

# FOCUSING JOURNAL

ZEITSCHRIFT FÜR KULTUR DER ACHTSAMKEIT

HEFT 47/2021

**Gene Gendlins Flucht aus Wien**

**Vierzig Jahre Focusing – eine Essenz?**

**Achtsamkeit – der psycho-spirituelle Fokus buddhistischer**

**Körper(psycho)therapie**

**Focusing-Orientierung in der Begleitung traumatisierter Menschen**

**Immer präsent und anrufbar!**

**Hände**

**Fokussierende Sozialkörper**

# Achtsamkeit – der psychospirituelle Fokus buddhistischer Körper(psycho)therapie

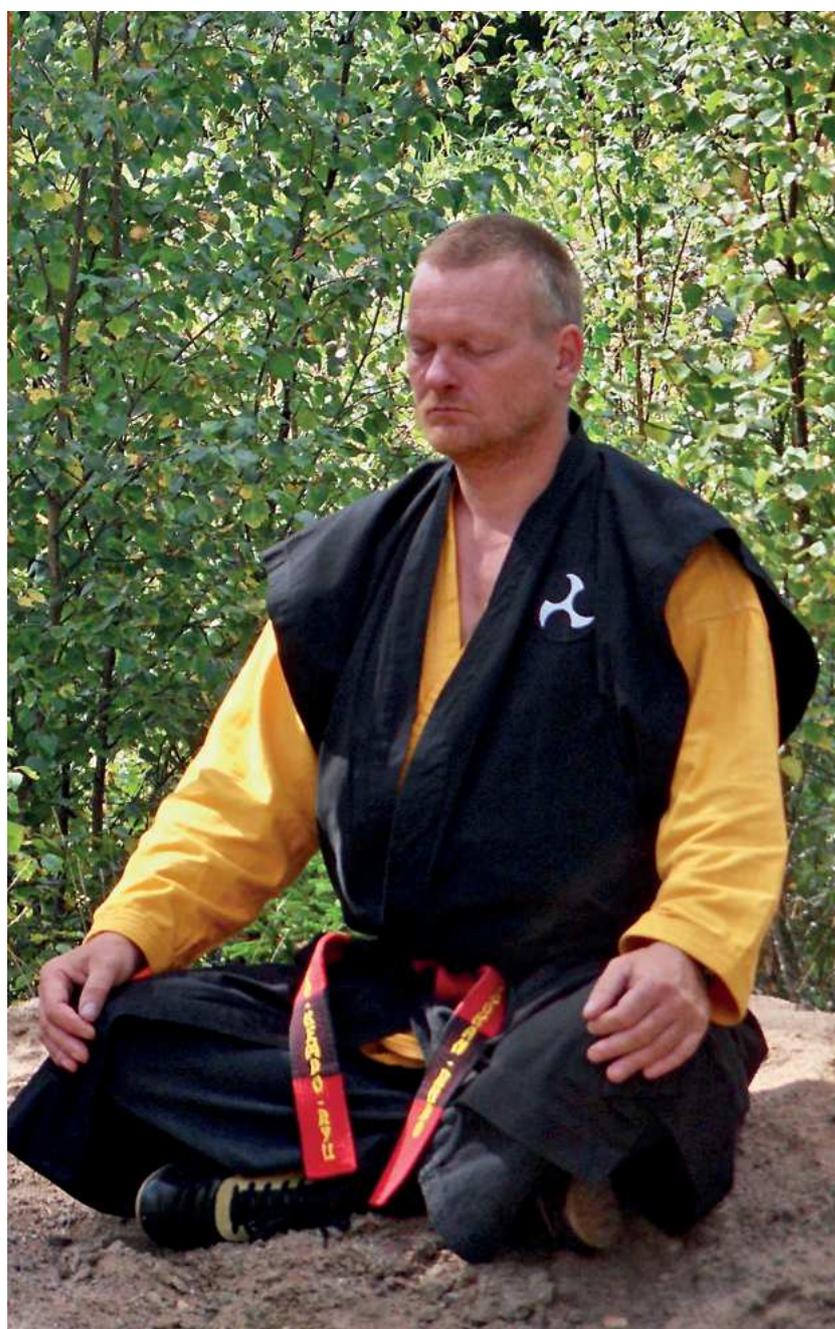
■ VON JÖRG-M. WOLTERS

**A**chtsamkeit, Gewahrsein, Bewusstheit – psychotherapeutische wie spirituelle Methoden fernöstlicher Weg-Lehren und Heilkunstverfahren stehen im Zentrum des Bemühens um individuelles Wachstum, Minderung von Leiden und »erlebnisintensiver« Sinnstiftung auch und gerade über Körper- und Bewegungsarbeit. Auch Budopädagogik und Budotherapie, also auf »Budo« (originäre japanische Kampfkunst und ihre zen-buddhistische Philosophie und Übungs-Praxis) basierende Ansätze, vermitteln und fördern eher »geistige« (»innere«) als physisch-technisch (»äußere«) Selbst-Entwicklung<sup>1</sup>.

Damit sind die traditionellen asiatischen Budo-Kampfkünste in ihrem eigentlichen Wesen als Persönlichkeitsschulung und »Seins«- bzw. Lebensphilosophie weit entfernt von irgendwelchem sportlichen Leistungsdenken moderner Wettkampfsportarten. Und erst recht lehren sie im Unterschied zu ihnen den »Sieg über sich selbst«<sup>2</sup>, nicht den Sieg über Gegner, lehren moralisch-ethische »Samurai-Tugenden«<sup>3</sup>, Gewaltverzicht, Güte und Nächstenliebe, und nicht feindseliges Konkurrenzdenken oder aggressives Verhalten.

Die Budo-Übungen im Kontext von Bewegung, Begegnung und Besinnung sind alle auf »Konzentration des Geistes« angelegt, haben primär Achtsamkeitstraining, das Erleben und sinnliches Gewahrsein sowie das Erlernen und die Erweiterung des Bewusst-Seins im Fokus.

*Die Anmerkungen finden Sie am Schluss des Beitrages, Seite 15-16.*



Der Körper als beseelter Leib und seine systematische Bewegung dienen als Instrument zur »Kontrolle« der Psyche, also psychophysischer wie psychoemotionaler (»innerer«) Vorgänge, des Denkens und Wollens sowie der Emotionen und Gefühle – und des rechten Verhaltens. Die durch »Meister« geführte Selbsterfahrung und Selbstforschung der Schüler (Klienten, Patienten) – eben sich selbst, sein »Ich« (Sein und Erleben) zu beobachten und zu fühlen, ebenso seine Partner und Interaktionen miteinander (Kooperation) – sind Prozesse der körper(psycho)therapeutischen wie auch spirituellen »Arbeit am Selbst«. Die Verbesserung körperlich-technischer Fertigkeiten, das physische »Können«, ist ein Nebenprodukt dieser »geistigen« Schulung und nicht etwa Selbstzweck. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der Weg dorthin (jap. »Do«)<sup>4</sup>.

### **Budopädagogik und Budo-therapie**

Budo als insofern »helfende« oder »heilsame« Kampfkunst<sup>5</sup> und Grundlage des professionellen pädagogischen oder therapeutischen Anwendungsgebiets hat ebenso wie die achtsamkeitsbasierte Psychotherapie (MBPT) und ihr Vorläufer, die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) von Jon Kabat-Zinn<sup>6</sup>, ihre Wurzeln in der vor allem fernöstlichen Meditationskultur und der vor allem im Zen-Buddhismus seit 1500 Jahren praktizierten gezielten Aufmerksamkeitslenkung<sup>7</sup>, bei der man bewusst (»außen« und »innen«) wahrnimmt, was im gegenwärtigen Moment ist (»hier und jetzt«), ohne zu urteilen oder zu bewerten (Akzeptanz). Nur, dass diese Meditation im Budo in der besonders »energetischen« (jap.: Ki, chin.: Chi) Bewegung mit speziellen Kampfkunst-Elementen (z.B. Aiki-do, Iai-do, Judo-do, Karate-do, Shaolin Chuan, Tai Chi, Yoga) als eben »bewegte Körper«-Meditation gelehrt und geübt wird.

Während in der präventiven, ressourcenorientierten Budopädagogik<sup>8</sup> und ihren Lernarrangements »Ich-Findung« und »Stabilisierung«, positive Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeitserleben sowie kooperativ-wohlwollendes und vor allem faires und friedfertiges Sozialverhalten<sup>9</sup> im Vordergrund stehen, geht es in der Budo-therapie um störungsspezifische Heilbehandlungssettings, erlittene Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen, physische wie psychische, positiv zu beeinflussen. Und

in seiner letztendlich spirituellen Dimension will Budo-therapie als Lebens-Lehre und Lebens-Coaching mit buddhistischer Theorie und Praxis Leiden und Leid lindern oder verhindern und »Glück« als Ergebnis eigener »geistiger« Entscheidung verwirklichen helfen<sup>10</sup>.

Budo als daoistische Weg-Lehre von »esoterischer Kampfkunst«<sup>11</sup>, und »professionelles Budo« in sozial- und sonderpädagogischer oder gar klinischer körper(psycho)therapeutischer Anwendung<sup>12</sup> bauen auf die Wirkung des »Wahr-Nehmens«, konzentrierten Spürens, bewussten Erlebens und somit auf gefördertes Erkennen (Einsicht, Erwachen/»Erleuchtung«) vom unmittelbaren Sein und Tun, von Welt und aktueller Wirklichkeit.

### **Bewegungs-Meditation**

Während klassisches Tai Chi, Qi Gong und originäres Yoga bekannte Formen einer »Bewegungs-Meditation« im weiteren Sinne sind, bei denen Bewegung und Körperhaltungen in meditativer Bewusstheit, bewusster Gemütseinstellung und in Achtsamkeit ausgeführt werden, sind die asiatischen Budokünste in ihrer Qualität als »dynamische Meditation« weniger bekannt. Das liegt an ihrer massenhaft verfremdenden Versportung<sup>13</sup> und modernen Missinterpretation, die die traditionellen Kampfkünste und ihren besonderen Wert systematisch und »auf unerträgliche Weise«<sup>14</sup> degenerieren<sup>15</sup> und völlig entarten. Im Kern aber sind die Budokünste »dynamisches Zen«.

»Ken – Zen – ichi«, wie das berühmte Zitat von Zen-Meister Takuan (1573-1645) bereits erklärt: »Schwert und Zen sind eins.« Demnach geht es in der wahren Kunst des Kampfes<sup>16</sup> (mit Schwert oder Faust, jap.: Ken) ebenso wie in den Übungen des Zen (z.B. Sitzmeditation Zazen oder Gehmeditation Kinhin) gleichermaßen darum, sein »Ich zu besiegen, das mit seinen unzähligen inneren Antrieben den Geist und die Handlung des Menschen verwirrt und der wahren Verwirklichung seines Eigenwesens ewig im Wege steht«<sup>17</sup>. Dies ist übrigens allen Weg (jap.: Do)-Künsten zu eigen, in denen die jeweilige Handwerkskunst sich im Herstellungsprozess, der korrekten und ästhetischen Aus-»Übung«, und weniger am Endprodukt erweist, wie bei der Kunst bzw. dem Weg der Kalligraphie (Sho-do), des Tees (Sa-do) oder der Blumen (Ka-do). Und, wie eine japanische Samurai-Weisheit sagt, »ge-



hören die schönen Künste und die Kampfkünste zusammen«: »*Bun Bu ryo Do*«<sup>18</sup>.

Beim japanischen Zen-Bogenschießen (Kyu-do), der Kunst des Schwert-Ziehens (Iai-do), -Schneidens (Batto-do) oder -Kämpfens (Ken-do) geht es immer um die korrekte äußere und innere Haltung, also den im ästhetischen Außen (im Körper, in der Technik) erkennbaren rechten inneren (geistig-meditativen) Gemüts- und Bewusstseinszustand des Ausübenden. Nur im Gleichgewicht von Körper und Geist, wenn wir in unserer Mitte sind, wenn Denken, Handeln, Fühlen, Wollen und Sein eins sind, wenn wir in unserem Tun frei und vollkommen aufgehen, wenn »nicht Ich sondern Es den Bogen schießt«<sup>19</sup>, kann die Übung gelingen und ein Meisterwerk (und Meisterschaft) entstehen.

Insofern sind im Budo alle Bewegungen, Positionen, Schritte, Techniken und Technikfolgen (mit und ohne Waffen), Ablaufformen, Partnerübungen und Zweikämpfe nur Mittel zum Zweck, seinen Geist zu kontrollieren, sich selbst und sein Tun in vollem Bewusst-Sein in Einklang zu bringen<sup>20</sup>. Gelenkte Achtsamkeit zur ungetrübten Selbst- und Umweltwahrnehmung, und das im eigenen Bewegungsfluss oder sogar in spontaner Interaktion mit einem Gegenüber – und vor allem seine Angst oder Wut, auch Geltungssucht oder Neid usw. dabei zu sehen und zu kontrollieren – stehen im Fo-

kus der Budo-(Meditations)-Übungen. Das ist »der Sieg über sich selbst« ...

Kein Wunder also, dass »Kampfkunst als Therapie«<sup>21</sup> eine erfolgreiche Methode ist, über im Budo angelegte Achtsamkeits- und Bewusstseinschulung<sup>22</sup> Selbst-Erleben und Selbst-Findung zu initiieren sowie über sensible Wahrnehmungserfahrungen »vom ICH zum DU zum WIR« zu gelangen und ein durch diese Meditationen im Budo gereifter »Friedvoller Krieger« zu werden, der sein eigenes Einssein und sein Einssein mit seiner Mitwelt begreift und neuen, alles wertschätzenden Lebens-Sinn findet<sup>23</sup>. Dies ist der psycho-spirituelle Fokus des Budo – auch und erst recht in professionell<sup>24</sup> helfender oder heilender Anwendung.

#### Anmerkungen

- 1 Wolters, J.-M. / Dorn, C. (Hrsg.): Budo – Wesen und Wirken der Kampfkunst; Norderstedt 2020
- 2 Grundmann, M.: Die Niederlage ist ein Sieg; Düsseldorf 1983
- 3 Wolters, J.-M.: Samurai-Tugenden und Psychotherapie heute; in: Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht; 7/2020, online
- 4 Möhle, K.: Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit; LIT-Verlag 2011; Schottelius, S.: Do – Der Weg zur inneren Meisterin. Kampfkunst-Philosophie fürs Leben; tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe, 2015



**DR. PHIL. JÖRG-M.  
WOLTERS**

Leiter des Institut für Budo-  
pädagogik und -therapie (IfBP),  
Akademischer Lehrer und  
Klinischer Therapeut im Fach-  
bereich Kinder- u. Jugendpsy-  
chiatry, Psychotherapie und  
Psychosomatik, Kampfkunst-  
Lehrmeister, 7. Dan Hanshi  
<https://budopaedagogik.de/>  
[info@budopaedagogik.de](mailto:info@budopaedagogik.de)

- 5 Wolters, J.-M.: Budopädagogik und -therapie: Wie Kampfkunst hilft und heilt; in: Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht; 5/2021, online
- 6 Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living. Das vollständige Grundlagenwerk. Erste vollständige Ausgabe. Otto Wilhelm Barth, München 2011
- 7 Suzuki, D.: Zen und die Kultur Japans; Hamburg 1958
- 8 Wolters, J.-M. / Schröder, J.: Budopädagogik; Norderstedt/Hamburg
- 9 Neumann, U.: Der friedliche Krieger: Budo als Methode zur Gewaltprävention; Marburg 2007
- 10 Wolters, J.-M.: Buddhistische Kampfkunst & Psychologie als Lebensweg & Heilkunst; in: Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht; 05/2020; online
- 11 Lind, W.: Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste; Berlin 1992
- 12 Bewegung – Begegnung – Besinnung. Budo als Körper(psycho)therapie in der Kinder- u. Jugendpsychiatrie; in: körper-tanz-bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie; 04/2018, S. 159-166; Budo-Therapie. Zur heilenden Wirkung asiatischer Kampfkünste bei psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen; in: Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie; 02/2015. S. 69-76
- 13 Bender, D.: Sport, Kunst oder Spiritualität?; Münster 2012
- 14 Roland Habersetzer, 9. Dan Karatedo Hanshi: Interview erschienen im französischen Dragon Magazine 2017 <http://www.wslang.de/karatecrb/index01.html>, 2020, online
- 15 Braun, J.: Aufsätze und Essays zu Kampfkunst und Spiritualität; Norderstedt 2018
- 16 Dolin, A.: Kempo – Die Kunst des Kampfes; Leipzig 1988
- 17 Ostasiatische Kampfkünste: Das Lexikon; Berlin 1996
- 18 Braun, J.: Bunbu-ryōdō: Philosophie und Ethik japanischer Kriegskunst der Tokugawa-Zeit (1603-1868); Frankfurt 2016
- 19 Herrigel, E.: Zen in der Kunst des Bogenschießens; München 2010
- 20 Wolters, J.-M.: Essays zum Budo; Norderstedt 2018
- 21 Wolters, J.-M.: Kampfkunst als Therapie; Norderstedt/Hamburg 2020
- 22 Tiwald, H.: Psycho-Training im Kampf- und Budo-sport; Ahrensburg 1978
- 23 Hintelmann, J.-P.: Westliche Sinnfindung durch östliche Kampfkunst; Berlin 2005
- 24 Berufsverband der Budopädagogen, BvBP ([www.bvbp.org](http://www.bvbp.org))

# ACHTSAMKEITSKULTUREN

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

nehmen wir zum Beispiel Jäger, Soldaten, Boxer. Ihr Geschäft ist es unter anderem, Gewalt anzuwenden. Dabei müssen oder sollen sie *aufmerksam, wach, fokussiert* zu Werke gehen. Jäger, Soldaten, Boxer pflegen auch das Ethos des *Respekts* vor dem Gegner (dem zu erlegenden Tier, dem Feind, dem Kontrahenten) – in der Theorie. Was man davon so sieht oder darüber liest, na ja, die Praxis beweist eher das Gegenteil. Und Jäger feiern Feldmessen, Soldaten werden gesegnet, Boxer bekreuzigen sich. Würden wir diesen Leuten zubilligen, sie wären achtsam, respektvoll und spirituell? Eher nicht, im Großen und Ganzen.

*Achtsamkeit, Respekt, Spiritualität* – in den fernöstlichen *martial arts* (= Künste des Kriegsgottes Mars) zentrale Begriffe, obwohl es sich, wie schon der Name sagt, um kriegerische »Künste« handelt. Vor allem die unter »Kampfsport« firmierenden wettbewerbsmäßigen Vollkontakt-Varianten zielen auf Schädigen des Gegners ab bis hin zur Kampfunfähigkeit, Bewusstlosigkeit (und in verbotenen Wettkämpfen auf noch üblere Zustände). Ein Kollege (also ein Focusing-Therapeut), der auch als Kampfsport-Trainer arbeitet, erzählte mir, dass er seinen Kämpfern die Einstellung vermittele, den Gegner nicht bloß zu besiegen, sondern zu vernichten. Aber selbst in diesen Kreisen werden Achtsamkeit und Respekt als Tugenden ausgegeben. Dieser Kollege war der Auffassung, Kampfsport und Focusing hätten viele »wertvolle« Gemeinsamkeiten!

So gesehen finde ich die deutliche Unterscheidung zwischen Kampfsport und Kampfkunst, wie sie Jörg Wolters in seinem Artikel auf Seite 13ff. trifft, sehr begrüßenswert. In der *Kampfkunst* werden die Kampf- und Verteidigungstechniken so ritualisiert, verfeinert und ästhetisch kultiviert, dass ihre Einübung nicht mehr zum Sieg über den Feind taugt, sondern dem Sieg über sich selbst dienen soll.

Trotz der zentralen Stellung der Achtsamkeit sowohl in Wolters' Verständnis von Kampfkunst als auch im Focusing unterscheidet sich beides doch recht grundsätzlich: Die aus »östlichen« Traditionen stammenden Vorstellungen, wie sie in Formulierungen wie »rechtes Verhalten«, »Kontrollieren des Ich«, »Samurai-Tugenden« und auch »Sieg über sich selbst« zum Ausdruck kommen, sind dem Focusing ziemlich fremd. Besonders das Verhältnis zwischen »Meister« und »Schüler« hat in der Beziehung zwischen focusingorientierten Therapeut\*innen und Klient\*innen oder Ausbilder\*innen und Ausbildungsteilnehmer\*innen keine Entsprechung.

Auch Zazen, das aufrechte Stillsitzen, hat, wie die vom Zen-Buddhismus stark beeinflussten Kampfkünste, etwas dem Focusing Entgegengesetztes: Dort sollen von außen vorgegebene gleichförmige Haltungen und Bewegungen innere Wandlung bewirken, im Focusing wollen wir den Körper freilassen, damit er seine jeweils augenblicklich stimmige Haltung selbst finden, ...

*Lesen Sie weiter auf der letzten Seite.*

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Prof. Dr. Johannes Wiltschko  
Die Akademie für Focusing,  
Focusing-Therapie und Prozess-  
philosophie  
Wagnergasse 6, 83410 Laufen  
www.daf-focusing-akademie.com

### Redaktion:

Redaktionelle Mitarbeit:  
Hans Neidhardt  
Focusing International:  
Dr. Evelyn Fendler-Lee  
Internationale Publikationen:  
Dr. Tony Hofmann  
Textredaktion: Karin Schwind,  
Meggi Widmann  
Graphik und Bildbeschaffung:  
Sigrun Lenk  
Layout und Satz: Regina Rilz  
Schlussredaktion:  
Johannes Wiltschko

### Bildnachweis:

Sigrun Lenk: Cover, 26, 27  
E.T. Gendlin privat: 2, 3  
Katrin Tom-Wiltschko: 8  
fotolia: 10, 12  
Jörg-M. Wolters: 13, 15  
Krimhild König: 29, 30  
Andrea Schüller, 35  
DAF-AKADEMIE: 22, Autorenportraits

### Erscheinungsweise:

zweimal jährlich (Juni, November)

### Einzelpreis:

als E-Paper: kostenlos  
als Zeitschrift gedruckt und  
gebunden: € 15,-  
inkl. Porto und Versand

### Den Link zu diesem Heft

finden Sie auf  
www.daf-focusing-akademie.com

**Ihre Beiträge** mailen Sie bitte  
als WORD-Datei an  
jw@daf-focusing-akademie.com

### Redaktionsschluss:

1. April und 1. Oktober

**Erscheinungsdatum dieses  
Heftes:** November 2021

© DAF-AKADEMIE 2021  
ISSN 1861-6178

*Fortsetzung von Seite 1:*

... einnehmen und verändern kann. Im Focusing wollen wir einen nächsten, für jede Person und in jeder Situation unterschiedlichen, stimmigen Schritt entstehen lassen. Was immer wir tun, unsere absichtsfreie Haltung lässt das Ergebnis offen.

Daher gibt Focusing gar nicht her, irgendwelche überpersönlichen Ziele anzustreben, wie etwa »Erleuchtung« oder (Selbst-)Disziplinierung. Wir verfolgen keine pädagogischen Absichten, wir schreiben keinen Tagesablauf vor. Focusing dient keinem Glaubenssystem, keiner Ideologie, im Gegenteil: Es ist eine *Vorgehensweise*, die verfestigte Inhalte aufspürt und zur Disposition stellt.

Ich bin schon seit Langem dafür, Achtsamkeit nicht als *konstitutiven* Begriff für Focusing in Anspruch zu nehmen. Zu vieles und zu viele verbergen sich hinter diesem ursprünglich buddhistischen Konzept. Und zu spezifisch ist das, was wir im Focusing darunter verstehen. Unsere Art des Achtsamseins können weder Jäger noch Soldat, weder Boxer noch Kampfsportler (alle absichtlich ohne Gendersternchen), weder Kampfkünstler\*innen noch so manche Meditierende so ohne weiteres für sich reklamieren.

Nicht, dass ich meinte, Focusing wäre besser oder wertvoller, aber *anders*, jedenfalls in manchen Hinsichten.



JOHANNES WILTSCHKO

**Focusing-oriented therapy is not therapy  
that includes brief bits of focusing instruction.**

**Rather it means letting that which arises from the focusing depths  
within a person define the therapist's activity, the relationship,  
and the process in the client.**

GENE GENDLIN