

Thinking at The Edge – Eine Herausforderung, die sich lohnt

Evelyn Fendler-Lee
Möckmühl, Deutschland

Der vorliegende Artikel stellt Thinking at the Edge (TAE) als eine philosophische Praxis des kreativen Denkens vor. Der Schreibprozess zu diesem Artikel demonstriert, wie sich aus einem körperlich-gespürten impliziten Wissen mit den TAE-Schritten systematisch neue Begriffe und Zusammenhänge entfalten. Dabei zeigt sich, dass TAE nicht als starre Struktur, sondern als eine besondere Art des Denkens aufzufassen ist. Aus philosophischer Sicht wird dargestellt, wie Focusing, als Herausbildung eines Direkten Referenten, Teil von TAE ist und wie TAE über Focusing hinausgeht. Es wird zudem diskutiert, welche Form der Unterstützung ein TAE-Prozess benötigt und inwieweit TAE auch zur Selbstentwicklung genutzt werden kann. Einige der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von TAE für Einzelpersonen und Gruppen werden vorgestellt, um mit einem Resümee zu schließen.

Schlüsselwörter: Thinking at the Edge, Focusing, implizites Wissen, kreatives Denken, Theoriebildung

Thinking at The Edge – Eine Herausforderung, die sich lohnt. This article introduces Thinking at the Edge (TAE) as a philosophical practice for creative thinking. The process of writing this article demonstrates how new terms and interrelations unfold systematically from a bodily-felt tacit knowing by applying TAE steps. The demonstration also indicates that TAE should rather be understood as a special way of thinking than a rigid structure. From a philosophical point of view, it is shown how Focusing, as the formation of a Direct Referent, is part of TAE and how TAE goes beyond Focusing. Adequate forms of inevitable support for the TAE process are discussed as well as the use of TAE for personal growth. Some of the many possible applications of TAE for individuals and groups are presented, followed by a conclusion.

Keywords: Thinking at the Edge, Focusing, tacit knowledge, creative thinking, theory building

Thinking At the Edge¹ (TAE) ist neben Focusing eine zweite Praxis, die aus Gendlins Philosophie des Impliziten hervorgegangen ist. Im Vergleich zu Focusing ist TAE jung und wurde in der aktuellen Form erst 2004 veröffentlicht (Gendlin & Hendricks, 2004). Die Basis für TAE bildete eine Vorlesung über Theoriekonstruktion, die Gendlin an der Universität Chicago über mehrere Jahre gehalten hat. Die Initiative, daraus den strukturierten TAE-Prozess zu entwickeln, geht auf seine Frau Mary Hendricks zurück; an der Entwicklung selbst wirkten weitere Personen mit. Zu erwähnen ist Kye Nelson, die maßgeblich zu den logischen Schritten beitrug und den Einstieg zu TAE ergänzte (Nelson, 2004).

Der TAE-Prozess beginnt immer mit einem Felt Sense. Man hat innerhalb eines Gebiets, auf dem man sehr erfahren ist, ein körperliches Gespür zu einer Unklarheit, einer Irritation

oder einem Widerspruch. Unser Körper „weiß“ aufgrund seiner ständigen Interaktion mit der Umwelt viel mehr, als uns im Moment bewusst und in Worten ausdrückbar ist. Dieses implizite Wissen gilt es zu entfalten, in die Welt zu tragen oder gar eine Theorie daraus zu entwickeln. Die TAE-Schritte sind dafür eine mögliche Herangehensweise. Schritt für Schritt werden frische Begriffe und Aussagen formuliert und aus Erlebnissen Zusammenhänge als neue Muster extrahiert. Im Zusammenspiel von Logik und Direkter Referenz, dem Sich-beziehen auf den Felt Sense, entsteht ein begriffliches Gebäude. Schöpferisches Denken lässt sich sicher nicht auf eine bestimmte Abfolge von Schritten begrenzen, und so sind die 14 TAE-Schritte (Gendlin & Hendricks, 2004) eher als Denkübungen zu verstehen. Es lohnt sich dabei dreifach, TAE anzuwenden: Erstens erzielt man ein Ergebnis, das man sich niemals hätte erdenken können, zweitens lernt man eine neue Art des Denkens kennen und drittens beschenkt man sich mit jeder neuen Erkenntnis selbst. In vielen Einzelbegleitungen und Seminaren zu TAE durfte ich als Begleiterin immer wieder aufs Neue erfahren, wie wertvoll und befriedigend diese Art des Denkens

Dr. Evelyn Fendler-Lee (Proß), geb. 1963. Dipl.-Mineralogin, Master of Org.Psychology, Personenzentrierte Beraterin (DFG/GwG), Focusing-Trainerin (TFI); 20-jährige Tätigkeit als Werkstoffwissenschaftlerin in der Forschung und Entwicklung; seit 2009 Coach und Trainerin für persönliche und berufliche Entfaltung, Führungskräfte- und Team-Entwicklung, Wissensgenerierung und-transfer; Internationale TAE-Seminare, Ausbilderin für TAE (DAF). evelyn.fendlerlee@gmail.com

1 Im Deutschen: Wo noch Worte fehlen (Gendlin, 2004, S.1)

ist. Selbst erfahrene Focusing-Praktizierende, die die Arbeit mit dem Felt Sense kennen, sind überrascht, wieviel intensiver und reicher TAE für sie sein kann.

Doch wie verhält es sich mit dem Schreiben über TAE? Kann man begeistert über TAE schreiben und seine Begeisterung über TAE vermitteln, indem man das wiedergibt, was „we have [...] in the library already“ (Gendlin, 2004, S. 1), anstatt die eigene Erfahrung über TAE auf eine neue Weise auszudrücken? Denn genau darum geht es bei TAE: Etwas Neues innerhalb eines Gebiets zu artikulieren, indem man sich von einem spezifischen körperlichen Gefühl, dem Felt Sense, leiten lässt. Und kann eine Leserin oder ein Leser² überhaupt verstehen, was über TAE geschrieben wird, ohne selbst einen TAE-Prozess durchgeführt zu haben? Teilnehmer von TAE-Kursen erzählen oft, dass das Lesen der TAE-Anleitung (Gendlin & Hendricks, 2004) nicht dazu führte, TAE nachvollziehen zu können. Das mag daran liegen, dass „without the philosophical work no description of TAE ... can be adequate“ (Gendlin, 2004, S. 4). Wie kann also über TAE verständlich und begeisternd geschrieben werden, wenn die zugrundeliegende Philosophie vorausgesetzt wird, die jedoch nicht so einfach in ein paar Sätzen abgehandelt werden kann?

Offensichtlich wurde der Artikel dennoch geschrieben. Im ersten Teil lege ich meinen Schreibprozess offen, so dass Sie an diesem Beispiel ein Stück weit verfolgen können, wie TAE funktioniert. Ein theoretischer Teil setzt Focusing mit TAE und beides mit der Philosophie Gendlins in Beziehung. Auf eine Auseinandersetzung mit anderen Philosophen³ wird im vorliegenden Artikel jedoch verzichtet, da die Praxis im Vordergrund steht. Es folgen Ideen, wie die Durchführung eines TAE-Prozesses unterstützt werden kann. Mit der anschließenden Vorstellung von Anwendungsmöglichkeiten gehe ich auf die Themenwahl ein und der Frage nach, inwieweit TAE für die persönliche Entwicklung eingesetzt werden kann. Im Resümee werden die wichtigsten Merkmale von TAE zusammengefasst.

TAE-Schreibprozess I

Zunächst wird am Schreibprozess zu diesem Artikel demonstriert, wie es gelingen kann, dass sich ein Felt Sense oder Direkter Referent⁴ formt, um von dort aus ein begriffliches Gebäude

2 Im Folgenden wird wegen der besserer Lesbarkeit bei Mehrzahl nur die männliche Form und bei Einzahl abwechselnd die weibliche und männliche Form benutzt.

3 Einen Überblick zu den „Ideengeschichtlichen Wurzeln“ findet sich bei Schoeller (2015, S. 33ff.).

4 Von Gendlin werden beide Begriffe verwendet. Die Bezeichnung „Direkter Referent“ verdeutlicht die Funktion, sich auf ihn zu beziehen (Direkte Referenz), weshalb sie hier bevorzugt benutzt wird.

entstehen zu lassen. Anschließend werden die TAE-Schritte 1–5 (Tab. 1)⁵ dargestellt, um erste Aussagen aus dem Direkten Referenten zu entfalten.

Einen Direkten Referenten zu einem Thema kommen lassen

Ich hatte mich bereits einige Zeit intensiv mit meinen eigenen Erfahrungen zu TAE, dem letzten Kapitel von Ein Prozessmodell (Gendlin, 2015, S. 398 ff.), der TAE-Anleitung (Gendlin & Hendricks, 2004) und deren Einführung (Gendlin, 2004) auseinandergesetzt. Auch hatte ich bereits ein paar Seiten mit Ideen und mehr oder weniger brauchbaren Absätzen beschrieben und mehrere Versuche unternommen, den Artikel zu strukturieren. Jeder Schreibansatz scheiterte jedoch an den Formulierungen, weil mir immer noch nicht klar war, worauf der Artikel hinauslaufen sollte.

Eines Tages blieb ich einfach bei dem unangenehmen Gefühl, noch immer nicht in einen flüssigen Schreibprozess gekommen zu sein. Es war ein *Zerren*, das sich vom linken Arm über den ganzen Körper ausbreitete. Es erinnerte mich an das grundsätzliche Problem, eine Struktur finden zu müssen, bevor der Inhalt da ist. Ich wollte nicht an diesem mir so bekannten Schreibproblem arbeiten, dennoch blieb ich bei diesem Gefühl. Mit einem Seufzer konnte ich gut anerkennen, dass sich mir mein Schreibproblem gezeigt hat. Als nächsten Schritt versuchte ich, einen Direkten Referenten für das Ganze des Artikels kommen zu lassen, indem ich dort, wo ich innerlich gerade war, eine Weile ausharrte. Wieder zeigte sich eine Art *Zerren*, jedoch als eine *herausfordernde Spannung*.

Sich von einem Direkten Referenten aus äußern

Beim Verweilen mit diesem Gefühl einer *herausfordernden Spannung* kam als ein erster Satz: *Schreiben über TAE ist eine Zumutung*. Ausgehend von diesem Satz konnte ich die Fragen zum Schreiben über TAE im Anfangsteil des Artikels formulieren. Doch die *herausfordernde Spannung* bezog sich auch auf die Begeisterung über TAE einerseits und den Herausforderungen von TAE andererseits. Es kristallisierte sich der Kernsatz heraus (**Schritt 1**): *Mit TAE zu arbeiten ist eine Zumutung, die Früchte trägt*. In dieser Aussage liegt etwas Widersprüchliches, das sich mit dem paradoxen Satz (**Schritt 2**), *TAE unterstützt und fordert Unterstützung*, erfassen lässt. Ein Paradoxon weist darauf hin, dass noch neue Begriffe und Zusammenhänge zu entwickeln sind.

5 Die Schritte beziehen sich auf die TAE-Anleitung (Gendlin & Hendricks, 2004), siehe auch Tab. 1, 3 und 4.

Eine Zumutung, die Früchte trägt konzentriert das, um was es mir wirklich geht, und ich wähle diese Phrase als Schlüsselwort (**Schritt 1**). Um zu zeigen, dass die herkömmliche Bedeutung von Wörtern nicht genau das sagt, was ich mit dem „...“ in, „Mit TAE zu arbeiten ist ...“, wirklich meine, wird das Schlüsselwort verworfen und nach Ersatzwörtern (oder -phrasen) gesucht (**Schritt 3**). Diese werden ebenfalls wieder verworfen. (Was für eine Zumutung!) Noch so viele Wörter könnten die Bedeutung des „...“ umfassend beschreiben. Doch sie ziehen verschiedene Aspekte aus dem Direkten Referenten heraus und werden in **Schritt 4**, da sie nun schon einmal da sind, mit der Formulierung eigener Bedeutungen stimmig gemacht. Es entsteht ein Bedeutungsfeld mit verschiedenen Strängen, das im weiteren Verlauf erweitert und vertieft wird. Dabei werden die einzelnen Stränge in präzise Begriffe und spezifische Zusammenhänge ausdifferenziert (*Die Früchte!*).

Anstatt die Schritte 3 und 4 zu verfolgen, gehe ich in meinem Schreibprozess der Frage nach, in welcher Hinsicht *das Arbeiten mit TAE eine Zumutung ist, die Früchte trägt*. Die Abfolge der TAE-Schritte ist eine auferlegte Struktur, die nicht immer dem entspricht, was der individuelle Prozess gerade braucht. Dennoch hat die Systematik von TAE eine innere Logik, der zu folgen sich lohnt. Sie öffnet die Art und Weise des Denkens und damit die Bedeutung von Wörtern. So kann das Neue, das sich aus dem Direkten Referenten entfaltet, auch benannt werden. Ich werde dieses Konzept mit *Struktur, die öffnet* bezeichnen. Doch auch die TAE-Struktur muss sich öffnen, wenn es der individuelle Prozess erfordert.

Mit TAE wendet man sich besonders den Stellen zu, an denen etwas noch nicht klar oder gar widersprüchlich ist. Sich für lange Zeit am Rand des Vagen aufzuhalten, bringt Unsicherheit, die jedoch mit einem neuen Verständnis über etwas, das zuvor noch nicht einmal in Worte gefasst werden konnte, belohnt wird. So habe ich es bei TAE mit einer *kreativen Unsicherheit* zu tun. Einzelne TAE-Schritte sind wertvolle Impulse, die uns aus der gewohnten Denk-Bahn werfen sollen. Auch neue Denkpfade zu beschreiten und nicht zu wissen, wohin der TAE-Prozess führt, macht unsicher. Doch gelangt man an Orte, die zuvor noch nicht einmal existierten, und der Weg dahin wird mit immer mehr Erkenntnis in Form von „Aha“-Erlebnissen belohnt. Dies kann als *Schwierigkeiten bereichern* benannt werden.

Formal bringt man in **Schritt 5** das Schlüsselwort, die Ersatzwörter und weitere wichtige und neue Begriffe aus dem bisher Gesagten in den Kernsatz zurück. Mein Schreibprozess hat sich bereits verselbstständigt. Doch werde ich auf die hier formulierten (kursiv geschriebenen) Begriffe, die sich aus „eine Zumutung, die Früchte trägt“ entwickelt haben, später zurückkommen.

Von einem Felt Sense aus sprechen	
Einen guten Startplatz finden.	
Schritt 1	Einen Felt Sense über etwas, das man weiß, sich herausbilden lassen. Einen Satz, der den Kern erfasst, aufschreiben und ein Schlüsselwort im Satz unterstreichen. Ein Beispiel (eine Begebenheit) finden, in dem sich etwas in der Art bereits ereignete.
Schritt 2	Das Mehr-als-Logische aus dem Felt Sense heraus erkennen und mit einem unlogischen Satz festhalten.
Schritt 3	Die Standardbedeutung des Schlüsselworts ablehnen. Drei Ersatzwörter für das Schlüsselwort – keine Synonyme – kommen lassen.
Schritt 4	Das, was jedes Ersatzwort bedeuten soll, in frischen Phrasen aufschreiben. Was zieht jedes Wort aus dem Felt Sense heraus, was die anderen nicht tun?
Schritt 5	Das, was jedes Wort bedeuten sollte, mit neuen und ungewöhnlichen Sätzen anreichern.

Tab. 1: TAE-Schritte 1–5 (nach Gendlin & Hendricks, 2004, Nelson 2004 und der TAE Kurzform)

Focusing und TAE

TAE beginnt mit einem Direkten Referenten, auf den man sich im Laufe des Prozesses immer wieder bezieht. Somit kann TAE nur mit Focusing, das im engeren Sinne das Herausbilden eines Direkten Referenten ist, funktionieren. In den nächsten Abschnitten wird Focusing aus philosophischer Sicht dargelegt, um dann deutlich zu machen, was TAE darüber hinaus verkörpert.

Einen Direkten Referenten herausbilden

Das Herausbilden eines Direkten Referenten kann als ein „Halten und Lassen“ (Gendlin, 2015, S. 425) beschrieben werden. Die schwierige Situation oder der Kontext des Problems wird *angehalten*. Man hält inne, ist bereit und wartet, *lässt zu*, was immer auch kommt. Das Herausbilden eines Direkten Referenten geschieht durch ein Sich-Beziehen auf „etwas“, das sich richtig anfühlt. Es ist eine interaktive Bewegung zu einem Fühlen, das in einem neuen Raum entstehen wird. Diese neue Art des Fühlens unterscheidet sich vom Fühlen, das wir in einer Situation haben, und von einer Emotion (vgl. mein *Zerren*). Es ist auch nicht das Fühlen, das mit sprachlichen Ausdrücken einhergeht. Das neue Fühlen ist ein Haben der ganzen Komplexität der aktuellen Lebenssituation, des theoretischen Problems, des unklaren Teils oder unscharfen Rands eines Themas (vgl. meine *herausfordernde Spannung*).

Richtet man sich auf einen Aspekt des Fühlens mit Hilfe eines „Griffs“ (einem Wort, das das Fühlen phänomenologisch beschreibt) oder weiteren Symbolisierungen aus, und spürt man dabei immer wieder nach, dann wird das Fühlen deutlicher. Es verfestigt sich und stellt sich heraus. Es wird zu einem Objekt, und gleichzeitig wird ein Raum auf einer neuen Ebene, eine neue innere Umwelt, generiert. So wie Nahrung in das körperliche Implizieren des Hungers hinein geschieht und den Körper voranträgt, hat der Körper sich selbst ein Umwelt-Objekt geschaffen. Dieses Objekt trägt den Körper genau in der Weise voran, wie es die körperliche Ausrichtung gesamthaft impliziert (braucht). Die Komplexität einer Situation, die man zuvor nur implizit hatte, wird zu einem Objekt, das im neuen Raum bewegt werden kann. Die ganze Situation kann sich nun auf eine Weise verändern (bewegen), wie es zuvor nicht möglich war. So ist der Direkte Referent ein Gespür für das, was das ganze Problem war und für neue Arten von Lösungsmöglichkeiten.

Das Herausbilden eines Direkten Referenten ist ein Differenzieren und Distanzieren in einem sich generierenden Raum zwischen dem Selbst hier und dem Fühlen der ganzen Situation dort. Wichtig ist dabei, dass dies tatsächlich geschieht. Die gefühlte Veränderung (*shift*) ist ein Zeichen dafür. Meist geschieht es in vielen kleinen Schritten. Jedes bisschen Zuwenden, Weiterverfolgen und Befragen des sich herausbildenden Direkten Referenten führt zu einer kleinen Veränderung des Fühlens. Daraus entsteht das Selbstverstehen. Jedes bisschen dieser neuen Sequenz ergibt ein neues Ganzes. Es ist eine Version desselben Problems, nämlich der bewusst angehaltenen Situation. Hat sich der Direkte Referent herauskristallisiert, kann er sich für weitere Schritte und für ein neues Sprechen und Handeln öffnen. Handlungsschritte zur Veränderung der Situation in der realen Welt bzw. Begriffe, die erlauben über das ganze Problem und die neuen Arten von Lösungsmöglichkeiten zu sprechen, müssen erst noch gefunden werden. TAE ermöglicht dafür ein methodisches Vorgehen. (Gendlin, 2015, S. 398 ff.)

Einen Direkten Referenten befreien

TAE beginnt mit einem Direkten Referenten, der erkannt und gewürdigt (*recognized*) werden muss, um ihn dann zu befreien (Gendlin & Hendricks, 2004, S. 11). Die TAE-Schritte bieten Möglichkeiten den Direkten Referenten zu entfalten und sie setzen dort an, wo Focusing als Prozess des ersten Herausbildens eines Direkten Referenten aufhört. Nicht nur zu Beginn, sondern während des ganzen Prozesses ist der Direkte Referent ein Bezugspunkt und muss immer wieder neu herausgestellt werden. Jede aus dem Direkten Referenten gemachte Aussage ermöglicht wiederum, dass von dort aus der Direkte Referent erneut kommen kann.

Einen TAE-Prozess durchzuführen ist wie das Schreiben eines Gedichtes oder das Malen eines Bildes. Der Künstler hat ein körperliches Spüren dessen, was er ausdrücken möchte, einen Direkten Referenten, auf den er sich immer wieder beziehen kann. Doch er hat weder das Bild noch das Gedicht als eine Einheit im Körper, die er nur noch auf die Leinwand oder zu Papier bringen müsste. Mit jedem Strich oder jeder Zeile wird der Direkte Referent des ganzen Kunstwerks unverändert gehalten, und gleichzeitig wird der ganze Kontext, aus dem ein weiterer Strich oder eine weitere Zeile kommen kann, verändert. Doch weil sich der Kontext gewandelt hat, verändert sich auch der Direkte Referent ein kleines bisschen.

Mit dem Herausbilden des Direkten Referenten war auch dieser Artikel noch lange nicht geschrieben, denn ich hatte keinen detaillierten Inhalt vor Augen. Doch konnte ich mich davon leiten lassen, was mir gefühlt wichtig war und ich hatte ein Gespür dafür, wie ich den Artikel schreiben werde.

Jede Aussage, die von einem Direkten Referenten heraus gemacht wird, bringt ein ganzes Cluster von „Anwendungen“ mit sich und zwar nicht nur für das gegebene Thema, sondern für alles. So kann jede Aussage, die von einem Direkten Referenten aus gemacht wurde, „ein Modell sein, das auf jede weitere Überlegung einwirkt“ (Gendlin, 2015, S. 446). Eine solche Aussage trägt den Direkten Referenten auf eine indirekte und implizite Weise voran. Mit jeder neuen Aussage wird der Direkte Referent instanziiert und somit auch besser verstanden, was in ihm steckt. Er wird befreit.

Der Direkte Referent ist eine neue Art von „Symbolisierung“ in einer neuen Umwelt, jedoch ohne konkretes Symbol, sondern nur gespürt (Gendlin, 2015, S. 448). Das, was mit dem Direkten Referenten „symbolisiert wird“, kann jedoch niemals vollständig durch Aussagen in unserer realen Umwelt erfasst werden. Es ist immer noch mehr da, was eine endlose Differenzierung ermöglicht. Die anfängliche gefühlte Bedeutung wird in den ersten TAE-Schritten (Gendlin & Hendricks, 2004, S. 12–16) in mehrere Stränge ausgelegt und immer weiter präzisiert. Neue Begriffe und Zusammenhänge entstehen, indem man sich immer wieder auf den Direkten Referenten als Feedback-Objekt bezieht. Doch TAE ist mehr als ein Kunstwerk zu kreieren, einen Text zu schreiben oder originelle Aussagen zu generieren. Zum explorativen Prozess kommt die Logik hinzu, die ihre eigene Wirkkraft hat. (Gendlin & Hendricks, 2004, S. 17–24)

Focusing-Sitzung und TAE-Prozess

Meistens beschäftigt man sich bei einer Focusing-Sitzung mit einem aktuellen persönlichen Problem, um dann eine innere Veränderung zu erfahren, die neue Möglichkeiten schafft, und so den Lebensprozess voranträgt. Eine Focusing-Sitzung kann

auch zu einem Denkproblem gemacht werden. Die Lösung für ein momentanes Denkproblem zu finden, ist noch kein TAE. TAE-Übungen können jedoch diesen Denkprozess genauso unterstützen, wie sie zur Lösung eines persönlichen Problems beitragen können.

Bei einem TAE-Prozess hat sich idealerweise bereits ein Direkter Referent herausgebildet. Innerhalb eines Wissensgebietes, in dem man eine akkumulierte Erfahrung hat, stößt man gefühlsmäßig auf etwas, das noch unklar oder noch nicht gelöst ist. Man hat eine gefühlte Bedeutung, die noch nicht in Worten auszudrücken ist. Im Unterschied zu einer üblichen Focusing-Sitzung bezieht sich ein Direkter Referent in einem TAE-Prozess somit nicht nur auf eine aktuelle Lebenssituation, sondern auf eine weite und tiefe Erfahrung, die innerlich gereift ist.

Ein TAE-Prozess setzt nicht nur den eigenen Lebensprozess fort, indem Worte für das, was gesagt werden will, gefunden werden. Es geht bei TAE auch darum, eine neue Struktur außerhalb der Person, die den individuellen Prozess durchläuft, entstehen zu lassen. Dies gelingt, indem der Direkte Referent zuerst begrifflich und somit begreifbar gemacht wird, um dann die Begriffe mit der Einführung von logischen Verknüpfungen konstant zu halten. Durch die sich gegenseitige Bereicherung von logischem und experienziellem Entwickeln, erzeugt der TAE-Prozess etwas Stabiles, das „genau, wiederholbar und wiederverwendbar“ ist (Gendlin, 2013). So kann man nicht nur selbst über das, wofür zu Beginn die Worte noch gefehlt haben, reden, es verstehen und anwenden. Darüber hinaus hat man etwas geschaffen, das auch von anderen Menschen unabhängig von Ort und Zeit immer wieder verwendet werden kann. Etwas Allgemeines besteht nun in der Welt, das aus einer ganz speziellen individuellen Erfahrung entsprungen ist.

Als Fazit dieses Kapitels kann Folgendes festgehalten werden: Eine Focusing-Sitzung und ein TAE-Prozess unterscheiden sich im Ausmaß der Relevanz, die in den Direkten Referenten zu einem Thema eingeht, sowie in der Dauer und der Intensität, mit der ein und dasselbe Thema mit einem immer wieder herausgestellten Direkten Referenten bearbeitet wird. Für TAE ist es notwendig, dass eine hohe Differenzierung und Distanzierung zwischen dem Direkten Referenten als Objekt und der eigenen Person geschieht, auch wenn der Direkte Referent mitten im Persönlichen kommt.

Prozess-Unterstützung

Einen Zugang zu einem Direkten Referenten fand ich bei meinem Schreibprozess über meine persönlichen Schwierigkeiten beim Schreiben. Der Direkte Referent für den Schreibprozess unterschied sich, wie Gendlin & Hendricks (2004, S. 11) zu Beginn der TAE-Anleitung deutlich machen, zwar von meinen

persönlichen Sorgen und Problemen, die ich mit mir trage (meine grundsätzlichen Probleme mit dem Schreiben) oder an die ich gestoßen bin (mein aktuelles Problem, wie ich über TAE schreiben kann). Ich war auch bereit, mich dem sich noch herausstellenden Direkten Referenten zuzuwenden. Doch ich tat es vom Ort der innerlich gefühlten persönlichen Probleme aus und nicht, indem ich durch sie durchgegangen wäre oder sie beiseitegestellt hätte.

Es kann also durchaus nützlich sein, die persönlichen Schwierigkeiten in einem TAE-Prozess nicht beiseite zu stellen, sondern sich ihnen zuzuwenden und in den TAE-Prozess einzubringen. In meinem Falle brachte mich der Satz, dass *das Schreiben über TAE eine Zumutung ist*, an den Kern des Themas zu diesem Artikel. Anstatt von vornherein zu trennen, was relevant für den TAE-Prozess ist und was nicht, kann man offen dafür sein, ob das Persönliche, da es gerade jetzt kommt, auch irgendetwas mit dem TAE-Thema zu tun haben könnte.

Es hat sich in TAE-Seminaren gezeigt, dass es selbst für erfahrene Focusing-Praktizierende eine oft schwer zu bewältigende Herausforderung ist, persönliche Probleme zu Beginn und auch während eines TAE-Prozesses auf Distanz zu halten. Innere Distanz ist umso wichtiger, je persönlicher das Thema ist, an dem man mit TAE arbeitet. Den TAE Prozess in einer Rolle wie z. B. als Wissenschaftlerin oder als Therapeut durchzuführen und Worte wie „ich“ oder „mein“ in Kernsätzen und weiteren Aussagen zu vermeiden, können die notwendige Distanz erzeugen.

Neben dem Berühren persönlicher Probleme tauchen im TAE-Prozess Schwierigkeiten mit den TAE-Schritten oder solche, die im TAE-Thema selbst stecken, auf. Ein Beispiel ist der Umgang mit dem Unklaren oder Widersprüchlichen. Hier gilt es, das „wo noch Worte fehlen“ oder was unlogisch erscheint, im Vertrauen willkommen zu heißen, dass sich dort etwas Interessantes zusammenbraut. Geduld und Neugierde sind beides Haltungen, die hier und für den ganzen TAE-Prozess hilfreich sind.

Es ist also notwendig, den TAE-Praktizierenden Anleitungen an die Hand zu geben, um zu Beginn und während des ganzen Prozesses mit aufkommenden Schwierigkeiten umzugehen. Zu jedem TAE-Schritt entwickelte ich deshalb Fragen, die zu einer wirksamen Selbstbeziehung einladen. Darunter verstehe ich, so mit sich selbst in Beziehung zu sein, dass sich der Prozess entfalten kann. Das beinhaltet auch die (Wieder-)Herausbildung des Direkten Referenten zu unterstützen, denn:

„Es gibt nur einen Körper. Darum ist es verständlich, warum eine Veränderung der Einstellung gegenüber dem erwarteten „Fühlen“ auch dieses „Fühlen“ selber ändert. Entsprechend ist die Veränderung „des Fühlens“ auch eine Veränderung im Körper und im gerichteten Herausbilden der nächsten Einstellung des Körpers“ (Gendlin, 205, S. 435).

Damit die TAE-Anleitungen nicht dazu führen, dass nur konzeptionell gearbeitet wird, braucht es die Erinnerung daran, sich immer wieder auf den Direkten Referenten zu beziehen. Es entstand neben der wirksamen Selbstbeziehung eine weitere Ergänzung zu den TAE-Anleitungen. Tabelle 2 zeigt ein Beispiel für den Dreiklang aus konzeptioneller, experienzieller und Beziehungs-Anleitung.

Konzeptualisierung	Direkte Referenz	Wirksame Selbstbeziehung
Kann ich das, was sich reibt oder komisch anfühlt in einem Satz festhalten? Welcher unlogische oder paradoxe Satz drückt das, was mit der herkömmlichen Logik keinen Sinn ergibt, aus?	Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das körperliche Spüren richte, gibt es da etwas, das sich reibt, das nicht passt oder sich irgendwie komisch anfühlt? Trifft der unlogische Satz, das, was ich körperlich spüre?	Was brauche ich, um das Unlogische/Unklare als Keim für Neues anzuerkennen? Kann ich neugierig darauf sein? Kann ich geduldig sein bei der Formulierung eines unlogischen Satzes?

Tab.2 – Schritt 2 als Beispiel für eine erweiterte TAE-Anleitung.

TAE-Schreibprozess II

Muster in Beispielen finden

Die erste Phase, in der originelle Begriffe und ungewöhnliche Sätze aus dem Direkten Referenten heraus formuliert wurden (Schritte 1–5, Tab.1), haben wir hinter uns gelassen, um nun neue Zusammenhänge direkt aus Erlebnissen zu generieren (Tab.3). Aus dem Direkten Referenten heraus werden Ereignisse gesucht, die einen Aspekt des Themas illustrieren (Schritt 6). Etwas, das bereits in der Vergangenheit geschehen ist, dient als Beispiel für den aktuellen Direkten Referenten. Es funktioniert deshalb, weil durch die Herausbildung des Direkten Referenten alles oder zumindest vieles der inneren Komplexität verändert wurde und somit auch, wie man das Vergangene im Moment in sich trägt.

Als erstes Beispiel ziehe ich die Entstehung des Direkten Referenten für meinem Schreibprozess heran. Ich erkenne darin das Muster: *Schwierigkeiten ernst nehmen, um sie hinter sich zu lassen oder wirkungsvoll einzubringen*. Ein Muster bedeutet hier eine Verbindung zwischen Details, die auch auf andere Situationen angewendet werden kann (Schritt 7). Auch wenn ich dieses Muster aus der Begleitung von TAE-Prozessen oder TAE-Seminaren bereits kenne, konnte ich es in dieser Form noch nicht formulieren. Das Muster lässt sich nun mit

einem zweiten Ereignis „kreuzen“⁶ (Schritt 8). Ich wähle dafür die Situation, in der ich mit meinem Schreibprozess nicht den Schritten 3–5 gefolgt bin. Wenn ich diese Situation aus Sicht des oben genannten Musters betrachte, fällt mir auf, dass ich zunächst erkannt und dann entschieden habe, wieviel Struktur ich brauche. So wird der TAE-Prozess auch keine *Zumutung*. Das neue Muster, das sich daraus formulieren lässt, lautet: *Um Strukturen zu widerstehen, braucht es Selbstwahrnehmung und Verantwortung für den eigenen Prozess*.

Freies Schreiben (Schritt 9) bildet den Abschluss für den Explikationsteil von TAE, und man könnte hier aufhören. Macht man weiter, so ist es notwendig, eine Liste von neuen und interessanten Begriffen aus allem, das bisher erarbeitet wurde, aufzustellen.

Muster in Beispielen finden	
Schritt 6	Drei Beispiele (Ereignisse, Begebenheiten) finden. Die wichtigsten Details in jedem Beispiel unterstreichen.
Schritt 7	Genauere Beziehungen zwischen den Details finden und als allgemeine Muster formulieren.
Schritt 8	Ein Beispiel durch das Muster eines anderen betrachten. Das Muster des einen Beispiels mit dem anderen Beispiel kreuzen.
Schritt 9	Freies Schreiben.

Tab. 3: TAE-Schritte 6–9 (nach Gendlin & Hendricks, 2004 und der TAE Kurzform)

Eine Theorie bauen

Lag bisher der Schwerpunkt darin, dem Direkten Referenten sprachliche Ausdrucksformen zu geben, werden von nun an die entstandenen Begriffe logisch miteinander verknüpft (Tab. 4). Die logischen Schritte sind wohl das beste Beispiel im TAE-Prozess für eine *Zumutung, die Früchte trägt*, denn:

„Once we have logically linked terms, logic generates powerful inferences far beyond what can be found directly from experiencing. On the other side, by pursuing the experiential implications we can arrive where logic would never lead. We need both.“⁷ (Gendlin, 2004, S. 7)

6 „Kreuzen“ ist ein grundlegender Begriff in Gendlins Philosophie (Gendlin 2015). Wenn zwei Dinge kreuzen, dann wirken sie aufeinander ein, aber nicht als sie selbst, sondern als bereits verändert durch das andere. Es entsteht mehr, als logisch voneinander folgen könnte. Siehe auch Proß (2016).

7 „Haben wir einmal logisch verbundene Begriffe, generiert Logik kraftvolle Interferenzen weit jenseits von dem, das direkt vom Erleben gefunden werden kann. Verfolgt man auf der anderen Seite die experienziellen Implikationen, kann man ankommen, wo Logik niemals hinführt. Wir brauchen beides.“ Übers E. F.-L.

Es handelt sich dabei um eine Aussagenlogik der Form „A IST B“ mit den entsprechenden Regeln, wobei A, B, C usw. Begriffe aus der Begriffsliste sind. Es werden drei Begriffe ausgewählt, die ein Feld aufspannen, das den Kern dessen, um was es geht, enthält. Die anderen Begriffe können später eingebaut werden. In meinem Schreibprozess habe ich nicht den Anspruch eine Theorie zu bauen. Dennoch möchte ich die nächsten Schritte auch auf die Gefahr hin demonstrieren, dass es für die Leser schwer sein mag, inhaltlich zu folgen, da sie nicht meine implizite Komplexität in Form eines Direkten Referenten in sich tragen.

Als Begriffe wähle ich: *A = Struktur, die öffnet*, *B = kreative Unsicherheit* und *C = wirksame Selbstbeziehung*. Beginnend mit „*Struktur, die öffnet IST eine kreative Unsicherheit*“ prüfe ich zunächst, ob dies eine wahre Aussage für mich ist (**Schritt 10**, Tab. 4). Dabei belasse ich es jedoch nicht, sondern ich frage mich: Was ist das Wesen einer *Struktur, die öffnet*, so dass es auch *eine kreative Unsicherheit ist* (**Schritt 11**)? Als Antwort auf diese experienzielle Frage kommt: *Wenn man merkt, dass man durch die (TAE-) Struktur irritiert wird, kann man die Struktur verändern bzw. der Struktur bewusst nicht folgen*. Diese inhärente Verbindung von A und B bezeichne ich als: *Irritation als Impuls für eine Strukturänderung oder einen individuellen Weg außerhalb der Struktur*. Ergänzend füge ich das Muster aus dem letzten Abschnitt hinzu: *Um Strukturen zu widerstehen, braucht es Selbstwahrnehmung und Verantwortung für den eigenen Prozess*.

Als zweites setzte ich A mit C in Beziehung. Die Aussage „*Wirksame Selbstbeziehung ist eine besondere Art von einer Struktur, die öffnet*“ ist für mich stimmig (C IST eine besondere Art von A). Wenn man der besonderen Art nachspürt, kommt man an die inhärente Verbindung. Für mich handelt es sich dabei um ein *Potenzial (und nicht um etwas schon Vorhandenes)*, das erst mit der Entscheidung für eine Interaktion (zwischen mir und dem etwas in mir) entstehen kann. Mit **Schritt 11** werden nicht einfach zwei Dinge gleichgesetzt, sondern man fragt, warum das so sein muss. Diese Frage nach der inhärenten Beziehung ist ein Kreuzen von Begriffen. Indem die inhärente Verbindung expliziert und dann als erweiterte Erkenntnis wieder in den Körper gebracht wird, versteht und lernt man. Deshalb kommt es beim Kreuzen auch zu einem Shift, einem Gefühl von: Ja, jetzt hab ich's verstanden.

Entsprechend der Aussagenlogik folgt aus „A IST B“, dass auch „B IST A“ eine wahre Aussage ist. Experienziell unterscheiden sich die Aussagen jedoch. Führe ich das Kreuzen von „B (*kreative Unsicherheit*) IST A (*Struktur, die öffnet*)“ durch, erhalte ich den bereits bekannten Begriff *Schwierigkeiten bereichern*. Es überrascht nicht, dass ein schon bekannter Begriff entsteht, da ja alle Begriffe aus demselben Direkten Referenten kommen.

Erneut werden wie oben drei Hauptbegriffe gewählt, jedoch stehen jetzt auch die inhärenten Verbindungen zur Wahl. Die Begriffe bleiben von nun an unverändert. Mit ihnen wird die anfängliche Krux neu beschrieben, indem jeder Hauptbegriff durch die anderen beiden Begriffe definiert wird (**Schritt 12**). Die zentralen Aussagen, die dabei entstehen, können ein Abschluss der bisherigen Arbeit sein. Oder sie bilden das Fundament auf das die Theorie durch das Zusammenspiel von logischem Interferieren und dem Überprüfen nach inhärenter Stimmigkeit aufgebaut wird. Weitere Begriffe aus der Liste können durch Substitution eingebaut werden. Wo nötig, werden neue Begriffe durch weiteres Kreuzen abgeleitet und hinzugefügt. Bei offenen Fragen können weitere Beispiele neue Zusammenhänge liefern. Mit dem Anwenden von neuen Mustern innerhalb oder außerhalb des eigenen Themengebiets, sowie dem Einkreuzen von Konzepten aus anderen Theorien, werden weitere Erkenntnisse gewonnen. (**Schritte 12–14**)

Eine Theorie bauen	
	Vorbereitung für Schritt 10: Eine Begriffsliste erstellen.
Schritt 10	Drei Hauptbegriffe (A, B, C) logisch miteinander verbinden in der Form: $A = B$; $A = C$
Schritt 11	Nach der inhärenten Verbindung fragen: Was ist A eigen, so dass es auch B ist? Was ist das Wesen von A, so dass es auch C ist?
Schritt 12	Drei beständige Hauptbegriffe (A, B, C) aus Schritt 11 auswählen. Jeden Begriff als Kombination der beiden anderen definieren und damit den Kern der Theorie fassen: A ist B, was auch C ist; B ist C, was auch A ist Weitere Sätze durch Substitution von Begriffen bilden, z. B. wenn $A = B$ und $A = F$, dann ist auch $B = F$.
Schritt 13	Ein Zwischenschritt. Die eigene Theorie als ein Modell auf andere Felder anwenden.
Schritt 14	Die eigentliche Theoriebildung. Die eigene Theorie weiter aufbauen durch logisches Interferieren und Direkte Referenz. Die Theorie auf Themen innerhalb des eigenen Feldes anwenden, um sie weiter zu erörtern. Weiteren Fragen nachgehen.

Tab. 4: TAE-Schritte 10–14 (nach Gendlin & Hendricks, 2004 und der TAE Kurzform)

Anwendungsmöglichkeiten

In jeder Situation, in der etwas Neues entwickelt wird, ein Problem gelöst oder ein Verständnis für etwas erhalten werden soll, können TAE-Schritte eingesetzt werden. Wenn implizites Wissen mit neuen Begriffen ausgedrückt werden will, braucht es nicht unbedingt TAE, doch eine Art des Denkens wie es TAE

ist. „Originelle Denker betreiben wahrscheinlich häufig Direkte Referenz“ (Gendlin, 2015, S. 412). Bevor ich einige Beispiele des weiten Einsatzgebietes von TAE vorstelle, werde ich auch im Zusammenhang mit der Frage, ob TAE für die Selbstentwicklung genutzt werden kann, auf die Themenwahl bei TAE-Prozessen in Ausbildungen eingehen.

Individuelles Arbeiten mit TAE

• *Ein passendes TAE-Thema wählen*

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Erfahrung, die in ihm steckt. Dennoch ist TAE-Interessierten meist nicht klar, an was mit TAE gearbeitet werden kann. Eine Voraussetzung für das zu wählende Thema ist, dass man eine langjährige und intensive Erfahrung darin hat. Anstatt konkrete Beispiele zu nennen, führe ich einige hilfreiche Fragen für die Themenfindung auf:

- Über welches Thema denke ich seit Langem immer wieder nach?
- Wozu habe ich etwas zu sagen, das wichtig ist und aus meiner Erfahrung heraus kommt?
- Welche Aufgaben oder welche Ideen möchte ich weiterentwickeln?
- Was interessiert, fasziniert, irritiert mich an einem Thema?
- Gibt es etwas, das mich an herkömmlichen Lehrmeinungen nicht überzeugt?

Neben dem Entfalten beruflicher und persönlicher Erfahrung ist TAE ein idealer Prozess, um First-person und qualitative Forschung zu betreiben (Tokumaru, 2011/2010). TAE eignet sich zudem für die Themenfindung und Durchführung von wissenschaftlichen Arbeiten.

Das Thema so einzugrenzen und zu verdichten, dass sich ein Direkter Referent bilden kann, ist oft nicht einfach. Im Falle des Schreibprozesses half es mir, mich immer wieder mit der Thematik zu beschäftigen, sie zu umkreisen und in mir reifen zu lassen. In TAE-Seminaren zeigte sich, dass der eigentliche Kern des Themas und ein verlässlicher Direkter Referent sich häufig erst gegen Ende des ersten Durchgangs durch die TAE-Schritte bildet. So ist ein zweiter Zyklus der TAE-Schritte beim Lernen von TAE sehr hilfreich.

Die Frage, ob mit TAE ein persönliches Problem zu lösen sei, möchte ich zunächst mit nein beantworten. Die Begründung ist, dass es bei TAE um die Bildung eines stabilen begrifflichen Gebäudes geht, das auch außerhalb einer Person bestehen bleibt. Ein lebender Körper verändert sich dagegen ständig. Dennoch ist es möglich, mit TAE über ein persönliches Problem zu arbeiten. Dies gelingt jedoch nur, wenn man die Fähigkeit besitzt, eine deutliche Distanz zwischen dem Direkten Referenten zum Thema, das jetzt ein persönliches ist, und mir als Person geschehen zu lassen. Rutscht man zu sehr in eine persönliche Betroffenheit, dann kann der TAE-Prozess belastend

werden, und das Begeisterungspotenzial geht verloren. Meine dringende Empfehlung für das Erlernen von TAE ist deshalb, kein allzu persönliches Thema zu nehmen.

• *TAE und Selbstentwicklung*

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit mit TAE an persönlichen Themen zu arbeiten, indem man die Ausrichtung von TAE, etwas Stabiles zu gestalten, das auch außerhalb der eigenen Person genutzt werden kann, aufgibt. Jede TAE-Übung kann als eine intensivierete Focusing-Sitzung aufgefasst werden. Als Beispiel möchte ich das Kreuzen von zwei oft auch widersprüchlichen Aspekten, die in einer Focusing-Sitzung auftreten, nennen, denn:

„Manchmal ist es nicht ein „dies“, sondern es sind zwei Dinge oder drei Facetten. Manchmal ist es eine merkwürdige Verbindung, zwei Dinge, keines davon ist „dies“, erst die Art und Weise, wie sie kreuzen“ (Gendlin, 2015, S. 432).

Weitere Anwendungen zum Kreuzen finden sich bei Proß (2016).

Wenn man mit TAE an einem persönlichen Thema arbeitet, nutzt man zudem die Gesamtstruktur von TAE, um über eine gewisse Dauer an demselben Problem dran zu bleiben. Man könnte so einen Prozess als „Selbsttherapie durch Denken“ bezeichnen, wie der von mir entwickelte Online-Kurs „Giving Language to Stress“ zeigt. Das Kurskonzept ist eine „Kreuzung“ des TAE-Prozesses mit Stresskonzepten (Proß, 2012).

Denkt man über etwas nach, das auch ein persönliches Thema sein kann, lässt man etwas außerhalb von sich entstehen, das stabil ist und wiederverwendet werden kann. Dabei entwickelt man sich selbst. So ergibt die Aussage von oben, dass TAE nicht nur den eigenen Lebensprozess fortsetzt, doppelt Sinn. Jede Denkübung, jede Focusing-Bewegung innerhalb eines TAE-Prozesses kann mit einem Shift einhergehen. Da wir nur ein Körper sind und der TAE-Prozess in/mit einem Körper durchgeführt wird, werden wir als Person selbstverständlich davon berührt. Mit der Entwicklung von etwas (einer Theorie, eines Produktes, Projektes, Konzeptes ...) geht immer auch eine Selbstveränderung einher bzw. erfordert diese. So kann und sollte man die Entwicklung von etwas und von sich selbst als einen gemeinsamen Prozess denken, der jedoch eine deutliche Differenzierung zwischen dem, was entwickelt wird und mir als Person berücksichtigt.

TAE in Gruppen

Das Potenzial für TAE wird erweitert, indem man es für die Teamarbeit verfügbar macht. In vielen Bereichen unseres Lebens und Arbeitens sind die Probleme und Aufgaben zu komplex, um von einer Person allein bewältigt werden zu können. Zudem gibt es Situationen, in denen die Einbeziehung

vieler unterschiedlicher Meinungen erwünscht ist, wie bei Beteiligungsprozessen. Die Frage dabei ist, wie gelingt es, TAE im Team einzusetzen, um gemeinsam an einem Problem oder an einer Entwicklungsaufgabe zu arbeiten, ohne den individuellen Explorationsprozess zu unterdrücken.

Von der Einzel- über die partnerschaftliche zur Teamarbeit zu gehen ist eines der Grundprinzipien. Sobald das Eigene ausgedrückt und gesichert ist, kann ein Austausch beginnen. Das Werkzeug der Wahl, um Individuelles zusammen zu bringen, ist das Kreuzen von Begriffen und von Mustern in Situationen oder Themenfeldern. Kreuzen bringt vor allem bei Widersprüchen wertvolle Ergebnisse, die jedoch die Bereitschaft voraussetzen, dass man verstehend zuhört und eigene Konzepte aufbricht. Die Art und Weise, wie einzelne Übungen in Workshops und Seminaren angeleitet werden und wie die Gruppe als Ganzes gehalten wird, hängt davon ab, wie ich als Begleiterin mit mir bin, und wirkt sich dahingehend aus, ob ein TAE-mäßiges Arbeiten auch für Menschen, die Focusing nicht kennen, gelingt.

Um an das gefühlte „Mehr“ zu einem Thema zu kommen, bietet es sich an, mit Bildern zu arbeiten. Sehr gute Erfahrungen machte ich mit Bildern als Einstiegsübung, wie z. B. bei einem Lessons Learned Workshop zu einem abgebrochenen Entwicklungsprojekt. Von den Teilnehmenden sollte jeweils ein Bild so ausgesucht werden, dass es die Situation, die zum Abbruch des Projektes geführt hat, erfasst. Bilder helfen ins Erleben zu kommen und sind ein erster Schritt, um eine Situation oder ein Problem ganzheitlich wahrzunehmen und möglicherweise einen Direkten Referenten entstehen zu lassen. Nach einem Austausch darüber, wie jeder die Situation erlebt hat, wurde der Interaktionsprozess angehalten, um einen Kernsatz aufzuschreiben. Die Pause ermöglichte das Gehörte zu „verdauen“. Der eigene Prozess wurde vertieft mit der Frage: „Was ist wirklich der zentrale Punkt in dieser Situation für mich?“

Die Übung zu den Schlüsselbegriffen (Schritte 3–4) außerhalb eines TAE-Prozesses anzuwenden, ergab sich bei einem Vortrag zum Thema „Stressbewältigung“ im IT-Bereich einer Bank. Da Stress ein sehr allgemeiner Begriff ist und nichts über die eigentliche Belastung der einzelnen Person aussagt, sollten die Zuhörer für „Stress“ zuerst stimmige Ersatzbegriffe finden. Anschließend spürten sie mit der Frage, „Was möchte ich, dass dieser Begriff für mich bedeutet?“, ihren individuellen Definitionen für die Ersatzbegriffe auf. Es war erstaunlich, welche unterschiedlichen Ursachen zur Entstehung der Stressproblematik mit dieser einfachen Übung zum Vorschein kamen. Jeder zentrale Begriff lässt sich auf diese Weise individuell erfassen. Die Übung kann in Einzel- oder partnerschaftlicher Arbeit gemacht werden. Gerade bei größeren Gruppen kommt so jeder zu Wort und kann aktiv in das Thema einsteigen.

Zum Schluss wird noch ein Beispiel, wie TAE-Schritte bekannte Methoden vertiefen können, dargestellt. Das Erzählen

von Geschichten (Storytelling) ist eine hilfreiche Methode, um Stimmungen und die Kultur einer Organisation zu beschreiben, aber auch um Aussagen mit Leben zu füllen. Mit TAE geht man zwei Schritte weiter. Wird in einer Gruppe eine Geschichte erzählt, so kann z. B. mit der Frage, was die Essenz der Geschichte sei, ein wesentlicher Zusammenhang erkannt werden. Eine individuelle Erfahrung wird durch das Herausarbeiten eines Musters verallgemeinert. Sie steht nun in Form des Musters für die anderen Teammitglieder zum Kreuzen zur Verfügung. Sehr wertvoll ist diese Übung bei einem Team, das an einer gemeinsamen Problemlösung arbeitet, insbesondere dann, wenn der Prozess stockt. Nachdem das Problem gemeinsam erörtert wurde, sucht jedes Teammitglied eine Situation oder ein Ereignis, das irgendwie relevant für das Problem oder dessen möglicher Lösung ist und kristallisiert ein Muster heraus. Diese Muster können nun auf die Problemsituation mit der folgenden Frage angewendet werden: „Was erkenne ich in der jetzigen Problemsituation, wenn ich es aus dem Blickwinkel des Musters betrachte?“

Neben einzelnen Denkübungen, kann TAE als Gesamtprozess in der Teamarbeit eingesetzt werden. Die Planung einer Tagung, die Entwicklung von Leitbildern, das gemeinsame Nachdenken über die Zukunft und die Begleitung eines Entwicklungsprojektes sind Beispiele dafür. Eine sehr fruchtbare Anwendung von TAE ist darüber hinaus der Wissenstransfer von ausscheidenden Mitarbeitern.

Resümee

TAE ist eine Anwendung der Philosophie Gendlins (Gendlin, 2015). Die präzisen TAE-Schritte sind dabei als Lernstruktur zu verstehen, um die TAE innewohnende Art des Denkens zu verinnerlichen. TAE ist nicht nur ein konzeptionelles Denken, sondern ein Denken, das die ganze innere Komplexität zu einem Thema mit dem Herausbilden von und Bezugnehmen auf einen Direkten Referenten einbezieht. Damit gehen folgende Möglichkeiten einher: Mit Begriffsneuschöpfungen, eigenen Wortbedeutungen und dem Halten von neu zu entwickelnden Begriffen in Form von unlogischen Sätzen wird die mehr-als-logische Kreativität von Sprache genutzt. Aus jedem Erlebnis kann ein neuer Zusammenhang erkannt und als neues Muster formuliert werden, da jede persönliche Erfahrung komplexer und reicher ist als existierende Beschreibungen. Mit dem Kreuzen von Mustern mit Situationen und dem Kreuzen von Begriffen erhält man einen tiefen Zugang zum Impliziten, das eine andere Ordnung hat und viel präziser ist als äußere Formen. Das Zusammenspiel von Logik und Direkter Referenz nutzt die Wirkkräfte beider Vorgehensweisen.

TAE ist ein systematischer Prozess, um eine dichte, noch nicht artikulierte Erfahrung in ein stabiles begriffliches Gebilde zu überführen. Die TAE-Struktur ist dann wirksam, wenn sie in den eigenen Explikationsprozess einkreuzt und nicht starr angewendet wird. Kreuzen beinhaltet ein sich gegenseitiges Öffnen. Nicht nur die TAE-Schritte öffnen die eigene Denkstruktur und die feste Struktur des Themas. Genauso öffnet der eigene Prozess die TAE-Struktur entsprechend der individuellen Bedürfnisse.

Damit TAE begeistert und bereichert, bedarf es einer wirksamen Selbstbeziehung, die es beim Lehren und Begleiten von TAE zu unterstützen gilt. Erst die wohlwollende Beziehung zu dem sich formenden Direkten Referenten ermöglicht dessen stabile (Wieder-)Herausbildung. Auch wenn TAE eine Trennung von Person und Thema fordert, die innerlich als Differenzierung und Distanzierung von sich selbst und dem Direkten Referenten geschehen muss, kann sowohl das Einbeziehen des Persönlichen fruchtbar sein, als auch das Arbeiten mit TAE an persönlichen Themen.

Literatur

- Gendlin, E. T. (2004). Introduction to „Thinking at the Edge“. *Folio*, 19(1), 1–8.
- Gendlin, E. T. & Hendricks, M. (2004). Thinking at the Edge (TAE) Steps. *Folio*, 19(1), 11–24. Verfügbar unter: www.focusing.org/de/20080310_TAE_Thinking_at_the_Edge_Folio_d.pdf (16. 2. 2017).
- Gendlin, E. T. (2013). Persönliche Kommunikation.
- Gendlin, E. T. (2015). *Ein Prozessmodell*. Freiburg/München: Karl Alber. (Original erschienen 1997: *A Process Model*, New York: The Focusing Institute. Verfügbar unter: <http://www.focusing.org/process.html>, (16. 2. 2017)).
- Nelson, K. (2004). Starting TAE from a Strong Position. *Folio*, 19 (1), 27–30.
- Proß, E. (2012). Der Belastung eine Sprache geben – ein ErLebens-Prozess zur Stress-Bewältigung. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 1(12), 10–20.
- Proß, E. (2012). Thinking At the Edge in der Praxis (2012). *Focusing Journal* 29, 19–23.
- Proß, E. (2016). Kreuzen. Oder eine persönliche Geschichte über „Spring“. *Focusing Journal* 31, 7–12.
- Schoeller, D. (2015). Einleitung. In: Gendlin, E. T., *Ein Prozessmodell* (S. 11–47). Freiburg/München: Karl Alber.
- TAE Kurzform. Verfügbar unter: http://www.focusing.org/tae_short.html (20. 3. 2017).
- Tokumaru, S. (2011). *Qualitative Research with TAE Steps – Thinking at the Edge: Theory and Applications*. Hiroshima: Keisuisha co., ltd. (Original erschienen 2010: *Step-shiki Shitsuteki Kenkyuhou – TAE no Riron to Ouyou*. Tokyo: Kaimeisha.)