

FocusingJournal

Nr. 27



Thomas Fuchs
Leibgedächtnis und Lebensgeschichte

Maren Langlotz-Weis
Was ist Schematherapie?

Robert Lee
Guard Dogs ("Wachhunde") - tiefer Wandel
durch Focusing-Langzeitprojekte

Gerhild Heinz-Possert
Focusing-Therapie bei Burn-out

Frithjof Rodi
Wilhelm Diltheys "Hermeneutik" - eine
Wurzel des Focusing

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer den Versuch wagen möchte, Focusing in einem Satz zu beschreiben, dem sei die berühmte Aussage von Gene Gendlin empfohlen: "Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper". Und ergänzend dazu vielleicht noch: "Und es ist jemand anwesend, der das bemerkt."

Ich war im Oktober zwei Wochen in der Wüste - zum Sternegucken, Sandkörnerzählen, Schweigen und Gemeinschaft Erleben mit spirituellen Weggefährten. Erstaunlich, wie in so einem Kontext dieses Fühlen-des-Körpers-in-der-Situation-jetzt sich (fast) ohne jedes bewusste Bemühen wie von selbst entfaltet und ausbreitet. Und was dann (fast) ohne eigenes Zutun so alles entsteht - wenn nur "innen" (wo bitte ist "innen"???) jemand anwesend ist, der das bemerkt.

Diese Art und Weise des An-Wesend-Seins auch zu pflegen, wenn meine Finger über die Tastatur huschen und ich diesen Satz aufschreibe, während mein Körper in der Situation des (fast) fertiggestellten Journals ist und nicht in den Erinnerungen an schöne Tage hängen zu bleiben - das ist mir grad wichtig.



Vorschlag: Mit ein klein wenig mehr absichtsloser, wacher Präsenz (also höchstwahrscheinlich mit etwas reduziertem Tempo) dieses Journal lesen. Und den Unterschied wahrnehmen, der den Unterschied macht ...

Viel Freude bei der Lektüre!

Ihr(Euer

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Thomas Fuchs:*
Leibgedächtnis und Lebensgeschichte
- 10 *Robert Lee:*
Guard Dogs ("Wachhunde")
- 14 Buch-Neuerscheinung: Küsst die Liebe wach!
von Silvia Bickel-Renn und Klaus Renn
- 15 Termine
- 19 *Gerhild Heinz-Possert:*
Focusing-Therapie bei Burn-out
- 22 *Frithjof Rodi:*
Wilhelm Diltheys "Hermeneutik" -
eine Wurzel des Focusing
- 28 *Maren Langlotz-Weis:*
Was ist Schematherapie?
- 30 Buch-Neuerscheinung: Ich spüre, also bin ich
von Johannes Wiltschko
- 32 31. Internationale Focusing Sommerschule

Leibgedächtnis und Lebensgeschichte

von Thomas Fuchs

Dies ist der zweite Teil eines Vortrages, den Prof. Dr. Thomas Fuchs im August 2010 auf der 29. Internationalen Focusing Sommerschule gehalten hat.

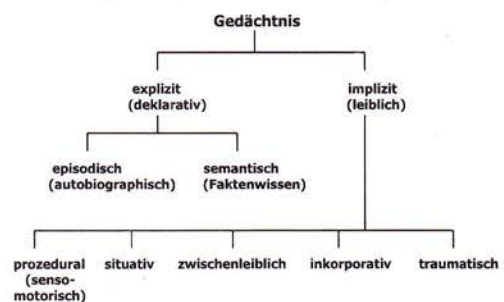
Unter dem Gedächtnis verstehen wir für gewöhnlich unsere Fähigkeit, uns an bestimmte Erlebnisse in der Vergangenheit zu erinnern, sie also in der Vorstellung wieder zu vergegenwärtigen, oder uns Daten und Kenntnisse zu merken und sie wieder abzurufen. Aber mit der bewussten Erinnerung ist das Phänomen des Gedächtnisses bei weitem nicht erschöpft. Bereits Descartes schrieb einmal, der Lautenspieler müsse auch in den Händen ein Gedächtnis haben, um seine Musik mit solcher Leichtigkeit spielen zu können. Wir können uns leicht ausmalen, welches Durcheinander entstehen würde, wenn sich ein Musiker beim Spielen an die einzelnen Töne und Bewegungen erinnern wollte, die er erlernt hat. Offenbar gibt es außer dem *bewussten* Erinnerungsgedächtnis auch ein *leibliches* Gedächtnis: Durch Wiederholung und Übung hat sich eine Gewohnheit gebildet; eingespielte Bewegungsabläufe sind uns „in Fleisch und Blut“ übergegangen, zu einem leiblichen Vermögen geworden – etwa der aufrechte Gang, das Sprechen oder Schreiben, der Umgang mit Instrumenten wie einem Fahrrad, einer Schreibmaschine oder einem Klavier. Aber auch Wahrnehmungsvermögen wie das Verstehen oder Lesen von Sprache gehören zu diesem erlernten leiblichen Können, dessen wir uns meist ganz selbstverständlich bedienen.

Dass es sich hier um ein ganz eigenständiges Gedächtnissystem handelt, wurde in den 70er Jahren deutlich, als man entdeckte, dass Patienten mit hirnganisch bedingter Amnesie, die keinerlei neue Erinnerungen mehr speichern konnten, gleichwohl in der Lage waren, sich motorische Fertigkeiten anzueignen. Sie lernten etwa eine Figur immer besser nachzuzeichnen, oder ein Puzzlespiel jeden Tag rascher zu legen, ohne sich dabei aber jemals an das Spiel bewusst erinnern zu können. In der Folge unterschied man in der Forschung das *explizite* und das *implizite* Gedächtnis, die wir einander schematisch gegenüberstellen können (siehe Graphik gegenüber):

Das *explizite Gedächtnis* enthält einzelne Erinnerungen, die sich vergegenwärtigen, berichten oder beschreiben lassen; man kann es auch als „knowing that“ bezeichnen. Hingegen sind in das *implizite Gedächtnis* wiederholt erlebte Situationen oder Handlungen gleichsam eingeschmolzen, ohne dass

sie sich noch als einzelne herausheben. Ein leibliches Können, eine Gewohnheit hat sich entwickelt, ein „knowing how“, das aber nicht oder nur schwer verbalisierbar ist – wir wären kaum in der Lage zu beschreiben, wie wir etwa einen Walzer tanzen. Somit richtet sich das explizite Erinnern von der Gegenwart zurück auf die Vergangenheit; das implizite Gedächtnis hingegen vergegenwärtigt die Vergangenheit nicht, sondern enthält sie latent, als *gegenwärtig wirksame Erfahrung* in sich. Es ist unsere gelebte Vergangenheit.

Gedächtnissysteme im Überblick



Implizites Können bedarf also nicht mehr der expliziten Erinnerung (um ein Klavierstück zu spielen, muss ich nicht wissen, wie und wann ich es gelernt habe); denn das Leibgedächtnis *repräsentiert* nicht, sondern es verkörpert und *reinszeniert* das Erlernete im leiblichen Vollzug. Nur vermittels meiner Finger vermag ich das gelernte Stück zu realisieren, und nicht durch eine „Vorstellung“ ihrer Bewegung, so als wäre das Gedächtnis getrennt für sich im Geist oder im körperlosen Gehirn enthalten. Es war Merleau-Ponty, der als erster das leibliche Können als ein Drittes zwischen bewusster Bewegungsvorstellung und motorischer Ausführung verstand. Das Leibgedächtnis wiederlegt eindrucksvoll den Dualismus von Bewusstsein und Körper. Denn wenn ich einen Walzer tanze, entspringen die rhythmischen Bewegungen meinem Leib, ohne dass ich sie gezielt mache – und doch spüre ich meine Bewegungen schon im voraus, ich selbst bin es, der tanzt, und nicht ein Geist in einem Körperautomat.

Formen des Leibgedächtnisses

Die Abbildung stellt explizites und implizites Gedächtnis schematisch einander gegenüber. Das explizite Gedächtnissystem enthält neben dem autobiographischen oder Erinnerungsgedächtnis auch das semantische Gedächtnis, womit alles gezielt abrufbare Wissen gemeint ist, etwa mein Geburtsdatum, die Telefonnummer meiner Arbeitsstelle, die Hauptstadt der Ukraine usw.

Das implizite Gedächtnis tritt in verschiedenen Erscheinungsformen auf, die sich ohne scharfe Abgrenzung als prozedurales, situatives, zwischenleibliches, inkorporatives oder traumatisches Gedächtnis bezeichnen lassen. Im Folgenden werde ich diese verschiedenen Phänomene des Leibgedächtnisses näher darstellen.

1. Prozedurales Gedächtnis

Als prozedurales Gedächtnis können wir die schon erwähnten sensomotorischen Vermögen des Leibes bezeichnen: automatische Bewegungsabläufe, eingespielte Gewohnheiten, Umgehen mit Instrumenten ebenso wie die Vertrautheit mit Wahrnehmungsmustern. Ich finde automatisch die Gangschaltung und das Bremspedal meines Autos, oder die richtigen Tasten meines Computers. Ich spüre die Dinge an ihrer Stelle schon im voraus und bin überrascht, wenn ich sie dort nicht antreffe. Ich kann mit 10 Fingern schreiben, ohne angeben zu können, wo sich auf der Tastatur die Buchstaben befinden; die gesehenen oder gedachten Worte verwandeln sich unmittelbar in Bewegungsgestalten. Ursprünglich verhielt es sich gerade umgekehrt: Wer Maschineschreiben lernt, ordnet zunächst explizit jeder Taste einen Buchstaben zu, um dann die Finger nach und nach an diese Verknüpfung zu gewöhnen. Aus der Übung ergibt sich eine *Automatisierung*; sie integriert die Einzelbewegungen zu einer einheitlichen Zeitgestalt, bis man die einzelnen Tasten vergessen hat: Man weiß nicht mehr, wie man tut, was man tut. – Analog verhält es sich in der Wahrnehmung: Beim Lesenlernen verbindet das Kind die einzelnen Buchstaben nach und nach zu anschaulichen Wortgestalten, die es dann „mit einem Blick“ als solche erkennt, bis es schließlich bei flüssigem Lesen unmittelbar den Sinn des Satzes erfasst. Diese Gestaltbildung, die man auch als *Physiognomisierung* bezeichnen kann, erlaubt eine „Vergeistigung“ der Wahrnehmung: Durch die Buchstaben hindurch, die das Kind anfangs nur einzeln sah, richtet es sich jetzt auf den Sinn der Worte.

Das prozedurale Gedächtnis entlastet damit unsere Aufmerksamkeit von einer Überfülle von Details und ermöglicht den unreflektierten Lebensvollzug. Es aktualisiert sich *im Hintergrund*, es ist wirksam, ohne dass wir darauf achten oder uns erinnern. Der Leib und die Sinne werden zum *Medium*, durch das uns die Welt zugänglich und verfügbar wird. Die Aufmerksamkeit kann sich durch die Einzelreize hin-

durch auf die Gestalt und den Sinn dessen richten, was uns begegnet. Das Handeln wird erleichtert, indem wir uns statt den einzelnen Bewegungen den Handlungszielen zuwenden können. Der Wille wird frei, weil die Einzelmomente des Wollens in den Hintergrund treten. Es genügt eine anfängliche, zielgerichtete Intention, um den vollständigen Handlungsbogen auszulösen. Der Pianist vermag sich durch die Bewegungen der Tasten hindurch auf die Musik selbst zu richten, sich „beim Spielen zu zuhören“. Freiheit und Kunst setzen Können und damit leibliches Gedächtnis voraus.

Auf der anderen Seite bedeutet jede Gewohnheit auch eine Einschränkung, da sie das Wahrnehmen und Tun auf vorgeformten Pfaden hält, die nicht ohne eine gewisse Anstrengung verlassen und neu gebahnt werden können. Am deutlichsten wird daher das leibliche Gedächtnis in der *Störung* erfahrbar, wenn etwas Gewohntes plötzlich fehlt, sich verändert hat oder zu verändern ist – etwa wenn an der Wand eines Zimmers ein Bild fehlt, das mir zuvor nie auffiel, oder wenn ich mich beim Autofahren von der Gangschaltung auf Automatik umstellen muss. Gewohnheit ermöglicht und hemmt zugleich, und diese Dialektik stellt uns die Aufgabe, ein Maß, eine Proportion zwischen notwendiger Konstanz und möglicher Wandlung zu finden.

Das Leibgedächtnis vermittelt also die grundlegende Erfahrung der Vertrautheit, der Kontinuität, des *Wiederkehrenden im Wechsel* der Situationen. Es befreit uns von der Notwendigkeit, uns ständig neu orientieren zu müssen. Leibliches Lernen besteht darin, das explizite Wissen und Tun wieder zu *vergessen* und das Gelernte „sich setzen“, d.h. in das implizite Gedächtnis eingehen zu lassen. Gerade dadurch erwerben wir Fähigkeiten und Bereitschaften des Wahrnehmens und Handelns, die unsere ganz persönliche Weise ausmachen, in der Welt zu sein. Leibliches Vertrautsein mit den Dingen bedeutet biographisches Vergessen, Absinken des bewusst Getanen und Erlebten in einen Untergrund, aus dem sich das Bewusstsein zurückgezogen hat, und der doch unser alltägliches In-der-Welt-Sein trägt. Wir können auch sagen: Was wir vergessen haben, ist zu dem geworden, was wir sind.

2. Situatives Gedächtnis

Betrachten wir noch einmal das Beispiel einer Störung des Gewohnten – ein fehlendes Bild an der Wand, eine Umstellung des Mobiliars, die mich anstoßen lässt, wo ich sonst selbstverständlich meinen Weg fand. Wir sehen daran, dass das Leibgedächtnis an *Situationen* orientiert ist, in denen wir uns befinden. Daher ist es zugleich ein Raumgedächtnis. Es ermöglicht, dass wir uns im Raum der Wohnung, der Nachbarschaft, der Heimat zurechtfinden. Leibliche Erfahrungen verbinden sich in besonderer Weise mit Innenräumen, und je öfter dies geschieht, desto mehr wird dieser Raum erfüllt von latenten Verwei-

sungen auf die Vergangenheit, von einer Atmosphäre der Vertrautheit. Wohnen und Gewohnheit sind gleichermaßen im Leibgedächtnis begründet.

„... über die Erinnerungen hinaus ist das Elternhaus physisch in uns eingezeichnet. Es besteht aus einer Gruppe von organischen Gewohnheiten. Aus einem Abstand von zwanzig Jahren, allen anonymen späteren Treppen zum Trotz, würden wir noch die Reflexe jener ‚frühesten Treppe‘ wiedererkennen, über eine bestimmte, etwas zu hohe Stufe würden wir nicht stolpern. Das ganze Sein des Hauses würde sich entfalten, unserem eigenen Sein treu geblieben. Wir würden die Tür aufstoßen, die noch das gleiche Knarren hat, ohne Licht würden wir in den entlegenen Speicher gehen. Das Gefühl der kleinsten Klinke ist noch in unserer Hand.“¹

Situationen sind aber auch mehr als räumliche Gebilde; es sind ganzheitliche, unzerlegbare Einheiten leiblicher, sinnlicher und atmosphärischer Wahrnehmung: ein Fußballspiel im tobenden Stadion, eine Bootsfahrt auf schäumendem Meer, ein Spaziergang durch die nächtlich erleuchtete Großstadt. Mit ähnlich wiederkehrenden Situationen durch Gewohnheit vertraut zu sein, ist nun das, was wir als *Erfahrenheit* bezeichnen. Der Erfahrene erkennt mit geschultem Blick das Wesentliche oder Charakteristische einer Situation; er entwickelt schließlich einen „siebten Sinn“, ein Gespür oder eine Intuition für sie. Der Torjäger hat den „Riecher“ für torgefährliche Situationen im Strafraum. Der Seemann spürt an feinsten Anzeichen das Aufziehen eines fernen Sturms. Der erfahrene Kriminalist erkennt an einem Fall die „Handschrift“ eines Täters. Oder nehmen wir ein Beispiel aus dem medizinischen Bereich: Der erfahrene Psychiater richtet sich bei der Diagnose nicht nur nach einzelnen Symptomen, Befunden und Verlaufsdaten, sondern nach dem Gesamteindruck, den er von einem Patienten und seiner Lebenssituation gewinnt. Und je mehr seine Erfahrung wächst, desto leichter wird er schon im ersten Kontakt die vorliegende Erkrankung erkennen. Kein Film oder Lehrbuch kann dieses eigene Erleben einer Diagnose und ihres besondern Kolorits ersetzen.

3. Zwischenleibliches Gedächtnis

Das Beispiel der psychiatrischen Diagnostik hat uns bereits zu den Situationen geführt, die für uns Menschen wohl am bedeutsamsten sind: die konkrete, leibhaftige Begegnung mit anderen, die zwischenleibliche Situation. Sie ist in einem solchen Maß bestimmt von den Vorerfahrungen mit Anderen, dass wir auch von einem *zwischenleiblichen Gedächtnis* sprechen können, das in jeder Begegnung implizit und auf meist kaum bewusste Weise wirksam ist.

Sobald wir mit einem anderen Menschen in Kontakt treten, interagieren unsere Körper miteinander, tas-

ten sich fortwährend ab, lösen subtile Empfindungen ineinander aus. (Wir geraten in eine Art Kräftefeld, in eine eigenständige Sphäre von Wechselwirkungen, die wir nicht oder jedenfalls nur sehr begrenzt steuern und kontrollieren können.) Unsere Körper verstehen einander, ohne dass wir genau sagen könnten, wodurch und wie das geschieht. Merleau-Ponty bezeichnete diese Sphäre des unwillkürlichen Kontakts als „Zwischenleiblichkeit“. In diese Sphäre gehört auch der erste Eindruck, den wir von einem Menschen erhalten. Er erfasst sicher nicht nur die äußere Gestalt seines Körpers, sondern etwas von seiner Wesensart, von seinem persönlichen Stil, ohne dass wir dessen Merkmale im Einzelnen explizieren könnten. Die Persönlichkeit eines Menschen kommt in seiner Leiblichkeit zum Ausdruck, also in seinem Auftreten, seinen Gesten und Gebärden, in seiner Haltung, seinem Gang oder seiner Stimme.

Solche leiblichen Haltungen und Verhaltensweisen sind untrennbar verknüpft mit Interaktionsmustern; sie bringen auch Gefühle, Einstellungen und Beziehungen zu den Anderen zum Ausdruck. So enthält etwa die unterwürfige Haltung gegenüber einer Autoritätsperson zugleich Haltungs- und Bewegungskomponenten (gebeugter Oberkörper, hochgezogene Schultern, Bewegungshemmung), Interaktionskomponenten (respektvoller Abstand, leise Stimme, Zustimmung) und Gefühlskomponenten (Respekt, Demut, Ängstlichkeit). Unsere gesamten Interaktionen beruhen auf solchen einheitlichen leiblichen, emotionalen und Verhaltensbereitschaften, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind wie das Gehen oder Schreiben. Sie sind zu dem geworden, was ich *leibliche Persönlichkeitsstruktur* nenne. Die scheue, unterwürfige Haltung etwa eines dependenten Menschen, seine weiche Stimme, seine kindliche Mimik, seine Nachgiebigkeit und Ängstlichkeit gehören einem einheitlichen Haltungs- und Ausdrucksmuster an, das seine Persönlichkeit wesentlich ausmacht. Auch unsere Grundhaltungen, unsere typischen Reaktionen und Beziehungsmuster: mit einem Wort: unsere Persönlichkeit ist somit in unserem Leibgedächtnis verankert.

Aufgrund der Fortschritte entwicklungspsychologischer Forschungen können wir heute die Entwicklung des zwischenleiblichen Gedächtnisses besser nachvollziehen. Diese Forschungen haben gezeigt, dass die motorische, die emotionale und die soziale Entwicklung in der frühen Kindheit nicht auf getrennten Bahnen verlaufen, sondern durch die Anlage einheitlicher affektmotorischer Schemata eng verknüpft sind. Die frühen sozialen Interaktionen sedimentieren sich als Verhaltensentwürfe, als „Körpermikropraktiken“ (Downing 2004) im leiblichen Gedächtnis. Es bildet einen Auszug aus wiederholten, prototypischen Erfahrungen mit der Mutter und anderen Bezugspersonen und verarbeitet sie zu dyadischen Interaktionsmustern, zu „*schemes of being-with*“ oder „*acting-with*“ (Stern 1998): Ich-mit-Mut-

¹ Bachelard 1960, S. 47.

ter-beim-Stillen, Ich-mit-Vater-beim-Ballspielen und so weiter.

Daraus entsteht das, was Daniel Stern *implizites Beziehungswissen* nennt (Stern 1998b): ein leibliches Wissen, wie man mit anderen umgeht – wie man mit ihnen Vergnügen hat, Freude ausdrückt, Aufmerksamkeit erregt, Ablehnung vermeidet, usw. Es betrifft also das *Wie* der interpersonalen Beziehungen, nicht das *Was* (d.h. die einzelnen Ereignisse oder die Eigenschaften einer Person). Es ist ein zeitlich organisiertes, gewissermaßen „musikalisches“ Gedächtnis für die Rhythmik, die Dynamik und die „Untertöne“, die in der Interaktion mit dem Anderen unhörbar mitschwingen.

Diese Kommunikation schlägt sich beim Kind in bestimmten Verhaltenserwartungen und -bereitschaften, also *leiblich-emotional-interaktiven Schemata* nieder. Kinder zeigen deutlich häufiger Freude und Interesse im Kontakt mit anderen, wenn sie dies mit ihrer Mutter häufiger ausgetauscht haben (Beebe et al. 1997). Aber auch Bereitschaften zu Gefühlsreaktionen wie Angst oder Scham übertragen sich auf das Kind, wenn die Eltern sich so verhalten, als ob die Welt gefährlich und feindselig wäre. So können sich explorierende, expansive Verhaltensmuster in Abhängigkeit von der Ermutigung oder Einschränkung durch die frühen Bezugspersonen gut entwickeln oder aber gehemmt werden. Nicht nur den aufrechten Gang oder das Sprechen erlernen Kinder mimetisch an den Anderen, sondern auch subtilere Bereitschaften des Verhaltens und Umgangs. Mein Gang mag später dem meines Vaters zum Verwechseln ähnlich sehen. Die Erfahrungen mit meiner Mutter können mitbestimmen, wie ich einer ganz anderen Frau begegne, und ohne dass ich mir dessen bewusst bin, lebt die Mutter in der Situation mit. Die frühe Zwischenleiblichkeit hat also weitreichende Folgen: Als Ergebnis eines Lernprozesses, der dem Erwerb von motorischen Fähigkeiten ähnelt, gestalten und inszenieren Menschen später ihre Beziehungen entsprechend den Mustern, die sie aus ihren ersten Erfahrungen extrahiert haben. Die frühen Interaktionen verwandeln sich in *implizite Beziehungsstile* und prägen damit die Grundstrukturen des Beziehungsraums, in dem ein Mensch sein Leben lang lebt.

4. Inkorporatives Gedächtnis

Freilich verläuft die Entwicklung leiblicher Persönlichkeitsstrukturen aus der frühen zwischenleiblichen Sphäre heraus nicht bruchlos. Sie schließt auch das ein, was wir *Inkorporationen* nennen können, d.h. Überformungen der primären Leiblichkeit durch die Übernahme von fremden Haltungen oder Rollen. Dies geschieht häufig in unwillkürlicher leiblicher Nachahmung oder Identifizierung. Auch bei Erwachsenen kann man beobachten, wie sich Untergebene oft unbewusst Element der Mimik und Gestik des Vorgesetzten ebenso aneignen wie seine Einstellun-

gen. Durch mimetische Identifizierung mit anderen übernehmen aber schon Kleinkinder etwa in ihren Spielen Haltungen und Rollen bis hin zur Geschlechtsrolle und inkorporieren sie. Der Leib erhält eine Außenseite; er wird zum Körper-für-andere und zum Träger sozialer Symbolik, sei es in der willkürlich eingenommenen Pose, in Kleidung, Schmuck oder Kosmetik. Man lernt sich darzustellen, aber auch sich zu verstellen, eine Rolle zu spielen und den spontanen Ausdruck zu hemmen.

Es gehört zur anthropologischen Struktur der Leiblichkeit, dass sie sich ihren sozialen oder Außenaspekt selbst aneignet und zur „zweiten Natur“ machen kann. Die „Erziehung“ oder kulturelle Überformung des Leibes, die ihm einen bestimmten Habitus, „Manieren“ und „Benehmen“ vermittelt, geht in das Leibgedächtnis ein: „Als verkörperte, zur Natur gewordene und damit vergessene Geschichte ist der Habitus die wirksame Gegenwart der gesamten Vergangenheit, die ihn erzeugt hat“ (Bourdieu 1987).

Diese verinnerlichten Haltungen dienen nicht zuletzt dazu, spontane leibliche Impulse zu hemmen, stehen also im Dienst sozialer Disziplinierung. Norbert Elias (1977) hat an historischen Beispielen gezeigt, wie der Körper im „Prozesses der Zivilisation“ mehr und mehr einer Formung von Haltung und Bewegung unterworfen wurde, um die Trieb- und Affektkontrolle des Individuums zu erhöhen. Erziehung, Schule oder Militär waren die klassischen Institutionen schmerzhafter Zurichtung des Leibes, die ihn zur Kolonie internalisierter Ordnungen machten. Heinrich Heine hat ein Beispiel solcher Inkorporation treffend mit den Worten bezeichnet, die Preußen hätten offensichtlich „den Stock geschluckt, der sie geschlagen.“ Ähnlich zeigt sich in der biographischen Anamnese heutiger zwanghafter Persönlichkeiten meist deutlich, dass ihnen die rigide Fixierung leiblicher Haltungen, die Unterdrückung der Bauchatmung und die Hemmung der Ausdrucksmotorik von Kindheit an als Mittel der Selbstkontrolle gegenüber unerwünschten oder bedrohlichen Impulsen diene.

5. Traumatisches Gedächtnis

Damit kommen wir zur letzten Form des Leibgedächtnisses, die ich erwähnen möchte, nämlich zum traumatischen Gedächtnis. – Dass auch Schmerzerfahrungen in das Leibgedächtnis eingehen, ist uns allen bekannt. „Gebranntes Kind scheut das Feuer“, sagt schon das Sprichwort. Denken wir an eine ernstere Verletzung, die uns, wie wir sagen, „noch in den Knochen sitzt“, und die zu einer unwillkürlichen Schonhaltung geführt hat: Unser Körper zieht sich selbst vor der gewohnten Bewegung zurück, meidet bedrohliche Situationen oder Gegenstände. Er reagiert nicht mehr als koordiniertes Ganzes wie beim prozeduralen Gedächtnis, sondern gehemmt, unkoordiniert, partikularisiert und in seinem spontanen Vollzug gestört.

Instinktiv spannen wir uns an, ziehen uns zurück oder weichen aus, wo Schmerzen drohen. Daher hat eine Erziehung, die vorwiegend auf Zwang, Verbot und Abschreckung beruht, schon immer den Schmerz als Hilfsmittel der Disziplinierung zu nutzen gewusst. „Man brennt etwas ein, damit es im Gedächtnis bleibt: Nur was nicht aufhört, *wehzutun*, bleibt im Gedächtnis,“ schreibt Nietzsche. „Es ging niemals ohne Blut, Martern, Opfer ab, wenn der Mensch es nötig hielt, sich ein Gedächtnis zu machen.“² Einschränkende und schmerzhaft erlebte Ereignisse schreiben sich dem Leibgedächtnis ein und können so auch zu späteren psychosomatischen Leiden führen. Fast die Hälfte von Patienten mit chronischen Schmerzstörungen haben früher schwere Schmerz- und Gewalterfahrungen erlitten, wurden z.B. als Kinder häufig körperlich bestraft (Egle et al. 1991, Fillingim et al. 1999). Die Reaktivierung des Schmerzgedächtnisses ist auch nach langer Latenzzeit möglich, so dass spätere Erfahrungen von Demütigung oder Versagen akute Schmerzsyndrome auslösen können, die den Betroffenen selbst unerklärlich bleiben. Schmerzen prägen uns somit nicht nur sich selbst, sondern auch die Situationen und Beziehungen ein, die mit ihrem Auftreten verbunden waren.

Die gravierendste Form der Einschreibung in das Leibgedächtnis stellt das *Trauma* dar – das Erlebnis eines schweren Unfalls, von Vergewaltigung, Folter oder Todesbedrohung. Das Trauma ist ein Ereignis, das sich nicht aneignen, nicht in einen Sinnzusammenhang integrieren lässt. Auch hier werden wie beim Schmerzgedächtnis Abwehrmechanismen und Vermeidungen installiert, um den schmerzhaften Gehalt der Erinnerung zu isolieren, zu vergessen, zu verdrängen. Das Trauma entzieht sich der bewussten Erinnerung, bleibt aber umso virulenter, wie ein Fremdkörper, im Leibgedächtnis präsent. Auf Schritt und Tritt kann der Traumatisierte auf etwas stoßen, das in ihm das Trauma wieder wachruft. Es aktualisiert sich in bedrohlichen, beschämenden oder in anderer Weise dem Trauma ähnlichen Situationen, auch wenn dem Traumatisierten diese Ähnlichkeit nicht bewusst ist. Unfallopfer geraten in Panik, wenn selbst unscheinbare Umstände im Verkehr dem früher erlebten Unfallereignis gleichen. Vergewaltigte, die im Schlaf überfallen wurden, wachen oft später immer um dieselbe Zeit auf, zu der der Überfall stattfand.³ Schmerzen eines Folteropfers können in einer akuten Konfliktsituation wieder auftreten und dabei genau den Körperpartien entsprechen, die damals der Folterung ausgesetzt waren.⁴ Der Körper erinnert das Trauma, als geschähe es ihm noch einmal – der Schmerz, die Verkrampfung werden im Körperteil spürbar, der es erlitten hat. Ein Marinevetran des 2. Weltkriegs, der über ständige Schmerz-, Taubheits- und Kälteempfindungen von der Taille an

abwärts klagte, er innerte sich erst nach längerem Befragen, wie er vor Jahren im Krieg nach dem Sinken seines Schiffes stundenlang an einem Floß in eiskaltem Wasser hing, während seine Kameraden das Bewusstsein verloren und ertranken.⁵

So durchlebt das Opfer immer wieder Schmerz und Angst, Fragmente von intensiven Bildern und Gefühlen des Schreckens. Vor allem aber hat sich das zwischenleibliche Gedächtnis des Traumatisierten tiefgreifend verändert: geblieben ist die latente Empfindung eines wehrlosen Ausgesetztseins, einer atmosphärisch gespürten Bedrohung. Das Eindringen des Fremden in den eigenen Körper, die Erfahrung der Ohnmacht und Ausgeliefertheit können das Urvertrauen in die Welt irreversibel erschüttern. Jean Améry schreibt, dass es für den Überlebenden der Folter nie mehr möglich sei, sich irgendwo heimisch, sicher und vertraut zu fühlen.⁶

Ein eindrucksvolles Beispiel für das traumatische Gedächtnis findet sich in der Autobiographie des jüdischen Schriftstellers Aharon Appelfeld, der sich als Junge während des zweiten Weltkriegs fünf Jahre lang in den Wäldern der Ukraine versteckthalten musste:

„Seit Ende des Zweiten Weltkriegs sind bereits über fünfzig Jahre vergangen. Vieles habe ich vergessen, vor allem Orte, Daten und die Namen von Menschen, und dennoch spüre ich diese Zeit mit meinem ganzen Körper. Immer wenn es regnet, wenn es kalt wird oder stürmt, kehre ich ins Ghetto zurück, ins Lager oder in die Wälder, in denen ich so lange Zeit verbracht habe ... Die Zellen des Körpers erinnern sich anscheinend besser als das Gedächtnis, das doch dafür bestimmt ist. Noch Jahre nach dem Krieg ging ich nicht in der Mitte eines Gehsteigs oder Wegs, sondern immer dicht an der Mauer, immer im Schatten, immer eilig, wie einer, der flieht (...) Manchmal reicht der Geruch eines Essens, Feuchtigkeit in den Schuhen oder ein plötzliches Geräusch, um mich mitten in den Krieg zurückzusetzen (...) Der Krieg sitzt mir in allen Gliedern.“ Aharon Appelfeld, *Geschichte eines Lebens* (2005)

Hier ist es eine ganze Lebensphase, die ihre Spuren im Leibgedächtnis hinterlassen hat, und diese Spuren sind sogar tiefer und haltbarer als es die autobiographischen Erinnerungen sein könnten: Körperempfindungen, Tast-, Geruchs- und Hörsinn, ja sogar bestimmte Wetterbedingungen genügen, um die Vergangenheit plötzlich wieder lebendig werden zu lassen, und das Bewegungsmuster an der Wand entlang ahmt immer noch das Verhalten des Flüchtlings nach.

² Nietzsche 1968, II/3, 311.

³ Burgess u. Holmstrom 1974.

⁴ So in einem Fall von Bauer (2002, 169f.).

⁵ Kardiner u. Spiegel 1947, 128.

⁶ Améry 1966, 58; vgl. auch Wenk-Ansohn 1998.

Leibgedächtnis und Biographie

Soweit ein Überblick über Erscheinungsformen des Leibgedächtnisses. Ich fasse nun das Bisherige zusammen, um dann einige weiterführende Überlegungen zum Zusammenhang von Leibgedächtnis, Identität und Lebensgeschichte anzustellen.

Der Leib ist nicht nur ein Gebilde aus Gliedern und Organen, ein Ensemble von Empfindungen und Bewegungen. Er ist ein geschichtlich gebildeter Leib, dessen Erfahrungen sich in seinen unsichtbaren Dispositionen niedergeschlagen haben, ebenso wie sich seine sichtbare Gestalt im Wachstumsprozess geformt hat. Indem sich der Leib von selbst in jeder Situation einrichtet, trägt er zugleich seine Vergangenheit in den Umraum hinein. Seine Erfahrungen und Dispositionen legen sich über die Umgebung wie ein Netz, das von den Sinnen und Gliedern ausgeht, uns mit den Dingen verbindet und uns die Welt vertraut macht. „Was wir Wirklichkeit nennen“, schreibt Proust, „ist eine bestimmte Beziehung zwischen Empfindungen und Erinnerungen, die uns gleichzeitig umgeben“ (Proust 1957, 297). Jede Wahrnehmung, jede Situation ist durchdrungen von latenter, leiblicher Erinnerung. Das explizite, autobiographische Gedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nur als vergangene. Das Gedächtnis des Leibes dagegen vermittelt die eigentliche, lebendige Gegenwart der Vergangenheit.

Die lebenslange Formbarkeit des Leibgedächtnisses ermöglicht die Ausbildung und Wandlung von Gewohnheiten, Wahrnehmungs- und Handlungsstrukturen. Damit erlaubt es die Assimilation an die jeweilige natürliche und kulturelle Umgebung, die Verwurzelung und Beheimatung im sozialen Raum. Die im Leibgedächtnis verankerten Strukturen sind andererseits die Basis der Kontinuität unseres Selbstseins. Gewohnheit macht uns zu Personen mit einer gewissen Konstanz und Verlässlichkeit, sie lässt uns bei allem äußeren Wechsel dieselben bleiben. Alles, was wir persönliche Identität, Persönlichkeit, Charakter nennen, beruht auf der leiblichen Selbstvertrautheit, auf dem leiblichen Gedächtnis. Das rationalistische Verständnis der Person, wie es etwa John Locke oder heute Derek Parfit vertreten, knüpft die Einheit des Selbst einzig an die explizite, bewusste Erinnerung. Ich bleibe nur solange Thomas Fuchs, als ich mich an meine früheren Zustände erinnere und sie mir zuschreibe; anderenfalls wäre meine Identität zunichte. Das Leibgedächtnis stellt aber die eigentliche Basis meines Selbstseins dar, und damit auch meines expliziten, autobiographischen Gedächtnisses – ohne leibliche Selbstvertrautheit blieben all meine Erinnerungen nur leere Bilder.

Daher betrifft der Verlust des eigenleiblichen Spürens zugleich das lebendige Erinnerungsvermögen. Die Neurologen Deny und Camus berichteten zu Beginn des letzten Jahrhunderts von einer Patientin, Madame I., die – vermutlich aufgrund einer Schädigung des limbischen Systems – ihr Leibempfinden

verloren hatte, und berichtete: „Ich nehme mich selbst nicht mehr so wahr wie früher. Ich kann meine Beine, meinen Kopf und mein Haar nicht mehr fühlen. Ich muß mich selbst ständig berühren, um zu wissen, wie ich bin ... Ich kann mir mich selbst nicht vorstellen“. Die Patientin erlebte nicht nur die Dinge und Personen ihrer Umgebung als fremd und unwirklich, sondern vermochte sich auch persönliche Gedächtnisinhalte nicht mehr lebendig zu vergegenwärtigen: „Ich kann mir weder meine Eltern vorstellen noch das Innere meines Hauses noch einen anderen Ort, den ich gut kannte. Ich habe den Geschmack der Nahrung vergessen, den Duft der Blumen und die Stimmen meiner Kinder.“ Mit dem Zusammenbruch des Leiberlebens wird also auch die Erinnerung fremd und unvertraut (Deny & Camus 1905, zit. nach Rosenfield 1992, 51f.). Die eigene Identität bleibt abstrakt, sie ist nicht mehr getragen vom Gedächtnis und der Selbstvertrautheit des Leibes.

Kehren wir abschließend noch einmal zurück, wovon wir ausgegangen sind, zum Gegensatz von expliziter und impliziter Erinnerung. Inzwischen hat sich schon angedeutet, dass zwischen beiden Gedächtnissystemen keine strikte Trennung besteht. Das Leibgedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nicht, sondern reinszeniert sie. Aber gerade daher stellt es einen nicht durch Bilder oder Worte vermittelten, sondern einen unmittelbaren Zugang zur Vergangenheit her. So kann das Leibgedächtnis unverhofft ein Tor zur expliziten Erinnerung öffnen und das Vergangene so wiedererstehen lassen, als wäre es unmittelbar gegenwärtig.

Leibempfindungen oder leibräumlich erlebte Situationen können als *implizite Gedächtniskerne* wirken und in sie eingeschlossene Erinnerungen frei setzen. Jeder kennt das Phänomen, dass eine vergessene Absicht uns wieder einfällt, wenn wir an den Ort zurückkehren, wo wir sie gefasst haben. Geruchs- oder Geschmacksempfindungen, bekannte Melodien oder auch die Atmosphären vertrauter Plätze besitzen in besonderer Weise das Vermögen, die Vergangenheit in uns wiederzuerwecken; sie sind gleichsam aufgeladen mit den intensivsten Erinnerungen, die wir kennen. Kehre ich nach Jahren an einen Ort meiner Kindheit zurück, so wiederholt sich plötzlich mein Sehen von damals, und meine Gefühle von damals steigen in mir auf. Zugleich erfasst mich eine eigenartige Befremdung und Verwirrung, weil die lebendig gewordene Vergangenheit unvermittelt auf die Gegenwart meines jetzigen Lebens trifft.

Das Wiedererkennen hat also eine besondere Zeitlichkeit: Während das explizite Gedächtnis die Erinnerung in ein Zeitgitter der Vergangenheit einträgt, erleben wir im Wiedererkennen das Zusammenfallen von Vergangenheit und Gegenwart zu einer einzigen Zeit; es ist beinahe ein mystisches Erlebnis. In der „Suche nach der verlorenen Zeit“ beschreibt Marcel Proust das Wiedererkennen des Geschmacks der „Madeleine“, eines in der Kindheit vertrauten Teege-

bäcks, als ein Erlebnis überwältigender Beglückung, die den Protagonisten erfüllt, noch bevor sich seine Erinnerung dann in einem Reigen von Bildern der Vergangenheit entfaltet:

„In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchen-geschmack gemischte Schluck Tee meinen Gau-men berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand, und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt“ (Proust 1954, 70f.). - „... (das Wunder einer Ana-logie) hatte als einziges die Macht, mich zu den alten Tagen, der verlorenen Zeit wieder hinfinden zu lassen, während gerade das den Bemühungen meines Gedächtnisses und Verstandes immer wieder mißlang“ (Proust 1957, 272f.).

Diese Empfindung setzt schließlich eine Kaskade von Kindheitserinnerungen in Gang, und eine ganze Welt erwacht mit einem Mal aus ihrem Schlaf. Die Erinne-rung verbirgt sich also in einem Komplex aus leiblicher Empfindung und impliziten, nur erahnten Sinn-gehalten. Einen solchen Komplex aus leiblich-emotionalem Spüren und darin eingeschlossenen Erinnerungen und Bedeutungen möchte ich mit dem Begriff des „Sinneinschlusses“ bezeichnen. Es sind Knotenpunkte leiblicher Erinnerung, in denen die gelebte Lebensgeschichte gleichsam eingeschmolzen und verdichtet ist, und aus denen sich ein neuer Sinn entfalten kann. Im leiblichen Spüren können sich vage empfundene Gefühle, Regungen und Vorahnungen bilden, in denen sich einerseits Nachklänge von Vergessenem und Verdrängtem verbergen, aus dem aber auch Vorahnungen und Vorverweise auf Neues auftauchen. Damit öffnet das Leibgedächtnis auch den Weg, der zum Aufkommen des Unerwarteten und Unberechenbaren im Leben führt. Therapie-verfahren, die dem leiblichen Spüren besondere Aufmerksamkeit zuwenden, wie etwa das Focusing, können dem Klienten dazu helfen, die Implikate des Leibgedächtnisses zu öffnen und sich über latente Motive und Gefühle klarer zu werden.

Das Leibgedächtnis ist der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität. Es enthält nicht nur die gewachsenen Bereitschaften unseres Wahrnehmens und Verhaltens, unseres In-der-Welt-Seins, sondern auch Erinnerungs- und Sinneinschlüsse, die uns mit unserer biographischen Vergangenheit auf intensivste Weise verbinden, und die zugleich Quellpunkte neuer Entwicklungen und Impulse bilden können. Alles, was wir wahrnehmen oder tun, hinterlässt eine Spur in uns. Und selbst dann, wenn eine Demenzerkrankung einen Menschen seiner expliziten Erinnerungen beraubt, behält er noch immer sein leibliches Gedächtnis: Seine Lebensgeschichte bleibt gegenwärtig in den vertrauten Anblicken, Gerüchen, Berührungen und Handhabungen der Dinge, auch wenn er sich über den Ursprung dieser Vertrautheit keinerlei Rechenschaft mehr ablegen und seine Geschichte nicht mehr erzählen

kann. Seine Sinne werden zum Träger personaler Kontinuität, einer mehr gefühlten als gewussten Erinnerung, einem sprachlosen, aber treuen Ge-dächtnis, von dem auch Proust schreibt:

„Aber wenn von einer früheren Vergangenheit nichts existiert nach dem Ableben der Personen, dem Untergang der Dinge, so werden allein, zer-brechlicher aber lebendiger, immateriell und doch haltbar, beständig und treu Geruch und Geschmack noch lange wie irrende Seelen ihr Le-ben weiterführen, sich erinnern, warten, hoffen, auf den Trümmern alles übrigen und in einem beinahe unwirklich winzigen Tröpfchen das un-ermessliche Gebäude der Erinnerung unfehlbar in sich tragen“ (Proust 1954, 74).

Literatur

- Améry, J. (1970) *Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Bachelard, G. (1960) *Poetik des Raumes*. Hanser, München.
- Bauer, J. (2002) *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Eichborn, Frankfurt/M.
- Beebe, B., Lachman, F., Jaffe, J. (1997) Mother-infant interaction. Structures and presymbolic self- and object representations. In: *Journal of Relational Perspectives* 7, 133-182.
- Bernet, R. (2003) Symptome als Sprache unmäßigen Leidens. In: Heinze, M., Kupke, K., Kurth, C. (Hrsg.) *Das Maß des Leidens. Klinische und theoretische Aspekte seelischen Krankseins*, 45-58. Königshausen & Neumann, Würzburg.
- Breuer, J., Freud, S. (1952) *Studien über Hysterie*. In: Freud, S. *GW Bd.1*, 75-312. Fischer, Frankfurt/M.
- Burgess, A.W., Holmstrom, L.L. (1974) Rape trauma syndrome. In: *American Journal of Psychiatry* 131, 981-986.
- Damasio, A. (1995) *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List, München.
- Deny, G., Camus, P. (1905) Sur une forme d'hypochondrie aberrante due à la perte de la conscience du corps. *Revue Neurologique* 9, 32ff.
- Downing, G. (2004) Emotion, body and parent-infant interaction. In: Nadel, J., Muir, D. (Hrsg.) *Emotional Development: Recent Research Advances*. Oxford University Press, Oxford.
- Egle, U.T., Kissinger, D., Schwab, R. (1991) Eltern-Kind-Beziehungen als Voraussetzung psychogener Schmerzsyndrome bei Erwachsenen. In: *Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie* 41, 247-256.
- Elias, N. (1977) *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*. Suhrkamp Frankfurt/M.
- Fillingim, R.B., Wilkinson T.S., Powell, T. (1999) Self-reported abuse history and pain complaints among young adults. In: *Clinical Journal of Pain* 15, 85-91.
- Fuchs, T. (2000a) *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Fuchs, T. (2000b) *Das Gedächtnis des Leibes*. In: *Phänomenologische Forschungen* 5, 71-89.
- Fuchs, T. (2005) Was heißt ‚sich entscheiden‘? Zur Debatte um die Willensfreiheit. In: *Scheidewege. Jahresschrift für skeptisches Denken* 35, 56-69.

- Gendlin, E. (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Herman, J.L. (1993) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Kindler, München.
- Janet, P. (1919) Les médicaments psychologiques. Paris.
- Kardiner, A., H., Spiegel, H. (1947) War, Stress, and Neurotic Illness. New York.
- Lacan, J. (1980) Schriften Bd. III. Olten, Freiburg.
- Mead, G. H. (1973) Geist, Identität und Gesellschaft. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Merleau-Ponty, M. (1966) Phänomenologie der Wahrnehmung. de Gruyter, Berlin.
- Nietzsche, F. (1968) Zur Genealogie der Moral. In: Kritische Gesamtausgabe, hrsg. v. Colli, Giorgio Montinari, Bd. 6/2, de Gruyter, Berlin.
- Polanyi, M. (1985) Implizites Wissen. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Pothast, U. (1992) Erfordernis und Grenzen des Erfindens. Über den Umgang der Person mit dem Vergangenen. In: Forum für Philosophie (Hrsg.) Zeiterfahrung und Personalität, 158-180. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Proust, M. (1954) Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. In Swanns Welt. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Proust, M. (1957) Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Die wiedergefundene Zeit. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Ricœur, P. (1969) Die Interpretation. Versuch über Freud. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Rosenfield, I. (1992) Das Fremde, das Vertraute und das Vergessene. Anatomie des Bewusstseins. Fischer, Frankfurt/M.
- Starobinski, J.(1991) Kleine Geschichte des Körpergefühls. Fischer, Frankfurt/M.
- Stern, D. N. (1998a) Die Lebenserfahrungen des Säuglings. 6. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Stern, D. N. (1998b) The process of therapeutical change involving implicit knowledge. Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. In: Infant mental Health Journal 19, 300-308.
- Thomae, H. (1960) Der Mensch in der Entscheidung. Barth, München.
- Wenk-Ansohn, M. (1998) Körperschmerz als Ausdruck erlebter körperlicher und seelischer Verletzungen von Folterüberlebenden. In: Wolf, M., Walter, H.J. et al. (Hrsg.) Körper/Schmerz. Intertheoretische Zugänge, 161-174. Studia Innsbruck.



Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs
 Leiter der Sektion
 „Phänomenologische Psychopathologie
 und Psychotherapie“
 Zentrum für Psychosoziale Medizin
 D-69115 Heidelberg
 thomas.fuchs@med.uni-heidelberg.de

Zipperts Wort zum Sonntag

(aus: Welt am Sonntag, vom 2.10.11)

Neun Millionen Menschen leiden in Deutschland am Burn-out-Syndrom - und es sind anscheinend nicht nur FDP und CDU-Mitglieder davon betroffen. Burn-out ist die neue Modekrankheit und jeder will sie haben, denn sie befällt, so viel man weiß, in der Hauptsache die Besten. Die Leistungsträger, die sich richtig reinhängen, Steuern zahlen und ununterbrochen malochen, nur um irgendwann festzustellen, dass sie total ausgebrannt sind. Ärzte und Psychiater schlagen, was sie in solchen Fällen immer tun: Alarm. Und geben Tipps, wie man Burn-out verhindern kann.

Aber will man das eigentlich? Was macht denn das für einen Eindruck? Viele Menschen, die noch nicht an Burn-out erkrankt sind, fühlen sich minderwertig und fragen sich verzweifelt, wie sie diese tolle Krankheit endlich bekommen könnten. Griechen und Iren beispielsweise leiden nie an Burn-out, im Gegensatz zu uns Deutschen. Es wird Zeit, dass Bücher auf den Markt kommen mit Titeln wie: „Zehn einfache Wege zum Burn-out“ oder „Sorge dich nicht – brenne!“ Bald könnte es nämlich so sein, dass man gesellschaftlich ausgegrenzt wird, wenn man nicht an Burn-out leidet. Dann zeigen die Leute mit Fingern auf einen und tuscheln, weil man noch nicht mal so viel zu tun hat, um an einem ordentlichen Burn-out zu leiden. Davon bekommt man dann Depressionen, aber für die interessiert sich keine Zeitschrift und kein Fernsehsender mehr, weil Depressionen einfach nicht mehr in Mode sind. Man muss übrigens nicht unbedingt aus dem Arbeitsleben aussteigen, wenn man an Burn-out leidet. Die Regierung ist seit zwei Jahren vollkommen ausgebrannt und macht trotzdem weiter.

siehe dazu auch den Artikel (Seite 19-21) in diesem FocusingJournal

Guard Dogs („Wachhunde“)

von Robert Lee, Ph.D.

*Robert Lee, Ph.D. aus Costa Rica, einer der „Männer der ersten Stunde“ der nordamerikanischen Focusing-Szene, war im Oktober 2010 im DAF zu Gast. Er stellte seine Focusing-Arbeit mit Paaren vor, die er „Coupling for Couples“ nennt und die als ein Bestandteil seines Projekts „Changing the Unchangeable“ betrachtet werden kann. Der hier von mir übersetzte, leicht gekürzte Aufsatz von Robert befasst sich mit den oft zähen, aber auf lange Sicht sehr lohnenden Bemühungen, sich im Selbstfocusing und im Partnerschaftlichen Focusing den sog. strukturgebundenen Erlebensphänomenen zuzuwenden. (Hans Neidhardt)
Robert Lee wird auf der Focusing Sommerschule 2012 zu diesem Thema ein Seminar leiten.*

„Wachhund“ nenne ich ein Phänomen, das manchmal auftritt, wenn jemand auf einer tiefen Ebene eine Veränderung anstrebt, und plötzlich eine starke Gegenbewegung oder einen Rückschlag hinnehmen muss. Der „Wachhund“ setzt alles daran, den Status Quo aufrecht zu erhalten. Er bewahrt den strukturgebundenen Prozess davor, sich dem Leben zu öffnen. Das kann u.U. auch bedeuten, dass ein „Wachhund“ dich vor einer voreiligen Veränderung einer tiefen Struktur schützen will, weil neue unterstützende innere Strukturen noch nicht so sicher etabliert sind, dass man „tragende Wände“ (ein anderer Schlüsselbegriff meines Ansatzes) gefahrlos entfernen könnte.

Ein Beispiel: Über viele Jahre hat eine Frau Gesangsunterricht genommen. Seit langem hat sie den Eindruck, dass es für ihr Weiterkommen wichtig sein könnte, öffentlich aufzutreten, aber immer wieder fühlte sie sich in ihrem Vorhaben blockiert. Ihre Versuche, diese Blockade zu überwinden, schlagen fehl, obwohl es eigentlich so aussieht, als sollte sie diesen Hindernissen nicht so viel Bedeutung beimessen – angesichts der vielen Dinge, die sie in ihrem Leben schon erreicht hat. Schließlich entschließt sie sich zu einem Focusing-Langzeitprojekt, um diesen scheinbar unveränderbaren Block zu verändern.

Durch die Kraft von Focusing und ihre eigene Konsequenz überwindet sie den Block tatsächlich bis dahin, dass sie einen Liederabend plant, vorbereitet, Gäste einlädt und sich für die Vorstellung zurechtmacht. Das Ganze funktioniert. In der Nacht vor der Veranstaltung bekommt sie einen Telefonanruf mit der Mitteilung, dass ihr entfernt lebender Vater eine Herzattacke hatte und eventuell innerhalb der nächsten 24 Stunden sterben wird. Sie sagt die Veranstaltung ab, um bei ihrem Vater sein zu können. Dieses Ereignis (die Herzattacke des Vaters zu diesem Zeitpunkt und die unvermeidliche Absage der Veranstaltung) ist für sie ein „Wachhund“.

Oftmals manifestieren sich „Wachhunde“ als Ereignisse, die völlig jenseits eigener oder fremder Kon-

trollmöglichkeiten liegen. Ich will damit ausdrücken, dass ich in keiner Weise der Ansicht bin, die Tochter oder der Vater hätten irgendeine Form von bewusster Einflussmöglichkeit auf die Herzattacke zu diesem Zeitpunkt gehabt!

„Wachhunde“ sind *eine* Komponente meines Ansatzes zum Verständnis tiefer Wandlungsprozesse durch Focusing-Langzeitprojekte, die auch unter der Bezeichnung „Changing the Unchangeable“ (Wandel des Unwandelbaren) bekannt sind. Bevor ich tiefer in die Thematik der „Wachhunde“ einsteige, will ich daher die anderen Hauptbestandteile meines Ansatzes darlegen:

(A) Focusing-resistente Probleme (Problems resistant to Focusing)

Manchmal kommt eine Person, die das übliche Focusing und Partnerschaftliches Focusing praktiziert, bei ihren Versuchen nicht weiter, hartnäckige Problematiken oder Situationen zu verändern. Das liegt nicht daran, dass Focusing nicht wirksam wäre. Es handelt sich lediglich um eine spezielle Situation, die eine spezielle Verwendung von Focusing erfordert, nämlich Focusing-Langzeitprojekte.

(B) Die Veränderung des Veränderers (Changing the Changer)

Es ist eine zweiseitige Sache, wenn sich etwas trotz aufrichtiger Bemühungen und wirklich guter Kompetenz nicht verändert. Es ist unvermeidlich, dass Frustration, Enttäuschung und Scham in nicht geringem Ausmaß aufkommen. Andererseits: Es ist ganz klar, dass genau diese Stellen im Prozess einen Hinweis geben auf eine Verbindung zu einem tiefer liegenden, eingefrorenen Strukturelement, zu einem strukturgebundenen Prozess. So gesehen sind gerade solche Erlebnisse der Schlüssel für den Zugang zu tiefem Wandel. Man kann das auch Charakter-Transformation nennen, d.h. die Veränderung von

fest „verdrahteten“ Strukturen. Oder – in der Computer-Metapher – die Verwandlung von Hardware in bearbeitbare Software. Je verzwickter uns der tiefe Wandel vorkommt, desto intensiver berührt er die zentralen Aspekte unseres Identitätsbewusstseins.

(C) Seile (Ropes)

Das schwer veränderbare innere Thema ist an einer tiefen Stelle mit der Persönlichkeitsstruktur verbunden. Dieser neuralgische Punkt wird auf viele verschiedene Weisen innerlich festgehalten. Focusing kann die passenden Schritte finden helfen, die nötig sind, um auch höchst komplexe psychologische Muster abzubauen und zu wandeln. Die Person sollte jedoch darauf vorbereitet sein, dass diese Arbeit sehr komplex und auch langwierig sein kann – und man daher immer wieder auch entmutigt sein wird. Ich benutze an dieser Stelle gern die Metapher eines Gongs, der an vielen Seilen aufgehängt ist. Oder eines Trampolins, das durch viele Seile gehalten wird. Diese Bilder sollen veranschaulichen, dass zahlreiche Aspekte eines hartnäckigen Problems gelockert werden müssen, bevor das Problem als Ganzes erkennbar positiv beeinflusst wird. In einer einzigen Focusing-Sitzung (oder einigen Sitzungen) gelingt es vielleicht, eines dieser „Seile“ zu lösen – ohne erkennbare Auswirkung auf den „Gong“ oder das „Trampolin“. Dieses Bild hilft, sich bewusst zu machen, dass es wichtig ist, die vielfältigen miteinander verknüpften Aspekte eines Problems zu entdecken und mit jedem von ihnen „Schritte“ zu machen – und nicht entmutigt aufzugeben. Die Metapher der „Seile“ führt die Person genau an die Stelle, wo zu „arbeiten“ ist. Also *nicht*: „Ich arbeite daran mit dem Rauchen aufzuhören“, (Focusing-Sitzung Nr. 231), *sondern*: „An welchem Aspekt/an welchem „Seil“ meines Rauch-Aufhör-Problems sollte ich heute arbeiten? – Ah... Ich werde mich damit befassen, wie ‚cool‘ es sich für mich anfühlt, zu rauchen.“ Dieses Vorgehen bereitet die Person auf die Komplexität vor und ist außerdem sicher.

(D) Tragende Wände (Bearing Walls)

Zwangsläufig wählt tiefer Wandel oft Umkreisungen und indirekte Wege. Ergänzend zu den zahlreichen Verknüpfungen, die das veränderungsresistente Thema in der inneren Welt festhalten, wird so allmählich eine unterstützende neue Struktur in der Konstruktion des Selbst aufgebaut. Daher werden indirekte und vorbereitende Strategien benötigt. Focusing kann den Wandel und seine inhärente Logik implizieren, es hilft aber sehr, zu wissen, dass der Wandel indirekt und vorbereitend vor sich gehen kann und dass er eine Art Übergangs-Struktur erfordert. Wenn wir eine tragende Wand in einem Haus entfernen wollen, können wir nicht hergehen und sie mit einem Vorschlaghammer zum Einsturz

bringen zu wollen, ohne die Statik des ganzen Gebäudes zu gefährden. Wir brauchen eine Übergangs-Struktur und eine sorgfältig ausgearbeitete Vorbereitung. Manchmal weiß man auch nicht gleich, ob eine Wand eine tragende Wand ist oder nicht. Dann sollte man sich lieber Zeit nehmen, das herauszufinden.

(E) Wachhunde (Guard Dogs)

Wenn viele Seile gelockert sind und der „Gong“ oder das „Trampolin“ zu wackeln beginnen, kommt es vielleicht zu einer schützenden Gegenbewegung, wenn das innere System die nahe bevorstehenden Veränderungen spürt. Diese Gegenbewegung ist vielleicht ein Anzeichen dafür, dass die Übergangs-Struktur noch nicht ausreichend gut etabliert ist. Es kann freilich auch bedeuten, dass wir es mit einer natürlichen Tendenz des Systems zu tun haben, sich dem Wandel zu widersetzen. Focusing kann uns auf elegante Weise durch das Wagnis der Begegnung mit dem „Wachhund“ hindurch begleiten. Focusing hilft uns, auf die Gegenbewegung vorbereitet zu sein, uns nicht niedergeschlagen zu fühlen oder aufzugeben. Es hilft uns, vorbereitet zu sein auf die Erfahrung, dass Dinge „völlig außerhalb unserer Kontrolle“ passieren. Es hilft uns, dennoch voranzukommen und zu beginnen, uns mit dem „Wachhund“ anzufreunden.

(F) Voreingenommenheitskontrolle (Bias Control)

Weil ein scheinbar unveränderliches Phänomen eine Verbindung zu einem tiefer eingebetteten strukturgebundenen Prozess hat, sollten wir das Problem der Voreingenommenheit („bias“ – siehe das Traumbuch von Gendlin) beachten. Weil der strukturgebundene Prozess in unser Identitätsgefühl eingebettet ist, könnten unsere Einsichten, die Bedeutungen, die wir ihnen geben, und unsere Schlussfolgerungen von dort aus verzerrt sein. Tiefer Wandel kann daher Bemühungen erfordern, solche Voreingenommenheiten zu überprüfen („bias control“).

(G) Focusing-Stil (Focusing Style)

Nun ist Focusing nicht nur ein Schlüssel für Wandlung und Persönlichkeitsveränderung durch die Entfaltung des impliziten organischen Lebensprozesses, die Art und Weise der Benutzung dieses Schlüssels spiegelt auch gewisse Aspekte der Persönlichkeit und der Psyche des Benutzers wieder. Tiefer Wandel wird eine Vertiefung des eigenen Focusing-Stils mit sich bringen – und umgekehrt: die Vertiefung des eigenen Focusing kann sehr helfen, strukturgebundene Prozesse in Bewegung zu bringen, die mit den scheinbar veränderungsresistenten Problemen zusammenhängen. Wer das weiß, kann sich besser auf

die Irritation vorbereiten, die in den eigenen Focusing-Stil hineinkommt, wenn man sich den tieferen Prozessen öffnet.

(H) Partnerschaftliches Focusing, der wichtigste Katalysator (Egalitarian Focusing als Primary Generator)

Gelegentlich wird dieser tiefe Wandel durch Psychotherapie und Psychoanalyse erreicht oder durch religiöse oder esoterische Transformationsprozesse. Ich behaupte hier, das Partnerschaftliche Focusing der grundlegende Antrieb und Katalysator (Reaktionsbeschleuniger) dieses Vorhabens sein kann. Therapeutische oder spirituelle Ansätze können ergänzend hilfreich sein. Körperarbeit, Tanz, ein Ortswechsel, eine Vertiefung oder Veränderung des Beziehungslebens, eine berufliche Veränderung, eine künstlerische Tätigkeit... all das kann unterstützen. Und ganz besonders: Gelegentliche Workshops des Projekts „Changing the Unchangeable“ und Focusing-Partnerschaften, die sich in besonderer Weise der strukturverändernden Langzeitwirkung von Focusing verpflichtet fühlen – in Ergänzung zu den üblichen Focusing-Partnerschaften.

(I) Tagebuchschreiben (Journaling)

Einen Felt Sense und eine thematische Spur in einem Tagebuch festzuhalten, gestattet es, am Ball zu bleiben. Das Tagebuch trägt dazu bei, die Prozessschritte miteinander zu verbinden. So kann der Prozess immer wieder in Schwung kommen und vorangetragen werden („to find the carrying forward of the carrying forwards“)

Wachhunde (Guard Dogs)

Nun aber zurück zu den „Wachhunden“ und zu unserer Story. Nehmen wir an, die Frau in unserem Beispiel kennt sich mit dem Thema „Wachhunde“ ein wenig aus. Oder sie ist äußerst entschlossen und zielstrebig. Oder beides. So wird sie nach der Absage ihrer Veranstaltung sich dazu beglückwünschen, dass sie offenbar nahe genug an einem entscheidenden Prozess-Schritt eines tiefen Wandels war, um einen „Wachhund“ auf den Plan zu rufen. Sie wird sich vielleicht fragen, ob das bedeutet, dass sie noch etwas mehr vorbereitende innere Schritte braucht (welche?), bevor der große Schritt wirklich sicher ist. Sicherlich wird das nicht ihre Enttäuschung und Niedergeschlagenheit zum Verschwinden bringen, und auch nicht die Verwirrung darüber, dass ihr die Herzattacke ihres Vaters an einem wichtigen Punkt in ihrem Leben in die Quere kam. Es kann aber gut sein, dass die Frustration gemildert wird und sie dadurch eher in die Lage versetzt wird, den Kampf wieder aufzunehmen und sich erneut an die Vorbereitungen des Gesangsvortrags zu machen. Und sie

wird ihr Focusing-Projekt „Wandel des Unwandelbaren“ fortsetzen und vielleicht einige Hindernisse ein weiteres Mal bearbeiten. Das mag schwierig sein, zeitraubend und ungemütlich, aber vielleicht auch dadurch einfacher, dass der Weg bis zu der Nacht vor dem Konzert nun schon bekannt und in gewisser Weise vorgebahnt ist. Falls sie ein Tagebuch ihrer Focusing-Prozess-Schritte geführt hat, kann sie der Spur leichter folgen.

So kommt sie ein zweites Mal in der Nacht unmittelbar vor dem Konzert an. Ihr Atem ist tief. Alle Ampeln zeigen „grün“. Am nächsten Morgen erwacht sie mit einer massiven eitrigen Angina – wie aus heiterem Himmel und für sie völlig untypisch. Seit 10 Jahren hatte sie so eine Erkrankung nicht mehr. Sie sagt verzweifelt das Konzert ein weiteres Mal ab. Nur ungern gesteht sie sich ein, dass sie nah genug am Erfolg war, um den „Wachhund“ auf den Plan zu rufen, und dass es weitere innere Prozess-Schritte braucht, bis es in ihr sicher genug ist, um dieses „unwandelbare“ Phänomen zu wandeln. Wie auch immer – nach ein bis zwei Wochen muss sie schließlich zugeben, dass der „Wachhund“ sich bewegt hat. „Er“ ist mehr in die Sphäre ihrer persönlichen Einflussmöglichkeiten gekommen. Gottseidank beschimpft sie sich nicht als „Verursacherin“ der Streptokokken-Infektion, sondern erkennt, dass es hier nun eine Gelegenheit gibt (anders als bei der Herzattacke des Vaters) dafür zu sorgen, dass die Wahrscheinlichkeit einer Wiederholung dieses Vorfalls durch eigene Handlungen in Zukunft verringert werden kann. Darüber hinaus liegt angesichts der Tatsache, dass es die erste Angina seit 10 Jahren war (und das zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt) die Vermutung nahe, dass hier unbewusste Kräfte in einer eher nachvollziehbaren Art und Weise im Spiel waren – im Unterschied zu der Herzattacke des Vaters, für deren Erklärung man sich in weitaus spekulativere Bereiche begeben müsste.

Nun wird sie wirklich *neugierig* auf die Bedeutung dieser „Rückschläge“ kurz vor der Erreichung des Ziels, die zwar außerhalb ihrer Kontrolle angesiedelt sind, aber eben doch mit ihr verbunden zu sein scheinen. Sie beginnt, andere Situationen ihrer persönlichen Geschichte aufzuspüren, die ihr irgendwie ähnlich vorkommen – Situationen jenseits ihres konkreten Vorhabens und auch jenseits dessen, was sie bisher von den „Seilen“ verstanden hatte, die ihr inneres Thema hielten.

Focusing-Langzeitprojekte

In meinen Workshops zum Start von Focusing-Langzeit-Projekten stelle ich zu Beginn das Konzept der „Wachhunde“ eigentlich immer vor. Dabei betone ich, dass es keinesfalls zwangsläufig zu solchen Erfahrungen kommen muss. Und schon gar nicht ist es so, dass ich irgendjemandem so eine Erfahrung wünschen würde! Und für den Wandel des Unwan-

delbaren sind sie auch nicht nötig. Aber sie können kommen, und es ist günstiger, darauf ein wenig vorbereitet zu sein. Immer wieder staune ich über das Interesse an diesem Thema. Ich nehme an, dass es da irgendetwas in unserem menschlichen Bewusstsein gibt, das unsere Tendenz, unsere besten Absichten zu unterminieren und zu sabotieren auf irgendeine Weise erkennt, auch wenn wir noch so inbrünstig an die Kraft der Selbstaktualisierung und des „carrying forward“ glauben.

Mein Mitarbeiterstab trifft sich gelegentlich, um an den eigenen Focusing-Langzeitprojekten gemeinsam zu arbeiten. Wir entdecken die „Wachhund“-Tendenzen bei kleinen und auch größeren Gelegenheiten. Diese Entdeckungen mildern die Frustration deutlich, und das ist auf eine bescheidene Weise außerordentlich hilfreich.

Manchmal frage ich einfach: „Könnte das jetzt ein Wachhund sein?“ Und dann warte ich, um zu sehen, ob diese Frage eine Vorwärtsbewegung im Prozess bringt oder einfach eine Erleichterung. Vielleicht ist das einfach ein kleiner heuristischer Trick, der mich lediglich vor den Schlingen und Pfeilen der Enttäuschung abpuffern soll. Vielleicht ist es der passende Hinweis für meinen Focusing-Partner. An dieser Stelle in unserem Focusingprojekt ist das wahrscheinlich nicht so wichtig. Ich bin immer froh, wenn ein „Schritt“ gefühlt werden kann.



Robert Lee, Ph.D.
*licenced psychologist,
 langjähriger Koordinator des
 Focusing Institute NY,
 Bad Säckingen und Costa Rica
 robert@focusingnow.com
 www.focusingnow.com*

Robert Lee wird auf der 31. Internationalen Focusing Sommerschule 2012 ein Seminar leiten mit dem Thema:

„Macroshifting: Changing the Unchangeable through Focusing“

Assistenz und Übersetzung:
 Dr. Evelyn Pross

**WIR GRATULIEREN ZUM
 ZERTIFIKAT!**

Zertifikat „Focusing-Begleiter/in DAF“

- Jochen Hofer**
 Journalist, A-6890 Lustenau
Anne Hußlein
 Pädagogin, D-97204 Höchberg
Mechthild Widmann
 Lehrerin, D-53545 Linz/Rhein

Zertifikat „Focusing-Berater/in DAF“

- Daniela Benz**
 Physiotherapeutin, CH-3007 Bern
Anne Hußlein
 Pädagogin, D-97204 Höchberg
Dr. Christian Kraller
 Universitätsdozent, A-6020 Innsbruck
Margrit Mattern
 Dipl.-Psychologin, D-87620 Füssen
Guido Moser
 Berater, I-39100 Bozen
Silke Müller-Jatzwauk
 Heilpraktikerin, D-92637 Weiden
Anke Opwis
 Dipl.- Sozialpädagogin, Hippotherapeutin
 D-72297 Besenfeld
Josef Simetzberger
 Berater, A-3423 St-Andrä-Wördern
Barbara Weigl
 D-91054 Erlangen
Dr. Elisabeth Winkler-Lackner
 Ärztin, Psychotherapeutin, A-9710 Feistritz/Drau

Zertifikat „Focusing-Trainer DAF“

- Eckhard Molsen,**
 Studienrat, Pfarrer, D-78056 VS-Schwenningen

Zertifikat „Focusing-Therapeut/in DAF“

- Almut Hepper-Kirchhofer**
 Tanz- und Bewegungstherapeutin, CH-2503 Biel
Dr. Felix Schwarzenbach
 Psychiater, CH-6072 Sachseln
Prof. Heinz Urban
 Dipl.-Kaufmann, FH-Professor, D-87487
 Wiggensbach

Der „Krealog“ ist ideal für neugierige, unabhängige Menschen und Paare, die selbstbewusst und autonom in realen und gesunden Beziehungen ihr Leben gestalten wollen.

Silvia und mich beschäftigen seit Beginn unserer Beziehung einige Fragen z.B. „Wie ist es uns möglich, frei und unabhängig und gleichzeitig tief verbunden und nah zu sein?“ Oder: „Was braucht es, damit wir uns miteinander weiterentwickeln können?“ Oder: „Wie finden wir uns wieder, nach allen möglichen Turbulenzen?“ Oder: „Wie geht sich verlieben und dann wieder verlieben, und wieder verlieben und begehren... und das in die eigene Frau, den eigenen Mann – trotz Alltag und Unterschiedlichkeiten?“ Oder: „Wie geht Liebesbeziehung mit Kindern und Arbeit?“ und so weiter. Jedenfalls ist aus unserer Suche nach lebhaften Antworten unser gemeinsamer Lebensstil entstanden. Und daraus jetzt unser Buch. Geschrieben von uns als Paar, für Liebespaare, für Frau-Mann, Mann-Frau, Frau-Frau, Mann-Mann. Paare brauchen Unterstützung, die wollen wir mit diesem Buch geben! Das Buch versteht sich als Anregung zum Experimentieren, es soll Ihnen Erfahrungen rund um Ihre Beziehung ermöglichen. Vielleicht lesen Sie es im Sinne des alten Lesebuchs, eine Geschichte, ein Experiment, und legen es dann wieder zur Seite.

Antworten, wie eine Beziehung wirklich oder richtig geht, haben wir kaum gefunden. Die Beziehungswelt ist zu bunt, um einfache Gebrauchsanweisungen geben zu können. Silvia arbeitet seit Jahren mit Paaren und bildet Paar- und FamilientherapeutInnen (DGSF) aus, Klaus ist in der Focusing-Therapie zuhause. Unser Buch ist eine praktische Synthese aus focusing-achtsamkeitorientiertem Ansatz und systemischem Denken und Handeln. Wir haben es sowohl für Paare, wie für PaartherapeutInnen geschrieben. Immer wieder werden Sie im Buch Übungs- oder Experimentieranschläge finden, wie zum Beispiel das „ALS OB-Spiel“. Das geht so:

Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner, mit Ihrer Partnerin außerhalb der eigenen Wohnung. Vereinbaren Sie einen gemeinsamen Treffpunkt in einem Lokal, einer Kneipe oder einem besonderen Ort. Jede/r kommt unabhängig an den Ort der Verabredung. Im „Als-ob-Experiment“ ist die Aufgabe von beiden, sich innerlich und äußerlich einzustellen, sich vorzubereiten, sich so zu geben und zu verhalten, als sei er/sie gerade frisch verliebt. Nehmen Sie an, der „Liebescocktail“ wäre mitten in Ihrem Beziehungsalltag einfach so über Sie gekommen. Glauben Sie an Ihre schauspielerischen Fähigkeiten! Spielen sie ruhig dieses „Als ob“-Spiel und seien Sie gespannt, was geschieht.

Andere Themen sind z.B. „Streiten Sie sich, solange Sie sich noch verstehen“, „Paarsexualität – fühlen sie sich sexy?“, „Paare: Schöpfer einer eigenen Welt“, Entscheidung für einen liebevollen Alltag“ usw. Unser Stil ist, so zu schreiben, dass Sie Ihre eigenen ganz persönlichen Antworten entstehen lassen können.

Der Kern unseres Buches ist der kreative Dialog, der „Krealog“

Die Grundstruktur des Krealogs haben wir vor Jahren bei Linda Olsen-Webber und Leon Webber als „Interaktives Focusing“ kennengelernt. Linda ist eine der ersten Schülerinnen von Gene

¹ Siehe auch: Zirkuläres Focusing, Interaktives Focusing und Selbstmanagement für Partner und Paare, in: Gendlin, E.T., Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, rororo Reinbek 1998. Sybille Ebert-Wittich hat im Focusing-Journal 2, 1999, einen Beitrag zu „Interactive Focusing“ veröffentlicht.

Gendlin und hat vor mehr als 30 Jahren den Anfang der Entwicklung von Focusing in Deutschland unterstützt. Und Leon ist Familientherapeut.

Nachdem Silvia und ich ebenfalls gerne mit focusingorientierten und systemischen Konzepten, also mit unserer Unterschiedlichkeit, spielen und diese zu Neuem kreuzen, hat uns das Interaktive Focusing sehr angesprochen. In Paargruppen und über eigenes Experimentieren entwickelten wir diesen Ansatz zum Krealog weiter.

Durch die körperliche Bezugnahme und die strukturierte Kommunikation ist der Krealog in gewisser Weise tiefgehender als die bekannten „Zwiesgespräche“. Die Paare erhalten von uns ebenfalls einen Leitfaden, der durch die DVD im Buch veranschaulicht wird.



Buchauszug: „Der Krealog ist ein kreativer Dialog, eine verbindende und anregende Art für Paare, sich zu begegnen, sich nah zu sein und das Verständnis für einander zu erweitern. Diese gemeinsame Unternehmung ist für jedes Paar geeignet. Sie wollen ihre Beziehung vertiefen, dem Liebeskiller Alltag ein Schnippchen schlagen. Lösungen für Probleme finden, mehr Nähe herstellen und miteinander Spaß und Lust finden, der Krealog hilft ihnen dabei.

Mit einer hilfreichen Strukturierung des Gesprächs gibt der Krealog ihnen als Paar Halt und Sicherheit beim „Sich-Ausprobieren“

Als Beziehungstherapeuten sind wir begeistert, welch frische und neue Erfahrungen mit dem Krealog für die Partner entstehen und wie diese ihr Leben bereichern. Unsere Weiterbildungsteilnehmer und Klienten berichten, dass die Gespräche auf diese Art und Weise angenehm, überraschend und hilfreich sind.

Der Krealog hat spielerische Seiten. Alle spielerischen Qualitäten, die Sie zum Spielen brauchen, ob sie Volleyball oder Karten spielen, benötigen Sie für den

Krealog: Neugier, Zeit, Regeln, Entdeckerfreude, Handlungsideen, Spielräume und Einsatz.

Als Paar sind Sie in der glücklichen Lage, nicht alleine zu sein. Damit brauchen sie nicht einseitig an Dinge und Fragestellungen herangehen, Sie leben mit einer möglichen anderen „Sichtweise“ zusammen:

Sie können zu zweit mehr an Leben haben: vier Augen, unterschiedliche Gedanken, viele Ideen, verschiedene Empfindungen. Sie können sich ergänzen, sich unterstützen, sich lieben, sich fordern, sich verwöhnen. Diesen „Lebensschatz“ können Sie mit dem Krealog heben und anfragen.

Leicht führen Unterschiede in der Partnerschaft zum Streit. Vom Anders-Sein unseres Partners können wir unser Leben einschränken lassen und geben ihm dann die Schuld dafür. Drehen Sie die Wirkung ihrer Zweisamkeit um, schränken Sie sich nicht gegenseitig ein, machen sie mehr aus ihren Möglichkeiten, lassen Sie ihre Unterschiedlichkeit für Sie arbeiten. Mit dem Krealog bekommen Sie ein spielerisches Werkzeug an die Hand, ihren Beziehungsschatz einzusetzen und zu gewinnen“ (Küsst die Liebe wach, S.27.f).

Klaus Renn

Silvia Bickel-Renn wird auf der kommenden 31. Internationalen Focusing Sommerschule ein Paarseminar rund um den Krealog anbieten.

Das Buch „Küsst die Liebe wach“ erhalten Sie auch über unseren DAF-Internet-Shop (Euro 19,95).

P.S. Zeitgleich ist ein Büchlein von Luise Reddemann (Hrsg.) erschienen: „Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie“, Kohlhammer 2011; es geht natürlich um Trauma – jedoch darüber hinaus vor allem um Achtsamkeit und Spiritualität. Mit einem Beitrag von Klaus Renn: „Focusing: Psychotherapie in innerer Achtsamkeit“, ebenfalls über unseren Shop oder per eMail bestellbar (k.renn@t-online.de)

Focusing-Therapie bei Burn-out

von Gerhild Heinz-Possert

Zur Geschichte und zur Definition von „Burn-out“

Als Psychotherapeutin bin ich in meinem Berufsleben immer wieder mit dem Begriff „Burn-out“ und dessen Bedeutung und Auswirkungen auf Menschen konfrontiert. Meine Klienten beschreiben den Zustand, den dieser Begriff benennt, aus dem inneren Erleben heraus oft mit den Worten: „Mir ist einfach alles zu viel!“

„Trauma“ ist auch so ein Begriff. Mir scheint, dass unter derartigen, in regelmäßigen Abständen auftauchenden Mode-Begriffen altbekannte Phänomene zu Diagnosen gebündelt werden, die dann Einordnung, „neue“ Therapieverfahren und weitere Zusatzausbildungen ermöglichen. Daraus lässt sich dann Kapital schlagen.

Bereits im Alten Testament findet sich die Geschichte des Propheten Elias, der nach einer Niederlage in tiefe Verzweiflung stürzt, sterben möchte und in einen tiefen Schlaf verfällt. T. U. Schall schreibt, dass diese Krise in früheren Pastorengenerationen als „Elias-Müdigkeit“ bekannt war.

Und auch Moses wirkte nach unablässigem Rechtsprechen angegriffen. Sein Schwiegervater Jetro ermahnte ihn mit den Worten: „Es ist nicht gut, was Du da tust. Du machst Dich müde, dazu auch das Volk, das mit Dir ist. Das Geschäft ist Dir zu schwer, Du kannst es allein nicht ausrichten“ (2. Mose 18,17-18).

Burn-out wird aber auch in der Literatur beschrieben, so etwa in „Die Buddenbrooks“, erschienen 1901. Thomas Mann gibt mit der Figur des Senators Thomas Buddenbrook eine detaillierte Fallbeschreibung mit zahlreichen Burn-out-Zügen.

In neuerer Zeit wurde Burn-out besonders den sog. helfenden Berufen zugeschrieben, und bereits 1953 wird in der Fallgeschichte einer Krankenschwester das Symptombild sehr gut dargestellt: „... die Reduktion psychischer Belastbarkeit schon im mittleren Berufsleben; die Entstehung von Resignation und Ressentiments als Folge menschlicher Überforderung; die Bildung einer autoritären Charakterstruktur und die Neigung zu repressivem Verhalten als Folge beruflicher Enttäuschung; der inneren Rückzug von allen Menschen, und menschliche Probleme als Schutzmaßnahme jener, die – ohne eigene Hilfe zu erfahren – ein Berufsleben lang mit schwierigen Persönlichkeiten in hoffnungslosen Situationen gesellschaftskonforme Lösungen finden müssen“ (Bäuerle, 1969, S. 23).

Aber nicht nur bei Personengruppen, die im Bereich der sozialen Dienstleistungen arbeiten, findet Burn-out statt, sondern auch in den scheinbar „sachlichen“, rationalen Berufen der Wirtschaft, in Medien-

berufen, in Unterricht und Lehre, Verwaltung, bei Sportlern, Arbeitslosen und im Privatleben.

Als eines der Auslöser des Burn-out-Prozesses möchte ich auch auf die gesellschaftlichen Umwälzungen und die sich daraus entwickelnden enttäuschten Rollenerwartungen hinweisen. Hoffnungen und Träume und eigene persönliche Zielvorstellungen können auf Grund des raschen Wertewandels entwertet werden. Die „Mutterrolle“ ist ein eklatantes Beispiel dafür.

Aus meiner Arbeit mit unterschiedlichen Menschen in den letzten Jahren würde ich Burn-out als dauerhaften, negativen „Gemüts“-Zustand bzw. als ständige psychische Anspannung definieren. Es fällt auf, dass diese Menschen ihre Arbeit und/oder ihren privaten Alltag oft lieben und Lust und Freude daran haben. Wenn jedoch Einsatz und Ertrag, Anerkennung und Belohnung, Negatives und Positives in einem starken Missverhältnis stehen, kann ein „positiver Stress“ nicht mehr aufrechterhalten werden.

Diese Menschen gehen meist in ihrer Arbeit auf, bleiben länger als notwendig, auch ohne Bezahlung, an ihrem Arbeitsplatz und nehmen sich noch Arbeit mit nach Hause. Männer sind meist abends für ihre Familienmitglieder nicht mehr zu sprechen. Frauen, die in unserer Gesellschaft die Doppelbelastung von Familie und Beruf zu bewerkstelligen haben, fallen von einer Verantwortlichkeit in die nächste.

Erste Warnsignale einer Burn-out-Symptomatik können daher sein:

- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Unausgeschlafenheit
- Erhöhte Unfallgefahr
- Beschränkung sozialer Kontakte
- Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- freiwillig unbezahlte Mehrarbeit

Ein sicheres Warnsignal ist, wenn Menschen auch in Ruhe und Zurückgezogenheit nicht mehr abschalten können, wenn die Themen zu kreisen beginnen, das Grübeln nicht mehr aufhört, und dadurch ein Kreislauf entsteht.

Eine weitere Verschlechterung der Lebensumstände infolge innerer Erschöpfung, Unruhe, Getriebensein, Schlafstörungen, Angst, daraus resultierende somatoforme Störungen, wie z.B. Atembeschwerden, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Stress-Tinnitus, Herzbeschwerden usw. ist dann die häufige Folge.

Sieht der Ausbrennende die Ursachen bei sich selbst, entstehen erdrückende Schuldgefühle, die einer depressiven Symptomatik gleichen: Selbstentwertung, Gedankenverlorenheit, unbestimmte Angst und Nervosität, abrupte Stimmungsschwankungen, ein Ge-

fühl von Abgestorbensein, Leere, Ruhelosigkeit, Pessimismus und Fatalismus bis hin zum Suizid.

Sieht der Ausbrennende die Schuld woanders, wird er eher eine der folgenden Symptome entwickeln: Vorwürfe an andere, Ungeduld, Intoleranz, Launenhaftigkeit, Nörgeleien, Negativismus, Reizbarkeit, Misstrauen, häufige Konflikte mit anderen, gereizte Stimmung, gefolgt von Wutausbrüchen auch gegen Freunde und Familienangehörige. Persönliches Versagen und ein Gefühl der Hilflosigkeit sind ständige Begleiter.

Als „humanistische“ klientenzentrierte Therapeutin gehe ich von dem Ansatz aus, dass jeder Mensch der beste Experte für sich selbst ist. Ich glaube an das Potenzial in jedem Menschen, sich entfalten und weiterentwickeln zu können, und an seine Fähigkeit, nicht oder wenig gelebte Wesensanteile, die in seinem Körper gespeichert sind, wieder erlebbar zu machen.

Gendlin sagt: „Focusing ist eine kleine Tür...“, und um eine verschlossene Tür zu öffnen braucht man einen Schlüssel. Mit diesem „Schlüssel“ Focusing versuche ich meine Klienten mit „Forschergeist“ in einen inneren Raum zu begleiten, in dem es Verschüttetes oder Neues zu entdecken gibt. Was aber gar nicht so einfach ist, weil „Ausbrenner“ oder „Arbeits-süchtige“ oft nur schwer Zugang zu ihrem Erleben finden. Was meinen Erfahrungen nach „ausgebrannten“ Menschen zu Grunde liegt, ist das Gefühl zu wenig „Raum“ zu haben, zu wenig äußeren und inneren Freiraum.

Sich Zeit und Raum zu nehmen ist etwas, das Burn-out-Klienten aufgrund ihrer Biografie häufig verlernt haben. Mit therapeutischer Hilfestellung lässt sich jedoch der Freiraum für sie wieder bemerkbar machen.

Sich von beruflichen und alltäglichen Verpflichtungen abzugrenzen, ist kaum möglich. „Das muss doch zu schaffen sein“ hat höchste Priorität in ihrem Leben. Auch die „inneren Kritiker“ und „inneren Antrieber“ werden mit versteckten oder offenen Drohungen wirksam. Sie heißen: „Beiß dich! Streng dich an! Sei perfekt! Sei stark! Mach's den anderen recht! Nimm dich nicht so wichtig!“ Kann der Klient im Laufe der Therapie seine inneren Kritiker bemerken und zu ihnen Abstand herstellen, können sich diese strukturgebundenen inneren Stimmen transformieren: „Auch ich darf Fehler machen; ich darf es mir leicht machen; ich darf mir Zeit nehmen. Ich darf wahrnehmen und zeigen, wie mir zu mute ist; meine Bedürfnisse sind mindestens so wichtig wie die der anderen, oder sogar: Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben“. So wird es wieder möglich, den Er-Lebensprozess fortzusetzen und selbstbestimmte Schritte zu setzen.

Ein erstes Fallbeispiel: Herr R.

Herr R., im mittleren Management eines öffentlichen Betriebes arbeitend, kam in die psychosomatische

Ambulanz der Uni-Klinik, nachdem er in einer Tageszeitung einen Artikel über Burn-out gelesen hatte und feststellte, dass alle dort beschriebenen Symptome auf ihn zutrafen. Die Klinik überwies ihn an mich. Er war froh, endlich einen Ort gefunden zu haben, an dem er alle seine Probleme loswerden konnte. Der Umgang seines Chefs mit ihm, sein Arbeitsplatz, seine „pingelige“ Arbeitsweise, nicht ein noch aus zu wissen und so nicht mehr weiterleben zu wollen, waren einige Stunden Thema. Sein Tag begann um 5 Uhr früh mit dem Aufstehen und endete meistens um 22 Uhr mit nach Hause fahren. Am Wochenende tat er etwas für seinen Körper, stand erst um 6 Uhr auf und ging wandern, um wieder fit für seinen Beruf zu sein. Er war ein zielstrebiges Mann, der alles mit vollem Einsatz und innerer Beteiligung tat. Seine Akten nahm er auch mit in die Therapiestunde, um mir zu zeigen, wie er arbeitet.

Ich erinnere mich gut an die Stunde, in der Herr R. zum ersten Mal Kontakt zu seinem inneren Erleben bekam, indem er sich „wie in einem Hamsterrad fühlte“. Ein Erleben, in dem er bemerkte, nicht selbst herauszukommen. Nach anfänglichem Zögern – meine eigenen Kritikerinnen stellten sich ein – machte ich den Vorschlag, sich in einer stationären therapeutischen Einrichtung eine Auszeit zu gönnen.

Die darauffolgende Erleichterung in seiner Mimik und Gestik, in seiner Haltung und seinem Atem zu sehen, berührt mich auch heute noch. Es blieb nämlich nicht nur beim Vorschlag, wir taten etwas Gemeinsames: Ich rief meinen Kollegen im Beisein meines Klienten an und klärte mit ihm Organisatorisches.

Bei Herrn R. ging es vorerst nicht darum, einen langen therapeutischen Prozess zu beginnen, sondern seine momentane Hilflosigkeit zu erkennen und mit ihm einen Weg aus dem „Hamsterrad“ zu finden. Erst das Schaffen eines äußeren freien Raumes machte es möglich, einen Zugang zu seinem inneren Raum und seinen Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Für Burn-out-Klienten ist es häufig gar nicht so einfach, den Frei-Raum der therapeutischen Situation zu schätzen und zu nutzen, fällt es ihnen doch schwer um Hilfe zu bitten, sich Schwächen einzugestehen, inne zu halten und Gefühle auszudrücken.

Herr R. kommt nach seinem stationären Aufenthalt und dem sich daran anschließenden längeren Therapieprozess auch heute noch hin und wieder zu mir. Er erzählt immer gerne von seinem inneren Erleben seinem Alltag, in dem er mit kleinen Selbst-Focusing-Prozessen zu verschiedensten Themen neue Schritte setzen kann.

Ein zweites Fallbeispiel: Frau O.

Frau O. ist eine junge, reflektierte Frau ohne Familie, die in einem Sozialberuf arbeitet. Der Alltag ist eingeteilt von früh bis spät. Die unbefriedigende Arbeitssituation, familiäre und freundschaftliche Auseinandersetzungen, starke Schlafstörungen, Angst-

zustände, ständiges Grübeln, starke negative Gefühlsausbrüche und Herzrasen sind kaum mehr auszuhalten. Sie kommt gehetzt und außer Atem vom Bahnhof zu mir, denn alle Zeit wird knapp kalkuliert. Sie ist erschöpft.

Das Getriebensein zu bemerken und dem Schnellen in ihr Aufmerksamkeit zu schenken machen es möglich, vom expliziten Raum ins Innere, zu ihrem impliziten Erleben, zu gelangen. Sie findet in ihrem Körper einen guten Platz – dort „sackt sie ab“, fühlt sich „wie eine entleerte Ziehharmonika“. Im Verweilen dieses „Leer-Seins“ bemerkt sie ihren schnellen Herzschlag. Durch die Aufmerksamkeit, die sie ihrem Herzen schenkt, wird sie ruhiger. Das Herz zu spüren, sich selbst zu spüren, zu spüren, dass sie dadurch lebt, ist etwas sehr Bewegendes. Auf die an ihr Herz gerichtete Frage, was es jetzt wohl sagen würde, antwortet es: „*Ich muss nicht müssen*“; durch einen Modalitätenwechsel kommt noch die Farbe Blau hinzu, und eine ruhige und weite Atmosphäre breitet sich aus. Mit der Klientin in diesem Beziehungsraum zu sein, ist wie ein gemeinsames „*In-der-Welt-Sein*“ (Heidegger) dort, wo es keine Sprache braucht.

Ein wesentlicher erster Schritt ist getan. Sie kann das Erlebte integrieren. In der folgenden Stunde ist es der Klientin möglich, das, was sie entdeckt hatte, weiter zu erforschen.

Nun möchte ich einen weiteren Ausschnitt aus der Therapie mit Frau O. schildern. Frau O. fragt sich, wie sie mit einem Thema, das sie bereits am Beginn der Therapie formuliert hat, umgehen soll. Seit der ersten Stunde sitzt sie aufrecht in ihrem gemütlichen, haltgebenden Stuhl. Ich nehme etwas Starres wahr, gleichzeitig ist Ruhe spürbar. Frau O's Körper beginnt mit kleinen Bewegungen nach vorne zu wippen, ich markiere es, und Frau O. beginnt die Bewegung zu verstärken. Ich spüre in mir „*raus aus den Stuhl*“, und nach Nachfragen, lege ich meine Hände auf ihre Schulter und gehe mit der Bewegung mit.

Ich verstärke ihre Bewegung, und sie neigt fast dazu, aus dem Stuhl zu fallen. Die Bewegung hat etwas Lebendiges in sich, und ich lade sie ein, dieses „*körperlich*“ gewordenen Thema im Gehen auszuprobieren. Sie nimmt den Vorschlag an.

Sie ist erleichtert, aufstehen zu können und beginnt im Raum mit langsamen Schritten, aber beschwingt, herumzugehen. Sind doch ansonsten ihre Schritte und Bewegungsabläufe immer sehr schnell.

Aus meiner Resonanz heraus schlage ich ihr vor, sich auf die große Matratze zu legen. Frau O. beginnt wieder mit der wippenden Bewegung, die sich kraftvoll steigert, und meint: „*Am liebsten würde ich jetzt noch Purzelbäume schlagen!*“ – und nachdem sie die Purzelbäume in ihrer Vorstellung gemacht hat, sitzt sie aufrecht und erleichtert auf der Matratze. Mit viel Raum um sich. Ich bitte sie, bei diesem Gefühl zu verweilen, und aus dem Felt Sense heraus antwortete sie: „*Es ist wie ein Wind, der durch mich durchstreift und etwas Blockiertes durchbläst.*“

Ich bitte sie, dabei zu verweilen. Das Blockierte zeigt sich als inneres Bild: ein Filter, der mit Sand verstopft ist. Der Wind in ihr bläst durch diesen Filter hindurch. Frau O. ist innerlich ruhig, sie fühlt sich weit.

Gleichzeitig formuliert sie Angst, dieses Gefühl im Alltag zu verlieren. Es gilt daher, diesen Prozess zu schützen und nach der Prozessfrage: „*Was bräuchte es jetzt noch?*“ ist ihre Antwort „*Schutz*“. In ihrer Vorstellung legt sie sich einen großen gelben Mantel aus Fallschirmseide um. Diesem „*Sich weit und geschützt Fühlen*“ gebe ich Zeit, denn ihr gewohnter „*Antreiber*“ („*Mach alles, was du tust, denn es gibt so viel zu tun!*“) liegt andauernd auf der Lauer.

Dieser Prozess begann mit meinem Response auf die Klientin, und er war körperlich: mich aus dem Stuhl zu begeben, mich körperlich der Klientin zu nähern, sie im wahrsten Sinne des Wortes zu berühren. Mein „*klientenzentrierter Ausbildungskritiker*“ („*Den Körper zu berühren, gehört nicht in eine Psychotherapie*“) tauchte kurz auf, aber er lässt sich mittlerweile schnell beruhigen. Ich habe inzwischen gelernt, dass ich mich mit meinem authentischen Selbstausdruck als Therapeutin der Klientin zumuten darf, auch auf die Gefahr hin, abgewiesen zu werden.

So ist für mich das Arbeiten mit focusing-orientierten Elementen nicht nur eine Haltung und ein Handwerkszeug, das ich für meine Klienten benütze, sondern auch für mich selbst, um die Quelle des Lebens in mir immer wieder zu finden.

Literatur

- Bäuerle, D. Supervision in der Sozialpädagogik und Sozialarbeit. Neues Beginnen. 1969. S. 21ff
 Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom. Springer 2006
 Gendlin, E.T., Wiltschko, J.: Focusing in der Praxis. Klett-Cotta 2007
 Gendlin, E.T.: Focusing ist eine kleine Tür.... Focusing Bibliothek Bd. 4. DAF 1993
 Keil, W., Stumm, G.: Die vielen Gesichter der personenzentrierten Psychotherapie. Springer 2002
 Montague, A.: Körperkontakt Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. Klett-Cotta 1980
 Renn, K.: Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie. Focusing-Journal 3. DAF 1999
 Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W.: Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Klett-Cotta 2000
 Weiser Cornell, A.: Die Transformation des Inneren Kritikers. Focusing-Journal 21 und 22. DAF 2008
 Wiltschko, J.: Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie. Konzepte und Umgang mit strukturgebundenem Erleben. In: Kriz, J., Sluneccko, T. (Hrsg.), Gesprächspsychotherapie und personenzentrierter Ansatz. WUV/UTB 2007
 Wiltschko, J.: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln: Focusing als Basis einer Metapsychotherapie Bd. 1. Edition Octopus 2010



Gerhild Heinz-Possert
 klientenzentrierte Psychotherapeutin ÖGWG
 Focusing-Therapeutin DAF. 6020 Innsbruck
 gerhild.heinz@gmail.com

Wilhelm Diltheys „Hermeneutik“ – eine Wurzel des Focusing

von Frithjof Rodi



Wilhelm Dilthey

Wilhelm Dilthey (1833-1911) ist einer der Philosophen, auf den sich Gene Gendlin besonders häufig beruft – und zugleich einer, der heutzutage bei Nicht-Philosophen nur mehr wenig bekannt ist.

Wir freuen uns deshalb, dass uns Prof. Frithjof Rodi, der wohl renommierteste Dilthey-Kenner, diesen Text zur Verfügung gestellt hat. Er ist die Kurzfassung des Artikels „Diltheys Hermeneutik und die Gesprächspsychotherapie“, der in der Zeitschrift „Person“ (2/2011) erschienen ist. Johannes Wiltchko hat ihn im Hinblick auf seine Relevanz für Focusing gekürzt und Textstellen in Fettschrift hervorgehoben.

Wir danken dem Autor und der Redaktion von „Person“ für die Erlaubnis zur Veröffentlichung im Focusing-Journal.

Die Bedeutung des „Zusammenhangs“

Für das Verständnis Diltheys als eines *hermeneutischen* Philosophen ist es hilfreich, im Begriff *hermeneutisch* eine Differenzierung vorzunehmen. Das Wort kann einerseits den methodischen Umgang mit Texten bezeichnen, die in ihrem Sinn zu verstehen und in ihrer Aussage nach Prinzipien und Regeln zu interpretieren sind. Eine besondere Aufgabe besteht dabei darin, **den Text als einen *Sinnzusammenhang* aufzufassen und zu artikulieren.**

Von diesem Grundmodell der Arbeit mit einem zu verstehenden Sinnzusammenhang lässt sich eine zweite, umfassendere Bedeutung des Wortes *hermeneutisch* ableiten. Man versteht dann darunter den verstehenden Umgang mit Zusammenhängen im Allgemeinen, **unter Einschluss der Grundvoraussetzung, dass wir selbst immer in nicht hintergehbaren Lebenszusammenhängen stehen.** Dieses Verwobensein in Lebenszusammenhänge bedeutet zugleich die Geschichtlichkeit unserer Existenz und unseres Fragens nach ihr. **Es bedeutet die durchgängige Voraussetzungshaftigkeit unseres Fragens.** Wir können nicht beliebig aus diesen Zusammenhängen heraustreten und von einem willkürlich gesetzten Nullpunkt aus die Welt neu konstruieren.

Es charakterisiert die Terminologie Diltheys, dass die **für jedes hermeneutische Verstehen grundlegende Kategorie *Zusammenhang*** in mehreren Komposita auftritt, als Struktur-, Handlungs-, Bedeutungs-, Erkenntnis-, Wirkungs-, Lebenszusammenhang etc.

Sie alle gewinnen ihre Kohärenz dadurch, **dass ihre Elemente oder Teile eine *Bedeutung* für das Ganze haben.** Insofern drückt die Kategorie der Bedeutung im Grunde nichts anderes aus als die Zugehörigkeit zu einem Ganzen.

[Dilthey] hat die Individualpsyche zum Ausgangspunkt all seiner Forschungen [ge]macht. [Er bezeichnete die] **„Selbstbesinnung“** [als ...] **anthropologische Voraussetzung der Erkenntnis.** Als Kind seiner Zeit hat Dilthey diese Aufgabe der Psychologie zugewiesen, allerdings einer – wie wir heute sagen würden – alternativen Psychologie. Diese orientiert sich nicht am Erkenntnismodell der exakt-empirischen Wissenschaften, sondern ist „beschreibend und zergliedernd“. Für sie zählt die Kategorie *Zusammenhang* zum Kernbestand ihres begrifflichen Instrumentariums. „In allem Geistigen finden wir Zusammenhang“ (GS VII, 195). Die oberste anthropologische Voraussetzung des Erkennens in den Geisteswissenschaften kann deshalb so formuliert werden: **Nur ein ganzheitlich strukturierter psychischer Zusammenhang ist fähig, entsprechende individuelle und gesellschaftlich-geschichtliche Strukturen zu erfassen.** „Diese Leistungen fordern als ihre Bedingung einen ursprünglichen Zusammenhang, eine Einheit, die nicht aus getrennten Elementen und den Leistungen derselben zusammengeschlossen ist“ (GS V, 224). Sie ist „das Schema der Auffassung eines jeden anderen lebendigen und realen Ganzen“ (GS XVIII, 164 f.).

Bisher wurde von *Zusammenhang* nur allgemein im Sinne einer leeren Formalstruktur gesprochen, wobei

offen blieb, was im Einzelnen in solchen Zusammenhängen zu einem Ganzen zusammengefasst wird. Entsprechend dem unermesslich weiten Feld geisteswissenschaftlicher Objekte ist von einer nicht eingrenzenden Zahl möglicher Konkretionen dieser Formalstruktur auszugehen. Es gibt bei Dilthey jedoch einige immer wieder genannte Grundtypen von Zusammenhängen, die in seiner Theorie der Geisteswissenschaften eine besondere Rolle spielen. Hierzu gehört der *Wirkungszusammenhang im Sinne der Synergie aus kognitiven, emotiven und volitionalen Kräften der Individual-Psyche* und (in Analogie dazu) des Zusammenwirkens der entsprechenden Interessen und Tendenzen eines Kultursystems oder einer Epoche. In beiden Fällen bildet die Bündelung von Leistungen der (kognitiven) Wirklichkeitsauffassung, ihrer (emotiven) Bewertung und der darauf aufbauenden (volitionalen) Norm- und Zwecksetzungen jeweils einen solchen Wirkungszusammenhang. Unter anderer Perspektive spricht Dilthey von einem *Strukturzusammenhang, womit er sich auf das elementare Lebensverhältnis bezieht, das zwischen Selbst und Milieu besteht*.

Erlebnis

Für unsere Fragestellung ist vor allem der Begriff *Lebenszusammenhang* von Interesse. Er erfährt seine Konkretisierung durch den Begriff *Erlebnis*.

Der damals noch nicht abgenutzte, aussagekräftige Begriff erlaubte es Dilthey, die *Konnotationen des Lebensbegriffs (er-leben!) in eine Erkenntnistheorie einzubringen*, die den Primat der rein diskursiv-kognitiven Leistungen innerhalb einer Anthropologie der Erkenntnis in Frage stellt. *Gegenüber dem traditionellen Erkenntnismodell vom Subjekt, das seinen Objekten gegenübersteht und sie urteilend erkennt, suchte Dilthey die vordiskursive Schicht freizulegen, in der eine vor der Subjekt-Objekt-Spaltung liegende, unmittelbare „Erfüllung mit Realität“ stattfindet, ohne dass diese gegenständlich wird. „Das Erlebnis steht nicht als ein Objekt dem Auffassenden gegenüber, sondern sein Dasein ist für mich ununterschieden von dem, was in ihm für mich da ist“* (GS VII, 139).

Der Ansatz unmittelbar am Erleben gilt dabei bekanntlich als psychotherapeutisch besonders änderungsträchtig, [...] geht es doch hier um ein Freilegen der vordiskursiven Schicht, einer Schicht des unmittelbaren, „organismischen“ Erlebens. Freigelegt werden muss in der Psychotherapie diese Schicht von den Rationalisierungsmustern, Konformitätszwängen und stereotypen Normvorgaben einer Alltagskommunikation, durch die authentisches, individuelles Erleben verdeckt wird. Genau hier setzt ja auch Gendlin an mit seinem Experiencing-Konzept. Außerdem kann das letztgenannte Dilthey-Zitat als eine andeutende Vorwegnahme des

personenzentrierten Beziehungskonzeptes gelesen werden, das dem Therapeuten ja weniger die Rolle eines distanzierten Beobachters als vielmehr eines Teilnehmers und „Mitspielers“ zuweist (Rogers, 1977, S. 171).

Dilthey hat für diese einfachste Form des Bewusstseins den Begriff *Innewerden* eingeführt. Im Unterschied zur umgangssprachlichen Bedeutung des Wortes, in der häufig das plötzliche Sich-bewusstwerden gemeint ist, versteht er unter *Innewerden* das ständige Begleitetsein von einem unausdrücklichen Wissen um ..., das die Grundlage für die Akte ausdrücklichen Sich-bewusstwerdens abgibt. Es ist eine mir nicht frontal begegnende, sondern von mir „gelebte“ Erfahrung, was in der englischen Übersetzung des Wortes *Erlebnis* als *lived experience* sehr schön zum Ausdruck gebracht wird. Eine gute Illustration der unterschiedlichen Bewusstseinsformen gibt Dilthey, wenn er sagt, dass der Zusammenhang des Psychischen, der für uns das Schema für jedes ganzheitliche Auffassen ist, *nur erlebt*, aber nicht in abstrakten Begriffen ausgedrückt werden kann (GS XVIII, 164).

Ein weiterer Unterschied zwischen dieser Konzeption und dem heutigen trivialen [Gebrauch des Wortes Erlebnis] liegt darin, dass für Dilthey die Schicht der Erlebnisse viel breiter ist und das Wort sich nicht auf einzelne Gipfelpunkte des emotionalen Lebens bezieht. Wir müssen vielmehr davon ausgehen, dass der Lebenszusammenhang in erster Linie ein Erlebniszusammenhang ist, und zwar nicht nur in seinem zeitlichen Verlauf, sondern in einem sich allmählich aufbauenden Netz von Bedeutungen, die als Erträge einzelner Erlebnisse in Folgeerlebnissen präsent bleiben.

In diesem Sinn muss der Erlebnisbegriff immer in seiner unmittelbaren Nähe zum Lebensbegriff gesehen werden. Das Leben als Bewusstseinszusammenhang baut sich aus Erlebnissen auf, die ihrerseits Grundlage höherer kognitiver Leistungen sind. „Nur weil das Leben selbst ein Strukturzusammenhang ist, in welchem die Erlebnisse in erlebbaren Beziehungen stehen, ist uns Zusammenhang des Lebens gegeben“ (GS VII, 195). Das Erlebnis ist demnach der Ausgangspunkt für alle Analysen der deskriptiven Psychologie: „In dem Erlebnis wirken die Vorgänge des ganzen Gemütes zusammen. In ihm ist Zusammenhang gegeben, während die Sinne nur eine Mannigfaltigkeit von Einzelheiten darbieten. Der einzelne Vorgang ist von der ganzen Totalität des Seelenlebens im Erlebnis getragen, und der Zusammenhang, in welchem er in sich und mit dem ganzen Seelenleben steht, gehört der unmittelbaren Erfahrung an“ (GS V, 172).

Der personenzentrierte Therapeut ist deshalb bemüht, ein vom Klienten objektivierend berichtetes „Symptom“ so „erlebnisaktivierend“ anzusprechen, dass es gewissermaßen wieder Teil eines Erlebnisses wird.

Damit ist es auch kognitiv und emotional wieder in einen Lebenszusammenhang hinein gestellt und wird so als Teil eines Sinnzusammenhanges erfahr- und verstehbar.

Ausdruck und Verstehen

Angeregt durch Husserls *Logische Untersuchungen* nahm Dilthey den Begriff *Ausdruck* in seine Theorie des Verstehens von Erlebnissen auf, indem er den Ausdruck als die Vermittlungsinstanz zwischen dem „Innen“ des Erlebnissubjektes und dem von „außen“ fragenden Verstehenden erkannte (s. Rodi, 2003).

Basis [der] Verständlichkeit der Äußerungen ist das „Medium von Gemeinsamkeiten“ (GS VII, 208), in das jeder Mensch von Kindesbeinen an eingetaucht ist. „Der einzelne erlebt, denkt und handelt stets in einer Sphäre von Gemeinsamkeit, und nur in einer solchen versteht er“ (GS VII, 147).

Dilthey hat dabei vor allem den *Erlebnisausdruck* im Blick. Dieser „kann nämlich vom seelischen Zusammenhang mehr enthalten, als jede Introspektion gewahren kann. Er hebt es aus Tiefen, die das Bewusstsein nicht erhellt“ (GS VII, 206). An anderer Stelle heißt es: „Das Erlebnis erhält einen Ausdruck. Dieser repräsentiert es in seiner Fülle. Er hebt Neues heraus“ (GS VI, 317).

Nacherleben und Einfühlung

Dilthey unterscheidet zwischen solchen [Interpretationen], deren Verständnis auf das im Ausdruck Ausgedrückte konzentriert ist, von anderen, bei denen es auf die hinter dem Ausdruck stehende, „wirkende“ Instanz, also den sich Ausdrückenden ankommt. In beiden Fällen ist die Grundvoraussetzung des Verstehens der eigene psychische Strukturzusammenhang. Es geht hier also nicht mehr um die einfache Kommunikationsstruktur, die sich im Medium der Gemeinsamkeiten abspielt und keine hermeneutischen Probleme aufwirft. Zielpunkt dieses Gedankengangs ist der Begriff *Nacherleben*. Dilthey [...] nannte das *Nacherleben* „die höchste Art, in welcher die Totalität des Seelenlebens im Verstehen wirksam ist“ (GS VII, 214).

Nacherleben ist für ihn ein aktives, gestaltendes Antworten auf den Ausdruck. Schon in einer der frühesten Skizzen dieses Gedankens kommt dies zum Ausdruck: „Zu Vorstellungen, und wenn es die abstrakten Vorstellungen eines Denkers wären, die Gefühle und Antriebe hinzufügen, welche erst diese toten Begriffe belebten, das heißt *nacherleben*“ (GS XVIII, 66). Dies war im Grunde das Programm seiner eigenen Lebensarbeit. Überall versuchte er das, was er als Objektivationen des Geistes vorfand, durch die plastische Kraft seines Auffassens

zu verlebendigen, zu veranschaulichen und in Zusammenhängen zu sehen. Dass er sich damit in die Nähe der Dichtung begab, war ihm bewusst. Er hat in seiner Poetik von 1887 das dichterische Erlebnis dadurch charakterisiert, dass darin zwei mögliche Richtungen des Phantasievorgangs beschlossen seien: „**Aussprache des eignen Inneren und Hingabe an das Gegenständliche**“ (GS VI, 127). Zweifellos machte die zweite Möglichkeit, die „Beseelung“ des vorgefundenen Stoffes, seine eigene Welt als Historiker aus. Zwar ging es nicht, wie beim Dichter, um die „äußere Tatsächlichkeit“, die es zu verlebendigen galt, sondern um **die vorgefundene Ausdruckswelt, die im artikulierenden Nacherleben eine Erfüllung in konkreten Bezügen, man möchte sagen: eine Neu-Inszenierung oder Realisation erfährt.**

Diese bewusste Verarbeitung der historischen Ausdruckswelt im Nacherleben ist für Dilthey nur möglich, wenn der Interpret einen absichtlichen Perspektivenwechsel vornimmt. **Dieser Schritt wird *Hineinversetzen* oder *Transposition* genannt. Ein solches rationales Verhalten schafft genügend Distanz, um einen rein vom Gefühl bestimmten Nachvollzug zu vermeiden. Wer sich in einen anderen hineinversetzen will, tut dies im Bewusstsein einer zu überwindenden Distanz und will keine Identifikation.**

Wie R. Makkreel überzeugend dargetan hat, **findet das Hineinversetzen immer im Spannungsfeld von Identifikation und Distanzierung statt** (Makkreel, 1996 und 1999). Erst auf dieser Basis beginnt für Dilthey das Nacherleben als „Aneignung der geistigen Welt“ (GS VII, 215). **Dies – so betont er – geschehe in „lebhaften Vergegenwärtigungen“ und durch phantasievolles Einbringen der eigenen Lebenserfahrung in den zu verstehenden Lebenszusammenhang.** Einfühlung und Mitfühlen seien dabei nicht ausgeschlossen. Die „Energie des Nacherlebens“ werde durch sie verstärkt. Aber gerade dadurch wird betont, dass sie nicht das Nacherleben selbst sind.

Die Bedeutung solcher Überlegungen für die Gesprächspsychotherapie kann auch in der Rückbesinnung auf die vollständige Bezeichnung eines ihrer zentralen Therapiemerkmale gesehen werden, dem *empfindenden Verstehen*. Hier hat es sich ja eingebürgert, in verkürzender Weise einfach nur noch von „Empathie“ zu sprechen. Es geht aber bei diesem Merkmal, auch im Sinne von Rogers selbst, eben nicht nur um die Einfühlung als ein intuitives Erspüren, als ein emotionsgeleitetes, erahnendes Mitschwingen, sondern eben auch um das Verstehen als ein eher kognitives Erfassen von Sinnzusammenhängen. Das gerade für ein personenzentriertes Vorgehen so bedeutsame „Nacherleben“ umfasst dann, eben auch im Sinne Diltheys, beide Zugangsweisen, die mitfühlend-intuitiv ahnende und die kognitivklärende. Im Sinne eines wirklich umfassenden Ver-

stehens des Klienten kommt es auf die sich ergänzenden Funktionen dieser beiden Erkenntnisformen an. Damit ist auch das schon oben angesprochene Spannungsfeld von Identifikation und Distanzierung vorgegeben. Es ist auch für die personzentrierte Psychotherapie wichtig, die beiden Pole dieses Spannungsfeldes nicht undialektisch auseinander fallen zu lassen, indem z.B. nur die emotionale Nähe zum Klienten, nur das einfühlsame Mitschwingen betont wird. Das schließt nämlich in keiner Weise aus, dass auch das Distanz voraussetzende Nachdenken über den Klienten von einer bejahenden Grundhaltung, von einer Einstellung des bedingungslosen Akzeptierens, von einem ernsthaften Engagement an der Entwicklung des Klienten getragen ist.

Das Nacherleben findet bei Dilthey in den genannten Fragmenten noch eine weitere Bestimmung. Als Form des Verstehens müsste es eigentlich eine „dem Wirkungsverlauf inverse Operation“ sein. **Damit ist gemeint, dass in der Regel von dem fertigen Ausdruck oder Resultat rückwärts zu dessen Genese weitergefragt wird.** Abweichend davon heißt es jetzt, **das Nacherleben sei „ein Schaffen in der Linie des Geschehens“** (GS VII, 214). **Das Geschehen ist wiederum nicht die „äußere Tatsächlichkeit“, sondern der zu verstehende Ausdruck.**

Wir kommen dabei noch einmal zurück auf jene Richtung des Phantasievorgangs, in der nicht das Innere des Dichters ausgesprochen, sondern die äußere Tatsächlichkeit aufgenommen und verlebendigt wird. **Vor einer solchen Aufgabe der Verlebendigung des Vernommenen steht jeder intensiv Zuhörende und Verstehenwollende. Auch hier geht es nicht um bloße Einfühlung. Vielmehr bedarf es einer kreativen Umsetzung des Gehörten, jener oben erwähnten *Realisation*, wie sie im Grunde im Verstehen jedes einzelnen Wortes zu geschehen hat. Dies ist nur möglich auf der Basis des eigenen, sich selbst begreifenden Lebenszusammenhangs,** weshalb die so genannte Selbsterfahrung oder Lehrtherapie ja auch ein zentrales Element in der psychotherapeutischen Ausbildung, gerade auch der personzentrierten, darstellt.

Ausblick

Welche Konsequenzen können wir aus dieser Sichtung von Diltheys Hauptbegriffen ziehen, um dem Problem des interpersonalen Verstehens im therapeutischen Kontext näherzukommen? Verstellen diese abstrakten Begriffe nicht den Blick auf die konkrete Lebenswirklichkeit, wie sie uns in den Personen des täglichen Umgangs begegnet? Kann die Philosophie überhaupt den Boden für eine solche Begegnung bereiten?

Wie eingangs hervorgehoben, wollen wir in Begriffen wie *Lebenszusammenhang*, *Erlebnis*, *Ausdruck*

usw. die Eröffnung von Perspektiven sehen, unter denen das lebensweltliche Verstehen eine Orientierung erfährt. Von hier aus gilt es Brücken zu schlagen. **So kann durch den Begriff *Lebenszusammenhang* der Blick dafür geschärft werden, dass das individuelle Leben ein System von Bezügen ist, die als einzelne Elemente in Wechselwirkung zum Ganzen des Lebens stehen.** Das Hervortreten eines bestimmten Charakterzuges eines Menschen, seine Idiosynkrasien, Phobien, Vorurteile erscheinen dann nicht als isolierte Einzelphänomene oder -probleme, sondern verlangen vom Verstehenden oder Therapeuten die Berücksichtigung eines übergreifenden Zusammenhangs, *von dem her und auf den hin* zu interpretieren ist. **Dieser ist nicht als etwas Fertiges und bereits Definiertes verfügbar, sondern ergibt sich erst aus der Erfassung einzelner Elemente, die ihrerseits schon im Licht des Ganzen stehen.** Die Erkenntnis dieses Prinzips der wechselseitigen Formierung von Ganzem und Teil gehört zu den wichtigsten Einsichten des hermeneutischen Denkens. Sie verbindet sich mit einer Haltung, die man die Achtung vor einer zu verstehenden Ganzheit nennen könnte. Es macht vielleicht die eigentliche ethische Dimension der Hermeneutik aus, dass das verstehende Sich-einlassen auf Zusammenhänge immer ein Minimum an Respekt – um nicht zu sagen Ehrfurcht – vor dem noch nicht entschlüsselten Ganzen voraussetzt. Es ist ein Ernstnehmen der zu verstehenden Struktur, ohne welches ein „höheres“ Verstehen gar nicht möglich ist.

Einen Beleg für diese Haltung gibt Carl Rogers allein schon durch den Begriff einer „personbezogenen“ Gesprächstherapie. Es ist für ihn entscheidend, „dass der Therapeut in der Welt des Klienten zu Hause ist. Es ist ein unmittelbares Gespür im Hier und Jetzt für die innere Welt des Klienten mit ihren ganz privaten personalen Bedeutungen, als ob es die Welt des Therapeuten selbst wäre, wobei allerdings der „Als ob“-Charakter nie verloren geht“ (Rogers, 1977, S. 20). So können auch andere wichtige Prinzipien von Rogers, wie das „bedingungslose Akzeptieren“ der Person des Klienten oder die Präferenz für die Teilnehmer-Perspektive gegenüber der Beobachter-Perspektive (s. Finke, 2005) mit diesem Respekt vor der Ganzheit eines Lebenszusammenhangs in Verbindung gebracht werden.

Auch die Kategorien *Erlebnis* und *Ausdruck* können, richtig verstanden, Perspektiven eines Dialogs eröffnen. Verschiedene Aspekte kommen zusammen. **Für das interpersonale Verstehen am wichtigsten ist wohl die Spannung zwischen der Unartikuliertheit eines Gefühlszustandes und der kognitiven Strukturierung durch den Ausdruck.** Hier hat der Rogers-Schüler Eugene T. Gendlin eingesetzt (Gendlin, 1978). **In ausdrücklichem Rekurs auf Dilthey hat er dessen Erlebnisbegriff aufgenom-**

men und – abweichend von der üblichen englischen Übersetzung als *lived experience* – **mit dem einfachen experiencing übersetzt**. Wir sehen hier ab von einigen Besonderheiten der Theorie Gendlins, wie etwa der starken Betonung der somatischen Fundierung des Erlebens, und heben den Punkt der engsten Berührung der Positionen hervor. Es ist dies die Unterscheidung zwischen impliziten, d.h. vorbegrifflichen Bedeutungselementen des Erlebens und ihrer Artikulation in expliziten Formulierungen des so genannten *Felt Sense*. Diese Beziehungen im Einzelnen herauszuarbeiten, dürfte für beide Positionen von erheblichem Gewinn sein. Für eine solche Ergänzung der Wirkungsgeschichte Diltheys wäre auch von Interesse, welche Rückwirkungen auf Rogers der diltheysche Ansatz seines späteren Schülers Gendlin gehabt haben könnte. Zitiert sei hier ein Satz von Rogers, der auf einige Besonderheiten des Prozesses der Artikulation des zunächst Unsagbaren hindeutet: **„Wenn ich die phänomenale Welt meines Klienten verstehen will, muss ich mehr als nur den einfachen Sinn seiner Worte verstehen. Ich muss eintauchen in die Welt komplexer Sinngehalte, die mein Klient durch seinen Tonfall und ebenso durch seine Gesten zum Ausdruck bringt“** (Rogers, 1977, S. 136). Der „schaffende“ Ausdruck [...] bedarf der besonderen Behutsamkeit dessen, der zwischen den Zeilen hören will.

Dies führt noch einmal zurück zum Thema *Einfühlung*. Rogers nennt seine Methode „einfühlerisches Verstehen“. Seine Definition von Empathie lautet: „Die innere Welt des Klienten mit ihren ganz persönlichen Bedeutungen sozusagen verspüren, als wäre sie die eigene (doch ohne die Qualität des 'als ob' zu verlieren), das ist Empathie“ (Rogers, 1977, S. 184). Damit ist zweierlei gesagt: Einerseits wird das intensive gefühlsmäßige Eindringen in die Bedeutungswelt des Klienten gefordert. Andererseits wird einschränkend betont, dass ein völliges Sich-verlieren im Anderen, eine distanzlose Identifikation, nicht stattfinden darf. Diese Einschränkung hatten wir auch bei der Diltheyschen *Transposition* vermerkt. Gegenüber einem extremen Subjektivismus bloßer Empathie verbleibt das „einfühlerische Verstehen“ in den Grenzen lebensweltlicher und zugleich wissenschaftlicher Objektivität. So sagt J. Finke im Blick auf das „Erhellen des dem Patienten selbst noch Unverständlichen“: „Dieses Verstehen als ein Erfassen von Sinn-Zusammenhängen, die sich auf nicht Symbolisiertes beziehen, setzt zwar Empathie voraus, geht aber nicht in dieser auf, sondern darüber hinaus“ (Finke, 2005, S.58; vgl. Finke, 2004).

Für beide Positionen, die hier in skizzenhafter Vorläufigkeit miteinander in Beziehung gebracht wurden, gilt: **Es ist zu unterscheiden zwischen dem heuristischen Einbringen der eigenen Subjektivität in den Verstehensprozess und einer nicht unproblematischen, gefühlsmäßig-punktuellen Identifikation mit dem zu Verstehenden.**

Für die Frage nach den möglichen Bezügen zwischen Diltheys Hermeneutik und der [personenzentrierten bzw. focusing-orientierten] Psychotherapie läuft letztlich alles darauf hinaus, **was wir unter Interpretieren verstehen**. Gendlin hat unter Berufung auf Dilthey das Interpretieren als ein Weiterleben des zu Verstehenden bezeichnet: „Wenn man etwas interpretiert, heißt das, man lebt es weiter. Und wenn man weiterlebt, interpretiert man. Das Leben, der Lebensprozess selber, ist ein Interpretieren“ (Gendlin & Wiltschko, 1998). Diese unmittelbare Kontinuität von Erleben und Verstehen ist scharf zu unterscheiden von der nachträglichen, rein kognitiven Rekonstruktion einer „Innerlichkeit“. **Das „miterlebende“ Verstehen unterscheidet sich von dem rationalen Konstruieren eines Modells der inneren Welt des anderen.** Wenn schon vom höheren historischen Verstehen (Nacherleben) gesagt werden konnte, es sei ein „Schaffen in der Linie des Geschehens“ und nicht eine „dem Wirkungsverlauf inverse Operation“, so müsste dies noch viel stärker für das interpersonale Verstehen gelten können, wobei auch der Einfühlung ihr gutes Recht zugestanden sei. **Das im Gespräch hergestellte Einverständnis ist in der Tat ein gemeinsames Weiterleben, das nicht von einem bereits fixierten Zielpunkt aus geleitet ist.**

Oben war davon die Rede, dass die Ausdruckswelt im artikulierenden Nacherleben (in der Psychotherapie also seitens des Therapeuten) eine Erfüllung in konkreten Bezügen, man möchte sagen: eine Neu-Inszenierung oder Realisation erfährt. Das interpretierende „Weiterleben“ „im“ Therapeuten ist ein solches interpersonales Nacherleben, in dem der Lebenszusammenhang des zu Verstehenden, also des Klienten, in seiner größtmöglichen Konkretheit „realisiert“ wird in dem doppelten Sinn des Wortes: Er wird wahrgenommen und ein Stück weit verwirklicht.

Dies kann abschließend an einem praktischen Beispiel verdeutlicht werden: Äußerungen, wie *Neid, Geiz, Eifersucht, Hass oder Betroffenheit, Trauer, Mitleid, Schmerz* usw. sind nicht semantisch festgelegte Münzen, mit denen eine gegebene Situation abstrakt verrechnet werden kann. Sie evozieren bestimmte Seiten eines individuellen Lebenszusammenhangs und erfordern ein hohes Maß an *Wahrnehmung dieses spezifischen Bezugs*. Sie sind gleichzeitig Anknüpfungspunkte für die nacherlebende *Konkretisierung* dieses Zusammenhangs durch den Therapeuten. Aus der Erfahrungsbreite des eigenen Lebenszusammenhangs begibt sich der Verstehende, also der Therapeut, ein Stück weit auf den Weg des sich Aussprechenden, also seines Klienten, zwar im Bewusstsein der „Als-ob“-Situation, aber doch in verbindlicher Teilnahme an der emotionalen Bewegtheit. Diese Balance des doppelten Realisierens ist vielleicht das größte Geheimnis einer erfolgreichen therapeutischen Bemühung.

Literatur

- Dilthey, W. (1927). *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*. In B. Groethuysen (Hrsg.) W. Dilthey, *Gesammelte Schriften*, Band 7 (S. 205 – 227). Leipzig: Teubner. Im Folgenden wird Dilthey durch Angabe von Band- und Seitenzahl der *Gesammelten Schriften* (GS) zitiert.
- Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie – Grundlagen und spezifische Anwendungen*. Stuttgart: Thieme.
- Finke, J. (2005). Beziehung und Technik. Beziehungskonzepte und störungsbezogene Behandlungspraxis der Personzentrierten Psychotherapie. In *Person* 9. Jahrg., 1/2005, S. 51-64.
- Gendlin, E.T. (1978). Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung. In H. Bommert & H.-D. Dahlhoff (Hrsg.), *Das Selbsterleben in der Psychotherapie*. München: Urban und Schwarzenberg.
- Gendlin, E.T. & Wiltshko, J. (1998). *Focusing in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lipps, Th. (1908). Ästhetik. In P. Hinneberg (Hrsg.), *Die Kultur der Gegenwart. Ihre Entwicklung und ihre Ziele*. Berlin/Leipzig: Teubner.
- Makkreel, R.A. (1996/1999). How is Empathy related to Understanding? In Th. Nenon & L. Embree (Hrsg.), *Issues in Husserl's Ideas II*. Dordrecht/Boston/London: Kluwer (1996).
- Makkreel, R.A. From Simulation to Structural Transposition: A Diltheyan Critique of Empathy and Defense of *Verstehen*. In H.H. Kögler & K. R. Stueber (Hrsg.), *Empathy and Agency. The Problem of Understanding in the Human Sciences*. Westview (1999).
- Rodi, F. (2003). *Das strukturierte Ganze. Studien zum Werk von Wilhelm Dilthey*. Weilerswist: Velbrück.
- Rogers, C. (1973). *Die klient-bezogene Gesprächspsychotherapie*. München: Kindler.
- Rogers, C. (1977). *Therapeut und Klient*. München: Kindl



Prof. Dr. Frithjof Rodi
 Professor em. der Philosophie
 Ruhr Universität Bochum
 44797 Bochum

frithjof@frithjof-rodide

Wüstenpsalm

Lichtblicke. Milliarden
 Blicke aus gütigen Augen.
 In jede Zelle
 in jedes Atom
 leuchtet ein einzelner Stern
 hinein.

Da ist etwas in mir
 das weiß und gibt Antwort.

Lichtjahre. Milliarden
 Distanzen im endlosen Raum.
 Dröhnende Stille
 lautloser Klang.
 Es schwingt ein ewiges JA
 darin.

Da ist etwas in mir
 das weiß und gibt Antwort.

Und nun ist dieses Etwas
 verschwunden.
 Kein Wissen.
 Keine Antwort.

H. Neidhardt 10/2011

Was ist Schematherapie?

Eine kurze Einführung

von Maren Langlotz-Weis

Ständig sind wir (Johannes Wiltschko und Klaus Renn) in der Psychotherapieszene auf der Suche nach neuen Entwicklungen, die zu Focusing passen. Hervorragende VertreterInnen solcher Entwicklungen laden wir zu Vorträgen oder Seminaren auf die Internationale Focusing Sommerschule ein.

Die Schematherapie wird von Jahr zu Jahr nicht nur unter Verhaltenstherapeuten bekannter. Obwohl die Wurzeln der Schematherapie in der kognitiven Verhaltenstherapie und in der Neurobiologie, und die von Focusing in der phänomenologischen Handlungsforschung und der pragmatisch-experienziellen Philosophie liegen, lassen sich Ähnlichkeiten im praktischen Vorgehen und in der Theoriebildung finden. Sowohl diese Ähnlichkeiten als auch die Unterschiede können uns helfen, unser Verständnis von Theorie und Praxis des Focusing besser zu verstehen und Neues dazu zu gewinnen. Die in der Schematherapie beschriebenen Phänomene reflektieren wir im Focusing vor allem in den Konzepten des „strukturelbundenen Erlebens“.

Mit Frau Dr. Maren Langlotz-Weis haben wir eine Referentin gefunden, die besonders auch die Haltung der inneren Achtsamkeit und die Körperbezogenheit in der Schematherapie betont. Sie wird auf der 31. Internationalen Focusing Sommerschule eine Einführung in die Schematherapie für Focusing-Leute geben. Wir haben sie aus diesem Anlass gebeten, im Focusing-Journal eine kurze Einführung in die Schematherapie zu geben.

Die Schematherapie stellt eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie dar und bietet einen neurobiologisch gut fundierten, integrativen Ansatz zur Behandlung von Patienten mit Persönlichkeitsstörungen und zur Bewältigung schwieriger Therapiesituationen.

Schemata sind komplexe Muster von Emotionen, Kognitionen und Verhaltensimpulsen, die bereits in der frühen Kindheit angelegt wurden. Die Schemata umfassen damit auch die frühen Niederschläge physiologischer Aktivierungszustände im Sinne eines Kern- oder Proto-Selbst, für die keine sprachlichen Repräsentationen existieren. Die Versuche, die Aktivierung dieser früh erworbenen belastenden Schemata zu verhindern führen zu komplexen Vermeidungs- und Kompensationsmustern (den sog. *Bewältigungsmodi*), die unbewusst und unkritisch eingesetzt werden. Wenn diese zu starr werden, können sie nicht in ein kohärentes „Erwachsenen“-Selbst integriert werden und die Patienten kippen zwischen verschiedenen sog. „Modi“ hin und her. *Modi* sind abgrenzbare Erlebenszustände, die z.B. bei Borderline-Patienten als nicht integrierte Anteile der Person in raschem Wechsel auftreten und die interpersonale Kommunikation bestimmen können.

Die Schematherapie ist keine „neue“ Methode. Ihr Anliegen ist vielmehr, bewährte Techniken aus verschiedenen Methoden in ein *konsistentes theoretisches Modell* zu integrieren, das auf dem erwähnten Konstrukt des Schemas aufsetzt, wie es auch von anderen Ansätzen (z.B. von Klaus Grawe oder Rainer Sachsse) versucht wird. Zwischen diesen Ansätzen

bestehen im Detail jedoch Unterschiede. Alle Techniken werden im Sinne des Modells und der daraus abgeleiteten Fallkonzeption eingesetzt. Dieser Modellbezug und das daraus abgeleitete systematische Vorgehen unterscheidet die Schematherapie von einem eklektizistischen Vorgehen.

Ein weiteres zentrales Merkmal der Schematherapie ist die besondere Form der *Beziehungsgestaltung*, für die der Begründer, Jeffrey Young, den Begriff der „Begrenzten elterlichen Fürsorge“ geprägt hat (engl.: *limited reparenting*). Dabei werden (wie in der Erziehung von Kindern) wohlwollende, aktive Unterstützung und empathische Grenzsetzung und Forderungen nach Aktivitäten der Patienten flexibel ausbalanciert. Ausgehend von der Annahme, dass die Patienten bereits in der Kindheit dysfunktionalen Interaktionsmustern ausgesetzt waren und diese gewissermaßen als „Standard“ internalisiert haben, geht die Schematherapie davon aus, dass die resultierenden Bindungsstörungen in einer ähnlich intensiven (therapeutischen) Beziehung durch korrigierende emotionale Erfahrungen „geheilt“ werden können, indem die zunächst aktivierten Muster bewusst gemacht, auf die Fallkonzeption bezogen, aus einer „Gesunden Erwachsenen“-Perspektive neu bewertet und durch funktionale Verhaltensantworten positiv verändert werden.

Der *Ablauf* einer Schematherapie ist in seinen wesentlichen Schritten manualisiert, die jedoch auf den einzelnen Patienten und den Therapieverlauf „maßgeschneidert“ angepasst werden. Diese Anpassung ist eine gewisse therapeutische Kunst. Diese Fertigkeit

ten werden in der Supervision anhand von Videos und in Rollenspielen gefördert.

Eine Schematherapie gliedert sich in 4 Phasen: Zunächst erfolgen eine Diagnostik, die Reduktion von Achse-I-Symptomen einschließlich einer emotionalen Stabilisierung, ein Beziehungsaufbau und eine Psychoedukation zum Modell. Am Ende der ersten Phase sind die Patienten stabilisiert und mit ihrer *Fallkonzeption* vertraut. Diese Fallkonzeption dient während der weiteren Therapie als „sicherer Hafen“, in den sich Therapeut und Patient im Sinne einer Klärung der aktivierten Prozesse zurückziehen können.

In der zweiten Phase werden emotionsaktivierende Techniken, vor allem *Imaginationsübungen*, eingesetzt, um die aktuell aktivierten Emotionen zu den Ursprungssituationen in der Kindheit in Beziehung setzen zu können. Ähnlich wie im Focusing werden dabei auch die Körperaktivierungen einbezogen und „mentalisiert“, d.h. Erleben wird in Worte gebracht und dadurch einer weiteren Bearbeitung bzw. Neubewertung zugänglich gemacht. So kommen die Patienten wieder in Kontakt mit ihren „Kind“-Modi, d.h. mit den alten, primären emotionalen Reaktionen (z.B. Trauer, Lähmung oder Wut) hinter den Bewältigungsmodi. Die Bedürfnisse der Kindmodi können nun unverstellt wahrgenommen und gezielt befriedigt werden.

Im dritten Schritt werden die Emotionen aus der Sicht eines „Gesunden Erwachsenen“, den die Patienten in Alltagssituationen und gegenüber anderen Menschen ja durchaus als Ressource einsetzen können, neu bewertet und kritisch mit den verinnerlichten Haltungen und Werten, den sog. „Innere-Eltern“-Modi, in Beziehung gesetzt. Diese Bewertungen werden jetzt einer Revision unterzogen und erwachsenengemäße Lösungen entworfen. Dabei werden vorformulierte Formblätter, wie das sog. *Schema-Memo* als „Übergangsobjekt“ eingesetzt, mit dem die Patienten dann Schemaaktivierungen außerhalb der Therapiesitzungen in Eigenregie beantworten können.

In der vierten Phase nehmen die Therapeuten ihre Aktivitäten zunehmend zurück und die Patienten üben (z.B. in *Dialogen auf mehreren Stühlen*), wie sie als „Gesunde Erwachsene“ auf die Schemaaktivierungen im Alltag konkret reagieren wollen. Die Erfolge dieser Verhaltensexperimente werden in *Tagebuchblättern* dokumentiert. Durch die eingesetzten Instrumente (Fallkonzeptionsblätter, Schema-Memos und Tagebücher) bekommen die Patienten Werkzeuge an die Hand, die sie von den Therapeuten unabhängig machen. Dadurch wird die anfangs enge Beziehung wieder auflösbar. Das modellhafte Verhalten der Therapeuten in den Übungen wird als Vorlage für den eigenen „Gesunden Erwachsenen“ der Patienten internalisiert, so wie früher die Bezugspersonen internalisiert wurden. Die Patienten können nun wählen, welchen Werten und Modellen sie folgen wollen.

Literatur:

- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2005): *Schematherapie - ein praxisorientiertes Handbuch*. Paderborn: Junfermann.
- Roediger, E. (2009) Was ist Schematherapie. Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung. Paderborn: Junfermann.
- Roediger E. (2011) Praxis der Schematherapie – Lehrbuch für Grundlagen, Modell und Anwendung (2. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Jacob, G., Arntz, A. (2011). Schematherapie in der Praxis. Weinheim: Beltz.



Dr. Maren Langlotz-Weis

Dipl.Psych., nach der Promotion vier Jahre Leitende Psychologin an der Psychosomatischen Fachklinik Bad Dürkheim; parallel Weiterbildungen in Psychodrama, Körperpsychotherapie, systemischer und Hypnotherapie.

Seit 1985 Niederlassung in eigener Praxis als Verhaltenstherapeutin für Erwachsene. Seit Gründung des Ausbildungsinstituts IFKV Bad Dürkheim 1986 dort Dozentin und Supervisorin, seit 1998 Vorstandsmitglied.

68526 Ladenburg
maren.langlotz@t-online.de

Viele Menschen kennen das Gefühl, in der Beliebigkeit der Möglichkeiten stecken zu bleiben oder darin verloren zu gehen. Fast alles scheint möglich, aber nichts fühlt sich wirklich passend an. Langeweile, Depression, Angst, Unruhe und Burn-out sind häufige Folgen.

Was könnte eine verlässliche Quelle für Erkenntnis, Veränderung, Lebenszufriedenheit und sinnvolles Engagement sein? Das Spüren der körperlichen Befindlichkeit im Hier und Jetzt öffnet einen noch wortlosen Platz des Nicht-Wissens, an dem schon alles da ist, was Sie brauchen, um die richtigen Schritte des Weiterlebens zu finden. Dort, an diesem stillen, inneren Ort, erleben Sie unmittelbar Ihre Lebenskraft und Ihre Kreativität.

Der Autor, seit 35 Jahren Psychotherapeut, Supervisor und Psychotherapieausbilder, berichtet erlebens- und praxisnah, wie Sie diesen freien und offenen Platz des Nicht-Wissens finden und zur Grundlage nicht nur fast jeder Art von Psychotherapie, sondern auch Ihres Lebens überhaupt machen können. Das „Werkzeug“ dazu heißt Focusing – eine Methode, die philosophisch begründet, empirisch erforscht und in der Praxis weltweit erprobt ist.



Johannes Wiltschko setzt mit diesem Band II der „Metapsychotherapie“ die Summe seiner Erfahrungen und Reflexionen über Focusing und Focusing–Therapie fort. (Band I „Hilflosigkeit in Stärke verwandeln“ ist 2010 erschienen.) Die Inhalte der DAF-Aus- und Weiterbildungen werden persönlich, philosophisch und praxisnah ausführlich behandelt:

- Focusing: Zugänge zum Kern des Ganzen (Über die Kunst des Müßiggangs, Mut zur ... Lücke! Über die Angst vor dem Nichts - und die Glückseligkeit. Über die Fortsetzungsordnung)
- Die Praxis des Selbst-Focusing: Wie man sich selbst begleitet
- Der Körper als Zentrum einer focusing-basierten Metapsychotherapie
- Träumen und Denken
- Der Knackpunkt jeder Psychotherapie: strukturgebundenen Erleben und Verhalten
- Focusing–Orientierung exemplarisch: Supervision und Aufstellungen
- Eine Metapsychotherapie als Kontrapunkt zum gegenwärtigen Trend

Zu diesem Buch

*Viele erwarten endlich so etwas wie ein Lehrbuch der Focusing–Therapie.
Obwohl ich gelegentlich auch von einem umfassenden und systematischen Werk träume ... –
Gott stehe mir bei, dass ich so etwas niemals zu schreiben versuche!
(J.W. 1992)*

Er ist mir beigestanden – auch der zweite Band meiner „Metapsychotherapie“ ist kein systematisches Lehrbuch geworden. Er knüpft an den ersten Band *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln* an, steht aber auch als eigenständiges Buch für sich selbst.

Lehrbücher pflegen Erleben totzuschlagen. Erleben ist immer unmittelbar und im Augenblick, und es ist der „Stoff“, aus dem Psychotherapie in erster Linie besteht. Erleben ist die Quelle unseres Erkennens und Verstehens der Welt, auch der Psychotherapie-Welt. Und es hat seine eigene Ordnung. Sie passt nicht in ein Lehrbuch. Dennoch können dieser Quelle Wörter

entspringen. Sie habe ich in diesem Buch gesammelt und mit ihrer Hilfe zu beschreiben versucht, was Psychotherapie ausmacht.

35 Jahre Praxis als Psychotherapeut und Psychotherapieausbilder spiegeln sich in den Texten wieder, die ich für dieses Buch ausgewählt, bearbeitet und teilweise neu geschrieben habe. Durch sie scheint hindurch, was eine „Metapsychotherapie“ abgeben könnte als Grundlage für ein tiefes und umfassendes Verständnis und für eine Praxis dessen, was ich als Psychotherapie bezeichnen möchte.

Mit dem, „was ich als Psychotherapie bezeichnen möchte“, stehe ich nicht allein da. Es wurde beflügelt von Eugene Gendlin, dem aus Wien stammenden amerikanischen Philosophen und Psychotherapeuten, der eine Art und Weise des Philosophierens und Therapierens begründet hat, die sich unter dem Namen „Focusing“ weltweit verbreitet hat und die im deutschsprachigen Raum im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing–Therapie (DAF) praktiziert und weiterentwickelt wird.

Dieses Institut habe ich 1988 in München gegründet, ermutigt durch meinen persönlichen Kontakt mit Gendlin und dadurch, dass er mir die „Lehrbefugnis“ zugesprochen hat. Vorangegangen waren viele Jahre des praktischen Arbeitens mit Klienten, mit Teilnehmern an meinen Ausbildungsseminaren in Klientenzentrierter Psychotherapie und des Experimentierens und Austauschens mit Kolleginnen und Kollegen.

Der wichtigste von ihnen war und ist Klaus Renn. Wir haben unzählige Seminare zusammen geplant und durchgeführt, uns gegenseitig inspiriert und viele Projekte auf den Weg gebracht. Ihm ist es auch, als Co-Leiter des DAF, in erster Linie zu verdanken, dass das Institut – inzwischen in Würzburg – kontinuierlich gewachsen ist, sowohl personell wie räumlich. Gut zwei Dutzend Ausbilder und Seminarleiter in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz arbeiten inzwischen mit uns zusammen und haben in Hunderten von Seminaren die Praxis des Focusing weitergegeben, nicht nur an Psychotherapeuten, sondern auch an Berater, Trainer, Lehrer, Künstler, Seelsorger und Ärzte und an all die Menschen, die ein „Werkzeug“ suchen, um die Herausforderungen des Alltags- und Berufslebens kreativ zu meistern.

„Metapsychotherapie“ – ein Stein des Anstoßes?

Unter den vielen positiven Reaktionen auf meinen ersten Band, *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln*, gab es auch einige, die an dem Wort „Metapsychotherapie“ Anstoß genommen haben. Ja, mit diesem Wort will ich Anstoß erregen, aber es liegt mir natürlich nicht daran Missverständnisse in die Welt zu setzen. Deshalb möchte ich schon zu Beginn des Buches darauf hinweisen, wie ich dieses Wort verstehe und verstanden wissen will.

Kein Einzelner kann für alle anderen verbindlich sagen, was „psycho“, was „therapie“ und was „meta“ bedeutet. Fast jeder versteht unter diesen Worten Unterschiedliches – und doch glauben wir gern, wir hätten ein gemeinsames Verständnis von Psyche, von Therapie, von Psychotherapie und vielleicht sogar von Metapsychotherapie. Wenn wir wirklich verstehen wollen, was jemand mit diesen Worten meint, müssten wir ihm gut zuhören, wie er diese Worte verwendet, welche Funktion sie in seinen Sätzen haben. Wir müssten mit unserem „Felt Sense“ zuhören und nachfragen, ob das, was dieser Mensch ausdrückt, auch mit dem übereinstimmt, was er meint, was er sagen möchte und was wir verstanden haben. Und damit würden wir bereits Focusing praktizieren!

Von Eugene Gendlin habe ich folgende philosophisch begründete Freiheit übernommen:¹ Wenn man etwas persönlich Bedeutsames sagen möchte, stellt man fast immer fest, dass keines der gebräuchlichen Wörter genau das ausdrückt, was man meint. Die Wörter sind alle schon „gefangen“, sind schon mit bestimmten Bedeutungen belegt. Deshalb muss man den Mut aufbringen, ein Wort das bedeuten zu lassen, was

man sagen möchte. Das Wort wird dann eine neue *Metapher*, deren Bedeutung hervorkommt, indem sie in Sätzen angewandt wird. Die Funktion, die sie in diesen Sätzen hat, generiert eine implizit gefühlte Bedeutung, die das Wort für sich allein niemals transportieren könnte.

In diesem Sinn muss ich Sie auf die Sätze in diesem Buch verweisen. Ich hoffe, dass sie ausreichend deutlich machen, wie ich das Wort „Metapsychotherapie“ verstehen möchte. Mein Anliegen ist nicht, dass Sie es letztlich auf dieselbe Art und Weise verstehen müssen wie ich. Wenn Sie mein Verständnis verstehen, werden Sie mehr verstanden haben als ich. Warum das so ist, wird ein wichtiges Thema dieses Buches sein.

Ein paar etymologische Hinweisschilder, die andeuten, wohin die Reise, zu der ich Sie einladen möchte, gehen wird, möchte ich aber jetzt schon in die weitläufige Landschaft der möglichen Wortbedeutungen stellen.

„psycho-“, heißt auf Altgriechisch „ich hauche, ich atme, ich lebe“; *psyché* bedeutete ursprünglich „Hauch, Atem“ als Zeichen für Belebtheit, Lebendigkeit, Lebenskraft, ja für Leben überhaupt. Es steht nicht nur für „Seele“, sondern auch für die Person als Ganzes und für das Kostbarste und Wertvollste des Menschen schlechthin.

„-therapie“ entstand aus dem altgriechischen *therapeia*, was so viel wie Dienst, Pflege bedeutete. Als *therápon* wurde der Diener, der Gefährte und Begleiter bezeichnet.

Mit „Psychotherapie“ möchte ich daher das Begleiten des Atmens, das Begleiten und Unterstützen der Lebenskraft, also des Kostbarsten und Wertvollsten einer Person bezeichnen, und „Psychotherapeut“ soll sein, wer sich als Gefährte eines anderen (und seiner selbst) in den Dienst des Lebens, der Lebendigkeit stellt und sich der Pflege der Lebenskraft widmet.

Die griechische Vorsilbe *metá* wird heutzutage üblicherweise dazu benutzt, um eine übergeordnete Sichtweise zu bezeichnen, in der Generalisierungen und allgemeine Strukturen eines bestimmten Gegenstandsbereichs aufgewiesen werden, also z.B. „Metatheorie“ als eine Theorie über Theorien oder „Metasprache“ als eine Sprache über Sprache. „Meta-“ kann aber sehr viel mehr bedeuten.

Ich verwende „meta-“ einmal im Sinn von „inmitten“ der psychotherapeutischen Verfahren und zugleich „hinter“ oder „unter“ denselben, und zum anderen als etwas, das über sie hinausweist, nämlich über das therapeutische Sprechzimmer hinaus in das wirkliche, in das alltägliche Leben selbst.

In diesem Sinn verstehe ich „Metapsychotherapie“ nicht als eine Abstraktion, die über den therapeutischen Schulen und Methoden als überschirmendes Dach schwebt, sondern umgekehrt als einen gemeinsamen Nährboden, aus dem verschiedenste Formen der Psychotherapie herauswachsen können. Und ich möchte, dass therapeutisches Wissen und Können nicht eine Spezialisten vorbehaltene Kunst bleibt, sondern allen Menschen zur Verfügung gestellt wird als Hilfe, als Dienst, das Leben zu leben und die Lebenskraft zu fördern. Auch dort, im alltäglichen Leben, muss sie ihre Tauglichkeit unter Beweis stellen.

¹ Mehr dazu in Gendlin&Wiltschko (1999), *Focusing in der Praxis*, S. 80 ff. und in Wiltschko (2008), *Focusing und Philosophie*, S. 122 ff.