

Ein neues Modell

weder Atomismus noch Holismus, sondern Prozesse

von Eugene T. Gendlin

Mit diesem Artikel setzen wir die Reihe mit kleinen philosophischen Texten von Gene Gendlin fort. Sie vertiefen das Verständnis unserer Focusing-Konzepte und begründen zugleich ein neues Wissenschaftsparadigma.

Zu Hause blickt der Naturwissenschaftler in die Augen des Kindes, und das Kind blickt zurück. Aber der Wissenschaftler denkt: „Schade, dass du in Wirklichkeit nur eine Maschine bist!“ Dies würde nicht passieren, wenn man gewahr würde, dass unsere Wissenschaft einen bestimmten Ansatz benutzt, nämlich das Modell, in dem alles, was beobachtet wird, in stabile, genau definierte Einheiten zerschnitten und dann wieder zusammengesetzt wird. Sie sagen, dass sie etwas ‚erklärt‘ haben, wenn sie es aus den Einheiten wieder herstellen können. Das ist das bisher erfolgreichste Modell in der Geschichte, aber es ist nur ein Modell. Es gibt andere.

Wir haben jetzt ein zweites erfolgreiches Modell, das das erste nicht ersetzt, sondern mit ihm interagiert. Die Ökologie benützt dieses gegenteilige Modell: Jedes Ding ist ein Teil des Ganzen. Man kann keine Einheiten bestimmen, weil sie eine Rolle im Ganzen spielen, und man kann das Ganze niemals vollständig kennen – also besser nicht dran rühren. Es könnte alles verändern.

Dass wir – unser „Ich“, unsere Person – in der üblichen Naturwissenschaft – zu verschwinden scheinen, wenn wir reduziert und als Maschinen wieder zusammengesetzt werden, braucht uns nicht traurig zu machen. Es ist lediglich ein offensichtliches Merkmal des Einheiten-Modells. Genauso wenig müssen wir beklagen, dass das holistische Modell uns in den Kosmos hinein verdampfen lässt. Um selbst vorzukommen, können wir diesen beiden Modellen ein drittes hinzufügen. Die Grundlage für dieses neue Modell sind weder Einheiten noch das Ganze, sondern Prozesse.

In dem neuen Modell besteht ein Prozess nicht aus stabilen Einheiten, die in Zeiteinheiten angesiedelt sind und daher immer gleich bleiben und die Zukunft von der Vergangenheit aus bestimmen. Ein Prozess erschafft eine Folge immer neuer Ganzheiten. Er montiert sozusagen Räder unter das holistische Modell. Er erschafft sich selbst als eine Kette von Ganzheiten, die weder vorhergesagt, noch abgeleitet oder aus Vorangegangenen konstruiert werden können. Der Prozess kriecht seine eigenen nächsten Schritte. Seine ‚Inhalte‘ sind nicht von ihm abgetrennt; sie erwachsen aus dem Prozess, der sie erzeugt und wiedererzeugt.

Wie die anderen Modelle kann auch dieses benutzt werden, um was auch immer zu untersuchen. Neue Konzepte ‚retroaktiver Zeit‘ für eine prozessorientierte Physik können einige Anomalien auflösen (Gendlin & Lemke 1983, Gendlin 1997 b, IV). Statt lebendige Körper auf die gängige Biologie zu reduzieren, können wir besser eine neue Biologie kreieren, um das zu studieren, was den anderen Modellen bei jeder Art lebendiger Körper entgeht (Gendlin 1997 b, V; Matsuno 1989). *Wir Menschen leben von Körpern aus, die ein Selbst-Bewusstsein von Situationen haben.* Beachten Sie die seltsame Wendung ‚Selbst-Bewusstsein von Situationen‘. ‚Bewusstsein‘, ‚Selbst‘ und ‚Situation‘ sind nicht drei Objekte mit separaten logischen Definitionen. Für unsere gängigen Denkmuster mag die Abwesenheit solcher Definitionen den Anschein von Beliebigkeit erwecken, aber das ist nicht so. Das Prozess-Modell hat seine eigene Wahrheit und Präzision. Statt Einheiten und Objekte zu differenzieren, können wir bei unterschiedlichen *Arten von Prozessen* sehr genau sein, im Hinblick darauf, wie wir dafür sorgen können, dass sie stattfinden und was ihre unterschiedlichen Wirkungen betrifft. Wir sagen nicht die Zukunft von der Vergangenheit aus vorher, aber wir können sehr genau sagen, in welcher Weise die Schritte in jeder Art Prozess nicht beliebig sind.

Wir müssen uns klarmachen, dass dieselben Wörter und Wendungen in den einzelnen Modellen unterschiedliche Bedeutungen haben. 300 Jahre erfolgreichen Reduzierens haben den meisten Wörtern eine

dem Einheiten-Modell gemäße Bedeutung gegeben. Indem wir Wörter auf neue Weise benutzen, können wir dies ändern.

Lasst uns ‚Bewusstsein‘ überprüfen

Zurzeit ist dieser Begriff so geformt und zugeschnitten, dass er ins Einheiten-Modell passt. Wir merken das, wenn wir ihn mit einem vormodernen Begriff vergleichen. Aristoteles zum Beispiel sagt: ‚Wenn wir (Farbe, Form, Bewegung) sehen, sehen wir auch, *dass wir* (Farbe, Form, Bewegung) *sehen*.‘ Heutzutage werden die Wahrnehmungen so verstanden, als ob sie unabhängige ‚Objekte‘ wären, die für sich allein im Vorhinein existierten. Das *Bewusstsein-von-rot* wird in zwei Bestandteile aufgespalten: Das ‚rote Objekt‘ wird weggelassen und scheint unabhängig zu existieren (rotes Licht und Gehirnvorgänge als Dritte-Person-Dinge existieren für sich allein), wobei das Bewusstsein nur noch das ‚von‘ ist, das dann nichts weiter beiträgt.

Es kann verwirrend sein, über diese leere Hälfte, dieses Überbleibsel nachzudenken, das nichts mehr bewirken kann. Und wir wollen uns nicht auf das Projekt einlassen zu zeigen, dass dieses Bewusstsein doch etwas bewirkt, nachdem seine Inhalte (die es in Wirklichkeit erschafft und immer wieder neu erschafft) anscheinend unabhängig sind. Lieber wollen wir ‚Bewusstsein‘ in einem Prozessmodell neu definieren: *Bewusstsein ist das Selbst-Erleben, sich und seine Umgebung immer wieder neu zu erschaffen*. Es ist ein organismisch-umweltlicher Interaktionsprozess.

Inhalte verändern sich im Prozess

Wir wollen nicht auf die irreführende Diskussion von ‚Qualia‘ hereinfliegen, als ob wir ‚stabile‘ Inhalte, innere Objekte, statische Ganzheiten suchten, die am Modell von Dritte-Person-‚Objekten‘ ausgerichtet wären.

Die Art des Prozesses bestimmt die Inhalte, die auftauchen. Wenn meine Haltung beispielsweise willkommenheißend ist, kommen sogar lange festgehaltene Erinnerungen als Teil frischen Erlebens, statt als Hindernis und Blockierung. Die Experiencing-Philosophie hat die alten Annahmen vor langer Zeit verworfen. Erlebnisinhalte liegen nicht da und warten darauf, ‚bewusst zu werden‘. Sie bestehen nicht aus ‚Objekten‘, die vor dem Gewahrwerden schon da sind und von diesem nicht verändert werden. Ganz im Gegenteil! Der Prozess *erzeugt und verändert* die ‚Objekte‘.

Inhalte tauchen in einem körperlichen Prozess auf

Das Dritte-Person-Modell erzeugt Objekte aus Wahrnehmungen, aber für uns steht nicht die Wahrnehmung am Anfang. Ein tiefgehender Ansatz beginnt beim Körper. Der lebendige Körper ist eine Interaktion mit seiner Umgebung. Der Körper einer Pflanze ‚kennt‘ Licht, Erde und Wasser, weil er sich selbst aus ihnen erzeugt. Tiere tun noch mehr; sie interagieren miteinander. Menschliche Körper sind Interaktionen in Situationen, die durch Sprache verfeinert sind. *Unsere Körper spüren sich selbst und dadurch ihre Situationen*. Und daraus gestaltet sich der jeweils nächste Handlungsschritt (Sheets-Johnstone 1998). Lasst uns mit dem Körper beginnen, statt mit den fünf Sinnen. Ihr Körper spürt, was in diesem Augenblick hinter ihrem Rücken ist, ohne es zu sehen, zu hören oder zu riechen. Sie spüren nicht nur die Dinge, die da sind, sondern auch Ihre Situation, das, was passieren würde, wenn Sie sich plötzlich umdrehen oder wenn Sie gegen die Wand hämmern würden, hinter der Ihre Nachbarn wohnen.

Der Körper erfasst die Situation zutreffender als der Intellekt. Wenn ein erfahrener Pilot sagt: „Ich weiß nicht warum, aber ich traue dem Wetter nicht“, dann setzt dich nicht ins Flugzeug.

Ein Forscher beispielsweise verfolgt ‚eine Idee‘. Es ist eigentlich gar keine Idee. Es ist ein Körpergefühl, das er aus dem Labor mitgebracht hat. Wenn es neu ist, hat es zunächst keine Worte. ‚Es‘ wird durch viele seltsame Gedanken und Handlungsschritte im Labor *fortgesetzt* werden, bis ‚es‘ sich zu einem vernünftigen Projekt entwickelt. ‚Es‘ bleibt nur dann unverändert, wenn nichts auftaucht und es fortsetzt. ‚*Fortsetzen*‘ ist ein nützliches Konzept, weil so viele Prozesse weder von früheren Ereignissen aus vorhersagbar noch beliebig sind. Einstein berichtet in seiner Autobiographie, dass er fünfzehn Jahre lang ‚von einem Gefühl für die Lösung begleitet‘ wurde. Es ist klar, dass das Gefühl nicht die fertige Theorie enthielt. Ein kluger Wissenschaftler oder Programmierer wird so ein ‚Gefühl‘ nicht ignorieren. Es besteht nicht aus logischen Einheiten, aber neue logische Einheiten können daraus entstehen. Jedes

Computer-Programm ‚stürzt‘ irgendwann ab. Dann muss der Programmierer in ein noch unklares Gefühl ‚eintauchen‘, um ein neues Programm zu entwickeln (Sterner 1998). Wenn wir auf frische Weise denken, lassen wir uns von einem Gefühl leiten, das zu ‚Fortsetzungsschritten‘ führt. Später sagen wir dann, dass dieses Gefühl das Experiment ‚war‘, das wir jetzt planen oder die Theorie, die wir auf dreißig Seiten aufschreiben, aber vorher hätten wir nicht explizit sagen können, was wir ‚meinten‘. Wir konnten bis zu einem bestimmten Punkt denken, aber danach hatten wir nur so ein ‚. . .‘. In unserer Sprache gibt es nicht einmal ein Wort für so ein ‚. . .‘, so ein Pünktchen-Pünktchen-Pünktchen, welches *das Selbst-Situations-Gefühl unseres Pflanzen-Tier-Menschenkörpers* ist.

Implizites Fühlen kann niemals mit seinem späteren verbalen Ausdruck gleichgesetzt werden. Der Vorgang des Explizierens ist selbst ein *weiterführendes* Erleben, das den ‚Inhalt‘ entwickelt und verändert. Explikation ist keine Darstellung, ist nicht wie Fotografieren. Dabei entstehen Aspekte und Begriffe, die vorher nicht da waren. *Wir können den Prozess des Explizierens explizieren*. Das ist nur eine *Art von Prozess*, aber eine von besonderem Interesse. ‚Fortsetzung‘ ist eines von vielen Konzepten, das aus dem Prozess entstehen kann. Diese Theorie besagt, dass Erleben ‚*nicht-numerisch*‘ und ‚*multi-schematisch*‘ ist. Es ist ein aktiver Ordnungsvorgang, der viele Schemata kreieren und auf sie bezogen werden kann, und er ist subtiler als ein Schema.

Wenn das Erleben in Beziehung zu logischen Folgerungen arbeitet, hat es gewisse eigentümliche, aber präzise ‚Merkmale‘, und es übt in allen Denkvorgängen viele unverzichtbare Funktionen aus (Gendlin 1997a, Levin 1997).

Systematische Methodologie

Wir können die Rolle, die Erleben in bestimmten Prozessarten spielt, messen. Betrachten wir, als nur ein Beispiel, die Experiencing-Skala. Sie beschreibt sieben Arten verbalen Ausdrucks. In Untersuchungen zur Psychotherapie korreliert sie mit Therapieerfolg (gemessen an den Aussagen von TherapeutIn, KlientIn und Tests). Zufällig ausgewählte vierminütige Ausschnitte von auf Band aufgenommenen Therapiestunden werden geschätzt. Die Methode verlangte Verbesserung. Innerhalb der jeweiligen Gruppe von Schätzern war die Reliabilität hoch, aber eine andere Gruppe von Schätzern derselben Daten korrelierte nicht unbedingt mit der ersten. Schätzer dürfen nicht im selben Raum arbeiten; ihre Kommentare beeinflussen die anderen. Jetzt gibt es ein standardisiertes Training, und jeder trainiert und schätzt allein. Nur die Skala bestimmt die Schätzungen. Der Prozess wird jetzt von Schätzern überall zuverlässig gemessen.

Es heißt, TherapeutInnen beziehen sich und reagieren auf ‚Gefühle‘. Sie hören Ärger, Traurigkeit und Freude, aber wenn die Therapie gut geht, hören sie ‚. . .‘, gefolgt von nicht einzuordnenden Subtilitäten wie die in diesem Transkript:

Schweigen ... *Ich wünschte, die Sexualität wäre nicht mein einziger starker Energiekanal ...*

(das vom Therapeuten nach jedem Schritt Zurückgesagte wird hier weggelassen)

Schweigen ... *Dies zu sagen, ist sehr hart für mich, aber es fühlt sich richtig an ...*

Schweigen ... *Irgendwie will ich nicht loslassen, dass die Sexualität der einzige Kanal ist ...*

Schweigen ... *Das ist so wie ... Vielleicht hätte ich diese große Energie dann gar nicht mehr ... Das ist es* (fängt an zu weinen).

Schweigen ... *Es ist so wichtig, überhaupt einen Kanal zu haben* (schluchzt)

Schweigen ... *Da ist noch was ... Was ist das? ... Warum macht das so eine Angst?*

Und jetzt ein großer Schritt:

Schweigen ... (schluchzt) *Ich könnte immer in Kontakt mit dieser Energie sein. Ich habe mich immer versteckt. Etwas sagt: „Tu das nicht mehr. Lass deine Energie sichtbar sein, lebe in ihr“.*

Schweigen ... *Das würde mich ziemlich verändern, im vollen Tageslicht in dieser Energie zu sein.*

Schweigen ... (tiefer Seufzer, weint) *Nimm es ernst ...* (tiefer Seufzer, Atmen, ruhiger).

Schweigen ... (lacht) ... *Das Alte will mich immer noch runterziehen, zurück in das dunkle Loch, aber es fühlt sich jetzt ein bisschen freier an. Es hat sich ein bisschen bewegt. So wie „Oh, vielleicht gibt es einen Weg“.*

Somatische Transformationen

Viele kleine Fortsetzungsschritte führen zu einem großen. So ein Schritt ist sowohl eine körperliche Bewertung als auch eine körperliche Erleichterung. (Wenn nicht, geht der Prozess weiter.) Solche Schritte verändern die Art, wie der Körper die Situation trägt. Sie sind Teile einer körperlichen Veränderung.

Der Lebensprozess impliziert seine eigenen nächsten Schritte und führt sie aus. Wenn das, was er impliziert, nicht fortgesetzt werden kann, impliziert der lebendige Körper weiterhin *irgendeine* Vorwärtsrichtung, solange bis ein neuer Schritt sich formen kann. Diese Fähigkeit, neue, das Leben weiterführende Schritte zu kreieren, ist eine der bedeutendsten und gleichzeitig unbekanntesten Tatsachen, die diese Prozess-Methodologie bisher aufgezeigt hat.

Wohin geht die Aufmerksamkeit der Klientin während ihres Schweigens zwischen den einzelnen Schritten? Als Klient (Erste-Person) verweile ich bei dem Pünktchen-Pünktchen-Pünktchen, diesem dunklen *körperlich gespürten* Rand dessen, was ich gerade gesagt habe. Für den Schätzer (Dritte-Person) sind diese Verbalisierungen erkennbar als ‚7‘ auf der Skala. Sie sind weder durch Vernunft noch durch Erzählen miteinander verbunden; sie haben ihre wohldefinierten, beobachtbaren Merkmale.

Von dieser Philosophie ausgehend, ist ein weltweites Netzwerk entwickelt worden, um dieses körperliche Explizieren, das als ‚Focusing‘ bekannt ist, zu lehren (Gendlin 1981). Die Leute entdecken mehr von dem, was sie gerade durchleben und *sprechen von da aus* (setzen es fort); sie spüren es körperlich, aber können es zunächst nicht in Worte fassen. Neue Schritte und Formulierungen, die subtiler als die gewöhnliche Sprache sind, ‚kommen‘ aus diesem dunklen, körperlichen ‚Spüren‘.

Mehr als 60 (kleinere und größere) Untersuchungen haben herausgefunden, dass die Experiencing-Skala Erfolg oder Misserfolg einer Therapie schon frühzeitig vorhersagen kann und dass Focusing-Instruktionen eine negative Vorhersage revidieren können. Standardmessungen zeigen, ob Focusing gelernt wurde oder nicht. Focusing korreliert ebenfalls mit Messungen von Gesundheit, dem Fehlen psychosomatischer Beschwerden, besserem Funktionieren des Immunsystems und anderen Variablen (Hendricks 2000).

Wenn die Menschen lernen, mit dieser körperlichen Ebene Verbindung aufzunehmen, tun sie es zu vielen Zwecken, beispielsweise um Anspannung zu senken, um sich auf eine neue Aufgabe einzustimmen, um herauszufinden, warum etwas beängstigend, unangenehm oder schwierig ist, um zu klären, was in einer bestimmten Situation nicht klappt, um eine ‚Idee‘ zu verfolgen, aber besonders um ‚von da aus‘ zu leben und zu sprechen.

Der Prozess ist leichter und geht tiefer, wenn ein Focusing-Partner dabei ist, der Anteil nimmt, aber nicht eingreift. Die Partner begleiten sich gegenseitig; jeder ist sowohl *eine erste als auch eine zweite Person*. Unser Netzwerk vermittelt Partnerschaften. Focusing wird inzwischen in vielen unterschiedlichen Settings angewandt.

Ein Industriechemiker kommt, um Focusing zu lernen. Wir lehren ihn, das *körperliche* Gefühl für das Projekt, an dem er arbeitet, zu finden. Nach einer Focusing-Runde läuft er in den Vorraum. Was macht er da? Er gibt seinen Laborassistenten per Handy neue Anweisungen! Er kommt hoch begeistert zurück. Jetzt würde er gern auf sein anderes Projekt fokussieren. Wieder rennt er hinaus um zu telefonieren. Seitdem haben wir eine gemeinsame Arbeitsgruppe gebildet, die Wissenschaftlern Focusing nahebringt.

All dies ist nur ein Beispiel für bereits vorhandenes Wissen, das nur mit Hilfe eines Prozessmodells zu haben ist. Wir brauchen dieses Modell, um viele andere Prozessarten zu erforschen.

Dritte-Person-Vorgehensweisen können jedem Modell dienen

Erste-Person-Prozesse können mit Hilfe der Dritte-person-Vorgehensweisen objektiviert werden. Als ich als Philosoph anfang zu forschen, teilte man mir mit, dass bei etwas so ‚Subjektivem‘ objektive Forschung unmöglich sei. Ich fragte die Therapeuten: „Merken Sie, wenn Klienten etwas spüren und es noch nicht ausdrücken können?“ Alle bejahten das. Ich sagte: „Wenn das so ist, gibt es beobachtbare Merkmale und wir können es ‚operationalisieren‘.“

Sowohl Erste- als auch Dritte-Person können zu beobachtbaren operationalen Abläufen einen Beitrag leisten. Theorien sollten wir anzweifeln, aber *Abläufe und Ergebnisse* haben einen Wahrheitsgehalt unabhängig von Theorien (Gendlin 1997c). Wenn jemand sagt: „Ich komme mit diesem subjektiven Zeug nicht klar“, ist das in Ordnung, aber bestimmte Skalen-Werte sagen bestimmte andere Werte vor-

her. Wenn dies einmal erwiesen und experimentell bestätigt worden ist, fangen die Leute an, sich dafür zu interessieren, wie es entwickelt wurde. Plötzlich verstehen sie etwas, was sie vorher für unmöglich hielten.

Ich bin nicht der Meinung, dass Validierung ausschließlich bedeutet, dass durch ein Dritte-Person-Verfahren Erste-Person-Aussagen gemessen werden. Genauso notwendig ist Validierung in der umgekehrten Richtung. Theoretische Begründungen ‚objektiver‘ Messungen sind gegenwärtig oft recht dürftig. Ich rate Studenten, jedes Untersuchungsverfahren, das sie benutzen, an sich selbst auszuprobieren. Nur so kann man feststellen, was das Instrument tatsächlich mißt und ob die eigenen theoretischen Vorhersagen zutreffen. *Erste-Person und Dritte-Person determinieren sich gegenseitig und ergänzen einander.*

Was die unterschiedlichen Modelle hervorbringen, ist sehr verschieden voneinander. Wenn die Übereinstimmung groß wäre, brauchten wir nicht mehr als ein Modell. Neurologie macht oft den Eindruck einer reinen ‚Naturwissenschaft‘, weil unser übriges Wissen nicht ohne weiteres auf sie bezogen werden kann (und auch nicht sollte). Sozialpolitik wiederum darf sich nicht ausschließlich aus der Wissenschaft des Einheiten-Modells herleiten, als ob diese die einzige Quelle des Wissens über *menschliche Körper* wäre.

Wissenschaftler des Einheiten-Modells entwerfen die Pflanzen und die Tiere neu und jetzt auch uns. Unsere Urenkel werden vielleicht ewig leben, wenn die Gene, die für den Alterungsprozess zuständig sind, eliminiert werden, aber wer weiß, was sonst noch eliminiert wird? Meine Absicht ist es nicht, unsere wunderbare Einheiten-Wissenschaft schlechzumachen – wie könnte ich, wo ich doch gerade auf einem Computer schreibe! Aber menschliche Körperwesen verfügen über sehr vielfältige Arten von Prozessen und dadurch auch über Arten von ‚Selbst‘, Arten von ‚Inhalten‘ und Arten von beobachtbaren Ergebnissen. In bestimmten Prozessen hat der Körper, wie wir festgestellt haben, die Fähigkeit, neue Schritte zu erzeugen, die das Leben weiterbringen. Das darf nicht verlorengehen. Bevor die Wissenschaftler des Einheiten-Modells uns neu entwerfen, *ohne auch nur verstehen zu wollen*, wie Menschen (sie!) sind, sollten wir eine Erste-Person-Wissenschaft etablieren, und zwar *nicht innerhalb* der Dritte-Person-Wissenschaft, *sondern um sie herum*.

(Aus: *Focusing-Journal* Nr. 5, 2000; Original in: *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 6, 1999
Übersetzung: Jutta Ossenbach)

Literatur:

- Hendricks, M. (2000): Focusing-orientierte Psychotherapie. *Focusing-Journal spezial*. DAF, Würzburg
- Gendlin, E.T. (1981): *Focusing*. Deutsch: Rowohlt, Reinbek 1998
- Gendlin, E.T. (1997a): *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press, Evanston
- Gendlin, E.T. (1997b): *A Process Model*. Chapter IV, V. www.focusing.org
- Gendlin, E.T. (1997c): *The responsive order. A new empiricism*. www.focusing.org
- Gendlin, E.T., Lemke, J. (1983): A critique of relativity and localization. *Mathematical Modelling*, 4, pp 61-72
- Levin, D.M. (1997): *Language beyond postmodernism. Saying and thinking in Gendlin's philosophy*. Northwestern University Press, Evanston
- Matsuno, K. (1989): *Protobiology*. CRC Press, Boca Ratan
- Sheets-Johnstone, M. (1998): Consciousness: a natural history. *Journal of Consciousness Studies*, 5 (2), pp 260-294
- Sterner, W. (1997): Logical meaning creation. *After Postmodernism Conference*, www.focusing.org/postmod.htm