

FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 47/2021

Gene Gendlins Flucht aus Wien

Vierzig Jahre Focusing – eine Essenz?

Achtsamkeit – der psycho-spirituelle Fokus buddhistischer

Körper(psycho)therapie

Focusing-Orientierung in der Begleitung traumatisierter Menschen

Immer präsent und anrufbar!

Hände

Fokussierende Sozialkörper

Fokussierende Sozialkörper

■ VON ANDREA SCHÜLLER

Gruppen und Institutionen: Was machen sie in unseren Körpern, wie setzen sie sich darin fort?

1 Im nächsten Heft des FOCUSINGJOURNALS wird ein weiterer Teil der Langfassung publiziert.

Allen, die sich je gefragt haben, »geht Focusing auch in der Gruppe«, oder jenen, die mit Gruppen oder anderen sozialen Systemen zu tun haben, sich gern darin aufhalten, und vielleicht auch diejenigen, die Gruppen eher fürchten, will ich focusing-orientierte Begleitung von *Sozialkörpern* näherbringen. Ich erläutere, wo ich Ansatzpunkte dieser Begleitung sehe und wofür ich das gut finde. Als Organisationsberaterin mit gruppendynamischem und integrealem Hintergrund kreuze ich Focusing mit meiner Arbeit mit Menschen und sozialen Systemen. Mein Anliegen ist, dass Menschen und Gruppen den Zugang zur Quelle finden und pflegen und daraus sich und ihre (sozialen) Formen lebendig schöpfen.

Annäherung

Johannes Wiltshko erzählt, Gene Gendlin hätte es selbst nicht so sehr mit Gruppen gehabt; er habe einmal geäußert, er hätte nicht viel Hoffnung, dass sich einzelne Menschen in Gruppen gut entwickeln könnten – wegen ständiger gegenseitiger Projektionen. In der Gruppendynamik fristet wiederum der Körper ein Schattendasein. Auf einer Gruppendynamik-Konferenz wurde mein Sozialkörper-Zugang mit der Bemerkung quittiert, »der Körper ist ein Tabu in der Gruppendynamik« – das war anno 2019. Der kuriose Ausspruch zeigt, dass trotz Embodiment-Wissenschaft und -Praktiken noch genug Luft nach oben ist, die Körper-Geist-Spaltung in vielen Feldern von Beratung und Begleitung sozialer Systeme zu überwinden. Der Körperprozess als tieferes (nicht intellektuelles, sondern spürbewusstes) Verstehen für das Implizite und Werdende wird eher punktuell eingesetzt als systematisch beachtet, auch wenn »Körper« dransteht. Die Berührungsgänge zwischen Körper, Gruppe und Organisation sind durchaus da. Focusing und die Prozessphilosophie sehe ich als Vehikel und Weg, sie zu verkleinern – konzeptionell und praktisch-konkret.

Im Folgenden geht es also um fokussierende Sozialkörper. Ich beschreibe, was ich unter Sozialkörper verstehe und wo ich Eingangstore für Focusing in der Begleitung verorte. Dieser Text ist ein kleiner Ausschnitt einer im Entstehen begriffenen Langfassung¹.

Wie können wir einander bemerken, während wir interagieren? Keuchend, sprechend, lachend, strahlend, ton- und wortlos, angestrengt, entspannt, verwirrt herumfuchteln, sitzend, stehend ... Wie erleben wir das Bewirkte? Haben wir einen Sinn für die lebendigen Produkte unserer Interaktion? Was erschaffen wir in, zwischen und um uns herum und wie wirken unsere Erzeugnisse zurück auf unser Sein, Denken, Fühlen, Interagieren? *Gruppen, Organisationen und Institutionen sind solche Produkte.*

Fragen wir weiter: Wie tragen wir diese Gruppen und Institutionen, in denen wir leben und arbeiten, in uns? Was machen sie in unseren Körpern, wie setzen sie sich darin fort? Wie finden wir aus Verstrickungen, dumpfen Kollektivkörpern, äonentalen, eingefleischten Arbeitsweisen und institutionellen Bahnungen heraus? Können wir ins Lebendige hinein kooperieren, die Kollektivspur durchkreuzen und ganz neue, frische Spielweisen im weißen Schnee der ungeschöpften Möglichkeiten bahnen? Ich finde noch tausend Fragen, die sich in der Arbeit mit und in Gruppen, Organisationen und größeren Strukturen stellen. Für mich starten und enden alle in einer einzigen Frage: **Wie kann ich selbst zum WIE und WO-FÜR sozialer Gemeinschaften beitragen, während ich zugleich davon miterzeugt werde und miterzeuge?** Im Kern braucht es dafür die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das Erleben zu richten, während ich mit anderen Menschen mit-bin und mit-werde, **und auch** auf das Erzeugnis, das Produkt davon.

Der Sozialkörper ist ein solches Produkt. Focusing kann hierfür gute Dienste leisten.

Sozialkörper durchdenken

Statt Sozialkörper könnte ich Worte wie Gruppe, Team, Bande, Familie, Organisation, Netzwerk, Verein etc. verwenden. Die Alltagsbegriffe sind geläufig, jeder Mensch hat ein Erleben und inneres Wissen dazu. Das kommt daher, dass wir Menschen soziale Wesen sind, ein Mensch impliziert einen anderen, und es liegt in unserer Natur, Gruppen zu bilden. *Menschen sind einander mit-werdende Umwelt*: Jeder Mensch entsteht aus $1+1 = 3$, das ist die sogenannte Primärfamilie. Selbst die passioniertesten Einzelgänger*innen wissen körperlich davon, denn sie wurden ja auch einmal in ein soziales Schneckenhaus geboren bzw. entstand es durch ihr Hinzukommen. Gendlin schreibt: »Die wichtigste ›Umwelt‹ eines jeden Tieres ist seine Spezies, andere Tiere, die so sind wie es selbst. Sie sind Produkte des Umwelt-2-Prozesses der Spezies. (...) Der bei weitem größte Anteil der Aktivität von Tieren findet mit- und untereinander statt. Die Mutter für das Kind, Weibchen und Männchen füreinander, die Gruppe für das Individuum – all das sind wesentliche Umwelten. (...) *Der Lebensprozess (Umwelt 2) schafft sich selbst eine Umwelt, in der er sich dann fortsetzt – Umwelt 3*« (Gendlin 2016, S. 54). Ein Mensch impliziert einen anderen, und miteinander implizieren wir das Beziehungshäuschen dazwischen und rundherum. Gendlin nennt diese Umwelt 3 die »haus-gemachte« oder »domestizierte« Umwelt: »(...) Umwelt 3 ist der Zement, auf dem wir gehen, der unterirdische Bau des Maulwurfs, der Bienenstock, der Ameisenhügel, unser Körper (...)« (ebd.). Hier ist mein Sozialkörper-Begriff in Gendlins Theoriegebäude angesiedelt.

»Sozialkörper ist Umwelt« heißt nicht, dass eine Gruppe abgetrennt von uns irgendwo da draußen wäre und wir gingen in sie hinein wie in ein Haus, einen Seminarraum oder einen Sesselkreis. Im Gegenteil. Menschen und Gruppen sind nicht voneinander getrennte »Vorgänge«, sondern Teil eines Vorgangs. Nicht 1:1, also im Sinne von »Ich bin die Gruppe und die Gruppe ist Ich«. Sondern: Der Gruppenprozess enthält meinen Prozess, und in meinem Prozess ist der Gruppenprozess enthalten. Als Mitschöpfende*r bin ich dafür auch mitverantwortlich, egal ob ich mir dessen gewahr bin oder nicht.

Sozialkörper sind vieles zugleich

Denken wir weiter. Es bleibt nicht bei einer Umwelt.

An den am Sozialkörper teilhabenden Menschen hängen weitere ineinander verschachtelte Umwelten und Themen, die in seinem **impliziten Reservoir mitschwingen**. Die Menschen haben sozusagen immer alles Mögliche aus Natur, Kultur und Technik mit im Pelz und tragen es als interaktionale Körper in den Sozialkörper: Zugehörigkeiten zu verschiedenen Organisationen, Ethnien, Erfahrungen aus anderen Gruppen, Träume, Visionen, Erlebnisse mit Gruppenmitgliedern in anderen Situationen, abwesende Mitglieder und viele Lebensthemen, die auf den ersten Blick vielleicht gar nichts mit dieser Gruppe hier und jetzt zu tun haben. Autoritätsthemen, Zugehörigkeitsthemen, Macht und Entfaltungsthemen u.v.m.

An einem simplen Beispiel in einem Betrieb veranschaulicht: Ein Team mitten im Arbeitsprozess, 9.00 früh, einer spricht gerade ins Handy, eine andere programmiert den Roboter, ein Dritter tippt in den PC, ihr aller Herz pumpt Blut durch die Adern, der Chef kommt herein und sagt: »Guten Morgen.« Mit den gleichen Augen, die gerade am Bildschirm Zahlungseingänge verfolgen oder in die Roboteraugen starren, schauen sie ihn an. Einer denkt: »War das ›Guten Morgen‹ jetzt freundlich oder hat er an mir vorbeigeschaut? Der hat das nur so gesagt. Gestern wollte er doch noch etwas Wichtiges mit mir besprechen. Nichts ist passiert. Und jetzt geht er zur Kollegin, die sprechen so herzlich miteinander. Ich glaube, hier ist was los, die wollen mich ausbooten ...« Der Blutdruck steigt.

Jede*r von uns trägt zum Geschehen in einer Gruppe, deren Teil wir sind, bei und formt sie mit. Die Gruppe wirkt sich wiederum auf jede*n Einzelne*n aus, und zwar anders und immer unvorhersehbar, aber immer genau. Diese Wechselwirkungen geschehen, auch wenn ich, du, wir sie nicht bemerken. Wir stecken uns fortlaufend an, die Gruppe ist das Ergebnis. Die für den Verstand schwindelerregende Vielheit lebt der Körper ungeteilt. Die Vielheit geht noch dazu durch Zeit und Raum: Wir erleben, wie zum Beispiel abwesende Anwesende das Geschehen mitbeeinflussen oder wie Vergangenheit und Zukunft noch oder schon hereinragen und mit-wirken. Lineare Zeit ist nur ein Aspekt der Gruppenentwicklung,

Menschen sind einander mit-werdende Umwelt.

Der Lebensprozess schafft sich selbst eine Umwelt, in der er sich dann fortsetzt (Gendlin).

Der Gruppenprozess enthält meinen Prozess, und in meinem Prozess ist der Gruppenprozess enthalten.

Halt- und Sicherheitsbedürfnisse bzw. Angst vor Ungewissheit und Chaos bewegen Menschen dazu, ihre Gestaltungsmacht an äußere Instanzen, z.B. an eine Autorität, ein Programm oder an ein Konzept, zu delegieren und sich unterzuordnen.

So bilden sich strukturgebundene Phänomene hinter unserem Gewahrsein, vom Lebendigen abgetrennte Praktiken, die ganze Sozialkörper in Agonie versetzen können.

Social body ist mein Lieblingsbegriff. Der englische Ausdruck ist weniger »deutsch« und damit für mich frei von daran hängender Kultur. Ich fühle mich lebendig, inspiriert und mir ist kreativ und fröhlich zu Mut, wenn ich sage, ich arbeite mit *social bodies*.

in den Körpern tragen wir viele Zeiten zugleich. Kurzum, in der Gruppe tobt das Leben, das auch in uns tobt.

Eine Menge kommt da also zusammen, Sozialkörper sind komplex, vielheitlich, unberechenbar. Und diese Vielheit müssen wir irgendwie vereinfachen, bahnen, lebbar machen, in und zwischen uns. Ohne den Körper wären wir in der Begleitung all dieser Prozesse aufgeschmissen.

Sozialkörper absorbieren und schaffen Ungewissheit

Vieles ist möglich in der lebendigen Überfülle, gleichzeitig sind der nächste Schritt, der nächste Atemzug, die nächste Interaktion ungewiss. Kommt der Atemzug, kommt ein frischer Schritt und was passiert dann? Spreche ich meinen Chef an, kann ich Ängste und Vorstellungen beiseitestellen, was sage ich, wie gehe ich es an? Was löse ich dann womöglich bei meinen Kolleg*innen aus? Und wie wirkt das dann wieder auf uns alle zurück? Kündige ich – oder trinke ich jetzt mal lieber einen Tee?

Kein Wunder, dass das emotional und mental überfordern kann: Vermischungen, Projektionen, Überlagerungen, Verstrickungen, Verwicklungen, Abspaltungen können Stress- und Drucksituationen in einem selbst und untereinander erzeugen und den Weg zur Quelle versperren. In den Hindernissen liegt aber auch das Entwicklungs- und Reifungspotenzial für Menschen und ihre sozialen Verkörperungen, wenn der Schritt tiefer ins gegenwärtige Erleben riskiert werden kann und von dort lösende neue Lebensbewegungen kommen.

Wenn die Voraussetzungen dafür fehlen, beobachten wir, dass Halt- und Sicherheitsbedürfnisse bzw. Angst vor Ungewissheit und Chaos Menschen dazu bewegen, ihre Gestaltungsmacht an äußere Instanzen, z.B. an eine Autorität (etwa die Leitung, die Dienstälteste), ein Programm (Regeln und damit verbundene Rollen, Normen und Rituale) oder an ein Konzept (Vorstellung, Ideal), zu delegieren und sich unterzuordnen. Die Leitung bzw. Regel- und Rollensysteme sollen funktionieren und für die Einzelnen möglichst komfortabel, sinnhaft, zieldienlich oder sonst wie förderlich sein. Auch wenn es nicht aufgedeckt wird. Manche bemerken diese Phänomene erst gar nicht, andere fühlen sich darin geborgen, andere bemerken

sie zwar, aber leiden darunter und suchen eine Spur, wie sie anders mitwirken könnten.

Diese Phänomene bemerke ich in jeder Gruppe, mehr oder weniger, subtiler oder gröber. Entwicklungspsychologisch lassen sich die unterschiedlichen Beweggründe, Unsicherheit zu bannen und Komplexität zu reduzieren, auch gut begründen und herleiten (Lovinger 1976). Ich will diese Phänomene bewusst machen, nicht bewerten, denn jede Abhängigkeit hat ihren Sinn und ihre Zeit. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe vereinfacht ja auch das Leben, nimmt ein Stück Last und Verantwortung, die mit der Freiheit auch einhergeht. Kulturell ist vieles von unseren Vorfahren gebahnt, und wir fahren weiter in diesen Spuren.

Wir haben vermutlich alle schon erfahren, dass lebendige Einflussnahme in Gruppen und Organisationen kein so einfaches Unterfangen ist. Das Kind wird dann oft mit dem Bad ausgeschüttet, und »das System« als unverrückbar, wie gottgegeben »von denen da oben« abgebucht. Damit werden Verantwortung und Lebensfreude abgegeben. »Das System« sei schuld oder es schlage zurück usw. Der Freiraum, das Lebendige wird in anderen Welten »außen« gesucht, und dort, wo wir drinstecken und viel Arbeitszeit verbringen, wird schlechtes Klima in Kauf genommen und damit die alte Kultur erst recht wieder verstärkt. So bilden sich strukturgebundene Phänomene hinter unserem Gewahrsein, vom Lebendigen abgetrennte Praktiken, die ganze Sozialkörper in Agonie versetzen können. Sicherheit wird dann gefährlich: Wir gehen in der Kultur verloren, wenn Kultur den freien Geist tötet.

Wie gelingt also der Schritt in das Unge- wisse, das zwischen uns liegt?

Über den Körper können wir lebendige Sozialkörper mitschaffen

Sozialkörper ist mein *Querbegriff* für soziale Systeme wie Gruppe, Organisationen, Institutionen und größere Strukturen. Im darin wichtigen Wort »Körper« schwingt für mich mit, dass dort das ganze Erleben der Situation als Körperwissen und kreatives Potenzial lebt. Und wie ich ausgeführt habe, gehören zu dieser Situation *auch* die Erzeugnisse des Körpers. Für frische, lebendige Sozialkörper, von denen wir gern Teil sein wollen, dürfen wir lernen, unser Gewahrsein dafür zu verfeinern und zu artikulieren.

Das Wort »Sozialkörper« drückt das Lebendige im Kollektiven aus und hebt den Körper als Quelle für lebendige Selbsterzeugung sozialer Formen hervor. Im Sozialkörper-Begriff verbinden sich für mich Lebensbewegungen, die Formen hervorbringen können, und das Geformte, in dem Lebensbewegungen fließen können. Sicherheit und Freiheit können wir auch dazu sagen. Menschen und ihr Körperprozess sind nicht in sich abgeschlossen, Sozialkörper auch nicht. Die Beziehungsnetze sind offen, d.h. auf viele Arten und Weisen knüpfbar, frisches Leben kann in alte Rollenspiele mit einfließen und sowohl die Spieler*innen als auch das Spiel verändern. Ein implizites Lebensmehr steht offen, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt. Es gibt viele Möglichkeiten, dennoch ist es nicht beliebig, wie es weiter geht.

Theoretisch verankert sich dieses interessante Schöpfungsprinzip lebendiger Systeme im Autopoiesis-Konzept von Maturana und Varela (2020). Dort heißt es operative Geschlossenheit. Damit ist ein inhärenter »Eigensinn« der Lebewesen gemeint, der entscheidet, was aus der Umwelt aufgenommen wird, wie dieser Reiz verarbeitet wird

und zu welchen Schritten das führt. Gendlin nennt dieses Phänomen des Vieles-ist-möglich-ABER-immer-nur-genau *responsive order* oder *order of carrying forward* (»Fortsetzungsordnung«).

Auf diese Kräfte dürfen wir vertrauen und die Machbarkeit auf ihren Platz verweisen, wenn wir in Sozialkörpern arbeiten oder sie begleiten und dabei von ihnen mitgestrickt werden.

Wie geht es weiter? Eingangstore für Focusing im social body

Focusing lasse ich auf unterschiedliche Arten in die Begleitung einfließen. Wie, das werde ich im nächsten Heft des FOCUSINGJOURNALS darstellen und an konkreten Szenen einer Teamsupervision veranschaulichen.

Quellen

- Gendlin, E. (2016): Ein Prozess-Modell. Verlag Karl Alber, Freiburg/München, 2.Auflage
 Loevinger, J. (1976): Ego development. Conceptions and theories. Jossey-Bass, San Francisco
 Maturana, R.H./Varela, F. (2020): Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens. Frankfurt, 8.Auflage



DR. ANDREA SCHÜLLER
 Consulting, generative Transformation & Coaching
 Lehrtrainerin für Gruppendynamik (ÖGGO), A-1020 Wien
schueller@andrea-schueller.com
www.andrea-schueller.com

