



## Alles Leben ist Wechselwirkung

Unsere Sprache suggeriert, dass wir es immer mit „Dingen“ zu tun haben – auch wir selbst etwas fest Umrissenes sind, getrennt von unserer Umwelt und anderen Menschen. Wenn wir jedoch genau hinspüren, erleben wir, wird uns bewusst, wie alles Leben, auch wir selbst „Prozess“ sind, wie das Leben sich ununterbrochen weiterträgt, sich in neue Richtungen entwickelt. Alles ist in Resonanz, in Wechselwirkung mit allem anderen, nichts ist als „Ding“ getrennt und für sich. Das Leben entwickelt aus sich eine Fortsetzungsordnung. Aus dem „Body Sensing“ entfaltet sich eine dynamische Ordnung, die sich selbst laufend in Wechselwirkung verändert, fortentwickelt. Dieses „Körperleben“ teilen wir mit den Pflanzen und Tieren. Leben aus sich selbst heraus geschieht: Es weiß zu leben! Die fünf Sinne der Tiere und die Emotionen der höheren Tiere sind schon ein Fortsetzen der „Intricacy“ (Gendlin), der Komplexität, Verwobenheit des Lebens selbst. Ein großer evolutionärer Schritt entfaltet das „Sich seiner/ihrer Selbst-Gewahr-Werden“, was uns zu Menschen macht. Dieser menschliche Körper entfaltet sich, setzt sich fort in Kultur, Sprache, Wissenschaft, Arbeit, Beziehungen: Tote werden bestattet, Kunst entwickelt, Singen, Lachen-Humor, Theater.....

Im Focusing sind wir erst einmal da, als menschlich lebende Wesen da. Wir lassen Gewährsein wirken. Das Gewährwerden des Ganzen einer Situation oder einer Lebensfrage, öffnet, entfaltet Raum, eine Art „inneren“ körperlich gespürten Raum. Das ist ein **neuer evolutionärer** Schritt. Wir können uns auf unser Erleben beziehen. In diesem Felt Sensing ist alles, was gebraucht wird implizit da und impliziert mehr... Wenn Gewährsein und Empfinden, Gefühle, Wahrnehmung, Worte, Denken, Handlung in laufender Wechselwirkung sind, nichts eingefroren und abgeschnitten ist vom lebendigen Wechselwirken, trägt sich das Lebendige, welches wir sind, laufend schöpferisch weiter. Wir erleben, wie wir selbst dieses Wechselwirken, dieses schöpferische Wirken, das Fortsetzen, das Weitertragen des Lebens sind. Traumata, Bewertungen durch wichtige Menschen und durch uns selbst, Gewohnheit, Kultur, können Teile dieser Wechselwirkung einfrieren, stocken lassen.

So können wir mit Hilfe der Focusing-Haltungen und -Bewegungen einerseits den gestockten Prozess sich fortsetzen lassen, (mit Geduld und Mitgefühl!) und andererseits ganz neue, nie da gewesene Schritte, Bewegungen des Lebendigen, sich aus dem „Offenen Wechselwirken“ entfalten lassen. Gendlin nennt, den Shift, der das neue Leben bringt einen „Act of Grace“, einen „Akt der Gnade“. Körperlich gespürte Einsicht transzendiert die körperlich gelebte Situation, trägt sie weiter. Das gilt für alle Bereiche, mit denen wir in Wechselwirken leben – unseren Beruf, unser Hobby, unsere Beziehungen auch für uns selbst und unsere Fragen nach Sinnhaftigkeit.