

Körper und Umwelt

Wie 'geschehe' ich in und mit der Welt?

«Wir geschehen zusammen» - Gendlins Satz gilt nicht nur im Bereich des Zwischenmenschlichen. Wir und die gesamte Erde sind ein «zusammen Geschehen». Direkt und indirekt gefährdet sind Lebewesen überall auf der Welt, wo sie von Menschen in einem unerträglichen Ausmass achtlos, gierig und zerstörerisch bewohnt wird. Weil Dinge in Schieflage nicht weiter im Alleingang zurechtgerückt werden können, suche ich in Focusing-Kreisen mit ähnlich Umgetriebenen den Austausch rund um Klimanotstand, Naturschutz, Tierrecht, Foodwaste - die Aufzählung ist unvollständig.

Focusing hätte Wesentliches beizutragen in dem von der Klimajugend weltweit angestossenen Gesinnungswandel. Focusing anzuwenden, um in uns ein körperlich-seelisches Gleichgewicht zu erlangen oder zu erhalten, scheint mir erst der halbe Beitrag. Die andere Hälfte betrifft das bewusste Verbundensein mit unserer körperlich-seelischen Umwelt, die in lauter Dringlichkeit nach Beistand schreit.

Unser Körper interagiert, ob wach oder schlafend, mit der lebendigen Umwelt. Jeder Säugling wird geboren in der Gewissheit, dass seine elementaren Bedürfnisse von ausserhalb seines Körpers gestillt werden, dass «seine» Mutterbrust ihn ernährt. Das winzige Kind sucht die Brustwarze und weiss zu saugen. Die Lungen eines Neugeborenen wissen, sich mit Sauerstoff zu füllen, wenn sie Luft von draussen einatmen. Früheste Prägungen und Anpassungen beginnen, wenn ein Kind körperlich und seelisch nicht vorfindet, was biologisch angelegt ist. Finden wir als Erwachsene in einem Raum stickige Luft vor, reissen wir ohne grosse Überlegung die Fenster auf. Beginnen wir zu schwitzen, legen wir Temperatur regulierend Kleider ab oder suchen den Schatten auf. Bemerkten wir den Durst, trinken wir. Selbstverständlich erwarten wir, dass uns sauberes Wasser zur Verfügung steht. In bereits betroffenen, einst fruchtbaren Regionen fehlt es inzwischen. Aber in unserem Land können wir unseren Durst überall und jederzeit löschen, zurück bleiben PET-Flaschen und Pappbecher. Im Verhalten «aus den Augen, aus dem Sinn» gehört produziert Zurückgelassenes nicht mehr zu unserer Körper-Umwelt-Wahrnehmung. Abfall landet am Boden oder in einem öffentlichen Container. In beiden Fällen scheint die Entsorgung jeweils erledigt; irgendein bezahlter Angestellter muss die Arbeit tun. Welch ein Trugschluss, wir seien dafür nicht trotzdem verantwortlich.

Aus der Philosophie erinnert das hermetische Prinzip der Analogie an «wie oben so unten, wie innen so aussen, wie Geist so Körper». Die Organismen aller Lebewesen reagieren wechselseitig auf Störungen und Eingriffe in die lebenserhaltende Ordnung. Lebensgefährdende Komplikationen entstehen, wenn zusammenwirkende Ökosysteme nicht unangetastet heil bleiben dürfen. Was ja in der Tat in einem

rasanten Tempo mit unserem gesamten Erdenkörper geschieht. Keines der Naturelemente ist mehr geschützt vor menschlicher Missachtung des Lebens.

Wir wissen längst darum, es ist uns auch nicht egal. Wir anerkennen, wie Focusing wirkungsvoll Wandel und Wachstum begünstigt. Wir wissen um den Focusing-Prozess, der bleibende Veränderung von innen heraus ermöglicht. Wie und wo könnten wir Focusing-aktiv, einzeln und gemeinsam, zum Schutz und zur Erholung unseres Umweltkörpers beitragen? Mich rufen solche Fragen zum Tätigsein auf, ohne tötlich zu werden. Ohne in Schuld, Scham und schlechtem Gewissen stecken zu bleiben. Ohne in einer resignierten, wütenden, ohnmächtigen, anklagenden Stimmung zu verschwinden, oder mich in meiner Hilflosigkeit um gar nichts mehr kümmern zu wollen. Meine unvollständig ausgearbeiteten Gedankensplitter postuliere ich in einer Focusing-praktikablen Anwendbarkeit. Ich gehe das Risiko ein, mich damit in die Nesseln zu setzen, und freue mich, wenn sich andere mit hineinsetzen.

So verstehe ich unsere physische Existenz: Unser Menschenleben beginnt in einer «Zweiheit»: mit einem «seelischen-geistigen Ich», welches als Gast ein «körperliches Ich» bewohnen lernt. Seele und Körper, ausgestattet mit immensem Wissen von «oben» und von «unten», verbunden im Bestreben, im Einklang zu leben. Gene Gendlin sagte manchmal über die Geburt seiner Tochter: ich schaute dem Neugeborenen in die Augen und sah, dass vom ersten Moment an «jemand» zurückschaute. Was ein Kind, ist ein Kälbchen auch: ein empfindungs- und gefühlstfähiges Geschöpf voller Lebensfreude. Allein unser Denken macht einen trennenden Unterschied.

Wir erleben in Focusing-Prozessen, dass das, was wir «Seele» nennen, nicht unabhängig ist vom physischen Körper. Unbestritten ist auch, dass unser Körper nur mit der Umwelt überleben kann. Und genauso erleben wir Seele und Umwelt nicht voneinander unabhängig. Gene Gendlin stellt die Körper-Umwelt-Beziehungen in seinem «Prozessmodell» ausführlich dar. Alle Natur ist beseelt und zueinander wechselwirksam. Einzig unser Verstand schafft Trennungen, was mehrheitlich fatal sind. Ist ein Baum bloss ein im Weg stehendes Objekt und stehen wir nicht zu ihm in Beziehung wie zu einem uns ebenbürtigen Lebewesen, ist er für den eigenen Vorteil skrupellos schnell weggesägt. Unsere Füße spüren in der Tiefe, dass sie über die Erde als ein lebendiges Wesen laufen. Unser Verstand kann das nicht. In dieser Hinsicht könnte unsere westliche Gesellschaft wieder wertvoll altes Wissen von indigenen Völkern übernehmen. Auf moderne Art macht Focusing uns dieses Körperwissen zugänglich und integrierbar.

So heben wir unsere Umwelt aus den Angeln, und unsere Körper gleich mit. Unsere Sinne sind komplett überreizt durch die auf uns einprasselnden unbrauchbaren, unnötigen Impulse. Hormon- und Nervensysteme spielen verrückt, unsere Psyche gerät aus den Fugen. Wir kreieren unsere eigenen Zivilisationskrankheiten, fühlen uns müde, überfordert oder desorientiert - und rufen uns dennoch nicht freiwillig zur Vernunft. Unser physischer Körper mit seinem gespeicherten Evolutionswissen verändert sich langsamer als unsere davon

galoppierenden technischen und intellektuellen Errungenschaften unserer Zivilisation. Für die betroffenen Generationen finden erforderliche Anpassungen an die daraus resultierenden Lebensbedingungen über Krankheiten statt.

Wir sind dank Focusing vertraut mit körperbezogener Prozessarbeit und wissen, als Beispiel, dass abgekapseltes Leid erst als Leid «befreiend gefühlt» werden muss, bevor es sich heilend verändern kann. Daraus können wir schliessen, dass wer inneres eigenes Leid nicht fühlt, im Aussen unweigerlich Leid verursacht und das entstandene Leid nicht mitzufühlen vermag. So beginnt äussere Veränderung tatsächlich ganz innen. Das daraus wachsende Erkennen «ich bin meine Umwelt» lässt ein achtsameres Verhalten wachsen, sobald wir zulassen, den entsprechenden «Felt Sense» einzubeziehen. Wir werden sensibilisiert für die äusseren Geschehnisse als einem Teil von uns selber. Unsere gesellschaftlichen Normen an respektvollem Umgang mit Menschen werden hoffentlich eines nicht fernen Tages gleichermaßen für alle Lebensformen gelten.

Vielerorts könnten wir kleine Schritte, die keinen Aufwand erfordern, in diese Richtung vorleben. Ich meine, in einer Focusing spezifischen Haltung, die keinen aktiven Beitritt in eine der Umweltschutzorganisationen erfordert – ein energetisches, nicht zwangsläufig substanzielles, Nehmen und Geben. Tendenziell konsumieren wir Natur wie ein materielles Gut. Uns beglückt beim Betrachten eine Blume, eine unberührte Landschaft, ein riesiger Baum, spielende Tiere. Wir nehmen gerne deren Schönheit, Düfte oder wohltuende Naturgeräusche in uns auf. Sie lassen uns entspannen, auftanken, bringen Ruhe und bessere Laune. Geben wir solchen Momenten etwas zurück? Ein «Danke, du hübsche Blume» würde Wunder wirken. Die Wasserkristallbilder von Masaru Emoto machen sichtbar, wie ein gefühlter Dank an Wasser seine Struktur und damit seine Qualität verändert. Ein Gruss, ein Dank gibt etwas zurück an unsere lebendige Umwelt. Wie wir als Kinder den höflichen Umgang mit Erwachsenen lernten. Es entsteht eine natürliche Beziehung, eine Verbindung zu allem, was uns umgibt und uns beschenkt. Nichts, was wir uns nehmen an sauberer Luft, gesundem Boden, vitalem Wasser und Sonnenwärme ist mehr selbstverständlich. Ein «Danke», ein freundlicher Gruss, wie an Menschen, die wir lieben - und wir beschützen und bewahren unsere Umwelt mit denselben Gefühlen. Lieben wir die Erde als unseren erweiterten Körper, verzichten wir anstrengungslos und freiwillig auf alle Formen der Schädigung. Wir könnten sogar sagen: Verzichten ist eine wirksame Form des Zurückgebens.

Das Schlusswort halte der Physiker Georg Christoph Lichtenberg: «Ich kann nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber ich kann sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.»

Teresa Dawson

Seit 30 Jahren aus der Focusing-Szene Schweiz nicht wegzudenken, als Koordinatorin des internationalen Focusing-Instituts, in früher Zusammenarbeit mit

Gene Gendlin bezüglich Träume und TAE, als Ausbilderin in unterschiedlichsten Kursen im In- und Ausland, als Focusing-Therapeutin für Einzelsitzungen in Zürich. Die verlängerte Sommerpause 2020 wird eine Nachdenk- und Vorschauzeit, die im Artikel erwähnten brennenden Themen wollen in meiner direkten Focusing-Arbeit eine Form finden.

Dezember 2019. www.teresadawson.ch.