, wenn der Körper eine Handhabung für eine bessere Funktionsweise hat.

### **"Sie haben den grauen Star, Mr. McEvenue!"**

Das habe ich die Ärztin sagen gehört, damals, als ich in ihrer Ordination sass und die Ergebnisse einer Reihe von Augentests zurück bekam. Darauf, wisst ihr, ertrinke ich in totaler Panik. Was sie wirklich gesagt hat, war: "Sie sind ein Kandidat für den grauen Star." In meiner Panik höre ich durch Filter aus anderen Zeiten oder anderen Orten... Ich erinnere mich an damals, es ist schon lange her, als ich einen Arzt sagen hörte: "Sie haben degenerierte Bandscheiben, Mr. McEvenue. Nachdem sie sich von dieser Operation erholt haben, werden noch andere nötig werden."

Und wieder fühle ich mich, als ob ich "lebenslänglich" bekommen hätte, mit all der Hilflosigkeit, die damit einhergeht, aus früheren Erfahrungen. Und diesmal höre ich mich sagen: " Ich werde alt, ich werde sterben, ich werde erblinden. Ich bin nicht fähig, mich hier zu ändern. Hilf mir! Sorge für mich. *Du* sollst es tun. Ich kann nicht. Ich möchte lieber gar nichts wissen...!"

Kommt Ihnen das bekannt vor?

### **WF -Ein Schritt in Richtung Aktivität**

Ich weiss, ich möchte keine Medikamente nehmen. Ich weiss, wenn ich beginne, die Tropfen gegen den grauen Star zu nehmen, muss ich sie für den Rest meines Lebens nehmen, wahrscheinlich in steigender Dosis, je älter ich werde. Ich will das nicht, es fühlt sich an wie "lebenslänglich". Die Realität ist laut und deutlich. Dieser Teil von mir beginnt sich zu verschleissen, beginnt, nicht mehr so zu funktionieren, wie er eigentlich gedacht wäre. Mein Rücken war das erste Zeichen, vor Jahren, jetzt sind es meine Augen. Diesmal geht es um Druck. Die Auswirkung des Druckes, der sich in meinem rechten Auge aufgestaut hat, führt zu einer ernsten Situation, die bis zur Erblindung führen könnte. Was ist also zu tun?

Was ich tun kann, ist, mir selbst zuzuhören. Ich kann dem Teil von mir zuhören, diesem rechten Auge, das anscheinend irgendwie einen Druck erleidet, der sich zum grauen Star weiterentwickeln könnte. Der WF-Prozess hat mir wirklich geholfen, zu entdecken, wie ich das Erlebnis, unter Druck zu stehen, wahrnehmen kann. Ich bin draufgekommen, dass ich die ganze Zeit ein kleines bisschen steif bin. Und wenn ich mich unter Druck fühlte, dann habe ich einfach einen oder zwei gehoben, und etwas Leckeres gegessen. Das hat mir normalerweise geholfen, zu meinem alten Selbst zurückzukehren.

Diesmal entschloss ich mich zu etwas anderem. Ich nahm mir einige Zeit, um auf Tuchfühlung mit meinem rechten Auge zu gehen, es zu begrüßen, in es hineinzufühlen. Und dann wurde plötzlich meine Aufmerksamkeit hinunter zu meiner Kehle gezogen. *Da* ist also der Druck! Er ist in meiner Kehle! Und dann bemerke ich, dass mein Hals steif ist, und auch wie steif mein Unterkiefer ist. Als ich bei alledem dabeibleibe, bekomme ich ein Gespür davon, wie ich mich im Hals abschnüre. kein Wunder, dass sich der Druck in den Kopf hinaufstaut, speziell in den Augen, Ich würge den natürlichen Energiefluss ab, und alles, was damit einhergeht, und ich denke: Ich muss mehr darüber wissen, was ich da tue. *Das* ist das Problem. Es ist, was ich mir selbst antue, was die Druckerhöhung in meinem Auge verursacht. Es überrascht mich, dass es in meiner Kehle beginnt.

Mit der Zeit erfühle ich die ganze Haltung davon " was es ist, wodurch ich mich selbst behindere." Es ist eine ganzkörperliche Erfahrung. Es ist auch ein Stück meiner Lebensgeschichte und es ist genauso facettenreich wie informativ. Es verbindet mich mehr damit, wer ich bin und warum. Und dann, eines Tages geschieht das Unerwartete. Es verändert sich. Es lässt los. Die abwürgende Haltung lässt plötzlich nach und ein sanftes Fließen ganz durch mich hindurch beginnt wieder, es fließt durch den ganzen Körper durch. Ich verstehe es nicht. Es passiert einfach. Und es passiert in einer Weise, die ich niemals beschreiben könnte. Es scheint total und alles auf einmal zu geschehen. Und dann fühle ich mich wieder im Einklang mit mir selbst.

### **Was ist geschehen, dass ich mich nicht mehr abwürgen muss?**

Ich weiss es nicht wirklich. Ich habe mir erlaubt, die Haltung und das Gefühl dafür, was ich tue, das meinen Energiefluss durch den ganzen Körper begrenzt, zu fühlen. Vielleicht ist es so einfach. Ich bin mir einfach der Haltung an sich bewusster geworden.

Einer der Gründe, warum ich es *Wholebody Focusing* nenne ist, weil es ist, als ob jede Zelle in mir das registriert. Vielleicht war es das Bewusstsein, das eine Art von Veränderung ermöglicht hat. Und dann schien der Körper selbst mir einen ganz anderen Weg zu zeigen, wie er sein und funktionieren könnte, jenseits dieses gewohnten und – ach so vertrauten - Bedürfnisses, zu kontrollieren. Vielleicht war es, weil ich begonnen habe, mich genauso zu akzeptieren, wie ich bin und vertraut habe, dass Veränderung direkt von dem heraus geschieht, was jetzt da ist.

Ich habe bemerkt, dass, als Veränderung passierte und die abwürgende Haltung leichter wurde, ich mich lebendiger gefühlt habe, angefüllt mit Leben und Energie. Ich habe mich mehr ganz gefühlt. Ich habe das ganze Selbst gefühlt. Ich konnte sogar den Energiefluss direkt durch mich durch fühlen. Und das hAlexandertechnik sich so gut angefühl, weil es leicht und einfach und ohne Anstrengung war. Es ist etwas, was ich immer für mich wollte, und nicht einmal wusste, das ich es wollte, bis ich es erlebt habe. Und die grösste Überraschung ist, dass ich fühl, dass ich mich selbst so lieben konnte und mich gleichzeitig geliebt fühlte!

### **Was habe ich gemacht, das so anders war?**

Das ist meine Geschichte einer Lebenskrise, einer körperlichen Dysfunktion, die wirklich angefangen hat, mich fertig zu machen. Anstatt ihr den Rücken zuzukehren, sie aus meinem Bewusstsein noch mehr abzuschneiden, habe ich sie umarmt. Ich habe ihr sogar erlaubt, noch mehr da zu sein. Das war der Unterschied. Ich habe etwas Gegenteiliges davon getan, was ich normalerweise instinktiv getan hätte. Anstatt es wegzustossen, habe ich es sogar noch mehr in mein Leben eingeladen. Ich habe es eingeladen, in meinem Körper sogar noch mehr so gegenwärtig zu sein, wie es einfach war, mit einer Haltung von unbedingter Akzeptanz dessen, wo es ist, wie es ist und wie es gerade jetzt sein muss. Das war der Anfang dafür, dass das Weitere geschehen konnte. Das war der neue Schritt. Ich habe mich mit einem Anteil von mit befreundet, der nicht meinen Erwartungen entsprochen hat. Ich habe ihn mit Mitgefühl akzeptiert, genauso wie er war. Und dann wurde ich beschenkt.

### **Das war erst der Anfang**

Das war erst der Anfang einer empathischen Beziehung zwischen mir und meinen Augen und einer Lebensgeschichte rund um Druck und Kontrolle in meinem Leben. Das Gute daran ist, dass, je tiefer ich in die Geschichte hineingehe, der Druck umso mehr nachlässt und alles Mögliche sich in meinem Leben anscheinend zum Besseren verändert. Das ist aufregend.

### **Einige persönliche Beobachtungen**

*Es braucht einen guten Zuhörer*

Das möchte ich gleich am Anfang betonen. Es ist nicht einfach, meine Zeit so mit mir alleine zu verbringen. Ich brauche einen guten Zuhörer, der mir Gesellschaft leistet und hilft, bei dem zu bleiben, was gerade ist und mich davon abhält, zu versuchen, einzugreifen.

*Das Augenmerk auf die Bewegung richten*

Ich lege meine Aufmerksamkeit eher darauf, was mich bewegt, als auf den Schmerz

selber. Es ist, als ob die Bewegung mir etwas Positives zum Anhalten gäbe. Sie gibt mir Sicherheit, wenn ich durch Vertrautes durch- und darüber hinausgehe, zu einem ganz anderen neuen Platz in mir, den ich nicht kenne.

*Das Haltungsmuster ist der Hebel*

Das gesamte Haltungsmuster, das erscheint (z.B. das, was ich tue, um mich zu schützen oder zu verteidigen) wird der "Hebel". Ich erzeuge Schwingungen zwischen dem Körpergefühl dieses Haltungsmusters und dem Gefühl meiner Ganzheit. Und dann passiert mehr zwischen den beiden.

*Und das ist alles, was man gebraucht !*

Sich Zeit für Erfahrung zu nehmen, physische Erfahrung, wie ich lebendiger werde und mich auf neue Art bewegen kann; das scheint hier gefragt zu sein, sonst braucht es nichts.

*Verstehen ist etwas anderes*

Verstehen, wissen und Einsichten können kommen, aber sie sind nachrangig, nicht der erste Fokus. Der erste Fokus ist die Erfahrung an sich. Sonst braucht es nichts. Jede vorgefasste Meinung über den Willen, einfach in der Erfahrung zu sein, hinaus, scheint dem im Weg zu stehen, was die Erfahrung selber bringen kann.

*Der innere Führer sagt oft nichts.*

Diese innengeleitete Erfahrung selbst ist oft nonverbal oder sogar vorsprachlich oder präkognitiv. Das einzige Anzeichen, dass etwas passiert, sind oft subtile Bewegungen, die einen "Selbstzweck" zu haben scheinen. Es ist nicht einfach, bei ihnen zu bleiben, weil der Verstand etwas zum Anbeißen haben möchte. Es kann sehr unbequem sein, an einem unklaren Ort zu sein, von dem man nichts weiss und nichts versteht. Unser Geist will verstehen, wissen und herausfinden, damit er sich sicher fühlen und uns am Leben erhalten kann. Er muss mit alten Erfahrungen vergleichen. Wenn es keinen Vergleich gibt, fühlt sich das sehr Unangenehm an. Der Geist möchte lieber beim Bekannten bleiben. Deshalb braucht es Mut, um bei dieser vorsprachlichen, präkognitiven Erfahrung zu bleiben, die noch unklar und unwissend ist.

*Die Aufmerksamkeit liegt auf Körperfunktionen als Schwelle zu mehr*

Bei WF geht es um Veränderung in der Funktion zum Natürlicheren. Wissen führt hier nicht zu mehr Wissen, obwohl es ein Teil davon sein kann. Dieser Prozess bleibt beim Kontext, bleibt bei dem Teil von uns, der erlebt, der physisch das beantwortet, was in uns geschieht. Und indem wir aufmerksam dabeibleiben, werden wir uns dessen bewusster, wie wir in bestimmten Lebenssituationen agieren und auch, wie wir anders agieren könnten.

**Die Erfahrung anderer**

Ich denke an Paul, und wie er eines Tages dasass, seinen Handgelenken Aufmerksamkeit schenkte, die einige Jahre lang unter Carpal-Tunnel-Syndrom litten. Ich erinnere mich, wie sie sich plötzlich veränderten, und wie er sich nachher so viel besser fühlte. Er weiss nicht, warum oder wie. Aber sie taten es einfach, sie veränderten sich.

Und dann erinnere ich mich an Kay und wie schwierig es für sie war, einfach die



Bewegung in ihrem Körper zuzulassen, ohne zu wissen, wohin sie führen würde. Mit einem wissenschaftlich trainierten Geist wie dem Ihren war es nicht einfach, Bewegung einfach zuzulassen. Es war schwierig für ihren Geist, einfach bei der Bewegung zu bleiben, ohne einen Grund dafür zu wissen. Es war nicht einfach für sie, wegzugehen, und sich damit zufriedenzugeben, einfach so Zeit mit sich selbst verbracht zu haben, ohne Erwartung. Und ich erinnere mich, um wieviel mehr sie sich kurz nachher im Einklang mit sich selbst fühlte.

Und ich erinnere mich auch an die Geschichte von Teruko. Ich erinnere mich, wie sie während ihres ersten WF-Erlebnisses tief in Kontakt mit ihrem innersten Wesen kam und herausfand, dass sie ein Teil von einem viel grösseren Ganzen ist. Es war ein sehr reiches spirituelles Erlebnis für sie und es kam direkt aus ihrem Körper.

### **Zeit um sich selbst zu lieben**

Eines Tages, als ich auf diese Weise Zeit mit mir selbst verbrachte, hatte ich ein tiefes, selbstliebendes Erlebnis, das in Worten ausgedrückt etwa folgendes sagen würde: "Wenn sich ein Teil von mir geliebt fühlt, erweckt es seine eigene Heilung."

### **Noch etwas: Der Wert einfühlenden Zuzuhörens**

Ich habe herausgefunden, dass sich durch die Erlebnisse anderer in mir selbst neue Möglichkeiten auftun können, die ich sonst nicht hätte machen können, wenn ich nicht einfühlend den Erlebnissen anderer zugehört hätte .

Wie könnte ich z.B. wissen, was es heisst, aufgeschlossen zu sein, wenn ich nicht ein Körpergefühl von jemandem habe, der sehr aufgeschlossen ist, ein einer Art, wie ich selbst nie war? Ich möchte mit anderen arbeiten, um Wahrheit zu und mitfühlende Momente mit anderen zu teilen, die im Überfluss die Qualität einer Aufgeschlossenheit haben, oder andere Qualitäten, die ich nicht habe! Das scheint ein Geschenk zu sein, das in gesunden Beziehungen vorkommt. Und je empathischer ich werde, desto fähiger werde ich, meine Erfahrungen dessen, was es heisst, Mensch zu sein, zu erweitern und zu bereichern.

Wenn ich einmal gelernt habe, empathisch für die Erlebnisse anderer zu sein, kann ich beginnen, empathisch mit meinen eigenen zu sein. Ich kann eine empathische Beziehung mit Teilen von mir aufbauen, die eine spezielle Hilfe oder spezielle Zuwendung brauchen. Ich kann beginnen, diesen Teilen zuzuhören und lernen, wie es ihnen geht. Wenn ich das tun kann, verändert sich etwas. Es kommt zu einer Verschiebung und der befragte Teil scheint wieder seinen richtigen Platz in meiner Ganzheit zu finden.

Oder ich kann einen Teil von mir fragen, wie er eine bestimmte Aktivität noch besser ausführen könnte, als ich das normalerweise tue. Z.B. kann ich spazieren gehen und meine Beine und Füße bitten, mich spazieren zu tragen. Die machen das, und es fühlt sich ganz anders an, viel leichter und freier als mein normaler Gang. Was ich bemerke, ist, dass da etwas in mir ist, das "mich geht". Gleichzeitig gibt es ein "ich", das das beobachten kann. Wenn ich das so mache, kann ich wählen oder sogar feinabstimmen, was passiert. Ich merke auch, dass diese Körper-Geist-Verbindung nicht passiert, wenn ich zu sehr in der Erwartung gefangen bin, wie ich sein sollte oder wie ich sie gerne hätte.

Es geht also darum, dass ich gleichzeitig der Beobachter sein kann und erkennen kann, dass da etwas in mir ist, das meinen Wunsch ohne Anstrengung ausführen kann. Und sogar noch mehr: es geht darum in Beziehung zu sein, mit etwas in mir, das weiss, wie es über meine eigene Vorstellungskraft hinaus natürlich funktionieren kann – Ist das nicht ein grossartiger Gefährte da in mir drin?

**Kevin Mc. Evenue** ist ein certifying coordinator des Internationale Focusing Instituts und Alexandertechnik Lehrer. Er hat bei Walter Carrington gelernt und von 1974 bis 1979 selbst als Lehrer in London mit Patrick Mc. Donald und Paul und Betty Collins gearbeitet. Kürzlich leitete er einen Workshop über Alexandertechnik und Focusing in New York City. Seine E-mail Adresse: [mcevenue@ica.net](mailto:mcevenue@ica.net)