

Focusings Urgroßvater: William James

Über eine der philosophischen Wurzeln des Focusing

von Klaus Renn

In seinem Vortrag auf der 2. Focusing-Konferenz im Rahmen der 19. Internationalen Focusing Sommerschule hat sich Klaus Renn mit William James beschäftigt. Indem er einige der zentralen Aussagen dieses großen amerikanischen Philosophen, Psychologen, Natur- und Religionswissenschaftlers umkreiste, führte er den ZuhörerInnen vor Augen, wie stark Gene Gendlin und Focusing im Denken des amerikanischen Pragmatismus wurzeln. Diese von vielen deutschsprachigen Philosophen geringgeschätzte philosophische Richtung wird von Klaus Renn ins rechte Licht gerückt und aufgezeigt, wie viel wir heute noch von ihr lernen können. Der folgende Text basiert auf dem Redemanuskript und dem Tonbandmitschnitt des ersten Teils dieses Vortrags.

William James

Meine erste Begegnung mit William James war vor Jahren eine religionspsychologische Dissertation, die die philosophischen Ansätze von James und Gendlin verglich. Ein zweiter wichtiger Impuls war für mich in diesem Jahr eine Nebenbemerkung in einem Artikel von Dan Millman, wonach James behauptet, daß Gefühle zuerst als subtile Spannungen und Kontraktionen im Brustbereich und im Unterleib erlebt werden. Das erinnert an Focusing und hat meine Neugierde geweckt.

William James (*1842 in New York, †1910 in Chocorua, N.H.), amerikanischer Philosoph und Psychologe, gilt als Hauptvertreter der von Charles Sanders Peirce begründeten Philosophie des Pragmatismus. Nach Studienaufenthalten in Europa (er sprach fließend Deutsch und war mit einflussreichen deutschen Philosophen bekannt) und einer Expedition nach Brasilien unterrichtete er seit 1876 zunächst Anatomie und Physiologie, ab 1880 dann Psychologie und Philosophie an der Harvard University. 1907 hielt er eine Reihe äußerst erfolgreicher religionspsychologischer Vorlesungen an der Columbia University, die ihn allgemein bekannt machte.

Ken Wilber, der hinlänglich populär sein dürfte, bezieht sich immer wieder auf William James. In seinem Buch *Spektrum des Bewusstseins* beginnt er den Prolog mit einem Zitat von James¹, um dessen grundlegenden Einfluss auf seine eigene Arbeit zu würdigen.

Mark Epstein, ein amerikanischer Psychoanalytiker, der Psychotherapie mit östlichem Denken verbindet, schreibt in *Gedanken ohne Denker*², dass sich Psychologie und Bewusstseinsforschung Vieles hätten ersparen können, wenn sie sich gleich mit William James und dessen Gedankenwelt befasst hätten. Was damals schon alles gedacht und erkannt war, wurde, so Epstein, durch das psychoanalytische Denken überdeckt. Jetzt erst, quasi nach dem langen Umweg über Freud, sei es allmählich möglich, wieder an das, was damals in den USA schon selbstverständlich war, anzuknüpfen und es fortzusetzen.

William James war der erste Amerikaner, der als Psychologe empirisch gearbeitet hat. Er richtete das erste experimentelle Labor in den USA ein, um Psychologie nicht nur theoretisch zu betreiben. Zugleich hat er sich mit Religion und spirituellen Erfahrungen beschäftigt. Von ihm ist auch bekannt, dass er einen Zen-Meister in seine Psychologievorlesung einlud, um sich mit der inneren Wissenschaft des Buddhismus auseinanderzusetzen. Er wagte daraufhin die Vorhersage: „In 50 Jahren wird das östliche Denken eine der

¹ „Eine viel zitierte Äußerung von William James besagt, 'dass unser normales waches, das rationale Bewusstsein, wie wir es nennen, nur ein besonderer Typ von Bewusstsein ist, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen liegen, die ganz anders sind. Wir können durchs Leben gehen, ohne ihre Existenz zu vermuten; aber man setze den erforderlichen Reiz, und bei der bloßen Berührung sind sie in ihrer Vollständigkeit da ... Keine Betrachtung des Universum kann abschließend sein, die diese anderen Bewusstseinsformen ganz außer Betracht lässt. Wie sie zu betrachten sind, ist die Frage ... Auf jeden Fall verbieten sie einen voreiligen Abschluss unserer Rechnung mit der Realität.“ Ken Wilber, *Das Spektrum des Bewusstseins – eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie*, Rowohlt 1998

² Mark Epstein, *Gedanken ohne Denker - Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*, Fischer 1998

wichtigsten Grundlagen der Psychologie sein.“ Die Erfüllung dieser Prophezeiung wurde durch die Psychoanalyse verzögert.

William James ist nicht nur ein Wissenschaftler, nicht nur ein Theoretiker, er ist ein sehr engagierter Vertreter seiner Philosophie. In allem, was er schreibt, steckt der Versuch, seine Zuhörer aufzuwecken, zum Leben hin zu öffnen. Er möchte Impulse geben für ein tieferes und wesentlicheres Leben.³

Der amerikanische Zeitgeist

Wollen wir die amerikanische Denk- und Lebensweise und damit auch die Grundhaltungen in den verschiedenen in den USA entstandenen psychotherapeutischen Schulen besser verstehen, ist es notwendig, sich wenigstens für eine kleine Weile von den beliebtesten europäischen Vorurteilen und auch der berechtigten Kritik (z.B. über den Umgang mit den *american natives*) zu verabschieden, um erkennen zu können, was diese Menschen dort Besonderes hervorgebracht haben.⁴

In der Zeit von James strömten Tausende von Einwanderern in die Vereinigten Staaten. Menschen aus verschiedenen Erdteilen suchten eine neue, eine bessere Existenz. Die meisten hatten alles aufgegeben – es gab keinen Weg mehr zurück. Sie mussten - mit viel Hoffnung vor sich und einem großen Abgrund hinter sich - ein neues Leben aufbauen. Die Tracks zogen in Richtung Westen, um dort irgendwo das Gelobte Land zu finden. Es ist die Zeit der Indianer und Cowboys, und so mancher Western illustriert die Geschichten dieser Zeit auf seine Weise - eine Zeit des Entdeckens, des Risikos, des Gewinnwollens und tiefer Gläubigkeit.

Zu dieser Zeit wurden die Landkarten der USA erst vervollständigt. Expeditionen zogen aus, um das Landesinnere zu erforschen. Ein weites, erstaunliches Land wurde entdeckt und in Besitz genommen. Die aus aller Welt aufgebrochen waren, hatten ihre Chance und bauten ihr neues Land auf. Sie mussten alles neu erschaffen, Landwirtschaft, Dörfer, Städte, Industrie, Universitäten ... Eine Zeit der Euphorie des Machbaren in einem unerschöpflichen Land, das Staunen über die Weite und Größe im Bewusstsein der Menschen entstehen ließ. Mit Stolz wandten sich die Einwanderer von den engen Traditionen ihrer europäischen Herkunftsländer ab, um eine neue Demokratie in Freiheit aufzubauen.

Während sich diese Menschen schon im Pluralismus übten, herrschte in Deutschland noch das Kaiserreich, welches das Bewusstsein der gebildeten Schichten autoritär prägte - im Geist von Kaiser, Volk und Vaterland.

Dieser amerikanische Geist durchdringt die gesamte humanistische und transpersonale Psychologie: den Glauben an Veränderung, Entwicklung und an unermessliche Ressourcen des Bewusstseins, des besseren, tieferen und effektiveren Zusammenlebens. Der einzelne Mensch brauche nur zu wollen und Verantwortung für sich und sein Leben, für sein besseres Leben, zu übernehmen.

Pragmatismus

William James gilt als wichtigster Vertreter des Pragmatismus. Ihn interessiert der *outcome*: Was bewirkt eine Theorie, was bewirkt dieses oder jenes Handeln. Ihn interessiert also nicht die Wahrheit einer Theorie an sich, auch nicht das richtige Handeln an sich, sondern was die Theorie *bewirkt*, was beim Handeln *herauskommt*. Für ihn ist der Begriff „Wahrheit“ nicht länger ein erstrebenswerter Begriff, der irgendwo da oben über uns schwebt. „Wahr ist, was Wahres bewirkt.“ An den Früchten, den Auswirkungen und Folgen können wir erkennen, ob eine Theorie oder ein konkretes Handeln wahr ist. Damit stellt James den Men-

³ In einem spannenden, historisch sehr gut recherchierten Kriminalroman wird W. James in seiner Arbeit und Philosophie beschrieben: „... Obwohl er (die Romanfigur) die Arbeit des Professors respektierte und für den Menschen selbst nur Freundschaft empfand, war er nicht bereit, James' berühmte Theorie des freien Willens, den Grundstein seiner Philosophie, für sich zu akzeptieren. James war selbst ein schwieriges, kränkliches Kind gewesen und hatte in seiner Jugend immer wieder an Selbstmord gedacht; dass er diese Neigung überwand, verdankte er, wie er selbst sagte, seiner Lektüre des französischen Philosophen Renouvier, der lehrte, dass der Mensch allein mittels seines freien Willens alle psychischen Krankheiten überwinden könne. ... Außerdem besaß James einen sehr viel besseren Sinn für Humor... und riss zum Entzücken seiner Zuhörer einen Witz nach dem anderen ...“. Jeder Abschnitt dieses Romans beginnt mit einem Zitat von James. (Calber Carr, *Die Einkreisung*. Heyne 1994)

⁴ Hier werde ich die amerikanische Kultur aus der Perspektive der Nützlichkeit für EuropäerInnen betrachten. Unbenommen dessen sehe ich deutlich den Schatten dieser Kultur, den ich gerne als „puritanisch“, „sexistisch“, „rassistisch“, „imperialistisch“ und „kapitalistisch“ bewerte.

schen in den Mittelpunkt. Weder die Wahrheit, noch die Wissenschaft oder Tradition oder sonst irgendetwas steht über dem Menschen. Der einzelne Mensch kann, darf und muss letztendlich entscheiden, wie und was er lebt, was für ihn wahr ist.

James polemisiert aus der Perspektive der pragmatischen Philosophie gegen Wissenschaftler, die sagen: Am Sonntag gehe ich in die Kirche und habe meine Religion, am Werktag argumentiere ich nach meiner Philosophie, irgendwie habe ich eine Ethik und in der Universität oder im Labor mache ich Wissenschaft. Das alles hat miteinander nichts zu tun. - Nach James müssen wir lernen, dass wir eine Person sind, die im Mittelpunkt steht, und dass das, was immer wir glauben, denken, bewerten und was immer wir tun, verbunden bleibt mit unserer Person und darüber auch mit anderen Menschen.

Im Pragmatismus steht der Mensch im Zentrum und sucht nach Konzepten und nach Handlungen, die miteinander verbunden sind. Wissenschaft und Ethik, Wissenschaft und persönlicher Glaube sollen danach eine verbundene Welt sein. In der Vision von James verwenden die verschiedenen Natur- und Geisteswissenschaften neben ihren eigenen Methoden und Konzepten die pragmatische Methode. Dadurch erhofft er sich eine effektivere Art von Wissenschaft und vor allem eine, die sich am Wohlbefinden und der Weiterentwicklung der Menschen orientiert.

Technische wie geistige Konzepte können mit dieser pragmatischen Methode angegangen werden und müssen sich verifizieren. Dieser Verifizierungsprozess eröffnet neue Einsichten, neue Antworten und Lösungen, die vorher nicht vorhanden waren. Für ihn ist nichts endgültig fertig, alles kann sich verändern.

Hier finden wir bei James den Anfang einer Sichtweise, die Gene Gendlin 100 Jahre später *First Science* nennen wird.⁵

Sind zwei unterschiedliche und konkurrierende Philosophien oder Konzepte vorhanden, dann ist im Sinne des Pragmatismus zu prüfen, was die jeweilige Theorie wissenschaftlich und im Leben und Erleben *bewirkt*. Dabei wird offensichtlich, welches Konzept das wirkungsvollere ist. Das Konzept, welches das bewirkt, was gewünscht wird, ist das Mittel der Wahl. Mit dieser pragmatischen Sicht provoziert er vor allem europäische Philosophen-Kollegen zu, denen er sagen würde: Ihr macht Philosophie zum Selbstzweck des Wahren, Guten und Schönen. - Wenn durch eine Philosophie keine erstrebenswerte Wirkung entsteht oder nichts bewirkt wird, was mit uns zu tun hat und unser Leben nicht wirklich verändert - also im Sinn des amerikanischen Pioniergeistes kein neues Land erobert - dann können wir diese Philosophie wegwerfen. James ruft auf, die Philosophien, die nichts bewirken, einfach zu vergessen. Für ihn bedeutet das, jeden philosophischen Gedanken, jedes Konzept, das wir erstellen, nach der Wirkweise zu überprüfen. Was ist die Wirkung, die Auswirkung, die Veränderung, die ein Konzept bringt?

Wahr ist, was Wahres bewirkt

*„Jeder Gedanke, der uns sozusagen als Vehikel dient, jeder Gedanke, der uns glücklich von irgend einem Teile unserer Erfahrung zu irgend einem anderen Teile hinführt, indem er Dinge zweckentsprechend verknüpft, sicher arbeitet, vereinfacht, Arbeit spart, ist genau in dem Umfang, genau in dem Grade wahr, als er dies alles tut. Jede solche Idee ist wahr als Denkmittel.“ (PR, S.28)*⁶

James stellt das Denken wieder auf die Füße, wenn er sagt: Wir denken, und das Denken hat nur Sinn, wenn es verknüpft, vereinfacht und effektiv ist. In dem Zitat klingt das typisch Amerikanische mit: „... der Gedanke, der uns *glücklich* ... hinführt.“ Glück, Neues und mehr vom Leben - aus diesem Stoff sind die Kriterien des Pragmatismus. Es geht nicht um preußische Tugenden wie Wahrheit, Aufrichtigkeit und Genauigkeit, bei James ist immer auch der Weg, die Art und Weise mit eingeschlossen: Es geht um Glück, es geht um Lebensqualität, es geht darum, dass wir durch Gedanken, dass wir durch Konzepte entsprechend mehr von unserem Lebensland, von diesem inneren Lebensland, aber auch von diesem äußeren Lebensland erobern.

Gedanken, Ideen, Konzepte sind aus pragmatischer Sicht *Werkzeuge* des Menschen. Und diese Werkzeuge taugen für bestimmte Schritte oder sie taugen eben nichts.⁷ Diese pragmatische Vereinfachung vermag in unseren europäischen Ohren, gefüllt mit gutem, wahren und edlem Idealismus (über den er sich immer wieder lustig macht) eigenartig klingen. Er betont: Nicht wir dienen der Ideologie, der Religion oder dem Idealismus, sondern das alles hat uns zu dienen. Wenn ein Konzept, eine Philosophie nicht mehr für uns

⁵ Siehe Gendlins Artikel in diesem Heft und J. Wiltschko, *Focusing als Fahrzeug des Denkens*, Focusing Journal 3, 1999

⁶ W. James, 1994 „Was ist Pragmatismus?“ (PR), S.28, Beltz, Athenäum, Weinheim

⁷ „Ein Taucher, der nichts taucht, taug(ch)t nichts.“ (Werner in einem Brösel-Comic)

arbeitet wie ein Werkzeug, wie ein Hammer für den Handwerker, dann legen wir dieses Werkzeug, diese Theorie zur Seite.

Der *cash value* der Wahrheit

Für William James ist es wichtig, ob eine neu eingeführte Frage, ein neues Konzept im praktischen Leben einen Unterschied macht oder nicht. Er spricht vom *cash value*, also vom Barwert der Wahrheit. Diese Ausdrucksweise lässt uns blitzschnell die Haare zu Berge stehen⁸. *Cash value*, Barwert, meint natürlich auch Geld, aber das allein ist zu eng. Für ihn heißt es: mehr vom Leben, etwas von diesem „glücklich“. Er möchte, wie er sagt, nicht im „Faulbett der Theorien“ liegen. Er möchte mit seiner pragmatischen Methode den alten Theorien ihre Steifheit nehmen und sie wieder für den Menschen arbeiten lassen. Er will mit seiner pragmatischen Methode von Prinzipien, von Kategorien, von voraussetzenden Notwendigkeiten absehen und auf die letzten Dinge, auf die Früchte, auf die Folgen und auf die Tatsachen hinweisen. Mit „letzten Dingen“ meint er nicht, wie wir vielleicht idealistischerweise denken, den Tod, sondern den *cash value*, also das, was herauskommt.

Es gibt MEHR als wir leben

Nach James ist das Merkmal des Lebens die *Überfülle*. Religionen, Philosophien und Gedanken, diese Werkzeuge des Menschen, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu der Überfülle des vorhandenen Lebens. Daher gibt es bei ihm viele Möglichkeiten etwas zu tun, zu denken oder sein Leben einzurichten.⁹ Leben gibt viel mehr her als wir mit unseren bescheidenen Werkzeugen verwirklichen können. Der Amerikaner James möchte uns einen Schubs hin zu mehr Leben geben. Da ist ein riesiges Land, und das gilt es zu erobern. Dieses „Land“ können wir in seinem Sinne als unsere Innen- und Umwelt anschauen, als einen riesigen Raum mit vielfältigen Möglichkeiten, unser Leben zu leben. Er fordert uns auf, aus der Überfülle zu leben und zu gestalten und unser Leben in diesem Sinn glücklicher und freier werden zu lassen - als unser eigenes Kunstwerk.

James fordert auf, den eigenen Lebensstil, also wie wir leben und arbeiten (gerade auch wissenschaftlich arbeiten) immer wieder zu verifizieren, zu überprüfen, ob er dem entspricht, wie sich unser Leben von innen her wahr und stimmig anfühlt. Er fragt nach unserem *cash value*.

Focusing als Verifizierungsprozess

Wir können und sollen uns nach James selbst befragen, wie effektiv und wirkungsvoll unser Werkzeugkasten der Ideen, Begriffe, Techniken und Konzepte arbeitet. Wie effektiv sind unsere Vorstellungen über Focusing, Therapie, Selbstkonzepte, Veränderung? Er würde uns wohl die Anregung geben, wann immer wir bewusst so ein Gedankenwerkzeug benutzen, den *cash value* zu überprüfen.

Dieser Verifizierungsprozess ist uns durch Gene Gendlin selbstverständlich und vertraut. Gene lässt den Klienten jede seiner Interventionen überprüfen: „Passt das? Ist die Frage gut?“, „Was wäre besser, was passt besser“, „Bringt das einen Schritt?“, „Was könnte Sie unterstützen?“, „Wenn ein Konzept keinen Schritt bringt, dann nehme ich einfach ein anderes.“ Oder er gibt die Empfehlung: „Wenn nach einigen Stunden Therapie nichts Wirkliches geschieht, wechseln Sie den Therapeuten, gehen Sie dorthin, wo etwas geschieht.“ Der ganze Focusing- und Therapiestil von Gene ist von dieser Art und Weise, von dieser verifizierenden Haltung durchdrungen. Er sucht den *cash value* im sogenannten „Schritt“, den der Klient immer wieder real und körperlich erleben kann.

⁸ „Zugegeben, der Schreibstil von James provoziert für einen in Europa sozialisierten Wissenschaftler auch Missverständnisse. Die Rede vom ‚Barwert‘ (*cash value*) der Wahrheit, wie es in den Vorlesungen zum Pragmatismus heißt, ist von James als Polemik gegen die europäische Tradition der Wahrheit als Übereinstimmung von Intellekt und Sache formuliert worden.“ (K. Schubert und U. Wilkesmann im Vorwort zu *Das pluralistische Universum* (PU), S. XX)

⁹ „Es ergibt sich aus der Vielfalt der Verknüpfungsmöglichkeiten ein schier unendlicher Raum an Handlungsmöglichkeiten im Jameschen Pluralismus. Hier liegt der Kern seiner dynamischen Sicht der Dinge; die Besonderheit seines Ansatzes ist ja die Betonung des *Werdens* gegenüber dem Sein, eine Sicht, die gleichermaßen charakteristisch für den Pragmatismus ist: „... indem Sie nach dieser Überzeugung handeln, können Sie sie in gewissen Fällen schließlich auch wahr machen“. Diese Welt-sicht macht James interessant für die Entwicklung neuer politischer Ideen ... Der philosophische Pragmatismus bildete so die ideale Basis für die etwa in den dreißiger Jahren einsetzenden politischen Reformbestrebungen in den USA. (a.a.O., S. XV)

James schlägt vor (auch Gene macht das in seiner Philosophie), möglichst alle unsere Konzepte und Handlungsweisen diesem Überprüfungsprozess zu unterziehen mit dem Ziel, mehr erlebte Stimmigkeit zu erreichen. Für mich wirkt diese Aufforderung ermutigend und befreiend; offensichtlich brauche ich immer wieder Zuspruch, um Gedanken, Konzepte und Glaubenssätze, alles, was ich für wahr halte, auch all das, wonach ich mein Leben orientiere, in diesem Sinn als *Handwerkszeug* für mich zu verstehen und zu gebrauchen und letztendlich damit auch die Verantwortung für mich und für mein Leben zu übernehmen.

Der Strom der Erfahrungen

Für James hat diese Haltung keine Grenzen. Auch Begriffe wie „Gott“, „Materie“, „Vernunft“, „das Absolute“, „Energie“, letztendlich jedes Beliebige der Begriffswelt gehört in diesen pragmatischen Zusammenhang hineingestellt. Er sagt:

„Wenn Sie aber der pragmatischen Methode folgen, dann können Sie solch ein Wort [wie „Gott“] niemals als den Abschluss Ihrer Untersuchungen ansehen.“ (PR, S. 23)

Hier spielt er polemisch auf die europäische Philosophie an, die mit irgendeinem Thema irgendwohin philosophiert und bei „Ganzheit“ oder bei „Gott“ ankommt und endet. Über „Gott“ und „Ganzheit“ kann dann nicht weiter gesprochen werden. Mit dieser Art von Begriffen wird von „oben herunter“ begründet und Wahres definiert. James will die Philosophie wieder auf die Füße stellen und vom erlebten Leben ausgehen und nicht von erhabener Begrifflichkeit. Ihn interessiert der *cash value* von „Gott“.

„Sie müssen aus jedem solchen Wort seinen praktischen Kassenwert herausbringen,“ (PR, S. 23)

Und dann sagt er auch, wie das geht: *„Sie müssen es innerhalb des Stromes Ihrer Erfahrungen (stream of consciousness) arbeiten lassen. Dann erscheint es nicht mehr als Lösung, sondern vielmehr als ein Programm für neue Arbeit, und, genauer gesagt, als ein Hinweis auf die Mittel, durch welche existierende Realitäten geändert werden können. Theorien sind dann nicht mehr Antworten auf Ratselfragen, Antworten, bei denen wir uns beruhigen können. Theorien werden vielmehr zu Werkzeugen.“ (PR, S. 23)*

Hier erfahren wir, wie die pragmatische Methode anzuwenden ist. Ein Wort wie z.B. „Gott“ sollen wir in unserem Erlebensstrom arbeiten lassen. Hier hatte ich beim Lesen von James ein richtiges Aha-Erlebnis. Mit einem Mal war ich ganz nah bei Focusing und bei vielem, was ich von Gene gelesen und gehört hatte, z.B. in seiner Experiencing-Theorie. Der *cash value* von irgendetwas *verifiziert sich am eigenen Erfahrungsstrom*. Die pragmatische Methode arbeitet damit, Konzepte und Techniken mit dem Lebensstrom zu verbinden. Die Person wird zum Mittelpunkt der Wissenschaft, des Arbeitens und Denkens. Mit der pragmatischen Methode soll auch empirisches Arbeiten mit dem Lebensstrom des Wissenschaftlers verbunden werden. Auf diese Art und Weise soll Wissenschaft, Religion, Ethik, Werte, die jeweilige Kultur miteinander in Verbindung kommen.

Die pragmatische Haltung im Focusing

Arbeitet Gene mit KlientInnen, dann hören wir immer wieder: „Ah, das ist nicht gut, was ich eben gesagt habe. Das tun wir wieder weg“, und dabei macht er eine Handbewegung, als ob er etwas wegwischen würde.

In dieser Handbewegung kommt just diese pragmatische Haltung zum Ausdruck. Bewirkt diese eine Intervention nichts, verbindet sie nicht eine kleine Erfahrung mit einer anderen Erfahrung und macht das innere Erleben dabei keinen Schritt, können wir nach einer anderen Intervention suchen. Diese Haltung steht im Kontrast zur „deutschen Gründlichkeit“, und sie gibt der Stimme des Inneren Kritikers keinen Raum, der da meinen könnte: „Oh, ich habe wieder etwas Falsches gemacht. Oh, wie peinlich“, sondern im Gegenteil: „Ah, wunderbar, ich habe einen Versuch gemacht, nichts bewirkt! Neuer Versuch! Mal sehen, was der bewirken wird.“ Oder: „Liebe Klientin, findest du in dir, was jetzt einen inneren Schritt machen würde – was wäre das?“

In diesem pragmatischen Prozess verifizieren sich die Symbolisierungen der KlientInnen, und die Art und Weise der Interventionen stellt tatsächlich die KlientInnen mit ihrem eigenen Suchprozess in den Mittelpunkt der Therapie.

Der Besitz wahrer Gedanken bedeutet den Besitz wertvoller Mittel zum Handeln

James ermuntert uns, Gedanken und Konzepte wie Werkzeuge zu sammeln. Nach seiner Meinung steigern wir unsere Lebensfähigkeit mit der Menge der uns zur Verfügung stehenden, verifizierbaren Konzepte (Wahrheiten). Unser persönliches Er-Leben¹⁰ wird angenehmer und „reicher“, unsere Arbeit wird wirkungsvoller werden. Er fordert uns auf, diese Wahrheiten zu sammeln, die zunächst passiv vorhanden sind, um diese dann in einer konkreten Situation quasi zu aktivieren. In seinen eigenen Worten:

„Wenn eine solche Wahrheit für eines unserer Erlebnisse bedeutsam wird, dann wird sie aus dem kalt gestellten Vorrat herausgeholt, um in der Welt ihre Arbeit zu leisten, und dann wird der Glaube an sie aktuell. ... Sie ist nützlich, weil sie wahr ist, oder sie ist wahr, weil sie nützlich ist. ‚Wahr‘ ist der Name für jede Vorstellung, die den Verifikationsprozess auslöst und ‚nützlich‘ der Name, für die in der Erfahrung sich bewährende Wirkung.“ (PR, S. 79)

„Der Begriff der Wahrheit ist im Wesentlichen nichts anderes als der Weg, auf dem wir von einem Stück der Erfahrung zu anderen Stücken hingeführt werden, und zwar zu solchen, die zu erreichen die Mühe lohnt.“

Hervorheben möchte ich aus diesen Zitaten vor allem folgenden Aspekt: *„Wahrheit ... die zu erreichen die Mühe lohnt.“*

Hier begegnet uns die amerikanische Ideologie der Selbstverantwortung: Ich bin verantwortlich für meine Wahrheit und auch dafür, ob sich die Mühe für mich lohnt. Diese Haltung kennen wir gut aus der humanistischen Therapie, besonders Fritz Perls und die Gestalttherapie haben sich diese Perspektive zu eigen gemacht.

Es ist immer wieder höchste Zeit, uns von unserem unbewusst-traditionellen Denken zu verabschieden, welches Wahrheit als etwas Absolutes bewerten will. Dieses alte (idealistische) Denken räumt der Wahrheit über unser eigenes Denken, Empfinden, Handeln und Zusammenleben eine Art Verfügungsgewalt ein. Gleichgültig ist, ob diese Wahrheit als Ergebnis einer wissenschaftlichen Untersuchung oder als philosophisches, religiöses und psychologisches Konzept daherkommt.

Trotz aller Bewusstheit, die wir uns erschaffen, haben wir alle irgendwie, so glaube ich, einen versteckten Schalter in uns, den wir gerne klammheimlich bedienen, um glauben zu dürfen: „Es gibt *die* Wahrheit“. Schnell ordnen wir uns dann (oft von uns selbst unbemerkt) dieser Wahrheit unter. Das erlebende Ich identifiziert sich mit dieser Wahrheit und löst sich in ihr auf. Das Konzept ist nicht mehr länger Werkzeug des Menschen für ein besseres Leben, sondern die Person wird zum Diener, zur Magd dieses Wahrheitskonzeptes. Wir können uns an die Wahrheit anlehnen, intellektuell regredieren und einer größeren, mächtigen Macht angehören (z.B. Kirche, Wissenschaft,).

Die Sichtweise, für die James eintritt lautet: Ein Konzept ist nicht wahr im absoluten Sinn, sondern es kann sich nur in einer konkreten Situation, in einem bestimmten Arbeitsprozess bewahrheiten (verifizieren).

Focusing ist noch pragmatischer

„Focusing“ nennen wir einen Weg, der noch pragmatischer ist als die pragmatische Methode. James könnte der Urgroßvater von Focusing sein. Von Gene haben wir noch einige verifizierbare Konzepte (Wahrheiten) dazu bekommen, z.B. Interventionen und Konzepte, die sich auf die innere Achtsamkeit, auf den Körper beziehen. Wir haben Konzepte wie Freiraum, Felt Sense und präzise Beschreibungen des inneren Veränderungsprozesses. Gene hat diese pragmatische Methode noch pragmatischer, noch effektiver und wirkungsvoller ausgearbeitet und gestaltet.

Ziel der pragmatischen Methode

„Wenn es eine Lebensführung gibt, die besser ist als eine andere, und wenn eine Idee, vorausgesetzt, daß wir an sie glauben, uns helfen könnte, das Leben besser zu führen, dann wäre es ja tatsächlich besser für uns, an diese Idee zu glauben, es sei denn, daß dieser Glaube mit anderen wichtigen Lebensanforderungen

¹⁰ Er-Leben - durch diese Schreibweise will ich die Durchdrungenheit von innerem Erlebensraum und äußerer Erlebenswelt ausdrücken. *„Die konkreten Pulse der Erfahrung sind nicht durch feste Begrifflichkeiten begrenzt, sondern fließen stetig ineinander über und scheinen sich gegenseitig zu durchdringen.“ (PU, S. 180)*

in Konflikt käme. Was für uns zu glauben besser wäre! ... Sollten wir nicht immer das glauben, was zu glauben für uns besser ist?“ (PR, S. 43)

Hier konfrontiert uns James mit unseren europäischen Idealen von Wahrheit und Glauben. Leicht lässt sich diese Aussage als zu oberflächlich oder zu „easy“ abtun. Wo kämen wir hin, wenn wir einfach das glauben würden, was für uns besser wäre? Der amerikanische Pluralismus feiert in diesen Gedanken seine ersten philosophischen Geburtstage.

Heute finden wir in größeren amerikanischen Städten eine sogenannte Kirchenmeile quer durch die Konfessionen hindurch. Neben dem Gebäude der Baptist Church, steht The Catholic Church, Methodist Church, Lutheran Church, Pentecostal Community und noch 10 weitere. Alle stehen nebeneinander, größere und kleinere, bekannte und für uns unbekannte Kirchen, während in Europa alte, beeindruckende und dominante Kirchengebäude in den Städten für DIE WAHRHEIT und den Glauben werben. „Sollten wir nicht immer das glauben, was zu glauben für uns besser ist“. Diese Freiheit können wir heutzutage auch in Europa intellektuell vertreten, doch innerlich haben wir einige Haken, die uns binden (sogar aus der Kirche Ausgetretene haben oft Skrupel) und behindern, diese Freiheit auch tatsächlich zu spüren und aus diesem Erleben zu schöpfen.

Die Eintrittskarte in die Vereinigten Staaten ist, damals wie heute, alles hinter sich zu lassen, Vaterland, Mutter Kirche, Familie ... und neu anzufangen. Hier braucht es einen Optimismus, der fest an ein besseres Leben glaubt. Einen Optimismus für Veränderung, einen Glauben an eine bessere Zukunft und die Bereitschaft, vieles zu riskieren. Das zeichnete damals die amerikanischen Siedler aus. Eine gewisse Essenz davon ist auch heute noch in den Staaten wahrzunehmen.¹¹

Bisher habe ich in meinen Darstellungen von Focusing immer auf die europäischen Wurzeln von Genes Philosophie hingewiesen. Durch James bin ich auf die andere, die amerikanische Seite aufmerksam und neugierig geworden. Die drückt sich auch im letzten Absatz von Genes Buch *Dein Körper – Dein Traumdeuter* (1987, S. 236) aus: „Wie auch immer Ihr Leben heute aussieht, warum sollten Sie den Rest davon auf dieselbe Weise verbringen? Warum sollten Sie den Film zu Ende sehen, wenn sie schon im Voraus wissen, wie er weitergeht? Glauben Sie, dass Sie heute schon sagen können, wie der Rest ihres Lebens verlaufen wird? Gehen Sie in eine neue Richtung! Was von all dem, was das Beste des menschlichen Lebens ausmacht, stand Ihnen bisher am fernsten? Sie brauchen es nicht im Voraus zu verstehen. Lassen Sie sich durch Ihren Traum zu ihm führen.“

Erfahrungsstrom: die Wirklichkeit

Wirklichkeit ist bei William James durch die Bezugnahme zum inneren Erfahrungsstrom und zur erfahrbaren äußeren Realität zu entdecken, wobei wir uns „innen“ und „außen“ nicht als getrennte Räume vorstellen dürfen.

„Jeder, der das Empfindungsleben in concreto untersucht, muss erkennen, dass Beziehungen jeder Art: Zeit, Raum, Verschiedenheit, Gleichheit, Veränderung, Maß, Ursache, oder was sonst noch, genau so wesentliche Bestandteile des Flusses der Sinneserfahrungen sind, als sie Begriffe sind und, dass konjunktive wie disjunktive Beziehungen echte Bestandteile dieses Flusses sind.“^{12,13}

In diesem Erfahrungsstrom ist auch das enthalten, was wir „Widersprüche“ nennen, das, was uns „ja“ und was uns „nein“ sagen läßt, was uns als Wollen und Nicht-Wollen entgegenkommt. Alles ist zusammen in diesem „Stoff“, aus dem Konzepte über Zeit und Raum, Verschiedenheiten, Gleichheit, über Ich und Du entstehen – eine vorsprachliche Grundwirklichkeit, aus welcher wir unsere Erfahrungen und Bedeutungen schöpfen. Erst später werden diese Empfindungen und Beziehungen zu allgemeinen Ideen, zu Begriffen und Konzepten und zu Gefühlen, die einen Namen empfangen. James ist klar parteilich für die noch vollständige, ungeteilte Wirklichkeit:

„Aber die ganze Dichte, Konkretheit und Individualität der Erfahrung existieren nur in ihrer unmittelbaren Gegebenheit, in der sie noch nicht ihren vollen sprachlichen Ausdruck gefunden haben. Und auf diesen

¹¹ Es gibt wenige Bücher, die so viel von der möglichen Begegnung zwischen Europa und Amerika eingefangen haben, wie Simone de Beauvoirs *Amerika Tag und Nacht, Reisetagebuch 1947* (Rowohlt 1988). Für alle USA-Reisenden ein interessanter Kulturreiseführer, der wenig von seiner Aktualität verloren hat.

¹² W. James 1914, S.179

¹³ W. James 1994, S.23

Reichtum der unmittelbaren gegebenen Erfahrung, wie auf die prinzipielle Unfähigkeit unserer Begriffe, ihn jemals zu erfassen, lenken wir nachdrücklichst unsere Aufmerksamkeit.“¹⁴

Für William James weist immer wieder darauf hin, dass der Fluss der Sinneserfahrungen Teile verbindet, die durch sich widersprechende Begriffe gedeutet werden.

„Innerlich bilden Ereignisse, die im Leben eines Menschen durch Jahre getrennt sind, miteinander einen ununterbrochenen Zusammenhang. Gewiß, durch ihren Namen werden sie in gesonderte begriffliche Wesenheiten getrennt, aber in ihrer ursprünglichen Kontinuität gab es keine Einschnitte.“¹⁵

Wenn wir meinen, das Unmittelbare vermittels Begriffe zu erfassen, oder den Begriff an Stelle des unmittelbar gegebenen Lebens setzen, dann entfernen wir uns von der Realität. Je weiter wir die Begriffsbildungen in die Abstraktion treiben, desto weiter entfernen wir uns vom tatsächlichen Lebensprozess. Wenn wir die Wirklichkeit in Begriffe aufgelöst haben, kann man sie begrifflich niemals in ihrer Ganzheit wiederherstellen. Wie viele begrifflich unterschiedene Einzelheiten man auch nehmen mag, man kann mit diesen niemals ein Stück konkreter Wirklichkeit aufbauen. „Begriffe tragen viel dazu bei, in die verwirrende Fülle, in die sinnliche Mannigfaltigkeit unserer unmittelbaren Erfahrungen Ordnung und Einheit zu bringen. Es ist aber nur der kleinste Teil der Erfahrung, den wir durch diese begrifflichen Mittel tatsächlich ordnen.“¹⁶

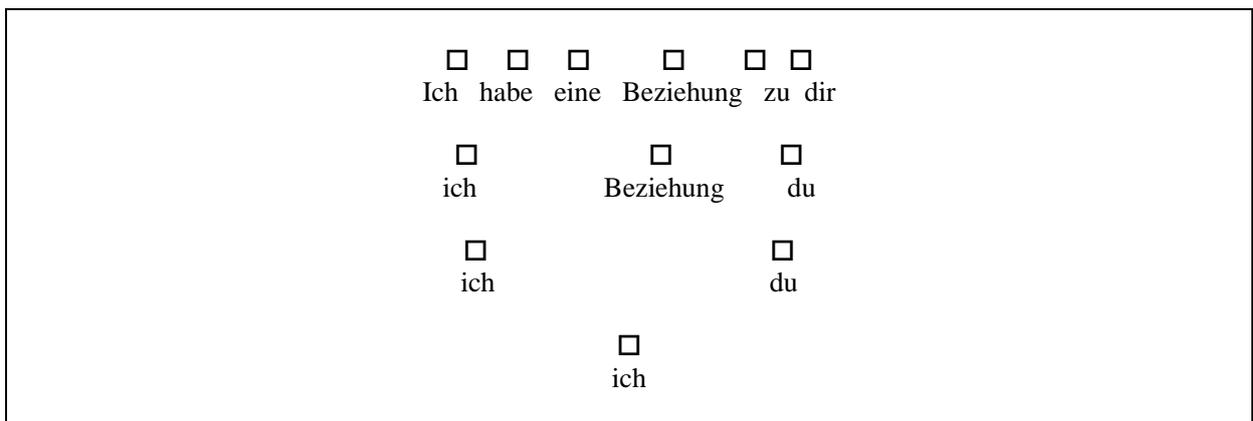
Wer denkt von uns Focusingleuten hier nicht an das Konzept „Felt Sense“? Ich erinnere mich an Genes Aufforderung an eine Klientin: „Sprich (etwas Neues) noch nicht aus, halte es im Körperlichen und gib dem Ganzen noch keine Worte. Halte es so und lasse es wirken!“

Das Konzept „Beziehung“ aus pragmatischer Sicht

James verwendet das Wort Beziehung, um die Verbindung von Allem und Jedem (von Widersprüchen, Zeit und Raum ...) zu verdeutlichen. Jedes Ganze, das in meinem Erleben ist, ist in sich verbunden und bezogen.

Damit das Wort „Beziehung“ nicht zu vage bleibt, möchte ich es mit Hilfe der pragmatischen Methode untersuchen. Sage ich „ich“, ist das ein Konzept. Dieses „ich“ macht mich zu etwas Konkretem, Abgeschlossenem. Und wenn ich sage „du“, mache ich um dich ein Kästchen, was immer dieses „du“ alles umfasst: dein bisheriges Leben, deine Erfahrungen, dein Denken und Fühlen usw. Nach diesem Prinzip funktioniert unser Denken, sagt James.

Ich habe hier einen Begriff („ich“) gebildet, der ein festgeschnürtes Paket macht, einen Kasten; und ich habe einen weiteren Begriff („du“) geschaffen, und der ist auch ein Paket, ein Kasten. Nun entsteht das Dilemma, dass da zwei Kästen nebeneinander stehen, das „ich“ und das „du“, die nichts miteinander zu tun haben. Offensichtlich kann da etwas nicht stimmen, weil sich ein Ich und ein Du immer auf irgendeine Weise verbunden erleben. Daher bleibt uns nichts anderes übrig, als ein drittes Konzept zu bilden: „Beziehung“.



¹⁴ W. James 1914, S.179

¹⁵ W. James 1914, S.183

¹⁶ W. James 1994, S.58

Damit das „Ich“ und das „Du“ nicht einzeln in der Welt herumstehen, muss diese Begriffsbildung „Beziehung“ dazwischengesetzt werden. Nun sind die beiden Begriffe verbunden und der ganze Konzeptbildungsvorgang fühlt sich schon stimmiger an.

Aus der Eigendynamik der Verbindung von Konzepten mit dem inneren Erlebensstrom entsteht zwangsläufig die weitere Konzeptbildung. Beginne ich eine Konzeptbildung mit „ich“, dann finde ich wohl auch ein „du“.

Wie wir gesehen haben, entstand zwischen der ersten und zweiten Begriffsbildung eine erlebbare Lücke, die den inneren Erlebensfluss anregt, durch weitere Begriffsbildung die Vorstellung von „ich“ und „du“ zu vervollständigen.

Und so könnte es weitergehen: „Ich habe eine Beziehung zu dir.“ In diesem Satz sind weitere Lücken gefüllt mit „haben“, „eine“ und „zu“, die noch zu verifizieren wären.

Es entstehen dauernd neue Lücken, die allerdings nicht mehr so groß sind. Wenn wir mit diesen Lücken und dem ihnen zugrundeliegenden Erlebensstrom verweilen, werden wir bemerken, dass daraus noch weitere Begriffe/Sätze hervorgehen ... weiter und weiter ..., und irgendwann haben wir ein ganzes Buch geschrieben.

Aus diesem einfachen Vorgang besteht die Grundform unseres Denkens, meint James. Anders tun wir es nicht, und anders können wir es nicht.

Über den Begriff „Beziehung“ sind meterweise Bücher geschrieben worden. Aber eigentlich wäre es wichtiger, diesen Begriff zu verifizieren, also ihn rückzuverbinden mit dem Erlebensstrom. Dadurch wird so gleich neue Arbeit entstehen.

Wer Focusing oder Focusing-Therapie kennt, wird bemerken, dass wir den Begriff „Beziehung“ sehr wenig benutzen. In meiner früheren Gesprächstherapie-Ausbildung war „Beziehung“ immer das entscheidende Kriterium: „Da hast du eine gute Beziehung zum Klienten“, oder „Ich spüre wenig von einer tragenden Beziehung“ etc. Solche Bemerkungen kommen unter Focusing-KollegInnen eher selten vor. Wir sprechen wenig über die Beziehung. Wir sprechen aber viel über das Da-Sein. „Wie ist es, da zu sein?“ Wir haben eher die Vorstellung: Bin ich spürend präsent, bin ich im gegenwärtigen Moment in der gemeinsamen Situation, dann ereignet die Verbundenheit mit dem anderen Menschen (mit anderen fühlenden Wesen ebenfalls) von selbst. Ein gefühltes, gemeinsam geteiltes Erleben geschieht. Dieses Geschehen ist mehr, als das, was mit dem Wort „Beziehung“ hervorgehoben wird.

Je nachdem, wie und mit welchen Denk- und Handlungswerkzeugen wir den Erlebensfluss ansprechen, werden sich z.B. Focusingprozesse oder Familienaufstellungsprozesse entfalten.

Einen Lebensprozess, auch einen noch so kleinen, konzeptuell zu beschreiben, ist letztendlich unmöglich. Aber die Ganzheitlichkeit eines Phänomens können wir erfahren und erfassen. Um einen anderen Menschen verstehen zu wollen, wäre es ziemlich anstrengend und letztlich unmöglich, alle Information über ihn (von der Geburt bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt, über alle seine Beziehungen usw.) zusammenzutragen. James schlägt vor, das Ganze der Person in unserem Erlebensfluss „arbeiten“ zu lassen und uns in die Mitte der Intuition von ihr zu versetzen¹⁷. Von da aus können wir wie auf einen Schlag ganze Person verstehen, wie sie denkt und lebt und Verstehen, Beziehung-bekommen-zu geschieht im Erlebensfluss und nicht in den Konzepten *über* die Person. Das hat mit Empathie zu tun, obwohl dieses Wort bei James - soweit ich bisher weiß - nicht vorkommt.

Die Entscheidung für die Wirklichkeit

Für James bleibt nur ein Ausweg offen: „*Wir müssen prinzipiell hinter die begriffliche Tätigkeit überhaupt zurücktreten und den ursprünglichen Fluß des Empfindungslebens für die wahre Gestalt der Wirklichkeit ansehen.*“¹⁸

¹⁷ W. James 1914, S.168: „Versetzen Sie sich in ähnlicher Weise in den Mittelpunkt der philosophischen Intuition eines Mannes, und Sie begreifen sofort all die verschiedenen Gedanken, die aus dieser Intuition fließen. Bleiben Sie aber draußen, wenden Sie Ihre post-mortem Methode an, versuchen Sie seine Philosophie aus einzelnen Sätzen aufzubauen, indem sie erst den einen und dann den anderen hernehmen, um sie hernach miteinander in Einklang zu bringen, dann natürlich wird Ihnen kein Erfolg beschieden sein. Sie kriechen über den Gedankenbau wie eine kurzsichtige Ameise über ein Haus hinweg kriecht und dabei in jeden mikroskopisch kleinen Riß oder in jede Spalte hinein fällt. So stoßen Sie nur auf Unzuträglichkeiten und Unzulänglichkeiten und kommen nie zu der Vorstellung, dass überhaupt ein schöpferischer Mittelpunkt vorhanden ist.“

¹⁸ W. James 1914, S.180

Die zentrale Frage, die James uns stellt, lautet: Worauf beziehst du dich? Beziehst du dich auf die Wirklichkeit oder beziehst du dich auf die begriffliche Realität? Er verlangt von uns das, was heute oft „Paradigmenwechsel“ genannt wird.

„Wir sind so stark in der philosophischen Tradition gefangen, die den Logos oder den diskursiven Gedanken im allgemeinen als den einzigen Weg zur Wahrheit ansieht, dass es uns schwer ankommt, einerseits auf das rohe, noch nicht in Begriffe aufgelöste Leben als auf eine Tatsächlichkeit zurückzukommen, die tiefere Wahrheit uns offenbart, und andererseits die Begriffe als nur praktische Dinge, wie Bergson sie nennt, aufzufassen. Es ist, als täten wir unsere stolze Geistesreife ab und würden wieder in den Augen der Vernunft törichte kleine Kinder. Aber, so schwer auch eine solche Umwälzung ist, ich glaube, es gibt keinen anderen Weg, die wahre Gestalt der Wirklichkeit zu erfassen.“¹⁹

„So ging ich denn durch die innere ‚Katastrophe‘ hindurch, von der ich in der letzten Vorlesung sprach; ich hatte wirklich meinen Vorrat an Begriffen erschöpft, mein Intellektualismus hatte Bankrott gemacht, ich musste von neuem beginnen. Keines meiner Worte wird Sie wohl bekehren können, denn Worte können nur Namen von Begriffen sein. Aber wenn irgend einer von Ihnen ehrlich und beharrlich von sich aus versuchen würde, die Wirklichkeit in Begriffe aufzulösen, so wird er sich in ähnlicher Weise wie ich zu einer Frontveränderung gezwungen sehen.“²⁰

Für James geht es hier nicht um eine Perspektive neben anderen, nicht um ein Konzept unter anderen, es geht ihm um *die* Lebensentscheidung schlechthin. Er selbst hat diese Lebensentscheidung vollzogen. Diese Umkehr erlebte er als Lebenskatastrophe, als ein Herausfallen aus dem scheinbar sicheren Halt der Begriffe und Konzepte.

Es geht ihm also darum, diese Begriffswelt loszulassen und wie ein törichtes Kind „die wahre Gestalt der Wirklichkeit“ anzuerkennen, die durch die Sprache hindurchschillert. James bewertet seine persönliche Entscheidung für diese Wirklichkeit als die bedeutsamste Lebensentscheidung, die er je getroffen hat. Er lädt uns ein, ihm in die Wirklichkeit zu folgen.

Auch diese Wirklichkeit ist nicht verlässlich

Vor ein paar Tagen habe ich Gene Gendlin angerufen und ihn gefragt: „Was ist dir bedeutsam an William James?“ Gene meinte, dass diese Wirklichkeit, von der James spricht, tatsächlich das einzige sei, was wir haben. Punkt. „Und dann sage den Leuten, dass auch diese Wirklichkeit nicht verlässlich ist.“ Denn die Wirklichkeit des inneren Erlebensflusses enthält auch schon all das, was die jeweilige Kultur und Gesellschaft hervorgebracht hat. Nicht nur die Begriffswelt, sondern auch der innere Erfahrungsfluss enthalte unser geschichtliches Gewordensein, enthalte die jeweils spezifische Kultur mit allen ihren Werten und Haltungen usw. Gene forderte mich auf, davor zu warnen, dass man glauben möge, aus diesem Erlebensfluss spräche unmittelbar das WAHRE und RICHTIGE. Findet jemand durch Focusing in sich „Das ist richtig, das stimmt“, so bezieht sich diese Stimmigkeit zunächst „nur“ auf das persönliche, momentane Leben.

Bei James klingt das folgendermaßen: *„Objektive Evidenz und Gewißheit sind sicherlich sehr schöne Ideale, mit denen es sich spielen läßt; aber wo sind sie zu finden auf diesem mondbeschienenen, von Träumen heimgesuchten Planeten?“²¹*

Die Aussagen von Gendlin und James sind es wert, sie eine Weile zu betrachten, sie wirken zu lassen und vielleicht auch darüber zu meditieren. Recht verstanden führen sie jeden von uns zu der existentiellen Katastrophe, von der James sprach, und zur „Freiheit des ungesicherten Lebens“²². Sie führen zur Eigenverantwortlichkeit, zu persönlichen, existentiellen Entscheidungen über den eigenen Lebens- und Denkstil und über die eigenen Glaubenssysteme.

Experimente mit Focusing-Grundannahmen

Focusing-Konzepte und -Interventionen lassen sich natürlich auch pragmatisch und damit „ideologiekritisch“ untersuchen, z.B. so schöne Begriffe wie „Echtheit“ oder „Wertschätzung“.

¹⁹ W. James 1914, S.175

²⁰ W. James 1914, S.188

²¹ James, Der Wille zum Glauben, in „Pragmatismus, Reclam Nr. 9799, 1975 S.140

²² Titel eines Buches von Alan Watts.

Ich schlage dir vor, eine deiner häufigsten Interventionen, die du in Focusing- oder Therapiesitzungen verwendest, nach Grundannahmen zu untersuchen, z.B. unsere Lieblingsfrage „Wie fühlt es sich an?“ Die erste Vorannahme ist: Klient/in fühlt - ansonsten bräuchte ich ja erst gar nicht so zu fragen. Eine zweite Annahme ist, dass Gefühle wichtig sind. „Wie fühlt *es* sich an?“ impliziert drittens, dass Gefühle eine Ursache haben: Es bestehe zwischen „es“ und dem resultierendem Gefühl eine lineare, direkte oder vielleicht sogar kausale Beziehung. Und viertens wird angenommen, der/die Klient/in könne ihre Gefühle ausdrücken und, fünftens, dieser Vorgang, das Benennen der Gefühle, sei wichtig. Vermutlich sind noch weitere Annahmen in diese einfache Frage mit eingegangen.

Die jeweils impliziten Grundannahmen führen zu unterschiedlichen Antworten (eines Klienten, der Natur, der Welt). Ob ich frage „Wann ist dieses Problem das erste Mal aufgetreten?“ oder ob ich frage „Wie würde es sich im Körper anfühlen, wenn dieses Problem gelöst wäre?“, macht einen Unterschied. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um die unterschiedlichen Ergebnisse und Prozesse, die jeweils daraus folgen. Die pragmatische Wahrheit wird sich in der Situation entscheiden und nicht an der Richtigkeit einer Intervention.

Gene hat in seiner Traumarbeit die sogenannte *bias control*, die Voreingenommenheits-Kontrolle entwickelt, um die Gefahr zu verringern, den Traum nach den gewohnten Ansichten und Vorstellungen zu deuten. „Wenn Sie aus dem Traum etwas gelernt haben, das Ihr Körper als richtig empfindet, so behalten sie das. Wenn es sich aber allzu sehr mit ihren hergebrachten Vorstellungen deckt, so bleiben Sie nicht dabei stehen“.²³ Gene zeigt pragmatische Werkzeuge auf, die die Mächtigkeit alter Gewohnheiten und Annahmen entlarven können und einen tatsächlich für neues und frisches Erleben öffnen.

Eine kleine Episode

„Bewege dich jetzt so, dass du diesen Bewegungsablauf den ganzen restlichen Tag tun könntest“, so die Anleitung meines Kampfsportlehrers. Fast gleichzeitig merkte ich die Veränderung: Aus einem harten Schlag gegen den Sandsack wurde eine leichte, spielerisch-tänzelnde Bewegung. Diese kleine Anleitung, dieses Konzept, brachte im Körper eine enorme, spürbare Wirkung. Ohne nachdenken zu müssen, bewirkte diese Formel in mir ein völlig anderes Verhalten und ein Gefühl, ich könne diese Bewegung tatsächlich, einem Spaziergang vergleichbar, lange Zeit tun.

Schlagartig wurde mir bewusst, dass eine Unmenge solcher Anleitungen und Konzepte in meinem Körper wirksam sind. Diese Konzepte sprechen unhörbar zu meinem Körper: „Bewege dich, denke, fühle, handle so, dass du es *dein ganzes Leben lang* machen kannst.“ Z.B. „Wenn du, dann mögen wir dich“ oder „Als Mann, Vater, Autofahrer, Therapeut, Deutscher, ... (eine unendliche Liste könnte jetzt folgen) ... verhält man sich so und so – das ganze Leben lang.“ Etwas in mir erschrak; mir wurde bewusst, dass ich fast alle dieser höchst wirksamen Lebensanleitungen und Lebenskonzepte vergessen habe. Viele meiner Grundmuster und Überzeugungen, die ich als Kind aufgeklaut habe, viele Einstellungen, die von meinen Eltern, Lehrern, Freunden an mir vorgenommen wurden, steuern mich, kreieren meine erlebte Realität, ohne dass ich die geringste Ahnung der maßgeblichen Spielregeln hätte. Augenblicklich kam ich mir vor, als sei ich ein programmierter Roboter, der sein Programm, das andere in ihn hineingesteckt haben und worüber er selbst keine Information besitzt, einfach nur ableben und danach funktionieren kann. Meine Entscheidungsräume erschienen mir plötzlich verschwindend gering, ja geradezu lächerlich. „Ich erfahre, wovon ich überzeugt bin“ schoss mir durch den Kopf, „nur, die Überzeugungen, die kenne ich leider nicht“. Dieses Erschrecken lerne ich immer mehr schätzen, denn aus ihm kommt - nach dem Schwindelgefühl - ein sicheres Gefühl für meine eigene Existenz und das verbindet mich tiefer mit der Wirklichkeit.²⁴

Mensch und Gorilla

Dinosaurier bevölkerten diesen Planeten über eine Zeitspanne von ca. 200 Millionen Jahren. Im Vergleich dazu sind ca. 4 Millionen Jahre Menschheitsgeschichte kurz, und die überlieferte Geschichte des Menschen

²³ Gendlin, 1987; „Dein Körper – Dein Traumdeuter“, S. 78ff Otto Müller

²⁴ Ein Seminarblock der Weiterbildung in Focusing-Therapie im DAF heißt: „Strukturen – Erkennen von und Arbeiten mit strukturgebundenen Prozessen“. Zitat aus der Ausschreibung: „... Neben dem Erleben, sich gedanklich im Kreis zu drehen und emotional in den immer gleichen Gefühlen verfangen zu sein, initiieren diese inneren „Gewohnheiten“ immer auch Beziehungsstrukturen, in denen – paradoxerweise – die anderen Personen genau die kränkenden Antworten geben, die die eigenen strukturgebundenen Erlebensweisen bestätigen.“

ist ja nicht einmal sechstausend Jahre alt. Die Entwicklung unserer Spezies ist jung und vermutlich noch sehr in den Anfängen. Diese Sicht passt jedenfalls zu James, der in seiner provokanten Art sagt: „*Vielleicht sind die primitivsten Denkmethode noch nicht ganz ausgemerzt. Wie unsere fünf Finger, wie unser rudimentärer Schweiffortsatz, wie alle unsere Artmerkmale, so sind diese primitiven Denkweisen unzerstörbare Spuren unserer Stammesgeschichte. ... Was ich behaupte, ist nun folgendes: Unsere fundamentalen Denkmethode sind Entdeckungen unserer ältesten Ahnen und haben sich durch alle die folgenden Erfahrungen hindurch zu erhalten vermocht.*“²⁵ (PR, S. 51)

James macht auf die menschliche Art des Denkens aufmerksam, die nach relativ einfachen Grundspielregeln funktioniert. „*Wir bilden gewöhnlich zuerst ein Begriffssystem, das wir verstandesmäßig einteilen, anordnen und verknüpfen, und dann benützen wir das System wie ein Geschäftsbuch, in welches die Sinneseindrücke, die sich darbieten, eingetragen werden. Wenn jeder Sinneseindruck seiner bestimmten Stelle im Begriffssystem zugeordnet ist, dann ist er damit eben verstanden*“²⁶

Ein Begriff-/Konzeptkästchen wird auf das andere gesetzt, die Zwischenräume werden mit kleineren, oft besonders komplizierten Begriffskästchen geschlossen, ein Deutungssystem, fassbare, sprachlich kommunizierbare Realität entsteht. Gleichzeitig werden die Sinneseindrücke durch diese Realität verstellt. Durch diesen konkreten Erschaffungsprozess legt sich die Realität – im Bild gesprochen – über den Wirklichkeitsfluss. Diese erschaffene, schon abgeleitete Realität wird zum Bezugspunkt der Aufmerksamkeit, des Er-Lebens.

Ich erinnere an die Entwicklung des Beziehungsbegriffs: Zuerst definierte ich mich selbst mit „Ich“, dann ein Gegenüber mit „Du“, und daraus folgte die Notwendigkeit des Konzeptes der „Beziehung“. Mit Hilfe dieser Basis-Begriffskästchen kann ich jetzt weiter bauen und eine ganze Psychologie entwickeln, die sich selbst bestätigt. William James würde sofort fragen: Wird diese Theorie durch die Wirklichkeit bestätigt? Ermöglicht diese Psychologie eine Veränderung in die Richtung, in die ich möchte? Oder sind es bloß schöne, leere Formeln? Erfahrung und Empirie sind die Prüfsteine.

James sammelt eine Reihe von begrifflichen Mustern, die der gesunde Menschenverstand wie Basisbausteine verwendet und die unsere Werkzeuge für den Alltag darstellen. Als die wichtigsten erscheinen ihm: „*Ding, Identität und Verschiedenheit, Gattungen, Geister, Körper, eine Zeit, ein Raum, Subjekt und Attribut, kausaler Einfluß, Phantasie-Gebilde, Realität.*“²⁷. Spannend für jede/n von uns könnte sein, sich selbst die Frage zu stellen, was auf der eigenen, persönlichen Liste der Basisbausteine stehen würde, mit deren Hilfe jede/r von uns sein eigene Realität aufbaut. Unter Benutzung dieser Auswahl von Gedanken-Werkzeugen bearbeiten wir die Wirklichkeit und erschaffen unseren persönlichen Er-Lebensraum.

Common Sense

James bezeichnet die gesellschaftlichen, kulturellen Grundrationalisierungen und Basiswerte mit „*common sense*“; die deutsche Übersetzung ist „gesunder Menschenverstand“. *Common sense* meint bei ihm auch die übliche gesellschaftliche Anpassung, die sich z.B. darin zeigt, dass ein Vortragender selbstverständlich einen Schlips und ordentliche Kleidung trägt, höflichen Umgang pflegt, niemanden beleidigt etc. Im *common sense* und seiner Gebärungs-, Sinn- und Verhaltenswelt konstituiert und bestätigt sich die gegebene Gesellschaft (die Bürger, Wissenschaftler, Subkultureler,). Gesellschaft und Kultur stellen jedem/r TeilnehmerIn im *common sense* die erwünschten Konzept- und Gedankenwerkzeuge zur Verfügung.

„*In der Praxis sind die Denkmittel des Common Sense durchaus siegreich. Jeder, und wäre er noch so gebildet, denkt den Begriff „Ding“ in dem gewöhnlichen Sinne als ein beharrliches, einheitliches Subjekt, das seine Attribute trägt. Niemand gebraucht ständig und ehrlich den kritischen Begriff, indem er das Ding als Gruppe von Sinnesqualitäten betrachtet ... Unsere kritischen Philosopheme sind bloße Spielereien und Einbildungen im Vergleich zu dieser natürlichen Muttersprache unseres Verstandes*“²⁸

Mit der Macht eines geschlossenen Systems (James findet jedes geschlossene Denksystem absurd) regiert der gesunde Menschenverstand absolutistisch weit über unsere Selbstwahrnehmung hinaus in ganz selbstverständlicher Weise. (Am Rande unserer Gesellschaft, z.B. im Gebiet der Psychiatrie, etwa. der Schizophrenieforschung, blitzt immer wieder Neues auf.)

²⁵ W. James 1994, S.51

²⁶ W. James 1994, S.53

²⁷ W. James 1994, S.54

²⁸ W. James 1994, S.64

Nach James ist es für uns schwer, neue Gedanken, neue Denkweisen aufzunehmen, ohne diese wieder zu entschärfen und untauglich zu machen. Wir haben eine Tendenz in uns, das Neue *„sozusagen in der Brühe des Alten zu kochen und braten.“*²⁹ Er behauptet, dass wir von unseren alten Überzeugungen und Vorurteilen so viel als möglich unverändert lassen wollen. *„Wir flicken und schustern lieber, satt etwas neues herzustellen. Die Kategorien des gesunden Menschenverstandes bedeuten überhaupt nichts Wirkliches mehr. Sie sind nichts als schlaue Maßnahmen des menschlichen Denkens, sie sind unsere einzigen Mittel, um der Unruhe zu entgehen, in die uns der unaufhörliche Strom der Empfindungen versetzt.“*³⁰

Focusing-Therapie bedeutet, mit der/m KlientIn auf Dauersuche von der Sprache zum Körper³¹ zu sein. *„Warte eine kleine Weile, wie wirkt das Gesagte im Körper, ... von innen, im Brust- und Bauchraum?“* Dann warten wir auf *neue* Konzepte, Begriffe, Gefühle, ... und unterstützen den/die Klienten, dieses Neue wiederum am körperlich gefühlten Erlebensstrom (Felt Sense) zu verifizieren und dem Verifizierten einen angemessenen Raum in seinem/ihrem Erleben einzuräumen.

Wer diesen Prozessweg geht, der/m ist auch die Unruhe, von der James erzählt, bekannt. Jeder braucht einen gewissen Mut, sich dem Noch-nicht-Klaren des unaufhörlichen Stromes der Empfindungen auszusetzen. James fordert uns auf, die Realität des *common sense* mit ihren redundanten Antworten zu verlassen, um uns selbst in den Strom der unaufhörlichen Empfindungen zu begeben. Nur so können wir Frisches erleben, Altes überprüfen und ein eigenes Leben führen. Dabei riskieren wir Erfahrungen, die unser gesamtes bisheriges Common-Sense-Leben in Frage stellen. Für jeden/r, der/die diesen Weg zum Strom geht, wird die selbstverständliche Realitätswelt brüchig, der sichere und normale Boden unter den Füßen geht verloren. In diesem Zustand kann uns deutlich werden, wie wir in einer unwirklichen Sinn- und Lebensrealität über diesem Strom der Wirklichkeit schweben - ohne eigenen Zugang zu diesem *„Wasser des Lebens“*. Dabei könnte durchsichtig werden, dass wir selbst diese schon so oft als objektiv bestätigte Realität unseres Lebens selbst (mit)inszeniert haben. Was uns vorher sicher und verlässlich war (So bin ich!, meine Grundsätze, meine Lebensgeschichte, starre Überzeugungen wie *„Das kann ich nicht!“*, *das ist gerecht/*) erscheint als nachrangige Realität. Gleichzeitig entsteht allmählich Vertrauen in das Vage, Zittrige, in das Leise und Leere. Das Noch-Nicht und das MEHR³², wie es James nennt, wird zur einzigen tatsächlichen Wirklichkeit, die unser Vertrauen verdient und die neue, nie dagewesene tiefe Erfahrungen eröffnet.

Alle ernstzunehmende Mystik und Esoterik weist über sich selbst hinaus und bietet ihr entsprechendes Handwerkszeug an, um an den Strom der Wirklichkeit zu gelangen. In diesen spirituellen Wegen braucht es, wie auch im Focusing, Frauen und Männer, die selbst gehen und anderen Begleitung anbieten können.

Die pragmatische Philosophie zeigt über die sogenannte wissenschaftliche Psychologie und über die gesellschaftlich verwaltete Kassen-Psychotherapie hinaus. Ich habe den festen Eindruck, als führte uns die Philosophie von James in der gegenwärtigen Zeit geradewegs zu Focusing.

Mir ist klar, dass ich William James und seine Philosophie nur andenken konnte. Viele Aspekte seines Werkes habe ich nicht einmal andeuten können. Mit einem letzten Zitat will ich meinen Versuch über James beenden: *„Sobald man fortfährt zu reden, behauptet der Intellektualismus ungestört das Feld. Die Rückkehr zum Leben erfolgt nicht durch Reden. Sie ist eine Tat; und um Sie zum Leben zurückzuführen, muss ich ein Beispiel geben, das, Sie nachahmen können, ich muss Sie taub machen für das Reden oder für die Bedeutung des Redens, indem ich Ihnen zeige, wie Bergson tut, dass die Begriffe, mittels deren wir reden, für die Zwecke der Praxis, aber nicht für die tiefere Einsicht geschaffen sind. Oder ich muss einfach hinweisen auf das Leben, hinweisen auf das bloße DAS des Lebens und muss es Ihnen überlassen, das WAS von sich aus vermittelt Ihres eigenen inneren Mitfühlens auszufüllen. Einige von Ihnen, das weiß ich, werden sich durchaus weigern, dies zu tun, werden sich weigern, in nicht begrifflichen Ausdrücken zu denken.“*³³

²⁹ W. James 1994, S.53

³⁰ W. James 1994, S.64

³¹ Wiltschko, 1996, Von der Sprache zum Körper, Hinführung zur Focusing-Therapie II; Focusing Bibliothek (DAF)

³² W. James, 1997 *„Die Vielfalt religiöser Erfahrung“* S. 488 f; Insel Taschenbuch, Nr. 1784 *„Besteht ein solches „MEHR“ nur in unserer persönlichen Vorstellung, oder existiert es wirklich? Wenn ja, in welcher Gestalt existiert es? Und wenn es existiert, wird es dann auch tätig? In welcher Form sollen wir uns die „Vereinigung“ mit ihm vorstellen, von der religiöse Geister so überzeugt sind ...Alle (verschiedenste Theologen, Gottsucher) stimmen darüber überein, dass das „MEHR“ wirklich existiert, wenn auch einige behaupten, es existiere in Gestalt eines persönlichen Gottes oder Götter, während andere sich damit zufrieden geben, es sich als geistige Strömung vorzustellen, die in das ewige Weltgefüge eingebettet ist. Darüber hinaus stimmen alle darin überein, dass es nicht nur existiert, sondern auch handelt, und dass es wirklich zum Besseren gereicht, wenn du dein Leben in seine Hand gibst.“*

³³ W. James 1914, S.187

(Aus: Focusing-Journal Nr. 4 und 5, 2000/01)

*Klaus Renn
D-97070 Würzburg
k.renn@t-online.de*