

Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie

Konzepte und Methoden im Umgang mit strukturgebundenem Erleben

von Johannes Wiltschko

Wer bin ich? ... Wie bin ich? ... Wie geht es mir? ... Was will ich? ... Wie geht es weiter? ... Diese und ähnliche Fragen – gute und lebenswichtige Fragen – stellen sich Menschen, die als Klienten in Psychotherapie sind und Menschen, die als Psychotherapeuten arbeiten. Diese Fragen bewegen alle Menschen – jedenfalls dann, wenn sie freiwillig oder gezwungenermaßen eine Pause in ihr Geschäftigsein einlegen.

In der Psychotherapie, und besonders in der personenzentrierten, machen Menschen die Erfahrung, dass man diese Fragen nicht nur an andere, sondern auch an sich selbst stellen kann, und dass man letztlich nur in sich, aus sich selbst heraus, Antworten findet. Wohin in sich selbst richtet man diese Fragen? Wer oder was antwortet? Welche Bedingungen, welche Handlungen ermöglichen und erleichtern das Fragen und das Vernehmen der Antworten?

Mit diesen Themen hat sich *Eugene Gendlin* beschäftigt. Im Mittelpunkt seines Fragens, Forschens und Überprüfens steht das, was man *Erleben* nennt. Sein erster externer Referenzpunkt dafür war *Wilhelm Dilthey*, dessen Begriff „Erleben“ er mit *experiencing* übersetzt hat (Gendlin 1950). Der erste Ort, diese Themen zu untersuchen, die vorrangige Quelle für Antworten auf diese Fragen war und ist er selbst – dann auch seine Klienten und seine Probanden in der empirischen Forschung.

Das eigene Erleben erforschen – das ist sowohl der Weg, sich selbst kennen zu lernen, der Weg der psychotherapeutischen Praxis, *als auch* die Methode, etwas über Erleben an sich und über seine Funktionen und Beziehungen herauszufinden, zu konzeptualisieren und der Überprüfung zugänglich zu machen. Das Wort *Focusing* bezeichnet das eine und das andere: es ist ein Werkzeug der Selbst-Erfahrung und des methodischen Denkens zugleich.

Über *Focusing* und seine Umsetzung im Gebiet der Psychotherapie¹ ist bereits eine ganze Reihe von einführenden und zusammenfassenden Veröffentlichungen erschienen (z.B. Gendlin 1996; Gendlin&Wiltschko 1999; Hendricks 2001; Wiltschko 1996, 2002, 2006). Deshalb soll hier ein besonderer Aspekt der Focusing-Therapie herausgehoben werden, der für jede Form von Psychotherapie zentralen Stellenwert hat: das so genannte strukturgebundene Erleben. Zuvor aber muss, um häufigen Missverständnissen vorzubeugen, dargestellt werden, dass „Erleben“ niemals etwas Separates ist, gleichsam in uns wie in einem Behälter eingeschlossen, sondern immer nur *in Beziehung zu* (der Person, der Situation) vor sich geht.

Inneres Achtsamsein: Ich, Erleben, Beziehung

Wie kann man über „Erleben“ nicht bloß als Begriff nachdenken, sondern es als Phänomen erkunden? Indem man seine Aufmerksamkeit auf dieses Phänomen unmittelbar lenkt! Erleben als Phänomen ist nur mir selbst zugänglich; was und wie andere erleben, lässt sich ausschließlich durch deren Berichte darüber und durch das Wahrnehmen ihres willkürlichen und unwillkürlichen nonverbalen, also körperlichen, Ausdrucks errahnen, erschließen. Mich meinem Erleben zuzuwenden, erfordert, im zweckgerichteten Tun innezuhalten, das nach außen gerichtete Wahrnehmen nach innen, in mich hinein zu wenden und zu bemerken,

¹ Eugene Gendlin nannte die von ihm begründete Spielart der personenzentrierten Psychotherapie zunächst *experiential psychotherapy* (Gendlin 1966), dann *focusing-oriented psychotherapy* (Gendlin 1996). Sie wird im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF) als *Focusing-Therapie* weiterentwickelt.

was in mir gerade vorgeht. *Was ich da bemerke, hängt davon ab, wie ich mit ihm in Beziehung trete.* Diese Aussage impliziert zwei essentielle Aspekte, die grundlegend sind für das Verstehen von Veränderungsprozessen, die konstitutiv sind für das Verständnis dessen, wie und weshalb Psychotherapie „funktioniert“.

Zum einen stellt diese Aussage eine Unterscheidung auf zwischen jemandem, der bemerkt, also etwas wahrnimmt und mit diesem Etwas in Beziehung tritt, und diesem Etwas selbst, das bemerkt wird. Dieser „Jemand“, das Subjekt, wird „Ich“, das Etwas „Erlebensinhalt“ genannt. „Ich“ ist nicht Erleben, es *hat* Erleben. Zum zweiten wird ausgesagt, dass das, *was* das Ich erlebt, kreiert wird durch die Art und Weise, *wie* ihm das Ich entgegentritt, welche Beziehung es zu ihm aufnimmt. Erlebens-Inhalte sind Beziehungsaspekte! Sie verändern sich nicht an sich, aus sich selbst heraus, sie wandeln sich, indem man seine Haltung, seine Einstellung zu ihnen ändert. Diese veränderte Einstellung ergibt eine veränderte Beziehung, eine veränderte Interaktion zwischen dem Ich (dem Subjekt, der Person) und dem, was sie erlebt. Es kommt auf die Beziehung an!

Was Carl Rogers als Grundhaltung des Therapeuten gegenüber seinem Klienten gefunden, beschrieben, erforscht und praktiziert hat, um einen konstruktiven Veränderungsprozess zu ermöglichen, gilt gleichermaßen für die Haltung der Person ihrem eigenen Erleben gegenüber: nicht an Bedingungen geknüpfte, wohlwollende und warmherzige, einfühlsame und offene, ehrliche Zuwendung. In der Focusing-Therapie wird diese Haltung *achtsam* und *absichtslos* genannt und in den inneren Handlungen des *Freiraum-Schaffens* realisiert. Es ist eine Haltung, die eine sehr alte Tradition hat, besonders in der buddhistischen Praxis der Meditation.

Freiraum-Schaffen ist Haltung und Handlung zugleich. Indem die Person *bemerkt*, welches Erleben sie hat (was gerade innerlich vor sich geht), desidentifiziert sie sich mit ihren Erlebensinhalten. Sie bemerkt sich selbst als „Ich“, das hier ist, und nimmt wahr, was „dort“ ist: Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Vorstellungen, Handlungsimpulse. Zwischen Ich und Inhalten ist Raum, das Ich ist im Freiraum (Atemraum, Bewegungsraum, Spielraum). Die Person atmet auf: Sie ist nicht verzweifelt, sie hat etwas (bemerkt es, nimmt es wahr), das sich verzweifelt anfühlt. Dass Zwei da sind, Ich und Erlebensinhalt, dass zwischen beiden ein gewisser Abstand da ist, dass sie eben nicht miteinander identifiziert sind, ermöglicht erst, eine Beziehung aufzunehmen. Erst jetzt kann sich das Ich (die Person, das Subjekt) seinem Erlebensinhalt zuwenden.

Nur ein mit Erlebensinhalten nicht identifiziertes, ein freies Ich ist in der Lage, eine „rogerianische“ Beziehung zu ihnen herzustellen. Es hat das Vermögen, sich für den Erlebensinhalt zu interessieren, ihn nicht zu bewerten, nicht zu analysieren, ihn wie sich selbst dasein zu lassen, ihn aus unterschiedlichen Perspektiven wahrzunehmen, sich zu fragen, wie es sich mit ihm fühlt, wie es mit ihm umgehen will, was es will. „Gib ihm einen guten Platz“, „Frage dich, welcher Abstand zu ihm sich richtig anfühlt“, „Betrachte es mit freundlichen Augen“, „Berühre es mit sanftem Atem“ – und dann: „Frage es, was es braucht, was es will, wie es leben möchte“: das sind Einladungen, die das Ich unterstützen, sich seinem Erleben achtsam und absichtslos zu widmen.

Wenn sich die Person auf diese Weise ihrem Erleben zuwendet, fängt das Erlebte an, „zurückzusprechen“. Ein Prozess kommt in Gang, der aus Schritten besteht und eine eigene Ordnung hat, die *order of carrying forward* oder Fortsetzungsordnung (Gendlin 1997). Sowohl dieser Prozess, als auch die ihn ermöglichenden Haltungen und Handlungen (sowohl der fokussierenden Person, als auch ihres Begleiters/Therapeuten) werden Focusing genannt (was ab und zu zu Verwirrung geführt hat).

Felt Sense und Situation

Wenn man sich seinem Erleben zuwendet, bemerkt man bald, dass sich manches davon klar und deutlich wahrnehmen und auch ausdrücken und mitteilen lässt, vieles aber vage, diffus ist und sich der Verbalisierung entzieht, wenngleich es durchaus als bedeutungsvoll gefühlt wird, so als hätte es einen noch nicht greifbaren Sinn. Gendlin hat erstere Erlebensformen „explizit“ (ausgefaltet, deutlich, gewusst), letztere „implizit“ (eingefaltet, schon gespürt, aber noch nicht gewusst) genannt und festgestellt, dass unser Erleben überwiegend impliziten Charakter hat und, sich ständig verändernd, dahinströmt, durchsetzt mit einzelnen expli-

ziten „Inseln“. Diese sind, da bereits geformt, konzeptualisiert oder sonst wie „symbolisiert“, in ihrer Bedeutung klar, einsichtig und quasi „fertig“, „geboren“, während implizites Erleben, bedeutungsschwanger, sozusagen darauf wartet, symbolisiert zu werden und seine Bedeutungen preiszugeben (Gendlin 1964, S. 112).

Während explizites Erleben in den Modalitäten Kognitionen (Gedanken, Selbstverbalisierungen), Gefühle (Emotionen), Imaginationen (inner Bilder und Vorstellungen) und Körpersensationen (Empfindungen, Bewegungsimpulse) auftritt, entsprechen dem impliziten Erleben eher Worte wie Stimmung, Ahnung, Befindlichkeit. Will man nicht schon Bekanntes, sondern Neues, noch nicht Gewusstes erfahren, erkennen, weiterdenken, richtet man seine Aufmerksamkeit daher auf das momentan vor sich gehende implizite Erleben. Indem man dies tut, es also *bemerkt* und damit dazu Abstand, Freiraum herstellt, wird ein implizites Erlebens-„Stück“ (*bit of experiencing*) zu einem Etwas, *Felt Sense* genannt, zu dem man nun in achtsame und absichtslose Beziehung treten und einen Focusing-Prozess beginnen kann.

„Felt Sense“ ist ein zentrales Phänomen im Focusing und in der Focusing-Therapie und ein Schlüsselbegriff in Gendlins Theorie des Erlebens und seiner Veränderung, ein Kunstwort, das etwas benennt, das wortlos da ist, das sich nicht in Worten ausdrücken lässt. Es gibt jenem Erleben einen Namen, das konkret gespürt wird, aber noch nicht geformt, noch nicht konzeptualisiert, noch nicht symbolisiert ist und zugleich alle Formen, Konzepte, Wörter übersteigt. Dass ein Felt Sense einerseits weniger, andererseits mehr ist als Konzepte (Formen, Sprache, Bilder,), lässt erahnen, welche Potenz er hinsichtlich der Veränderungsprozesse hat: er „enthält“ eine enorme Reichhaltigkeit an impliziten Bedeutungen, die schon gespürt, aber noch nicht gewusst werden.

Ein Felt Sense ist nicht ein separates Ding, das irgendwo im Körper herumliegt, darauf wartend, entdeckt zu werden. Er ist, wie der (von innen gefühlte) Körper überhaupt, intentional, immer bezogen auf die augenblickliche *Situation*. *Ein Felt Sense ist, wie die Person die Situation erlebt, in der sie lebt*. Die therapeutische Situation „besteht“, wie jede Situation, aus unzähligen Details, die als Felt Sense vom Klienten (und vom Therapeuten) als *ein Ganzes* erlebt, körperlich gespürt werden. Aus der Perspektive des Klienten wird diese Situation vor allem bestimmt durch das Thema, mit dem er sich beschäftigt, und durch die Anwesenheit der Person des Therapeuten. Wie der Therapeut da ist, in welcher Beziehung er zum Klienten steht, wird daher den jeweiligen Felt Sense des Klienten mitkonstituieren. Der Felt Sense ist ein Beziehungsphänomen! *Was* der Klient erlebt, hängt also sehr von der Art und Weise ab, *wie* die Beziehung ist, die der Therapeut zu ihm herstellt. Die Art und Weise, die am meisten dazu beiträgt, dass der Klient bei sich sein und zu seinem Erleben Beziehung aufnehmen kann, ist die, die Carl Rogers beschrieben hat. Es ist das Beziehungsangebot der Personzentrierten Psychotherapie.

Die Fremdartigkeit, die Künstlichkeit des Begriffs „Felt Sense“ führt häufig dazu, zu meinen, dass es sich dabei um etwas Mysteriöses handeln müsse, das dringend einer exakten Definition bedürfe. Da das, was mit Felt Sense gemeint ist, aber sowohl *vor* (oder hinter, unter) den Worten liegt, als auch *mehr* ist, als Worte sagen können, lässt sich „Felt Sense“ nicht als Gleichung (Felt Sense = Worte, Worte,) formulieren. Dennoch ist ein Felt Sense (nicht als Begriff, sondern als Erleben) etwas ganz Gewöhnliches, Alltägliches, das jeder ohne Schwierigkeiten jederzeit wahrnehmen kann: Vergegenwärtigen Sie sich z.B. Ihre Mutter. Stellen sie Sie sich bildhaft vor. Sofort wird Ihnen eine ganze Menge über sie einfallen, das Sie verbalisieren könnten (explizites Erleben). Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an diesem sofort Gewussten und schon Bekannten vorbei und lenken Sie sie mehr in die Mitte Ihres Körpers. Nach wenigen Sekunden werden Sie dort ein „Gefühl“, eine Stimmung, etwas Vages bemerken, etwas Schon-Gespürtes-aber-noch-nicht-Gewusstes: Ihr implizites Erleben zum Thema „Mutter“. Wenn Sie mit diesem impliziten Erleben in unmittelbarem Kontakt treten, es also fokussieren, heben Sie es sozusagen heraus aus dem Strom Ihres Erlebens, machen es zu einem „Etwas“: dem Felt Sense zu Ihrer Mutter. Verweilen sie eine Zeitlang achtsam und absichtslos mit ihm, wird er sich „öffnen“: Sie „kommen in ihn hinein“, fühlen seine Reichhaltigkeit, und aus ihr kommen Schritte: neue Bilder, neue Wörter, neue Gefühle, neue Körperempfindungen, Bewegungs- und Handlungsimpulse werden auftauchen. Sie werden feststellen: „Ah, das habe ich noch nicht gewusst!“ Unabhängig davon, ob Ihnen diese neuen Symbolisierungen, in denen sich der Felt Sense entfaltet (expliziert), angenehm oder unangenehm sind – Sie werden eine Erleichterung spüren, die, wenn Sie sie verbalisierten, etwas so klingen würde: „Ich habe etwas Wirkliches

bemerkt, erkannt. Es tut gut, das jetzt (endlich) zu wissen, zu verstehen. Etwas ist zu mir zurückgekommen und gehört jetzt zu mir. Ich bin mehr ‚ich‘ geworden ...“. Ihr implizites Erleben hat sich verändert, hat einen Schritt gemacht. Dieser wird *Felt Shift* genannt.

Zu jedem Thema (Problem, Konflikt, Traum, Person, Situation, Erlebnis,) kann ein Felt Sense entstehen, denn alles, was wir erleben oder erlebt haben, enthält unendlich viel mehr als wir schon wissen und sagen können. Dieses „Mehr“ ist nicht unbewusst, es wird vom Körper (der die Person *ist*), „getragen“, gelebt, und kann als Felt Sense gespürt werden. Focusing-Therapie arbeitet daher nicht mit den Problemen, sondern mit dem Felt Sense der Probleme. Er ist die Quelle für all das, was wir brauchen, um neue Schritte heraus aus schwierigen Situationen zu finden. Der Felt Sense ist die Quelle von Veränderungsprozessen!

Focusing zu praktizieren, ist etwas sehr Einfaches. Es ist das Sein mit etwas, das man schon spürt, ohne noch zu wissen, was es ist, was es bedeutet. Schwierig daran ist bloß, sich zu entscheiden, Zeit zu erübrigen (einige Sekunden, einige Minuten), mit etwas noch Unklarem zu verweilen. Aber es lohnt sich. Denn nur aus dem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewussten kann etwas Neues kommen. Und Neues brauchen nicht nur Klienten, die mit dem schon Bekannten ihre Probleme nicht lösen konnten. Jeder Mensch braucht es jeden Tag, denn jeder Tag bringt Situationen, die mit den herkömmlichen Mustern nicht oder nur unbefriedigend bewältigt werden können.

Strukturgebundenes Erleben

Ist man nach einiger Übung in der Lage, implizites Erleben zu Themen, die einem Schwierigkeiten bereiten, zu fokussieren, lassen sich viele Probleme, die das Leben mit sich bringt, auf überraschende, weil nicht geplante und ausgedachte Weise lösen. Mit einem Begleiter, der in der oben beschriebenen Haltung „einfach“ da ist, geht das für die meisten Menschen leichter. Es gibt allerdings Themen, genauer gesagt, Erlebensformen, die diese Themen hervorrufen, die sich dem soeben geschilderten Veränderungsprozess entziehen: So sehr man sich mit ihnen auch beschäftigt, so oft man sie fokussieren will, man hat immer dieselben Gedanken dazu, dieselben Gefühle, und man handelt immer auf dieselbe Art und Weise. Süchte und Zwänge sind dafür offensichtliche Beispiele, dazu gehören aber auch (lästige) Gewohnheiten, gleichförmige Reaktionsweisen auf andere, besonders auf nahe stehende Menschen und viele andere Phänomene, die in der Regel mit Leidensdruck verbunden sind.

Diese im Zeitverlauf invarianten Erlebens- und Verhaltensweisen werden in der Focusing-Therapie *strukturgebunden* genannt. Als „*experiencing structure bound in its manner*“ bezeichnete Gendlin jenen *Stil* des Erlebens, der keine implizite Wirksamkeit hat: Strukturgebundenes Erleben kann man „nicht nahtlos verbunden fühlen mit den Tausenden implizit wirksamen Aspekten und so gelangt man auch nicht zu frischen, neuen Bedeutungen. Der Stil des Erlebens ist wie ein ‚eingefrorenes Ganzes‘ (*frozen whole*), das seine Struktur nicht aufgeben wird. Strukturgebundenes Erleben tritt nicht in Austausch mit 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 verändern. (...) Zwar ‚geht‘ eine Erlebenssequenz ‚ab‘, angestoßen durch ein gegenwärtiges Ereignis, aber dieses Erleben ist keine Interpretation der oder Antwort auf diese gegenwärtigen Ereignisse. (...) *Strukturgebundenes Erleben nimmt daher am Experiencing-Prozess nicht teil.*“ (S. 11)²

Das Unterscheidenkönnen zwischen implizit wirksamem Erleben (*experiencing*) und strukturgebundenem Erleben ist sowohl für Therapeuten als auch für Klienten eine außerordentlich wichtige Hilfe, weil es sich nicht der Mühe lohnt, letzteres mit den gewöhnlichen und gewohnten Mitteln, auch nicht mit denen des Focusing zu „bearbeiten“, verändern zu wollen. Warum? Weil es eben am Focusing-Prozess nicht „teilnimmt“, weil es immanent nicht lösbar ist: Es erhält sich selbst, es hat den Charakter eines Teufelskreises, einer „Schlaufe“, ja es hat die Tendenz, immer noch mehr Inhalte mit einzubeziehen (sich zu generalisieren), auch andere Personen, und strukturgebundene Beziehungen zu konstellieren.

² Alle Zitate aus Gendlin, E.T. (2003²). Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Focusing Bibliothek, Studententexte 1. Würzburg: DAF.

Wie kann man strukturgebundene Phänomene erkennen? Zwei Wahrnehmungsperspektiven sind zu unterscheiden: die Innen-Perspektive und die Außen-Perspektive. Beobachtet man sein eigenes Erleben (Innenperspektive), lässt sich feststellen: in strukturgebundenes Erleben „kommt man nicht hinein“; es „öffnet“ sich nicht, es bewegt, es verändert sich nicht, man findet in sich immer nur dieselben Gedanken, Gefühle und Empfindungen; alles, was dazu innerlich kommt, ist schon bekannt, wiederholt sich; das Erleben ist „flach“, wenig detailreich, „abgestanden“; man fühlt sich in einer Sackgasse, dreht sich im Kreis, bleibt stecken, landet immer wieder bei seinen „Lieblingsschlechtegefühlen“; wundert oder ärgert sich über die immer gleichen Reaktionen von anderen Personen; verstrickt sich immer wieder in die gleichen inneren oder äußeren Beziehungen zu (Themen, Sachen, Situationen, Personen); verhält sich gegenüber diesen Phänomenen entweder verbissen oder resigniert; muss mit der Zeit feststellen, dass man allein nicht weiterkommt.

In der Außen-Perspektive (anderen Personen gegenüber) bemerkt man: etwas in der Situation (Beziehung, Kommunikation) fühlt sich merkwürdig, unstimmig, unwohl an; man neigt dazu, selbst mit strukturgebundenen Gefühlen (z.B. mit immer demselben Ärger, mit derselben Langeweile, Hilflosigkeit etc.) und mit gleichförmigem Verhalten (Abwenden, Streiten, Fürsorglich-Sein etc.) zu reagieren. Im Verlauf der Zeit bemerkt man an der anderen Person konstant bleibende oder immer wiederkehrende Details, die Ausdrucks- und Verhaltensmuster ergeben: in der Stimme, in der Haltung, in Bewegungsabläufen, in der Mimik, in unverändert immer wiederkehrenden Themen und gleichförmigen Gefühlsreaktionen darauf. Häufig stößt man auch auf Ausdrucks- und Verhaltensweisen, deren sich die Person, darauf aufmerksam gemacht, selbst nicht gewahr ist und mit Argwohn, Verletztheit oder Zurückweisung reagiert.

Strukturgebundene Phänomene, also sich wiederholende, stereotype Erlebens- und Verhaltensweisen, die sich Veränderungsbemühungen widersetzen und Leidensdruck erzeugen, stellen natürlich genau die Probleme dar, deretwegen sich Menschen entschließen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Sie sind der Hauptgegenstand jeder Psychotherapie. Bevor auf die spezifische Art und Weise eingegangen werden kann, wie in der Focusing-Therapie mit ihnen umgegangen wird, ist es erforderlich, das Phänomen noch tiefer zu verstehen.

Strukturgebundene Phänomene sind Beziehungsphänomene

Warum und wie kommt es zur Ausbildung strukturgebundenen Erlebens? Es hat, nach Gendlin (1964, S. 131), mit der Entstehung des Selbst zu tun, und die ist abhängig von der Qualität der Interaktion mit wichtigen Bezugspersonen.

Das Selbst oder besser der Selbst-Prozess besteht aus den Interaktionen zwischen dem jeweils konkret vor sich gehenden Erleben der Person und ihrem symbolischen oder tatsächlichen Verhalten, aus „Selbst-Antworten“ auf ihr eigenes implizites Erleben. Diese Selbst-Antworten setzen das Erleben fort, tragen es weiter.³ Der funktionierende Selbst-Prozess ist ein (unsystematischer, natürlicher) Focusing-Prozess.

Andere Personen antworten auf das Kind, bevor ein Selbst da ist, bevor es in der Lage ist, auf sich selbst zu antworten. Die Ausbildung des Selbst-Prozesses förderliche Antworten anderer (v.a. der Eltern) sind nicht nur Antworten als solche, also bloß auf Inhalte bezogen oder lediglich äußerliche Ereignisse, es sind Antworten, die in Interaktion mit dem Fühlen, mit dem impliziten Erleben des Kindes stehen. Dann kann es die Fähigkeit entwickeln, auf sein eigenes Erleben selbst zu antworten – verschieden und weitergehend als andere Personen es tun können.

Wenn die Antworten der Eltern oder anderer relevanter Personen sich hingegen nicht auf das implizite Erleben des Kindes beziehen, kann das Selbst auch nur etwas werden, das aus der Wiederholung der gelernten Antworten anderer besteht. Das Kind und später die erwachsene Person werden sich dann selbst immer genau so interpretieren, wie sie von anderen interpretiert worden sind und ausschließlich danach ihre persönlichen Bedeutungen formen. Die Selbst-Antworten sind folglich mit dem eigenen, augenblicklich vor sich gehen-

³ „Weitertragen“, „fortsetzen“ sind Übersetzungen von Gendlins Terminus „to carry forward“, der jene Interaktion zwischen implizitem und explizitem Erleben bzw. Experiencing-Prozess und (Selbst-)Antworten meint, die eine Veränderung des Erlebens (Felt Shift) mit sich bringt.

den Erleben nicht verbunden, sie sind eine als Ganzes eingefrorene Struktur, die den Erlebensprozess nicht vorantragen kann.

Es muss besonders hervorgehoben werden, dass sich die Strukturgebundenheit nicht auf die Erlebens-Inhalte bezieht, sondern auf die Art und Weise, auf den Stil des Erlebens. Erst das strukturgebundene „Wie“ des Erlebens macht das, *was* erlebt wird, gleichförmig und starr. „Wir beachten gewöhnlich die (gleichförmigen) *Inhalte* des Erlebens mehr, als seinen besonderen *Stil*. Wir sprechen von Erlebens-Inhalten oft so, als ob Erleben aus festgefügt, festgeformten Einheiten mit festgelegter Struktur bestünde. Dies ist aber nur dann der Fall, wenn das Erleben in seinem Stil strukturgebunden ist. Der konzeptualisierte Erlebensinhalt scheint in den verschiedenen Stilen des Erlebens derselbe zu sein. Ist das Erleben in seinem Stil strukturgebunden, fehlt jedoch der Experiencing-Prozess. Von außen gesehen nehmen wir an, dass das implizite Wirksamsein des Erlebens vorhanden sein müsse, in Wirklichkeit ist aber nur die prozessüberspringende Struktur da. Experiencing umgibt diese Struktur und führt zu ihr hin“ (S. 11).

Gendlin hat in seiner Experiencing-Theorie (1964) das Verhältnis zwischen Selbst, zwischenmenschlicher Beziehung und den Funktionen implizit wirksamen und strukturgebundenen Erlebens detaillierter beschrieben als hier ausgeführt werden kann. Drei Aspekte aber müssen wenigstens noch genannt werden. (1) Selbstverständlich erlebt jedes Kind und jeder Mensch beide Arten von zwischenmenschlichen Interaktionen, jede Person hat daher implizit wirksame und strukturgebundene Erlebensanteile. (2) Dass Menschen ohne Bezugnahme auf das implizite Erleben ihrer Interaktionspartner auf diese antworten, kommt daher, dass sie mit ihrem eigenen Erlebensprozess (und daher auch mit der Situation) nicht unmittelbar verbunden, also selbst in ihrem Erleben strukturgebunden sind. (3) Gendlins Aussage, dass strukturgebundenes Erleben „prozessüberspringenden“ Charakter hat, bedarf der Erläuterung.

Strukturgebundenes Erleben überspringt den Experiencing-Prozess

Gendlins Perspektive erweiternd und fortsetzend, lässt sich sagen, dass Strukturgebundenheit im Erleben seine Ursache in *falschen Antworten* auf die erlebte Wirklichkeit einer Person hat: sie kann zu wenig, zu viel oder nicht das Richtige als Antwort auf ihre momentanen Bedürfnisse erhalten – sei es aus Mangel an Wertschätzung, Empathie oder Kongruenz des Interaktionspartners, in jedem Fall also aus Mangel an unmittelbarer Bezugnahme auf das konkret vor sich gehende Erleben beider an der Interaktion beteiligter Menschen. Derartige Antworten setzen den (Er-)Lebensprozess nicht fort und tragen ihn nicht weiter, er bleibt an dieser Stelle sozusagen stecken und wartet darauf, unter Umständen lebenslang, die richtige, ihn fortsetzende Antwort zu bekommen. Handelt es sich dabei um eine frühe, vor der Selbstbildung stattfindende Unterbrechung des Erlebensprozesses, wird die Person auch später nicht in der Lage sein, sich weiterführende Selbst-Antworten zu geben.

Allerdings: Das Leben will weitergehen, der Organismus stirbt an dieser Stelle nicht ab, er sucht sofort nach der bestmöglichen Art und Weise, das Leben fortzusetzen. Er tut dies, indem er eine (immer geniale) Notlösung findet: Er „überspringt“ die auf Antwort wartende Stelle mithilfe einer (strukturgebundenen) „Konstruktion“.

Einige Beispiele: Der Lebensprozess ist darauf eingestellt,

- dass das Neugeborene freudig willkommenegeheißt wird. Geschieht das nicht, überspringt es die *Angst* vor Zurückgewiesenwerden und die *Sehnsucht* nach Kontakt, zieht sich in sich zurück, entwickelt vielleicht mit der Zeit eine es schützende „Mauer“ und analysiert aus der Ferne, wie die Welt funktioniert, um in dieser „Fremde“ doch irgendwie zurechtzukommen. (Die Analyse *kann* Ergebnisse bringen, die das Wissen der Menschheit bereichern.)
- dass das Kleinkind Fürsorge erfährt, dass es gehalten, genährt etc. wird. Geschieht das nicht oder nicht auf die dem Kind gemäße Weise, überspringt es die aus der Frustration herrührende *Wut* und die *Sehnsucht* nach Geborgenheit und Sicherheit, entwickelt feinfühlig „Antennen“ für die Bedürfnisse anderer und trachtet danach, sie zu erfüllen. (Später wird es *möglicherweise* ein guter(?) Personenzentrierter Psychotherapeut werden.)
- dass der Vater dem Kind freudige Aufmerksamkeit für sein Dasein schenkt. Er beachtet es aber nur, wenn es etwas gut kann, ordentlich macht. Das Kind überspringt seine *Trauer*, in

seinem Sein nicht bemerkt zu werden, und die *Sehnsucht* nach Angenommensein; es strengt sich an, gute Leistungen zu erzielen (und wird *wahrscheinlich* ein beruflich erfolgreicher Mensch werden).

Damit das Überspringen des Bedürfnisses, das nicht beantwortet wird, der damit einhergehenden Gefühle und das Ausbilden eines lebberen „Umwegs“ zu einem Muster, zu einer Gewohnheit wird, damit beides zusammen also strukturgebundenen Charakter annimmt, bedarf es entweder einer besonders traumatischen Primärerfahrung oder, was wesentlich häufiger vorkommt, sich wiederholender, subtiler, das Erleben der Person nicht berücksichtigender Interaktionen. Das sich dann konstellierende strukturgebundene Erlebens- und Verhaltensmuster könnte etwa folgendermaßen aussehen:

- *Immer wenn* sich die Person zurückgewiesen fühlt (Beispiel 1), wird sie aus dem Kontakt gehen und sich zurückziehen.
- *Immer wenn* die Person nicht bekommt, was sie bräuchte (Beispiel 2), wird sie besonders auf die Bedürfnisse anderer eingehen.
- *Immer wenn* sich die Person als Person nicht gewürdigt fühlt (Beispiel 3), wird sie sich umso mehr in die Arbeit stürzen.

Der hoffnungsvolle Platz

Das, was diese strukturgebundenen Muster überspringen (die Angst, die Wut, die Sehnsucht, die Trauer), ist nicht „ins Unbewusste verdrängt“. Was vor sich gegangen wäre, wenn der Interaktionsprozess optimal verlaufen wäre, ist nicht in einem irgendwo sich befindenden „Unbewussten“ als explizite Erlebensform gespeichert, die man einfach „ausgraben“ und sich wieder bewusst machen könnte. Wenn man anfängt, den Körper von innen zu spüren, melden sich bald jene inneren „Gegenden“ als ein diffuses Unbehagen, an denen etwas weitergehen sollte, aber nicht weitergeht. Wo immer man in seinem Erlebensraum beginnt wahrzunehmen, immer wieder führt der Erlebensprozess zu den Stellen hin, die darauf warten, endlich fortgesetzt zu werden, die darauf hoffen, endlich die richtige, den stecken gebliebenen, unterbrochenen Lebensprozess weiterführende Antwort zu erhalten. Gendlin definiert deshalb „das Unbewusste“ neu als einen unvollständigen Prozess. Es besteht aus den unterbrochenen körperlichen Prozessen (Gendlin 1964, S. 137).

Wenn man innehält in seinen mehr oder weniger automatisch ablaufenden, strukturgebundenen inneren und äußeren Handlungen und achtsam und absichtslos bemerkt, was gerade vor sich geht, wird man der Stellen gewahr, an denen ein lebensfördernder Prozess sich fortsetzen sollte, statt dessen aber ein diese Stelle überspringender Erlebens- bzw. Handlungsvorgang im Begriff ist, automatisch, wie ein Uhrwerk, ablaufen zu wollen. Diese Stelle, so schwierig es zunächst auch sein mag, an ihr zu verweilen, so unangenehm, so hilflos man sich dort auch fühlen mag, ist der *hoffnungsvollste Platz* der Persönlichkeitsveränderung!

Da besonders an diesem „Unort“ des Erlebens Worte fehlen, um ihn zu beschreiben oder gar zu konzeptualisieren, möge eine Metapher zu seinem Verständnis beitragen: Ein Rummelplatz. Ihre Aufmerksamkeit wird von einer Rutschbahn gefesselt. Sie klettern die Stufen hinauf. Noch könnten Sie umkehren. Nun sitzen Sie oben und blicken, vielleicht ein wenig lustvoll aufgeregt und ängstlich zugleich, auf die Rutschbahn, die steil bergab führt und nach einer Kurve in einem Tunnel verschwindet. Eine letzte Chance zum Innehalten, zum Umkehren – nur eine Sekunde. Ein kleiner Ruck, und unaufhaltsam geht es bergab, ohne Möglichkeit, anzuhalten. Sie rutschen und rutschen.

Die entscheidende Stelle, der hoffnungsvolle Platz, ist die Sekunde, bevor etwas mit Ihnen geschieht, dass Sie nicht mehr beeinflussen können. Wenn es einmal rutscht, ist es besser, es rutschen zu lassen, statt während des Rutschens etwas aufhalten oder ändern zu wollen. Erst unten gelandet, können Sie sich fragen, was soeben abgelaufen ist, wie es Ihnen geht, was Sie tun wollen. Und wenn Sie plötzlich bemerken, dass Sie wieder oben auf der Kante sitzen – ja, dann könnten Sie dort verweilen und sich fragen: „Wie bin ich eigentlich schon wieder zu dieser Stelle gekommen“ und: „Wie geht es mir hier? Was brauche ich eigentlich? Was will ich wirklich?“

Während eine strukturgebundene Erlebens- und Verhaltenssequenz abläuft – der erste Dominostein wird durch ein inneres oder äußeres Ereignis angestoßen, alle weiteren fallen

dann ohne weiteres externes Zutun um – macht es keinen Sinn, einzugreifen, sozusagen den Fuß zwischen die Tür zu kriegen. Drei Möglichkeiten bleiben: (1) achtsam zu sein, bevor der erste Stein fällt, (2) nachdem alle Steine umgefallen sind, (3) die gesamte Reihe der Dominosteine von außen als Ganzes zu betrachten.

Umgangsweisen mit Strukturgebundenheit

Erlebensbezogenes Antworten

Welche Folgerungen hat Gendlin selbst aus seiner Experiencing-Theorie für den Umgang mit strukturgebundenem Erleben gezogen? Experiencielle oder focusing-orientierte Therapie, sagt er, geschehe dann, wenn die Antworten des Therapeuten den konkret vor sich gehenden Erlebensprozess des Klienten vorantragen. Diese Antworten nennt er *experiential responses* (Gendlin 1968), Antworten also auf diejenigen implizit wirksamen Aspekte des Erlebens, auf die der Klient selbst nicht geneigt ist zu antworten. In dem Maß, in dem der Klient auf sein Erleben so antwortet, dass er den Prozess stoppt oder überspringt, d.h. seine Selbst-Antworten strukturgebunden sind, benötigt er Antworten des Therapeuten, die den Erlebensprozess so lange vorantragen, bis er die Fähigkeit entwickelt hat, sein Erleben als Selbst-Prozess fortzusetzen.

Da das implizit wirksame Erleben auf diejenigen Antworten, die den Erlebensprozess in seinen strukturgebundenen Aspekten wiederherstellen wird, hinweist, fordert Gendlin, dass der Therapeut nicht auf die strukturgebundenen, sondern auf die implizit wirksamen Aspekte antworten muss. Er schreibt: „Niemand wird durch Reaktionen auf und Analysen über seine Art, wie er nicht funktioniert, verändert (obwohl wir oft versucht sind, so zu reagieren). Ein Beispiel: Wir sehen, dass das Arbeitsverhalten einer Person ihren Wunsch zu arbeiten boykottiert, dass ihr Sexualverhalten die Gelegenheiten zu ursprünglicher Sexualität verunmöglicht, dass ihr Wunsch zu gefallen, andere Personen langweilt, dass ihre Art, auf andere zuzugehen, dazu führt, dass sich diese Menschen abwenden, dass ihr Selbstaussdruck übertrieben dramatisch und hohl ist. Aber diese Strukturen sind ihre Selbst-Antworten auf ihren funktionierenden Wunsch zu arbeiten, auf ihre funktionierende Sexualität, auf ihre funktionierende Sehnsucht, sich auf andere zu beziehen und ihnen nah zu sein, auf ihren funktionierenden Drang nach Selbstaussdruck. Nur wenn wir auf diese bereits funktionierenden Aspekte ihres Experiencing antworten (trotz des offensichtlich gegenteiligen Charakters ihres Verhaltens, d.h. ihrer Art, symbolisch auf sich selbst zu antworten), können wir das vorantragen, was gerade wirklich ist und den Prozess dort wiederherstellen, wo die Person selbst auf sich (symbolisch oder tatsächlich) bloß mit ihrer Struktur antworten konnte“ (S. 13).

Resonanz, Response, Gegenreaktion

Um Gendlins Forderung in der Praxis zu realisieren, hat es sich als nützlich erwiesen, einige Begriffe einzuführen. Mit *Resonanz* wird das Ganze des impliziten Erlebens bezeichnet, das der Therapeut in Bezug auf den Klienten (auf die Situation *mit* ihm, auf seine Person, sein Erleben) hat. Beachtet der Therapeut seine jeweilige Resonanz, wird sie als Felt Sense die Quelle schlechthin für sein *Antworten* auf den Klienten. Antworten, die nicht ein *Listening*, also ein Verbalisieren dessen, was der Therapeut meint, vom Klienten soeben verstanden zu haben, sind, sondern ein Explizieren (verbal oder mittels Berührungen) der Resonanz, des Selbsterlebens des Therapeuten, werden *Responses* genannt. Im Selbsterleben wird der Therapeut aber auch strukturgebundene Reaktionen auf den Klienten bemerken, besonders dann, wenn der Klient selbst gerade strukturgebunden erlebt und agiert. Dieses strukturgebundene Selbsterleben des Therapeuten heißt *Gegenreaktion* und eignet sich nicht als Quelle für therapeutisch wirksame Antworten auf den Klienten.

Beispiele für häufige Gegenreaktionen sind: Ungeduld, Abwertung und Pathologisierung, Insuffizienzgefühle, übertriebene Fürsorglichkeit oder Aktivität im Helfenwollen, Ärger, Langeweile, Drang nach Hypothesenbildung (über die Person des Klienten, seine Symptome und deren Ätiologie, über die therapeutische Beziehung etc.). Gegenreaktionen sind keine „neurotischen Entgleisungen“, sondern wichtige „Daten“, die auf strukturgebundene Vorgänge im Klienten *hinweisen*. Der Therapeut soll sie daher bemerken, da sein lassen –

und „ins Körbchen legen“. Das ist ein imaginärer Platz neben ihm, an dem all das gesammelt wird, was noch nicht „responsefähig“ ist. Das zu tun, erhält Freiraum, ohne etwas verleugnen oder ausagieren zu müssen. Was im Körbchen ist, kann langsam „ausgebrütet“ werden: Die Gegenreaktion wird allmählich verständlich, indem sie ihren strukturgebundenen Charakter aufgibt und sich mit den Details der Situation (dem impliziten Erleben des Therapeuten, dem feineren Wahrnehmen dessen, was der Klient ausdrückt) verbindet. Gegenreaktionen werden in die Resonanz „eingeschmolzen“ und können dann als Responses zur Verfügung gestellt werden.

Responses können verstanden werden als *stellvertretende Selbst-Antworten* des Klienten. Sie sind in der Lage, den bislang blockierten, auf die richtige Antwort wartenden Erlebensprozess des Klienten an der Stelle wiederherzustellen, wo er zuvor strukturgebunden war. Responding ist daher eine der hauptsächlichen therapeutischen Methoden im Umgang mit strukturgebundenen Mustern des Klienten. Aus dem bisher Gesagten ergibt sich als selbstverständlich, dass Responses niemals als „wahr“ angesehen werden. Sie sind immer nur Vorschläge, die deutlich als (subjektives) Erleben des Therapeuten deklariert werden. Der Klient bzw. sein Erlebensprozess entscheidet, ob sie *nützlich* sind: ob sie mit seinem Erleben interagieren und den Prozess vorantragen oder nicht.

Die Außenperspektive: Freiraum als Antagonist zur Strukturgebundenheit

In der Focusing-Therapie wurde eine weitere Art und Weise entwickelt, mit strukturgebundenen Mustern therapeutisch zu arbeiten. Für sie ist ja kennzeichnend, dass sie nicht nur automatisch ablaufen, d.h., dass sie das Achtsamsein der Person für die Übergänge und Zusammenhänge zwischen ihren Elementen nicht zulassen, sondern dass sie häufig auch in ihrer Gesamtheit der Wahrnehmung entzogen sind. Die Person bemerkt dann bloß an den Reaktionen anderer (der „Welt“), dass etwas sich wiederholt und Unbehagen schafft, und neigt dazu, diese Reaktionen als Strukturgebundenheit des Interaktionspartners zu interpretieren, ohne sich des eigenen Anteils gewahr zu sein. Oft bemerken andere Personen die strukturgebundenen Ausdrucks- und Verhaltensweisen der Person, bevor sie selbst darauf aufmerksam wird; Therapeuten bemerken sie meist eher als Klienten.

In diesem Fall muss es daher darum gehen, dem Klienten zunächst dazu zu verhelfen, das strukturgebundene Muster selbst zu wahrzunehmen. Dies geschieht in folgenden Schritten:

- (1) Der Therapeut bemerkt *hier und jetzt* in seiner Resonanz unstimmige Gefühle in Bezug auf die Situation, die Beziehung mit dem Klienten (und teilt sie u.U. mit) oder auch erste auftauchende Gegenreaktionen (und legt sie ins „Korbchen“).
- (2) Er stellt *im Verlauf der Zeit* Stereotypien im Ausdruck und Verhalten des Klienten fest (und teilt sie u.U. mit oder legt sie ins „Korbchen“).
- (3) Er lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten auf von diesem selbst nicht wahrgenommenes oder nur am Rand des Gewahrseins sich befindliches (meist nonverbales) Ausdrucksverhalten mithilfe des *Markierens*. (Beispiele: „Irgendwas ist da gerade in Ihrer Stimme ...?“ „Kann es sein, dass Ihre Hände gerade etwas ausdrücken?“)
- (4) Oder er gibt einen Response auf die gegenwärtige Situation, z.B.: „Mir wird ein wenig traurig zumute, wenn Sie davon erzählen.“
- (5) Oder er beschreibt einen strukturgebundenen Ablauf, z.B.: „Mir kommt so vor: Immer wenn Sie von sprechen, wird Ihre Stimme ganz leise und es scheint mir, als hielten Sie den Atem an?“
- (6) Der Klient wird eingeladen, seine Aufmerksamkeit auf das vom Therapeuten Angesprochene zu lenken und dort achtsam ein wenig zu verweilen.
- (7) Mit der Zeit wird der Klient des gesamten strukturgebundenen Ablaufs gewahr, kann ihn in eigenen Worten selbst beschreiben und bemerkt auch die Situationen (Anlässe, Auslöser, Umstände), in denen er auftritt.
- (8) Nun kann der Klient eingeladen werden, zum Ganzen der Strukturgebundenheit, zum „frozen whole“, einen Felt Sense entstehen zu lassen: „Wie geht es Ihnen / was geschieht in Ihnen / wie fühlt es sich an, wenn Sie das als Ganzes betrachten?“

Innerhalb einer strukturgebundenen Sequenz ist *per definitionem* implizites Erleben nicht zugänglich, da es ja von der Sequenz übersprungen wird. Zur gesamten Sequenz (zur „Rutschbahn“ als Ganzes) aber kann der „hoffnungsvolle Platz“ als Felt Sense auftauchen

und gespürt werden, der dann im Sinne Gendlins eine adäquate Antwort durch den Therapeuten erfahren und oft auch schon vom Klienten selbst beantwortet werden kann. Dadurch wird sich der an dieser Stelle steckengebliebene Prozess fortsetzen. Hier bietet sich das Kreieren von Teilpersonen an, etwa eines „inneren Kindes“ (siehe Ebert-Wittich 2004).

Neben dem Eingehen auf die implizit wirksamen Erlebensaspekte, die eine Strukturgebundenheit umgeben und auf sie hinweisen und dem Response-Geben im Sinn einer stellvertretenden Symbolisierung bzw. Selbst-Antwort ist das Etablieren der Außenperspektive eine dritte Möglichkeit, mit strukturgebundenen Mustern umzugehen. Das „Ich“ des Klienten ist dann nicht mehr starr an die Erlebensinhalte, die es hat, gebunden (identifiziert oder dissoziiert), der Klient ist nicht mehr „in der Struktur gefangen“, sondern nimmt sie von außen wahr und kann zu ihr Freiraum schaffen. Gelingt dies, ist die Strukturgebundenheit aufgehoben. Freiraum ist *der* Antagonist zur Strukturgebundenheit! Nun kann der Klient eine interessierte, mit der Zeit auch wohlwollende Beziehung zu ihr aufnehmen, zu ihr einen Felt Sense entstehen lassen und so in einen „ganz gewöhnlichen“ Focusing-Prozess eintreten.

Um das Heraustrreten aus Strukturgebundenheiten zu erleichtern, können Vorschläge, die Modalität des Erlebens und/oder des Verhaltens zu ändern, hilfreich sein. Diese Form des *Guidings* (Wiltschko 1996; Gendlin&Wiltschko 1997) wird *Modalitätenwechsel* genannt. Als besonders hilfreich hat sich der Wechsel vom Verbalisieren des Erlebens hin zum körperlichen Spüren und Ausdrücken erwiesen. In den oben genannten Beispielen könnte man den Klienten etwa einladen, (1) sein auf eine Zurückweisung gewohnheitsmäßig ablaufendes Sich-Zurückziehen, (2) seine Frustration, nicht zu bekommen, was er (möglicherweise) braucht bzw. seine Sehnsucht nach Geborgenheit, (3) seine Trauer in Bezug auf das Nicht-Gesehenwerden als Skulptur oder als Bewegungsablauf zu symbolisieren. Der Therapeut könnte beschreiben, was er sieht (Listening) und/oder seine Resonanz auf das Wahrgenommene ausdrücken (Responding) und/oder die Haltung des Klienten übernehmen und den Klienten einladen (Guiding), zu verbalisieren, was er wahrnimmt, wie er sich dabei fühlt, was er am liebsten tun würde etc.

Der therapeutische Umgang mit strukturgebundenen Phänomenen setzt natürlich voraus, dass der Therapeut seine eigenen „frozen wholes“ ziemlich gut kennt. Es ist deshalb ein zentrales Anliegen der Ausbildung in Focusing-Therapie, sich mit den eigenen Strukturgebundenheiten ausführlich zu beschäftigen – nicht um sie loszuwerden, sondern um sie in der therapeutischen Situation rasch zu *bemerk*en. Denn der wichtigste Aspekt im Umgang mit strukturgebundenen Erlebens- und Verhaltensweisen des Klienten ist, nicht in eigene „hineinzufallen“ und aus Gegenreaktionen stammendes Verhalten als therapeutisch notwendig und sinnvoll auszugeben.

Zum Schluss sei darauf hingewiesen, dass das Wort „strukturgebunden“ zunächst etwas bezeichnen will, dass man *erleben* kann. Aus diesem Erlebten hat Gendlin ein *Konzept* gemacht und dieses Konzept im weiteren Denken und Handeln *angewendet*. Nur im Anwenden eines Konzepts, nur in seiner *Funktion* erweist sich dessen Brauchbarkeit und Nützlichkeit: Fördert es den (Er-)Lebensprozess oder nicht? Das ist die entscheidende Frage und nicht die, ob das Konzept *an sich* wahr oder falsch ist (Wiltschko&Gendlin, in Vorbereitung). Denn Konzepte an sich sind weder verbunden mit dem gegenwärtigen Erleben, noch mit der gegenwärtigen Situation und daher ganz und gar nutzlos – absolut strukturgebunden.

Literatur

- Ebert-Wittich, S. (2004). Heilsame Erfahrungen für das Inneren Kind. *Focusing Journal* 12: 2-5.
- Gendlin, E.T. (1950). Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man. Unpublished MA Thesis, Department of Philosophy, University of Chicago.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel, D. Byrne (eds.), *Personality change*. New York: John Wiley: 100-148.
- deutsch (2003²). Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Gekürzt und bearbeitet von Johannes Wiltschko. *Focusing Bibliothek, Studentexte* 1. Würzburg: DAF.
- Gendlin, E.T. (1966). Existentialism and experiential psychotherapy. In C. Moustakas (ed.), *Existential child therapy*. New York: Basis Books: 206-246.
- Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In: E. Hammer (ed.), *Interpretation in therapy*. New York: Grune and Stratton: 208-227.

- deutsch (2002). The experiential response. *Focusing-Journal* 8: 2-9 und 9: 2-7. Würzburg: DAF
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York/London: Guilford.
- deutsch (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Gendlin, E.T. (1997). The responsive order: A new empiricism. *Man and World* 30: 383-411.
- Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1997). Brauchen wir eine Focusing-Therapie? *Focusing Bibliothek, Studentexte* 3. Würzburg: DAF.
- Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999). *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Hendricks, M.N. (2001). Research basis of focusing-oriented/experiential psychotherapy. In D. Cian, J. Seeman (eds.), *Research bases of humanistic psychotherapy*. Washington (DC): American Psychological Association
- deutsch (2000). *Focusing-Orientierte Psychotherapie. Focusing Journal spezial*. Würzburg: DAF.
- Renn, K. (1999). Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie. *Focusing Journal* 3: 16-22.
- Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W.W. (Hrsg.) (2003). *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Wiltschko, J. (1996). Focusing Therapy. Some fragments in which the whole can become visible. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P.F. Schmid, R. Stipsits (eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy. A paradigm in motion*. Frankfurt: Peter Lang: 145-162.
- deutsch (1995). *Focusing-Therapie. Focusing Bibliothek, Studentexte* 4. Würzburg: DAF.
- Wiltschko, J. (2002). Focusing und Focusing-Therapie. In W.W. Keil, G. Stumm (Hrsg.), *Die vielen Gesichter der personzentrierten Psychotherapie*. Wien/New York: Springer: 231-264.
- Wiltschko, J. (2007). Was ist Focusing-Therapie? *Person* 2006/2 (im Druck).
- Wiltschko, J., Gendlin, E.T. (in Vorbereitung). *Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich. Denken mit dem, was über die Sprache hinausführt – eine Einführung in das körperbezogene Philosophieren*.

Johannes Wiltschko,

Dr. phil., geb. 1950 in Wien, ist klientenzentrierter Psychotherapeut und Ausbilder. 1979 wurde er von Eugene Gendlin zum Koordinator des International Focusing Network berufen. Seither arbeitet er daran, Gendlins philosophische und methodische Konzepte in die Psychotherapie und in das Alltagsleben zu übertragen. 1981 gründete er die Internationale Focusing Sommerschule, 1988 das DAF, 1992 die Schriftenreihe „Focusing Bibliothek“ und 1998 die Zeitschrift „Focusing Journal“. Er veröffentlichte über 60 Artikel in Fachzeitschriften und Fachbüchern.

Anschrift: Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF), Ludwigstraße 8a, D-97070 Würzburg, info@focusing-daf.de, www.focusing-daf.de