Kreuzen

oder eine persönliche Geschichte über »Spring«

VON EVELYN PROSS

Dieser Artikel handelt davon, wie das englische Wort *spring* mit seinen drei Bedeutungen Frühjahr, Quelle und Feder im letzten Jahr meine Wege kreuzte und welche Rolle das Kreuzen dabei spielte. Doch was hat es mit dem Kreuzen auf sich? Ich möchte mit Gendlin antworten: »Das Wort kann von vielen Arten des Kreuzens sprechen.«[1] So ist Kreuzen in unterschiedlichen Arten einer der wichtigsten Begriffe in Gendlins Philosophie, und verschiedene Arten des Kreuzens sind Schritte im Thinking-at-the-Edge-Prozess (TAE)[2,3], Gendlins zweiter Praxis, die er neben dem Focusing entwickelt hat.

Anstatt das Kreuzen nur zu erklären, lade ich Sie ein, einzelnen Kreuzungen von *spring* mit meinem Leben beizuwohnen. Sie werden dabei nachvollziehen können, wie es in jedem von uns immer kreuzt und wie wir durch bewusstes Kreuzen den Prozess der Erkenntnisgewinnung, des Verstehens und der Ideenfindung bereichern und beschleunigen können. Mit praktischen Übungen rege ich zum Nachmachen und Ausprobieren an, damit Sie am eigenen Leib erleben, wie es kreuzt. Einige der Übungen stammen aus dem TAE-Prozess[2], andere sind Variationen und Anwendungen davon.

Feder-Metapher

Angefangen hat es im Frühjahr bei der Vorbereitung zu einer qualitativen Auswertung von studentischen Aufsätzen. Diese entstanden nach der Teilnahme eines Selbstmanagementkurses, den ich an der Universität Freiburg gab. In den Aufsätzen geht es um die persönlichen Erfahrungen der Studierenden mit der Anwendung ausgewählter Selbstmanagement-Tools. Nach den ersten Überlegungen, wie ich bei der Auswertung vorgehen könnte, machte ich eine Gedankenspirale zum Wort *Selbstmanagement*. Ich wollte meiner eigenen Bedeutung des Begriffs auf den Grund gehen, anstatt vorliegende Konzepte zu übernehmen. Als interessanteste Begriffe tauchten *gespannte Feder* im Zusammenhang mit *Entscheidung und Aufladen, Feder spannen, Verdichten, Aufziehen einer Spieluhr* als Motivation für eine Handlung auf.

Aus *Entscheidung* und *gespannte Feder* formte ich den Satz: *Das Gefühl einer stimmigen Entscheidung, um eine Richtung einzuschlagen und sich auf den Weg zu machen, ist wie eine Feder zu spannen.* Hier kreuzte sich wie von selbst ein TAE-Prozess über das Marathonlaufen ein, aus dem ich das *Gefühl der stimmigen Entscheidung* herausnahm. Den Prozess hatte ich Anfang des Jahres begonnen, um besser zu verstehen, wie ich mich für das Training von zehn Marathons aufraffen konnte, wo doch Laufen für mich bis ins junge Erwachsenenalter hinein ein Graus war.

Ich wurde neugierig, welche tiefere Bedeutung in dem *Federspannen* für mich steckt. Zuerst hatte ich die Idee, dass es eine starke Feder braucht, die fest zusammengedrückt wird, um über den ganzen Handlungsprozess hinweg motiviert zu sein. Doch das schien mir zu anstrengend, und ich ging der innewohnenden Beziehung zwischen *Gefühl von stimmiger Entscheidung* und *Federspannen* weiter auf den Grund, indem ich die beiden Begriffe mit der folgenden Frage kreuzte:

> ***Was ist A** (dem Federspannen) **eigen, so dass es B** (ein Gefühl von stimmiger Entscheidung) **ist?***

»Kreuzen« ist einer der wichtigsten Begriffe in Gendlins Philosophie.

Die Feder springt immer wieder zurück und gibt einen neuen Impuls … *einen wiederkehrenden Impuls*. Das brachte ein Gefühl von »Es ist machbar«, mit sich. Rituale zu pflegen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist ein Selbstmanagement-Tool, das mir hierzu als Beispiel einfiel.

Metapher

»Ein Gefühl von stimmiger Entscheidung ist wie Federspannen« ist eine Metapher. Das Interessante an einer Metapher ist, dass wir bei deren Bildung merken, dass wir kreuzen. Eine Metapher ist ein Kreuzen. Nach Gendlins Auffassung[4] kreuzt dabei die Gebrauchsfamilie eines Wortes *(Federspannen)*, d.h. die gefühlte Bedeutung der vielen Möglichkeiten, in welchen wir das Wort gebrauchen könnten, frisch mit der Situation, in der wir sprechen oder schreiben (*dem Gefühl der stimmigen Entscheidung)*.

Eine Metapher ist ein Kreuzen.

Beides öffnet sich gegenseitig durch das Kreuzen und lässt mehr entstehen, als logisch voneinander folgen könnte. Mit der Metapher wird ein Wort in einer Weise genutzt, die noch nicht Teil der Gebrauchsfamilie des Wortes ist, und wir erkennen, indem wir das Wort so benutzen, neue Aspekte der Situation. Im Falle des Kreuzens von *Gefühl der stimmigen Entscheidung* mit *Federspannen* brachte es den *wiederkehrenden Impuls*.

Mit der Metapher wird ein Wort in einer Weise genutzt, die noch nicht Teil der Gebrauchsfamilie des Wortes ist.

Richtungswechsel

Als nächstes bezog ich das *Aufziehen der Spieluhr* mit ein, was für mich eine etwas andere Bedeutung als *Federspannen* hat. Um zu verstehen, was den Unterschied ausmacht und was diese Differenzierung an Neuem bringt, kreuzte ich die beiden Begriffe. Dabei sehen Sie, dass beim Kreuzen von *Federspannen* mit *Spieluhraufziehen* nicht dieselbe Erkenntnis herausfällt wie beim Kreuzen von *Spieluhraufziehen* mit *Federspannen*. Denn Kreuzen ist richtungsabhängig[5]. Ich begann mit der Frage:

> ***Was ist das Wesen von A** (Federspannen), **so dass es auch B** (Spieluhraufziehen) **ist?***

Mit *Spieluhraufziehen* kommt eine Leichtigkeit. Das macht den Unterschied zum *Federspannen* aus. Doch ich wollte verstehen, was das *Spieluhraufziehen* für das *Federspannen* impliziert. Was neu auftauchte, war Vorfreude in Form einer *inneren Begeisterung*.

Dann versuchte ich es mit der anderen Richtung:

> ***Was ist das Wesen von B** (Spieluhraufziehen), **so dass es auch A** (Federspannen) **ist?***

Das Offensichtliche ist, dass bei einer Spieluhr auch eine Feder gespannt wird. Das Aufziehen ist kinderleicht, aber es braucht mehr Zeit. Vielleicht ist es der Unterschied schnell und schwer versus langsam und leicht? Auch wenn es schon in die richtige Richtung geht, passt es noch nicht … es ist eher eine Verzögerung. Doch welche Art von Verzögerung? Es ist eine produktive … eine *wirksame Verzögerung*.

Die Verzögerung wirkt, indem sie der Feder erlaubt zurückzuspringen, um immer wieder Impulse zu geben. Die innere Begeisterung ist dabei der Impulsgeber. Nun habe ich schon einen kleinen Thesenkern für meine Selbstmanagement-Theorie. *Spring*, die Feder, spielt darin eine bedeutende Rolle.

Gedichte und Kreuzen

Gedichte-Workshop

Der letzte Tag der diesjährigen Internationalen Focusing-Conference in Cambridge brachte mich auf eine weitere Fährte in Richtung *spring*. Ich entschied mich, etwas Kreatives und Lustvolles zu machen, und landete in einem Seminar über Gedichte. Nachdem mehrere Gedichte vorgelesen wurden, machten wir ein partnerschaftliches Focusing zu einem ausgewählten Gedicht. Diese Erfahrung kreuzte in meine Detailplanung zum Sommerschul-Seminar über das Kreuzen ein. Anstatt wie geplant die Teilnehmenden mit Zitaten kreuzen zu lassen, entschied ich mich dafür, die Teilnehmer mit Gedichten kreuzen zu lassen. Wie sich herausstellen sollte, schlug ich damit einen wichtigen Weg ein, um *spring* ganz neu zu begegnen.

Gedichte-Kreuzen

Einen Tag vor der geplanten Gedichte-Kreuzübung kam mir beim Aufsammeln

von Bildkarten[6] die Idee, die Teilnehmer nicht nur mit Gedichten kreuzen zu lassen, sondern sie auch kreuzend ein Gedicht schreiben zu lassen. Auch wenn diese Idee spontan auftauchte, konnte ich nachvollziehen, wie sie entstand. Ich hatte die Sprachfindungskarten nicht dafür benutzt, um Sprache zu finden, sondern die Teilnehmer kreuzten Sprache in die Bilder hinein. Die Übung umzukehren hat sich mit der für den nächsten Tag geplanten Gedichts-Übung gekreuzt und führte so zur Idee des Gedichteschreibens.

Vor ein paar Jahren schrieb ich nach der Anleitung einer japanischen Focusing-Gruppe, in deren Kern Begriffe gekreuzt werden, mein erstes Gedicht (in Englisch). Daran erinnerte ich mich, und ich wollte es nun ins Deutsche übersetzen. Auf der Suche des Gedichts in meinen Daten fand ich überraschenderweise die deutsche Übersetzung. Ich hatte sie Anfang des Jahres angefertigt, doch ganz vergessen. So hat sich neben meiner Erfahrung, ein Gedicht mit Kreuzen zu schreiben, wohl auch das Körperwissen, dass ich die Übersetzung schon gemacht habe, hineingekreuzt. Im Nachhinein können wir oft einige Aspekte, Erfahrungen und Gegebenheiten, die zu etwas geführt haben, nachvollziehen. Doch wir können nicht vorhersagen, was relevant sein wird.

Einige der Teilnehmenden offenbarten sich als erfahrene GedichteschreiberInnen. Gerne nahm ich die Anregung an, neben der Anleitung zum Gedichteschreiben in Zukunft auch ein paar Gedichtsformen zur Verfügung zu stellen. Die Form des Elf-Worte-Gedichts, dem Elfchen, hat es mir besonders angetan, und weiter unten gibt es ein Beispiel dazu.

Schreibschlüssel

Auf der letzten Sommerschule verteilte Martin Gottstein am Ende seines wunderschönen Märchenabends an jeden einen Schlüssel als Symbol, um das Schatzkästchen zu sich selbst zu öffnen. Ich möchte nun von einer anderen, aber doch ähnlichen Art von Schlüssel erzählen. Es geht um einen Schlüssel, der ein »Macro« öffnet. Macro und Macro-Schlüssel sind beides Konzepte von Robert Lee[7]. Ein Macro ist ein strukturgebundenes Problem, das man oft, jedoch erfolglos, versucht hat zu ändern. Mit dem Macro-Schlüssel – was meist pragmatische Aktivitäten sind – kann es gelingen, in kleinen Schritten, das Problem bzw. sich selbst zuverlässig zu verändern.

Im Rahmen der Vorbereitung für ein mit Robert Lee gemeinsam geleitetes TAE-Macro-Schlüssel-Online-Seminar suchte ich für mein Macro, ein andauerndes Problem mit dem Schreiben, einen Schlüssel. Mit der Frage, was denn hilfreich wäre, um mich immer wieder auf das Schreiben einzulassen, zeigte sich eine Geste, *wie wenn ein Dirigent einen Impuls gibt*. Darin erkannte ich, dass Schreiben *wie ein Musikinstrument spielen* sein sollte. Ich spielte lange Zeit Waldhorn und mir wurde klar, dass Schreiben auch ein tägliches Üben braucht, ein *spielerisches Üben*, um mich damit wohl zu fühlen. Das Impulsgeben erinnerte mich zudem an ein *mir selbst einen Impuls von außen Geben* aus einer früheren Focusing-Sitzung. Auch bei der Federmetapher ist uns das Impulsgeben schon begegnet. Was hat es mit den *Impulsen* auf sich? Beim Lesen bekomme ich die meisten Impulse für das Schreiben. Und so kristallisierte sich als zweites Element des Schlüssels heraus, dass ich dafür sorge, diesen Impulsen in Zukunft schreibend zu folgen. Doch es fehlte noch so etwas wie eine elterliche Unterstützung, der *Dirigent*. So entschied ich mich, zumindest wenn ich auf Englisch schreibe, mit einem Schreibcoach zu arbeiten.

Inspiriert durch mein Sommerschul-Seminar, kam mir die Idee, den Schreibschlüssel in Form eines Elfchens festzuhalten. Sie erkennen sicher gleich *spring*, die Hauptfigur dieser Geschichte. Doch welches Gesicht zeigt *spring* hier?

Schreiben
Spielerisches Üben
Einsatz trifft Ermutigung
Sei dein eigener Dirigent
Spring

Kreuzend dichten

Die Entstehung des Schlüsselgedichts gibt mir eine weitere Möglichkeit, Ihnen das aktive Kreuzen von Begriffen zu demonstrieren. Entsprechend der Anleitung zum Gedichteschreiben[8] wählt man fünf Begriffe aus: *Dirigent, spielen, Impulse, engagiert* und *Zuversicht*. Davon erschien mir *engagiert* als der wichtigste Begriff. Mit den restlichen vier Begriffen bildete ich zwei Paare und begann, das Paar *Spielen–Zuversicht* miteinander zu kreuzen.

> ***Was hat es mit A** (dem Spielen) **auf sich, so dass es auch B** (Zuversicht) **ist?***

Leichtigkeit, leicht zum Lösen, der Mengenlehre-Baukasten in der Grundschule kam mir in den Sinn, trainiert und talentiert … ein *kindliches Selbstverständnis*, das ist es. Das nächste Paar *Dirigent* und *Impuls* hatte ja schon eine enge Verbindung. Ich fragte mich:

> ***Was ist das Besondere von A** (des Impulses), **so dass A** (der Impuls) **auch B** (Dirigent-Sein) **ist?***

Beim Kreuzen benutzen wir die Struktur des einen, um das andere zu erleuchten.

Der Dirigent bereitet vor, kommt etwas früher, … es ist eine *Ermutigung*. Damit war ich zufrieden. Im nächsten Schritt des Gedichtschreibens werden nun die beiden Ergebnisse des paarweise Kreuzens wieder miteinander gekreuzt.

> ***Was ist das Wesen von A** (einem kindlichen Selbstverständnis), **so dass es auch B** (Ermutigung) **ist?***

Es kam ein deutliches Gefühl von Bewegung, etwas nach vorne Treibendes, etwas von Passung innen und außen. Die Feder-Metapher fiel mir wieder ein. Da ich auf Englisch arbeitete, passte das Wort *spring*. Zum Schluss wird nun *spring* mit *engagiert* gekreuzt.

> ***Welchen Aspekt von A** (spring) **erkenne ich neu, wenn ich A** (spring) **mit B** (engagiert) **in Verbindung bringe oder wenn ich B** (engagiert) **auf A** (spring) **wirken lasse?***

Es wurde mir mit dieser Kreuzung klar, dass es auch um *die Ursprünglichkeit des eigenen Lebens* geht, wofür *spring* auch steht.

Begriffe kreuzen

Sie können das aktive Kreuzen gerne einmal selbst ausprobieren: Nehmen Sie zwei beliebige Gegenstände, die sich in Ihrer Umgebung befinden, oder zwei Dinge, mit denen Sie sich im Moment beschäftigen. Suchen Sie sich irgendetwas, worauf Sie neugierig sind. Lassen Sie zu jedem Gegenstand/Wort (A, B) einen Felt Sense entstehen und machen Sie sich bewusst, welche Bedeutung das Wort für Sie hat. Es kann dabei hilfreich sein, an eine spezifische Situation, an ein früheres Erlebnis zu denken. Als Nächstes suchen Sie sich eine der obengenannten oder folgenden Kreuzungs-Fragen aus. Es ist einfacher, wenn Sie sich die Frage immer wieder vorlesen lassen, um sie nicht kognitiv, sondern von der gefühlten Bedeutung her zu beantworten.

> ***Was ist die eigentliche Natur, was ist das Wesen von A** (erster Begriff), **so dass es auch B** (zweiter Begriff) **ist?***
>
> ***Was erkenne ich neu über A, wenn ich A unter einem Aspekt von B betrachte?***
>
> ***Was hat es mit A auf sich, so dass es auch etwas von B hat.***

Kreuzen bedeutet nicht, eine Ähnlichkeit oder einen gemeinsamen Nenner zu finden. Beim Kreuzen benutzen wir die Struktur des einen, um das andere zu erleuchten. Das, was

kreuzt, kreuzt nur so, wie es kreuzen kann. Und was beim Kreuzen herausfällt, entsteht immer frisch. Sie spüren der inhärenten, d.h. der innewohnenden Verbindung, die ganz spezifisch für Sie in Ihrer gegenwärtigen Situation relevant ist, nach. Merken Sie, wie durch die Wirkung eines Begriffs B auf einen Begriff A sich der Begriff A öffnet und etwas Neues entsteht? Dabei wirkt B nicht als das ursprüngliche B, sondern als ein B, das bereits durch A verändert wurde.

Auf dieselbe Art und Weise, wie man Begriffe kreuzt, können Aussagen, Sätze, Sprüche, Bilder … jegliche Arten von Symbolisierung miteinander gekreuzt werden. Wir kreuzen ständig, und es wird deutlich, wieso wir Ideen zu einem Problem bekommen, wenn wir uns mit etwas anderem beschäftigen oder, wie ich, Impulse beim Lesen bekommen. Das Andere, mit dem wir uns beschäftigen oder das wir lesen, kreuzt in das gehaltene Problem und öffnet etwas, was vorher nicht möglich war. Dieser Prozess der plötzlichen Ideen- oder Lösungsfindung lässt sich beschleunigen, indem wir aktiv kreuzen.

Je mehr, desto besser

Entgegen unserer gewöhnlichen Auffassung, dass es umso weniger Freiheitsgrade gibt, je mehr Bedingungen in einen Sachverhalt oder allgemein in ein System einwirken, kehrt Gendlin mit dem Kreuzen das Ganze um: Je mehr Komplexität wir mitbringen, desto mehr kann kreuzen, so dass mehr neue Bedeutungen entstehen und wir mehr verstehen. Dies gilt sogar oder erst recht für widersprüchliche Elemente. Das kann z.B. ein Dilemma, eine konträre Aussage einer anderen Person, eine nicht passende Regel oder eine andere Lehrmeinung sein.

Die Komplexität zu erhöhen, ist nur dann kritisch, wenn wir uns keine Zeit lassen, um einen Felt Sense entstehen zu lassen, der die ganze Komplexität erfasst. Einen Felt Sense entstehen zu lassen, ist ein Kreuzen. Bei einer Entscheidungsfindung z.B. ist das Sammeln möglichst vieler Informationen Voraussetzung, um ein möglichst ganzheitliches Gefühl von der Entscheidungssituation zu erhalten.

Spring, spring, spring

Nach diesem kleinen Ausflug kommen wir nun dem Geheimnis von *spring* näher. Schon beim Verfassen des Schlüsselgedichts hatte ich den Gedanken, dass alle drei Bedeutungen von *spring* gut passen würden. Doch ich wunderte mich, wie drei so unterschiedliche Bedeutungen im Englischen eine Bezeichnung haben können. Nach ein paar Tagen, als ich wieder an meinem Schreibschlüssel arbeitete, fühlte ich auf einmal den gemeinsamen Ursprung der drei Bedeutungen, und ich kritzelte dazu auf ein Blatt Papier ein paar Striche. Daneben schrieb ich auf Deutsch die drei Übersetzungen, und was sie aus diesem ♈-Gefühl heraus jeweils bedeuten (siehe Seite 12):

Vertiefen können Sie das Kreuzen in der TAE-Weiterbildung. Die nächste TAE-Weiterbildung beginnt im September 2017 in Würzburg (siehe www.daf-focusing.de).

Frühling: Knospen springen auf.
Quelle: Wasser fließt heraus, Springbrunnen.
Feder springt aus der Schachtel.

Natürlich! Das Gemeinsame liegt im deutschen Wort »springen«, das es als »to spring« ja auch auf Englisch gibt! Das Rätsel hat sich gelöst und ist im Nachhinein ganz offensichtlich.

Ein Blick in ein etymologisches Wörterbuch zeigt, dass alle drei Bedeutungen auf »to spring« und dieses wiederum auf das alt-englische Verb »springan« zurückzuführen ist, das indogermanische Sprachwurzeln hat.

Mein Gedichte-Schreib-Eifer meldete sich wieder und ließ ein Gedicht in zwei Sprachen mit unterschiedlichem Tonus entstehen:

Spring!

Der Frühling kommt,
wenn Knospen und
Kinder springen.
Aus einer Quelle
Wasser entspringt
wie ein Springbrunnen.
Eine Feder
aus der Schachtel und
wieder zurück springt.
spring ♈ ***spring*** ♈ ***spring*** ♈ ...

Spring?

Spring is coming,
when buds burst,
children jump.
Spring let
water arise
like a fountain.
Spring leaps
out of the box,
bounces back.
first season ♈ ***source*** ♈ ***elastic wire coil*** ♈ ...

DR. EVELYN PROSS
Master of Org. Psychology,
Dipl.-Mineralogin
Personzentrierte Beraterin
(DFG/GwG)
Focusing-Trainerin (TFI),
Ausbilderin DAF für TAE
74219 Möckmühl
evelynpross@gmail.com

Fazit

Der Schreibschlüssel hat das Geheimnis um *spring* gelöst, und wir sind am Ende der Geschichte angelangt. In den einzelnen Pfaden, die zu *spring* führten, hat sich *spring* für mich als Symbol für ursprüngliches Leben, als Begeisterung, die zugleich Impulsgeber ist und mit dem wiederkehrenden Impuls kommt, sowie als Schlüssel für gelingendes Selbstmanagement gezeigt.

Für Sie als Leser hoffe ich, Sie zum aktiven Kreuzen ermutigt zu haben. Sei es, um interessante Begriffe zu differenzieren, ein Dilemma oder ein Problem zu lösen, ein Gedicht zu schreiben, die Erkenntnisse anderer zu nutzen, den eigenen Standpunkt durch Argumente anderer zu öffnen, Ideen zu generieren, geahnte Verbindungen zu verstehen …

Literatur und Links

1 Gendlin, E.T. (2015): Ein Prozessmodell. Freiburg/München: Karl Alber, S. 215
2 www.focusing.org/de/20080310_TAE_Thinking_at_the_Edge_Folio_d.pdf
3 Proß, E. (2012): Thinking at the Edge (TAE) in der Praxis. Focusing Journal Nr. 29, S.19-23
4 Gendlin, E.T. (2015): Ein Prozessmodell. Freiburg/München: Karl Alber, S. 130 ff.
5 dito. S. 140 ff.
6 www.sprachfindungskarten.de
7 www.focusingnow.com
8 www.applied-tae.com/links-and-articles/