



*TAE-Theorie
vom
Gerne-Leben*

Stefan Beyer

TAE-Theorie vom Gerne-Leben (Version 3.0)

Stefan Beyer

Vorbemerkung

Das Folgende ist ein erneuter Versuch, mithilfe der von Gendlin entwickelten Methode „Thinking At The Edge“ (TAE) eine eigene „alternative Theorie“ zu entwickeln. Mein Thema ist „Gerne-Leben“.

Bei meinem vorangegangenen Versuch, dessen Ergebnis ich in mein E-Book „Advaita und Focusing“ aufgenommen habe, hatte ich nur einige der 14 Schritte durchgeführt, und auch diese eher frei interpretiert.

Ich hatte damals schon Aussagen wie:

Der Sinn des Lebens besteht darin, gerne zu leben.

Wahre Gesundheit (Gerne-gesund-werden) oder zum Beispiel Gerne-Lernen lässt sich nicht von außen erzwingen, sie muss irgendwie von innen kommen.

Dieses Gerne, das irgendwie von innen kommen muss, muss jedoch von außen irgendwie angesprochen werden, nur eben nicht durch erzwingende Maßnahmen, sondern zum Beispiel durch Inspirieren, Einladen, Erlaubnis geben oder dankbar sein.

Ein wichtiger Punkt war auch, dass es in der Natur des Gerne-Lebens liegt, sich auszuweiten – im Körper, zwischen Menschen und zeitlich. Mein „eigentliches Gegenteil“ zu Gerne-Leben ist bloßes Aushalten oder Durchhalten.

Im Folgenden möchte ich also einen neuen Anlauf nehmen und die TAE-Schritte nacheinander vollständig und möglichst genau befolgen. Meine Basis dafür ist allerdings natürlich nun die gesamte Vorarbeit zu meinem Thema. Ich bin also in einer etwas anderen Situation, als wenn ich mit einem Thema ganz neu beginnen würde.

Schritt 1

Zu Schritt 1 gibt es verschiedene mögliche Einstiegsfragen. Ich benutze die Frage: „Wenn ich mein Thema oder Projekt einer anderen Person, die genauso gescheit ist wie ich, übergeben würde, und sie würde es ausgezeichnet machen, was würde dennoch fehlen?“ (vgl. Gendlin, 2000)

Wem könnte ich also meinen schon vorentwickelten Theorieansatz übergeben, der es ausgezeichnet weiterführen könnte? Mir fällt natürlich Gendlin ein! Ich stelle mir also vor, Gendlin würde noch leben und würde es übernehmen. Könnte da dennoch noch etwas fehlen? Wäre das Thema irgendwie anders für mich, nur weil ich Stefan bin und nicht Gene?

Als Antwort entsteht wirklich ein Felt Sense zu meinem besonderen Zugang zu dem Thema, der sich zunächst in der Idee ausdrückt, dass ich, wenn ich ein Buch über mein Thema schreiben würde, unbedingt eine farbige Grafik auf dem Cover wollen würde. Von Gene nehme ich das nicht an.

Bei dem Cover, das ich passend fände, denke ich zum Beispiel an eine eigene Grafik eines Yin-Yang-Symbols in den Farben gelb und rot mit einem Schmetterling in der Mitte, das ich schon an anderen Stellen verwendet habe. Oder an die Innenseite des Covers der Cream-Schallplatte „Wheels of Fire“, die ein psychedelisches Gemälde von Martin Sharp enthält.

Die Assoziation eines farbigen Covers ist natürlich nur ein vorläufiger Hinweis, so etwas wie ein „Griff“ beim Focusing. Ich muss also weitergehen und fragen: „Wofür steht für mich das farbige Cover in Zusammenhang mit meinem Thema?“

Das bringt mich zu meinem Felt Sense zurück und ich erhalte:

„Meine Mutter ist dabei, nachdem sie lange nicht bei mir war.“

Ausführlicher formuliert:

Ich habe ein Verständnis von Gerne-Leben, für das paradigmatisch ist: Meine Mutter ist bei mir, nachdem sie lange nicht bei mir war.

Der Satz bezieht sich auf ein persönliches Kernthema meines Lebens. Ich wurde zwei Monate zu früh geboren und lag einige Wochen nach meiner Geburt in einem Krankenhaus, praktisch ohne Kontakt zu meinen Eltern. Man glaubte damals noch, dass Frühgeborene ihre Situation wegen ihres unausgereiften Nervensystems sowieso noch nicht erleben könnten, aber man wusste, dass man eine Übertragung von Keimen vermeiden müsse. Daher erlaubte man meinen Eltern – soweit es mir später

erzählt wurde – nur Besichtigungen durch eine Glasscheibe. Das ist die Zeit, wo meine Mutter „lange nicht bei mir war“. Als ich nach der Geburt ein gewisses Gewicht erreicht hatte, kam ich dann aus dem Krankenhaus nach Hause, und auch wenn danach auch noch manches schief ging, war meine Mutter dann prinzipiell mit viel Liebe bei mir. Daher habe ich diese Erfahrung und/oder Fantasie über meine Lebensgeschichte, dass „meine Mutter später da war, nachdem sie lange nicht bei mir war“.

„Meine Mutter ist bei mir, nachdem sie lange nicht bei mir war.“ ist also mein erstes Beispiel für „Gerne-Leben“.

Ein wichtiger Punkt dabei ist, dass die Situation bevor meine Mutter nicht mehr bei mir war anders war als die spätere, als sie wieder bei mir war, obwohl sie zu beiden Zeiten bei mir war. Vorher war meine Mutter sozusagen der Mutterleib, in dem ich war bzw. später nicht war und ich war ein Fötus, später war ich ein Baby und sie kam zu mir und kümmerte sich um mich.

Das, was vorher war, erfüllt sich nicht genau gleich, es erfüllt sich neu. Es erfüllt sich auf eine vorher nicht vorhersehbare aber nicht willkürliche Weise neu.

(Darin liegt übrigens auch eine Verheißung: Es kann sich prinzipiell etwas, das früher nicht war und jetzt auch nicht mehr sein kann, neu erfüllen.)

Schritt 1 des TAE-Protokolls weist mich nun an, die zentrale Krux des Gefundenen in einem Satz zu formulieren und dann das wichtigste Wort auszuwählen und zu unterstreichen. Ich schreibe:

Gerne-Leben lässt sich nicht machen oder erzwingen, es ist interaktiv.

Mein Beispiel in diesem Schritt ist das meiner Frühgeborenen-Erfahrung bzw. -Fantasie.

Schritt 2

TAE-Schritt 2 beinhaltet, in dem Felt Sense etwas zu finden, das „mehr als logisch“ ist, und dies zum Beispiel in Form eines Paradoxes (etwas ist X und gleichzeitig

Nicht-X) zu formulieren. Dies gelingt mir nur anhand einer meiner früheren Formulierungen, die aber auch zu dem Felt sense aus Schritt 1 passt:

Gerne-Leben lässt sich nicht von außen machen und dennoch geht es nicht von alleine.

Beziehungsweise:

Es muss etwas von außen kommen, damit es von innen kommen kann.

Schritt 3

In diesem Schritt soll ich zwei alternative Worte für das vorher unterstrichene Wort („interaktiv“) aus dem Felt Sense kommen lassen. Ich finde „freiwillig“ und „ein Aufblühen“.

Alle drei Worte meine ich nicht in der üblichen Definition, wie sie im Wörterbuch steht oder landläufig verstanden werden. „Interaktiv“ bedeutet kein „abwechselnd miteinander kommunizieren“, „freiwillig“ bedeutet nicht, dass ich gerne leben kann, wenn ich nur will und „es ist ein Aufblühen“ bedeutet nicht, dass die Entwicklung einem vorprogrammierten Muster folgt, wie es bei dem Aufblühen einer Pflanze üblicherweise gedacht wird.

Schritt 4

Wenn ich in Schritt 3 herausgefunden habe, dass ich mit meinen Begriffen *nicht* die landläufigen Definitionen meine, stelle ich mir in diesem Schritt die Frage, was ich mit ihnen hier anstatt dessen sagen möchte.

Gerne-Leben lässt sich nicht machen, es ist interaktiv:

Es muss etwas von innen und außen zusammenpassen, so wie eine gute Mutter und ihr Kind, und wenn es zusammenpasst, dann passt es für beide Seiten zusammen.

Gerne-Leben lässt sich nicht machen, es ist freiwillig:

Die eine Seite der Interaktion muss Raum lassen und vertrauen, sie darf nicht dominieren.

Sie muss das Risiko eingehen, dass die andere Seite sich gegen sie entscheidet. Wenn die andere Seite sich dagegen entscheidet, ist es schade für die andere Seite, die zur Verfügung steht, aber es ist ein „schönes, heiliges“ Scheitern.

Gerne-Leben lässt sich nicht machen, es ist ein Aufblühen:

Es ist auch ein Neuanfang oder Energie für einen kreativen Neuanfang.

Schritt 5

In Schritt 5 soll ich die wichtigsten Worte und Sätze aus Schritt 4 benutzen, um sie in Sätzen miteinander auf ungewöhnliche Weise zu kombinieren und neue Begriffe zu generieren. Die neuen Begriffe soll ich unterstreichen. Mein Resultat ist:

Gerne-Leben lässt sich nicht machen oder erzwingen, es ist interaktiv, freiwillig, ein Aufblühen. Es muss sich etwas bilden, das beiderseitig zusammenpasst, es muss etwas von innen und von außen kommen, das zusammenpasst. Keine Seite darf dominieren, sie muss Raum lassen. Dann kann ein Neuanfang geschehen, aus dem Neues entsteht, das das Vorangegangene erfüllt, das aber vorher nicht vorhersagbar war.

Schritt 6

In Schritt 6 soll ich sogenannte „Facetten“ sammeln, das heißt Beispiele oder was jemand anders gesagt hat, das mich berührt, oder alles, was sonst irgendwie relevant erscheint. Die Facetten sollen den Felt Sense illustrieren. Die Beispiele sollten möglichst konkret sein, weil sie dann eine komplexe innere Struktur und interne Präzision haben. Ich verwende hier drei zusätzliche Facetten aus meinem vorangegangenen Versuch meiner Theoriebildung.

1.) Facette Intensivstation

Ich sehe im Fernsehen eine Intensivstation in einem Krankenhaus. Im Bett liegt ein Unfallopfer im Koma, um ihn herum ist das Zimmer bis auf eine Unmenge von technischen Geräten völlig kahl mit nackten, weißen Wänden. Ich bin erschreckt. Ich hoffe, dass ich nie als Patient in eine solche Lage komme. Wenn ich mir vorstelle, dort aufzuwachen, würde ich unter einer derartigen Umgebung zusätzlich leiden.

Ich frage mich, was ich weiß, so dass ich diese Szene im Krankenhaus so kritisch sehe. Es kommt der Satz „Wahre Gesundheit kommt doch von innen, sie kann nicht von außen gemacht werden.“

Facette: Cream

In den Siebziger Jahren waren Pop- und Rockgruppen wie die Beatles oder Cream für viele junge Leute sehr inspirierend. Viele kauften sich eine Gitarre und einige gründeten mit Mitschülern eine Band. Letztendlich entwickelte sich eine sehr lebendige Subkultur, die sich bekanntlich in viele nicht-musikalische Lebensbereiche hineinkreuzte.

Facette: Das Gefühl, am Leben zu sein

Wenn ich mir vorstelle, ich würde bald sterben, dann bemerke ich, dass ich eigentlich *prinzipiell* ganz gerne lebe, zumindest solange die Lebensumstände erträglich sind. Dieses Gerne-Leben ist aber höchstens von der Abwesenheit großen Leidens abhängig, vielleicht nicht einmal davon, jedenfalls nicht von bestimmten positiven Ereignissen.

Facette: Mutter und Kind

Ich wurde zwei Monate zu früh geboren und lag einige Wochen nach meiner Geburt in einem Krankenhaus, praktisch ohne Kontakt zu meinen Eltern. Danach kam ich nach Hause, und meine Mutter war überwiegend mit viel Liebe bei mir, was eine „neue Erfüllung“ bedeutete.

Schritt 7

Die Muster in den Facetten:

Muster in der Facette „Intensivstation“

Es muss etwas von der Person kommen, die sich ändern (z.B. gesundwerden oder lernen) könnte: eine Art „Gerne“, eine Bereitschaft. Dies kann durch die Umgebung gefördert oder behindert werden.

Muster in der Facette “ The Cream ”

Die Jugendlichen lernen nicht das gerne, was ihnen lediglich verordnet wird. Eine Möglichkeit, von außen zu fördern, etwas gerne zu tun, ist Inspirieren.

Inspirieren bedeutet zum Beispiel: Du merkst, dass ich etwas gerne tue, und das hilft dir, die gleiche Sache oder eine ähnliche Sache oder eine ganz andere Sache gerne zu tun oder deinen eigenen Weg zu gehen.

Es ist oft notwendig oder jedenfalls hilfreich, wenn die möglicherweise inspirierbare Person schon eine Affinität zu dem Vorbild hat.

Wenn jemand jedoch etwas tut, *damit* andere ihn nachahmen oder ihm folgend, ist dies keine wirkliches Inspirieren. Wirkliches Inspirieren beinhaltet Freiheit lassen.

Muster in der Facette „Das Gefühl, am Leben zu sein“

Es scheint ein Gerne-Leben zu geben, das immer zur Verfügung steht, das ich aber auch beachten muss, „um etwas davon zu haben“. Ich muss es auch wertschätzen, zum Beispiel über den Vergleich damit, dass ich es nicht hätte. Hier scheint das Auftauchen von einer anderen Seite, die passt, in einem Beachten und Wertschätzen von etwas besteht, das schon da und verfügbar ist.

Muster in der Facette „Mutter und Kind“

Es ist wichtig, dass die Situation, bevor meine Mutter nicht bei mir war, anders ist als die, nachdem sie wieder bei mir war. Vorher war ich ein Fötus und meine Mutter sozusagen der Mutterleib, später war ich ein Baby und sie kam zu mir und kümmerte sich um mich.

Das, was vorher war, erfüllt sich nicht genau gleich, es erfüllt sich auf eine neue Weise.

Gerne kommt hier von einer Interaktion, die neu-erfüllend ist, weil beide Seiten der Interaktion auf eine neue Weise zueinanderpassen.

Schritt 8

In Schritt 8 kreuzt man die Muster der einzelnen Facetten mit anderen Facetten, d.h. man nimmt ein Muster aus einer Facette und versucht eine andere Facette im Lichte dieses Musters zu verstehen.

Ich kann zum Beispiel ein Muster aus der Cream-Facette mit der Facette Intensivstation kreuzen und sagen: Genauso wie die Gruppe Cream nicht für jeden inspirierend sind, ist eine bestimmte Gestaltung der Krankenhausumgebung nicht für jeden Patienten gesundheitsfördernd. Die Annahme, dass eine bestimmte Gestaltung oder Organisation für alle richtig ist, ist ein Irrtum, der mit dem Paradigma zusammenhängt, man könne positive Veränderungen von Menschen von außen „machen“.

Interessant ist es auch, das gleiche Muster aus der Cream-Facette mit der Facette „Das Gefühl, am Leben zu sein“ zu kreuzen. Dann finde ich, dass es nicht ausreicht, dass mir Am-Leben-sein ständig zur Verfügung steht, sondern ich muss es auch passend finden, mich dem zuzuwenden. Die Aufmerksamkeit auf das Am-Leben-sein ist ja praktisch der indische Weg des Advaita, die Aufmerksamkeit auf Awareness, aber sehr viele Menschen können oder wollen damit „nichts anfangen“ (keinen Neubeginn machen). Mit Awareness ist es eigentlich wie mit den Cream: Es muss genauso schon mal grundsätzlich passen. Genauer gesagt braucht es die Bereitschaft, es passen zu lassen, eine Offenheit, die genauso eine Freiheit des Ablehnens wie des Akzeptierens beinhaltet.

Schritt 9

Schritt 9 bietet mir einen Raum, einfach frei zu schreiben, was ich an diesem Punkt denke, was ich bisher verstanden habe und was mich begeistert. Ich schreibe:

Es gibt einige Ergebnisse aus meinem vorangegangenen Versuch der Theoriebildung, die ich noch nicht unterbringen konnte, aber auch einige neue Begriffe, die eine gute Basis für die nächsten Schritte bilden.

Neu im Vergleich mit dem vorangegangenen Versuch ist mein Ausgangsbeispiel mit der Neu-Erfüllung der Beziehung zu meiner Mutter. In gewissem Sinn gibt es in meinem Leben ein Kette von Neu-Erfüllungen dieser Art, z. B. in Form von Beziehungen zu Freundinnen, einer ganz eigenartigen, aber teilweise auch passenden Beziehung zu meiner Mutter, als ich sie in ihrer Demenz begleitet habe, und in der Beziehung zu einem weiblichen Guru namens Mutter Meera. Der tibetische Buddhismus kennt übrigens sogar eine Vereinigung von „Mutter-klarem-Licht“ und „Kind-klarem-Licht“. Verallgemeinernd kann ich sagen, dass für mich die Beziehung

zwischen einer guten Mutter (im weitesten, oft nur metaphorischen Sinn) und ihrem Kind (im weitesten Sinn, oft nur metaphorischem Sinn) und die gegenseitige Bereicherung dadurch mein paradigmatisches Muster für Gerne-Leben ist.

Schritt 10

Mit Schritt 10 beginnt die Bildung einer „formalen, logischen Theorie“. Bei meinen früheren Versuchen vor langer Zeit habe ich diesen Schritt vermutlich versucht, bin aber nicht zu einem überzeugenden Ergebnis gelangt. Zunächst soll ich aus meinem gesamten bisherigen Material drei Begriffe auswählen, die sich am wichtigsten anfühlen. Diese drei Begriffe soll ich A, B und C nennen und sie über die Formeln „A IST B“ und „A IST C“ verknüpfen. Die Frage ist dann, wie die Kernbegriffe zusammengehören, sodass sie in einem gewissen Sinn in eine Identität gehören.

Ich kann dabei sehr gut an meine letzten Sätze aus Schritt 8 anknüpfen:

„... viele Menschen können oder wollen damit „nichts anfangen“ (keinen Neubeginn machen). Mit Awareness ist es eigentlich wie mit den Cream: Es muss genauso schon mal grundsätzlich passen. Genauer gesagt braucht es die Bereitschaft, es passen zu lassen, eine Offenheit, die genauso eine Freiheit des Ablehnens wie des Akzeptierens beinhaltet.

Als Begriffe wähle ich, dem weitgehend entsprechend:

A Zusammenpassen

B Raum lassen

und

C Neubeginn

und kombiniere zunächst:

Zusammenpassen IST Raum lassen

Das führt mich zu:

Wenn etwas wirklich zusammenpasst, dann muss es sich nicht zusammenzwingen und kann ruhig/gelassen Raum lassen.

Zusammenpassen ist also etwas, was Raum lassen kann.

Dann kombiniere ich:

Zusammenpassen IST Neubeginn

und finde:

Wenn plötzlich etwas Passendes da ist oder entsteht, ist das eine ganz neue Situation.

Zusammenpassen ist also ein Neubeginn.

Außerdem ergibt sich ein wichtiger Zusammenhang für B IST A:

Raumlassen ist etwas, das Zusammenpassen ermöglicht.

Schritt 11

Schritt 11 fragt noch einmal nach den Beziehungen zwischen den drei Kernbegriffen, aber auf eine etwas andere Weise. Es geht um die inhärenten Beziehungen, darum, was die Begriffe ihrer Natur oder ihrem Wesen nach sind.

Was ist Zusammenpassen seiner Natur nach (inhärent) sodass es sich nicht zusammenzwingen muss und ruhig Raum lassen kann?

Ich erhalte: Es ist irgendwie schon vorher eine Einheit.

Was ist zusammenpassen, dass es schon räumlich ist?

Antwort: Nicht 2 verschiedene Dinge, die zusammenpassen!

Was ist Zusammenpassen seiner Natur nach, sodass es eine ganz neue Situation ist?

Antwort: Liebe!

Schritt 12

In TAE-Schritt 12 wähle ich im Folgenden drei oder vier gleichbleibende Begriffe aus dem Vorangegangenen und formuliere mithilfe dieser Begriffe die mehr als logische oder paradoxe Crux aus Schritt 2.

Die unlogische Crux war:

Gerne-Leben lässt sich nicht von außen machen, aber es kommt dennoch nicht von selbst.

Beziehungsweise:

Es muss etwas von außen kommen, damit es von innen kommen kann.

Formuliert in den Begriffen von 11 erhalte ich:

Gerne-Leben kommt aus/ist/bedeutet/... Einheit von und Liebe zwischen Passendem, die auf Freiheit basiert.

Das gefällt mir sehr gut: Ich habe also einen Ansatz gefunden, zu sagen, was Gerne-Leben ist, in den Begriffen einer inneren Struktur. Die Formulierung bringt mir den Felt Sense aus Schritt 1 zurück.

Eine Theorie wird dadurch zu einer konsistenten Einheit, dass die Begriffe „interlocking terms“ werden bzw. sind. Das heißt, jeder Begriff impliziert alle anderen. Man kann also A mithilfe von B und/oder C erklären, B mithilfe von A und/oder C usw.

Wenn ich damit spiele, erhalte ich etwa:

Meine *Freiheit* („Meine“ heißt hier: so wie ich den Begriff hier meine) ist eine Freiheit, die aus Einheit und Liebe kommt und zu Einheit und Liebe führt. Wenn man zum Beispiel jemanden zwingt, an Einheit und Liebe zu glauben, indem man der Person mit der Hölle droht, dann erfährt der Gezwungene keine Einheit und Liebe im Sinne meiner Theorie. Auch die zwingende Person erlebt keine Einheit und Liebe in meinem Sinne.

Meine *Einheit* ist eine Einheit von Passendem, das in einer Art Liebe miteinander verbunden ist und die Freiheit lässt. Die Erkenntnis von Passendem in diesem Sinn eröffnet einen Raum, in dem sich das Passende verändern kann, um neu zu passen und sich neu zu erfüllen.

Liebe im Sinne meiner Theorie ist die Beziehung innerhalb einer Einheit, in der sich Passendes in Freiheit gleichzeitig aufeinander bezieht und sich an-passt.

Ich kann auch neue Begriffe einbringen und mit den bisherigen verknüpfen und zum Beispiel sagen:

Leben ist der Prozess von Erfüllungen zu Neu-Erfüllungen, bei denen sich Passendes bzw. Neu-Passendes in Freiheit bildet.

Einheit von und Liebe zwischen Passendem in einem Kontext von Freiheit ist der Sinn des Lebens.

Wahre Gesundheit kommt aus der Einheit von und Liebe zwischen Passendem in einem Kontext von Freiheit.

Der letzte Satz lässt sich auch umdrehen, um Gesundheit alternativ zu *definieren*: Gesundheit ist nicht primär ein reibungsloses oder normgerechtes Funktionieren eines Körpermechanismus, sondern es ist Einheit von und Liebe zwischen Passendem in einem Kontext von Freiheit.
Gerne-Leben ist das wahre Gesund-Leben.

Gerne Lernen kommt aus dem Vorbild/der Inspiration von Passendem.

Gerne Lernen kann auch aus Erlaubnis-erteilen kommen

Erlaubnis erteilen lässt Raum und führt zu Passendem.

Gerne Leben kann sich durch echtes Dankbarsein ausweiten. Echt heißt: in einem Kontext von Raum-lassen. Echtes Dankbarsein weist auf Passendes hin und bestätigt Einheit und Liebe von Passendem.

Ich nenne das Gerne, das mit dem Gefühl, am Leben zu sein, zusammenhängt, Grund-gerne. Ich denke, dieses Grund-Gerne ist das Thema der spirituellen sogenannten „Awareness-teachings“ (insbesondere Advaita). Darauf bezogen kann ich schreiben:

Grund-gerne ist das Erleben von Einheit und Liebe zwischen Gewahrsein und Gewahrtem in einem Kontext von Freiheit.

Liebe zwischen Menschen ist die Erfahrung von Zusammenpassen, d.h. von inhärenter Einheit und Liebe in einem Kontext von Freiheit.

Selbst-Liebe ist eine Version des Erlebens von Einheit und Liebe in Freiheit und ermöglicht deshalb einen Neubeginn.

Gerne-Leben weitet sich aus, weil ihre Natur Einheit und Liebe in Freiheit ist.

Schritt 13

In meiner Vorarbeit hatte ich die Theorie sowohl auf das Leben im Allgemeinen bezogen (Gerne-Leben) als auch spezieller auf die Gebiete „Gerne-Gesundwerden“ und „Gerne-Lernen“. In Schritt 13 kann ich meine Theorie als Modell auf andere Bereiche anwenden.

Ethik:

Wahre Ethik basiert darauf, Dinge freiwillig und gerne zu tun, die zu Einheit und Liebe führen und Gerne-Leben ausweiten.

Echte Ethik bedeutet nicht primär z.B. ein Befolgen von festgelegten Regeln, sondern geschieht in Handeln, das aus dem wahren Gerne kommt.

Aus meiner Theorie folgt auch:

Es kann der Welt helfen, sein eigenes Ding zu tun, denn dies kann andere inspirieren, ihr eigenes Ding zu tun.

Personzentrierte Psychotherapie:

Ich denke, meine Theorie könnte zum Beispiel die personzentrierte Therapie von Carl Rogers ergänzen. In dieser Therapierichtung geht es natürlich immer schon um das Gerne, in dem Sinne, dass man darüber spricht, was der Klient *eigentlich* möchte. Man würde jedoch den inneren Zusammenhang zwischen dem Prinzip der Personzentriertheit und einem Phänomen wie Inspirieren normalerweise nicht so leicht sehen. Inspirieren erscheint auf den ersten Blick zu sehr als etwas von außen Kommendes. Nach meiner Theorie wäre es jedoch durchaus personzentriert, etwa einen Klienten zusätzlich zu dem gewohnten Begleiten dabei zu unterstützen, für ihn passende Inspirationsquellen zu finden. Ein personzentrierter Therapeut könnte auch

selbst inspirieren – dies wäre eine etwas alternative Möglichkeit, Carl Rogers‘ Empfehlung zu verstehen, ein Therapeut möge „authentisch“, also „echt“, sein.

Spiritualität:

In Schritt 12 habe ich viele Sätze gefunden, die sich spirituell anhören. Mein erster Satz meiner ersten Version meiner Theoriekonstruktion bezog Gerne-Leben schon auf den Sinn des Lebens, und in Schritt 12 habe ich diesen Sinn auf eine neue Weise erklärt. Ich habe das Gefühl, eine eigene Spiritualität, einen eigenen spirituellen Weg erfunden zu haben!

Natürlich kann man das kritisch sehen: Ist es nicht vermessen und ketzerisch, so etwas zu tun?

Ich denke jedoch an den Rabbi Zusya, der gesagt hat, Gott würde ihn nach seinem Tod nicht fragen, warum er nicht Moses war, sondern warum er nicht Zusya war. Ich sollte also wirklich Stefan sein, wirklich mein Passendes finden, auch meine passende Version mit Gott zu finden.

Eine dogmatische, fundamentalistische Spiritualität ist nach meiner Theorie keine freie Version und daher auch schon kein wirklicher Weg zu Einheit und Liebe, da Freiheit, Einheit und Liebe in meiner Theorie verschränkt sind. Sie versucht Menschen und Glaubenssätze zusammen zu zwingen, *weil* beide nicht natürlicherweise zusammenpassen.

Wenn es also im Bereich der Spiritualität entgegen der Meinung fast aller etablierten Richtungen darum geht, eigene stimmige Aussagen zu finden, und ich dies mithilfe von TAE tun konnte, folgt daraus, dass TAE ein alternativer spiritueller Weg ist!

Speziell zu Advaita: Die Idee eines allgegenwärtigen Gewahrsein lässt sich mit meiner Mutter-Kind-Facette kreuzen. Daraus ergibt sich ein alternatives, vielleicht gefühlsmäßig ansprechenderes Verständnis.

Schritt 14

In diesem letzten Schritt kann man die eigene Theorie in dem eigenen Themenbereich erweitern und anwenden. Gendlin schreibt dazu: „Dies ist die

ernsthafte Entwicklung Ihrer Theorie. Sie mag Jahre dauern.“ Ich werde an dieser Stelle nur die erste Anregung aus den Anweisungen aufgreifen.

Die erste Anregung lässt mich Beispiele suchen, wo meine Theorie etwas impliziert, was ich nicht meine. Daraus soll ich neue Unterscheidungen ableiten, die meine Theorie korrigieren bzw. erweitern.

Aus meiner Theorie ergibt sich zum Beispiel, dass Inspirieren etwas Positives ist, das zu Gerne-Leben, Gerne-gesundwerden oder Gerne-Lernen, allgemein gesagt: zu einem Ausweiten von Gerne führt.

Ein Einwand könnte sein, dass sich Menschen auch durch Hitler, Stalin und falsche bzw. schlechte Gurus inspiriert fühlten, mit den bekannten Konsequenzen.

Ich muss also unterscheiden zwischen dem Inspirieren, das zu Gerne führt und Gerne ausweitet, auf der einen Seite und einem Verführen auf der anderen Seite.

Was ist der Unterschied zwischen Inspirieren und Verführen?

Ich denke, dass das, was zwischen dem Vorbild und dem Publikum bei einem Verführen passt, nur auf einer emotionalen Ebene passt, nicht auf einer Ebene von ganzheitlicher impliziter Bedeutung (mit anderen Worten von Felt Senses).

Ich erhalte so die Klarstellung, dass Zusammenpassen in meiner Theorie ein Zusammenpassen ist, das den gesamten Hintergrund, das ganze Implizieren, bedeutet. Es ist ein inklusives Zusammenpassen.

Auf die Unterscheidung zwischen Inspirieren und Verführen bezogen fällt mir auch ein, dass das gleiche Vorbild auf die eine Person eine inspirierende und auf eine andere Person eine verführende Wirkung haben kann. Das gilt auch für die Beatles und die Cream, so dass ich meine Kommentare zu der entsprechenden Facette überarbeiten sollte.

Ich kann nun Inklusivität als ein neues Muster/Schema meiner Theorie hinzufügen, und kann zum Beispiel ein echtes Gerne als ein inklusives Gerne von einem falsche Gerne unterscheiden, etwa von einseitigen Vergnügungen, denen ein Kater folgt.

Ein Felt Sense ist paradigmatisch für Inklusivität und ein weiteres Beispiel für Gerne-Leben. Das Auftauchen und Fühlen eines Felt Senses ist etwas Angenehmes, auch wenn das Problem, zu dem er entsteht, „technisch“ (=auf der Ebene von Kapitel VII von Gendlins A Process Model) noch nicht gelöst oder gar nicht lösbar ist.

Quellen

Gendlin, Eugene T. (2000): TAE – Denken wo Worte noch fehlen. [5 DVDs].

Produced by Nada Lou. Montreal: Nada Lou productions.

The Focusing Institute (2004): Thinking at the edge: A new philosophical practice.

In: The Folio, Vol. 19, No.1, 2000-2004.