



»FREIRAUM«

Eine Zusammenschau aus Focusing, Bibel und Meditation

Von: Thea Vogt, erschienen im Deutschen Pfarrerrblatt, Ausgabe 11/2021

Innerhalb der psychotherapeutischen Methode des Focusing ist das Eröffnen von Freiräumen der erste Schritt in einem Prozess, in dem sich „Lösungen“ auftun können. Auch in der Bibel ist Freiraum oft der Anfang vom dem, was werden will, von dem, was ins Leben drängt. Thea Vogt wendet die Methode des Focusing in Meditation und geistlicher Schriftbetrachtung an und berichtet über ihre Erfahrungen.

Freiraum

Wenn ich das Wort Freiraum höre, was geschieht dann in mir? Nehmen Sie sich doch dafür eine kleine Weile, bevor Sie weiterlesen ...

Vielleicht vertieft sich schon allein beim Hören des Wortes der Atem, ein Aufseufzen, vielleicht wird so etwas wie Sehnsucht wach oder ich setze ich mich gleich ein wenig anders hin, etwas entspannter.

Mir Freiraum nehmen, sagen können: „ich bin so frei“. Wenn ich so spreche, dann nehme ich mir etwas, ohne dass es mir ausdrücklich zugewiesen worden wäre. Ich erlaube es mir selbst. Ich schenke mir z.B. selbst ein, ich ziehe mich zurück ...

Haben wir immer die Möglichkeit, uns die Freiheit zu nehmen? Uns ist ja gesagt: „Zur Freiheit hat uns Christus befreit“ (Gal. 5,5) Was wäre, wenn ich dem traue? Was könnte da geschehen? In mir, mit mir? Was auch immer jetzt auftaucht, sich ahnen und fühlen lässt – ich kann es als kostbare Botschaften für mich nehmen.

„Zur Freiheit befreit“, das ist kein Luxusgut für einige wenige. Es gilt allen. Paulus sagt es nicht zu Menschen, bei denen alles bestens läuft, sondern er spricht es in Situationen hinein, wo es eng wird, wo sich andere Mächte aufspielen und beherrschend sein wollen. Sind die biblischen Freiheitsworte also gerade Worte für und in Krisen, für das Vermissten von Freiraum?

Was ist das Gegenteil von Freiraum?

Enge, Ausweglosigkeit, Starre, Wie-gelähmt-Sein, Ganz-vereinnahmt-Sein. Ich bin dann ganz voll von einem Gefühl, z.B. Traurigkeit, Ärger. Ich bin von einem Thema besetzt, um das die Gedanken ständig kreisen. Dieses Gedankenkarussell wiederholt unentwegt die gleichen untauglichen Lösungen und spult die bekannten, mich herunterziehenden Sätze ab, wie z.B. „du hast keine Wahl“, „es geht eben nicht“, „da gibt es keinen Ausweg“. „Das Gegenteil von Freiraum ist also die ohnmächtige Erfahrung, ein objektives Problem ohne Ausweg zu haben.“ (K. Renn, 39) Ganz damit identifiziert zu sein. Ich bin „ganz“ traurig, „ganz“ wütend ... „Es ist schlimm und es bleibt schlimm und es wird immer schlimmer bleiben“ (K. Renn, 39), ohne Pause.

Freiraum bedeutet dagegen: ich mache eine Pause. Im Focusingprozess gilt der erste Schritt der Wahrnehmung meines körperlichen Daseins im JETZT, im konkreten Raum. Ich schaffe mir im Äußeren einen Ort, wo gut da sein kann. Ich lasse mich z.B. bewusst nieder auf einen Stuhl oder Boden (vielleicht mit einer bewussten Ausrichtung), spüre den Kontakt mit dem Grund unter mir, mit der Sitzfläche. Ich nehme meine Aufmerksamkeit ganz zu mir nach innen: „Ich mit Mir“. Ich nehme



wahr, wie es in mir atmet. Nehme alles wahr, was sich da gerade so in mir regt. Alles darf da sein. Nichts muss sein. Ich verweile freundlich bei mir selbst.

Dann halte ich in meinem Körper Ausschau nach einem Ort, der sich gut anfühlt, vielleicht etwas angenehmer als woanders. Ich verweile ein wenig an diesem guten Ort, spüre was das Angenehme am gefühlt Angenehmen ist, wie es sich in mir zeigt. Ich lege meinen Atem sanft zu dieser Stelle. Vielleicht entdecke ich so: Da gibt es ja einen Ort, der sich irgendwie gut anfühlt, obwohl ich doch gerade so verspannt, so schmerzbelastet bin.

Inneren Abstand herstellen

Mit diesem Ankommen im Außen und Innen bei mir, nehme ich bewusst Abstand. Ich gehe damit einen Schritt zurück vom „Allesbeherrschenden“, einem Gefühl oder Problem, das mich gerade ganz einnimmt. Ich kann es mit diesem Abstand zu einem „Etwas“ machen und ihm einen Ort außerhalb von mir geben. „Freiraum-Schaffen kann mit dem Niederlegen einer schweren Last verglichen werden ... Erst wenn Sie die Last niedergelegt haben, können Sie sehen wie sie aussieht.“ (G. Gendlin) Ich bin dann nicht mehr ganz identifiziert damit. „Ich bin traurig“ wird dann z.B. zu: „Ich erlebe etwas Trauriges.“ Da ist „etwas Trauriges“ in mir, aber ich bin nicht mehr dieses Traurige. Ich erlebe einen Abstand dazu. Ich gewinne Kontakt zu meinem Innern, sehe wie sich da eine Art innerer Beobachter bildet. Da ist nicht nur ein Problem, sondern da bin auch „ICH“, der dieses Problem wahrnimmt. „Das Ich beobachtet, nimmt wahr, ist Zeuge der inneren Wahrnehmungsereignisse.“ (K. Renn, 40) Ich kann erleben: Ich bin größer als das Problem, und ich sage unbescheiden: größer als jedes.

„Freiraum schaffen meint, inneren Abstand zu den Problemen und Lebensthemen herzustellen und wieder durchatmen zu können ... Abstand bedeutet eine bestimmte Qualität von Beziehung zu einem Problem einzunehmen.“ (K. Renn, 40). Ich bin nicht mehr nur den Extremen ausgesetzt. Ich muss nicht mehr weglaufen vor dem Problem, muss aber auch nicht hineinfallen, mich darin auflösen oder mit Gewalt agieren. Diese Extreme haben uns gerne im Griff, legen sich als logisch nahe, persönlich und gerade auch in politischen Konflikten. Keinen Handlungsspielraum wahrnehmen führt oft in Gewalt. Ohne Waffen sind meist keine Lösungen vorstellbar.

Gewinne ich Freiraum, spüre ich, es gibt ein Spektrum von Annäherungen oder Abständen zum Problem – mehr Möglichkeiten, mich zu verhalten. „Wenn man riechen möchte, was in einer Suppe drin ist und wie sie schmecken könnte, darf man die Nase nicht in die heiße Flüssigkeit stecken, sondern muss den richtigen Abstand einhalten.“ (Gendlin)

Erstaunlicherweise ist es möglich, dass sich das Ich wieder lebendig, sogar hoffnungsvoll anfühlt, obwohl die Probleme noch da sind. Das ist auch eine Erfahrung der Psalmbetenden: Ja, im (!) Angesicht der Probleme kann ich gut da sein mit mir. „Im Angesicht meiner Feinde deckst du mir den Tisch und schenkst mir voll ein.“ (Ps. 23)

Freiraum bedeutet also nicht, die Probleme wegzuschaffen, sondern in einer neuen Beziehung zu ihnen zu sein und sich zu erinnern: „Ich bin mehr als ...“ Und mehr als alles andere bin ich zuallererst geliebtes Ebenbild Gottes, zur Freiheit bestimmt. Das ist biblisches Menschenbild, und Freiraum ist ein zutiefst göttliches Anliegen.

Freiraum schaffen ist das erste Handeln Gottes

ER schafft in seiner Schöpfung freien Raum zum Leben. Nach der Lehre des ZIMZUM (aus der jüdischen Mystik) zieht GOTT sich zurück, da ER ja alles erfüllt, und schafft so freie Räume im Mikro-



und im Makrokosmos. Er macht Platz, damit wir unsere eigene Welt haben können. Dabei ist er in seiner „Abwesenheit“ gerade ganz gegenwärtig schaffend da.

Diese Idee führt weiter, wie Gott biblisch erfahren wird: Die Urerfahrung, die Menschen mit Gott machen, ist wie er ins Weite führt. Ps. 31,19b: „DU stellst meine Füße auf weiten Raum“, oder Ps. 18,37: „DU gibst meinen Schritten weiten Raum, dass meine Knöchel nicht wanken“, oder Ps. 18,20: „ER führt mich hinaus ins Weite. Er riss mich heraus, denn ER hatte Lust zu mir.“

Gott wird also von alters her mit Erweiterung erfahren, da wird etwas weit, da komme ich zum Stehen. Freiraum tut sich auf, wo das Leben bedrängt ist im Innern und im Äußern. Bei Gott ist Raum: „Siehe es ist ein Raum bei mir, da sollst du auf dem Fels stehen.“ (Ex. 33) „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Ewigen.“ (Ps. 121) Da geschieht eine neue Ausrichtung. Wohin sehe ich? Was habe ich vor Augen? Mit den Augen erhebt sich auch das Haupt, richtet sich die Wirbelsäule auf. Hier geschieht im Gebet ein kleiner feiner körperlicher Freiraum. Das alles ist keine Theorie über Gott, sondern das lebendige Zeugnis unsrer Glaubensvorfahren mit Gott.

Ein grundlegendes Geschehen für Freiraum, das sich wie ein roter Faden durch die Bibel zieht, ist der Exodus. Die Herausführung aus den vielfältigen „Ägyptenlanden“ des Lebens. Das hebräische Wort für Ägypten, Mizraim, bedeutet „enges Land“. Wir sind je neu gerufen, uns aus der Enge, aus der Knechtschaft herausführen zu lassen. Aber sind wir bereit dafür, uns retten zu lassen, aufzubrechen?

Der Exodus ist kein einmalig historisches Ereignis. Dieser Schritt in die Freiheit ist ein tägliches Wagnis. Für jeden und jede von uns, je neu umzusetzen. Im Wissen darum, dass es unsere menschliche Berufung ist, frei zu sein. „Jeder Tag, ist eine neue Berufung“ (Buber). Jeden Tag sind wir neu gerufen, aus den mannigfachen Gefangenschaften auszuziehen. Sie tragen viele Namen und Gesichter im privaten und politischen Leben. In diesem Sinne wird das Pessachfest gefeiert. Es ist der Weg von „der Freiheit von“ hin zur „Freiheit für“.

Freie Menschen, beschreibt das Buch Exodus, können ungehindert ihre Beziehung zu Gott leben, sie sind frei für das Gebet, für die Weisung Gottes. Denn erst nach (!) dem Auszug erhalten sie die göttlichen Weisungen am Sinai, also als freie Menschen. Sie sind frei für die Achtung des je anderen, für dessen Freiheit, frei für Sabbat, für heiligen Freiraum. „Der Schabbat ist wie ein Palast in der Zeit ... Er ist ein Tag für das Leben ... Der Mensch ist kein Lasttier. Und der Sabbat dient nicht dem Zweck, seine Arbeit erfolgreicher zu machen“. (A. Heschel, 12) Er dient der Würde, frei wie Gott sein zu können und aufhören zu können mit den Werken (Gen. 2,3). Frei für heiliges Nichtstun.

Wofür will ich frei sein?

Gibt es da spontane Regungen in mir? Oder verhaltene Ahnungen? Jesus lebt als Jude in dieser Spur der Befreiung. Er lebt die Befreiung für alle. An ihm sehen wir verdichtet, wie das Freiraumschaffen gehen kann, wenn ich in die Enge getrieben werde. Wie es Jesus geschieht auf der letzten Strecke seines Leidensweges. Es spitzt sich zu, er ist in Jerusalem in die Enge getrieben. Welche Wahl hat er? Sollte er fliehen? Was tut er? Er isst noch einmal mit seinen Jüngern, zelebriert dieses Mahl, wie es nur freie Menschen tun, isst, als gäbe es jetzt nicht anders zu tun! Isst angesichts des Todes. Vertraut in die göttliche Weite, wie in Ps. 23: „Du deckst mir einen Tisch angesichts meiner Feinde.“ Stell dir das vor. Da sitzen die Feinde, all das Bedrängende und vor ihrem Angesicht ist mir aufgedeckt. Was für eine Zusage von Freiraum angesichts von „Feinden“!

Und Jesus schaffte sich schon davor immer wieder Freiraum mit dem Rückzug ins Gebet (Mt. 15,21; Lk. 11,1; Mk. 3,7; Mk. 6,45.46 u.a.) und zuletzt im Garten Gethsemane (Mk. 13,32-42). Jesus fing an zu zittern und zu zagen: „Meine Seele ist betrübt bis in den Tod.“ Er ringt im Gebet. Er setzt seine



Angst aus sich heraus, äußert seine Bedürfnisse nach Solidarität: „Bleibt und wacht mit mir.“ Hier sehen wir, wie es geht, sich Distanz zu schaffen im Dialog mit Gott. Das Problem vor SEIN Angesicht hinstellen. Und hier geschieht die Verwandlung hin zu einer freien Entscheidung. Jetzt ist Jesus bereit: „steht auf, lasst uns gehen.“ Gehen als freier Mensch, der selbst für sich gewählt hat. Er ist eben nicht ohne Wahl. Er hätte fliehen können oder ein Heer der Engel gegen die Römer aufbieten können, er hätte ... Er geht aber diesen Weg.

Wie oft denken wir, wir hätten keine Wahl. Doch wir haben immer viel mehr Möglichkeiten, und GOTT hat noch viel mehr für uns. Auf uns wartet das Leben in Fülle. Christus wurde auferweckt. Der Auferstandene zieht uns ins Leben, je neu: „Ich lebe und ihr sollt auch leben“ (Joh. 14,19b). Wenn ich diese Zusage in mir ausbreiten lasse, was belebt sich da in mir? Was in mir leben will, aber noch keinen Raum bekommen hat?

Womit beginnt Freiraum?

Freiraum beginnt immer wieder sehr einfach mit Wahrnehmen: dass ich lebe, atme, jetzt in diesem Moment, dass ich „da bin“. Nicht irgendwo, sondern im Raum der göttlichen Gegenwart, SEINER Liebe, die ich nicht herstelle, die sich mir schenkt, jederzeit. Dies wahrnehmen. Dazu hilft mir mein Körper, der Tempel des Heiligen Geistes. Er bringt mich in die Gegenwart, wenn meine Gedanken und Gefühle mich noch im Vergangenen oder schon im Zukünftigen sein lassen.

Für mich sind darum Körpergebete hilfreich. Hier eines, das sich sehr einfach überall vollziehen lässt: Ich komme zum Stehen, spüre meine Füße auf dem Boden, Grund, der mich trägt und zugleich meine Aufrichtung zum Himmel hin. „Hier bin ich, mein Gott, ich stehe im Raum deiner Liebe.“ Dann öffne ich meine Hände vor der Leibmitte wie zwei Schalen zum Empfangen: „Alles empfangen ich aus Dir, aus Dir empfangen ich mich, aus Dir empfangen ich dich.“ Dann strecke ich die Arme zu den Seiten auseinander: „Du führst mich ins Weite, heraus aus Angst und Enge.“ Dann erhebe ich die Arme über den Kopf, strecke mich nach oben hin aus: „Du erhebst mich, ich erhebe dich“, und dann lege ich die Hände aneinander und spüre mit ihnen rückwärtig nach hinten: „Es ist Raum! Auch da wo ich nicht hinsehe!“ Ich führe die Hände wieder nach oben und bringe sie vor meinem Gesicht herab zu meinem Herzensraum: „Du sammelst mich an dein Herz.“

Die Worte sind Vorschläge, ich kann in jeder einzelnen Gebärde verweilen und spüren, was sich da in mir tut und welche Worte sich dazu auf tun.

So bete und erspüre ich mit meinem ganzen Leib: es ist viel mehr Raum da, als ich meine. Freiraum beginnt also oft mit einer neuen körperlichen Ausrichtung, einer Aufmerksamkeit für das größere Ganze in mir und um mich herum, Gottes lebendiger Gegenwart.

Meditation und Freiraum

In der Meditation überlasse ich mich bewusst dieser Gegenwart, vertraue mich ihr an. Ganz körperlich mit meinem ganzen Menschsein (Ps. 63). Das Gebet der Stille hilft mir, in Gottes Freiheit und Lebensfülle für mich anzukommen. Es ist wie ein weiter Raum, in den ich eintrete: „Hier bin ich, mein GOTT, in Deinem Da-SEIN für mich.“ Dieses einfache Gebetswort kann ich mit meinem Atem verbunden beten: „Du in mir, und ich in Dir.“ Einatmen: „Du in mir“; Ausatmen: „Ich in Dir“. So lasse ich mich mit dem Ausatmen je neu in Gott hineinfallen und schöpfe mit dem Einatmen aus IHM je neu seinen Atem für mich.

Ich kann auch biblische Worte mit in das Gebet der Stille nehmen und sie in meinem Körper beten



lassen: „Siehe es ist ein Raum bei mir, da sollst du auf dem Fels stehen“ (Ex. 33,21). Diese „Lücke“ im viel Zuviel des Alltags annehmen als Raum, wo ich zum Stehen kommen kann, zum Schauen auf GOTT, wie ER sich mir in SEINEM Erbarmen zeigt. So lasse ich mich von GOTT einladen: „Hier bin ich, mein GOTT, stelle mich in deinen Raum der Liebe“, oder 2. Kor. 3,17: „Wo der Geist Gottes ist, da ist Freiheit.“ In der Stille verbinde ich mich mit meinem Atem, mit dem mir innewohnenden göttlichen Geist. „Atme in mir, Heiliger Geist.“ Und dann kann es sein, dass es einstimmt in mir: „Ja, zur Freiheit hat uns Christus befreit“.

Literatur

Eugene T. Gendlin: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 2016

Klaus Renn: Magische Momente der Veränderung, 2016

Klaus Renn: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing-Weg der inneren Achtsamkeit, 2017

Christoph Schulte: ZIMZUM, Gott und Weltursprung, Jüdischer Verlag im Suhrkamp Verlag, 2014

Abraham Heschel: Der Schabbat, Information Judentum, Bd. 10, Jüdische Verlagsanstalt Berlin 2001

Deutsches Pfarrerblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel