

Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie

von Klaus Renn

In der Focusing-Therapie arbeiten wir häufig mit Phänomenen, die am fließenden Veränderungsprozeß nicht teilnehmen. Nach Gene Gendlin nennen wir diese Phänomene „strukturgebundenen Erleben“ (*experiencing structure bound in its manner*). Es handelt sich dabei um immer wiederkehrende Gefühls-, Denk-, Körper- und Verhaltensmuster, die als gleichbleibende Antwort auf unterschiedliche Situationen wirksam werden. Neben dem Erleben, sich im Kreis zu drehen und in alten Gefühlen (verfangen) zu sein, initiieren diese Phänomene auch in der Beziehungswelt - paradoxerweise - genau wieder die kränkenden Antworten, die dieses strukturgebundene Erleben bestätigen. In der Focusing-Therapie tragen gerade diese jeweils spezifischen Beziehungsstrukturen die Chance für tiefe Veränderungen in sich. In der Focusing-Therapie arbeiten wir mit Konzepten, Methoden und Haltungen, die diese Phänomene berühren und mit dem frischen Erlebensprozeß verbinden.

Gendlins Strukturbegriff ist von *Wilhelm Dilthey* beeinflusst, der die „Struktur des Seelenlebens“ als eine in sich verbundene Ganzheit, als eine verknüpfte Lebenseinheit von innerem Erleben und dem jeweiligen Umfeld konzeptualisiert. Erleben, welches sich nicht in Interaktion, im Austausch mit dieser Ganzheit des Erlebens befindet, nennen wir „strukturgebunden“. Die implizite Wirksamkeit dieses strukturgebundenen Erlebens ist starr („*frozen whole*“) und ein fließender Austausch mit der gegenwärtigen (auch Beziehungs-) Situation ist unterbrochen. So wird die gegenwärtige Situation nicht vom frischen, facettenreichen Erleben interpretiert, sondern alte, gewohnte, sich wiederholende Erlebens- und Bedeutungsmuster ersetzen den Reichtum an neuen, frischen Einzelheiten im unmittelbaren gegenwärtigen Erleben (*experiencing*). Der Stil des Erlebens, das *Wie* des Erlebens, bildet oft komplexe Muster. Wir gehen von der Annahme aus, daß im strukturgebundenen Erleben eine automatisierte, ehemals kreative Lösung auf vergangene, konflikthafte oder (lebens-)bedrohende Situationen liegt.

Strukturgebundenheit ist nicht nur ein innerpsychisches Phänomen, jede Art von starrer und verfestigter Organisation (z.B. Familie) wirkt auf die gleiche Weise. Diese „äußere“ Strukturgebundenheit wird „innerlich“ erlebt und wirkt sich unmittelbar auf Erlebens- und Veränderungsprozesse aus. Aus der Perspektive der Phänomenologie ist die Wirkung der äußeren Realität und der inneren Realität für das Erleben nicht unterscheidbar.

Die Geschichte vom Esel

In guter Focusingmanier lade ich Sie nun ein, sich mit Ihrem Thema zum Thema „strukturgebundenen Erleben“ ein wenig zu beschäftigen. Nehmen Sie sich bitte ein bißchen Zeit, hier mit Ihrem Körper auf dem Stuhl anzukommen und fragen Sie sich selbst an: Was beschäftigt mich an diesem Thema? strukturgebundenen Erleben Was ist mir an diesem Thema wichtig? für mich selbst für mich als Focusing-Person für meine Arbeit ?

Lassen Sie mich dazu eine kleine Geschichte erzählen: *Irgendwo im Osten lebte ein alter Wasserverkäufer mit seinen Eseln. Seine tägliche Arbeit führte ihn an den Fluß, dort schöpfte er Wasser in Schläuche und belud seine Esel. Eines Tages war er wieder bei seiner alltäglichen Arbeit, als ein Tiger aus dem Gebüsch stürmte, um den kleinsten Esel zu reißen. Der Esel hatte Glück, denn just in diesen Moment kam ein Jäger vorbei, der den Tiger mit einen Pfeilschuß erlegte. Auch der Wasserverkäufer war glücklich und in freundlicher Laune. Da erblickte er das verschüchterte Tigerbaby der erlegten Tigerin. Er nahm sich des jungen Tieres an und ließ es mit seinen Eseln aufwachsen. Als das Tigerbaby herangewachsen war und einen stärkeren Rücken bekam, wurde es genauso wie die Esel mit Wasserschläuchen beladen. Auch fraß es Gras und das übliche Esel Futter. Es war irgendwie kein wirklicher Unterschied zwischen den Eseln und dem Tiger. Nun, wie es in diesen Geschichten und manchmal auch im Leben vorkommt, stürmte eines Tages wieder ein großer, gefährlicher Tiger aus dem Gebüsch, um sich über die Esel herzumachen. Die Esel schrieten und rannten, auch unser kleiner Tiger rannte um sein Leben, mit den schweren Wasserschläuchen auf dem Rücken - er war der Langsamste. Der große Tiger stürzte sich auf ihn, und unser Esel-Tiger jammerte und bat um sein Leben: „Laß mich bitte zu meinen Brüdern und Schwestern gehen, laß mich bitte am Leben.“ Der große Tiger antwortete, daß er ihm nichts tun werde, doch er solle mit ihm in die Wildnis gehen. Der Esel-Tiger antwortete: „Ich bin doch ein Esel, ich kann nicht mit dir gehen - ich taue nur fürs Wasserholen.“ Da nahm ihn der Tiger mit an den Fluß und fragte: „Siehst du mein Spiegelbild im Wasser? - So, und jetzt schaue in dein Spiegelbild!“ Unser Esel-Tiger war ganz erschrocken - jetzt brüllte der alte*

Tiger und fordert den jungen auf, ebenfalls zu brüllen. Da erkannte er sich. Wie Schuppen fiel es ihm von den Augen, eine vage, tiefe Erinnerung kam in ihm hoch und mit lautem Brüllen verschwand er mit dem großen Tiger.

Deutungen

Unserem Esel-Tiger widerfährt eine einfache Antwort, die sein gesamtes bisheriges Leben verändert: Der Esel-Tiger bekommt verdeutlicht, wer er eigentlich ist. Er wird nicht befreit und tut auch nichts, das mit Vergangenheitsbewältigung gemeint sein könnte. Nein, nur durch das Erfahren seiner selbst erfährt er Befreiung, findet Tigerenergie und rauscht ab in sein neues Leben.

Aus unserer Perspektive ist in dieser Erleuchtungsgeschichte völlig klar, welche falschen Vorstellungen der Tiger sich von sich selbst macht. Mit wenig Phantasie läßt sich ausmalen, welche inneren Selbstgespräche im Esel-Tiger zu hören sind: „Du mußt dich mehr anstrengen ... du bist viel zu groß und zu häßlich ... schau dir die schönen Eselkinder an ... du gehörst irgendwie gar nicht dazu ... ich bin anders als die anderen ... so werd' ich mein (Esel)-Leben nie schaffen ...“ All das sind Antworten, die sich unser Esel-Tiger mit viel Mühsal und Anstrengung selbst gegeben hat. Antworten, die mit der einen Antwort von außen (der des alten Tigers) alle hinfällig wurden. Diese neue Antwort hat offensichtlich einen tieferen Sinn geschaffen als der tägliche Umgang mit seinen Eselgeschwistern. Über die Erfahrung des „ich bin ja eigentlich ...“ konnte das Vergangene Vergangenheit werden, denn jetzt hat sich eine neue Zeit, ein neues Gegenwärtig-Sein ereignet. Auch wenn der Tiger hin und wieder spontan zu seinem alten Esels-IA-Ruf greifen wird, bleibt er ab jetzt vor sich selbst Tiger - mit einer Eselsvergangenheit.

Bemerkenswertes zu unserem Thema „strukturgebundenenes Erleben“

Einige Gesichtspunkte:

1. Die Entstehung und der Überlebenssinn von gebundener Struktur werden beschrieben.
2. Bei der Strukturgebundenheit handelt sich um Phänomene, die der Fremdwahrnehmung unmittelbar zugänglich sind. Für jeden Beobachter war das Dilemma des Tigers offensichtlich.
3. Das Phänomen der gebundenen Struktur wird nicht durch das *Was* entdeckt, sondern durch das *Wie*. Was tut unser Tiger? Er trägt Wasserschläuche. Wie tut er, was er tut? Er macht es wie ein Esel!
4. Strukturgebundenheiten sind zunächst unbewußt. Auch wenn der Tiger an sich selbst und seiner für ihn beschwerlichen Umwelt leidet, kann er nicht aussteigen, sich ändern.
5. In der gebundenen Struktur gibt es keine Lösung. Alle Versuche, sich noch eselsmäßiger anzustrengen, verschlimmern nur die Selbstentfremdung.
6. Das System "Eselgeschwister mit Eseltreiber" stellt keinen Spielraum für die Individualität zur Verfügung. Eine starre Rollenbindung verhindert ein *coming-home* zur eigenen Art.
7. Von außen erfolgt eine Antwort, die eine neue Perspektive eröffnet, eine neue Selbstwahrnehmung ermöglicht. Diese Art von Antwort nennen wir in der Focusing-Therapie „Response“.
8. Dieser Response braucht, um wirksam zu sein, einige innere und äußere Voraussetzungen. So hat in dieser Geschichte die verändernde Antwort ein anderer Tiger gegeben und eben nicht ein Eselgeschwister.
9. Die gebundene Struktur wird zum „Etwas“. Es wird unterscheidbar: Ich und diese Struktur. Ein Prozeß der Disidentifikation beginnt. Hier ich (Tiger) dort die Esel - und mein Eselerleben.
10. Das Neue ist implizit schon vorhanden, geschieht von alleine, und doch kann Üben und Experimentieren diesen Prozeß unterstützen. So hat der junge Tiger in der freien Wildnis seine innere Ganzheit gefunden und muß doch auch vieles neu hinzu lernen.
11. Das Arbeiten mit gebundenen Strukturen braucht Mut und Engagement des Therapeuten und vom Klienten den Willen zu Lebensentscheidungen. Der Tiger hat sich für den Kleinen engagiert, und der Kleine hat sich für ein Tigerleben entschieden. Vielleicht wäre es für den Tiger weniger anstrengend gewesen, weiter als Esel zu leben.
12. Es macht Sinn und Freude und setzt neue Kräfte frei: „Und der Tiger verschwand mit lautem Brüllen.“
13.

Ich will jetzt eine kleine Stille von ca. 2 Minuten entstehen lassen, um danach zu einem kleinen Experiment einzuladen. Sie können diese Zeit nutzen, um wieder mit sich selbst und mit Ihrem Thema zum Thema Verbindung aufzunehmen, nachzudenken ... wirken lassen ...

Experimentell erschaffene Strukturgebundenheit

Ich bitte Sie kurz aufzustehen, vielleicht auch sich zu strecken und sich einen Partner, eine Partnerin, für ein kleines Experiment zu suchen. Einigen Sie sich bitte in Ihrer Dyade, welche Person A und welche Person B sein wird. A bekommt die Rolle des/der TherapeutIn, B die des/der KlientIn.

Als TherapeutIn brauchen Sie jetzt nichts richtig zu machen, es geht um ganz einfaches Zuhören.

Die Klienten bekommen den Auftrag, das, was sie tun, mit dem Faktor „ich bin hilflos“ zu kreuzen. Alles, was Sie als Klientin gleich tun werden - sprechen, denken, Ihr Im-Körper-Sein, Ihr Atmen, Ihr Blick ... - soll mit dem Wie, also mit der Art und Weise „ich bin hilflos“ verbunden werden. Auch alle Antworten, die Sie von Ihrer TherapeutIn bekommen, nehmen Sie bitte in diese Prozedur auf. Das Thema selbst sprechen Sie jedoch nicht aus. Sie sprechen über irgend etwas, z.B. die Heimfahrt von der Konferenz oder welche Kleidung sie morgen tragen werden oder Tauchen Sie jeden Inhalt, jeden inneren und äußeren, immer wieder erneut in diese Hilflosigkeit und seien Sie neugierig, was mit Ihnen selbst und Ihrer Therapeutin geschieht.

Fragen, die sich die TherapeutInnen während des Experimentes stellen können: Was geschieht? Was verändert sich? Welche Impulse, welche Gegenreaktionen entstehen in mir? Wenn ich Steinzeitmensch wäre, was würde ich dann tun? Frage, die sich die KlientInnen während des Experimentes stellen können: Was würde mir wirklich gut tun?

Kleine Regel - große Wirkung

Für das Experiment habe ich Ihnen die kleine Formel „ich bin hilflos“ gegeben mit der Instruktion, jede innere und äußere Interaktion mit ihr zu kreuzen. Diese Vorgehensweise, mit einer kleinen Regel komplexe Wirkungen zu erzeugen, wird in der Chaosforschung reflektiert und zeigt erstaunliche Möglichkeiten. Durch die Chaosforschung ist in das humanwissenschaftliche Denken ein neuer Begriff gekommen: „Attraktor“. Er steht synonym für etwas, das sonst mit Begriffen wie „Regel“, „Ordnung“, „Struktur“, „Interaktionsmuster“, „Gestalt“, „Schema“ gekennzeichnet wurde. Das Attraktorenkonzept besagt: Durch eine kleine Regel, die immer wieder wiederholt bzw. durch Rückkoppelung mit dem neuen Ausgangspunkt verbunden wird, entsteht ein ganz spezielles Gebilde, eine spezielle Struktur. Der Ausgangspunkt ist beliebig, und obwohl wir hier alle unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Lebensgeschichten sind, haben die meisten von uns sehr vergleichbare Erfahrungen in diesem Experiment machen können. Die individuelle Geschichte und Bedeutsamkeit verschwindet in dieser von der kleinen Regel bestimmten Strukturgebundenheit.

Dabei können wir beobachten, wie sich eine gebundene Struktur entfaltet und können uns ausmalen, wie diese Struktur nach etwa fünf Lebensjahren fest im Körper, in der Art der Gedanken, in der Art und Weise Beziehungen aufzunehmen, im Blick, im sozialen Umfeld ... fixiert sein wird. Auch wird evident, wie die Antworten der Umwelt auf diese gleichbleibende Inszenierung ausfallen werden, denn den Mitmenschen bleibt nur noch ein kleiner Erlebens- und Verhaltensspielraum. Die innerlich gebundene Struktur wird immer deutlicher zur Beziehungsstruktur und zur lebensgestaltenden Realität werden, die an Mitmenschen bestimmte Gegenreaktionen delegiert.

In dem kleinen Experiment hätte ich Ihnen genauso gut eine körperliche Instruktion geben können, wie: Stehen Sie bitte in einer bestimmten Art, atmen Sie in einer bestimmten Weise, usw. Sie hätten einen körperlichen Eindruck von strukturgebundenem Körpererleben erfahren. Ein Kind, das den Ausdruck seiner Gefühle wie Trauer, Schmerz, Verzweiflung unterdrücken muß, spannt dabei bestimmte Muskeln im Brustbereich an, die auch mit der Atmung zusammenhängen. Sofern dies oft geschieht, werden diese Muskeln stärker ausgebildet und chronisch verspannt. Ein Beobachter könnte sagen, das Kind lernt über eine Reduzierung und Abflachung der Atemtätigkeit die erforderliche Kontrolle, um allzu heftige Gefühlsausbrüche zu verhindern. Auf diese Weise wird also eine bestimmte Abwehr- bzw. Bewältigungsstrategie körperlich in Form bestimmter (über-)„trainierter“ Muskelgruppen manifestiert, und diese Manifestation, d.h. die Muskelverspannung, sorgt nun wiederum ihrerseits für die Kontinuität dieses Erlebens-/Verhaltens-Aspektes: Der muskuläre Panzer verhindert eine tiefere Atmung und das Zulassen von Gefühlen wie Trauer, Schmerz und Verzweiflung. Dies ist ein Beispiel dafür, wie lange zurückliegende Erfahrungen über Körperparameter das Erleben viele Jahre später mitbestimmen können, wobei dieser Einfluß übrigens weitgehend nicht bewußt wird (Kriz 1997). Darüber hinaus haben strukturgebundene Phänomene die Tendenz, sich selbst über die soziale Umwelt zu bestätigen.

Strukturgebundenenes tritt nicht in Austausch

In unserem kleinen „Ich bin hilflos“-Experiment haben Sie Inhalte ausgetauscht, sich Mitteilungen gemacht und doch waren Sie in einer Struktur gebunden, die eine bedeutungsvolle Begegnung verunmöglichte. Auch wenn die Inhalte, über die Sie sprachen, „wahr“ gewesen sein mögen, wurde Ihr Selbstbezug doch durch diese Strukturgebundenheit gestört und verfälscht und für ihr Gegenüber entstand eine vieldeutige Situation. Ein gemeinsames, gegenwärtiges Erleben wird durch den Rahmen des „Hilflosen“ eingeschränkt, und letztendlich entfaltet sich für die beiden interagierenden Personen nur noch die Alternative einer jämmerlichen oder ärgerlichen Begegnungsvariante.

Gene Gendlin spricht in seiner Experiencing-Theorie von der Art und Weise des Erlebens, vom Stil des Erlebens: „Strukturgebundenenes Erleben tritt nicht in Austausch mit den augenblicklichen Vorkommnissen. Die vielen, vielen impliziten Bedeutungen des Erlebens können mit den gegenwärtigen Vorkommnissen nicht interagieren. Deshalb kann es durch gegenwärtiges Geschehen auch nicht modifiziert werden. Es wiederholt sich selbst in

den verschiedensten Situationen, ohne sich zu ändern. Insofern die implizite Wirksamkeit im Erleben starr (rigide) ist, können gegenwärtige Situationen nicht mit dem Erleben interagieren und es modifizieren. ... Zwar ‚geht‘ eine Erlebenssequenz ‚ab‘, angestoßen durch ein gegenwärtiges Ereignis, aber dieses Erleben ist keine Interpretation der oder Antwort auf diese gegenwärtigen Ereignisse" (Gendlin 1964, S.12).

Eigentlich nichts Neues

Wären wir jetzt in einer wirklichen Therapiesituation, würde es bei dieser Bindung an die kleine Regel „ich bin hilflos“ eben nicht Sinn machen, stundenlang verstehend mitzugehen, was der Klient bringt, vielmehr würde ein tieferes Verstehen benötigt, welches sich über die *Art und Weise* der Interaktion des Klienten und über die Gegenreaktion des Therapeuten eröffnet. Diese Erkenntnis ist psychotherapiegeschichtlich nichts sonderlich Neues, denn schon 1933 schreibt Wilhelm Reich in der Charakteranalyse: „Für den Charakterwiderstand ist bezeichnend, *nicht* was der Patient zeigt und tut, *sondern wie* er spricht und handelt, nicht was er im Traum verrät, sondern wie er zensiert, entstellt, verdichtet usw. ... Man bekommt dann im Laufe der Zeit das sichere Gefühl, daß jede Inhaltsdeutung verschwendet war, daß der Patient nicht aufhört, an allem zu zweifeln, oder zum Scheine zu akzeptieren oder innerlich alles zu belächeln.“ (Reich 1983, S. 64)

Eine wichtige Annahme

Um Focusing-Therapie zu verstehen und entsprechend mit strukturgebundenen Phänomenen arbeiten zu können, gilt eine wichtige Annahme: Klient und Therapeut nehmen teil an *einer* Situation und an *einem* Prozeß.

Das bedeutet für uns als Therapeuten eine ungemeine Erleichterung: Ich muß nicht von außen die für den Klienten und genau für diesen Moment gültige Charaktertheorie oder Deutung (nach Freud, Reich, Lowen, Hakomi, Enneagramm etc.) finden, sondern ich kann mich etwas zurücklehnen und mich selbst innerlich wahrnehmen und werde dann entdecken können, wie diese gebundenen Phänomene in meinem eigenen Erlebensraum wirksam werden und Konzepte hervorheben, die diese Situation deuten. Auch wenn ich noch nicht bewußt verstehe, was im Klienten oder mit mir als Therapeut geschieht, so organisiert sich doch in mir eine spezifische Antwort auf diesen konkreten Menschen. Gene Gendlin illustriert dies: „Seltenst braucht der Therapeut diese in ihm entstehenden Gefühle ‚als nur meine eigenen‘ zu kommentieren. ... Der Therapeut spendet seinen Reaktionen Aufmerksamkeit und expliziert sie innerlich, bevor er sie mitteilt. Ich gebe normalerweise keinen Reaktionen Ausdruck, die noch völlig unklar sind. (Das tue ich nur, wenn sie auch nicht klarer werden, nachdem ich es versucht habe und doch fühle, daß sie bedeutungsvoll sind). ... Diese Entscheidung hängt davon ab, ob ich glaube, daß sie zur Interaktion gehören und vom Klienten gebraucht werden. Wenn er sie braucht, um klarer zu sehen, gegen was er ankämpft und was er tut, dann muß ich aus ihnen heraus antworten, damit er mehr erfahren und die Situation besser erleben kann als mit anderen. Was der Klient in mir berührt, ist immer Teil von mir. (In anderen Menschen mag er andere Reaktionen auslösen.) Aber meine Reaktionen sind auch Teilfunktionen seiner charakteristischen Art, Situationen und Interaktionen zu kreieren. Was auch immer von mir dabei enthüllt wird, ich muß sicherstellen, daß er darauf reagieren kann und mit mir nun mehr erlebt als mit anderen.“ (Gendlin 1969, S. 17)

Der oberste Satz der Phänomenalität

Vielleicht ist es in diesem Zusammenhang auch ganz sinnvoll, sich den obersten Satz der Phänomenalität nach Dilthey zu vergegenwärtigen: „Nach diesem steht alles, was für mich da ist, unter der allgemeinsten Bedingung, Tatsache meines Bewußtseins zu sein; auch jedes äußere Ding ist mir nur als Verbindung von Tatsachen oder Vorgängen des Bewußtseins gegeben.“ (Dilthey, G.S., Bd.5, S. 90)

Das bedeutet für uns, daß der Klient, wie er uns erscheint und so wie wir ihn wahrnehmen, unserer Art und Weise des Bewußt-Seins entspricht. Und wir als Therapeuten-Personen ebenfalls in den Bewußtseinsmöglichkeiten des Klienten symbolisiert werden. In dieses Bewußtsein gehen alle Facetten mit ein, die diese Situation auch nur am Rande mit beeinflussen: die Lebensgeschichte der beiden Personen, das Setting der Therapie, Konzepte der therapeutischen Ausbildung, Erwartungen, die Art der Bezahlung, die Therapieraumgestaltung, der Leidensdruck ...

Gene Gendlin hat in seiner philosophischen Arbeit die Phänomenologie verkörperlicht und in eine einfache, modern-pragmatische Regel gefaßt: „Der Körper ist Teil der Situation und die Situation ist im Körper.“ (Das Wort „Körper“ ist bei Gene Gendlin nicht nur physiologisch gemeint, sondern wird weit darüber hinaus für alle lebendigen Körper verwendet (siehe Gendlin, Wiltschko 1999, S. 30 ff))

Hier möchte ich einige Momente anhalten, um Ihnen Ihre eigene Zeit zu lassen nachzuspüren ... denken ... atmen ... während Sie hören: „Ich, als körperliches Lebewesen, bin Teil dieser Situation und diese Situation hier ist in meinem Körper (wahrnehmbar)“ ... „Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper“. Während Sie diese Aussage eine Weile bewegen und meditieren, werden Sie vielleicht bemerken, daß sich Ihnen ein unsemer alltäglich-herkömmlichen Denken befremdender Perspektivenwechsel eröffnet, vergleichbar der kopernika-

nischen Sicht, die im Sonnenuntergang eine Erdabdringung sieht.

Vervollständigung des Erlebensprozesses:

Response

In uns entstehen auch die Antworten, die der Klient sich selbst nicht geben kann und die er benötigt, um wieder in einen fließenden Erlebensprozeß mit sich selbst zu kommen. Diese Annahme einer tiefen Möglichkeit des Verstehens, daß wir durch innere Ergänzungen und Verkettungen andere Menschen nacherleben und verstehen können, ist grundlegend für unsere Art zu arbeiten.

Es wird in unserem Felt Sense entstehen, was der Klient jetzt wirklich braucht, was damals hätte sein sollen und vieles mehr.

Sofern wir in dieser gegenwärtigen Situation den eigenen inneren Vorgängen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, uns also körperlich „von innen“ wahrnehmen, entsteht die Möglichkeit, solche Antworten entstehen zu lassen. Diese Selbstzuwendung der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Kontakt mit dem Klienten bedeutet, den Klienten selbst und die gesamte Situation zu fokussieren und einen inneren Erlebensraum für Symbolisierungen und Antworten entstehen zu lassen. Über diese Wahrnehmung der gesamten jetzigen Situation ermöglicht sich ein tieferes Verstehen und Antworten auf den Klienten. Es kann sich verdeutlichen, wie es für den Klienten (damals) hätte sein sollen und was jetzt gerade seinen nächsten Schritt ermöglicht.

„Ich als Therapeut stelle mich für eine kurze Weile als Zentrum zur Verfügung. Wir können meinen Reaktionen Aufmerksamkeit schenken und sie auflösen, wenn sie Teil dessen sind, was wir weiterzuentwickeln lernen müssen. Ich glaube nicht, daß ich mich der Gegenübertragung außerhalb der Stunde widmen sollte, wenn mich der Klient nicht sieht und darauf reagieren kann. Er muß alles, was in mir mit ihm zu tun haben könnte, erreichen können. Doch bleibt der Klient hierbei der Mittelpunkt. ... Von geringer Bedeutung ist, wie gut, weise, stark oder gesund der Therapeut ist oder meint zu sein. Wichtig ist, daß er ein anderes menschliches reagierendes Wesen ist, und jeder Therapeut kann sich dessen sicher sein. Er muß eine Person sein, deren Handlungen transparent sind, damit der Klient die Gelegenheit hat, seinen Erlebensraum zu erweitern, indem er auf sie reagieren kann. Nur die reagierende und reale Person kann so etwas ermöglichen. Verbale Weisheit vermag es nicht“ (Gendlin 1969).

In der Focusing-Therapie geben wir der inneren Wahrnehmungswelt des Therapeuten während der Therapiesituation große Bedeutung. Denn es geht eben nicht um eine einfache Gegenreaktion zum Klienten oder um eine Konfrontation des Klienten, mit der der Therapeut genauso reagieren würde wie alle anderen Personen im Leben des Klienten. Seine Frau und seine Freunde sagen wahrscheinlich oft genug, was er falsch macht und welche Gefühle es in ihnen hervorruft. Es geht um die Antworten, die das Erleben des Klienten vervollständigen und wieder mit dem Erlebensprozeß verbinden. Gene Gendlin (1964): „Damit der Klient er selbst sein kann, braucht er die Antworten des Therapeuten in dem Maße, in dem seine eigenen fehlen, seine Gefühle/Erleben voranzutragen“. Es geht um die Qualität und um den Stil von Antworten, die den Esel-Tiger im Tigersein erreichen und die eingefrorene Identität wieder am Erleben teilhaben lassen.

Der fließende Prozeß

„Es gibt Klienten, die auf keiner Erlebensspur sind. Solche brauchen den starken Selbstaussdruck (Response) des Therapeuten, damit eine erlebensorientierte Interaktion erstmalig entstehen kann. Ist der Klient im Erlebensprozeß, ... dann ist am besten, wenn der Therapeut ihn so wenig wie möglich unterbricht.“ (Gendlin 1969)

Im Kernprozeß der Focusing-Therapie beschränkt sich die hilfreiche, unterstützende Antwort des Therapeuten auf einfaches Zurücksagen und Spiegeln von gehörten Worten und beobachtetem, unwillkürlichem Verhalten: „da eine Träne“ ... „diese Bewegung der Hand“ Dieses Spiegeln des Prozesses ist keineswegs ein passives Tun des Therapeuten, vielmehr braucht der Klient, daß ihm seine eigene Energie und Kraft, die Lautstärke, die emotionale Qualität, der körperliche Ausdruck für seinen gegenwärtigen Prozeß angemessen wieder zur Verfügung gestellt wird. Der fließende Erlebensprozeß deutet sich selbst und hebt nächste stimmige Erlebensmuster (Inhalte, Gefühle, Imaginationen, Gedanken,) aus dem gesamten Erleben des Klienten von selbst hervor, womit dem Therapeuten jede Berechtigung genommen wird, sich einzumischen und sich für seine Person Geltung zu verschaffen. Der Prozeß entfaltet sich präzise in seiner ihm eigenen Logik und Intelligenz, nur Erstaunen und Gewährenlassen dieses Naturereignisses bleibt noch für den/die TherapeutIn übrig. Der/die TherapeutIn braucht den Mut, *einfach so* dabei zu sein und das dem Klienten zurückzumelden, was eben geschieht und was der Klient ausdrückt.

Das Wie wird zum Etwas

In der Arbeit mit strukturgebundenen Phänomenen hat der Therapeut genau die gleiche Aufgabe, nämlich das zurückzusagen und zu spiegeln (in der Körperarbeit durch Handlungen), was gerade geschieht und was der Klient ausdrückt. Auch wenn sich die strukturgebundenen Prozesse für den/die TherapeutIn häufig wie Steckenblei-

ben und Auch-nicht-mehr-Weiterwissen erleben. Es geht darum, die Art und Weise, den Stil des Erlebens, das *Wie* des Klienten, über unsere eigene Wahrnehmung in dieser Situation zu thematisieren. Das *Wie* wird vom Therapeuten zu einem sogenannten „Etwas“ gemacht. Wir lenken die Aufmerksamkeit des Klienten auf die typisch gleichbleibende Weise im allgemeinen Gehabe, in Sprechart, Gang, Mimik und auf besondere Verhaltensweisen wie Lächeln, Bewerten, geordnete oder verworrene Sprechart, Art der Höflichkeit, Art der Aggressivität ...

„Lieber Klient, mir fällt gerade auf, wie Du mich anschaust: Ich schlage Dir vor, den Blick noch etwas zu halten und von innen dazu entstehenzulassen, was immer kommen will. Magst Du das tun? Okay, ... vielleicht ist es Dir möglich, das ‚Ganze‘, die Atmosphäre in diesem Blick - auch zu mir - wie von innen wahrzunehmen? ... Was könnte dieser ganze Blick und alles, was damit verbunden ist, mitteilen?“

Wilhelm Reich betonte schon 1933, daß die Arbeit mit Charakterwiderständen die gewohnte Kompetenz des Therapeuten benötigt. In seiner Sprache klingt das folgendermaßen: „Wir verfahren dabei prinzipiell ja nicht anders als bei der Analyse eines Symptoms; bei der Charakteranalyse kommt hinzu, *daß wir den Charakterzug dem Patienten wiederholt isoliert vorführen* müssen, solange, bis er Distanz gewonnen hat und sich dazu einstellt wie etwa zu einem quälenden Zwangssymptom. Denn durch die Distanzierung und Objektivierung des neurotischen Charakters bekommt dieser etwas Fremdkörperhaftes und schließlich bildet sich eine Krankheitseinsicht heraus.“ (Reich 1983, S. 66)

In unserer menschenfreundlichen, phänomenologisch-klientenzentrierten Sprache und in Ablehnung dieses diagnostisch-medizinischen Paradigmas sprechen wir von Strukturgebundenheit des Erlebens, von Response, Spiegeln, Disidentifikation und von erhöhter Selbstwahrnehmung des Klienten. Wir geben dem Klienten in einer annehmenden-wertschätzenden Haltung die Möglichkeit, sich auf Themen zu beziehen, die er selbst nicht finden kann. Dabei behält der Klient die Entscheidung, sich dieses Thema zum Thema zu machen oder auch nicht.

Am Rand des Systems

Die (Er-)Lösung aus strukturgebundenem Erleben ist nicht unbedingt in der Symbolisierung vergangener Situationen, in alten Verletzungen oder in den früh erlernten „kleinen Regeln“ zu finden. Die derzeitige Partizipation des Klienten an Systemen (z.B. Partnerschaft, Geldwirtschaft) und Organisationen (z.B. Arbeitsplatzsituation) können genauso gut durch ihre oft nicht bewußten immanenten Regeln oder rigiden, unveränderlich erscheinendem Zuständen das Erleben des Klienten binden, unendliche Gedankenschlaufen und sich wiederholende Gefühlsmuster und Körpersymptome entstehen lassen. „Auf diese Weise“, sagt Gregory Bateson (1958, S. 277), „können wir feststellen, daß eine Kultur die Psychologie ihrer einzelnen Mitglieder beeinflusst. ... Ich werde über die Kultur als einer Standardisierung der Psychologie des einzelnen sprechen. Dies ist wahrscheinlich wohl eines der grundlegenden Axiome des ganzheitlichen Ansatzes aller Wissenschaften: daß der untersuchte Gegenstand - sei es ein Tier, eine Pflanze oder eine Gemeinschaft - aus Einheiten besteht, deren Eigenschaften auf eine bestimmte Weise durch ihre Anordnung innerhalb des gesamten Organismus standardisiert sind ... Die Kultur wird ihre Werteskala beeinflussen. Es wird die Art und Weise beeinflussen, in der ihre Triebe zu Gefühlen organisiert werden, um auf unterschiedliche Art auf die verschiedenen Lebensstimuli zu reagieren.“

Unser Eingewobensein in die historisch-kulturellen und gesellschaftlichen Bedingungen bewirkt in uns allen entsprechende Gebundenheiten und Einschränkungen des Erlebens. Diese Einsicht mag verdeutlichen, weshalb es gut und wichtig ist, sich als Therapeut nicht mit dem ganzen gesellschaftlichen Wertekorb zu identifizieren und sich im Bewußtsein und im Lebensstil eher am Rande der herrschenden Gesellschaft einzurichten. Am Rand von Systemen fand sich schon immer etwas mehr Freiheit und Ungebundenheit des (Er-)Lebens. Von diesem gesellschaftlichen Rand aus kann experimentiert und Neues dem ganzen System zur Verfügung gestellt werden. Von daher eröffnet eine relative gesellschaftliche Unangepaßtheit dem Therapeuten einen größeren und vielfältigeren Erlebensraum.

In unserer Erzählung kam der ungezähmte, wilde und doch weise Tiger auch nicht von ungefähr von außerhalb in die alltägliche Lebenswelt dieser Eselsgesellschaft. Er symbolisiert etwas von der Kraft und Freiheit, die im nutzbar-angepaßten Leben nicht mehr zu finden sind.

Haltung der Respektlosigkeit

Die Haltung, die das Thematisieren einzelner strukturgebundener Themen erleichtert, nenne ich die „Haltung der Respektlosigkeit“. Das bedeutet zuerst „Respekt“ vor dem Klienten und dann „los“ in die Beziehung zu ihm. Zu dieser Haltung gehören, die Ganzheit des Klienten in der eigenen Achtsamkeit zu behalten und der Mut, sich als Therapeut den eignen, mehr unangenehmen Reaktionen (wie peinlich berührt, bloßgestellt, ungeduldig, verwirrt, dumm,) zuzuwenden, ihnen nachzuspüren und die Bereitschaft, sich damit dem Klienten zur Verfügung zu stellen. Respektlosigkeit bedeutet, sich als Therapeut nicht hinter professionellem empathischen Getue zu verstecken oder gute bürgerliche Höflichkeit walten zu lassen. Gene meint: „Wenn der Therapeut nicht transparenter, weniger verletzlich und offener ist als alle anderen Personen im Leben des Klienten, und er dem Klienten nicht

erlaubt, das zu sehen, was er in ihm anrührt, dann wird es dem Klienten auch nicht möglich, mehr oder anders als bisher zu erleben." (Gendlin 1969)

Und wie in alten Zeiten den Königen die Wahrheit zu sagen oftmals lebensbedrohlich und nur dem Hofnarr vorbehalten war, so ist es die Aufgabe des Therapeuten, sein gegenwärtiges Erleben wahr zu nehmen und zur Verfügung zu halten. Der Hofnarr mußte die Wahrheit sagen, ansonsten war sein Leben verspielt - in der therapeutischen Situation geht es um die Akzeptanz dessen, was - ob ich will oder nicht - ohnehin gegenwärtig im Erleben (des Therapeuten und des Klienten) wirksam ist.

Paradoxie des Strukturgebundenen

Therapiemachen braucht eine Haltung, die es ermöglicht, den Klienten zu meditieren, ihn auf sich wirken zu lassen. Dabei können wir erkennen - wie Gene Gendlin beschreibt - daß das Arbeitsverhalten einer Person ihren Wunsch zu arbeiten boykottiert, daß ihr Sexualverhalten die Gelegenheiten ursprünglicher Sexualität verunmöglicht, daß ihr Wunsch zu gefallen, andere Personen langweilt, daß ihr Selbstausdruck übertrieben und dramatisch und hohl ist. Aber diese Strukturen sind die (Selbst-)Antworten auf ihren tieferen Wunsch zu arbeiten, auf ihre Bedürfnisse nach Sexualität, auf ihre tiefere Sehnsucht, sich auf andere zu beziehen und ihnen nah zu sein, auf ihren funktionierenden Drang nach Selbstausdruck. (vgl. Gendlin 1964)

Strukturgebundenenes Erleben erschafft uns immer wieder genau das Problem, welches wir eigentlich lösen wollen. Wie unser Tiger aus der Einstiegserzählung, der sich mit jeder weiteren Anstrengung, es seinen Eselsbrüdern gleichzutun, Schritt für Schritt weiter von sich selbst entfernte und sich dadurch noch mehr Probleme einhandelte. Die meisten Deutungsmuster psychosomatischer Symptome sind aus diesem einfachen paradoxen Konzept gemacht.

Auch wenn einzelne Verhaltensmuster des Klienten strukturgebunden und für ihn negativ wirksam sind, so sind genau in diesen Mustern für den Klienten auch positive, lebenserhaltende Tendenzen eingefaltet. Das Ziel der Interventionen des Focusing-Therapeuten ist, sich auf diese Tendenzen zu beziehen und sie in den Erlebensraum einzuladen. („Der Klient will sich behaupten, aber das resultierende Verhalten ist vielleicht nur passiver Groll. - Hier greifen wir die Selbstbehauptung auf, damit sie sich weiterentwickeln und direkter entstehen kann." (Gendlin 1969))

Abenteuer Focusing-Therapie

In dieser Art zu arbeiten entsteht auch häufig eine besondere Heiterkeit und Freude, wenn sich der Klient wieder bei altem Erleben und Verhalten erwischt. Es wirkt für Klient und Therapeut äußerst befreiend, z.B. in einer diffusen und lähmenden Stimmung wieder die kleine Regel zu entdecken, die gerade völlig überflüssig ist oder ein andermal das bedürftige, sprachlose Innere Kind zu finden. Komplexes strukturgebundenenes Erleben und Verhalten kann sich in einer schlichten Kausalität „immer wenn ..., dann ..." oder in kleine Regeln (Attraktoren) auflösen, die den Klienten unterstützen, in seinem jetzigen Jetzt zu bleiben und nicht die rigiden Lösungen und Antworten aus vergangenen Situationen wiederholen zu müssen.

Siehe: Renn, (2015) K, Magische Momente, Kösel

Literatur

Bateson, G. (1958): *Geist und Natur*. Suhrkamp

Dilthey, W. (1990): *Gesammelte Schriften*, Band 5. Teubner

Dilthey, W. (1992): *Gesammelte Schriften*, Band 7. Teubner

Gendlin, E. T. (1969): *The Experiential Response*. In E. Hammer (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*. Grune & Stratton (deutsch: *Erlebensorientiertes Antworten*, übersetzt von J. Ossenbach. DAF, unveröffentlicht)

Gendlin, E. T. (1964): *Eine Theorie des Persönlichkeitswandels*. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltschko. DAF Würzburg, 1992

Gendlin, E. T., Wiltschko, J. (1999): *Focusing in der Praxis*. Pfeiffer bei Klett-Cotta

Kriz, J. (1997): *Chaos, Angst und Ordnung*. Vandenhoeck & Ruprecht

Reich, W. (1983): *Charakteranalyse*. Fischer