

Übersichten

Wenn es »klick« macht: Intuition und innere Achtsamkeit in der systemischen Praxis

Silvia Bickel-Renn

Zusammenfassung

Wie wählen wir in der täglichen Praxis aus der Fülle möglicher Hypothesen diejenigen aus, die zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt sinnvoll erscheinen? Wie entscheiden wir, welche Fragen und Methoden in einer ganz bestimmten Situation die richtigen, das heißt die wirksamen sind? Welche Interventionen sollen wir wagen und welche nicht, und was hilft uns dabei, dies treffsicher zu unterscheiden? Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Rolle der Intuition in der systemischen Praxis. Als Therapeut/-innen nehmen wir über unser Bauchgefühl unterschiedliche und vielfältige Botschaften und Signale des Systems wahr. Wenn wir mit dieser fühlbaren Resonanz achtsam und aufmerksam verweilen, begünstigen wir die Möglichkeit, neue Einsichten zu gewinnen. Wie sich unser »felt sense« als präzise Informationsquelle nutzen lässt, wird im Folgenden beschrieben.

Schlagwörter: systemische Hypothesen – Intuition – innere Achtsamkeit – »felt sense« – Focusing

Summary

The »snap« in your mind: intuition and mindfulness in systemic practice

How do we in daily practice choose the few hypotheses out of the possible many, that seem to be the expedient ones for this moment? How do we decide, which questions and methods are the right ones (i.e. the ones that »work«) in a certain situation? Which interventions shall we risk and which ones not, and what helps us to differentiate between both unerringly? The present article is about the role of intuition in systemic practice. As therapists we recognize different and manifold messages and signals of the system by our gut feeling. When we stay with this tangible resonance in an attentive and regardful way, we promote the possibility to gain new insights. How

our »felt sense« can be used as a precise source of information will be shown in this paper.

Key words: systemic hypotheses – intuition – mindfulness – »felt sense« – focusing

1 Einleitung

Während meiner Ausbildung in klientenzentrierter Psychotherapie in den achtziger Jahren überraschte uns unser Lehrtherapeut eines Morgens mit einer Demonstration. Er zeigte uns im Rollenspiel sowohl triadisch als auch dyadisch das »zirkuläre Fragen«. Wir waren beeindruckt und leicht verwirrt von der Virtuosität und den verblüffenden Ideen dieser Interventionen. Neues Denken wurde angestoßen, Sichtweisen verändert, stecken gebliebene Kommunikation in Schwung gebracht und Beziehungsgeschehen erhellt.

Seit dieser Zeit haben systemische Familientherapeuten die systemische Therapie weiterentwickelt und mit ihr eine Vielzahl systemischer Methoden, wie beispielsweise das Reflecting Team, die Skulptur- und Aufstellungsarbeit, das Familienbrett, die Genogrammarbeit – um nur einige wenige zu nennen. Die Methoden erregten Aufmerksamkeit, machten die Arbeit mit Klienten lebendiger und Weiterbildungsteilnehmer und Kollegen waren darauf aus, ihre »Toolbox an Methoden« zu vervollständigen.

Gleichzeitig wurden systemische Therapeuten von Theorien beflügelt. Die Quellen waren verschiedene erkenntnistheoretische Schulen wie Systemtheorie und Konstruktivismus. Ein neues Paradigma faszinierte. Kritiker jedoch warfen den Systemikern einerseits vor, zu sehr theoriegeleitet zu sein, in ihren Interviews komplizierte Sprachspiele (wie etwa das zirkuläre Fragen) zu betreiben, die nur für ein gebildetes Klientel verständlich seien. Andererseits wurde Pragmatismus in Form von »Methodengeilheit« bemängelt. Tatsächlich gab es Fortbildungsangebote auf dem Weiterbildungsmarkt, die verhiessen, an zwei Wochenenden alle systemischen Methoden gleichsam im Paket zu erlernen.

In diesem Spannungsfeld zwischen einer Vielfalt von Methoden und einer Vielzahl komplexer theoretischer Ansätze haben systemische Therapeut/-innen inzwischen anspruchsvolle Weiterbildungscurricula entwickelt. Als Lehrende für systemische Therapie und Beratung erleben wir, dass ein zu kompaktes und zu komplexes Weiterbildungsangebot die Teilnehmer/-innen überfordern kann, speziell bei der Frage der Auswahl der Hypothesen und der angemessenen Methoden. Weiterbildungsteilnehmer/-innen, die nach den Seminaren wieder zurück im beruflichen Alltag Methoden ausprobieren, erreichen sehr unterschiedliche Ergebnisse.

Konnten sie die im Seminar erfahrene Technik in ihre gewohnte Prozessarbeit psychotherapeutischen Vorgehens gut integrieren, so gewannen sie

neue Inspiration für die Praxis. Andere Kollegen und Kolleginnen jedoch berichten, dass sie bald wieder zu ihrem gewohnten Beratungsstil zurückkehrten, da die Unsicherheit in der Anwendung der Methode zu groß war oder die erhoffte Wirkung ausblieb.

Unwirksames methodisches Vorgehen beschrieb der Psychotherapeut und Philosoph Gene Gendlin einmal mit dem Worten »angeschraubte Interventionen«. Es wird etwas gemacht, um etwas zu machen, ohne den Prozess der Veränderung und den nächsten möglichen Schritt zu kennen. Diese Interventionen sind quasi unnötig und der Organismus des Klienten kann die neuen Informationen nicht integrieren, sie sind letztlich nicht heilsam.

Wie entscheiden wir, welche Hypothesen, Interventionen, Methoden und Fragen sinnvoll und passend sind, eben nicht »angeschraubt«, nur nachgemacht? Und was hilft uns dabei, dies treffsicher zu unterscheiden?

2 Entwickeln von »nicht angeschraubten« Interventionen oder: Wie erfinden Therapeuten passende Hypothesen und Fragen?

Hypothesisieren, Zirkularität und Neutralität, diese drei Richtlinien für die Leitung einer familientherapeutischen Sitzung beschreiben Mara Palazzoli und ihr Team in einem Artikel aus dem Jahr 1981 (Mara Selvini Palazzoli et al.: Hypothesisieren, Zirkularität, Neutralität: Drei Richtlinien für den Leiter der Sitzung, *Familiendynamik*, 6 (2)). Der Artikel wurde zur Grundlage systemischen Vorgehens und zeigt, wie – aufgrund der aufgestellten Hypothesen der Therapeut/-innen – wirksame Interventionen entwickelt werden. Durch gezielte Fragen werden die Hypothesen überprüft, um dabei unstimmmige Hypothesen fallen zu lassen. Die Therapie lässt sich bei der Befragung vom Feedback der Familie leiten.

In unseren Weiterbildungsgruppen¹ fragen sich die Teilnehmer/-innen, wie sie wirksame Hypothesen bilden können, wie sie nützliche von weniger nützlichen unterscheiden können, wie sie Sicherheit für eine Intervention gewinnen und damit mehr Sicherheit für die Anwendung einer Technik oder einer Methode.

Die Weiterbildungsteilnehmer/-innen und Therapeut/-innen sammeln durch Beobachtung Informationen. Dabei ist zu beachten: Unsere Wahrnehmungen und Beobachtungen sind abhängig von unseren Vorerfahrungen und subjektiven Theorien, die wir bevorzugen, sowie von den Vorinformationen und Eindrücken, die wir während der Befragung bekommen. Daraus bilden wir unsere Hypothesen. Aus der Fülle der Hypothesen wählen wir

1 Weiterbildung in systemischer Therapie und Beratung, Würzburger Institut für systemisches Denken und Handeln.

diejenigen aus, die unser weiteres Vorgehen in der Befragung bzw. der Therapie verfolgen.

Palazzoli und ihr Team schreiben: »Die größte geistige Arbeit liegt in der zweiten Phase (sc. der des Hypothesisierens): hier muss der Geist die gesammelten Beobachtungen organisieren« (S. 26), um zu einer brauchbaren Hypothese zu kommen.

Die Frage stellt sich, was hier mit »Geist« (»mind«) gemeint ist. Sie reden nicht vom Verstand, sondern von einem Etwas, das sie »Geist« nennen. Das klingt erst einmal etwas ungenau und vage. Doch wenn wir unter »Geist« unser Wissen und unser intuitiv-spontanes Erkennen, Spüren und Wahrnehmen verstehen, leuchtet »es« ein: So agieren wir Therapeut/-innen ständig. Unser Geist organisiert die gesammelten Beobachtungen. Wir wählen eine Hypothese aus und dabei entsteht häufig gleichzeitig die Idee für eine Intervention.

Bei sogenannten Live-Demonstrationen von Lehrenden in Weiterbildungsgruppen fragen sich die Teilnehmer/-innen danach oft erstaunt: »Wie hat sie das (die Hypothese, die Intervention) wieder gemacht?« »Wie ist sie nur auf diese Idee gekommen?« »Wieso hat sie sich so entschieden?« Und wir Lehrenden fragen uns, auf welchem Weg wir lehren und vermitteln können, wie wir gerade zu dieser Auswahl gekommen sind, warum wir uns so und nicht anders entschieden haben.

Wenn wir fragen, was bei Entscheidungen geschieht, und dabei die Neurobiologie zu Rate ziehen, dann wird uns deutlich, dass bei allen Denkvorgängen Emotionen – für deren Verarbeitung das sogenannte limbische System zuständig ist – mit einfließen (vgl. auch Ciompi, 2001).

So könnten wir uns vorstellen, dass nicht nur unsere Gedanken und unsere intellektuellen und sprachlichen Fähigkeiten unseren »Geist« ausmachen, sondern auch das sichere Gefühl für die mögliche Stimmigkeit einer Hypothese aus einer Vielzahl von anderen möglichen Hypothesen. Es geht also um das sichere Gefühl im Therapeuten, wie er die Reaktion eines Systems, das Feedback interpretieren kann, um angemessen zu intervenieren.

Wie kommen wir zu diesem sicheren Gefühl, wie merken wir, ob eine Hypothese passen könnte? Nun, vor allem aus der Reaktion des Systems auf eine Frage oder Intervention. Die Mitglieder des Systems sind positiv überrascht und sagen häufig: »Genau, so ist es!« Oder: »Ja, so habe ich das noch nicht gesehen.« Sie können auch zunächst widersprechen, aber etwas ist passiert, etwas ist in Fluss gekommen. Aber: Wie wählen wir aus, was wir sagen, oder was wir lieber nicht fragen? Und wie könnten wir diesen Vorgang beschreiben?

In seinen Vorlesungen über Ästhetik spricht Ludwig Wittgenstein davon, dass es in uns »klick« macht: »Die Erklärung ist richtig, welche Klick macht« (1938/2000, S. 33).

Es geht um ein Gefühl des Befriedigtseins, des Passens einer Erklärung in einer bestimmten Situation. Wittgenstein beschreibt einen Schreibenden, der

nach einem bestimmten, passenden Wort für ein Gedicht oder für eine Erklärung sucht. Wenn er das stimmige Wort gefunden hat, macht es in ihm »klick«. Dieser Klick ist kein wirklich hörbares Geräusch, sondern es zeigt sich darin, dass ich befriedigt bin. Wir spüren, wenn es in uns »klick« macht, es ist ein körperlich wahrnehmbarer Vorgang, ein inneres Aha oder ein inneres »Genau«. Oder wir sagen: »Das ist es noch nicht, das stimmt noch nicht so ganz.« Das heißt: Der innere »Klick« steht noch aus.

Der »Klick« lässt sich als »Bauchentscheidung«, als Ahnung oder Intuition beschreiben. Vor allem Menschen, die kreativ arbeiten, brauchen es. Aber letztlich spielt das »Bauchgefühl« auch bei ganz alltäglichen Entscheidungen eine eminente Rolle, die uns oft gar nicht bewusst ist. Es kann inzwischen als ziemlich sicher gelten, dass unsere inneren Entscheidungsprozesse sich keiner rationalen Wahl verdanken, sondern auf unserer Intuition basieren, einem uralten, vielleicht evolutionsbedingten Wissen in uns, das sich als Intelligenz unserer Gefühle bezeichnen lässt (vgl. auch Gladwell, 2005; Traufetter, 2007).

3 Intuition als Hilfe für wirksame, passende Interventionen in Beratung und Therapie

Nicht wenige zeitgenössische Wissenschaftler/-innen behaupten, Verstand und Intuition können Hand in Hand gehen. Dabei ist es noch gar nicht so lange her, dass im wissenschaftlichen Diskurs »gefühltes Wissen« pauschal in den Bereich der Esoterik verdrängt wurde. Das hat sich geändert: Die Intuition ist nunmehr auch wissenschaftlich hoffähig geworden. So entschlüsselt etwa die neurobiologische Forschung, welche unbewussten Prozesse im Gehirn ablaufen, wenn Menschen sich entscheiden.² Und die erfreuliche Konsequenz daraus lautet: Intuitives Handeln lässt sich (wieder neu) lernen.

Dies ist auch eine gute Nachricht für systemische Therapeuten. Im therapeutischen Prozess sind sie ständig gefordert, wichtige Informationen von unwichtigen zu trennen, Hypothesen zu bilden und sich für eine zu entschei-

2 Bekannt wurde Antonio Damasio mit den »somatischen Markern«, einem somatischen Signal, einem körperlichen Empfinden, wie auf eine bestimmte Situation reagiert wird. In typischen Entscheidungssituationen, etwa beim Einkaufen oder bei der Bewertung anderer Menschen, werden die optischen Reize zunächst über den Hippocampus mit gespeichertem Wissen angereichert. Negative Erlebnisse der Vergangenheit, Muster genannt, lösen ablehnende Gefühle im limbischen System aus, wenn sie mit den aktuellen Situationen Parallelen aufweisen. Diese Gefühle nennt Damasio »somatische Marker«. Im positiven Fall sorgt das Belohnungszentrum für starkes Verlangen. All diese Vorgänge sind zu einem großen Teil unbewusst. Im präfrontalen Cortex laufen Wissen und Gefühle zusammen, wobei die Gefühle beim Treffen von Entscheidungen den Ausschlag geben.

den, Interventionen zu wagen. Sie müssen ihrem Wissen und ihren Erfahrungen folgen und mit Hilfe von Deliberation und Intuition Fragen und Methoden auswählen, damit Klienten neue Schritte tun können.

Wenn Intuition³ erlernbar ist, dann ist sie auch für Therapie und Beratung erlernbar. Dieser Lernprozess verbindet sich in der Praxis mit einem guten Gespür dafür, wann ihr zu trauen ist und wann nicht.

Eugene Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut, forscht und schreibt seit Jahrzehnten darüber, wie Veränderung geschieht. Er fragt, wie wir Neues generieren. Ihn interessiert weniger, wie wir aus unseren vielen Informationen zu logischen Schlussfolgerungen gelangen, vielmehr beschäftigt ihn die Frage, wie das hier und jetzt Passende, das Neue, der »Klick« im gegenseitigen Verstehen zwischen Klient und Therapeut zustande kommt. Was da geschieht, nennt Gendlin »implizites Verstehen«. Er beschreibt anschaulich, wie wir über ein Problem nachdenken, es von allen Seiten beleuchten und doch feststecken können. »Um weiter zu denken, müssen wir uns etwas Implizitem zuwenden« (Gendlin, 2008). Dieses Implizite kommt zum Tragen, wenn in uns etwas Neues entsteht.

Das »implizite Verstehen« möchte ich durch ein Beispiel anschaulich werden lassen: Sie stehen in der Küche und kochen für Gäste, die Sie bald erwarten. Plötzlich ist da ein Geruch. Etwas in Ihnen macht: »Oh!« In Worte gefasst könnte dies sein: »Oh, die Sauce ist angebrannt.« Viele Gedanken sind in dem »Oh« enthalten wie: »Was soll ich jetzt machen? Ich habe die Sauce vergessen, als ich den Wein aus dem Keller geholt habe. Ob die Besucher wohl lachen? ...« In diesem kleinen Ausruf »Oh« liegen gleichsam eingefaltet viele Bedeutungen. Alles liegt implizit in dieser einen Silbe »Oh«. Und alles, was in diesem »Oh« liegt, wird von uns implizit verstanden, ohne dass ich alles, was dazugehören könnte, Stück für Stück ausformulieren muss. Dieses Implizite, ausgedrückt im »Oh«, verändert meine Situation beim Kochen und lässt mich ohne großes Nachdenken eine gute Lösung finden.

Genau so verhält es sich mit dem Impliziten, wenn wir versuchen, ein Problem zu lösen. Wir verwenden dabei nicht nur explizit gedankliche Aussagen. Wir denken auch implizit darüber nach. Neben dem bewussten Formulieren unserer Informationen sind wir zugleich mit dem verbunden, was wir noch nicht bewusst gedacht haben, dem Wissen, das eingefaltet in uns da ist. Um dem impliziten Wissen auf die Spur zu kommen, fokussieren wir dahin, wo wir das Problem erahnen. Anders ausgedrückt: Wir verweilen ein wenig mit dem Problem in einer achtsamen Weise und nehmen dabei das körperliche Gefühl zu diesem Problem oder zu einer bestimmten Angelegenheit wahr. Nach Gendlin haben wir neben unseren Gedanken zu einer Sache stets auch

3 Gerd Gigerenzer definiert Bauchentscheidungen als Urteil, das rasch im Bewusstsein auftaucht, dessen tiefere Gründe uns nicht ganz bewusst sind und das stark genug ist, danach zu handeln.

ein körperliches Gefühl dazu. Dieses körperliche Gefühl bezeichnet er als »felt sense«.⁴ Darunter versteht er einen hilfreichen Führer bei der Suche nach Antworten.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass das Aufspüren des »felt sense« nichts mit dem zu tun hat, was wir in der Alltagssprache »aus einem Gefühl heraus handeln« nennen. Der »felt sense« ist eine erweiterte körperliche Wahrnehmungsmöglichkeit und nur über eine gewisse Vorbereitung zugänglich, zu der vor allem innere Achtsamkeit im Sinne von »innen Platz lassen für Neues« gehört.

Nach Gendlin brauchen wir zum Öffnen unseres impliziten Wissens eine innere Leerstelle, einen Platz für Neues. Um diesen Platz zu finden, bringt er den Körper ins Spiel, den Körper als lebendigen Organismus, der von sich heraus seinen Lebensprozessschritt macht. Der Körper steht in Wechselwirkung mit seiner Umwelt und weiß mehr über die Situation als mein bewusstes Selbst. Dieses implizite Wissen des Körpers kann der Mensch anfragen, wenn es ihm um Veränderung und kreative Schritte geht.

Gendlins Aussagen über die Wechselwirkungen lebender Systeme sind dem systemischen Denken sehr nahe. Darüber hinaus fokussiert er deutlich auf das gegenwärtige Erleben, um Veränderung zu ermöglichen und anzustoßen. Das Neue stellt sich ein als ein »Aha« oder »Klick« im inneren Erleben ein.

Um Klienten die Möglichkeit zu geben, diesen Klick zu finden, entwickelte Gendlin »Focusing«, das einen Weg darstellt, um in innerer Achtsamkeit die Intuition des Körpers anzufragen. Focusing ist ein differenziertes Werkzeug einer phänomenologischen Praxis, in der es darum geht, über das logische Verknüpfen bekannter Sachverhalte hinaus neue frische Schritte kommen zu lassen, seien es Ideen, Gefühle oder Handlungen (vgl. auch Renn, 2006).

4 Focusing-Orientierung in der systemischen Therapie

Die Leitung einer familientherapeutischen Sitzung oder eines therapeutischen systemischen Prozesses fordert von der Beraterin ständige Entscheidungen für die Auswahl wirksamer Hypothesen, Interventionen und Methoden. Wenn die Beraterin, der Berater über ihr/sein Wissen hinaus ein Werkzeug besitzt, das sie/ihn in Kontakt bringt mit frischer Kreativität und Vertrauen in implizites Verstehen, dann gewinnt sie/er an Sicherheit und Wirksamkeit.

In der Skulpturarbeit arbeiten wir neben der Sprache und erinnerten Gefühlen mit dem momentanen Erleben. Wir fordern die Klienten dazu auf, Beziehungsgeschehen von innen wahrzunehmen und in eine Gestalt zu brin-

4 »felt sense«: wörtlich »gefühlter Sinn« oder »gespürte Bedeutung«, auch im Englischen ein Kunstwort (vgl. Gendlin u. Wiltschko, 1999).

gen. Wir erleben häufig, wie schnell der Körper eine Antwort auf die Situation hat. So können wir nur arbeiten, wenn wir Erfahrung und Sicherheit haben, dem Ausdruck des Körpers zu trauen. Dann können wir die innere Resonanz des Körpers für zusätzliche Informationen im therapeutischen Prozess nutzen.

Durch Virginia Satir hat die Arbeit mit dem Körper in der Familientherapie zur Diagnose und Intervention von Beginn an eine wichtige Rolle gespielt. Schon 1964 faszinierten sie in Zusammenarbeit mit dem »Esalen Institut« die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper und Gefühl. »Ich lernte etwas ganz Wesentliches, daß nämlich der Körper alles, was geschieht, von Anfang an speichert; und weiter, dass der Körper entscheidet, welche dieser Erfahrungen im Bewusstsein bleiben und welche im Unbewussten aufgehoben werden. Und ich lernte, dass es Möglichkeiten gibt, unbewusste Informationen wieder zugänglich zu machen« (Satir, 1989, S. 16).

Leider geriet die Skulpturarbeit in ihrer Abwandlung und Weiterentwicklung als »Aufstellungsarbeit« in die Kritik. Doch ist mit Freude festzustellen, wie in neuerer systemischer Literatur der Wunsch geäußert wird, eine Theorie des »ganzen Körpers« (Weber, Schmidt u. Simon, 2005, S. 59 ff.) zu entwerfen und den Wahrnehmungsmodus des Körpers als Ganzes zu nutzen. Fritz Simon nennt diese Wahrnehmung koinästhetisch (von »koonos« = insgesamt, ganz), eine »Tiefensensibilität« oder umgangssprachlich ein »Bauchgefühl«. Therapeut/-innen nehmen über den Körper unterschiedliche und vielfältige Botschaften und Schwingungen des Systems wahr. Wenn wir mit dem Körper arbeiten, dann erleichtern und erweitern wir den therapeutischen Prozess.

Für viele, sowohl für Therapeuten als auch Klienten, ist der Weg der Intuition, der Tiefensensibilität, aus den unterschiedlichsten Gründen verschüttet. Focusing, als eine bestimmte Art und Weise mit dem eigenen, von innen gefühlten Körper in Verbindung zu treten, zeigt konkrete Schritte, um die Aufmerksamkeit nach innen, auf den inneren Erlebensprozess zu lenken.

Focusing stellt eine Möglichkeit der Selbstbefragung zur Verfügung, die nach einiger Übung den oft verschütteten Pfad zur Intuition, zur Tiefensensibilität wieder freilegt. »To focus on ongoing experiencing«, die Aufmerksamkeit auf das im Augenblick vor sich gehende Erleben richten, ist eine Prozessbegleitung par excellence.

5 Ein kleines Beispiel für einen focusing-orientierten Prozess

Ein focusing-orientierter Prozess der Selbstbefragung zur Hypothesenbildung ist für den Therapeuten während einer Therapiesitzung (für Fortgeschrittene) oder auch danach in der Supervision oder Selbstreflexion möglich.

Ich möchte ein Beispiel einer Selbstreflexion nach einer Paartherapiesitzung beschreiben. Ich gehe dabei schrittweise vor, damit der Prozess der Selbstbefragung nachvollziehbar wird.

Die Ausgangssituation ist folgende: Nach einer Paartherapie bleibt dem Therapeuten ein ungueter Nachgeschmack. Er erlebt Ungeduld, Unverständnis, Mitleid mit den Klienten. Er entscheidet sich, auf dieses Knäuel von Gefühlen und Gedanken zu fokussieren.

- Der Therapeut formuliert sein Thema: Das Paar ist verstrickt und streitet ständig, verletzt, verletzend, Muster sind Angriff und Verteidigung. *Sie* windet sich und weiß nichts mehr zu sagen. *Er* will verdeutlichen, dass sie nicht harmlos ist (Opfer), sondern verletzend und wenig einfühlsam.
- Der Therapeut formuliert seine Frage, sein Problem: Ich verstehe nicht, warum sie sich nicht trennen, sie tun sich überhaupt nicht gut. Sie sind jung. Was wollen sie beide voneinander?
- Der Therapeut stellt seine Fragen nach innen Richtung Körper, sucht nach ganzheitlicher Wahrnehmung: Ich bin unsicher. Ich will meine Sicherheit im Vorgehen nicht verlieren, ich will meine Struktur halten und doch flexibel bleiben.
- Zu dem Ganzen fragt er nach weiterer Resonanz:
 - *Gedanken* kommen: Klar ist, sie wollen an sich arbeiten. Sie merken, dass ihre persönlichen Probleme auf die Beziehung wirken. Die Auftragsklärung hilft, die Klarheit, wo es hingehen soll, beizubehalten. Beide sind hoch ambivalent.
 - *Gefühle* werden spürbar: aufgereggt, angespannt, unter Druck, unsicher.
 - Ein *inneres Bild* entsteht: Es sind deutlich zwei Einzelne, kein Paar, da kämpft jeder allein für sich. Für ein Ideal, Kinder, Familie. Aber es ist leer zwischen den beiden.
- *Dabeibleiben*: Während der Therapeut mit den inneren Eindrücken in Achtsamkeit verweilt, macht es irgendwie »klick«. Da gibt es kein »Wir«, wird ihm klar. Dieser »Klick« ist körperlich spürbar. Wo es gerade noch aufgereggt war, wird es ruhig im Körper. Eine Sicherheit entsteht, ein: Aha, so ist es!

Diesen Moment des »Klicks« könnte man fast als »magischen Moment« bezeichnen, die Qualität des körperlichen Erlebens ist deutlich eine andere geworden: Der Therapeut fühlt sich sicherer, klarer und der Aufgabe wieder mehr gewachsen. Darüber hinaus bringt diese neue Qualität den Prozess der Befragung nach vorne: Etwas Neues entsteht, etwas Frisches, was vorher nicht gedacht war, nicht gedacht werden konnte. Danach ist die passende *Intervention* oder Methode leicht zu finden. Sie kommt als Ergebnis dieses kreativen Prozesses mit ins Bewusstsein. Alle sonstigen Hypothesen sind in diesem Erkenntnisschritt (»Da gibt es kein Wir!«) zur Ruhe gekommen (sie sind darin enthalten). Der Therapeut entscheidet sich für eine Arbeit mit Seilen.⁵

5 Seilarbeit ist eine bekannte Technik innerhalb der experientiellen (erlebnisorientierten) systemischen Therapie (vgl. hierzu z. B. Moskau u. Müller, 1992).

6 Innere Achtsamkeit, Körper, Intuition: Nehmen wir alle Wahrnehmungsmöglichkeiten mit in die systemische Therapie und Beratung

Die Wahrnehmung inneren Erlebens und die Möglichkeit, innere Handlungen (innerpsychisch) zu vollziehen, sind Fertigkeiten von Therapeuten, die in ganz verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren gelehrt werden. Insofern ist all das, was ich anzudeuten suchte, letztlich wohl nichts Neues.

Mir lag daran aufzuzeigen, dass die Focusing-Orientierung Therapeut/-innen und Klient/-innen helfen kann, einen lern- und lehrbaren Weg zum inneren Erleben und innerem Wissen zu finden. Der Zugang zur Intuition kann mit diesem Verfahren der inneren Achtsamkeit wieder entdeckt und sehr differenziert gelernt werden. Dabei ist eine Erfrischung von Körper, Seele und Beziehungen eine gewollte Nebenwirkung. Systemische Therapie und Beratung lassen sich, meine ich, durch Focusing bereichern und ergänzen.

Literatur

- Ciampi, L. (2001). Gefühle, Affekte, Affektlogik: Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis. Wiener Vorlesungen im Rathaus. Band 89. Wien: Picus-Verlag.
- Damasio, A. R. (1996). Descartes' Irrtum. München: dtv.
- Gendlin, E., Wiltschko, J. (1999). Focusing in der Praxis: Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Gendlin E. (2008). Implicit Understanding. Unveröffentlichtes Manuskript. Chicago: Universität Chicago.
- Gigerenzer, G. (2008). Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. München: Goldmann.
- Gladwell, M. (2005). Blink! Die Macht des Moments. Frankfurt a. M. u. New York: Campus.
- Moskau, G., Müller, G. (1992). Virginia Satir. Wege zum Wachstum. Paderborn: Junfermann.
- Renn, K. (2006). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Freiburg: Herder.
- Satir, V. (1989). Vorwort. In W. F. Nerin, Familienrekonstruktion in Aktion (S. 16). Paderborn: Junfermann.
- Selvini Palazzoli, M. et al. (2008). Hypothesisieren, Zirkularität, Neutralität: Drei Richtlinien für den Leiter der Sitzung. Familiendynamik, Sonderheft: 33 Jahre »Familiendynamik«.
- Stumm G., Wiltschko, J., Keil, W. W. (2003). Focusing: Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Trautetter, G. (2007). Die Weisheit der Gefühle. Hamburg.

Weber, G., Schmidt, G., Simon, F. B. (2005). Aufstellungsarbeit revisited. Heidelberg: Carl-Auer.

Wittgenstein, L. (1938/2000). Vorlesungen über Ästhetik. In L. Wittgenstein, Vorlesungen und Gespräche über Ästhetik, Psychoanalyse und religiösen Glauben. Frankfurt a. M.: S. Fischer.

Korrespondenzadresse: Silvia Bickel-Renn, Würzburger-Institut für systemisches Denken und Handeln, Ludwigstraße 8 A, 97070 Würzburg; E-Mail: s.bickelrenn@arcor.de