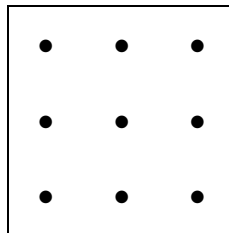


TAE – EINE PHILOSOPHISCHE PRAXIS

Hanspeter Mühlethaler, Olten

Einleitung

Unser Denken ist durch viele, uns mehr oder weniger bewusste Vorgaben eingeschränkt. Diese können von aussen kommen, oder wir haben sie uns selbst auferlegt. Kreativität bedeutet, solche Muster zu durchbrechen und Lösungen ausserhalb dieser Begrenzungen zu finden. Als Metapher wird oft das folgende Rätsel aufgeführt: Die neun Punkte in der nachfolgenden Figur sind durch 4 gerade Linien zu verbinden, ohne den Stift abzusetzen.



Wir tendieren dazu, die Lösung innerhalb des Quadrates zu suchen. Erst wenn wir uns erlauben, diese Grenze zu überschreiten, gelingt die Lösung leicht¹. In Seminaren lernen wir mit dem Beispiel zwar, dass Grenzen überschritten werden müssen, jedoch nicht, wo im konkreten Fall sich die Grenzen befinden und welcher Art sie sind. Thinking at the Edge TAE setzt da an, indem wir bewusst lernen, Grenzen zu finden und den Raum ausserhalb zu ergründen.

TAE basiert auf der von E. T. Gendlin entwickelten und in der Psychotherapie bekannten Methode Focusing. Letztere wird oft als geheimnisvolle Methode wahrgenommen, die uns ermöglicht, nachhaltig zu verändern. Die Psychoanalytikerin Heidi Aeschlimann beschreibt, wie ein traumatisierter junger Mann wie durch Zauber seine Angst verlor. Sie hatte eine Methode an ihm versucht, die ihr selber fremd war, ihrem analytischen Verständnis von Psychotherapie widersprach: „Fragen Sie den Klienten, wo im Körper er eine Emotion wahrgenommen hat.“ Sie beschreibt, wie durch die Frage im Klienten ein Focusingprozess begann, den sie begleitete. Den Namen Focusing allerdings nennt sie nicht.¹

Je nach Sichtweise ist Focusing die Grundlage oder eine Anwendung von Gendlins Philosophie des Impliziten. Es geht um die Beziehung zwischen Denken in Konzepten (Formen, Denkmustern, Gewohnheiten, Glaubenssätzen, ...) und dem körperlichen Erleben. Letzteres enthält ein Wissen, das über das Aussprechbare hinausgeht. Wenn jemand an Angst leidet, die durch ein Erlebnis ausgelöst wurde, haben wir sofort einen Strauss von Bedeutungen zur Hand, ob wir betroffene Person oder Beobachter sind. Typische Konzepte über die Angst sind:

- Angst ist schlecht, ich will von der Angst erlöst werden, ich will sie weghaben
- Ich bin „falsch“ (mach mich selbst schlecht) oder „arm“ (Selbstmitleid) weil ich Angst habe
- Ich als Beobachter, Angehöriger, Therapeut muss die Angst verstehen, um Hilfe anbieten zu können
- Wir wissen doch alle, dass kein Grund zur Angst mehr besteht, „ich muss / du musst keine Angst mehr haben“.

¹ Schweizer Familie, 51/52, 2013

Focusing lehrt uns, dass wir andere Bedeutungen finden können, wenn wir uns (evtl. mit Hilfe einer Begleitperson) der Angst vorsichtig und wohlwollend zuwenden. Auf einmal ist die Angst nicht mehr so schlecht. Indem wir sie (und damit auch uns selbst) akzeptieren und ihr etwas Raum geben, kann sich die Angst in eine neue, lebensbejahende Bedeutung transformieren.

Im Gegensatz zu Focusing geht es bei TAE weniger darum, Antwort auf eine persönliche Frage oder gar die Lösung eines persönlichen Problems zu finden, als darum, aus unserer körperlichen Erfahrung heraus ein vertieftes Verständnis zu einer Thematik zu entwickeln, das zwar durch unseren direkten Bezug persönlich geprägt ist, jedoch von allgemeinem Interesse sein kann. Um beim Beispiel Angst zu bleiben: Mit TAE will ich mich nicht vom Leiden an meiner eigenen Angst befreien, sondern ergründen, was Angst bedeutet bzw. bedeuten kann.

TAE wird wie Focusing im Zweiersetting gelernt und geübt. Die Methode oder Elemente davon lassen sich in einer Vielfalt von Situationen anwenden, in Schreibprozessen, Lehrsituationen oder für Lösungsfindungen und Strategieentwicklungen. Sie wird in Einzelcoachings oder Gruppenprozessen oder in der partnerschaftlichen Arbeit eingesetzt. Durch Übung entwickelt sich eine Grundhaltung, die unseren Alltag prägen kann: Wir können allgemeinen Fragen in einer erweiternden Sichtweise entgegentreten, anstatt sie sofort in vorgegebene Kategorien einzuordnen.

TAE als Lern- und Übungsmethode besteht aus einer Reihe von strukturierten Übungen, die für sich Focusingprozesse sind. Grundlegend ist, was Gendlin *experiencing* nennt: die direkte Bezugnahme auf die Resonanz, die Worte, Wissensinhalte etc. in uns auslösen. Er spricht auch von „dieses Gefühl“ oder von „das“ (*that*), da wir vorerst noch keine (anderen) Worte dafür haben. Nahe an dieser Resonanz ist die gefühlte Bedeutung, ein Wissen oder eine Ahnung zur Thematik, die sich nicht in Worten ausdrücken lässt. Gendlin verwendet die beiden Begriffe *felt sense* (gefühlter Sinn) und *felt meaning* (gefühlte Bedeutung).

TAE bedeutet zuerst einmal, diese Resonanz wertzuschätzen. Aus dieser Haltung können Worte *aus uns heraus* entstehen, welche für uns sehr stimmig sind und neues oder vertieftes Wissen ausdrücken. Dieser spontane Erkenntnisgewinn, im Focusing *felt shift* genannt, fühlt sich als körperlich spürbare Erleichterung an, z. B. als tiefer, frischer Atemzug. Ähnliches können wir auch beim Lesen eines Buches erleben, wenn wir etwas verstehen, das bisher rätselhaft war. Philosophisch ausgedrückt bedeutet dies, dass Denken ein Lebensprozess ist, genau wie Essen, Trinken. Vergleichbar mit dem ersten Schluck Bier nach einer strengen Bergwanderung. Gendlins Begriff „weitertragen“ (*carrying forward*) drückt dies aus: ein Prozessschritt, der den Organismus als lebenden Prozess weiterträgt.

TAE als Lern-Prozess

Zum Erlernen hat Gendlin TAE in 14 Schritten beschrieben², die sich vier Phasen zuordnen lassen. Ich möchte hier einen Überblick über die einzelnen Phasen am einfachen Beispiel „Stuhl“ geben. Über das alltägliche Ding nachzudenken, mag vorerst wenig anregend erscheinen. Ich möchte jedoch zeigen, dass unser Verständnis von etwas so Selbstverständlichem reicher ist, als jede Beschreibung ausdrücken kann. Unsere Bedeutung von „Stuhl“ ist durch Erfahrungen geprägt, die weit über unsere Vorstellung hinausgehen. Gendlin spricht von der impliziten Verwickeltheit (*implicit intricacy*), die allen Begriffen innewohnt.

² Eine Beschreibung findet sich auf www.focusing.org. Hier findet sich Literatur über Gendlins Philosophie des Impliziten (meist englisch).

Jeder Mensch trägt seinen eigenen, persönlichen Erfahrungsschatz mit sich. Daher werden meine gefunden Bedeutungen zum Thema „Stuhl“ persönlich geprägt sein und sich von denjenigen des Lesers unterscheiden, obwohl es sich beim Stuhl grundsätzlich um etwas Unpersönliches handelt. Das Verständnis auch eines profanen Begriffs hängt von der persönlichen Erfahrung und vom aktuellen Kontext ab. Für einen Schreiner als Hersteller hat ein Stuhl eine andere Bedeutung als für eine Sitzungsteilnehmerin. Die persönlichen Erkenntnisse sind jedoch von allgemeinem Interesse – sie können sich mit jenen anderer Personen kreuzen (siehe unten).

Das Beispiel mag beim Lesen etwas abstrakt erscheinen. Die gefundenen Begriffe und Aussagen sind für mich relevant, oft ergreift mich eine Erregung darüber, ich erlebe Aha-Effekte. Ich möchte nicht behaupten, sie seien absolut neu oder originell. Oft erlebe ich ein Wissen in einer neuen Qualität, obwohl es nicht neu ist. Vielleicht muss die Leserin sich etwas Zeit nehmen, mit den Sätzen zu verweilen und ihnen nachzuspüren. Oder sie findet ihre eigenen Bedeutungen und macht ihre eigenen Erfahrungen.

1. Phase - Eine gute Startposition finden

Der Ausgangspunkt zu einem TAE-Prozess kann sehr vielfältig sein.

- Vielleicht bin ich nicht ganz zufrieden, wie ein Begriff allgemein verstanden wird.
- Vielleicht spüre ich, dass mehr an Bedeutung drin steckt, aber mir fehlen die Worte dafür.
- Vielleicht sollte ich in einem Vortrag oder einem Artikel einen Sachverhalt erklären, finde die richtigen Worte nicht.
- Vielleicht habe ich eine Aufgabe zu erfüllen, und ich weiss nicht so recht, womit ich beginnen soll.

Durch gezielte Fragen, normalerweise im Zweiersetting, grenzen wir unser Thema ab und formulieren, worum es uns wirklich geht:

- Wir schaffen uns einen Freiraum und schützen uns vor äusseren Einflüssen wie Fluchtgedanken, vorgegebenen, belastenden Konzepten wie „ich sollte doch ...“.
- Wir finden unseren Ansatzpunkt:
 - „Was am Thema zieht mich an, reizt mich?“
 - „Was irritiert mich am üblichen Verständnis?“
 - „Wo möchte ich mehr wissen?“

Es ist das Ziel dieser Phase, das, was uns am Thema beschäftigt, in einem einfachen Satz zu formulieren. Für die weitere Arbeit bestimmen wir das uns wichtigste Wort im Satz (Schlüsselwort).

Das Beispiel Stuhl:

Es ist mir unmittelbar klar, was ein Stuhl ist. Werde ich jedoch aufgefordert, dieses Wissen in Worte zu fassen, stelle ich fest, dass ich zwar ein paar Aussagen machen kann, die Sache jedoch viel komplexer ist: Als erstes finde ich, dass es sich um ein Ding zum Draufsitzen handelt. Mich irritiert, dass ich keine weiteren treffenden Bedeutungen finde. Ich kann zwar sagen, dass Stühle meist aus Holz sind, meist vier Beine haben, aber eben nur meist. Ich spüre aber auch, wie viel persönliche Erlebensqualität im einfachen Begriff steckt, ich weiss mehr über Stühle, als ich spontan ausdrücken kann.

Mein Satz könnte lauten:

Ein Stuhl ist etwas, um darauf zu sitzen.

Ich spüre, dass der Satz meiner Bedeutung von Stuhl nur ansatzweise gerecht wird. Ich merke jedoch, dass im Wort „sitzen“ viel Bedeutung steckt, was mich für den Prozess zuversichtlich stimmt.

Sitzen ist mein Schlüsselwort.

2. Phase - Arbeit mit der Sprache: Vom felt sense aus sprechen

Begriffe bedeuten mehr als die Definition im Wörterbuch aussagt: Die Bedeutung hängt vom Kontext, in dem sie angewandt wird, und vom persönlichen Erleben der Person ab, die sie verwendet. In dieser Phase geht es darum, dieses Mehr an Bedeutung des Schlüsselwortes zu ergründen.

Wir bilden den *felt sense* zum gefundenen Satz und zum Schlüsselwort im Kontext des Satzes: Wir achten auf die innere Resonanz, welche sich einstellt, wenn wir damit verweilen. Wir stellen fest, dass das Schlüsselwort nur einen Teil von dem ausdrückt, was wir genau meinen, und auch dies nicht ganz zutreffend. Wir suchen alternative Begriffe, die diesen Mangel beheben sollen und stellen fest, dass auch diese neuen Begriffe (Schlüsselwörter), in den Satz eingesetzt, genauso unzutreffend sind.

Im Begriff „sitzen“ fehlt der Aspekt der Bewegung. „Sitzen“ verstehe ich als Statisches-da-Sein. Als Alternative versuche ich „beweglich ruhen“. Hier merke ich, dass ein Stuhl nicht zum Ruhen gemacht ist, dafür sind Betten oder Liegen. Wie wäre es mit „unangestrengt wach sein“? Ich stelle fest, dass auch dies nur bedingt passt, dass also kein Begriff wirklich stimmt.

Keiner der Begriffe in den Satz eingesetzt, wird dem *felt sense* wirklich gerecht. Jetzt drehen wir den Spiess um und fragen uns, was ein Begriff zum Verständnis beiträgt, falls wir an ihm festhalten. Welchen Aspekt *zieht der Begriff* aus der ganzen Komplexität des *felt sense* heraus. Wir stellen uns die Frage: „Was möchte ich, dass der Begriff für mich bedeutet?“

„Sitzen“ bedeutet für mich, die Beine davon zu entlasten, mein ganzes Körpergewicht in der Ruhe zu tragen und zu balancieren. Mit „beweglich ruhen“ meine ich, eine gute Mischung zwischen still sein und sich bewegen zu finden. „Unangestrengt wach sein“ kann ich sein, wenn der Stuhl für meine Körperhaltung sorgt.

Wir achten darauf, ob Begriffe, Aussagen auftauchen, die unlogisch oder gar paradox erscheinen, und notieren sie. Diese sind besonders wertvoll: Sie zeigen, dass hier etwas Neues, nicht in den bekannten Bahnen Verlaufendes entsteht.

Im gefundenen Begriff „beweglich ruhen“ steckt etwas Widersprüchliches: wenn ich ruhe, bewege ich mich nicht, und wenn ich mich bewege, ruhe ich nicht. Der Aspekt kann durch „in Bewegung ruhen“ verstärkt werden.

Wir schliessen die Phase ab, indem wir mit den gefundenen Begriffen ein paar Sätze über das Thema schreiben. Der Text muss nur für uns selbst verständlich sein, Gendlin spricht von frischer Sprache: Wir verwenden zwar Worte aus dem üblichen Wortschatz, drücken damit jedoch unübliche Gedanken aus, die aus dem *felt sense* entstehen. Oft spüren wir beim Schreiben eine Erregung, die uns zum Weitermachen motiviert.

3. Phase - Arbeit mit Erlebnissen: Muster erkennen, erstes Kreuzen

Wir nehmen die Welt durch Muster wahr: wir ordnen, was wir sehen und denken es bekannten Formen zu. Wir finden zum Beispiel das Muster „Stern“, eine spezifische Anordnung von geraden Linien, immer wieder in der Natur, in Blumen, Schneeflocken. Wir verwenden dasselbe Muster im übertragenen Sinn auch für hervorleuchtende Erscheinungen wie Filmstars.

Beim TAE geht es nicht zuletzt darum, die bekannten Denkmuster, die das Verständnis unseres Themas prägen, zu reflektieren, d. h. zu hinterfragen und durch neue zu ergänzen bzw. zu ersetzen. Erlebnisse, die uns für unser Thema relevant erscheinen, helfen uns dabei. Sie enthalten einen Reichtum an Bedeutungen - kleine Details, und die Beziehungen zwischen ihnen lassen uns neue, unbekannte Muster erkennen.

Wir suchen in dieser Phase konkrete persönliche Erlebnisse, die für unsere Thematik relevant erscheinen, und finden darin Beziehungen zwischen Details, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Beziehungen zwischen diesen Details verallgemeinern wir zu Mustern, indem wir sie auf andere Situationen und Bereiche anwenden.

Ich erinnere mich an eine Bergwanderung mit einer Gruppe. Einige Felsbrocken luden zum Verweilen für ein Picknick ein. Jeder setzte sich auf einen Stein - auf einen Stuhl? Nein, natürlich nicht. Aha! Ein Stuhl ist ein von Menschen gemachtes Ding, um darauf zu sitzen.

Ich bleibe bei dem Erlebnis und erinnere mich, wie wir uns gegenseitig Esswaren anboten. Das war etwas mühsam, musste man sich doch vom eigenen Stein erheben und herumgehen, nur um Schokolade zu verteilen. Gerne hätten wir die Steine etwas näher gerückt.

Ich wende die Erfahrung direkt auf das Thema Stuhl an: Stühle sollten verschiebbar sein (wenn es sich nicht um Theatersessel handelt), wir möchten doch mal näher zusammenrücken oder etwas Distanz schaffen, eine zusätzliche Person an den Tisch aufnehmen. Die richtige Distanz zu finden ist entscheidend, wo immer Menschen sich begegnen: Der Stuhl erhält eine soziale Bedeutung.

Muster: die richtige Distanz ist entscheidend, wenn Leute zusammen sind

Weitere Muster lassen sich durch Kreuzen der Erlebnisse finden. „Kreuzen“ ist ein aus der Fortpflanzung entliehener Begriff und bedeutet, zwei Elemente (Begriffe, Muster, Situationen) zusammenzubringen und etwas Neues entstehen zu lassen. Diesem Konzept liegt die radikal gesamtheitliche Sicht zugrunde, dass alles mit allem verbunden ist. Wir schauen von einem Beispiel auf ein anderes und finden, was ihnen „gemeinsam“ ist. Mit gemeinsam ist jedoch nicht der gemeinsame Nenner gemeint: Indem wir bei der Frage verweilen, lassen wir aus dem *felt sense* etwas Neues entstehen. Der gefundene Begriff oder das Muster tragen zum Verständnis bei.

Vom Beispiel des Picknicks aus betrachte ich meine Erfahrung mit Stühlen während der Schulzeit (dieses Beispiel ist hier nicht ausgeführt). Von der Anforderung an die Verschiebbarkeit des Stuhls „springt“ der Gedanke zum eigenen Bedürfnis, sich im Stuhl bewegen zu können. Betrachten wir die Teilnehmenden einer Sitzung: Jeder sitzt auf unterschiedliche Art im Stuhl und verändert die Position von Zeit zu Zeit. Wir erwarten von einem Stuhl, dass er erlaubt, sich auf verschiedene Arten hineinzusetzen. Ganz anders Schulstühle: Hier weiss der Designer, wohl in Absprache mit Pädagogen, welches für ein Kind die richtige Art zu sitzen ist. Stühle sollen erlauben, auf seine eigene und wechselnde Art zu sitzen. Angewandt auf „als Mensch in der Welt sein“ entsteht das Muster: Menschen dürfen auf ihre eigene, unterschiedliche Art sein. Der Stuhl erhält damit eine pädagogische Bedeutung: Er wird oft als Erziehungsmittel „missbraucht“: „Setz dich richtig hin“.

Auch diese Phase schliessen wir mit freiem Schreiben ab. Es geht darum zu merken, wohin man gekommen ist und zu spüren, was einen beim Schreiben anregt, wo wir weiterfahren möchten.

4. Phase – Elemente verbinden und eine zusammenhängende Theorie entwickeln

TAE hat bis hierher geholfen, neue Aspekte und Muster zu unserer Thematik zu finden. Damit können wir Artikel schreiben, Vorträge, Lektionen entwerfen, Strategien und Leitbilder entwickeln. Die 4. Phase wird daher oft weggelassen. Vielleicht haben wir jedoch das Bedürfnis, die gefundenen Elemente zu einer Struktur zu verbinden, logische Beziehungen zwischen ihnen zu finden. Damit werden die oft noch ungewohnten Begriffe zur Gewohnheit und lassen sich wiederholt anwenden. Meine Erfahrung zeigt, dass diese Phase nicht nur lohnend ist, wenn ich eine geschlossene Theorie entwickeln will, was ja nicht unsere alltägliche Tätigkeit ist. Der spielerische Umgang mit Beziehungen und Zusammenhängen kann unser Verständnis der gefundenen Elemente nochmals erweitern und vertiefen oder gar neue Aspekte erscheinen lassen.

Wir suchen Beziehungen zwischen den wichtigen Begriffen, im Sinne von Definitionen und Lehrsätzen. Da Beziehungen über das übliche Verständnis hinausgehen, also nicht der herkömmlichen Logik entsprechen, wird wiederum der *felt sense* das Akzeptanzkriterium sein. Wir beginnen damit, jeweils zwei wichtige Begriffe einander gleichzusetzen. Wir verweilen etwas mit der Frage, in welchem Sinne oder unter welchem Aspekt diese Gleichsetzung richtig ist und lassen daraus einen neuen Begriff entstehen: den Verbindungsbegriff.

„Stuhl“ wird oft metaphorisch für Macht verwendet. Ich kann mich z. B. fragen, in welcher Hinsicht ein Stuhl Macht bedeutet und finde, dass mit der Art des Stuhles und wie er aufgestellt ist, die Macht der Person betont wird. Der Stuhl wird zum Thron. (Vgl. auch Heiliger Stuhl, Chairman im englischsprachigen Raum).

Anschliessend bilden wir Sätze, die einen Begriff durch die andern „definieren“. Wenn den Sätzen etwas fehlt, können wir weitere Begriffe in die Sätze einbauen. So entsteht ein Gebilde aus zusammenhängenden Begriffen.

Die formale Durchführung der Schritte am Beispiel Stuhl würde hier zu weit führen und wahrscheinlich abstrakt und eher abschreckend erscheinen. Ich möchte hier nur ein paar Sätze illustrativ aufführen, die mir allgemeinverständlich erscheinen und zu meinem Verständnis eines guten Stuhls beitragen, eines Stuhl, in dem ich mich wohl fühle.

Durch Gleichsetzen von „beweglich ruhen“ und „seine eigene Art sein“ finde ich den Verbindungsbegriff „Bewegungsfeld“ mit der Bedeutung der Möglichkeit, sich zu bewegen, ohne dieser nachzugeben.

Kombiniert mit weiteren Begriffen entsteht die Definition:

„Seine eigene Art sein“ ist ein „in sich ruhen“ und gleichzeitig „das Bewegungsfeld (im obigen Sinn) zu halten“. Ich spüre, dass ein guter Stuhl hilft, in diesem Sinne „seine eigene Art zu sein“.

Es ist immer wieder eine spannende Erfahrung, einen Satz zu unserem Thema auf ein anderes Gebiet anzuwenden, eine weitere Anwendung des Konzepts „Kreuzen“. Wir können dadurch Erstaunliches über das fremde Thema lernen. Oft erweitert oder vertieft sich auch das Verständnis zu unserem Thema. Dies wird im TAE-Schritt 13 angeregt.

Ich versuche meinen Satz auf die Dynamik in einer Familie anzuwenden, indem ich ihn formal einsetze: Etwas wie die Dynamik in einer Familie ist „Seine eigene Art sein“ ist ein „in sich ruhen“ und gleichzeitig „das Bewegungsfeld zu halten“.

Das Resultat ist zwar kein grammatikalisch korrekter Satz, ich könnte ihn verbessern. Doch auch ohne mir diese Mühe zu machen, steigt viel Bedeutung auf. Erinnerungen an Familientreffen, wo wir in

alten Familienmustern „gefangen“ waren. Das Bewegungsfeld zu spüren bedeutet hier, den Sog wahrzunehmen, in alten (Familien-) Mustern zu reagieren, ihm jedoch nicht nachzugeben. Damit kann ich meine eigene Art sein und in mir ruhen. Die Bedeutung von Bewegungsfeld geht über das bisher nur körperliche Verständnis hinaus: eine Denk- und Handlungsbewegung. Die Familiendynamik ist auch eine Metapher für den Stuhl: für gehalten sein und gleichzeitig dafür, seine Freiheit zu behalten.

Zusammenfassung

Ich hoffe, die Lesenden haben einen Eindruck davon erhalten, wie TAE hilft, unbeachtete Aspekte zu einem Thema zu ergründen und damit ein vertieftes Verständnis zu erlangen. Die verschiedenen Elemente – Arbeiten mit Sprache und Begriffen, eigenen erlebten Situationen und die Verknüpfung der Begriffe und Muster zu Sätzen – tragen alle auf ihre besondere Weise dazu bei. Grundlegend ist die eigene Haltung, das Innehalten im Denken in gewohnten Bahnen.

Ungewohnt und erstaunlich ist für mich immer wieder, dass die Begriffe weit über die üblichen Bedeutungen hinausgehen, wenn man den öffnenden Prozess des *experiencing* zulässt. Dies zeigt sich am alltäglichen Beispiel Stuhl deutlich: Wer würde erwarten, beim Nachdenken über einen Stuhl bei Aussagen über Handlungsfreiheit oder Weisheit zu enden. Und doch steigt in mir gerade jetzt, beim Schreiben dieser Zeilen das Bild eines älteren Schriftstellers in einem Holzstuhl auf. Der Stuhl hat eine runde Rückenlehne mit Holzsprossen. Das Bild drückt etwas von Weisheit aus.

Meine Erfahrung mit TAE zeigt, dass die Herausforderung oft darin besteht, die subtilen Empfindungen zu beachten und ernst zu nehmen. Mit der Übung darin wächst jedoch unser Vertrauen in die gefühlten Bedeutungen, und wir erlauben ihnen, wesentlich zu unserem Verständnis einer Sache beizutragen.

Olten, 20. August 2014

Angaben zum Autor

Hanspeter Mühlethaler ist promovierter Physiker und Focusingtrainer TFI. Er praktiziert Focusing seit über 25 Jahren und befasst sich seit längerer Zeit mit der Philosophie Eugene Gendlins. Er unterrichtet TAE an Einzelpersonen und in Gruppen.

eMail: hmuehlethaler@postmail.ch
Webseite: <http://www.hpm-focusing.ch>

ⁱ Mögliche Lösung des Rätsels Seite 1

