

Schreiben mit Focusing

Pendeln zwischen innerem Erleben und geschriebenem Wort

von Anke Zillessen

Schreiben und Focusing gehen für mich eine natürliche Verbindung ein, seit ich Focusing kenne. Allerdings habe ich gezielte Focusing-Schritte während des Schreibens bisher selten bewusst oder gar konsequent eingesetzt.

Doch wenn ich Texte verfasse und redigiere oder andere bei Text- oder Flyer-Konzepten berate, nehme ich wahr, dass zwischen Mensch und Text besondere Prozesse ablaufen können, die sich irgendwie focusingmäßig anfühlen.

Immer wieder ahne und spüre ich, dass mich jene achtsame, aufmerksame, absichtslose Grundhaltung, die ich im Zusammenhang mit Focusing kennen lernte und praktiziere, dabei unterstützt, authentische, bewegende und berührende Texte zu entwickeln.

Dies gelingt offenbar dann besonders gut, wenn ich mich während des Schreibvorgangs meinem inneren körperlichen Erleben öffne. Diese Verbindung zum inneren Erlebensfluss erfahre ich in ganz unterschiedlichen Phasen der Textgestaltung als hilfreich – folgende fünf Beispiele mögen dies verdeutlichen:

„Genauern“ von bereits Geschriebenem ...

Wenn ich mir einen bereits niedergeschriebenen eigenen Text noch runder, griffiger und stimmiger wünsche, nehme ich mir diesen Text erneut vor Augen und verbinde mich achtsam mit meinem inneren Erleben. Ich

pendle dann offenbar vom Expliziten, dem bereits geschriebenen Wort, zum impliziten Felt Sense und wieder zurück. Oft entstehen dann aus dem Felt Sense heraus neue Begriffe, bild- und farbenreicher als zuvor - oder vielleicht Worte, die Bewegung oder Gefühle ausdrücken. Manchmal findet sich dann auch eine frischere Wort- oder Satzstellung - oder größere Textteile sortieren sich neu. Auch der nebenstehende Textausschnitt aus „Tipps für Texte“ ist so entstanden. Inhaltlich beschreibt er allerdings den umgekehrten Vorgang: Nämlich, was geschehen kann, wenn Worte „ankommen“ - wenn Lesende sich also durch einen Text besonders angesprochen fühlen.

... und umgekehrt: Was beim Lesen abläuft

Denn auch im inneren Erleben von Leserinnen und Lesern kann etwas berührt werden und sich weiter bewegen, wenn sie auf einen griffigen, ansprechenden Text stoßen.

Die nun folgenden Zeilen stammen aus einem Buch-Kapitel mit der Überschrift „Tipps für Texte“, das Physiotherapeuten beim Praxismarketing unterstützen will:

Physiotherapie berührt. Wie nahe liegt es daher, Ihrem Patienten und Kunden auch durch Texte spürbare Gefühlserlebnisse zu vermitteln!

Rufen Sie mit Worten, die Herz und Sinne berühren, Empfindungen in Ihren Lesern wach. Das gelingt Ihnen

am besten, wenn Sie vermitteln, was Ihnen ganz persönlich am Herzen liegt - ob im Praxis-Flyer, auf der Homepage oder durch Ihre Presse-Info.

Die dann im Verlauf des Kapitels folgenden Schreib-Tipps helfen zwar erfahrungsgemäß, aus umständlichen und oft viel zu komplizierten ersten Formulierungen klare Sätze zu bilden. Fehlt jedoch beim Hantieren mit diesem journalistischen Handwerkzeug das „Hineinspüren“, also die Verbindung zum inneren Erlebensstrom - zu dem, was dem Verfasser „am Herzen liegt“ - wirken Flyer-Texte oder Presse-Infos oft künstlich oder irgendwie flach und leer.

Vorarbeit: Inneres Anliegen klären

Bei der Beratung zu stimmigen Praxisflyern oder Website-Texten geht es daher zunächst meist gar nicht um Inhalte oder gar konkret formulierte Textbausteine. In einer Art Focusing-Begleit-Prozess versuche ich Therapeutinnen und Therapeuten zunächst dabei zu unterstützen, ihr ganz eigenes Anliegen zu klären, es genau zu erspüren: Was ist mir an meiner Arbeit besonders wichtig? Wie möchte ich es umsetzen? Wen möchte ich ansprechen? Wo liegen meine Stärken? Gibt es vielleicht Sehnsüchte, Ängste, innere Kritiker ...?

Wenn diese Anliegen und Wünsche, aber auch die Hindernisse, Unklarheiten und Stolpersteine in aufmerksamer und achtsamer Verbindung mit dem inneren Erlebensfluss geklärt sind, ergeben sich die Texte oft „wie von selbst“.

Erst kürzlich ist auf diese Weise aus noch ungestaltetem „Text-Material“, ein stimmiger Flyer-Titel entstanden: Der komplizierte Arbeitstitel *„Neue Behandlungsinhalte der Physiothera-*

pie von uro-gynäkologischen Problemen - Abgrenzung zur herkömmlichen Beckenbodengymnastik“ entwickelte sich in sorgsamer Teamarbeit nach und nach schließlich zum klaren Flyer-Titel *„Kraftquelle Beckenboden – Sanfte Wege zu mehr Lebensqualität“*. Mit dieser Formulierung konnten sich die Therapeuten, die mit ihrem Flyer ein neues Therapie-Angebot ankündigen, gut identifizieren - und Klientinnen spricht der Titel offenbar auch sehr an.

Visionen aussprechen und niederschreiben lassen

Neulich hatte ich das große Glück, zu einem Text zu finden, der ganz nah an meinem eigenen inneren Erleben entstanden ist. Zuhause am Küchentisch entstand eine Diskussion über persönliche authentische Zukunftsvisionen und die Diskrepanz solcher Konzepte zu gesellschaftlich anerkannten Karrierevorstellungen, wie sie sich beispielsweise in meist seltsam unpersönlichen Formulierungen von Bewerbungsschreiben niederschlagen.

Meine Freundin ermunterte mich spontan zu einem spannenden Experiment: Die Aufgabe war, „frisch von der Leber weg“ eine ganz neue Art von „Bewerbung“ aus meinem Inneren heraus zu „spinnen“. Also ein Textbild zu weben, eine für mich passende Vita, die all meine Wünsche, Kompetenzen, Sehnsüchte enthalten durfte. Die Idee war, alles auszusprechen, was mir zum Thema „Leben und Arbeiten“ gerade in den Sinn kommen würde, selbst wenn ich es gar nicht „verstehen“ sollte. Da das Notebook gerade in der Nähe stand, schrieb meine Freundin als Zuhörende spontan alles wortwörtlich mit, was an Worten und Sätzen aus mir heraus floss – zunächst zäh und zögerlich und dann immer flüssiger. So

entstand in einer guten halben Stunde ein unvollständiges Mosaik, Bausteine eines teils märchenhaften Bildes aus einzelnen Worten, ganzen Sätzen oder seltsamen Satzketten wie „*singender Bürgermeister in Afghanistan*“ oder „*nix Heiliges, das Inkompetente macht kompetent*“ und „*Dinge, Tätigkeiten und Menschen, Gäste haben ihren Platz.*“

Ich bin sehr froh über dieses Experiment, für dessen Rahmen offenbar zwei Dinge wichtig waren: Zum einen, eine absichtslose, aufmerksame, wohlwollende ZuhörerIn, die zum anderen das Gehörte für mich niederschrieb. Die damals direkt aus dem Felt Sense heraufgestiegenen Worte, Bilder, Farben und Satzketten kann ich nun jederzeit nachlesen – sie sind für mich wie Wegweiser aus dem Felt Sense - und zum Felt Sense zurück, wenn ich an dieser visionären Vita weiterspinnen möchte. So hätte ich es vermutlich nicht selbst niederschreiben können ... Aus den frischen Impulsen aus meinem Inneren hätte vielleicht kein einziges Wort aufs Papier gefunden ...

Erste Pflänzchen schützen

Oft entstehen meine ersten Textkonzepte beim Spazierengehen im Wald – in körperlicher Bewegung. Und vermutlich ist es gut, dort keinen Stift und kein Notebook parat zu haben. Mir scheint nämlich, als sei es für manche Themen, manche Texte wichtig, die ersten noch zarten gefühlten Gedanken gar nicht gleich in geschriebene Sprache zu bringen – so als ob die kleinen Pflänzchen einen inneren Schutzraum bräuchten, in dem sie noch hin- und hergeschaukelt werden wollen, zwischen implizitem Erlebensraum und einer möglichen expliziten Handlungsebene. Bevor ich sie dann – zuhause angekommen – in einem kreativen Vor-

gang am Schreibtisch aufs Papier bringe.

Auf der Suche nach einem Konzept: Sondra Perl's Composing Guidelines

Die Palette der Möglichkeiten, Schreiben mit Focusing zu verbinden, scheint mir groß und farbenreich, wie die fünf beschriebenen Beispiele vielleicht deutlich machen konnten.

Bei der Frage, wie ich Focusing und Schreiben nun ganz bewusst in einem Konzept verbinden, anwenden und auch weitergeben könnte, stieß ich vor einiger Zeit auf *Sondra Perls Composing Guidelines*, mit deren hilfreichen Anleitungsvorschlägen ich nun gerade zu experimentieren beginne.

Quellen:

Perl, Sondra: *Felt Sense - Writing with the body*, 2004

zenith – zentrum für interdisziplinäre therapie, Hamburg: *Kraftquelle Beckenboden – Sanfte Wege zu mehr Lebensqualität* (Flyer für Klientinnen und Ärzte), 2008

Zillessen, Anke und Hein, Roland: *Marketing für die Physiotherapie – Erfolg durch Corporate Identity*, 2005

Sprache im Erlebensraum

Noch unfertige Gedanken und offene Fragen zu Theorie und Umsetzung

Die Ausgangsidee: Mein Wunsch ist, einen Text zu formulieren, der möglichst „nah“ mit dem inneren Erleben verbunden ist.

Gedanken/Fragen zur Theorie - zum Modell der Erlebens- und Handlungsmodalitäten:

Gibt es eine Form des sprachlichen Ausdrucks, die besonders nah am Felt Sense liegt? (die also im Kreis der Grafik zum Modell der Erlebens- und Handlungsmodalitäten zentraler liegt als eine andere?)

Gibt es in diesem Sinne womöglich eine Reihenfolge für die unten stehenden sechs sprachlichen Ausdrucksformen (Handlungsmodalitäten)? Eine Reihenfolge, die für die meisten Menschen gilt? Im ersten Augenblick könnte man ja beispielsweise meinen, Sprechen sei vielleicht „näher am Felt Sense“ als Schreiben – aber stimmt das wirklich?

Falls es tatsächlich eine Reihenfolge gibt, wie könnte sie aussehen?

Wenn nicht, wovon mag es abhängen, welche Möglichkeit des sprachlichen Ausdrucks für einen Menschen „impliziter“ ist als die andere? Und wie lässt sich das herausfinden?

Eine weitere Frage wäre, ob die verschiedenen sprachlichen Ausdrucksformen (Handlungsmodalitäten) innerhalb des Modells unterschiedlichen Erlebensmodalitäten besonders nahe liegen: Also zum Beispiel, ob ein gesungenes Wort der Modalität „Emotion“ besonders nahe ist und ein gesprochenes Wort eher der Modalität „Kognition“, und ein geschriebenes Wort ...?

Gedanke/Frage zur Umsetzung: Lieber Schreiben oder Sprechen?

Angenommen, ich möchte - mithilfe von Focusing - etwas sprachlich ausdrücken, das meinem inneren Erleben möglichst nahe ist, das besonders authentisch ist, das „ganz meins“ ist.

Nehme ich lieber Papier und Bleistift als den Computer?

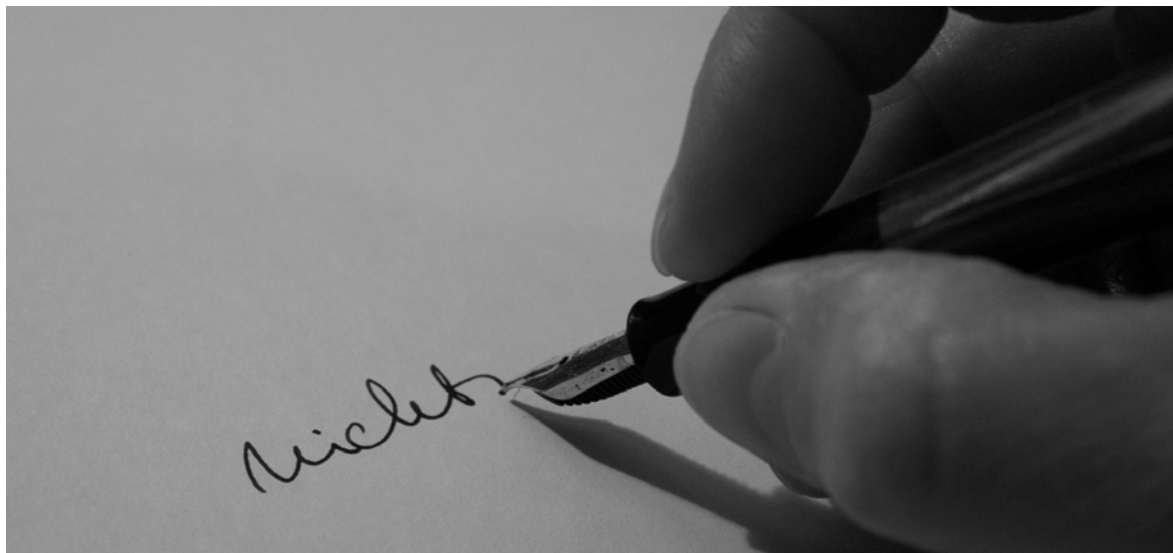
Und wäre es nicht vielleicht sogar sinnvoll, die Worte, die sich aus meinem Felt Sense entfalten, zunächst auszusprechen (also erst einmal nicht aufzuschreiben) - und eine andere Person dies protokollieren zu lassen (oder per Mikrophon aufzunehmen und erst im Nachhinein zu transkribieren)

Folgende sechs/sieben Möglichkeiten des sprachlichen Ausdrucks kommen mir spontan in den Sinn:

- Auf der Computer-Tastatur getippte Worte (Finger beider Hände)
- Handgeschriebene Worte (für mich als Linkshänderin, die rechts Schreiben gelernt hat, ist noch die Frage, ob ein links geschriebenes Wort vielleicht näher am inneren Erleben ist als ein rechts geschriebenes Wort)
- Ins Handy getippte Worte (mit dem Daumen)
- Gesprochene Worte in der Muttersprache
- Gesprochene Worte in einer Sprache, in der ich mich zuhause fühle, die aber nicht meine Muttersprache ist
- Gesungene Worte

Sondra Perl's Schreib-Leitlinien

Ins Deutsche übertragen von Anke Zillessen



Die Angst vor dem leeren Blatt ... Selbst erfahrene Autoren und Journalisten fürchten Situationen, in denen sie, wie das Kaninchen vor der Schlange, völlig erstarrt vor ihrem Bildschirm sitzen und kein einziges Wörtchen zu Papier bringen.

Wie man das gefürchtete „Nichts“ gestaltet und Schreibblockaden somit in Bewegung bringt, vermittelt Sondra Perl seit mehr als 20 Jahren in ihren Schreib-Workshops.

Die New Yorker Autorin und Englisch-Professorin entwickelte in diesem Zusammenhang ihre „Composing Guidelines“, die sie 2004 unter dem Titel „Felt Sense – Writing with the body“ in einer englischsprachigen Broschüre samt CD veröffentlichte. Mit ihren Anleitungen will Sondra Perl Autoren dabei unterstützen, „nicht allein mit den Händen und dem Gehirn, sondern auch mit dem Körper zu schreiben“. Die Leitlinien eignen sich für Gruppenfocusings in Schreibworkshops, aber auch als Selbsthilfe für Einzelne.

Die folgende deutsche Version ist eine nicht ganz wörtliche Übertragung der Übungsanweisungen aus „Felt Sense - Writing with the body“, ergänzt durch Bausteine des im Internet erhältlichen Papers „Sondra Perl's Composing Guidelines“.

Vorbereitung: Äußerer Freiraum

Sorge dafür, dass du ungestört sein kannst. Wenn du mit der Hand schreiben möchtest, brauchst du Papier und Stift. Wenn du am Computer arbeitest, dann öffne eine neue Datei

und gib ihr einen Namen – speichere deine Arbeit möglichst nach jedem Prozess-Schritt ab. Erfahrungsgemäß ist es hilfreich, die automatische Grammatik- und Rechtschreibprüfung auszuschalten, so dass sie dich nicht ablenkt.

Falls du gemeinsam mit anderen in einem Seminarraum bist, versuche dich auf dein eigenes Schreiben zu konzentrieren und stelle – so gut du kannst – alle Geräusche, die von außen kommen innerlich beiseite.

Wenn du zuhause bist, ist es am besten, die Tür zu schließen, das Telefon abzustellen, und andere zu bitten, dich für mindestens 40 Minuten ungestört zu lassen.

Suche Dir einen Ort im Raum, an dem du dich im Moment wohl fühlst. Mache es dir dort bequem (wenn du im Sitzen arbeitest: an einem Tisch, auf einem Stuhl). Schüttle deine Hände aus, recke und strecke dich – wenn das angenehm für dich ist – und stelle deine Füße möglichst nebeneinander auf den Boden.

Falls du bereits einen Stift in der Hand hältst, lege ihn noch einmal beiseite. Oder falls du schon startklar an der Tastatur deines Computers sitzt, nimm die Hände noch einmal zurück.

Schritt 1: Inneren Freiraum schaffen und Ankommen

Schließe die Augen, wenn das gerade angenehm ist. Falls du sie lieber offen lässt, dann senke vielleicht den Blick – oder schaffe dir auf andere Weise einen eigenen privaten Raum, wo auch immer du bist. Wissend, dass du jetzt für ein oder zwei Minuten einfach ruhig dasitzen wirst, um ganz bei dir anzukommen.

Beginne nun wahrzunehmen, wie du hier bist. Und während du deinen Atem spürst, werde ich dir vorschlagen, deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche zu lenken. Das ist der erste Schritt auf deiner Reise ins Land des Schreibens.

Verbinde dich nun innerlich mit deinem Atem – vielleicht kannst du irgendwo im Körper spüren, wie die

Luft einströmt. Wenn du magst, dann begleite die Luft mit deiner inneren Aufmerksamkeit beim Einatmen bis hinunter – und weiter bis in die Füße. Vielleicht magst du den Boden unter deinen Fußsohlen wahrnehmen. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von den Füßen an nach und nach aufwärts über die Unterschenkel bis zu den Knien und den Oberschenkeln – nimm dir die Zeit dafür, die du brauchst. Spüre beim nächsten Einatmen wie der Atem deinen Bauch hebt und dein Becken erreicht, und wenn du dann ausatmest, dann lenke deine Aufmerksamkeit auf den Kontakt mit der Sitzfläche, die dich hält und trägt. Wie ist es für dich, so ruhig zu sitzen und deinen Körper wahrzunehmen?

Wenn du magst, dann nimm beim nächsten Atemzug deinen unteren Rücken wahr. Falls sich dort irgend etwas angespannt oder unangenehm anfühlt, lasse es mit jedem Ausatmen ein wenig mehr los.

Gehe dann mit der Aufmerksamkeit zu deinen Händen, zu deinen Handgelenken, Ellbogen und Oberarmen, spüre, wie es sich dort anfühlt. Wenn du magst, dann schüttle deine Hände noch einmal aus – und vielleicht möchtest du deine Sitzposition noch verändern, um es deinem Oberkörper noch bequemer machen. Sei weiter in Kontakt mit deinem Atemfluss, spüre deine Schultern, deinen oberen Rücken, deinen Nacken und deinen Hals. Vielleicht möchtest du deine Schultern kreisen lassen oder deinen Kopf langsam von einer zur anderen Seite drehen, soweit es sich angenehm anfühlt. Lass alle überflüssige Anspannung aus deinem Oberkörper weichen. Geh nun mit der Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht, deinen Wangen, den Kaumuskeln und den Augen – und zu deiner Stirn. Wenn du jetzt noch irgendeine Spannung oder Unbehaglichkeit spürst, schau,

ob es gut ist, dorthin zu atmen und nach und nach loszulassen.

Und nun – sitze ruhig, lasse deinen Atem strömen und sei dir bewusst, dass du jetzt einige Zeit damit verbringen wirst, in deinen Körper hinein zu spüren und die dabei auftauchenden Worte und Begriffe wahrzunehmen, die du dann niederschreiben wirst. Während wir durch mehrere Phasen dieses Prozesses gehen, werde ich dich von Zeit zu Zeit immer wieder daran erinnern, zu diesem inneren ruhigen Ort, an dem du jetzt bist, zurück zu kommen.

Wenn du bereits ein Thema hast und dabei bleiben möchtest, dann gehe jetzt direkt zu Schritt 7 „Das Thema in Teilen – die Themenlandschaft“.

Wenn du noch auf der Suche nach einem Thema bist, oder nicht sicher bist, worüber du schreiben magst, dann geht es hier weiter.

Schritt 2:

Ein Thema aus dem Felt Sense entwickeln

Im nächsten Schritt wirst du aus deinem Körper heraus ein Thema entwickeln – oder sogar eine Liste möglicher Themen bilden. Atme tief durch und entspanne dich, vielleicht magst du die Augen schließen. Wenn du bereit bist, können wir jetzt einsteigen.

Geh nun mit deiner wohlwollenden Aufmerksamkeit ins Körperinnere, in die Körpermitte, in den Brust- und Bauchraum und in den Halsbereich. Verweile dort und nimm wahr, ob sich dort etwas zeigen will – ob dort irgendwo etwas spürbar wird, vielleicht ein vages Empfinden, ein Ahnen ... du kannst dir Zeit dafür nehmen ...

Frage dich mit geschlossenen Augen: *Gibt es etwas, das sich jetzt Aufmerksamkeit wünscht? Etwas, das sich zeigen will? Vielleicht eine noch unklare Körperempfindung, ein vages Gefühl, oder aber ein Gedanke, ein*

Bild, eine Farbe ...? Habe ich etwas auf dem Herzen?

Wenn du irgendetwas in deinem Inneren antworten hörst, dann öffne die Augen und schreibe es nieder ... Kann sein, dass es ein einziges Thema, ein Begriff oder ein Satz ist – oder aber gleich eine ganze Liste von Ideen.

Schritt 3:

Schreibblockade - „Nichts“ führt weiter ...?!

Wenn nichts spürbar wird - du dich vielleicht total blockiert fühlst, kannst du das Wort „nichts“ hinschreiben. Denn genau das kann dich weiterbringen - indem du dich fragst: *Was hat es mit diesem „nichts“ auf sich?* Du kannst dich auch fragen: *Wie kann es jetzt gut weitergehen? Steht meinem Schreiben heute irgendetwas im Weg?*

Wenn du dich selbst innerlich antworten hörst, dann nimm dir eine Minute Zeit und notiere all das, was dir an Hindernissen oder Ablenkungen und Zerstreuungen in den Sinn kommt.

Schritt 4:

Ergänzen - Personen, Orte, Erinnerungen, ...

Frage dich jetzt: *Was habe ich noch im Sinn? Habe ich vielleicht erst kürzlich an etwas gedacht, oder gibt es ein interessantes Thema, über das ich schreiben möchte? Kommt mir eine bestimmte Person oder ein Platz oder ein Bild in den Sinn? Gibt es Erinnerungen oder Situationen, die mich berühren oder begeistern?*

Wenn es so ist, schreibe sie auf ...

Schritt 5:

Was noch fehlt – Wort, Farbe, Liedzeile, ...

Nun frage dich erneut: *Gibt es irgendetwas, das ich auf dieser Liste vergessen habe – ob sie nun lang ist oder kurz? Irgendetwas, das ich ü-*

bersehen habe? Möglicherweise ein Wort, das ich mag, eine Farbe, die mich fasziniert, eine Liedzeile, die mich berührt? Ein Gegenstand, ein Ereignis, etwas das ich gelesen, gesehen oder gehört habe? Irgendetwas, das ich im Hinterkopf habe oder in einem Winkel meines Herzens – ein Bild oder Traum - eine Frage oder ein Projekt über das ich irgendwann einmal schreiben wollte und das ich dieser Liste noch hinzufügen kann? Es kann groß oder klein sein, scheinbar unbedeutend oder von großer Relevanz – ist da noch irgendetwas, das fehlt?

Schritt 6: Die erste Wahl - „Nimm mich!“

Ob du nun eine bestimmte Idee hast oder eine ganze Liste von Begriffen ... Überfliege das, was du hast und frage dich: *Was davon zieht meine ganze Aufmerksamkeit auf sich? Über was könnte ich jetzt zu schreiben beginnen, auch wenn ich nicht sicher bin, wohin das führt? Gibt es etwas, das mehr Energie hat als die anderen oder das sagt: „Ich! Wähle mich – nimm mich!“*

Wenn sich etwas zeigen will, dann markiere es. Wenn nichts hervorsticht, wähle einen Begriff oder eine Idee, mit der du weiter gehen könntest. Nimm die Idee, das Wort oder den Gegenstand und schreibe ihn als oberstes auf eine neue Seite.

Schritt 7: Das Thema in Teilen – die Themenlandschaft

So – atme erneut tief durch, schließe die Augen, entspanne dich. Wenn du dir nun innerlich dein Thema vornimmst, dann weißt du vielleicht bereits jetzt eine Menge darüber. Ich möchte dir daher im nächsten Schritt vorschlagen, deine Assoziationen dazu aufzuschreiben - oder einfach das, was du bereits weißt, das dir unver-

mittelt in den Sinn kommt. Die Idee dabei ist, jede noch so kleine Ahnung, jeden Wortfetzen, jedes Mosaiksteinchen willkommen zu heißen, ohne sich gleich zu sehr im Detail zu verlieren. Notiere einfach die Einzelteile, als ob du eine Landkarte zeichnest oder die Landschaft rund um dein Thema aufnimmst.

Frage dich nun: *Was sind all diese Teile, die ich bereits kenne? Welche Teilchen und Mosaiksteinchen kommen mir in den Sinn? Welche Menschen, Bücher, Ereignisse oder Fragen verbinde ich mit diesem Thema?*

Wenn du dich innerlich antworten hörst, öffne die Augen und schreibe, was auch immer kommt ...

Schritt 8: Das Thema als Ganzes - mit dem Felt Sense verbinden

Nun möchte ich dir vorschlagen, alles beiseite zu stellen, was du jetzt aufgeschrieben hast. Ich schlage dir vor, einen ganz frischen Blick auf dein Thema oder deinen Begriff zu werfen, indem du das Thema als Ganzes nimmst – nicht in seinen Einzelteilen – und schau, ob du das Thema mit deinem Felt Sense verbinden kannst. Höre für eine Minute auf zu schreiben, lege den Stift beiseite, schließe die Augen und stelle dir vor, dass das Thema als Ganzes in diesem Augenblick hier mit dir ist. Vielleicht magst du dir vorstellen, dass du das Thema als Ganzes in deiner leicht geöffneten Hand hältst. Oder vielleicht ist das Thema als Ganzes so groß, dass es irgendwo über dir oder um dich herum schwebt – oder direkt neben dir sitzt. Wo auch immer es ist, es ist ein Ganzes.

So – warte einen Moment – atme durch, wiederhole das Thema für dich, und versuche - ohne zu schreiben – Kontakt zu einem körperlichen Gefühl aufzunehmen, das vage aus-

drückt, was das Thema als Ganzes in dir wachruft.

Lass diesen Felt Sense tiefer werden, sich ausbreiten.

Frage dich: *Wo fühle ich ihn? In meinem Kopf, dem Magen, den Unterarmen? Wo in meinem Körper scheint er sich zu verdichten?*

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu dem Ort, an dem du den Rand oder den Saum des Themas spürst, und verweile dort für ein oder zwei Minuten – ohne zu schreiben - bevor du weitergehst ...

Schritt 9:

Das Herz des Themas - Genauern

Bleibe bei deinem Felt Sense - ich werde dir währenddessen eine Frage in drei verschiedenen Formen vorschlagen.

Frage dich mit geschlossenen Augen: *Was an meinem Thema ist wichtig für mich? Was zieht mich zu diesem Thema hin? Was ist das Herz des Themas?*

Schau, ob sich ein Wort, Satz oder Bild zeigt und aus dem Felt Sense zu deinem Thema aufsteigen möchte. Lass dir die Zeit, die du brauchst, und dann schreib nieder, was auch immer aufgetaucht ist.

Schritt 10:

Weiter genauern - und einen „Griff“ finden

Lass das Schreiben nun gehen, wohin es auch will. Nimm dir das vor Augen, was du geschrieben hast und frage dich: *Ist es das? Was ist es wirklich?*

Und wenn noch etwas auftaucht, dann schreib weiter. Aber halte gelegentlich inne, um zu spüren, ob du auf der richtigen Fährte bist. *Komme ich der Sache näher?*

Schau, ob du den „Griff“, den Shift spüren kannst, oder ein innerliches „Klick“, wenn du es hast. „Ja, dieses

Wort fühlt sich passend an!“ ...dann schreibe es auf.

Schritt 11:

Das Schwierige herausstellen – Freiraum gewinnen

Frage dich jetzt: *Wenn es etwas gibt, dass dieses Thema schwierig für mich macht, was ist dann das Schwierige?*

Halte erneut inne und schau, ob ein Wort, Bild, oder Satz kommt, der diese Schwierigkeit in frischer Weise einfängt – und ob es dazu führt, dass du weiteres aufschreibst. Schreibe dann, was kommt.

Schritt 12:

Ins Stocken geraten – was fehlt?

Wenn du spürst, dass es irgendwie ins Stocken gerät, frage dich: *Was fehlt? Was steht nicht auf dem Papier?* und befrage wieder deinen Felt Sense nach einem Wort oder Bild. Schreibe, was dir in den Sinn kommt.

Schritt 13:

Der springende Punkt - Wohin führt das?

Nun frage dich: *Wohin will mich das führen? Was will es mir sagen?“ Was ist der springende Punkt?*

Schreibe erneut auf, was auch immer dir in den Sinn kommt.

Schritt 14:

Nah dran ... - Vollständigkeit für den Moment

Sobald du spürst, dass du nah dran bist oder gar am Ziel, frage dich: *Fühlt es sich vollständig an?*

Achte auf deinen Felt Sense, dein Bauchgefühl, suche die Antwort in Deinem Körper. Lautet die Antwort: „Ja, es ist vollständig!“, dann frage dich: *Woran spüre ich das? ...* und schreibe es nieder.

Lautet die Antwort „Nein, es ist noch nicht vollständig!“, dann halte inne

und frage dich erneut: *Was fehlt noch? Was müsste ich aufschreiben oder was bräuchte es, damit es sich jetzt für diesen Augenblick vollständig anfühlen kann?*

Schreibe auf, was kommt ...

Schritt 15: Die Form: Textgattung, roter Faden ...?

Inzwischen magst du eine oder mehrere Seiten haben, die vielleicht als Grundlage für einen Text dienen könnten. Daher kannst du dir jetzt Zeit nehmen, zu überlegen, ob dein Thema eine bestimmte Form annehmen könnte.

Vielleicht legt das, was du aufgeschrieben hast, irgendeine Textgattung oder eine Erzählperspektive nahe?

Frage dich also: *Welche Form würde dem am besten dienen, was ich auszudrücken versuche? Ist es eine Abhandlung, ein Artikel oder ein Gedicht? Ist es eine Behauptung, eine persönliche Erzählung? Könnte es eine Folge von Briefen sein? Ein Leitartikel, eine Seminaarausarbeitung? Oder vielleicht etwas anderes?*

Und frage dich weiter: *Wer spricht hier? Wessen Standpunkt tritt zu Tage? Sollte ich eine andere Perspektive wählen? Falls es eine Geschichte ist, sollte dann jemand anderes als ich der Erzählende sein? Was würde dann geschehen? Frage dich: Kann ich einen ersten roten Faden, einen Verlauf heraushören? Oder gibt es eine noch ganz andere Möglichkeit, eine neue Form für mein Textstück?*

Wenn du jetzt Zeit hast, beginne deinen Text zu skizzieren, während diese Ideen dir frisch in den Sinn kommen. Wenn du im Augenblick keine Zeit mehr hast, notiere dir Schlüsselbegriffe, Sätze und einige mögliche Richtungen, die dein Text einschlagen könnte. Auf diese Weise hast du ei-

nen Anhaltspunkt für später, wenn du deine heutige Arbeit in einen vollständigeren Entwurf ausgestalten möchtest.

Schritt 16: Wie habe ich den Prozess erlebt? - Reflexion und Austausch

Jetzt kommt die letzte Fragen-Phase. Sie lädt dich ein, über deine Erlebnisse zu reflektieren. Um dies zu tun, kannst du noch einmal Revue passieren lassen, was du vom Beginn des Prozesses bis jetzt erlebt hast – starte mit dem Auftauchen deines ersten Begriffs, deiner Anfangsliste.

Beschreibe dabei, wie du den Prozess erlebt hast, ohne zwangsläufig zu beschreiben, worüber du geschrieben hast. Es ist erfahrungsgemäß hilfreich, wenn du deine Beobachtungen mit anderen austauschst, die diese Leitlinien kennen.

Und vielleicht hast du Lust, für dich selbst zu protokollieren, was du erlebt hast, wie du deine eigenen Möglichkeiten, dein Talent als AutorIn entdeckt hast.

Du kannst dich fragen: *Wie habe ich den Prozess erlebt? Wie ist es mir dabei ergangen? Was bedeutet dieser Prozess für mich?*

Schreibe darüber, was vom Anfang des Prozesses bis jetzt geschah – Phase für Phase - Baustein für Baustein.

Quellen:

Perl, Sondra: *Felt Sense - Writing with the body*. 2004 (including the CD: guidelines for composing)

„Sondra Perl’s Composing Guidelines“ bei:

www.focusing.org/perlprozess.html

Foto (S. 12): Dörte Zillessen



Anke Zillessen

*ist Journalistin, Buch-Autorin und
Physiotherapeutin.
Bereits während ihres Germanistik-
studiums interessierte sie sich für
Schreibprozesse und schrieb Texte
für Printmedien und Hörfunk.
Seit rund zehn Jahren entwickelt sie
Konzepte für Praxis-PR, Websites und
Fachzeitschriften. Zudem berät sie
Physiotherapeuten beim Verfassen
von Fachartikeln und Interviews,
Presse-Mitteilungen und Texten für
Patienten-Flyer.
Seit 2003 besucht sie Seminare zur
Focusing-Ausbildung.*

*Kontakt:
ankezillessen@gmx.de*