

## Zusammenfassung eines Artikels von Dr. Johannes Wiltschko:

### „Hilflosigkeit in Stärke verwandeln“

oder: „Macht Therapie glücklich?“

Autorin: Kerstin Liesching

Vor einigen Jahren bin ich mit Focusing in Berührung gekommen, einer schulenübergreifenden Methode bei der man lernt, im Körper schon Gespürtes, aber noch nicht Gewusstes, wahr- und ernst zu nehmen. Mit Hilfe von Bildern, Worten, Symbolen, Gesten wird dieses neue/alte Körperwissen in die Wirklichkeit geholt.

Weil es eine schrittweise und aus dem konkreten Erleben kommende Entwicklung ist, besteht die Chance einer bleibenden, nachvollziehbaren und damit greifenden Veränderung.

Das hat mich fasziniert und ich habe daraufhin an der Ausbildung in „Focusing“, sowie an der Weiterbildung „Focusing-Therapie: „Essentials“, teilgenommen.

Die Schlawhst-Andersen Arbeit passt gut mit Focusing zusammen.

Im Focusing wird der Körper ebenfalls „zum Sprechen gebracht“. „Es“ spricht und mit diesem Erleben kann weiter geforscht werden.

Jedes Thema, jede Fragestellung, ja sogar einzelne Worte werden auf die empfundene Bedeutung hin untersucht. Wenn es für mich stimmt, antwortet der Körper mit einem befreiten Atemzug. Es entsteht ein erleichtertes Begreifen. So wie auch Träume plötzlich etwas deutlich machen können. Die Antworten und Lösungen sind häufig überraschend und gehen über das reine Kopfwissen und die üblichen bekannten Gefühle hinaus.

So wird auf eine andere Weise ebenfalls an der **Echtheit des Ausdrucks** gearbeitet. Unter Einbeziehung des Organismus.

---

Im Folgenden möchte ich mich mit einem **Vortrag von Dr. Johannes Wiltschko** beschäftigen, den ich unterstützend und wichtig finde.

Er ist betitelt: **„Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. oder: Macht Therapie glücklich?“**

Im Grunde stellt J. W. darin **Haltungen** vor, die Veränderung überhaupt erst ermöglichen.

Der Text entstand anlässlich eines Kongresses der Gesellschaft der Wissenschaftlichen Gesprächspsychotherapie zum Thema „Macht Therapie glücklich?“ zu dem Johannes Wiltschko eingeladen war.

Doch nun zurück zu dem Vortrag.

Die Frage ob Therapie glücklich mache, beantwortet J. W. mit einem klaren „nein“, da Glück nicht **machbar** ist. Eine klare Antwort. Sie führt ihn direkt weiter zu seinem Thema: „Hilflosigkeit“, denn etwas wollen, aber nichts „machen“ können wiegt schwer..

Die **Ohnmacht des Nicht-machen-Könnens** ist eine Erfahrung, die sicher jede/r von uns in der Therapie und im Alltag schon gemacht hat. Man rennt immer vor dieselbe „Wand“ und kommt nicht weiter. Und jede/r von uns geht dann wohl in der ihr/ihm eigenen, alt-„bewährten“ Weise damit um.

Im Focusing nennt man dies „strukturebundenen Handeln“.

In seinem Vortrag zeigt J.W. an einem Klienten-Beispiel sehr persönlich auf wie er während der Behandlung mit der Ohnmacht des Nicht-machen-Könnens konfrontiert wird und damit umgeht.

Ihm wird klar:

**„Personzentriert heißt gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen. Darin liegt nicht Resignation sondern Stärke. Und diese Stärke wächst in dem Maß, in dem ich meiner Hilflosigkeit ins Auge zu sehen bereit bin. Nun, das so auszusprechen und so anzuhören, lässt den Gedanken**

*entstehen, das sei eine Binsenweisheit – und dennoch: im konkreten Handeln, vor einem Klienten sitzend, scheitere ich täglich an dieser Binsenweisheit. So habe ich die Gewissheit, dass es hier um etwas Zentrales und Prinzipielles geht ...“ (J. W.)*

Als Erstes ist es nötig, sich und dem Schüler einzugestehen, dass die Hilflosigkeit **da** ist. Noch mehr Konzepte und Übungen zu wissen und anzubieten nützt der Weiterentwicklung dieses Menschen nichts. Aktionismus macht ihn klein und eine wirkliche **Verbindung** zwischen Therapeut und Klient geht verloren.

So wird das Eingeständnis der Hilflosigkeit auf beiden Seiten der erste Schritt „...“, *aber wir bleiben zusammen und fühlen, dass wir nichts machen können. Wir werden schweigen und uns trotzdem verbunden fühlen ... zwei Menschen ...“ (J. W.)*

Klingt einfach.

Aber:

Es zu tun, bedeutet für den Therapeuten zuerst einmal auch das Eingeständnis einer persönlichen Niederlage. Es reicht ja nicht aus, was sie/er kann und gelernt hat.

Da ist etwas was sich unserem Einfluss entzieht.

Sich Hilflosigkeit einzugestehen ist in der Zeit, in der wir leben, sehr unüblich.

**„Gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen“**, das klingt mir nach ...

Da entdeckte ich Parallelen zur Schlaffhorst-Andersen Arbeit.

Für Focusingtherapeuten, die diese Methode nicht kennen, vorab eine Minimalerklärung der Methode.

Clara Schlaffhorst (1863 - 1945) und Hedwig Andersen (1866 – 1957) lebten und forschten ihr ganzes Erwachsenenleben lang an den Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Atem, Stimme und Bewegung.

Sie entdeckten durch genaues Beobachten dieser physiologischen Vorgänge, dass es bestimmte natürliche Gesetzmäßigkeiten in unserem Organismus gibt - von ihnen „Natur- oder Lebensgesetze“ genannt.

Werden diese respektiert, und in die Gestaltung eines Textes oder Liedes mit einbezogen, kommt es zu einem Zuwachs an Ausdruck.

Der Körper gestaltet hörbar mit. Der Sprecher ist mit seinem Inneren in Resonanz und kann von daher mit anderer Authentizität berühren.

Zudem kommt es zu einem Wiederfinden und Ausbau von Lebensenergien und Kraft (Regeration).

Denn über die Stimmfunktion und die Sprachlaute haben wir einen direkten Zugang und Einfluss auf die inneren Muskeln und Organe, z.B. das Zwerchfell.

Schlaffhorst und Andersen entwickelten das „Schwingen“. Es ist ein Spiel ( Paarweise oder in der Gruppe )mit dem Gleichgewicht. Es wirkt atemanregend und damit stimmunterstützend. (In der Ausbildung war vor dem Frühstück zu schwingen verpflichtend. „Zuerst den „Lufthunger“ stillen“, hieß es.)

Dass diese Arbeitsweise sich auf die Seele ausgleichend und stabilisierend auswirkt, braucht hier sicher nicht weiter ausgeführt zu werden.

Das Ziel der Lehre Schlaffhorst-Andersen war und ist immer der ganze Mensch, die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit.

So suchten Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen immer in jedem Schüler „den Kern“ dessen, wie er „gemeint“ war. „Sie suchten in jedem Menschen seine ganz spezielle Anlage,

*seine Stimme, die nur er alleine erklingen lassen konnte. ... und sie haben nicht geruht, bis über ihre Atem- und Stimmarbeit sein eigentliches Sein verwirklicht werden konnte.“ H. Noodt, Atem-und Stimme, S.117*

Dass ihre Lehre eine hohe therapeutische Qualität besaß, stand bei den beiden Damen zunächst nicht im Vordergrund. Die künstlerische Arbeit war ihnen das Hauptanliegen.

Mit 2 Zitaten der Begründerinnen möchte ich die Einführung schließen. Sie spiegeln gut deren Lebensphilosophie wieder:

*„Die Atmung, die wichtigste Lebenstätigkeit, ist zugleich die einzige, die sowohl dem psychischen, als dem seelischen, sowohl dem geistigen, als auch dem vitalen Gebiet oder wie ich es auch auszudrücken pflege: sowohl dem Menschen, als auch der Natur angehört. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, daß der Mensch sich mit der Natur in sich Verbindung erhält oder sich zu ihr zurückfindet.“ Clara Schlawffhorst / Hedwig Andersen 1924,*

und, wie Hedwig Andersen in einem Brief an eine Schülerin schrieb:

... „Was wächst macht keinen Lärm!“

Vieles, was damals intuitiv erspürt und erfahren wurde, ist heute wissenschaftlich und medizinisch nachweisbar.

Zurück zu meinem eigentlichen Thema:

*.... „Gegen den Strom des Machbaren zu schwimmen“ das war der mir wichtige Gedanke, der mich dann auch zum Vergleich mit „meiner“ Schlawffhorst-Andersen Methode führte.:*

Über Atem-, Stimme und Sprache in Verbindung mit Bewegung, bekommen wir direkten Zugang zu den Organfunktionen in unserem Körper, die nicht „**machbar**“ sind, weil sie vegetativer Steuerung unterliegen.

Die Atmung ist sowohl willkürlich, z.B. beim Sprechen und Singen, als auch unwillkürlich, z.B. im Schlaf, gesteuert und so fällt ihr eine Mittlerrolle zu zwischen Vegetativum, Emotionen, Bewegungssystem und Willen.

**Die Erkenntnis des dreiteiligen Lebensrhythmus ist diejenige, die sich wie ein roter Faden durch die gesamte Lehre Schlawffhorst-Andersen zieht.**

Die **Ausatmung** wird sprechend, tönend, singend hörbar macht.

Sie ist die **willentliche**, aktive, gestaltende / gestaltete Phase.

Die Ausatmungsgestaltung nimmt breiten Raum ein bei Schlawffhorst-Andersen, hier wird die Atmung mit Hilfe der Stimme und Sprache geformt, erzogen, gelockt, hörbar gemacht. Resonanzräume werden geweckt, erweitert, zum Klingen gebracht. Über einzelne Laute werden gezielt verschiedenen Körperbereiche angesprochen. Die innere Muskulatur wird gekräftigt und deren Elastizität gefördert. Vitalität wächst.

Ich darf „machen“, ich darf **tun** .

Die Ausatmung klingt aus im Nachhauch, der zeitgleich mit dem Ausschwingen der Atemmuskulatur in die **Pause** stattfindet.

Fehlt dieser, ist das häufig ein Zeichen, das die vorangegangene Leistung überzogen wurde. Der Ausatembogen/Stimmatem überspannt wurde.

Dann habe ich zu viel „gemacht“ und werde vom Organismus schier „gezwungen“ mir dazu auch noch die nächste Einatmung zu „machen“. Denn frischen Sauerstoff braucht der Körper....

Das Überziehen fällt vielleicht nicht beim ersten Mal auf, aber nach einigen Malen wird es mühsam...

Ich bin aus dem Rhythmus. Ich komme aus dem Gleichgewicht Meine Stimme wird eng, meine inneren (Resonanz-)Räume schließen sich zu. Es schwingt nicht mehr.

Bei rhythmischem Geschehen warten wir auf die **Inspiration!**

Sie geschieht, weil wir vorher **losgelassen**, d.h. rechtzeitig eine kleine Pause zugelassen haben.

Dies gilt für die Ruhe, wie für die Phonationsatmung.

(In der Phonationsatmung geschehen Lösung und Inspiration reflexhaft schnell. Blitzschnell, aber sie existieren.)

Stimmliche Qualität wächst, wenn das **Gesetz des Rhythmus** eingehalten wird.

Rhythmus ohne die Phase des nicht-Machbaren ist kein Rhythmus.

---

Wie geht es weiter im **Vortrag** mit dem Moment der Hilflosigkeit und dem Eingeständnis des Nicht-machen -könnens?

*„Es kommt nur auf die Haltung an“* (J. W.)

*„Die innere Haltung des Therapeuten entscheidet über den Fortgang der Therapie.“*

**Die Grundhaltungen des Focusing benennt J.W. wie folgt:**

- *Wollen, aber nicht zwingen.*
- *Wünschen, aber nicht Befriedigung erlangen.*
- *Tätig sein, aber nicht handeln, um etwas zu erreichen.*
- *Wahrnehmen, aber ohne Absicht.*
- *Warten, aber nicht aushalten, einschlafen oder resignieren.*
- *Absichtsloses Dasein*
- *freudiges Erwarten.*
- *Dem, was ist, ins Auge schauen und ihm entgegengehen.*

Was heißt das nun praktisch, wenn man in einer Behandlung an die Grenzen des Machbaren stößt?

Es ist wichtig absichtslos da zu sein. -

Und zu bleiben. In Verbundenheit mit dem Schüler. Auch ohne eine Lösung zu wissen.

Aufmerksam und neugierig, zuhörend, schauend, hin spürend, wach wartend, was geschieht.

Achtsam, geduldig und ohne ein Vor-Urteil. Alle „Schubladen“ bleiben geschlossen.

*„Die Hilflosigkeit ist wie eine Tür“* schreibt J. W.

und weiter:

***„Diese Haltungen ermöglichen das Erscheinen von etwas Drittem, etwas Neuem, Überraschendem.“***

*„Etwas Magisches taucht auf“,* schreibt er. *„Metaphern für das wirkliche Geschehen. Das wirkliche Geschehen ist nicht in Worten zu beschreiben, es geschieht „körperlich“ ... Es drückt sich nicht nur in Bildern aus. Es zeigt sich auch im Atem, in der Veränderung meiner Stimme. Es ist begleitet von einer Veränderung meiner Stimmung. Meine Stimmung, diese innere Atmosphäre, wird heller, leichter, freier. Mein Daseins-Gefühl hat sich gewandelt. Ich habe mich verändert. Aus meinem veränderten Dasein erwachsen veränderte Handlungen, und ich werde verändern, neue Reaktionen aus meiner Umwelt bekommen.“*

Das Neue bringt etwas in Bewegung und führt weiter!

Etwas wird lebendig, wenn ich auf diese Weise vorgehe.

---

An anderer Stelle ermutigt J. W.: *“ ... die Pausen zwischen dem Tun und Leisten wahrzunehmen: die Pausen, in denen sich das Nicht-weiter-Wissen und nicht-Weiter-können zeigt, die Leere und das Zittern vor dem Nicht-Sein. Und es braucht Mut, der Ganzen Hilflosigkeit, die darin zum Ausdruck kommt, entgegenzugehen ... dann kann im strukturgebundenen Gefängnis die Tür aufgehen ...“.*

Die Hilflosigkeit sei wie *„ein Wächter vor dem Tor in die Freiheit.“* Ohne sie würde man die Probleme immer wieder in der altvertrauten Manier zu lösen versuchen und das sei schlicht nicht möglich.

In dem Zusammenhang erinnere ich mich, wie fröhlich mein Feldenkraislehrer immer reagierte,

wenn jemand sagte, er sei komplett durcheinander. „Chaos ist gut. Es bringt in Bewegung“, lautete seine Antwort.

Und auch von Schlaffhorst wird berichtet, dass sie glücklich war, wenn Schüler sagten, sie wüssten gar nichts mehr. Denn nur dann könne Neues entstehen.

Im weitem Vortrag beschreibt J. W. wie dann dies „*Neue, Frühe, Kleine, Zarte*“ im Klienten ganz scheinbar auftauchen kann.

Der Focusing-Therapeut ist „haltend“ und schützend dabei.

Er gibt Halt durch seine Präsenz.

In so einer Atmosphäre ist freies Wachstum möglich.

#### Soviel erinnert mich dabei an meine Arbeit

Wieder ist von den **Pausen und deren Bedeutung** die Rede!

Und ohne die Pause im Schlaffhorst'schen Sinn gibt es, wie wir inzwischen wissen, keine echte unwillkürliche **Inspiration**.

Das Wort schlug ich nach...

**Inspiration, lt. Fremdwörterbuch:** „Einhauchung“,

1) schöpferischer Einfall, Gedanke, plötzliche Erkenntnis, erhellende Idee, die jemand besonders bei einer geistigen Tätigkeit weiterführt, Erleuchtung, Eingebung

2) Einatmung

Ein großartiges Wort. Es kommt mir vor, wie das „Dritte“ von dem J. W. spricht.

Das lateinische Wort sagt alles.

#### Wieder auf die Atmung bezogen:

Ich bekomme ein Atem-Geschenk. Von außen! Mit diesem Geschenk kann ich aktiv werden, singen, sprechen, spielen, Beziehung aufnehmen, kurz: es verwalten. Und wenn es verbraucht ist, kommt nach einer Weile von selbst wieder neue Kraft, die ich lebendig umsetzen kann .....

Wie befreiend der Gedanke, nicht alles nur aus mir wissen und machen zu müssen.

Ich lasse in mich „einhauchen“. Ich **vertraue –und das ist das Wichtigste!** -, dass eine erhellende, weiterführende Idee auftaucht.

Denn es gehört eine große Portion Grundvertrauen dazu, wach abzuwarten, dass zur rechten Zeit das Richtige geschieht. Wie sagt J.W.: *“Warten, aber nicht aushalten, einschlafen oder resignieren.“*

Wir Schlaffhorster haben das Privileg, das nötige „Handwerkszeug“ zu besitzen. Wir können diese Haltungen über Atem, Stimme und Bewegung physisch, d.h. konkret spürend, hörend ... erleben, ausprobieren, einüben. Und immer wieder die Brücke schlagen zum Großen, Ganzen und /oder zum ganz alltäglichen „Wahnsinn“.

#### Was ich noch anmerken möchte

Es wäre sicher ein Fehler nun zu meinen, diese Haltungen immer „schaffen“ zu müssen!

Mit mir bin ich mir einig: Wenn die **Richtung** stimmt, und die Bewusstheit dafür da ist, ist es schon ein Schritt. Und viele Schritte tragen auch ans Ziel. Hauptsache, ich gehe in diese Richtung. ( Inclusive ein paar „Picknicks“ und „verlaufen“ .)

Im Focusing gibt es etwas, was „Fortsetzungsordnung“ genannt wird ...

Es gibt sicher noch mehr erwähnenswertes in dem Vortrag, ich habe mir wesentliches herausgegriffen.

Nun möchte ich Johannes Wiltschko das Schlusswort überlassen:

**„ ... *Achtsames Absichtslos sein ist eine Haltung und ein Handeln, das dem Leben dient und ihm Raum gibt, so dass es uns über das hinausführen kann, was wir schon zu wissen glauben.*“**

---

Es gibt ein Buch mit dem gleichnamigen Titel. Der Vortrag ist das letzte Kapitel.

**Johannes Wiltschko - Hilflosigkeit in Stärke verwandeln 16,80 EUR**

Focusing als Basis einer Metapsychotherapie

Band I

[www.focusing-and-more.de](http://www.focusing-and-more.de)

Wer mehr über **die Methode Schlaffhorst-Andersen** erfahren möchte, hat folgende Möglichkeiten, sich zu informieren:

**Literatur:** Heidi Noodt: Atem Stimme und Bewegung, ISBN 3-8334-5367-2

Antoni Lang/ Margarete Saatweber Stimme und Atmung, ISBN 978-3-8248-0646-1, Schulz-Kirchner Verlag,

[Freundeskreis Schlaffhorst-Andersen](#)

[Deutscher Bundesverband der Lehrervereinigung Schlaffhorst-Andersen e. V.](#)