

FocusingJournal



Nr. 33

Johannes Wiltschko:

Focusing-Therapie: Der von innen
gespürte Körper als Basis einer humanistischen
Metapsychotherapie

Klaus Renn:

Erkennen von strukturgebundenem Erleben

Guido Moser:

„Viele sein - er ist ein solcher gewesen, wie er jetzt einer ist.“

Christina Burbaum:

Focusing und Poesie - wie lassen sich heilsame Worte finden?

Jane Bormeister:

Erfahrungen mit und Gedanken über Focusing

Robert Prentner:

„Thinking Beyond Patterns“

FocusingJournal

Zeitschrift zur Kultur der Achtsamkeit

im eigenen Leben, in Partnerschaften und Teams, in Organisationen und Politik – und darüber hinaus

Das **FocusingJournal** ist für alle da, die sich dem Zeitgeist nicht unterwerfen wollen, sondern mit ihm spielen. Dazu ist Freiraum nötig. Freiraum entsteht nur durch Achtsamkeit auf das, was ist. Und dann kann in und aus ihm etwas kommen, das über das schon Bekannte hinausführt.

Das **FocusingJournal** will zu diesem Prozess beitragen durch die Veröffentlichung von kürzeren, längeren und ganz kurzen Texten, in denen laut und öffentlich über Focusing nachgedacht, fokussiert, berichtet, gestritten und informiert wird: praxisnah und philosophisch, persönlich und fachlich, humorvoll und tierisch ernst.

Das **FocusingJournal** ist keiner bestimmten Richtung im Focusing verpflichtet, so dass die Beiträge auch nicht immer die Meinung der Redaktion wiedergeben müssen.

Impressum

FocusingJournal Nr. 33

November 2014

ISSN 1861-6178

Herausgeber: Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)
Ludwigstraße 8a, D-97070 Würzburg
Tel: (+49) 931 416283, Fax: (+49) 931 411371, E-Mail: info@daf-focusing.de
Website: www.daf-focusing.de

Redaktionsteam: Hans Neidhardt, Jutta Ossenbach, Klaus Renn, Johannes Wiltschko

Idee und Konzeption: Johannes Wiltschko und Klaus Renn

Layout: Hans Neidhardt, Hirschberg

Druck: Fa. Frick, 86381 Krumbach (online-druck.biz)

Erscheinungsweise: zweimal jährlich (Juni, November)

Abonnement: € 25.- für 4 Hefte inkl. Porto und Versandkosten

Das Abonnement gilt für zwei Jahre und wird immer um weitere zwei Jahre verlängert, wenn es nicht schriftlich gekündigt wird.

Einzelpreis: € 7,50 (zuzügl. Porto und Versandkosten)

Ihre Beiträge schicken Sie bitte an das DAF, möglichst als WORD-Datei.

Redaktionsschluss: 1. April und 1. September

Erscheinungsdatum dieses Heftes: November 2014

© DAF 2014

Bilder: Birgith / pixelio.de (Cover, Seite 13), shutterstock.de (Seite 4), Rainer Sturm / pixelio.de (Seite 10)

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Plus ça change plus c'est la même chose“ (je mehr es sich ändert, desto mehr bleibt es dasselbe) – so steht's unter anderem im Vorwort des Klassikers der Kommunikationsforschung von Paul Watzlawick. Und jetzt steht das auch im Vorwort dieses Journals.

Auf den ersten Blick ist zu erkennen: Das FocusingJournal wandelt sich. Und was sich in dieser Ausgabe noch als Übergangs-Mix zwischen dem altbekannten Layout und den kommenden (frischeren, bunteren) Gestaltungselementen präsentiert, soll im kommenden Jahr nach einem gut vorbereiteten Frühjahrsputz ab Nummer 34 mit einem komplett neuen Erscheinungsbild und erweitertem inhaltlichen Angebot zu Ihnen kommen (siehe Seite 39).

Für mich ist diese Ausgabe – nach sage und schreibe 16 Jahren – die Gelegenheit, „adieu“ und „danke sehr“ zu sagen. Zweimal jährlich ein Focusing zu der Frage „Was-um-Himmels-willen-werde-ich-diesmal-im-Editorial-schreiben“ – das ist mehr als genug. Und genau wie das Journal bin ich im Übrigen grad dabei „l'art du passage“ (die Kunst des Übergangs) einzuüben. Gute Gelegenheit also zum Loslassen und Freigeben.

Und abgesehen davon gilt: Plus ça change le plus c'est la même chose.




Ihr/euer

Hans Neidhardt

Inhalt

	<i>Johannes Wiltschko:</i>
4	Focusing-Therapie: Der von innen gespürte Körper als Basis einer humanistischen Metapsychotherapie
	<i>Jane Bormeister:</i>
10	Erfahrungen mit und Gedanken über Focusing
	<i>Christina Burbaum:</i>
13	Focusing und Poesie – wie lassen sich heilsame Worte finden?
15	neue Zertifikate
16	Termine
21	34. Internationale Focusing Sommerschule
	<i>Klaus Renn:</i>
22	Erkennen von strukturgebundenem Erleben
	<i>Guido Moser:</i>
28	„Viele sein – er ist ein solcher gewesen, wie er jetzt einer ist.“
	<i>Robert Prentner:</i>
32	„Thinking Beyond Patterns“ – über Eugene T. Gendlins Prozessphilosophie im Licht des kartesischen Rationalismus
38	Focusing in die Welt bringen
39	FocusingJournal ab 2015 mit neuem Gesicht Einladung zur Mitarbeit!



Focusing-Therapie: Der von innen gespürte Körper als Basis einer humanistischen Metapsychotherapie

von Johannes Wiltschko

Dieser Artikel basiert auf einem Vortrag, den der Autor auf dem Kongress der Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie (AGHPT) im September 2014 an der FU Berlin gehalten hat. Der Kongress diente dazu, die unterschiedlichen Richtungen der Humanistischen Psychotherapie an einen Tisch zu bringen – unter dem Thema „Zeitkrankheit Depression“.

Körper und Situation sind eins

Ein Kongress bringt es mit sich, dass viel geredet und viel zugehört wird, kurz dass viele Wörter, Tausende, Zehntausende durch die Luft fliegen und sich in unseren Köpfen breit machen.

Die Humanistische Psychotherapie ist aber viel mehr als Worte, als Sprache, als kognitives Wissen und Verstehen; die Befindlichkeit, die man mit dem Wort „Depression“ bezeichnen könnte, zeichnet sich eher durch die Abwesenheit von Worten aus – und dann ist auch noch mein Thema hier der Körper – und, und das ist schon fast mein wichtigster Satz: Ich meine **den erlebten, den gefühlten, den von innen gespürten Körper, der ganz ohne Worte da ist.**

Deshalb bitte ich uns alle, Sie und mich, in der nächsten halben Stunde unsere jeweiligen Körper einzuladen, mit dabei zu sein – Ihren Körper, der da zwischen vielen anderen Körpern im Hörsaal auf einem Klappstuhl sitzt und meinen Körper, der hier (ziemlich alleine) dasteht.

Die Situation hier ist mir nicht sehr angenehm – so gegenüber von sehr vielen Menschen, die ich, jedenfalls von hier aus gesehen, nicht kenne und daher kein Gespür

haben kann, worum es hier wirklich geht, was diese Menschen hier eigentlich wirklich interessiert. In *dieser* Situation fühle ich mich eher verloren, mit nur einem sehr dünnen Kontakt zu Ihnen und zu mir selbst. Und weil der Kontakt zu mir, die Verbindung zu meinem gefühlten Körper so dünn ist, werden die Worte, die ich hier sagen möchte, nicht so ohne weiteres aus meinem Körper kommen, aus meinem impliziten Wissen, das in meinem von innen gefühlten Körper normalerweise zugänglich wäre.

„Normalerweise“ heißt für mich: in einem Seminar – in jedem Monat habe ich zwei davon –, in dem nur höchsten zwanzig Menschen da sind, die ich gut kenne und wo ich weiß und spüre, worum es geht, was die Situation erfordert. In einer *solchen* Situation fühle ich mich gehalten, gut mit dieser Situation und mit mir selbst verbunden, und da kommen die Worte wie von selber.

Diese Beobachtung möchte ich als ein Beispiel für eine These nehmen, die ich später noch plausibel machen werde. Es ist nicht *ein* Körper (mein Körper) in *zwei* unterschiedlichen Situationen (hier in einem Vortrag, dort in einem Seminar), sondern: unterschiedliche Situationen kreieren unterschiedliche Körper; und: unterschiedliche Körper kreieren unterschiedliche Situationen.

Mein zweiter Satz lautet daher: **Die Situation ist im Körper – und der Körper ist in der Situation.** Körper und Situation sind in ständiger Wechselwirkung. Ohne Sie, ohne mich wäre diese konkrete Situation gar nicht da. Wie mein Körper und Ihre Körper da sind, konstituiert unsere gemeinsame Situation. Deshalb ist es hier für uns alle ausschlaggebend, wie wir körperlich da sind.

Und so möchte ich damit beginnen, Ihre Aufmerksamkeit auf und in Ihren Körper zu richten, so dass wenigstens Sie Ihren Körper in der nächsten halben Stunde auf wohl-tuende Weise dabei haben und Ihr Körper auch aufnehmen kann, was hier geschehen wird.

Das geht ganz einfach:

Eine kleine Übung: der wortlose Raum

Bitte spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers, wie es auf dem Stuhl ankommt und wie der Stuhl Ihrem Körper einen festen Halt anbietet – so wie auch der Fußboden Ihren Füßen Halt gibt... Und nun lassen Sie Ihren Körper einige kleine Bewegungen machen, vielleicht im Becken, das auf der Sitzfläche ruht ..., vielleicht mit den Zehen ..., den Fingern ... und dem Nacken...

Es hilft Ihrem Körper da zu sein, wenn Sie mich jetzt nicht anschauen. Richten Sie Ihren Blick eher nach innen, in sich hinein, die Augen können offen bleiben oder sich auch schließen.

Wenn Sie so auf Ihren Körper *jetzt* aufmerksam werden, bemerken Sie wahrscheinlich allerlei: vielleicht da oder dort nicht so angenehme Stellen und sicherlich alles Mögliche, das Ihnen durch den Kopf schwirrt. Das ist ganz okay, das darf alles da sein. Ich möchte Sie aber jetzt einladen, Ihren Spürsinn an den Unbehaglichkeiten und an den inneren Worten vorbei zu lenken, Ihre Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo Sie sich gerade wohl fühlen, dorthin, wo es sich behaglich, gemütlich, ein bisschen wie zu Hause fühlt.

Vielleicht wird Sie Ihr Atem an so eine Wohlfühlgegend in Ihrem Körper geleiten. Spüren Sie, wie Ihr Atmen – als Ihr ständiger Begleiter und eigentlich bester Freund – ganz von selbst da ist und weiß, was für Sie und Ihren Körper gerade gut ist.

Es ist sehr erlaubt, nicht in die gewohnten Löcher der Belastungen und Schwierigkeiten hineinzufallen, sondern an ihnen vorbeizugehen, hin zu jenem inneren Ort, der sich lebendig anfühlt – wo vielleicht nichts ist als Atem: ein wortloser Raum, ein stiller Platz, an und in dem ich nichts muss, nur da sein, ein Platz des Seins – oder, wie man auch sagen könnte, ein Platz des Nicht-Wissens.

Mein Vorschlag an Sie ist, diesen Platz ein wenig anzuspüren und vielleicht sich dort sogar niederzulassen – auf jeden Fall aber, ihn während meines Vortrags immer wieder zu besuchen, ihn aufzusuchen.

Gesellschaft leisten im Nichtweiterwissen

Die Worte und Sätze, die ich sagen werde, sind für sich genommen nicht wahr. Sie können Hinweise, Wegweiser sein zu etwas, was Sie *jetzt* erfahren, *jetzt* erleben können. Und darauf könnten Sie sich dann selbst Ihren eigenen Reim machen.

Mein dritter Satz ist: **Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich.**

Dort – das ist jene Erlebensgegend, an der alles im Moment Sagbare zu Ende gekommen ist – und doch ist „es“ noch nicht zu Ende, dort geht das Leben, das Erleben weiter, setzt sich fort, will sich fortsetzen.

Dieser Erlebens-Rand, diese noch wortlose Gegend kennen wir wahrscheinlich von unseren Klienten besser als von uns selbst. Der Klient oder die Klientin hat alles gesagt, was er oder sie über ihr Problem sagen kann und sitzt jetzt da, mehr oder weniger hilflos, und schaut Sie an, als würde sie sagen: jetzt hilf mir weiter, sag was, tu was, lass mich nicht im Stich, du bist doch der Experte!

Dieser Moment ist für mich, ich möchte am liebsten sagen, heilig. Es ist zeitlich gesehen der Moment, räumlich gesehen die Gegend, in der – endlich – etwas Neues kommen kann, geschehen kann. Und dass es in jedem Unternehmen, das den Namen Therapie verdient, darum geht, das etwas Neues kommt, ist, denke ich, unstrittig.

Der Klient, die Klientin wünscht sich zu Recht, dass sie an diesem Ort des Nichtwissens nicht allein gelassen wird, sondern Hilfe, Unterstützung erwartet. Diese Unterstützung ist nicht, jetzt eine gute Idee, eine nützliche Technik aus dem Ärmel zu ziehen. Leider geschieht dies aber sehr oft –verständlicherweise, weil wir auch als Therapeuten das Erleben des Nichtwissens nur schwer ertragen können und weil wir doch ganz gern eine Person sein wollen, die für ihr Honorar auch Kompetenz beweisen will.

Die therapeutische Kompetenz besteht aber gerade darin, **mit dem Klienten an diesem Ort zu sein**, ihm genau hier Gesellschaft zu leisten im nicht Weiter-Wissen, im Verweilen an diesem Unort. Das ist mein vierter Satz.

Das gelingt uns sehr viel besser, wenn wir aus eigener Erfahrung wissen, dass sich dort, wo die Sprache, dort wo das *Eh-schon-Wissen* aufhört, der Geburtsort befindet für einen neuen, kreativen, man könnte auch sagen: problem-lösenden Schritt. Wenn wir uns freuen, (endlich) an diesem Ort angekommen zu sein. Wenn wir dem Klienten durch unser *Da-Sein*, manchmal auch mithilfe von Worten, fühlbar machen, dass es sich lohnt, an der Stelle zu warten, achtsam, absichtslos. Es ist ein Ort des Nicht-Machen-Müssens, ja sogar des Nicht-Machen-Könnens. Dort kann etwas geschehen, das nicht bloß gedacht, kognitiv erkannt, sondern wirklich erlebt, körperlich gespürt wird – und nur das sind eigentlich die nachhaltigen therapeutischen Veränderungsschritte.

Ich halte einen Moment lang inne, damit wir alle diesen „heiligen“ Ort, dieses kleine Glück begreifen und dass unser Körper Zeit hat, diesen Ort entstehen zu lassen, so dass wir ihn innerlich fühlen können. ... Und vielleicht auch spüren, dass es da nichts zu machen gibt – nur Mit-Sein, Da-Sein, wach, und Gesellschaft leisten – auch unserem eigenen stillen Ort des Nichtwissens.

Nehmen Sie sich ein paar frische Atemzüge..., vielleicht schließen Sie auch für ein paar Sekunden die Augen und lassen sich in Ihrem lebendigen Körper nieder, am Rand Ihres augenblicklichen Erlebens, an dem etwas da ist, wahrnehmbar, spürbar – aber noch ohne Worte, ohne zu wissen ... Ausatmen, nichts Müssen, Vertrauen haben, dass Ihr Körper schon weiß, welche Schritte aus verfahrenen Situationen herausführen könnten ...

Die Theorie dazu: „Ein Prozessmodell“

Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, wie es kommt, dass ich so optimistisch sein kann: der Körper weiß schon...

Nun, um diesen Optimismus plausibel zu machen, brauchen wir in erster Linie die persönliche Erfahrung, dass es so ist. Anders gesagt: das eigene Erleben von sog. Focusing-Prozessen. Die können wir hier in diesem Rahmen nicht machen. Wenn Sie sie hier machen könnten, würden Sie erleben, dass es sich auch gar nicht um Optimismus handelt, denn, und das ist mein fünfter Satz:

Nur wenn wir das Scheitern in Kauf nehmen, können wir uns leisten, an den Prozessorten des Nicht-Machen-Könnens nichts zu machen – außer da zu sein, dabei zu bleiben und es geschehen zu lassen. Und vielleicht wird es diesmal nicht geschehen.

Aber natürlich hätten wir auch gern eine Theorie, die uns verständlich macht, vielleicht sogar begründet, warum wir auf den von innen gefühlten Körper vertrauen können als die Basis, die Grundlage, die Quelle therapeutisch wirksamer Veränderungsschritte.

Diese Theorie gibt es. Sie ist nicht leicht zu verstehen und noch weniger leicht ist es, sie in wenigen Minuten darzustellen. Aber Sie können sie, in einem bequemen Sessel zu Hause sitzend, erlesen.

Ich habe ein schmales Buch herausgegeben, in dem zu dieser Theorie hingeführt wird. Es hätte heißen sollen: „Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich“. Dieser Titel war dem Verlag zu umständlich, deshalb heißt es nur „Focusing und Philosophie“, leider: Denn welcher Psychotherapeut liest schon gern Philosophisches – und welcher Philosoph gibt sich schon mit Psychotherapie ab! Der Untertitel des Buches lautet: „Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens“. Prof. Dr. Jürgen Kriz hat in seinem Vorwort geschrieben, dieses Buch gehöre zu jenem Dutzend von Werken, das er aus einem brennenden Haus retten würde.

Und im nächsten Frühjahr wird dasjenige Buch auf Deutsch erscheinen, in dem Sie diese Theorie original lesen können. Es hat den schlichten Titel „Ein Prozessmodell“, und es ist das Hauptwerk, das Lebenswerk von Eugene Gendlin. Jürgen Kriz würde dann vielleicht sagen, dass es das einzige Buch wäre, das er retten würde. Aber ich warne Sie: Es ist ein herausforderndes Werk, an dem Sie viele Wochen lang zu kauen haben werden. Ich empfehle Ihnen, erst einmal mit meinem Büchlein anzufangen.

Wenigstens möchte ich Ihnen aber den Startpunkt von Gendlins Prozessmodell kurz andeuten. Es geht vom Körper aus, es hat den Körper als Zentrum.

Der Körper von außen – der Körper von innen

Wenn wir „Körper“ sagen, ist ja noch keineswegs klar, ob wir den Körper meinen, den wir von außen anschauen, beobachten, untersuchen können oder ob wir den Körper meinen, den wir selbst fühlen können, den von innen gefühlten Körper.

Machen Sie ein kurzes Experiment: Führen Sie sich Ihre rechte oder linke Hand vor Augen. Betrachten Sie sie: den Handrücken, die Innenfläche, die Finger..., Sie können

Hand und Finger auch bewegen... Welche Sätze kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie Ihre Hand von außen anschauen? Wenn Sie sich jetzt Zeit nähmen, aus diesen Beobachtungen und den daraus entstanden Sätzen Konzepte, gar eine Theorie zu bilden – was würde da entstehen? ... Lassen Sie Ihre Hand wieder sinken. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie nun, Ihre Hand von innen zu fühlen. Es braucht wahrscheinlich ein bisschen Zeit, Ihre Aufmerksamkeit in die Hand zu lenken und zu spüren, wie es dort gerade ist... Und nun warten Sie, welche Worte, Sätze zu dieser von innen gespürten Hand in Ihnen auftauchen... Es ist dieselbe Hand, die Sie zuvor angeschaut haben. Wenn Sie nun Zeit hätten, aus diesen Worten und Sätzen Konzepte zu bilden – wie würden die vermutlich klingen? ... Wenn Sie dieses Experiment mit Ihrem Bauch machen, werden Sie den großen Unterschied zwischen dem von außen angeschauten und dem von innen gefühlten Körper noch deutlicher wahrnehmen.

Unser gewohntes Denken, die übliche Art Wissenschaft zu betreiben, geht vom beobachteten Körper aus. Ein Botaniker, sagt Gendlin z.B., definiert die Umwelt einer Pflanze, die Umwelt eines Pflanzenkörpers gemäß seiner Umwelt, der Umwelt des Botanikers. Er beschreibt die Umweltfaktoren, die auf die Pflanze einwirken, mit seinen Begriffen, so als wären sie getrennt von der Pflanze vorhanden. Der Körper des Botanikers interagiert mit der so genannten „Umwelt der Pflanze“ und schreibt seine eigene Umwelt einem anderen lebenden Körper zu. Diese Art von „Umwelt“ nennt Gendlin Umwelt 1, die Umwelt des Beobachters.

In den Kategorien der Umwelt 1 zu denken und zu handeln ist charakteristisch für fast alles, was in unserer Gesellschaft vor sich geht, z.B. in der Schule: der Lehrplan, die Pädagogen, das Kultusministerium verhalten sich zu den Kindern so, als wüssten sie quasi „von außen“, was die „richtigen“ Umweltbedingungen für die kindlichen Lebewesen wäre. Manchmal scheinen das auch Eltern zu wissen glauben und manchmal vielleicht auch Therapeuten für ihre Klienten.

Der Körper ist Interaktion

Aber: Ein lebendiger Körper macht seinen eigenen umweltlichen Lebensprozess – und nicht den, der ihm von außen, von einem Beobachter, zugeschrieben wird. Wie das gemeint ist, sage ich jetzt mit Gendlins eigenen Worten.¹

„Eine Pflanze macht ihren eigenen Lebensprozess. In der westlichen Wissenschaft gibt es kein gutes Konzept für etwas, das seinen eigenen Prozess macht. In dieser Wissenschaft werden der Körper und die Prozesse immer von einem Wissenschaftler oder von irgendjemandem angeschaut. Um etwas anschauen zu können, braucht man den Raum und die Zeit. Aus diesen Anschauungen von jemandem stellt man dann ein Ding her. Natürlich weiß man von Anfang an, dass dieses Ding künstlich hergestellt ist, weil es ja aus Perzeptionen von jemandem hergestellt ist. Eine Pflanze ist aber nicht eine ‚Per-

¹ Sie entstammen meiner Mitschrift aus einem seiner Seminare, die er auf der Internationalen Focusing Sommerschule vor vielen Jahren gesagt hat). Zitiert nach J. Wiltsehko, Ich spüre, also bin ich! Nichtwissen als Quelle von Veränderung. Münster 2011.

zeptionen von jemandem'. Die Pflanze weiß nichts darüber, dass man sie anschaut, *und die Pflanze lebt doch.*"

Ich halte einen Moment lang inne, damit Sie Zeit haben, sich diese Tatsache wirklich zu vergegenwärtigen. ... Gendlin fährt fort:

„Für einen solchen Prozess, *der von sich selbst ausgeht*, haben wir keine Konzepte. Ein lebendiger Körper lebt von sich selbst aus und macht seinen nächsten Lebensprozess-Schritt. Das ist wie der nächste Schritt in der Therapie. Dieser nächste Schritt wird vom Organismus her selbst projiziert, ist von ihm selbst entworfen. Also muss man zuerst ein Konzept bilden für einen Körper, der so ist und nicht aus Perzeptionen zusammengesetzt ist.

Man muss daher mit einem Körper anfangen, der selbst eine *Interaktion*, eine Wechselwirkung mit der Umwelt ist. Es ist nicht so, dass *zuerst* eine Pflanze da ist, die sich *dann* mit einer Umwelt trifft, die sie anschauen muss und dann Bilder von dieser Anschauung hat. Sie ist, ohne Bilder, eine Wechselwirkung mit der Umwelt. Der Körper einer Pflanze ‚weiß‘ über das Licht und über das Wasser und über die Erde, weil er das Licht und das Wasser und die Erde *ist*.

Diese Art von Umwelt nennt Gendlin „Umwelt 2“. In ihr sind Körper und Umwelt nicht trennbar. **Der lebendige Körper ist nur zu verstehen als Wechselwirkung mit der Umwelt, als Körper, der diese Wechselwirkung *ist*.** Diese Umwelt ist nicht nur um den Körper herum, sondern sie wirkt am körperlichen Lebensprozess mit. Ein einfaches und anschauliches Beispiel dafür ist das Atmen. Im Atmen sind wir eins mit der Umwelt: Atmen können wir anschauen als Luft, die in die Lunge einströmt, oder als Lunge, in die Luft einströmt. Es ist immer ein einziges Geschehen, einmal von der Umwelt und einmal vom Körper aus betrachtet. Ohne Luft wäre die Lunge nicht Lunge und wir nicht am Leben. Der Prozess des Atmens bedarf eines umweltlichen Geschehens, damit er stattfinden und sich weiter entwickeln kann.

Gendlins Prozessmodell, hier jetzt bezogen auf das Verständnis von „Körper“, beginnt also damit, starre Grenzen zwischen Körper und Umwelt aufzuheben, denn beides ist miteinander dynamisch und konstitutiv verbunden. Und das bedeutet, dass die Wahrnehmung nicht mehr die Hauptverbindung zwischen Menschen und Welt ist:

„Man soll nicht mit der Wahrnehmung anfangen. Das ist Unsinn. Als wenn wir separiert wären von der Umwelt und nur fünf Löcher hätten – kleine Löcher in einer vor dem Körper befindlichen Wand – und wir sehen und hören und riechen die Umwelt nur durch diese Löcher. Der lebendige Körper hat die Umwelt – als Interaktion, als Wechselwirkung – schon in sich. Sehen und Hören usw. kommen dann erst später dazu und sind nie fundamental. Das Fundamentalste ist immer der Körper, der selbst die Wechselwirkung ist.“

Die Losung lautet folglich: **Interaction first!** Nicht: Zuerst ist eine Umwelt da, in die ein Körper quasi hineingeboren wird, es ist auch nicht zuerst ein Körper da, der dann auf eine Umwelt trifft. Nicht zuerst Entitäten, die dann miteinander eine Verbindung, eine Beziehung eingehen, sondern: Der lebendige Körper ist die Interaktion mit der Umwelt, er ist nur als Interaktion denkbar, ver-

stehbar. Ohne sie würde er weder entstanden sein noch weiterleben können.

Gendlin betont, dass wir Menschen auch ein „Pflanzenkörper“ sind. „Wir haben dann noch alles Mögliche dazu. Aber

aus dem, was dazukommt, *allein* kann man nicht die Welt konstruieren und den Körper verstehen, als ob es ein angeschauter Körper wäre. Das ist auch der Grund, warum der Körper mehr weiß, als man bewusst weiß. Wie weiß er das? Er weiß das, weil er *mehr ist*.

Bei uns Menschen erweitern Sprache und Kultur in großem Ausmaß den Lebensprozess sowie die Informationen des Pflanzenkörpers. Unser menschliches sprachliches und situationales Wissen ist nicht separiert und freischwebend, es ist eine Erweiterung des bereits darin enthaltenen subtilen und komplizierten Pflanzenkörpers.

Wenn nun die Pflanze sprechen könnte oder wenn sich der Pflanzenkörper selber fühlen könnte, dann wären in diesem Fühlen implizitale Informationen über das Wasser und das Licht und wie man Blätter bildet und was das Nächste wäre, das der Pflanzen-Prozess braucht, enthalten. Das kommt daher, dass dieser Körper selbst Interaktion ist. **Der Körper enthält implizite Informationen der Umwelt.** Es ist nicht mysteriös, es ist ganz verständlich, dass der Körper mehr Informationen hat, als wir bewusst im Kopf haben – **weil wir die Situationen mit dem Körper erleben und erfahren.**“

Der Lebensprozess ist die Einheit der Interaktion von Körper und Umwelt 2. Dieser setzt sich fort in Umwelt 3, **der Umwelt, die durch den Körper-Umwelt 2-Prozess gestaltet wurde.** „The life process (environment 2) makes itself an environment *in* which it then goes on further. And body is part of that.“

Nun, das war nur eine Zusammenfassung der ersten beiden Seiten von Gendlins Buch „Ein Prozessmodell“. Mehrere hundert Seiten folgen.

Aber vielleicht vermittelt diese kleine Einführung schon einen Geschmack davon, weshalb der Körper in unserer humanistischen Therapiepraxis als eine Basis verstanden werden kann, als Ort und Quelle, als Träger aller Prozesse des Lebens, des Weiterlebens. Er weiß eine Menge mehr als wir konzeptualisiert, explizit wissen und wissen können. Er weiß es nicht als von außen beobachtetes Ding, als biologische oder medizinische Maschine. Er weiß es als umweltlicher, situationaler Körper, der wir sind und den wir selbst sozusagen „von innen“ spüren können.

Die Praxis dazu: Focusing

Die große Frage der therapeutischen Praxis ist nun, wie wir dieses Körperwissen ins Spiel bringen könnten. Diese Praxis wird „Focusing“ genannt. Sie besteht im Kern darin, **ein bisschen Zeit zu verbringen mit dem von innen gefühlten Körper.** Oder mit anderen Worten gesagt: **dass wir achtsam und absichtslos verweilen mit dem, was wir schon spüren, aber noch nicht wissen und sagen können.** Dieses Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste nennen wir „Felt Sense“.

Beide, Klient und Therapeut, erfahren durch Focusing, immer wieder an diesen Erlebensrand zu gehen und dort

still – achtsam und absichtslos – zu verweilen und aufmerksam zu sein auf das, was sich dort, an diesem Platz des Nicht-Wissens, zeigen will, als Felt Sense, als eine noch wortlos gefühlte Bedeutung.

Jedes Thema, jedes Problem, jede ungelöste Frage enthält unendlich viel mehr Aspekte als wir bewusst wissen, denken und sagen können. Dieses „Mehr“ ist als ein subtiles Ganzes, als ein Felt Sense, in unserem Körper spürbar – und dieser Felt Sense „enthält“ implizit die Informationen – man könnte es auch ein „Seins-Wissen“ nennen –, die wir brauchen, um zu leben, weiterzuleben, aus Verfahrenem und aus Steckenbleiben herauszukommen, kurz: um Probleme zu lösen.

Das, was Gendlin „the more“ oder „the implicit“, oder „intricacy“ nennt, ist keinesfalls mit dem tiefenpsychologischen Begriff „das Unbewusste“ gleichzusetzen. Denn es „besteht“ aus viel mehr als aus „verdrängtem Material“, es enthält nicht schon fertig Geformtes, das man bloß „ausgraben“ müsste oder das, schon explizit geformt, einfach auftauchen könnte. Es ist viel, viel mehr und es ist schon da, nicht als Gewusstes sondern als Gespürtes, also nicht un-bewusst, sondern nicht gewusst, mehr als gewusst.

Im Focusing wenden wir uns diesem Mehr-als-schon Gewussten, diesem Felt Sense zu, in dem implizit schon alles enthalten ist, was wir brauchen. Implizit heißt wörtlich „eingefaltet“. Im Licht unserer Achtsamkeit entfalten, explizieren sich die noch eingefalteten Bedeutungen in frischen, neuen Bildern, Bewegungen, Worten – **und verändern sich dadurch, setzen sich fort.**

Natürlich ist das, was wir Focusing nennen, nicht alles, was für Psychotherapie gebraucht wird. Die therapeutische Kunst ist, Klienten dorthin zu begleiten, wohin sie häufig nicht von selbst hinwollen – immer aus guten Gründen, die wir erst einmal *verstehen* lernen müssen – oder den Weg dorthin noch nicht kennen: in das *Jetzt* ihres impliziten Körpererlebens. Wir müssen unsere Klienten dort treffen („treffen“ gefällt mir besser als das übliche „abholen“), ihnen dort begegnen, wo sie, im jeweiligen Moment der therapeutischen Situation sind. Nur von dort aus lässt sich der Weg gemeinsam bahnen – man könnte sagen: durch das Gestrüpp hin zum Fluss, der von selbst fließt, aber Aufmerksamkeit braucht, um dem Unternehmen Psychotherapie zu dienen.

Das „Gestrüpp“ sind die Gewohnheiten und Voreingenommenheiten, die nicht nur unsere Klienten, sondern wir alle haben. In der Focusing-Therapie nennen wir sie „strukturgebunden“. Aber dafür hat jede therapeutische Richtung ihre eigenen Konzepte und Methoden. Die können alle nützlich sein, sofern sie den Weg zum Fluss nicht verstellen.

Focusing-Therapie arbeitet nicht mit den Problemen, sondern mit deren Felt Sense. In ihm zeigt sich das Körperwissen, das die stimmigen Schritte des Weiterlebens – noch ein Terminus aus dem Prozessmodell – *impliziert*. In diesem Sinn ist Focusing-Therapie lösungsorientiert – nicht aufgrund der Konzepte des Therapeuten, sondern aufgrund des lebendigen Körpers, der keine monadische Konservendose ist, sondern ein Interaktionsprozess.

Jede und jeder von Ihnen arbeitet so, wie Sie es gelernt und vermutlich selbst weiterentwickelt haben zu der Art,

die für Sie passt. Wenn Sie dieses kleine, aber essentielle Stückchen, das ich Ihnen hier ein wenig näher bringen wollte, zu Ihrem Arbeitsstil dazu nehmen, dann wird, so wage ich zu sagen, Ihre Arbeit noch ein bisschen leichter, wirklicher und erfüllender.

Und dieses kleine Stückchen könnte, in Worte gefasst, etwa so klingen: *Achtung* (in beiden Bedeutungen von Aufpassen und Achten) vor dem, was der Körper „von selbst“ zeigt, tut, sucht und findet – und es nicht gleich mit von außen kommenden Konzepten und Methoden einfangen wollen, es nicht durch Besser-Wissen platt machen. Die Person, der Körper, das, was ist, ist immer viel komplexer, viel wirklicher als unsere Konzepte und auch als alle Konzepte zusammengenommen. Es bleibt immer ein *Überschuss*, und aus dem kommen die neuen Schritte, die für das Leben und das Lebenslabor, das wir Psychotherapie nennen, erforderlich sind.

Die focusing-orientierte „Behandlung der Depression“

Ich bin jetzt gleich am Ende meines Vortrags angelangt, und Sie werden zu Recht denken, dass ich Ihnen Wissenswertes und Nützlichendes über die sogenannte „Depression“ schuldig geblieben bin. Das kommt daher, dass ich und wir Focusing-Therapeuten mit diesem Begriff nicht viel anfangen können. Hinter diesem einen Wort verbergen sich sehr unterschiedliche Phänomene und deshalb gibt es auch viele unterschiedliche Konzepte und sogenannte Behandlungsmethoden.

Das zeigt schon ein Blick in das Programmheft des Kongresses. Was nicht alles unter „Depression“ verstanden wird! Sie sei, so steht bei körpertherapeutischen KollegInnen zu lesen

- ein „Kompromiss zwischen der Begabung zum vollen Menschen einerseits und der Vorstellung der Welt vom normalen Menschen andererseits“,
- „die Unfähigkeit zu trauern“,
- „eine Art Schutzmantel um unterschiedliche Kernkonflikte“,
- „Ausdruck ungelöster Konflikte, Defizite und unausgedrückter Affekte und Gefühle aus der Kindheit“.

Gestalttherapeuten meinen, Depression sei

- „ein Versuch, den Schmerz um die zunehmende Zerstörung unserer Welt in einer kranken Zeit nicht zu spüren“,
- „ein ‚unfinished business‘ eines Ahnen“,
- ein „Kontaktverlust – zu einem Gefühl, zu uns und zu den anderen“.

Existenzanalytiker wiederum finden, sie sei

- „eine anhaltende Störung der persönlichen Beziehung zum Leben“,
- eine Störung der „Beziehung und Fühlung des ‚Wertes des Lebens selbst‘“.

Transaktionsanalytiker meinen, Depression sei

- die Folge „gescheiterter Problemlösungsversuche, die dem individuellen Lebensplan entstammen“,
- „erlernte Hilflosigkeit“.

Und Al Pesso schreibt, Depression sei „a consequence of an overload of unbound nuclear energies of aggression

and sexuality that arise from unconscious brain processes".

Als focusing-orientierter Psychotherapeut sage ich: Depression ist nichts von alledem – und noch mehr als das! Aus dem, was alles mit dem Wort „Depression“ gemeint sein könnte, hebt jedes der oben genannten Statements einen bestimmten Aspekt hervor – und man könnte noch viele sinnvolle Statements dazu fügen. Aber sie alle (und jedes einzelne) können niemals behaupten und festlegen, was „Depression“ sei. Denn zum einen gibt es „Depression“ als etwas Wirkliches gar nicht. Es ist ja nur ein Wort, das Menschen erfunden haben, um auf etwas hinzuweisen. Worauf das Wort hinweist, sind Phänomene des Erlebens und Verhaltens, die immer einer *konkreten Person* zu eigen sind. Und nur diese konkrete Person selbst kann finden, was sie mit dem Wort „Depression“ meint, sofern sie dieses Wort überhaupt gebraucht.

Deshalb kann ich mit diesem Wort nur etwas anfangen, wenn ein Klient oder eine Klientin etwa sagt: „Ich fühle mich depressiv“ oder „Ich glaube, ich hab eine Depression“. Denn dann können wir gemeinsam nachschauen, nachspüren, was sie mit diesem Ausdruck meint, was er für sie bedeutet, welches Erleben hier und jetzt mit dieser Etikette verbunden ist – implizit verbunden.

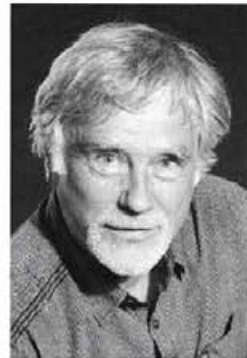
Sie werden vielleicht sagen: Tja, aber das ist ja gerade die Schwierigkeit bei der „Depression“, dass Klienten weder in der Lage sind, sich zu fühlen, noch, sich auszudrücken. Ich sage: Dieser Mensch ist dann dazu nicht in der Lage, wenn wir das Fühlen und den Ausdruck von ihm erwarten, ihn dazu bringen wollen, wenn wir meinen, dass genau das für ihn wichtig sei.

Es sitzt ja ein Mensch da, ein körperlicher Mensch, ein lebendiger Körper, und der atmet, vielleicht sehr flach, und er erlebt etwas: vielleicht Druck, Verzweiflung, Leere, Hilflosigkeit. Und genau dort, wo dieser Mensch ist, möchte ich ihn besuchen und ihm begegnen, mit ihm sein und ihm Gesellschaft leisten. Das gelingt nur, wenn ich mit meiner eigenen Hilflosigkeit da sein kann, nicht sozusagen in sie hineingefallen, aber mit und neben ihr.

Und dann können wir gemeinsam bemerken, vielleicht erst nach längerem wartendem Dasein, was sich von dort

aus ergibt, von dort aus zeigt: die ganz persönlichen Bedeutungen der sogenannten „Depression“, all das, was implizit verbunden ist mit der gegenwärtigen (depressiven) Befindlichkeit dieser konkreten Klientin. Wenn wir allmählich dazu kommen, all das willkommen zu heißen und da sein zu lassen, dann wird der lebendige Körper Impulse, Bewegungen, Schritte des Weiterlebens hervorbringen, die wir bemerken und denen wir folgen wollen. Und das werden die ganz eigenen Schritte der Klientin sein, Schritte, die ich und meine Theorien nicht vorhersagen konnten. Und selbst wenn ich das könnte, nützte es der Klientin nichts, denn sie braucht die Erfahrung, dass sich diese Schritte in und aus ihr selber bilden, körperlich gespürt – und manchmal kann ich mich still für mich, sozusagen heimlich, freuen, dass ich diese Schritte ja schon geahnt hatte.

Bitte glauben Sie nicht, ich hätte hier „Wahrheiten“ verkündet oder ich wolle rechthaben. Ich habe nur versucht zu sagen, was ich als Mensch und humanistisch orientierter Psychotherapeut *jetzt* guten Gewissens sagen kann – als Anregung für Ihre Praxis, die immer jede Theorie übersteigt. Und das wiederum ist ein Satz, mein letzter Satz, der sich aus Gendlins Theorie ableiten lässt. Diese – scheinbar paradoxe oder zirkelschlüssige, aber äußerst interessante – Wechselwirkung zwischen Praxis und Theorie ist eine der umstürzenden Merkmale von Gendlins Focusing-Theoriepraxis.



Dr. Johannes Wiltshko
Klinischer Psychologe und
Psychotherapeut
Leiter des DAF
johanneswiltshko@msn.com

Anzeige

So hilft Focusing beim Gesundwerden

Wenn wir krank werden, gibt es ein inneres Wissen darüber, wie der nächste Schritt zur Heilung sein kann. Dieses körperlich gefühlte Wissen ist dem Verstand nicht unmittelbar zugänglich. Wer mit Focusing lernt, seinen Beschwerden zuzuhören, erhält überraschende Antworten, die manchmal schon allein zur Heilung führen, immer aber die medizinische Behandlung ergänzen können. Wie man diesen heilsamen Dialog mit dem Körper herstellt, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Susanne Kersig mit praktischen Übungen und eindrucksvollen Fallbeispielen.



€ 15,99 [D] | ISBN 978-3-466-31000-5

www.koesel.de



Gendlins „Process Model“ wird im Frühjahr 2015 im Karl Alber Verlag Freiburg in der Übersetzung von Donata Schoeller und Christiane Geiser erscheinen.

Diese deutsche Ausgabe wird 39 Euro kosten. Sie können das Buch jetzt schon im DAF vorbestellen!



Erfahrungen mit und Gedanken über Focusing

von Jane Bormeister

Die Beziehung zwischen Geist und Körper wurde zu allen Zeiten als ein Problem gesehen.

Eugene T. Gendlin

Meine ersten Focusing-Erfahrungen

Das Faszinierende an meiner ersten Erfahrung mit Focusing war zu erleben, wie Körper und Gefühle, Vergangenheit und Gegenwart, Sprache, Emotion und körperliches Erleben innerhalb von Minuten verschmolzen sind. Es fühlte sich an wie ein wacher Trance-Zustand. Es kamen Bilder und Gedanken, Gefühle und Geschichten hoch, über die ich mich andauernd nur wunderte. Das war schon im Seminar so und auch, als ich Focusing allein praktizierte. Ich habe mich über mich selbst gewundert, war erschrocken über die Tiefe der Emotionen und gleichzeitig dankbar, einen „Knoten“ gefunden zu haben. Rational hatte ich vorher schon viel über mein aktuelles Problem gesprochen. Und rational waren mir eigentlich alle Facetten bewusst. Ich hatte die Gedanken mehrmals durchgekaut. Das Problem blieb unverändert bestehen. Und es blieb auch ein körperliches Unwohlsein. Alles aber recht schwammig.

Wäre Focusing nicht gewesen, hätte ich irgendwann einen Deckel auf das Problem gemacht. Nach dem Motto: Die Zeit heilt alle Wunden. Oder: Es lohnt sich nicht. Wie bisher eben auch. Focusing kam also für mich zu einem guten Zeitpunkt.

Es macht ja keinen Spaß, sich mit solchen Knoten und Problemen intensiver zu beschäftigen. Vielleicht hat man unbewusst Angst davor, dass es dadurch noch schlimmer wird. Trotz rationaler Auseinandersetzung mit meinem Problem ist es keinen Millimeter kleiner geworden. Es blieb unverändert dauerpräsent.

Die erschreckende Erkenntnis durch Focusing: die Begrenztheit des Intellekts. Die Begrenztheit Probleme rational und sprachlich zu verstehen und dann im besten Falle zu lösen. Und hier setzt Focusing an: Es geht um das körperliche Empfinden; es geht darum, ein bestimmtes Problem körperlich wahrzunehmen. „Nur ihr Körper weiß, wie sich Ihre Probleme anfühlen und wo die Ursache liegt“ (Gendlin 1998, 30). Wenn man es schafft, sein Problem körperlich zu spüren und zu beschreiben, findet „eine physische Veränderung statt“ (Gendlin 1998, 31). Man fühlt sich erleichtert. Es fühlt sich an, als ob sich Körper und Geist miteinander verbinden. Als ob sie eins werden.

Das Problem ist leider: „Etwa einem Drittel bis zur Hälfte aller Menschen fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit direkt auf das Behagen bzw. Unbehagen in der Mitte des Körpers zu richten. Sie spüren die Körpermitte nicht von innen. Das wiederum erscheint jenen, die es gewohnt sind, diese Mitte zu spüren, merkwürdig“ (Gendlin 2006, 266). Gendlin sagt aber auch, dass jeder lernen kann, körperliche Empfindungen zu spüren. Er leitet seine Klienten z.B. an: „Sind Sie in der Lage, Ihr Knie zu finden, ohne es zu bewegen“ (Gendlin 2006, 266).

Wie aber soll man denn sein Knie spüren? Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass ich Schwierigkeiten mit derartigen Anleitungen hatte: „Spüren Sie Ihre Füße.“ „Spüren Sie, wie Ihre Füße in den Boden wurzeln.“ „Spüren Sie, wie sich Ihr Becken öffnet und in den Boden sinkt“ etc. Man hört es und denkt: Hä??? Für einen Anfänger ist das schwierig. Man hat halt einen Körper. Aber ist man auch gleichzeitig Körper?

Geht es meinem Körper gut?

Wir kommen gar nicht darauf, dass Gefühle, Körper und Emotionen so wichtig für uns sind. Wir denken eher, dass Emotionen mal romantische, mal störende Faktoren sind, die das Gehirn behindern und ablenken.

Wir sollten unser körperliches Bewusstsein schulen, wie wir unseren Intellekt schulen. Für Letzteres stehen Schule, Ausbildung und Universität zur Verfügung. Für ersteres ist man selbst verantwortlich. Es gibt in der Ausbildung bei Kindern und Jugendliche keine Körperschulung. Der Körper wird oft nur als eine Transport-Maschine wahrgenommen, welcher den Kopf trägt und ihn von A nach B bewegt.

Wenn wir lernen, unseren Körper zu spüren und auf körperliche Empfindungen aufmerksam zu werden, dann schärfen wir unsere Selbstwahrnehmung und spüren, ob etwas gut oder schlecht für uns ist. Da wir wollen, dass es uns körperlich und emotional gut geht, kann ich dafür sorgen, dass es meinem Körper gut geht. Statt ihn als „Transporter“ zu sehen, muss ich ihn vielleicht eher wie einen guten Freund oder Partner behandeln. Mein Ich muss sich darum kümmern, dass es dem Körper bei allen

zu treffenden Entscheidungen gut geht. Das beginnt bei kleinen Entscheidungen: Was ziehe ich morgens an? Trinke ich Kaffee oder Tee? Was esse ich? Und bezieht auch die großen Entscheidungen mit ein: Bleibe ich in meinem Job? In meiner Beziehung? Meinen Freundschaften? Geht es mir (und meinem Körper) gut? Wie fühlt er sich denn an, wenn ich dieses oder jenes mache oder die eine oder andere Entscheidung treffe?

Es gibt verschiedene Schulen, die das Körperbewusstsein schärfen: Alexander-Technik, Feldenkrais, Yoga, Grinberg, Tai Chi etc. Leider erlernt man diese Techniken in der Regel erst als Erwachsener, wenn überhaupt. Neben dem Körperbewusstsein, im Sinne von „Wie fühlt er sich an?“, „Wie spüre ich Emotionen im Körper?“, kann man auch ganz alltägliche körperliche Veränderungen initiieren: anders stehen, sitzen, laufen, sich bewegen. Körperliche Veränderungen führen zu psychischen Veränderungen.

Gendlin sagt, nach dem Erspüren von körperlichen Empfindungen ist der nächste Schritt: Der Klient muss lernen, „... wie man sich auf eine verkörperte Weise bewegt, die das Leben voranbringt, statt sich die jeweils nächsten Schritte von außen aufzwingen zu lassen. Beispielsweise zielt die Alexander-Technik darauf, Veränderung auf der Ebene der automatischen spontanen Körperfunktionen zu erreichen. Die Arbeit besteht darin, alte körperliche Verhaltensmuster zu hemmen und durch neue und bessere Reaktionsmuster zu ersetzen. (...) Die Alexander-Technik beschäftigt sich nicht damit, wie die Gewohnheit überhaupt entstanden ist; sie interessiert sich nur für die destruktive Wirkung der Gewohnheit und dafür, dass der (Alexander-Lehrer) eine bessere Verhaltensmöglichkeit kennt“ (Gendlin 2006, 270 f.).

Focusing und Spiraldynamik®

Allen achtsamkeitsbasierten Körperkonzepten liegt zu Grunde, sich körperlich spürend wahrzunehmen, ohne Absicht etwas verändern zu wollen, sondern akzeptierend, was da ist. Die Grundlage des körperlichen Spürens ist die vollständige Konzentration und Aufmerksamkeit auf den Körper. Wie gelangt man aber im Alltag aus dem Automodus in den Achtsamkeitsmodus? Wie schafft man es, in einem Konflikt kurz innezuhalten und seinen Körper zu spüren, anstatt zu sprechen? Wie schafft man es, automatisierte Muster und Handlungen zu durchbrechen? Wie kommt man aus den Wiederholungszwängen seiner gewohnten Reaktionen heraus?

Ich habe Focusing mit Spiraldynamik® kombiniert. In der Spiraldynamik® geht es darum, wie Körperhaltung und Bewegung anatomisch korrekt funktionieren und wie man diese in den Alltag integrieren kann.

Häufige Haltungsmuster sind Hohlkreuz, Rundrücken, Hallux Valgus, X-Beine etc. Häufig heißt aber nicht, dass sie deswegen anatomisch gut sind. Ganz im Gegenteil. „Je mehr die einzelnen Körperteile aus dem Lot sind, desto größer wird der Hebel, mit dem die Schwerkraft zieht. Die Muskeln müssen gegen die Schwerkraft chronisch halten, verspannen sich und verstärken das statische Ungleichgewicht“ (Heel 2006, 26).

Stehe ich mit einem Hohlkreuz, fühle ich mich schwächer. Sitze ich im Rundrücken vor dem Computer, fühle ich mich instabiler. Die Statik stimmt nicht. Der Körper muss

mehr Muskelkraft aufbringen, das System zu halten. Die Korrektur der Körperhaltung und -bewegung bringt körperliche Stabilität und damit auch psychische Standfestigkeit. Man „steht besser da“.

Bewegung funktioniert in der Regel unbewusst. Wir denken nicht darüber nach, wie wir die Treppe laufen, wie wir ein Glas zum Mund heben, wie wir eine Tasche tragen. Auch nicht, wie wir körperlich auf Stress reagieren. Bewegung funktioniert, der Körper kooperiert. Bis vielleicht Schmerzen kommen. Ansonsten gibt es kaum einen Grund die eigene Haltung und Bewegung zu reflektieren und ggf. zu korrigieren.

Spiraldynamik® hat das Ziel, Bewegung bewusst wahrzunehmen, zu überprüfen und ggf. zu verändern und zu optimieren in „alltäglichen Situationen wie warten, Treppe steigen, der Spaziergang am Abend von der S-Bahn nach Hause, der Griff nach der Teetasse etc. Integration bedeutet Achtsamkeit“ (Heel 2006, 28).

Nichts-Tun

Schwierig ist sowohl in der Spiraldynamik® als auch im Focusing, sich selbst immer wieder wahrzunehmen. Achtsam zu sein. Wir sind es nicht gewohnt, etwas konzentriert zu machen. Es kommt einem schon langweilig vor, „nur“ zu essen, ohne zu reden, zu lesen, fern zu sehen, E-Mails zu checken, SMS zu schreiben etc. Zeit ist kostbar. Und es herrscht der Eindruck, in dieser kostbaren Zeit so viele Sachen wie möglich erledigen zu müssen. Wir wollen möglichst viel erleben. Aber das Erleben wird damit assoziiert, möglichst viel nach außen zu agieren. Wenn ich viel mache, bin ich fleißig. Fleiß ist gesellschaftlich angesehen. Beruflich wie privat. Selbst im Urlaub „muss“ man möglichst viele Sachen machen bzw. sehen. Ein Urlaubsbericht ist in der Regel ein ausführlicher Bericht über verschiedene Orte, Sehenswürdigkeiten, Ausflüge und Erlebnisse. Viele Reisen werden auch gleich mit einem integrierten Ausflugsprogramm angeboten, so dass man vorab schon berichten kann, wie aktiv man sogar im Urlaub sein wird. Ich habe noch nie einen Urlaubsbericht gehört: Wir haben nichts gemacht. Schön war es... Wenn man aber so antworten würde, würde man wahrscheinlich in einen Rechtfertigungsdruck geraten.

Der bekannte Lorient-Sketch: Herbert, was machst du gerade? Antwort: nichts. Er karikiert unsere gesellschaftliche Einstellung über das Nichts-Tun. Nichts-Tun bedeutet nicht, dass man schlaff und gelangweilt oder halbtot ist. Nichts tun, im Sinne von seinen Gedanken nachhängen, träumen, spüren, gucken, ist eine wichtige Qualität, die wir verlernt haben, die Spaß macht. Es ist ein Zustand des absichtslosen Daseins. Kinder können es noch. Jugendliche schon weniger. Nichts-Tun ist keine glückliche Formulierung. Vielleicht wurde deswegen in den letzten Jahren der Begriff der „Achtsamkeit“ immer populärer. Wir sollten wieder lernen, dass wir uns mit uns beschäftigen anstatt beschäftigt zu werden. Wir müssen uns auch trauen zu sagen: Ich mache gerade nichts.

Nur in diesem Nichts-Tun oder im Zustand dieser Achtsamkeit können wir in Kontakt mit unserem Körper treten. Der gedankliche Focus ist dann wirklich „nur“ der Körper. Nicht parallel etwas anderes machen. Und diesen Zustand im Alltag zu erreichen, ist das Schwierigste.

Gedankenbewusstsein

Sich bewusst bewegen heißt auch bewusst darüber denken. In unseren Alltagsbewegungen haben wir häufig Gedanken wie: Ich „muss“ noch Zähne putzen, ich „muss“ noch zum Sport, ich „muss“ noch etwas essen etc. Wenn ich aber etwas machen „muss“, kann ich es dann freudig machen? Oder würde es mir vielleicht leichter fallen, wenn ich schaffe zu denken: Ich putze mir noch die Zähne, ich möchte etwas essen, ich möchte zum Sport etc.

Bewegungsbewusstsein fängt für mich mit Gedankenbewusstsein an. Welche Signale sendet das Gehirn an den Körper? Wie denke ich über mich, meine Handlungen, meine Aktionen? Immer wenn ich das Gefühl habe, „fremdgesteuert“ zu sein, kann ich mich nicht mehr mit Leichtigkeit bewegen. Wenn ich denke, ich „muss“ jetzt noch dieses und jenes erledigen, kann mein Körper nur in Stress geraten. Ich kann vielleicht nicht alle Situationen zu meinen Gunsten verändern, aber ich habe die Möglichkeit, anders über mich und meine Situation zu denken. Und mein intellektuelles Ich muss versuchen motivierende Signale an den „Freund“ Körper zu schicken, damit er gern kooperiert.

Ich kann lernen, anders zu sitzen, mich anders zu bewegen. Ich kann meine Gedanken umformulieren, einen anderen „Rahmen“ finden etc. Und ich kann dank Focusing in Dialog mit meinen Emotionen über meinen Körper gehen, mit ihnen in Kontakt treten und diese so auch verändern.

Wenn wir unsere Gedanken bewusster ansteuern, artikulieren wir uns auch anders. Wenn ich sage: Ich „möchte“ noch etwas machen, wird das „möchten“ im Körper positiver wirken als wenn ich sage: Ich „muss“ noch etwas erledigen. Das „muss“ scheint im Körper Spannungen zu erzeugen. Es wird nur leider sehr häufig benutzt. Worte sind psychoaktiv. So wie wir über uns sprechen, so denken wir auch über uns. Vielleicht geht es auch um eine Art Gedankenschule. Kann ich lernen, konstruktive Selbstgespräche mit mir zu führen? Kann ich lernen, dass mein intellektuelles Ich meinem Körper Impulse oder Signale sendet: Guck doch mal, ob du nicht besser sitzen kannst!

Kannst du die Tasche anders tragen? Bist du sicher, dass du gerade Pommes essen möchtest – kannst du mal kurz deinen Bauch fragen? Kannst du, bevor du jetzt deinem egenüber antwortest, mal kurz mit deinem Klumpen reden? Es geht um Bewusstheit mit sich: Körper, Gedanken und Emotionen. Ein Abenteuer mit sich selbst. Wenn man den Zugang geknackt hat, fängt es an Spaß zu machen, sich um sich zu kümmern. Es klappt nicht immer, aber immer öfter. Und es wird wohl eine lebenslange Baustelle bleiben. Macht aber auch nichts. Es gehört dazu. Zähne putzen „möchte“ man ja auch sein ganzes Leben lang.

Literatur

- Gendlin, E.T. (1998): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt TB
- Gendlin, E.T., Hendricks-Gendlin, M.N. (2006): Das körperliche Empfinden als Grundlage von Körperpsychotherapien. In: G. Marlock, H. Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 264 – 272.
- Heel, C. (2006): Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. In: A. Hüter-Becker: Band 1: Bewegungssystem. Das Neue Denkmodell in der Physiotherapie. Stuttgart. Georg Thieme, 23 – 29.



Jane Bormeister, M.A.
Sprechwissenschaft &
Psycholinguistik
z.Z. Masterstudium
Kulturwissenschaften &
Komplementäre Medizin
www.bormeister-rhetorik.de
www.kopfundknochen.de
kontakt@bormeister-rhetorik.de

Anzeige

Ich suche Gleichgesinnte im
Rhein-Neckar-Kreis
für eine regelmäßige „
Praxisgruppe „Focusing“



Kontakt: (Heidelberg):
UlrikeLieder@web.de
0151 02891083

Alles Gute und liebe Grüße
von Ulrike

Der BELTZ Verlag hat eine CD mit kurzen, konkreten Focusing-Übungen zur Stress- und Burnout-Prävention und „Anders arbeiten“ herausgebracht.

Autorin und Sprecherin ist Ulrike Pilz-Kusch, Focusing-Trainerin (DAF), Seminarleiterin des DAF und Autorin des Praxisübungsbuchs „Burnout-Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen“.

Sie leitet 20 einfache wirkungsvolle und auch neue Focusing-Übungen für mehr Arbeitsschwung und Lebensqualität an, die helfen, sich und andere selbst-bewusst, positiv und produktiv durch den gesamten, oft übervollen Arbeitstag zu navigieren; vom Morgenritual über Blitztankstellen, kurze FreiRaum-Übungen, Einnorden auf die Arbeit, Mini-Focusing während der Arbeit, Experimente zum „Anders Arbeiten“, zu einer rhythmisierenden Arbeitsweise bis hin zum wirksam nach der Arbeit und einem stärkenden Abendritual.

Einige der 3 bis 90-Sekunden-Pausen und Blitz-FreiRaumübungen sind auch gut mit Klientinnen, Teilnehmenden, Kindern, SchülerInnen, im Team, in Meetings und Seminaren einsetzbar. Die CD ist für alle Focusing-InteressentInnen sehr empfehlenswert.

Die CD kann im DAF-Onlineshop (www.daf-focusing.de) bestellt werden.

Neue CD

8 Schlüssel gegen Stress und Burnout

Focusing-Übungen für mehr Kraft am Arbeitstag



WEITERBILDUNG · TRAINING

Ulrike Pilz-Kusch

Audio-CD mit 8 und

Focusing und Poesie

Wie lassen sich heilsame Worte finden?

von Christina Burbaum



Ergebnisse einer Forschungsarbeit

Im Folgenden möchte ich einige meiner Gedanken zu dem Themenkreis „Focusing und Poesie“ formulieren, der mich in den vergangenen Jahren aus verschiedenen Anlässen beschäftigt hat.

Den Ausgangspunkt für die folgenden Überlegungen stellten Beobachtungen dar, die ich im Rahmen meiner Dissertation vor 10 Jahren gemacht habe. Hier hatte ich mich in einer kulturpsychologischen Arbeit mit der biographischen und kommunikativen Aneignung von Gedichten beschäftigt. In dieser empirischen Arbeit habe ich mit qualitativer Forschungsmethodik untersucht, was und wie Menschen von ihren biographischen Erfahrungen mit Gedichten erzählen und wie sie mit einem konkreten Gedicht, das ich ihnen vorgelegt habe, umgegangen sind.

Eine zentrale Beobachtung in der Auswertung der Interviews war, dass Gedichte häufig im Kontext von Krisen, Übergängen, Veränderungsprozessen erwähnt wurden und dem Umgang mit Gedichten (sowohl der Rezeption als auch der Produktion) eine erkenntniserweiternde, heilsame, verändernde Rolle zugeschrieben wurde.

Als Zwischenfazit aus dieser empirischen Arbeit damals stand für mich die Vermutung, dass in den Interviews im Umgang mit Poesie Prozesse beschrieben als auch im Sprechen vollzogen wurden, die wir im Focusing mit den Begriffen des Symbolisierens oder des *carrying forward* beschreiben würden. Im Umgang mit Gedichten und im Sprechen über Gedichte lassen sich mehrere Etappen von Focusing-Prozessen nachzeichnen:

a) *Felt-Sense zu einem Gedicht entstehen lassen*: Zunächst ist es möglich, zu einem beliebigen Gedicht (wie zu jedem sonstigen Werk/Situation/ Gegenstand) einen Felt Sense entstehen zu lassen. Hier können neue Erfahrungsräume durch die Anregung eines Gedichtes betreten und erkundet werden.

b) *Gedichtzeile als passende Symbolisierung für eigenes implizites Erleben*: Spezifischer ist die in den Interviews beschriebene Situation, dass ein Gedicht das eigene Erleben beispielsweise in einer Krisensituation auf sehr heilsame Weise in Worte gefasst hat und jemand dadurch eine innere Veränderung und Erweiterung erlebt hat. Hier stellen die Worte des Gedichtes gleichsam ein von außen angebotenes Symbolisierungsangebot dar, das zu dem bis dahin noch unexplizierten eigenen Felt-Sense stimmig passt und zu einem nächsten Schritt führte.

c) *Selbst zum Dichter werden bzw. Erfahrung mit Gedicht weitertragen*: Im Erzählen vom eigenen Umgang mit einem Gedicht kann ein Erzähler zudem – je nach Gesprächskontext und Gegenüber – zu dieser Erfahrung selbst wiederum einen Schritt kommen lassen und die

Erfahrung des Berührtwerdens durch das Gedicht formulieren. Dies fand sich in den Interviews in den Erzählungen, in denen z.T. höchst originell das damalige Erlebnis in neue Worte gefasst wurde, auch hier häufig verbunden mit einem suchenden Sprechen, Pausen, hörbaren Atemaktivitäten, Bewegungen, lautmalerischen Passagen und innovativen Wortschöpfungen z.B. „das war dann so ein Wolkenfeger“. An dieser Stelle werden die ErzählerInnen sozusagen selbst zum Dichter/zur Dichterin, indem sie eine implizite Bedeutung in Resonanz auf das Gedicht zur Sprache bringen und dabei einen Felt-Shift erleben.

Gedichte im focusingtherapeutischen Kontext

Im focusing-orientierten therapeutischen Setting finden sich die drei beschriebenen Prozesse in analoger Weise: Hier kann der *Response* des Therapeuten auf das Erleben des Klienten, der aus der eigenen Resonanz kommt – wenn es passt – dazu führen, dass der Klient merkt, dass etwas in ihm aufatmet und er sich verstanden fühlt. Stellvertretend für das eigene Finden von Worten können also Therapeut/Dichter/Weisheitslehrer/Künstler Symbolisierungen für das innere Erleben des Klienten bieten und je nachdem, ob dieser im Kontakt mit dem eigenen Felt Sense ist, kann es zu einer Passung und einem nächsten Schritt kommen. Beim Dichter kann die Erfahrung durch die Tatsache, dass es nicht „nur“ der Therapeut gesagt hat, sondern beispielsweise Rilke, zu einer Erhöhung/Überhöhung der Erfahrung kommen. Außerdem kann die kondensierte, künstlerische Form eines Gedichtes wahrscheinlich zudem eine besondere Erfahrungsqualität ermöglichen.

Anders als im therapeutischen Kontakt ist der Prozess der Passungsfindung in der Auseinandersetzung mit Gedichten schwieriger fein zu justieren: Interessant zu beobachten wäre beispielsweise der Prozess, in einem Gedichtband zu lesen und zu stöbern und in den Gedichten einen passenden *Response* zu suchen. An welchem Gedicht bleibe ich hängen? Wie kommt es, dass ein Gedicht für eine Person „passt“ und neue Räume eröffnet?

In der Kulturpsychologie wird die Frage der Passung unter dem Stichwort der „thematischen Voreingenommenheit“ erörtert. Welche Themen beschäftigen eine Person aktuell? Wie kommt es dazu, dass beispielsweise ein Gedicht das Potential zum Lieblingsgedicht zu werden? Die Biblio- und Poesietherapie hat hier – neben den inzwischen in jeder Buchhandlung mannigfaltig vertretenen, populären „literarischen Hausapotheken“ – einen breiten Erfahrungsschatz. Auch in der Geschichte gab es immer schon z.B. sogenannte Trauerliteratur oder Erbauungsgedichte. Unter focusing-orientierter Perspektive lässt sich dieser

Bereich jedoch differenzierter erleben, beschreiben und bewusst gestalten und begleiten, so dass ein Gedicht nicht nur zufällig wirkräftige (oder wirklose) Droge ist, sondern die Auseinandersetzung mit dem Gedicht auf den beschriebenen Ebenen Schritte hervorbringen kann und so die eigene Entwicklung voranträgt.

Im therapeutischen Kontakt, der focusing-orientiert gestaltet wird, ist es möglich, nicht auf den Zufalls- oder Glückstreffer zu warten, dass man genau das richtige Gedicht zu dem Erleben des Klienten findet oder ein Gedicht ins Spiel bringt, das einen ganz neuen Entwicklungsimpuls anbietet. Vielmehr kann eine focusing-orientierte Herangehensweise auch auf Nebenwegen und im Verweilen bei impliziten Bedeutungen Schritte hervorbringen. Nicht nur das Gedicht – oder der Therapeut – wären dann handelnde Subjekte, sondern in dem sich bewusst diesen Prozessen Zuwenden und in Kontakt zum Felt Sense eigene neue Schritte entstehen lassen, würde der Klient im Fortsetzen des Gedichtes selbst wieder handelndes Subjekt.

Ein Gedicht kann also, indem sich der Klient davon ansprechen lässt, die eigene Befindlichkeit verändern. Von diesem neuen Platz aus kann er in Bezug auf das Gedicht, aber auch in Bezug auf das eigene gegenwärtige Leben einen neuen Schritt entstehen lassen.

Wie in den damaligen Interviews deutlich wurde, sind dies Prozesse, die sich auch bei Focusing-Nicht-Kennern ereignen, bzw. die diese Prozesse für sich als heilsam und bereichernd entdeckt haben, ohne sie im Focusing-Vokabular zu beschreiben. So beschreiben in den Interviews einige Erzähler z.B., wie sie gemerkt haben, dass sie selbst auch poetisch tätig sein können und wie sich für sie darin eine neue Welt eröffnet hat und sie sich selbst ermächtigt fühlten, Gedichte zu schreiben. Hier verschwimmt dann eine klare Rollenzuteilung, wer Dichter und wer Leser ist (wobei ich hier eine sehr weite Definition von Gedicht und Poesie unterstelle). Indem jemand also einen Satz / ein Wort findet, der/das stimmig ausdrückt, was man im Moment implizit fühlt, kann eine Person selbst schöpferisch und mitunter poetisch tätig werden. Auch hier kann eine focusing-orientierte Perspektive z.B. im Hinblick auf das Thema „Freiraum“ den Prozess bewusst gestaltend unterstützen. In den Interviews finden sich auch hierzu Überlegungen von den Erzählern, in denen sie beschreiben, wie, in welcher inneren Haltung und unter welchen Bedingungen sie am besten stimmige Worte und Bilder finden.

Ansätze zu einer focusing-orientierten Poesietherapie

Für eine focusing-orientierte Biblio- oder Poesietherapie steht es meines Wissens aus, diese Prozesse theoretisch auszuarbeiten und zu beschreiben. Welche Modelle (z.B. Emergenz-, Interaktions- oder Implikationsmodell) könnten den Vorgang des Symbolisierens im Umgang mit Sprache und künstlerischen Werken sinnvoll beschreiben? In diesem Zusammenhang ließe sich auch der Unterschied zwischen einer Herangehensweise, in der ein Gedicht als ein fertiges Symbol aufgefasst wird, das in der Außenwelt vorliegt und entweder passt oder nicht passt, und einer

komplexeren focusing-orientierten Herangehensweise beschreiben, in dem der Prüfprozess selbst näher betrachtet und bewusst gestaltet wird. So lässt sich in einer focusing-orientierten Herangehensweise prüfen, was von dem Expliziten zum eigenen Impliziten passt, wo es schon ganz gut passt und wo noch ein Rest Implizites bleibt? Auch diesen Prozess haben übrigens einige Interviewpartner beschrieben, sei es, dass sie „gestanden“, eine Zeile für sich etwas umgeändert zu haben, Teile einfach wegließen oder indem sie ohne zu kommentieren (und wahrzunehmen?) Zeilen abgeändert hatten.

Ein konstruktives Moment liegt jedoch nicht nur im Abändern von vorliegenden Gedichten. Für die erlebte Passung und einen Felt Shift ist es für einen Leser offenbar nicht entscheidend, sich dessen bewusst zu sein, dass z.B. die erlebte Entlastung und das Heilsame einer Gedichtzeile in der eigenen Lesart und nicht in der Gedichtzeile selbst liegt. Im Gegenteil: Das Erstaunen und die überraschte Freude, dass da ein Dichter genau das ausdrückt, was sie selbst erlebt haben, würde hierdurch möglicherweise für den ein oder anderen geschmälert, da die erlebte soziale Unterstützung/Reintegration wegfiel, dass jemand anderes die eigene, als bedrohlich empfundene Erfahrung schon gefühlt oder benannt hat und in der Gedichtform Teil des allgemein geschätzten Kulturgutes ist. Im Rahmen einer theoretischen und praktischen focusing-orientierten Erschließung dieses Bereiches würde m.E. jedoch genau in diesem konstruktiven Moment das Potential im Umgang mit Gedichten und poetischer Sprache liegen, und es gilt insofern zu beschreiben: Was geschieht, wenn jemand mit einem Gedicht in Kontakt tritt, bzw. in der Erfahrung eines Gedichtes eine neue Einheit entsteht? Wie wird das Gedicht im Leser Wirklichkeit und verändert ihn dabei zugleich, so dass er sich / die Welt anders sieht? Wie ist der Leser selbst an der Erschaffung des Gedichtes beteiligt und kann dieses Moment als Freiheit und Erkenntnispotential nutzen?

Ein Seminar: „Heilsame Worte finden“

Als eine erste praktische Annäherung an die Erschließung dieser Prozesse für meine Praxistätigkeit in Gruppen habe ich im Rahmen meiner Dozententätigkeit zur Gesprächsführung an der Uniklinik Freiburg ein Tagesseminar in diesem Themenfeld konzipiert. Unter dem Titel „Heilsame Worte finden: Worte, die Trost/Halt/Hoffnung geben“ habe ich ein Seminar durchgeführt. Zielgruppe des Seminars waren Studierende im Masterstudiengang Palliative Care, die alle bereits langjährige Berufserfahrungen in ihren Berufen (Ärzte, Pflegekräfte, Seelsorger, Sozialarbeiter) hatten.

Ziel des Seminars war es, das Bewusstsein für die heilsame Kraft der Sprache zu erhöhen und Orte des Entstehens von heilsamen Worten aufzusuchen. Hierzu habe ich die oben beschriebenen Formen im Umgang mit Gedichten mit verschiedenen Methoden und Zugängen erlebbar machen wollen. Neben theoretischen Impulsen standen Selbsterfahrungsübungen und Zweier- sowie Gruppengespräche im Zentrum des Seminars. Als Orte der Entstehung von heilsamen Worten habe ich die Teilnehmerinnen eingeladen, die eigene Innenwelt, das Gespräch mit einem Gegenüber, der mir Worte zuspricht sowie literarische

Werke (inklusive Lebensweisheiten, Gebete, Liedtexte etc.), zu erkunden. Die Übungen und das gesamte Seminar waren gerahmt als Einladung, diesen Erfahrungswelten auf die Spur zu kommen und eigene Erfahrungen zu reflektieren – u.a. im Hinblick auf die Frage, wie die eigene Arbeit mit Patienten dadurch bereichert und entlastet werden kann. Folgende Elemente haben den Aufbau des Seminars gebildet:

a) Eigenes biographisches Erfahrungswissen von der heilsamen Kraft von Worten erkunden: Wo habe ich im Gespräch, im Umgang mit Worten und literarischen Werken, mit inneren Sätzen etc. Heilung/Veränderung/Trost erlebt? Was waren die Bedingungen, die dieses Erlebnis ermöglicht haben? Welche Orte der Entstehung von heilsamen Worten habe ich erlebt?

b) „Sprache eröffnet einen Erfahrungsraum“: 1. Der Wirkung von einzelnen Worten nachspüren, indem ich bei der körperlichen Resonanz einzelner Worte verweile und Bilder/Gefühle/Gedanken entstehen lasse. 2. Der Wirkung von Gedichten auf die Spur kommen. Im Lesen/Hören-/Vorlesen verschiedener Gedichte eigene Resonanz spüren. Was ist es, was mich anspricht? Was entsteht in mir zu diesem Gedicht? Erfahrung ermöglichen, dass ich über Satz/Gedicht Kontakt mit einem Teil von mir aufnehme.

c) Weitere Schritte aus diesen Erfahrungsräumen entstehen lassen: im weiteren Symbolisieren z.B. im Malen, im Zweier-Gespräch, im angeleiteten Gruppenaustausch die

Erfahrung im Umgang mit Worten weitertragen; das eigene schöpferische Potential in der Auseinandersetzung mit den unter b) gemachten Erfahrungen wahrnehmen.

d) Erkenntnis und Austausch ermöglichen, dass die Resonanz auf Worte hochindividuelle Erfahrungen eröffnet und in anderen Teilnehmern vielfältige andere Lesarten und innere Prozesse möglich sind.

e) Erweiterung des Spielraumes erkennen, den diese Erfahrungen eröffnen: Wie kann ich mein Gegenüber (z.B. meinen Patienten) darin unterstützen, die für sich heilsamen Worte zu finden, zu stärken und als Kraftquelle zu nutzen?

Das Seminar war für die Teilnehmenden und mich eine spannende Entdeckungsreise, die mir erneut den Reichtum vom Focusing und von Sprache erfahrbar gemacht hat.



Dr. Christina Burbaum
Psychol. Psychotherapeutin
Focusing-Trainerin DAF
79102 Freiburg
praxis-burbaum@web.de

Wir gratulieren zum Zertifikat

Focusing-Begleiterin DAF

Birgit Gebhard, Lebens- und Sozialberaterin, Hard
Alexandra Naumann, Lehrerin für Jazzgesang, Stimmcoach, Köln

Focusing-Beraterin DAF

Karin Ebert, Sonderschullehrerin, Estenfeld
Ursula Ohse, Beraterin, Pforzheim
Sabine Rudolph, psychologische Psychotherapeutin, Freiburg

Focusing-Trainer/in DAF

Martin Beilich, Physiotherapeut, Heilpraktiker, Mühlheim
Dr. Christina Burbaum, Dipl.-Psychologin, Freiburg
Guido Moser, Psychotherapeut (HP), Feldenkraislehrer, Bozen

Focusing-Therapeut/in DAF

Ulrike Lieder, Dipl.-Sozialpädagogin, Berlin
Guido Moser, Psychotherapeut (HP), Feldenkraislehrer, Bozen
Mag. Christine Socher, Klinische und Gesundheitspsychologin, Gmunden



Erkennen von strukturgebundendem Erleben

von Klaus Renn

Der Artikel ist dem Manuskript des gerade entstehenden Buchs zu Focusing und Focusing-Therapie entnommen.

Dieser Ausschnitt des Manuskriptes führt Sie focusing-orientiert in den Kernbereich psychotherapeutischen Arbeitens. Mithilfe der hier dargestellten Konzepte können Sie focusing-orientiertes Handeln optimal, so hoffe ich, nachvollziehen. Doch zunächst werde ich Sie anhand von praktischen Beispielen in die Welt der Strukturen einführen. Als Basis dafür stelle ich das Prozess-Modell von Gendlin vor. Aus seiner Perspektive werden bekannte Konzepte auf neue Weise spannend und relevant für therapeutisches Handeln.

Wir alle kennen „strukturgebundenes Erleben“ aus unserem persönlichen Leben und aus der Arbeit mit Klienten. Konkret handelt es sich um Stimmungen, eingespurte Beziehungs-, Gefühls-, Denk-, Bewertungs-, Körper- und Verhaltensmuster, die aber in manchen aktuellen Situationen nicht mehr als angemessen erlebt werden. Die Annahme ist, dass der Organismus auf Grund gestoppter Prozesse in der Kindheit und im weiteren Verlauf des Lebens Erlebensstrukturen als bestmögliche Antworten erschafft. Diese können den gestoppten Prozess jedoch nur unzureichend fortsetzen, und in Ihrem Erleben wiederholen sich bestimmte Erinnerungen, Gefühlszustände, Kognitionen, Körperempfindungen und Verhaltenssequenzen (siehe: Modalitäten des Erlebens). Unsere menschliche

Disposition ermöglicht uns, Erfahrungen und Erlebnisse in vorgegebene Strukturen einzuordnen und sie so zu ergänzen, dass wir sie als Ganzheiten erleben. Das lässt sich als Reduktion von Komplexität zusammenfassen: Unser Körper „verganzeheitlicht“ demnach komplexe Zusammenhänge, so dass uns eine Sache als Ganzes erscheint. Diese Disposition hat sicher ihre Vorteile (etwa indem sie uns schnelle Reaktionen ermöglicht), aber zugleich auch gravierende Nachteile (im Sinne von einseitigen, vorschnellen, die Folgen nicht berücksichtigenden Reaktionen).

Eine kurze Vignette als Beispiel:

Jonas H., ein Informatikstudent, leidet an seinem isolierten Leben. Er bekommt nur E-Mails, die sich auf sein Studium beziehen, kaum SMS oder Anrufe. Mitten in der zweiten therapeutischen Sitzung stellt er fest:

Kl.: „Ich bin immer misstrauisch ... das ist gut und schlecht“

Th.: „Das Misstrauische mögen Sie einerseits und Sie mögen es auch nicht.“

Kl.: „Auch wenn mich eine Freundin in den Arm nehmen würde, so würde ich mich fragen, was sie wohl bezweckt und es würde sich in mir alles zusammenziehen.“

Th.: „Das Misstrauische nimmt Sie aus dem Kontakt und Sie merken ein Zusammenziehen?“

Kl.: „Ja, zwischen mir und den anderen ist immer diese Glaswand.“

Th.: „Oh, ja, diese Glaswand – bemerken Sie die auch hier im Moment mit mir?“

Kl.: „Ja, sie sind ein freundlicher Mensch und geben sich Mühe mit mir – aber ich bin im Panzer.“

Th.: „Okay, Sie sind im Panzer. Vorhin habe ich verstanden, dass die Glaswand auch etwas Gutes hat. Was mögen Sie an der Glaswand?“

Jonas H. beschreibt, wie er das gleichbleibende Gefühl (das Misstrauische) in unterschiedlichen Situationen erlebt. Gleichzeitig weckt dieses „Misstrauische“ auch beim Gegenüber abwehrend-ängstliche sowie misstrauische Gefühle. Auf diese Weise spiegelt ihm – paradoxerweise – die Beziehungswelt genau die kränkenden Antworten, die sein isoliertes Leben erneut bestätigen. Jonas H. befindet sich in einer selbst-bestätigenden Schlaufe und fühlt sich darin gefangen. Die Isolation macht ihn misstrauisch und die misstrauische Haltung zu den Mitmenschen lässt ihn weiter alleine sein. Auch der Therapeut empfindet während der Sitzung eine körperlich spezifische Resonanz des „Misstrauischen“, aus der heraus er fragt, ob diese Glaswand jetzt auch aktiv sei. Das Phänomen dieser sich selbst bestätigenden Schlaufe wird im Focusing mit dem Begriff „strukturgebundenes Erleben“ bezeichnet.

Trennen wir die Welt konzeptuell in ein „inneres“ und ein „äußeres“ Erleben, so sind strukturgebundene Phänomene immer in beiden Welten gleichzeitig zu finden. Sie werden von einer Person erlebt und sind doch auch gleichzeitig außerhalb der Person wahrnehmbar. Für Gendlins Ansatz ist es von grundlegender Bedeutung, dass Strukturgebundenheit nicht nur ein innerpsychisches und persönliches Phänomen ist, wie es psychiatrische Diagnosen und Typologien suggerieren. Aus diesem Grund beschreibt wohl auch die systemische Familientherapie Beziehungsstrukturen als „äußere“, im System wirkende Strukturgebundenheit, die „innerlich“, persönlich erlebt wird. Die erlebte Wirkung der äußeren Realität und der inneren Wirklichkeit ist untrennbar. Folgen wir dieser Vorstellung, so wird therapeutisches Arbeiten ungemein leichter, da wir davon ausgehen können, dass Strukturgebundenheiten sich im Hier und Jetzt der therapeutischen Sitzung zeigen und wirksam werden. Der Therapeut braucht „nur“ den Zugang zur eigenen Resonanz, um diese tiefgreifenden Phänomene aufzuspüren und dem therapeutischen Prozess zugänglich zu machen.

Strukturgebundenes Erleben: andere Beschreibungen

Die Psychologie befasst sich schon immer mit Phänomenen des Erlebens, die gleich bleiben und sich so klassifizieren lassen. Um das „strukturgebundene“ Thema zu konkretisieren, möchte ich auf einige einschlägige Ansätze hinweisen. Jeder dieser Ansätze hebt vor allem einen Aspekt von Erlebensstrukturen in den Vordergrund: (Stress-) Kommunikationsstil (z.B. V. Satir) als Beziehungsmuster (J. Schweizer/A.v.Schlippe), Körper- und Charakterstruktur (z.B. W. Reich, A. Lowen), tiefenpsychologische Formen der Angst (z.B. F. Riemann), Schema als rigide

neuronale Vernetzungen (E. Roedinger), Achtsamkeitsstil (H. Palmer), das Konzept „Trauma“ (L. Reddemann, P. A. Levine), die Komplextheorie von C.G. Jung, die Theorie über Schemata von Aaron T. Beck und Jeffrey E. Young, die Erklärungen zu den Persönlichkeitsstörungen von Rainer Sachse, die Theorie von Ego-States von John und Helen Watkins, sowie weitere kognitivistische und verhaltenstherapeutische Schulen wie die dialektisch-behaviorale Therapie von Marsha E. Linehan, die von dysfunktionalen Verhaltensweisen spricht; und nicht zuletzt Klassifikationssysteme von psychischen Störungen, wie es das ICD-10 tut.

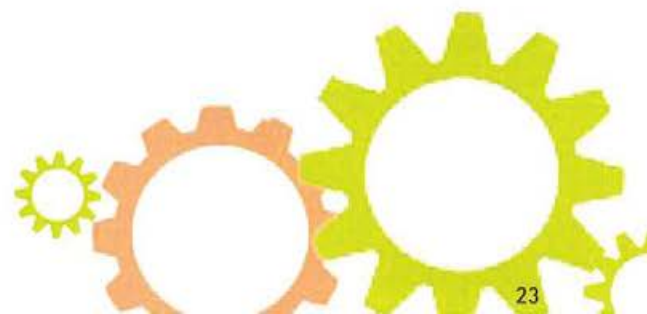
Was bedeutet Struktur?

Unter **Struktur** (lateinisch: *structura*, Zusammenfügung, ‚Bau‘, Bauart, ‚Sinngefüge‘; das Verbum „struo“: aufschichten, aneinanderfügen, ordnen) versteht man die Muster von System- und Erlebenselementen. Alles Wahrgenommene erscheint uns in Strukturen. Auch „Erlebens-Ganzheiten“ haben eine Struktur, sie sind keineswegs rund und harmonisch. Mit Struktur wird das Beziehungsgefüge von Einzelementen hervorgehoben. So können wir sagen, dass der eigene Körper eine Ganzheit ist und als eine bestimmte Körperstruktur wahrgenommen wird. Die Art und Weise der Verbindungen und Beziehungen einzelner Strukturelemente im ganzen Körper kommen dann auch in der konkreten Körperhaltung (gekrümmter Rücken, erhobener Kopf, hochgezogene Schultern, aufrechte Erscheinung ...) zum Ausdruck. Struktur entsteht durch bestimmte Beziehungen der möglichen Bezugspunkte in einem größeren Ganzen. Sie zeigen sich im psychologischen Zusammenhang und können Gefühle, Kommunikationsstil, Gedankenkonstrukte, das Wollen, Werte, Intention, Körperempfindungen, Imaginationen, Lebensgeschichte usw.; aber auch soziale Einheiten, wie z.B. Familie, Kultur, Volk, Status usw. sein.

Strukturzusammenhänge:

Mehrere Ganzheiten, die sich als Struktur zeigen, stehen in Beziehung untereinander und bilden wiederum eine strukturelle Ganzheit. So bildet in unserem physischen Körper jedes Organ eine Ganzheit mit bestimmter Struktur. Alle Organe zusammen bilden wiederum eine strukturzusammenhängende Ganzheit – unseren Körper. Und der Körper ist ein Teil einer Umweltstruktur. Als Bild, wenn auch zu statisch, bietet sich die russische Matrjoschka (Puppe in der Puppe) an, mit dem entscheidenden Unterschied, dass eine Veränderung bei einer Puppe sich sofort in alle weiteren Puppen durchwirken würde.

Mit strukturgebundenem Erleben sind starre und sich wiederholende Erlebensganzheiten gemeint. Dominiert im Gesamterleben einer Person strukturgebundenes Erleben, so ist eine vielfältige Wahrnehmung von sich und der Umwelt ist nicht mehr möglich. Wird strukturgebundenes Erleben zum inneren Bezugspunkt, gestaltet sich Erleben nur auf einer eingeschränkte Weise. Andere Aspekte des Erlebens bleiben außerhalb des Bewusstseins und außerhalb vielfältiger Verhaltensmöglichkeiten.



Strukturgebundenes Erleben: vom Prozess her denken

Nachdem wir im Focusing vor allem vom Erleben her, also in geschehenden Prozessen, denken, liegt es nahe, ein Prozessmodell für das strukturgebundene Phänomen zu entwickeln. Das focusing-spezifische Modell beschreibt keine konkreten Typologien oder konstanten Strukturen. Vielmehr wird der **Prozess** beschrieben, wie Erlebensstrukturen entstehen, die ihrerseits für die spezifische Symptomatik, die sog. Störungen und Beschwerden wie auch für die „Krankheitsfolgen“ verantwortlich sind.

Der gestoppte Prozess

Würde ein Kind in einer idealtypischen und perfekten Umwelt leben, so würde es in jedem Moment seines Lebensprozesses die Reaktionen als Antwort bekommen, die gerade stimmig sind und die es zum Leben benötigt: Nahrung, Nähe, Kommunikation, Aufmerksamkeit, Grenzen, anregende Spiel- und Entfaltungsmöglichkeiten usw. Das alles wäre genau im „bedarfsgerechten“, im stimmigen Moment vorhanden. Der innere Prozess des Kindes und seine Umwelt würden ungebrochen und optimal zusammenspielen.

Wird jedoch der natürliche Bedürfnisfluss des Kindes von der Umwelt nicht beantwortet, so stoppt der spezifische Lebensprozess an dieser Stelle. Natürlich gehen andere Lebensprozesse weiter: das Kind wird weiterhin atmen und fühlen, sein Herz schlägt weiter usw. Um die Befriedigung des gestoppten Bedürfnisses annähernd zu ermöglichen, sucht der Organismus nach neuen kreativen Antworten. So wird ein Säugling im Hungergefühl erst einmal schreien und später vielleicht den Daumen in den Mund stecken. Der Hunger bleibt unbeantwortet. In den Filmaufnahmen der Bindungsforschung lässt sich beobachten, wie Kinder, die sich in Mimik und Gestik zur Mutter hinwenden, durch Nichtbeachtung oder aktive Ablehnung in ihrem Prozess „Hunger nach Nähe“ unterbrochen werden. Der Prozessstopp und die antwortenden Reaktionen der Kinder drücken sich spontan in Mimik und Gestik aus. Die Bindungstheorie geht davon aus, dass die kindlichen Selbstantworten entsprechende Beziehungs- und Bindungstypen zur Folge haben.

Bei einem Menschen, der Gewaltanwendung erfährt, stoppt der Lebensprozess hinsichtlich Geborgenheit, Sicherheit und anderen Grundbedürfnissen. Obwohl ein grundlegender Prozess gestoppt ist, geht der übrige Lebensprozess trotzdem weiter. Vielleicht kreierte dieser Mensch irgendwelche Ersatzhandlungen und Rituale, die für Sicherheit zu sorgen scheinen, um so auf seinen gestoppten Prozess antworten zu können. Alles, was nun dem Menschen in seinem weiteren Lebensprozess fehlt oder unbeantwortet bleibt, erhält für ihn eine große Mächtigkeit. Der gestoppte Prozess wirkt auf den gesamten Lebensprozess der Person ein. Auf diese Weise wird die weitere Entwicklung, das weitere Er-Leben dieses Menschen in seiner Umwelt durch den gestoppten Prozess beeinflusst.

Unterbrochene Interaktionen

Viele Pathologien und negative Muster kann man sich als (früh) unterbrochene Interaktion zwischen dem Klienten und anderen Menschen vorstellen (Gene Gendlin; mündlich, Internationale Sommerschule 1995).

Die Macht des Fehlenden

Der Lebensprozess stoppt, wenn die Umwelt das, was für einen nächsten Lebensprozess-Schritt notwendig wäre, nicht zur Verfügung stellt. Das Stoppen eines gegenwärtigen Prozesses ist allgemeiner Natur und gilt für menschliche Grundbedürfnisse wie fehlende Nähe oder Distanz, fehlendes Essen, Durst, Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung, den Wunsch, Dinge zu haben, um sich auszudrücken ... Auch alltägliche triviale Situationen, z.B. an der Straßenbahnhaltestelle zu stehen und zu bemerken, dass man den Geldbeutel mit der Fahrkarte vergessen hat, lässt sich mit diesem Prozessmodell betrachten. Auch hier wird ein Prozess gestoppt (hier die Absicht, sich irgendwohin bewegen zu wollen), was so etwas wie Kreativität für den nächsten weiteren Lebensprozess wecken kann.

Als Menschen sind wir nur lebensfähig, wenn wir z.B. mit Luft und Nahrung versorgt und sozial eingebunden sind. Fehlt uns die Nahrung, so bleibt das Bedürfnis nach Nahrung, der Hunger, stecken und der Körper wartet auf Erfüllung, auch wenn sich andere Lebensprozesse fortsetzen. Wir sind nicht nur in der Kindheit auf körperlichen Kontakt, auf Zuwendung und liebevoller Annahme angewiesen. Die Abwesenheit von Sicherheit, von Geborgenheit, liebevoller Annahme, usw. bewirkt den Prozessstopp. Aus dem „Stoff“ des Nichtvorhandenen erschaffen sich Erlebensstrukturen. Aus der fehlender Sicherheit erwächst eine Struktur, die in unterschiedlichen Situationen Unsicherheit und Angst verspüren lässt. Aus fehlender Geborgenheit kreierte sich vielleicht eine Struktur von Niemanden-brauchen und Sehnsucht. Das Nicht-vorhanden-sein von einem Erwachsenen kann zu einer unterbrochenen Interaktion mit sich selbst und fehlender Selbstfürsorge führen. Fehlen können: sichere Grenzen, Halt; jemand, der/die da ist; Eltern, die auch Frau und Mann sind; körperliche Nähe; ein positives Bestätigen der eigenen Sexualität.

In der Person-Organismus-Umwelt wird das als fehlend wirksam, was den Lebensprozess in diesen Momenten fortsetzen würde. Das Fehlende ist immer das Fehlende in einer Situation. Das Nichtvorhandene wird zum Merkmal der sich individuell bildenden Erlebensstruktur.

Aus gestoppten Prozessen entsteht Kreativität

Wir haben es in Beratung und Psychotherapie sozusagen mit den Überlebenden von gestoppten Prozessen zu tun. Zum Überleben gehört, dass der Lebensprozess irgendwie trotzdem weiter geht. So sucht der Organismus nach Überlebensstrategien und kreativen Lösungen, die den Prozess bestmöglich fortsetzen wollen. So wird sich ein Kind, welches Zuwendung vergeblich sucht, vielleicht in eine innere, eigene Welt zurückziehen. Oder es entwickelt Strategien, die ihm doch irgendwie die notwendige Zuwendung geben. Der Organismus wird nächste Schritte

aus allen ihm zur Verfügung stehenden Verhaltensmöglichkeiten in der gegenwärtigen Umwelt erproben. Solange der ursprüngliche Prozess nicht fortgesetzt wird, bilden sich Erlebensstrukturen heraus, die den Stopp dieses Prozesses, den Schmerz, die Enttäuschung, das Verletzte, usw. schützen und gleichzeitig das Leben möglichst gut weiterleben lassen.

Was bewirkt einen Prozessesstopp?

Die Lebensprozesse eines jeden Menschen verlaufen individuell. Und ebenso wirken Stopps individuell unterschiedlich und kreieren nicht vorhersagbare, gebundene Erlebensstrukturen. Die Intensität und die wiederholte Erfahrung der Stopps prägt strukturgebendes Erleben.

Auslösende Stopps sind besonders in der (frühen) Kindheit und Adoleszenz prägend, z.B.: Unfälle und Krankheiten mit Krankenhausaufenthalt (Isolation und Ängste), Nichterfüllung wesentlicher menschlicher Grundbedürfnisse (Liebe, Wertschätzung, Nahrung, Schutz), traumatische Erfahrungen wie sexuelle Übergriffe, Gewalterfahrung, Unfälle, Katastrophen, Krieg, wiederholte Frustration von Bedürfnissen (z.B. Zärtlichkeit, Trost), Abwertung und Nichtakzeptanz, Overprotection, Verwahrlosung, beengte Lebensbedingungen, überzogene Leistungsansprüche, unausgesprochene Familiengeheimnisse, unangemessener familiärer Rollenplatz, autoritäre Bedrohung und vieles mehr.

Zur Veranschaulichung des Stopps und der resultierenden Antworten

Nehmen wir an: Mia ist 3 Jahre alt, die Mutter lässt sie eine halbe Stunde allein spielen. Mia bemerkt die Abwesenheit, fühlt sich alleine, aber dennoch sicher. Sie weiß: Mutter kommt gleich wieder. Als Selbstantwort findet sich bei Mia aus dem Verlassenwerden ein stolzes Gefühl, schon so groß und autonom sein zu können: „Ich kann auch alleine spielen“. Der Prozess des Verbundenfühlens mit der Mutter war nicht gänzlich gestoppt. Mia nimmt aus dieser Situation Selbstvertrauen im Umgang mit sich und dem Alleinsein. Im Erwachsenenleben hat sie hier eine sichere Ressource.

Ben ist 3 Jahre alt und seine Mutter lässt ihn für eine halbe Stunde allein spielen. Ben bemerkt die Abwesenheit und gerät in Panik, Angst und Verzweiflung. Auch als seine Mutter zurück kommt, lässt er sich nicht gleich beruhigen. Als Selbstantwort findet Ben aus dem Verlassenwerden einen Schutz im Gefühl des Misstrauens und dem permanenten Beobachten seiner Bezugswelt, um der Angst, wieder verlassen werden, nicht ausgeliefert zu sein. Seine kreative Lösung ist Misstrauen und Beobachten, die ihn vor Panik bewahren sollen. Der Prozess des Verbundenfühlens mit der Mutter war gestoppt. Die häufige Wiederholung dieser Erfahrung bewirkt bei ihm im Erwachsenenleben Beziehungsunsicherheiten und häufige Konflikte mit BeziehungspartnerInnen.

Gestoppte Prozesse und deren Selbstantworten

Stockt oder stoppt ein Lebensprozess in einer Situation, so bilden sich neue kreative Erlebensstrukturen mit der Intention, den Lebensimpuls weiterzuführen. Diese Selbstantworten kreieren sich als gegenwärtig bestmögliche Lösung aus allen Verhaltens- und Erlebensmöglichkeiten im gegebenen Erlebensraum des jeweiligen Menschen. Die gesamte Vergangenheit mit ihren Prägungen geht in die Kreation der Antwort auf den gestoppten Prozess mit ein. Auf dieser Annahme basieren therapeutische Interventionen, die danach fragen, wofür dieses heute störende Verhalten oder Symptom einmal gut gewesen sein mag. Häufig findet der Klient über diese Fragerichtung wieder Respekt vor seiner damaligen Kreativität seines Kindes.

Je nach Möglichkeit des jeweiligen Entwicklungsstandes, der Lebensumstände und damit verbundener Bedürfnisse wird sich ein Kind verschiedene Antworten auf gestoppte Prozesse geben. Und je nach Lebensalter sind die Antworten nicht sprachlicher Natur, sondern vielmehr Gefühle und Stimmungen. So wird verständlich, dass in der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen gestoppte Prozesse häufig die Gestalt eines Inneren Kindes annehmen. Ein bestimmter Prozess, der unbeantwortet stecken blieb oder invasiv unterbrochen wurde, lässt sich im Modus des „Inneren Kindes“ anfragen.

Natürlich ging das reale Kind weiter in den Kindergarten, zur Schule, durchlebte die Pubertät und erreichte das Erwachsenenalter. Doch konnte sich der damals gestoppte Prozess in allen folgenden Erfahrungen nicht fortsetzen. Gleichzeitig wirkte der gestoppte Prozess während der gesamten Entwicklung auf die Gesamtperson ein. Und ebenso trug die Umwelt mit prägenden Feedbacks zur Entwicklung bei. Auf diese Weise entwickelt sich Persönlichkeit in einer spezifischen Umwelt über gestoppte Prozesse und deren Fortsetzung.

Persönlichkeitsentwicklung: ein Stop-and-Go-Prozess

Mit Hilfe des Prozesskonzeptes lassen sich „gesunde“ Persönlichkeitsentwicklung und Krankheitsbilder aus der Sicht des Prozessesstoppes her verstehen. Diese Perspektive macht deutlich, welcher Prozess gestoppt wurde und welche individuellen Antworten sich daraus als Erlebensstrukturen gebildet haben. Metaphorisch gesprochen: Wird ein Fluss gestoppt, so sucht er sich in der gegebenen Landschaft ein neues Bett und gräbt sich im Laufe der Zeit tiefer ein. – Lebensgeschichtlich sind die Stopps häufig besonders wichtige Markierungspunkte für neue Entwicklungen. Stopps gehören zum Leben dazu wie Ein- und Ausatmen. Stopps geschehen in jeder Situation des Lebens. Ohne Stopp läuft das kleine Kind auf die Straße oder fällt ins Wasser. Ohne Stopp kann sich Aufmerksamkeit nicht organisieren. Ohne Stopp ist zwischenmenschliche Beziehung nicht möglich. Die Stopps kreieren unsere grundlegenden und hochdifferenzierten Strukturen, wie sich das Wasser auf unserer Erde Ufer und Begrenzungen und fein ausdifferenzierte Wege schafft. Stopps in einer Situation sind Begrenzungen, die sich aus der „äußeren“ Situation und den Begrenzungen durch die „innere“ Situation ergeben. Der gestoppte Lebensprozess erschafft die Strukturen, in denen der Lebensprozess weiterfließt und

weiterlebt. Therapie erhält die Aufgabe, alte, nicht mehr lebensfördernde Stopps zu lösen, den Lebensprozess zu befreien und für den Klienten stimmige, selbstbestimmte Stopps zur Entstehung lebensbejahender Strukturen zu ermöglichen. Und ebenso geht es darum, mit unveränderbaren Strukturen einen flexiblen, einen prozesshafteren Umgang zu finden. Mit dem Bild des Wassers: In Bächen fließt das Wasser um Steine herum – es bleibt nicht hängen – und es kann wie in einem Staudamm zurückgehalten und reguliert werden.

Das Prozessmodell ist hilfreich, um den therapeutischen heilsamen Blick hinter/unter das Erscheinungsbild einer Struktur wirksam werden zu lassen. Nehmen wir das Beispiel einer Anorexia nervosa: Auch wenn es zu Beginn der Therapie bei dieser Diagnose nicht gleich angezeigt sein wird, therapeutisch direkt auf den Prozessstopp Bezug zu nehmen, so unterstützt diese Sichtweise doch eine ganzheitliche Sicht der Person. Es lassen sich Fragen stellen und Hypothesen bilden, welche vitalen Lebensprozesse bei dieser Person gestoppt wurden und wie diese dann zu der kreativen Lösung einer Anorexia nervosa gefunden haben. Auch ermöglicht die Prozessperspektive dem Therapeuten, über die eigene Resonanz Stopps wahrzunehmen, die auf steckengebliebene Prozesse der Klientin oder des Klienten hinweisen.

Erlitt eine Person eine „invasive Umwelteinwirkung“, also eine traumatische Erfahrung, so lässt sich mit dem Prozessmodell die individuelle Antwort und persönliche Strukturbildung nachvollziehen, die allgemein als „post-traumatische Belastungsstörung“ beschrieben wird.

Grundsätzlich unterstützt die Prozessperspektive eine Therapeuten-Haltung, die angesichts der vorangegangenen Prozessstopps eine störende Strukturbildung als die damals und situativ „beste“ und zugleich auch „kreative“ Antwort anerkennt und würdigt.

Gendlins Modell für Prozesse ist nicht auf psychologische Entwicklung hin konzipiert. Vielmehr lassen sich ganz allgemein Lebensprozesse auf eine genaue Weise beschreiben. Werden beispielsweise einem Baum Äste abgeschnitten, also Wachstumsprozesse gestoppt, so wird der Baum an den Schnittstellen mit entsprechenden Vernarbungen antworten und sein gesamtes Wachstum verändern. Darüber hinaus wird die gestoppte Lebenskraft frische, neue Äste wachsen lassen, die das Leben des Baumes weitertragen. Institutionen, in denen persönliche Prozesse und Gruppenprozesse gestoppt werden, entwickeln entsprechende Unternehmenskulturen, deren „Lebenskraft“ nicht in die offiziellen Zielen eingehen. So lässt sich das Gendlin'sche Prozessdenken in der Psychologie, Biologie, Politik, Pädagogik, im Organisationsmanagement, usw. anwenden.

Der Prozess erschafft Strukturen

Die Grundeigenschaft des Lebensprozesses ist, dass er sich weitertragen will, dass er sich weiterträgt. Leben lebt mit Kraft weiter. Unseren eigenen Lebensprozess erleben wir als ungeteilten Prozess, erst mit der Erfahrung einer Grenze können wir bemerken, wie sich der Prozess ausdifferenziert und wie ganz konkrete Intentionen, Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmbar und bewusst werden. Bewusstheit entsteht also erstmal bei einem Stopp. An den ge-

stoppten Lebensorten wird die Kraft und Bedeutung spürbar, die der Lebensprozess in sich trägt. Ohne einen Stopp fließt der Lebensprozess einfach weiter. Erst im Stopp, einem körperlichen Schmerz, einer Frustration, einer Enttäuschung in einer Beziehung oder einer inneren Beziehungsstörung kann kognitive Bewusstheit über diesen Prozess- und Erlebensort aufkommen. Der Lebensprozess sucht darauf nach neuen Antworten, um wieder in Fluss zu kommen.

Eva sagte ein Treffen ab

An einer gestoppten Stelle des Prozesses bilden sich Erlebensstrukturen, die den Prozess forttragen wollen. Nehmen wir an, ein Mitmensch, Eva, sagt ein Treffen unerwartet ab – der Prozess ist gestoppt. Der Organismus beginnt zu arbeiten: Das von innen erlebte (der implizierte) „Stopp“ könnte ein trauriges Gefühl und ein Gedankenkarussell zu der Absage von Eva bewirken. Nach einiger überschaubarer Zeit könnte als nächstes ein erleichtertes Gefühl antworten, nämlich mit dem Abend etwas anderes sinn-/lustvolles unternehmen zu können. Der Lebensprozess geht an der Stelle weiter. Der Stopp wird vermutlich im Beziehungsprozess zu der Person weiterwirken und braucht dort ebenfalls entsprechende Antworten, um sich fortzusetzen. Das könnte bspw. auch bedeuten, ein distanzierteres Beziehungsgefühl zu der Person, die das Treffen unerwartet abgesagt hat, wahrzunehmen. Wir können aus diesem Beispiel also ersehen, dass wir den Grenzen und den Stopps, die unsere Prozesse anhalten oder auch nur einschränken sowie den daraus resultierenden Strukturbildungen, unsere individuelle Lebensgestaltung verdanken.

In die Erlebensstruktur-Bildung gehen die gesamten Aspekte des jeweiligen Prozesses mit ein. Dazu gehören die gesamte Vergangenheit, der gegenwärtige Lebensraum mit allen Personen und Dingen, alle Bedürfnisse, Ziele, Wünsche und alle inneren und äußeren Verhaltensmöglichkeiten dazu. So berichtet ein Klient, dass er als Kind kaum menschliche Zuwendung erhielt. Aus der Prozessperspektive wurde sein Bedürfnis nach naher Beziehung begrenzt. Jedoch erlebte er, wie sich der Schäferhund der Familie seiner annahm. Über die intensive Beziehung zum Tier und zur Natur setzte sich sein Lebensprozess fort. Er konnte Erlebensstrukturen ausbilden, die ihm, wenn auch eingeschränkt, „funktionierende“ Beziehungsmuster ermöglichen. Der Klient ist heute der Überzeugung, der Hund habe sein Leben gerettet.

Strukturgebundenes Erleben

Gendlin selbst nennt das Phänomen „experiencing structure bound in its manner“ – zu Deutsch: „strukturgebundenes Erleben in seiner Art und Weise“. Wir haben es mit den Begriffen „Struktur“, „gebunden“, „Erleben“ und auf eine „Art und Weise“, zu tun. Gendlins Strukturbegriff ist von *Wilhelm Dilthey* beeinflusst, der die „Struktur des Seelenlebens“ als eine in sich verbundene Ganzheit, als eine Lebenseinheit, in der inneres Erleben und das jeweilige Umfeld verknüpft sind, konzipiert hat. Erleben, welches sich kaum in Interaktion, im Austausch mit dieser Ganzheit des Erlebens befindet, nennen wir „strukturgebunden“. Man könnte auch sagen: Dieses Verhalten ist auto-

matisiert und eingespart. Die implizite Wirksamkeit dieses strukturgebundenen Erlebens ist deshalb starr („frozen whole“) und ein fließender Austausch mit der gegenwärtigen (auch Beziehungs-)Situation ist unterbrochen. Es bewegt und verändert sich nichts, man findet in sich immer nur dieselben Gedanken, Gefühle, Interpretationen und Beziehungsmuster – wie eine altbekannte Schallplatte, bei der die Nadel immer wieder an der gleichen Stelle fest hängt. Die Situation mit sich selbst, mit jemandem oder auch mit Sachen öffnet sich nicht.

Das Erleben ist „flach“ und hängt fest in „Lieblings-schlechtegefühlen“. Man ärgert sich und resigniert über die immer gleichen Reaktionen der Bezugspersonen. Dabei verstrickt man sich stets wieder in die gleichen inneren oder äußeren Beziehungsthemen. So wird die gegenwärtige Situation nicht vom frischen, facettenreichen Erleben interpretiert, sondern lediglich alte, gewohnte, sich wiederholende Erlebens- und Bedeutungsmuster ersticken als verhärtete, erstarrte Erlebensstruktur den Reichtum an neuen und frischen Lebensimpulsen im unmittelbaren gegenwärtigen Erleben (*experiencing*). Dabei bildet sich ein bestimmter Stil des Erlebens, ein *Wie* des Erlebens. Wir nehmen an, dass im strukturgebundenen Erleben eine automatisierte, ehemals kreative Lösung auf vergangene, gestoppte Prozesse enthalten ist. Die gestoppten Prozesse stammen, wie schon erwähnt, aus konflikthaften oder (lebens-)bedrohlichen Situationen, auch gehören alle Arten von fehlenden oder unangemessenen Antworten der Bezugspersonen dazu, die die Entwicklung eines Menschen bereits schon vor der Geburt prägen (z.B. durch Rauchen). Strukturgebundenheit ist nicht nur ein innerpsychisches Phänomen, vielmehr wirkt jede Art von starrer und verfestigter Organisation (z.B. Familie, Kirche, Firma ...) auf die gleiche Weise: Die „äußere“ Strukturgebundenheit wird „innerlich“ erlebt und wirkt sich unmittelbar auf Erlebens- und Veränderungsprozesse aus. Darüber hinaus legen Forschungsergebnisse zur Epigenetik nahe, dass auch traumatische Erfahrungen vorhergehender Generationen (z.B. Kriegstraumata) das gegenwärtige Erleben einer Person in dieser Weise mitbestimmen. Die posttraumatischen Erlebensstrukturen werden dabei übernommen (gelernt), ohne dass die traumatische Erfahrung selbst gemacht wurde.

Erkenne Dich selbst :

Wie entdecke ich meine eigenen Strukturen?

Dem direkten „Zugriff“ sind die eigenen Strukturen entzogen, ähnlich der Wahrnehmung durch eine Brille. Die Brille zeigt in ihrer jeweiligen Färbung eine spezifische Realität und wird selbst nicht Teil unserer Wahrnehmung. Strukturgebundenheit ist oft so wenig zu erkennen wie die gewohnte, graue Tapete. Eine Grundstimmung wie wehmütig, traurig, einsam, melancholisch, missmutig, lustlos sein, aber auch immer aktiv bleiben, nie zur Ruhe kommen, immer stets lustig, dauernd beschäftigt sein ... kann uns über Tage, Monate und Jahre binden und begleiten. Wir selbst bemerken diese Art in der Welt zu sein kaum (unsere Mitmenschen, die nicht in ähnlicher Weise in der Welt sind, dafür umso mehr). Es kostet Mut, auf die Suche nach eigenen Mustern und Strukturen zu gehen! Wobei die Suche nur mit Rückmeldungen und Antworten von wohlmeinenden Mitmenschen geht.

Der einfachste Weg, uns auf diese Suche zu begeben, besteht darin, die Lebens-/Arbeits-/Sonstige-nahe-Partner zu interviewen, was sie an uns gleichförmig und wiederkehrend erleben und beobachten. Unsere Partner wissen genau, was bei uns los ist.

- Das kann heißen: Das Lebenshintergrundgefühl anfragen, welches uns wie eine alte Tapete eine bestimmte Atmosphäre vermittelt.
- Die „Immer-Wenn-Übung“, indem Sie sich fragen: „Immer wenn ich, ... dann erlebe ich / widerfährt mir ...“; „immer wenn ich diesem Menschen begegne – dann ...“; „immer wenn ich ..., dann ...“. Diese Übung entfaltet sich, indem Sie zuerst nach innen sprechen: „Immer wenn ich ...“, dann warten Sie, welches „Immer“ auftaucht, und erst darauf geben Sie das Wort „dann“ nach innen. Natürlich ist die „immer-dann“ Folge keine kausale Relation, sondern beschreibt lediglich eine gewisse Wahrscheinlichkeit. Das jeweilige Ergebnis können Sie mit Focusing noch weiter öffnen, um der Bedeutung auf die Schliche zu kommen.
- Sich Ihr aktuelles Leben wie von außen ansehen und sich bzw. Ihrem eigenen Alltagsmenschen etwas zuschauen:
- Schauen Sie sich zu, wie Sie leben, lieben, arbeiten, Beziehungen pflegen, die Wohnung / das Haus eingerichtet haben, was Ihnen wichtig ist, mit welcher Art von Menschen Sie sich umgeben haben, welche Werte Sie bedeutsam finden, welche Menschen Ihnen typischerweise wichtig sind, wie sie Beziehungen gestalten. Schauen Sie sich zu, wie Sie durch einen typischen Tag gehen. Unser Alltag bestimmt unsere Strukturen und wir bestimmen den Alltag. Unsere Strukturgebundenheiten zeigen sich im Alltäglichen. „Sammeln Sie alle die kleinen Ereignisse und Bezugspunkte Ihres Alltags so ein, als seien es Münzen. Kleine Münzen – das sind unsere täglichen Gewohnheiten und unsere Routine im Alltag, und die Summe unseres Lebens ergibt sich letztlich aus der Summe dieser Alltäglichkeiten.“ (Shpancer, N.: Der gute Psychologe, München 2014). Dabei können Sie folgende Anfragen an sich richten: „Was macht mich aus? Um welche Achse dreht sich mein gesamtes Leben? Was sind die Werte und Sehnsüchte, die im Hintergrund mein Leben erschaffen? Was sind die Prägungen und Verletzungen, die mich bestimmen? Welche typischen Muster erkenne ich in Beziehungen, in der Sexualität, im Finanziellen?“ Haben Sie sich als Alltagsmensch vor Augen, werden Sie ganz eigene Fragen an sich finden.



Klaus Renn
 Psychotherapeut
 Leiter des DAF
 97070 Würzburg
 k.renn@t-online.de

„Viele sein-“ er ist ein solcher gewesen, wie jetzt einer i

von Guido Moser

*Die einzige Wirklichkeit, die ich überhaupt kennen kann,
sind die Welt und das Universum so,
wie ich sie wahrnehme und in diesem Augenblick erlebe.
Die einzige Wirklichkeit, die Sie überhaupt kennen können,
sind die Welt und das Universum so, wie Sie sie im Augenblick erleben.
Und die einzige Gewissheit ist die,
dass diese wahrgenommenen Wirklichkeiten verschieden sind.
Es gibt ebenso viele „wirkliche Welten“ wie es Menschen gibt.*

Carl R. Rogers

Wenn ich im Sommer meine Lieblingsbeschäftigung betreibe und durch das Ortler-Mittelgebirge wandere, begegne ich manchmal einigen Wegweisern zu vielen Wanderwegen, die in fast alle Richtungen zeigen. Sie haben gemeinsam, dass mir alle Wanderungen gut gefallen, verschieden ist nur der Zeitaufwand und die dafür erforderliche unterschiedliche Ausrüstung. Allerdings kann ich, wenn ich mich dann für einen Weg entschieden habe, nicht mehr gleichzeitig die anderen Wege gehen, die grenzenlose Freiheit wird eingeschränkt.

So ähnlich ist es mir vor vielen Jahren ergangen, als ich angefangen habe, mich für erlebens- und ressourcenorientierte Therapieansätze zu interessieren: zuerst aufgrund meines Sportstudiums für die verschiedenen Körpertherapie-Ansätze, dann lernte ich bei Anna Triebel in Berlin Feldenkrais und später Wilhelm Reich kennen, bei dem der Körper mit seinen vielen Wirkfaktoren, Charakterstrukturen und sexuellen Energieentladungen zum Mittelpunkt wurde.

Schließlich entdeckte ich das IPS (Institut für personzentrierte Studien in Wien), wo ich mich fast zehn Jahre lang mit personzentrierter Beratung, Therapie und Coaching nach Carl R. Rogers beschäftigte. Aufgrund einer Anregung von Peter Schmid, dem Begründer des IPS, entdeckte ich Eugene T. Gendlin und entschied mich im DAF (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie) eine Focusing-Ausbildung zum Trainer und Therapeuten zu absolvieren.

Auf diese Weise kam nun zur personzentrierten Grundhaltung und Beziehungsarbeit eine Technik, die man lernen kann. Wenn alle Systeme, Methoden und Ansätze, die mich interessierten, mit dem unmittelbaren inneren Körpererleben gekreuzt werden, kann ich sie alle in meine Arbeit integrieren. So habe ich zusätzlich zur Focusing-Therapie mehrere Werkzeuge in meinem Arbeitsrucksack, um den Klienten in ihrer Vielschichtigkeit besser gerecht werden zu können.

Ich lernte, wie man gemeinsam mit dem Klienten prozessorientierte Ziele nicht linear und mit Erfolgszwang angehen muss, sondern wie man stattdessen Prozess-Arbeit als ein zirkuläres Gemeinsames praktizieren kann. Der

Klient ist nicht mehr auf äußeres Expertentum angewiesen, denn sein Körper ist mit allem, was er braucht, ausgerüstet. Er trägt die innere Stärke, sein Medizin-kästchen und den inneren Doktor immer mit sich und braucht nur zu lernen, mit seinem Körperwissen im Dialog zu bleiben.

Die Gewohnheit überwinden, in Problemen zu denken

Schon zu Beginn einer Therapie kann ich die Wunderfrage stellen: „Wie würde es sich anfühlen, wenn schon jetzt alles gelöst wäre?“ So kann der Klient auf einer tieferen Ebene bereits in der ersten Sitzung spüren, dass er selbst die Lösungen zu seinen Problemen in sich trägt. Die Aussage „Alles ist schon da, du brauchst dich nur dafür bereithalten“ hörte ich früher von esoterischen Weisheitslehrern und manchmal von bestimmten Künstlern. Heute arbeiten fast alle ressourcenorientierten Therapieschulen mit diesem Wissen und berufen sich dabei zum Teil auf die jüngsten Ergebnisse der Neurowissenschaften.

Dem Wunschziel des Klienten gegenüber bleibe ich möglichst absichtslos, anerkennend und achtsam. Sollte das Ziel des Klienten dann nicht ganz oder gar nicht erreicht werden, kann er lernen, seinen Mut, einen neuen Weg ausprobiert zu haben, anzuerkennen und zu würdigen. So bleibt jeder Versuch und Irrtum ein Lernschritt. Der wunderbare Theatermann George Tabori sagte: „Einmal falsch ist falsch, zweimal falsch ist einmal besser falsch.“ So gesehen werden Fehler oder Rückschläge im Prozess des Klienten kompetente, achtsame Experimente, die wichtige Informationen über den klugen Organismus signalisieren und gesundheitsfördernde Lernchancen in sich bergen. In ihnen drücken sich oft Anliegen und Sehnsüchte sowie Lösungswege aus. Dementsprechend versuche ich, diesen Phänomenen auch den nötigen Raum zu geben.

Dabei entsteht der Widerspruch, dass Lösungen neue Probleme schaffen können. Deshalb geht es weniger um das „Wegmachen von Problemen“ als um den achtungsvollen Umgang mit Bedürfnissen und um Strategien, wie



man etwas in konstruktiver Weise tun kann, um den Bedürfnissen gerecht zu werden. So bleibt das zentrale Ziel immer: optimale, wirksame Kooperation zwischen willentlichen „Ichs“ und unwillkürlichen Prozessen.

Einmal fragte ich eine Klientin, wie viel Prozent von ihrem Wunschziel schon erreicht sei. Sie antwortete, das seien erst 20%. Ich bemerkte darauf, dass in Italien 20% schon die zweitstärkste politische Kraft sei. „Wie furchtbar wäre es, wenn einer von diesen drei Populisten ganze 100% hätte!“, lachte sie und war daraufhin mit ihren 20% plötzlich recht zufrieden.

Nach Gunther Schmidt, dem Begründer der systemischen Hypnotherapie, drückt ein Problem die im Moment gestalteten Wahrnehmungsprozesse und Konstruktionen von „Realität“ aus, die der Beobachter im Klienten tätigt, der das „Problem“ erlebt. Dies geschieht bewusst sowie unbewusst, willkürlich sowie unwillkürlich.

Aus der Neurowissenschaft weiß man inzwischen, dass solche unwillkürliche, automatisierte Muster meist auf unbewusster Ebene organisiert sind. Dort wirken sie immer schneller, stärker, effektiver als alles Bewusste und Willentliche. Sie gehen großteils vom entwicklungs-geschichtlich älteren Teil des Gehirns aus: vom Stamm- und Zwischenhirn. Das Zwischenhirn, auch limbisches System genannt, könnte man als das emotionale, diplomatische Wesen bezeichnen, das die Verbindung zwischen allen drei Gehirnteilen aufrechterhält. Das Stammhirn braucht vom limbischen und vom Frontalhirn die Anfrage um Erlaubnis für Neues, sonst bricht seine primitive Brachialgewalt durch. Das limbische System muss seine emotionalen Fähigkeiten als Vermittler zwischen Stammhirn und dem präfrontalen Gehirn einsetzen, damit dieses Neues ausprobieren und aufbauen kann.

In Zeiten großer persönlicher Not hört die normale Interaktion im Gehirn auf und es schaltet um auf „Traumhirn“. Wichtige integrierende Brücken und vor allen kognitive Verbindungen werden im „Traumhirn“ unterdrückt, das Stammhirn macht nun alles allein, mit primitiven und kraftvollen Instinkten: Auf Gefahr folgt Angriff, Flucht oder Täuschung (Totstellreflex), und als letzte Überlebensstrategie spaltet der Organismus vom momentanen Erleben ab, er dissoziiert.

Die Person ist im jeweiligen Kontext zu sehen, nicht nur im intrapsychischen Erlebnisraum

Dieser Mechanismus erklärt vielleicht den großen Erfolg der italienischen populistischen Führer in der gegenwärtigen Politik Italiens. Silvio Berlusconi ist der Zaubermann und für Millionen ein väterlicher Märchenprinz, ein Retter in der Not. Beppe Grillo, der inzwischen die zweitstärkste politische Macht lenkt, ist Vertreter der Volks-Aggression und Wut, die bauchgesteuert alles Alte bedingungslos ausradieren will, um Italien von Grund auf neu zu starten. Er hat mit seiner Botschaft besonders bei den jungen Wählern viel Erfolg. Matteo Renzi, der Chef der stärksten Partei, versucht mit Volksnähe und Herz seine ambitionierten Projekte für Italien im Alleingang durchzuboxen.

Alle drei bekämpfen sich aufs härteste. Renzi: „Mit zwei verurteilten Gesetzesbrechern werde ich nie eine Regierung bilden.“ Grillo über Renzi: „Er ist wie ein gefährliches, faules Gemüse für Italien.“ Berlusconi über Grillo:

„Er ist wie Hitler oder ein gefährlicher Sektenführer.“ Berlusconi über Renzi: „Er ist ein netter Junge ohne jede Erfahrung, hat alles von mir abgeschaut und ist nur meine billige Kopie. Nur das Original kann Italien wie ein gütiger weiser Vater retten.“ Grillo über Berlusconi: „Ein alter, bedeutungsloser, seniler Mann.“

Wenn ich das mit der Theorie der Psychotherapeutin Michaela Huber vergleiche, die heilsame Veränderung bei großen Problemen auf drei kurze Begriffe bringt: „Altes erkennen, anerkennen und verändern“, dann erwarte ich mir für Italien wenig Heilsames.

Menschen, die in Therapie kommen, kommen nie mit ihrem persönlichen Problem allein, sondern sie sind immer auch politisch, sozial, wirtschaftlich und hauptsächlich emotional in den jeweiligen politischen Kontext verstrickt. Ihre persönliche Not wird durch ein Angst einflößendes Umfeld und durch düstere Zukunftsvisionen sicher nicht leichter. Das außen Erlebte wird verinnerlicht. In der Psyche werden ähnliche Ziele und Wertvorstellungen angestrebt, wie es der soziale Kontext tut, und dies mit der entsprechenden emotionalen Ladung. Innere Allianzen werden gesucht und aufgebaut und so entsteht eine weitere Ich-Identität. Ist diese im Gehirn einmal gespeichert, kann sie nicht mehr so einfach gelöscht werden.

Das Kern-Ich und die vielen Teil-Ichs

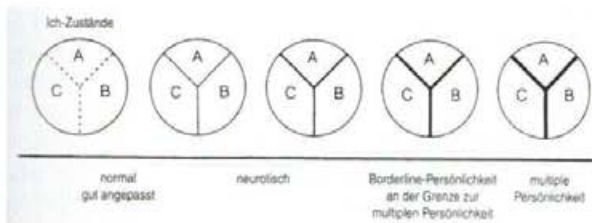
Der Gehirnforscher Gerhard Roth sprach bei den Lindauer Psychotherapiewochen 2001 über Gehirn und Seele. Er fragte: „*Wo im Gehirn existiert das Ich? Wann und wie entsteht es? ‚Ich‘ ist, ähnlich wie ‚Geist‘ oder ‚Bewusstsein‘ einer der komplexesten Begriffe der Geistesgeschichte. In Entsprechung zu den oben genannten Bewusstseinszuständen ist das Ich modular, d.h. aus funktional unterschiedlichen Untereinheiten aufgebaut. Hierzu gehören:*

- 1) *das Körper-Ich (dies ist mein Körper)*
- 2) *das Verortungs-Ich (ich befinde mich gerade an dem und dem Ort)*
- 3) *das Ich als Zentrum individuellen Verhaltens und Erlebens (perspektivisches Ich)*
- 4) *das Ich als Subjekt perceptiver, kognitiver und emotionaler Leistungen und Zustände (ich habe diese Wahrnehmungen, Ideen, Gefühle)*
- 5) *das Handlungs-Ich (ich tue gerade dies und das)*
- 6) *das Autorschafts- bzw. Zurechnungs-Ich (ich bin Verursacher und Kontrolleur meiner Gedanken und Handlungen)*
- 7) *das autobiographische Ich (ich bin derjenige, der ich früher war)*
- 8) *das sprachliche Ich (Reden über sich selbst als überdauernde Einheit)*
- 9) *das (selbst-) reflexive Ich (Nachdenken über sich selbst) und*
- 10) *das ethische Ich bzw. das Gewissen.*
- 11) *das Haut-Ich erzählt vom somatischen Erleben.*

Man unterscheidet diese verschiedenen Ich- und Bewusstseinszustände vor allem deshalb, weil sie „dissoziieren“, d. h. unabhängig voneinander beeinträchtigt sein können. Es gibt entsprechend Patienten, die ein normales Ich-Bewusstsein besitzen, aber nicht wissen, wer sie sind; andere wiederum behaupten, der sie umgebende

Körper bzw. einzelne Körperteile gehörten nicht zu ihnen. Auch kann eine Leugnung der Autorschaft eigener Ideen und Handlungen auftreten, und zwar aufgrund neurologischer oder psychischer Erkrankungen; „Ich werde gedacht“ usw.“

Der Begriff „Ego-State-Therapie“ kommt aus Amerika und kann auch als Therapie der „Ich-Anteile“ beschrieben werden. Die Methode wurde vom Ehepaar John und Helen Watkins entwickelt: „Ego-State ist die Bezeichnung für einen Gedankenzustand (state of mind), also ein komplexes neuronales Netzwerk, entstanden als Reaktion auf eine Herausforderung von außen oder von innen und ist ein physiologischer Zusammenschluss von Erregungen im Gehirn, die aus den Bereichen Emotion, Körpergefühl, Glaubensüberzeugung und Verhalten stammen.“



Watkins/Watkins 2008, S. 53

Am extremen rechten Ende der Grafik sind die Grenzen so undurchlässig geworden, dass zwischen den einzelnen Teilen, den „Ich-Zuständen“, keinerlei oder nur eine geringe Interaktion oder Kommunikation stattfindet und sie auch sonst nichts Gemeinsames haben.

Der Felt Sense, ein bereits gespürtes aber noch nicht gewusstes Körperwissen, kann helfen, solchen tiefen Gefühlen im Bauch näher zu kommen.

Das von den verschiedenen Therapieschulen Gefundene steht heute allgemein zur Verfügung: Freud ging im „Es – Ich – Über-Ich“ von mehreren inneren Selbst-Teilen aus. C. G. Jung entdeckte die Archetypen und komplexen Strukturen, die die Persönlichkeit prägen. M. Klein und O. F. Kernberg arbeiteten mit inneren Objekten und abgespaltenen Teilen in der Arbeit mit Schizophrenen. Das Ehepaar John und Helen Watkins forschten und entwickelten die Ego-States-Theorie und Therapie. R. Assagioli und P. Ferrucci in Italien nannten ihre Forschungsarbeit „Psychosynthese“, die Personen-Teile nannten sie „Subpersonalities“. E. Berne unterteilt in der Transaktionsanalyse in Eltern-Ich – Erwachsenen-Ich – Kind-Ich. Richard Schwarz begründete das „Inner Family System“. W. H. Missildine, J. Bradshaw unterschieden in der „inneren Kindarbeit“ zwischen Säuglings-Kind-, Schulkind-, Erwachsenen-Selbst. F. Schulz von Thun wurde mit dem „Inneren Team“ der situationsgerichteten Kommunikation bekannt. Im Focusing kennt man die strukturgebundenen Phänomene der Charakterstrukturen. In der Schematherapie von Jeffrey E. Young arbeitet man mit den verschiedenen Schemata. In der „Systemischen Hypnotherapie“ hat Gunther Schmidt die „Konferenz der inneren Familie“ und das „Innere Parlament“ als brauchbare Metaphern gefunden.

Dazu Eugene Gendlin: „Haben Sie nicht von jeder Theorie, die Sie studiert haben, etwas gelernt? ... Wenn das Gelernte implizit gesteuert ist, kann man es neu und genauer ausdrücken ... Wenn man Theorien so benützt,

helfen sie alle. Je mehr Theorien desto besser. Benützt man sie aber für sich alleine, ohne Wechselwirkung mit dem Erleben, so sind sie nicht nur falsch, sondern auch schädlich, denn sie zerstören den Menschen“ (2008, S. 112).

Michaela Huber zeigt, wie man mit inneren Landkarten arbeiten kann, die immer in einer Beziehung zur Außenwelt stehen. Da gibt es Anteile des Beschützers, des Wütenden, depressive, traurige, täuschende, Kind- und Erwachsenenanteile, weise und dunkle, verborgene und sogenannte normale Anteile. Diese lebendigen Anteile haben beim integrierten Menschen Bewegungsmöglichkeiten, da die Bedingungen günstig sind. Die verborgenen Anteile können sichtbar werden, verbannte Kinder können erlöst werden, rigide Manager und innere Kritiker können in den Ruhestand gehen, pubertierende Anteile können einsehen, dass sie nicht mehr kämpfen müssen, fröhliche Kinder können den alten Menschen bis zum Lebensende begleiten. Der sichere Ort kann im Körper und auch außerhalb, etwa auf einer schönen Bergwiese mit Wildbach, gefunden werden. Er bietet Schutz und spendet Kraft, man kann sich vom Stress erholen.

1. Innere Landkarte



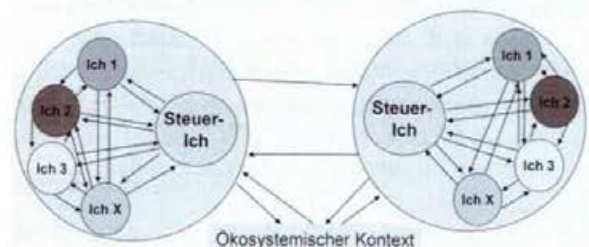
Michaela Huber 2013, S. 122

Alle Ich-Teile beziehen sich auf Vernetzungen von Erlebens-Elementen, die im Episodengedächtnis gespeichert werden und in Wechselwirkung alle aufeinander einwirken. Solche Netzwerke gehen in jeder Episode, die man im Laufe seines Lebens erlebt, mit reichlicher „emotionaler Ladung“ einher. So wie es ein Kurzzeitgedächtnis, ein Arbeitsgedächtnis und Langzeitgedächtnis gibt, gibt es auch ein Episodengedächtnis.

Gunther Schmidt beschreibt diese emotional aufgeladenen Episoden-Netzwerke als komplexe „Verkoppelungen“ von Erlebnis-Elementen: von Gedanken, Gefühlen, inneren Dialogen, inneren „Filmen“, Erinnerungen, Zukunftsphantasien, Empfindungen, Atmung, Körper-Koordination, Muskel-Aktivität, sonstigen physiologischen Prozessen wie Hormon-Regulierung, Blutdruck, Herzschlag, Immunsystem, Gen-Aktivitäten, Alters-, Größen-, Raum-Erleben, Kompetenz-Erleben, Verhalten, Kommunikation, Ort, Zeit usw.

Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns, die Anderen und die Welt

entsprechend anders. Wir sind sozusagen alle multiple Persönlichkeiten mit einem wahrnehmenden Steuer-Ich im Zentrum. Der jeweils aktuelle Fokus wird als Wirklichkeit erlebt. Traum-Prozesse wirken in der Nacht oder als Tagtraum. Imaginäre Wunsch-Erlebnis-Fokusse öffnen einen anderen Handlungsraum als Problem-Fokusse.



Auf die Bitte, er solle doch etwas aus seiner Kindheit erzählen, fragte Gunther Schmidt: „Aus welcher von meinen 1500 Kindheiten soll ich erzählen?“

Wenn ich mit bedingungsloser Präsenz zu meiner Kindheit hinschaue, ist sie jedes Mal ganz so, wie ich mich selbst im jetzigen Kontext wahrnehme.

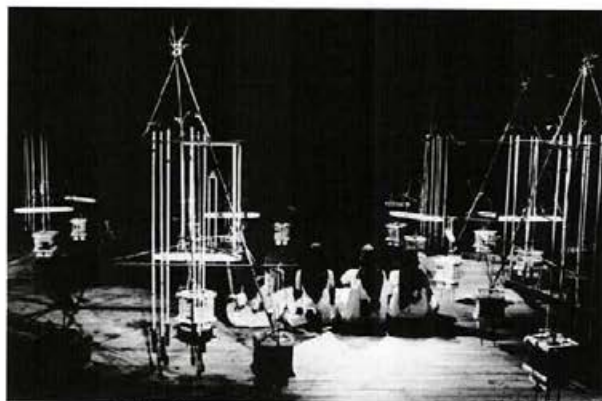
Meine innere und äußere Bühne

Dieses „Viele sein“ ist mir nicht neu. In meinem früheren Theaterleben erkundete ich reiche innere Welten, aus denen ich meine Haupt- und Nebenrollen von der inneren Bühne auf die äußere Bühne brachte. Mich immer wieder in anderen Rollen ausprobieren, in einer fantastischen Welt mitspielen, mich aussagen und gestalten, voll Neugierde und Forscherdrang, war mein Überleben im Sinne des portugiesischen Dichters Fernando Pessoa, der sagte: „Leben ist Bewegen, Überleben, sich Aussagen“. Das bloße Leben wäre auf jeden Fall zu wenig. Feldenkrais sagte dazu: „Die meisten Menschen atmen gerade so viel, dass sie nicht sterben“. Das ist kein gutes Leben.

Bei der Inszenierung von Franz Kafkas „Schloss“ waren wir acht gleich gekleidete Schauspieler, unsere Kostüme bestanden aus zusammengefügteten Teilen. Wir erarbeiteten gemeinsam Grundtexte aus dem Roman. Jeder von uns musste alle diese Grundtexte auswendig können und konnte somit je nach Bedarf alle Rollen spielen. Das Bühnenbild bestand aus acht gleichen Stahlpyramiden, für jeden Spieler eine, mit schweren Betonsockeln, die auf langen Stahlnägeln vom Boden abgehoben waren. Jede Aufführung war anders, da einer von uns einfach mit einem Text seiner Wahl oder intuitiv begann und die anderen je nach Stimmung oder Situation darauf reagierten und weitermachten. Alle Spieler waren das ganze Stück lang auf der Bühne, denn keiner konnte aussetzen. Auch wer gerade nicht spielte, blieb innerlich dabei, um rechtzeitig zu interagieren, wenn er das Gefühl hatte oder ihn ein anderer einlud.

Wer ist die Hauptperson dahinter? Der Schauspieler ist jemand, der sich über die Rolle zeigt, nicht einer, der sich in der Rolle versteckt. Dafür braucht es Wachsamkeit, Präsenz und ein Gefühl für das Ganze und den Anderen. Wofür spielt er? Welches Ziel hat er? Schafft er es, im Kontext zu bleiben oder sich zu verweigern und eine Gegenrichtung einzuleiten? Er hat seinen Ausgangspunkt, die Pyramide, von der er sich immer wieder ins Zentrum,

den Schlosswelten entgegen, bewegt, doch er kehrt zuletzt immer zu seiner Pyramide zurück, wenn er seine Kräfte und seinen Freiraum verliert.



Guido Moser, *Randsteine personzentriert*

Heute setze ich mich mit so ziemlich ähnlicher Aufregung auf den Stuhl in die Nähe des Klienten, wie ich früher auf die Bühne ging, mit der Experimentierfreude des Anfängergeistes. Wie ich früher das Alte Augenblick für Augenblick auf der Bühne neu erschuf, begleite ich mit ähnlicher Grundhaltung die Welten des Klienten, den Rucksack mit ein paar Therapie-Werkzeugen habe ich griffbereit.

Der große Theaterlehrer Lee Strassberg verglich 1987 im Bochumer Schauspielseminar das Theater mit frisch fallendem Schnee: Er sei so schön frisch, weich, nativ, rieche gut und schmelze wieder, wenn das Stück vorbei ist.

Sollte es dem Wegweiser, der ja nie selbst weitergeht, bei seinen vielen Wegen, die er weist, langweilig werden, kann er sich immer noch mit Woody Allen trösten: „Ich bin eigentlich ganz anders, aber ich komme selten dazu.“

Literatur

- Titel: „Viele sein - er ist ein solcher gewesen, wie er jetzt einer ist“. Aus einem Theaterstück von Guido Moser zu Casper Hauser
- Daniel J. Siegel: Das achtsame Gehirn
- Moshe Feldenkrais: Die Entdeckung des Selbstverständlichen
- Michaela Huber: Wege der Traumabehandlung
- Eckhard Roediger: Praxis der Schematherapie
- Roberto Assagioli: Psychosynthese
- Peter Frenzel: Selbsterfahrung als Selbstfindung. Personzentrierte Psychotherapie nach C. Rogers im Lichte von Konstruktivismus und Postmoderne
- Richard C. Schwarzer: Das System der Inneren Familie
- Friedemann Schulz von Thun: Das innere Team in Aktion
- Gunther Schmidt: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung
- Jochen Peichel: Jedes Ich ist viele (die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen)
- Guido Moser: *Randsteine personzentriert*
- Susanne Kersig: Im Dialog mit dem Körper
- John G. Watkins, Helen H. Watkins: Ego-States. Theorie und Therapie. Ein Handbuch
- Didier Anzieu: Das Haut-Ich

Guido Moser
Focusing-Therapeut und-Trainer DAF
 Schauspieler
 39012 Meran
 guido.moser@tiscali.it



„Thinking Beyond Patterns“

Über Eugene T. Gendlins Prozessphilosophie im Licht des kartesischen Rationalismus

von Robert Prentner

Mit diesem Artikel setzen wir die Reihe über Gendlins Philosophieren fort. Der Autor nimmt hier besonders Bezug auf Gendlins 120 Seiten starken Handbuchartikel „Thinking Beyond Patterns: Body, Language, and Situations“, der 1991 in dem von B. den Ouden und M. Moen herausgegebenen Buch „The Presence of Feeling in Thought“ im Verlag Peter Lang (New York) erschien und neben den beiden Büchern „Experiencing and the Creation of Meaning“ und „A Process Model“ zu Gendlins wichtigsten Werken zählt.

Die Philosophiegeschichte durchlief unzählige Wandlungen, die sich meistens bis heute, so verschieden sie auch ausfallen, auf René Descartes als Begründer einer modernen, europäischen Philosophie berufen – ihn teils weiterdenkend, teils verwerfend.

Eugene T. Gendlin begründete in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Methoden *Focusing* und *Thinking At the Edge (TAE)*, basierend auf einer Philosophie, deren Wurzeln im Denken des späten 19. und des 20. Jahrhunderts zu finden sind (etwa bei Dilthey, James, Husserl oder Heidegger). Gendlin gelangt auf diesem Weg zu einer neuen Form der Phänomenologie, die nicht nur theoretisch bleibt, sondern eine große Anzahl an Anwendungen fand und findet.

Sowohl Gendlin als auch Descartes zeigen sich als Neuerer, die – obwohl sie klar in einer Tradition stehen – eine radikale Neugestaltung im Denken bewirken wollen und sich in ihren Schriften nicht nur der akademischen Hierarchie verpflichtet fühlen, sondern auch ein breiteres Publikum adressieren.

Dieser Aufsatz soll den Rationalismus des Descartes, der sich in einer Methodik des Zerlegens und Reduzierens äußert, der Prozesslogik Gendlins gegenüberstellen, welche er in *Thinking Beyond Patterns* beschreibt. Trotz der Unterschiede, die sich dabei zeigen werden, soll für die Fruchtbarkeit eines übergreifenden Ansatzes für Wissenschaft, Logik und Philosophie argumentiert werden.

Ordnungen der Welt

Wie bereits Descartes erkannt hatte, basieren Erkenntnisse immer auf expliziten oder impliziten Annahmen, Vorurteilen, Theorien oder Lebensgewohnheiten. Daraus folgt, dass es schwierig ist, absolute Objektivität, eine unabhängige »Ordnung der Dinge« herzustellen.

Descartes, so Gendlin, glaubte noch an eine »natürliche Ordnung«, versuchte diese aber bewusst zu unterdrücken, um der Natur seine mathematische Begrifflichkeit aufzuzwingen.

Die Neuordnung durch Naturwissenschaft war so erfolgreich, dass ihr Produkt, eine idealisierte mathematische Natur, für die eigentliche Wirklichkeit genommen wurde. Alles, was sich nicht unter die naturwissenschaftliche Ordnung bringen lässt, verliert vorläufig den Status,

wirklich zu sein. Existenz muss mathematisch fassbar sein. Hier knüpft Gendlin an einen Gedanken Husserls an, welchen dieser bereits in seiner *Krisis der europäischen Wissenschaften* entfaltet.

In den kulturellrelativistischen Auffassungen sieht Gendlin eine Entwicklung, die zur Ablehnung jeglicher »objektiver Ordnung« (und somit auch der kartesischen) geführt hat. Strömungen, wie etwa der Poststrukturalismus, sind für Gendlin eine Überkorrektur (»overcorrection«), die jedoch selbst nicht vom Bild einer »menschengemachten« Ordnung abrücken könne und letztlich im Relativismus ende.

Es bliebe also entweder der Glaube an eine wahre, weil objektive Ordnung der Naturwissenschaften, oder der Gedanke einer vom Menschen aufgezwungenen Ordnung. Beide Standpunkte lehnt Gendlin in ihrer Totalität jedoch ab. Er sieht hier eine falsche Überhöhung der Idee, dass eine externe Ordnung der Dinge jegliche Erfahrung, unser Denken und Verhalten determinieren würde: »the assumption is overstated, that concepts and social forms entirely determine [...] experience.«¹ Zwar werde Ordnung von außen vorgegeben, diese sei aber weder überindividuell noch starr.

In der Philosophie des 20. Jahrhunderts kam es zum sogenannten *linguistic turn*: Sprache wurde als Medium des Denkens schlechthin erkannt. Somit scheint das Denken selbst durch die Grenzen und Ordnungen der Sprache limitiert zu sein. Während Carnap und der junge Wittgenstein noch nach einer Idealsprache suchten, wurde die Idee einer sich selbst transparenten Sprache von vielen angesichts einer vermeintlichen Determiniertheit des Sprechens durch Geschichte und Kultur aufgegeben.

Gendlin will zeigen, dass dieses starre Bild von Sprache nicht ausreichend ist, die Komplexität des tatsächlichen Sprachgebrauchs adäquat wiederzugeben. Dazu entwickelt Gendlin zuerst am Beispiel des Dichters und dann an realen Erfahrungen aus der Psychotherapie drei Aggregate von Konzepten für die Funktionsweise von A) Sprache, B) dem Körper und C) von Situationen. Gendlins Konzepte sind dabei nicht als starre Schablonen aufzufassen, die auf unsere Erfahrung gelegt werden. Konzepte sind nicht einfach Sammlungen gemeinsamer Eigenschaften von Beispielen und Beispiele sind nicht bloß Veranschaulichungen eines Konzepts: »In the traditional

notion of concepts, they seem to be only commonalities that drop out the instances [...] This is incorrect. Concepts do not drop out the instances²; «cases and generalizations are inherently related, but not as if the cases were mere fillers of category-slots.»³

Die Verwickeltheit («intricacy») von Begriffen und Erfahrung ist für Gendlin nicht ein Problem, das es durch Zerlegung zu beseitigt gilt; Verwickeltheit ist vielmehr konstitutiv für die Konzepte Gendlins. Diese sollen nun kurz vorgestellt werden und folgen Gendlins *Thinking Beyond Patterns*.⁴

Thinking Beyond Patterns

A.1 Implied

Alles, was geschieht, deutet auf das noch zu Geschehendes hin. Schreibt ein Dichter eine Zeile nieder, so impliziert das Ende einer Zeile bereits die nächste, legt diese jedoch nicht fest. Auch Leerstellen (...) haben diesen implizierenden Charakter; somit implizieren nicht nur Dinge, die objektiv »da sind«, sondern auch Dinge, die wir üblicherweise für nicht vorhanden und wirksam halten würden. Dieses *implying* findet sich nicht nur in der Sprache, sondern in all dem, was Gendlin als »Situation« bezeichnet wird.

A.2 Carrying forward

Es ist nicht vorhersehbar, wie aus dem Vorhandenen die nächste Zeile zu folgen hat; jedoch ist die Zeile auch nicht beliebig: »sie muss passen«, nicht nur »irgendwie«, sondern höchst genau. Das *implying* ist unbestimmt aber unendlich präzise, es ist »vague but also more precise.«⁵

Was bedeutet es, dass eine neue Zeile »passt«? Gendlin spricht hier davon, dass das, was von der vorherigen Zeile (oder der Leerstelle) impliziert wurde, eingetroffen ist (»it has occurred«). Dabei ist das ursprüngliche *implying* nicht einfach verschwunden. Dieser Prozess wird von Gendlin als *carrying forward* bezeichnet, der ein universelles Charakteristikum eines jeden lebendigen Prozesses darstellt.

A.3 Forms change in working

In einem Gedicht kann keine einzelne Zeile als unabhängiges Atom betrachtet werden. Alle Elemente wirken zusammen. *Implied* und *carrying forward* beschreiben, wie einzelne Teile (oder Leerstellen) auf den nächsten Satz wirken. Umgekehrt wirkt ein neuer Satz auf die vorigen zurück; jedes Element wirkt also gesamthaft auf das *implying* aller anderen Elemente. Ein Gedicht »funktioniert« nicht von Zeile zu Zeile sondern als Ganzes. Sowohl der Kontext wirkt auf die einzelnen Wörter, als auch die einzelnen Wörter auf die sie umgebenden Wörter (der »süße Schmerz«): »Any word that comes is also a change in how any other words could come into a sentence with it.«⁶

Jede neue Zeile bewirkt eine Änderung in der Bedeutung der schon existierenden Zeilen. Damit wäre aber diese Rückwirkung selbst impliziert: »the already formed lines were at work in the implying of – a change in themselves.«⁶

Formen (Zeilen, Wörter etc.) wirken implizit; die oben beschriebenen Prozesse sind nicht expliziert. Ohne Expli-

kation kann die vertraute Form der Logik aber nicht angewandt werden. Somit sind diese Prozesse als »prälogisch« zu bezeichnen. Prälogische Prozesse gehen den logischen voraus, sind aber nicht lediglich deren (unbedeutende) Vorformen; sie sind Bedingungen der Möglichkeit von Logik. Das Prälogische stellt das Material dar, aus welchem wir explizite Formen schaffen. Jede Formung selbst wirkt wieder zurück auf dieses Material und somit auf die Formen selbst.

A.4 Implicit novelty

Normalerweise sprechen wir davon, dass Dinge impliziert werden, wenn diese bereits vorhanden sind. Sie werden dann von uns in der Situation »angedeutet«. Bei Gendlin kann hingegen aus dem Impliziten etwas Neues entstehen, das vorher noch nicht vorhanden war. Implizites kann explizit werden, genauso wie einst Explizites später implizit wird (wenn wir z.B. nicht mehr bewusst darüber nachdenken), was schließlich wieder zu neuen expliziten Formen führen kann. Dies widerspricht der Ansicht, dass jegliche Bedeutung nur aus einem (gemeinsamen) Reservoir einer Kultur entstehen kann. Für Gendlin könnte sonst nichts wirklich Neues entstehen, es gäbe nur eine perpetuierte Neuordnung des Bestehenden: »[T]he implicit intricacy of a situation exceeds the cultural story.«⁸

A.5 Two times

Wenn vergangene Explikationen durch zukünftige Formung neue Bedeutungen und Implikationen erhalten, können wir Zeit als nichtlinearen, irreversiblen Prozess erfahren. Gendlin führt zwei Zeitbegriffe ein: eine retroaktive Vergangenheit und eine erinnerte Vergangenheit (»retroactive and remembered past«). Während die erinnerte Vergangenheit einem linearen Zeitfluss mit jeweils früheren und späteren Ereignissen entspricht, bezieht sich die retroaktive Vergangenheit auf die Prozesse der Änderung in Bedeutung und *implying* vergangener Ereignissen durch zukünftige. Sie ist in diesem Sinne nicht-linear und irreversibel.

Interessant ist hier ein Vergleich mit dem Zeitbegriff der Physik. Auf makroskopischer Ebene werden physikalische Prozesse durch einen gerichteten Zeitpfeil beschrieben. Zeit verläuft dabei irreversibel: ein Glas, das vom Tisch fällt, zerspringt in tausend Splitter. Der umgekehrte Vorgang, obwohl prinzipiell denkbar, findet nicht statt. Zeit ist linear, aber irreversibel. Auf mikroskopischer Ebene zeigen die fundamentalen Bewegungsgleichungen eine zeitliche Symmetrie – Zeit erscheint hier als reversibel.

Oftmals wird dafür argumentiert, dass eine empfundene Zeit, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kennt, auf den makroskopischen Zeitbegriff der Physik reduziert werden könne. Akzeptieren wir Gendlins Begriff der retroaktiven Vergangenheit, so ergibt sich ein Problem für einen solchen Ansatz. Zeit, wenn sie als retroaktive Vergangenheit empfunden wird, lässt sich nicht einfach auf einen objektiven Zeitbegriff der Physik reduzieren.

B.1 More realistic

Situationen, in denen obige Konzepte wirken, sind nicht nur ungewohnt, neu und verwickelt sondern auch *realistisch*. Dieser Realismus folgt aus der Präzision des *implying*. Ein Gedicht kann so der (gefühlten oder erleb-

ten) Wirklichkeit viel eher entsprechen (und somit realistischer sein), als eine »korrekte« Beschreibung mithilfe von exakten, physikalischen Begriffen. Diese Betrachtung wird von Gendlin durch ein erweitertes Verständnis der Funktionsweise des Körpers ergänzt:¹⁰

B.2 Body-sense and situation are implicit in each other

Die Auffassung von Wahrnehmung, gegen die sich Gendlin wendet, beschreibt Erfahrung als Summe fünf separater Sinne, die schließlich von einem ordnenden Verstand nach bestimmten Regeln zusammengesetzt werden. Vielmehr seien Lebewesen in eine Umgebung eingebettet, nicht derart, dass es zwei abgeschlossene Entitäten (»Ich« und »Umwelt«) gäbe; sondern derart, dass sie mit der Umgebung stets in einer (meist impliziten) Wechselwirkung stehen. Die Trennung in die verschiedenen Entitäten (z.B. Körper-Umgebung-Sinneswahrnehmung) ist erst in der Reflexion über unsere Situation entstanden, ist also eine Explikation einer implizit wirkenden Gesamtheit. Das Primäre ist Wechselwirkung, die körperlich wahrgenommen wird (»body-sense« oder »felt-sense«). Der Körper dient als »Schnittstelle«: »Body-sense and situation are not just two things. Situations are not without the people whose situations they are. One's body sense is part of [...] the situation.«

B.3 Implicit steps

»What anything is includes how it intricately implies steps of carrying forward.«¹¹ Das Wesen der Dinge entspricht nie deren Erscheinung zu einem bestimmten Zeitpunkt, sondern beinhaltet immer auch das von ihnen Implizierte. Das Sein ist für Gendlin kein starrer Begriff, der raumzeitlich festgemacht werden kann, sondern seiner Natur nach in stetem Wandel.

B.4 Direction

Alle Schritte, die implizit auf etwas Neues verweisen, alle Dinge, die sich »ins implying ereignet haben«, deuten in dieselbe Richtung. Die Zeilen eines Gedichtes »deuten« auf den Schluss. Dies ist die Vorwärts-Richtung des *carrying forward*. Diese Richtung wird nicht durch (logische) Widersprüche umgekehrt. Sätze wie »Der Tag war hell. Doch draußen war es dunkel.« klingen widersprüchlich, implizieren aber vielleicht beide die noch zu kommende Zeile; sie deuten somit in dieselbe »Richtung«. Gerichtetheit wird dabei als Metapher gebraucht, die nicht mit einer Zeit- oder Raumrichtung verwechselt werden soll.

B.5 Retroactive revision

Das bisher Geschehene (Geschriebene, Gedachte,...) wird aus der Perspektive des Neuen einer Revision unterzogen. Nach Gendlin ist dies notwendig dafür, dass etwas als *carrying forward* bezeichnet werden kann: »It is a carrying-forward step only if it can retroactively revise the previous so that the new step can follow from it.«¹² Durch retroaktive Revision macht etwas im Nachhinein für uns Sinn. Retroaktive Revision ist der Vorgang, welcher das Empfinden einer retroaktiven Vergangenheit (A.5) bewirkt.

C.1 Pre-separated multiplicity

Die bisherigen Konzepte verdichten sich am Begriff der Situation. Dabei sind Situationen nicht als eine Zusammenfassung einzelner, getrennter Ereignisse oder Fakten (»A situation has no fixed number of details. There are more than any number of details, so that one more can always be set out«¹³) oder als Fallbeispiele, die ein Konzept anschaulich machen sollen, zu verstehen (»Instances are more than their categories«¹⁴). Situationen sind keine Sammlungen von Einzeldingen, die statisch »sind«. Einzeldinge bedingen für Gendlin eine Explikation, Situationen hingegen existieren bereits vor jeder Explikation (sie sind dann »pre-separated«); Situationen sind Locus zahlreicher Implikationen und Wechselwirkungen – Situationen sind somit Mannigfaltigkeiten von Erfahrung (»multiplicity«).

In Situationen begegnen wir einem zeitlichen Muster: Sie sind zuallererst vor-explikativ gegeben (*pre-separated* und *prä-logisch*), können expliziert werden (beschrieben dann durch Formen, Worte, Begriffe), und werden danach wieder implizit, wenn sie unbewusst oder »retroaktiv« nachwirken (Gendlin nennt diesen Ablauf ein »before, after and after that«). Der Situationsbegriff wehrt sich also gegen jeden Versuch eines Reduktionismus, der einerseits auf der Zerteilung in »statische« Elemente basiert, andererseits auf einer funktionalen und klar definierten zeitlichen Abfolge von »Zuständen« (= explizite Formen).

Situationen sind ein *Mehr-als-Logisches*: »Logic works only with what has already been separated. But a situation is a pre-separated multiplicity, and carrying it forward opens possibilities that were not separately there before«¹⁵ Begriffe und Konzepte stellen immer eine mögliche Zerteilung, eine Explikation, einer solchen Situationen dar. Gleichzeitig führt eine solche Explikation zu einer Änderung der Situation selbst.

C.2 Implying can imply a changed implying

Aus dem Konzept des *implying* und des komplexen zeitlichen Musters des Situationsbegriffs folgt, dass jeglicher (implizierte) Schritt im Rahmen einer Situation eine Änderung in der ursprünglichen Implikation derselben Situation bewirkt oder impliziert. Wir befinden uns z.B. in einer Phase der Reflexion. Ergebnis dieser Reflexion ist eine (implizierte) Verhaltensänderung, welche auf unsere derzeitige Situation zurückwirkt. Dies bedingt eine Änderung der ursprünglichen Situation (und somit ihres *implying*).

C.3 The crossing of many in one

Jede Handlung, die aus einer Situation heraus geschieht, ändert diese Situation – dies erscheint uns als alltägliche Weisheit, aber es fehlen die begrifflichen Mittel, um dies genau verständlich zu machen. Dafür ist es nötig, zu erklären, was es überhaupt bedeutet, einen Begriff oder ein Konzept anzuwenden bzw. eine Situation zu explizieren.

Konzepte, so Gendlin, welche Verwickeltheit und Komplexität berücksichtigen, sind keine wohlgeformten Muster, die aus Situationen »ausgelesen« werden. Sie anzuwenden bedeute vielmehr, dass die Verwickeltheit des Konzepts mit derjenigen der entsprechenden Situation *gekreuzt* wird: »In being applied, a concept's implicit in-

tricity crosses with the implicit intricacy in which it is applied.»¹⁶

Konzepte entwickeln sich in ihrer Anwendung. Das *implying* der Situation tritt in Wechselwirkung mit dem *implying* des Konzepts. Beides, sowohl Konzepte (Begriffe) als auch Situationen erfahren dabei eine Veränderung. Darum sind Situationen mehr als nur anschauliche Beispiele für Konzepte und Konzepte mehr als Ordnungsschemata für Situationen.

Gendlins Begriff des Kreuzens lässt sich auf alles anwenden, was Verwickeltheit besitzt: Konzepte, Wörter, Theorien, Situationen. Mit dem Kreuzen soll verständlich werden, wie Gendlin Wirklichkeit als Verflechtung von impliziten Gegenständen und expliziten Formen wie Begriffen oder Konzepten versteht. Anstelle eine Situation in viele (eigentlich unzählbar viele) Einzelteile zu zerlegen und sie entsprechend gegebener Begriffe anzuordnen, beschreibt Gendlin mit dem Konzept des Kreuzens wie die, aus einer impliziten Mannigfaltigkeit heraus explizierten Dinge (Tatsachen, Theorien, Konzepte, Wörter...) miteinander in Wechselwirkung treten können, ohne dabei unter eine starre, nicht-lebendige Ordnung geknechtet zu werden. Begriffe anwenden, heißt, diese mit einer Situation zu kreuzen und nicht die Situation auf Begriffe hin abzutasten.

C.4 Focaling

Wären die vielen Möglichkeiten, welche aus dem Kreuzen hervorgehen, explizit, so müsste der Mensch dauernd zwischen einer Unzahl an Möglichkeiten auswählen. Die meisten dieser Möglichkeiten liegen jedoch implizit vor, sie sind *fokussiert* auf den nächsten (durch sie bereits implizierten) Schritt. In einer Handlung fokussieren sich die gesamte Vorgeschichte, die aktuelle Stimmung und all die anderen Umstände, die mit der gerade ablaufenden Situation gekreuzt sind. Entscheiden wir uns bewusst für eine Handlungsoption wird ein Teil dieser Fokussiertheit explizit. Dies ist jedoch nur selten der Fall, etwa wenn wir reflektiert vorgehen, lernen oder begrifflich (logisch) arbeiten.

Anhand der oben vorgestellten Konzepte kann Gendlin überzeugend aufzeigen, wie Sprache, Körper und Situationen interagieren (wie ihr *implying* kreuzt). Der Körper mit seinem *felt-sense* spielt dabei eine wichtige Rolle, da er scheinbar gleichzeitig zum »Innen« und zum »Außen« gehört – er ist einerseits gefühlt (psychisch), andererseits körperlich (physisch) – Der Körper stellt das Zentrum der Verwickeltheit dar: »Indeed, all the functions of implicit intricacy in language and situations are functions of the body.«¹⁹

Will man die Wechselwirkung und die Verwickeltheit betonen, so wird die Rede von abgeschlossenen Bereichen (oder Teilen) zum bloßen Hilfsmittel. Gendlin legt nahe, dass Unterscheidungen zwischen »Körper«, »Gefühl«, »Denken«, »Ich« oder »Wirklichkeit und Welt« bestenfalls approximativ sind. Die Aufhebung dieser Teilung läuft jedoch der ersten Methode von Descartes (Zerlegung) zuwider. Vordergründig stehen die Methoden Descartes und Gendlin also in Widerspruch. Dies soll nun näher betrachtet werden.

Nicht Subjekt und Objekt, sondern Interaktion

Die Arbeiten von Descartes und Gendlin können in Bezug auf ihre Textgestaltung und die Tradition, in welcher sie entstanden sind, verglichen werden. Hier zeigen sich interessante Parallelen. Sowohl Descartes als auch Gendlin schreiben einerseits Texte an ein (philosophisch) gebildetes Fachpublikum (etwa die *Meditationen* Descartes und *Experiencing and the Creation of Meaning* Gendlins), andererseits haben sie auch ein breiteres Publikum im Blick: Descartes' *Discours* ist in einer möglichst einfachen Sprache geschrieben und wäre heute vergleichbar mit einer (hochstehenden) populärwissenschaftlichen Abhandlung; Gendlin ist nicht nur Verfasser von philosophischen Werken, sondern auch Begründer der Focusing- und TAE-Methoden, welche Anwendungen finden in Psychotherapie, Schreibtechniken¹⁹, Architektur oder Physik²⁰.

Descartes schreibt in einer Zeit, in welcher die kirchliche Autorität noch das Leben und Denken der Menschen prägte. Er steht somit einerseits in der Tradition der mittelalterlichen Scholastik, gehört aber zusammen mit Kepler und Galilei zu den großen Erneuerern der Moderne.

Ähnlich steht auch Gendlin in einer philosophischen Tradition und hat selbst den Anspruch, ein Erneuerer zu sein. Husserl prägte den Begriff der *Epoché* als das Zurückhalten aller vorgefassten Urteile über die Welt. Sowohl Descartes als auch Gendlin können für sich in Anspruch nehmen, zu denjenigen Philosophen zu gehören, die eine solche *Epoché* in Angriff genommen haben. Bei Descartes besteht dies im Akt des radikalen Zweifels, welches schließlich im berühmten *cogito ergo sum* mündet, bei Gendlin im Zurückfragen auf die jeweilige experientielle Bedeutung (»experienced meaning«) aller Begriffsurteile. Interessant ist, dass dabei beide Denker auf eine Leistung des Subjekts stoßen, die nicht nur ihrem Denken, sondern der Möglichkeit des Denkens selbst zugrunde liegt.

Doch hier scheinen sich die Wege zu trennen. Descartes identifiziert das Ich des *cogito* mit dem Denken und stellt es in Gegensatz zu einer äußeren Welt. Descartes kategorisiert, reduziert und teilt die Welt in Subjekte und Objekte. Gendlin hingegen lehnt solche Einteilungen ab. Der *felt-sense* ist dabei zentraler Ankerpunkt seiner Philosophie. Dieser ist nicht etwas, das als Gegensatz zu einem Anderen existiert (und von da her negativ definiert werden können), sondern für Gendlin der Ausdruck von Interaktion.

Um Gendlins Denken gerecht zu werden, muss die Vorstellung aufgegeben werden, dass Interaktion etwas ist, das primär auf zwei (oder mehrere) abgetrennte Wesen oder Dinge verweist. Gendlin ist nicht Exponent einer Kommunikationstheorie, in der Sender und Empfänger mithilfe eines Mediums in Verbindung treten. Psychische Aktivität wird weder auf die Aktivität verdrahteter Nervenzellen reduziert, die komplexe kognitive Fähigkeiten entstehen lassen (»Emergenz«), noch wird sie als Epiphänomen (ab-)qualifiziert. Für Gendlin steht die Interaktion durch den *felt-sense* im Mittelpunkt. Die Vorstellung einzelner, abgetrennter Einheiten ist nicht Vorbedingung für Kommunikation, sie ist im Gegenteil sekundär und nur die Explikation einer viel komplexeren, aber auch präziseren und »realistischeren« Situation. Herrscht also

bei Descartes die Direktive, komplexe Situationen so gut wie möglich auf einfache Grundbausteine zu reduzieren, sieht Gendlin in der Reduktion das Aufzwingen einer vorgegebenen Ordnung (»imposed order«).

Logik und Mehr-als-Logik

Warum erscheint uns der Reduktionismus der Wissenschaften als so erfolgreich? Einerseits kann an diesem Erfolg nicht gezweifelt werden, wenn man die Entwicklungen von Naturwissenschaft und Technik der letzten Jahrzehnte betrachtet. Andererseits muss aber auch der Preis berücksichtigt werden, der hierfür gezahlt wurde. Beispielhaft ist hierfür die Medizin: Menschen leben nicht nur länger, sondern sind auch länger produktiv und verbringen statistisch gesehen mehr gesunde Lebensjahre als je zuvor. Dennoch beklagen viele Menschen die immer stärker werdende Rationalisierung (verbunden mit einer gewissen Entmündigung) von Leid, Gefühl und Körper. Der Aufschwung, den alternative Heilverfahren wie die chinesische Medizin oder die traditionelle, europäische Naturheilkunde derzeit erleben, verdeutlicht dies. Der Preis für einen statistisch und objektiv immer gesünderen Körper spiegelt sich im Verlust eines einst reichen Körperbildes wieder, das viel komplexer ist als das Bild des Menschen als biologischer Maschine.

Beschrieben wurde dieser Prozess der Umdeutung und Sinnverschiebung bereits von Husserl in dessen Krisisschrift. Gendlins Philosophie ist jedoch mehr als ein Ausläufer einer phänomenologischen Tradition, sie ist ein Versuch diejenigen Gräben zu überbrücken, welche u.a. Husserl aufgezeigt hat. Gendlin ist weder Diagnostiker einer zerrütteten und festgefahrenen Situation, noch ist er Apologet einer Haltung, die alles über Bord werfen will, was mit Logik zu tun hat: Logik, auch wenn sie in Wirklichkeit immer von einer Idealisierung begleitet ist, hat eine wichtige Funktion in den Wissenschaften und im Alltag, kann aber nicht getrennt vom »Mehr-als-Logischen« betrachtet werden: »Experiencing and concepts (or symbols) are surely not two separate things that have to become »related«. Each is always implicit in the other. There is no »unsymbolized experience« anymore than there is »pure logic«²¹. Eine zukünftige Wissenschaft muss die Beschränkungen und Erweiterungen der formalen Logik durch das Prälogische berücksichtigen können, ohne dabei in einen Irrationalismus zu verfallen. Dabei handelt es sich nicht um eine einfache Korrektur, sondern um einen Wandel, der in seiner Größe vielleicht vergleichbar mit dem Wandel des abendländischen Denkens durch Descartes ist.

Das Leib-Seele-Problem

Ein Desideratum einer solchen Wissenschaft wäre ein neues Verständnis der Begriffe »Geist« und »Körper«. Descartes stellt hier einen möglichen Ausgangspunkt dar. Der kartesische Dualismus wird in der Regel als ein Dualismus von Substanzen verstanden: Es existiert eine materielle Körperwelt (die ausgedehnten Dinge, »res extensa«) und eine davon unabhängige immaterielle Seelenwelt (die denkenden Dinge, »res cogitans«). Wie Descartes in den Meditationen zeigt, ist die Erkenntnis des denkenden Ichs zuallererst eine Erkenntnis eines

geistigen Wesens, während die Existenz der materiellen Welt noch im Zweifel verbleibt (und es bedarf schließlich eines gütigen Gottes, um sich ihrer zu versichern). Auf dieser Unterscheidung bauen schließlich die unterschiedlichsten Versuche auf, die Psyche zu erklären – etwa die Vorstellung, die Seele sei eine »tabula rasa«, auf welcher Sinnesdaten »eingetragen« werden (John Locke), oder der modernen Naturalismus, der das Seelische als Hirnaktivität erkennen will.

Gleichzeitig führte der Substanzdualismus direkt auf die klassische Formulierung des Leib-Seele-Problems: Wie kann ein (immaterieller) Geist mit einem (materiellen) Körper in Wechselwirkung treten? Die inhärente Schwierigkeit dabei ist, dass Körper und Geist als zwei scharf voneinander getrennte Entitäten erkannt werden, die unabhängig voneinander sind und nicht unter dieselbe Art von Gesetzen subsumiert werden können. Die Idee, dass Körper und Geist in eine naturgesetzliche Interaktion treten, scheint daher hinfällig. Andererseits widerspricht dies wissenschaftlichen und alltäglichen Erfahrungen, welche eine Vielzahl von Einflüssen des Körpers auf den Geist (Krankheiten, Drogen, Medikamente etc.) und umgekehrt des Geistes auf den Körper (psychosomatische Störungen, spontane Willensakte) kennen. Die Widersprüche zwischen dem Substanzdualismus und den bekannten Körper-Geist-Interaktionen führten dazu, dass der Dualismus heute nur noch in sehr geringem Maße von Philosophen oder Wissenschaftlern vertreten wird. Doch wie sollen dann die Argumente Descartes' verstanden werden?

Im Gegensatz zum Dualismus erkennt Gendlins Prozessdenken Körper und Geist als nicht zu trennende Wesenheiten an. Statt nach der Ursache ihrer Wechselwirkung (also nach dem Wesen der beiden Entitäten oder einem Mechanismus) zu fragen, beginnt Gendlin bei deren Interaktion selbst. Ein Lebewesen lebt »durch« seinen Körper; dieser ist jedoch mehr als eine biologische Maschine. Geistige Prozesse werden üblicherweise als Abbildungen einer äußeren Wirklichkeit in einem »Inneren« verstanden und bestehen im Aufzwingen einer geistigen Ordnung auf die Dinge (Rationalismus) oder umgekehrt (Empirismus). Die Frage nach der Möglichkeit eines solchen Abbildungsverhältnisses kann als alternative Formulierung des Leib-Seele-Problems angesehen werden.

Anstelle der metaphysischen Frage »Was ist?«, stellt Gendlin jedoch die Frage »Was geschieht?«. In Wahrheit müsse Interaktion nicht als Verbinden einer Innen- und Außenwelt verstanden werden; vielmehr lässt sich aus einer durch den *felt-sense* vermittelten Wechselwirkung die Vorstellung eines Außen konstruieren. Die Evidenz des *cogito* wird durch die Evidenz des *felt-sense* ersetzt. Descartes' losgelöstes und denkendes Ich ist eine mögliche Teilung, eine mögliche Explikation, die wir im *felt-sense* erfahren können. Es wäre jedoch ein Fehler, den *felt-sense* in kartesischer Tradition als unkörperliches Gefühl zu betrachten. Im Gegenteil betont Gendlin, dass der *felt-sense* physisch ist, in gewisser Hinsicht ist er sogar physischer als alles andere. Gendlins Ansatz ist es also nicht, das »Innere« wieder zu seinem Recht zu verhelfen; er versucht nicht, das Pendel, welches im Laufe der Jahrhunderte immer mehr in Richtung »Außen« ausschlägt, wieder zurückschlagen zu lassen; sondern er

versucht, die strenge Grenzziehung zwischen Körper und Geist, die Starrheit der Begriffssysteme zugunsten des Prozessgedankens aufzulösen. Die Identifizierung des *felt-sense* mit – herkömmlich verstandenen – Emotionen, Gedanken, Willensakten etc. wäre vorschnell, gleichwohl der *felt-sense* wichtig in der Entstehung dieser Zustände ist, die aber selbst bereits explizite Kategorien darstellen (ähnlich den Konzepten der Liebe, der Schuld und der Bauchschmerzen).

Es zeigt sich, dass eine Änderung in der ursprünglichen Herangehensweise das alte Leib-Seele-Problem in neuem Licht erscheinen lässt und ein scheinbar unlösbares Rätsel durch neue, relevantere Fragen ersetzt (wie sie sich etwa in der Therapie zeigen können).

Experientielle Wissenschaft?

Neben philosophischen und psychologischen Fragestellungen ist es interessant zu fragen, ob die obige Betrachtungsweise vereinbar ist mit unserer strengen, naturwissenschaftlichen Forschung. Wie könnte etwa eine Gendlin'sche Lesart mikroskopischer Physik aussehen?

Der Begriff eines Elementarteilchens, etwa eines Elektrons, würde einem »Konzept« mit wenigen finiten Eigenschaften entsprechen. Dennoch darf in einer korrekten Darstellung kein Elektron als ausgezeichnetes Teilchen behandelt (oder »expliziert«) werden: Elektronen sind ununterscheidbar. Anders gesagt, gibt es »genau dieses und jenes Elektron«, dessen raumzeitlicher Ort exakt bestimmt werden kann, nur unter ganz bestimmten, experimentellen und mathematisch exakt beschreibbaren Bedingungen. Die Elektronen eines Systems müssen durch eine Funktion beschrieben werden, welche der prinzipiellen Ununterscheidbarkeit zweier Teilchen Rechnung trägt und dabei bestimmten Symmetrien folgt. Die Stabilität der Materie kann erst durch eine solche Beschreibung mehrerer, nicht-festmachbaren Teilchen erklärt werden. Ähnlich Effekte spielen eine Rolle in Chemie, Biologie, oder Nachrichtentechnik.

Dabei scheinen allerdings genuin experientielle Qualitäten in der mikroskopischen Physik (noch?) keine Rolle zu spielen und es ist unklar, ob ein Analogon zum *felt-sense* gefunden werden kann. Spätestens jedoch wenn es um Lebewesen geht, spielen experientielle Qualitäten eine unleugbare Rolle. Die moderne Kognitionsforschung wäre ein weiterer Kandidat für die Verknüpfung von rationalen Wissensmodellen (etwa den Neurowissenschaften) mit dem großen Reichtum psychologischen Wissens, das direkt auf experientielle Qualitäten referiert.²² Wie könnte so eine Verknüpfung separater Wissensbereiche aussehen? Trans- und Interdisziplinarität sind Schlagwörter der zeitgenössischen Wissenschaftspolitik, aber wie können sie tatsächlich umgesetzt werden und mehr sein als leere Worthülsen? Erfolg scheint erst möglich, wenn sich Grenzen auflösen, dabei aber gleichzeitig das bisher erkannte Wissen vorhanden bleibt. Der Umgang mit Komplexität muss erst gelernt werden und stellt eine Herausforderung für traditionelles wissenschaftliches Denken dar. Der Versuch, herkömmliche Logik mit dem Prozessgedanken, den Gendlin in *Thinking Beyond Patterns* vorstellt, zu verbinden, erscheint dabei als vielversprechendes Projekt.

Literatur

- Gendlin, Eugene T. (1991): *Thinking Beyond Patterns*, www.focusing.org/tbp.html, zuletzt abgerufen am 22. 10. 2014.
- Gendlin, Eugene T. (1997): *Experiencing and the Creation of Meaning* (Taschenbuchausgabe), Evanston: Northwestern University Press.
- Descartes, René (1997): *Discours de la méthode – Von der Methode des richtigen Vernunftgebrauchs und der wissenschaftlichen Forschung*, Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Descartes, René (2009): *Meditationen über die erste Philosophie*, Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Husserl, Edmund (1996): *Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*, Hamburg: Felix Meiner Verlag.

Anmerkungen

- 1 Gendlin (1991): A-1.3.
- 2 Gendlin (1991): A-1.6.
- 3 Gendlin (1991): A-5.3.
- 4 Bei Gendlins Konzepten handelt es sich um Kunstbegriffe, deren Übersetzung ins Deutsche oft schwer fällt, daher sollen die englischsprachigen Begriffe verwendet werden.
- 5 Gendlin (1991): A-3.4.
- 6 Gendlin (1991): A-3.12.
- 7 Gendlin (1991): A-5.6.
- 8 Gendlin (1991): A-4.8g.
- 9 Gendlin (1991): A-4.8h.
- 10 Gendlin (1991): A-4.8j.
- 11 Gendlin (1991): A-5.3.
- 12 Ebd.
- 13 Gendlin (1991): A-5.4.
- 14 Gendlin (1991): A-5.9m.
- 15 Ebd.
- 16 Gendlin (1991): A-5.12.
- 17 Sondra Perl (2004): *Felt Sense: Writing with the Body*. Portsmouth, NH: Boynton/Cook.
- 18 E. T. Gendlin and J. Lemke (1983): *A Critique of Relativity and Localization*, *Mathematical Modeling* 4 : 61-72.
- 19 Aus dem Vorwort zu Gendlin (1997).
- 20 Als Versuch in diese Richtung könnte etwa Francisco Varelas Neurophänomenologie angesehen werden.



Dr. Robert Prentner
CH-8092 Zürich
robert.prentner@phil.gess.ethz.ch

Robert Prentner studierte interdisziplinäre Naturwissenschaften sowie Geschichte und Philosophie des Wissens an der ETH Zürich. Dort erwarb er das Doktorat in physikalischer Chemie. Derzeit arbeitet er an der Professur für Philosophie der ETH Zürich. Gastaufenthalte führten ihn ans Center for the Explanation of Consciousness der Stanford University und das Centre for the Foundations of Science der University of Sydney.

Focusing in die Welt bringen: Seminarleiterin (DAF) / Seminarleiter (DAF)

Seit 2006 gibt es die Möglichkeit, im DAF als Seminarleiter/in mitzuarbeiten. Die „erste Generation“ Seminarleiter/innen hat sich in zwei sog. Briefing-Seminaren dafür das notwendige Knowhow erarbeitet. Seither haben wir einige wenige weitere Personen individuell angefragt, ob sie als Seminarleiter/innen tätig werden wollen.

Nun möchten wir eine neue Initiative starten und anfragen, wer Interesse hat, als Seminarleiter/in „Focusing in die Welt zu tragen“. Die Idee dabei ist, die „basic tools“ und vor allem die Haltung von Focusing gezielt an die unterschiedlichsten Berufsgruppen zu vermitteln. In Frage kommen alle Berufe, die im psychosozialen, medizinischen, pädagogischen, spirituellen, wirtschaftlichen und kreativen Bereich tätig sind. Auch themenzentrierte Seminare, die bestimmte Aspekte von Focusing vermitteln, können helfen, Focusing zu verbreiten. Beispiele dafür findest Du auf unserer Website. Und es ist auch sinnvoll, bestimmte Institutionen, die in der Erwachsenenbildung tätig sind (z.B. Volkshochschulen, kirchliche Einrichtungen) oder auch Universitäten und Fachhochschulen anzusprechen.

Falls Du Interesse bemerkst, in Dein spezielles Bezugsfeld Focusing zu bringen, würden wir (Johannes und Klaus) uns freuen, wenn Du mit uns Kontakt aufnimmst. Wir wollen und haben keine Richtlinien, die formal bestimmen würden, wie jemand Seminarleiter/in werden kann. Daher werden wir jede Anfrage individuell beantworten. Wir können nur einige Kriterien als Richtlinien benennen:

Das wichtigste Kriterium für uns ist, dass Du einen eigenen „Kundenkreis“ mitbringst, also über Kontakte und Bezüge verfügst, um interessierte Menschen Deines persönlichen bzw. beruflichen Umfeldes zu erreichen. Deine Seminare werden zwar über das DAF ausgeschrieben (Website, Focusing-Journal), aber es liegt an Dir, Deine Seminare selbstständig zu bewerben. Weitere Kriterien sind für uns:

- Erfahrung im Leiten von Gruppen
- mindestens: Zertifikat „Focusing-Berater/in DAF“,
- in der Regel erforderlich: Zertifikat „Focusing-Therapeut/in DAF“ oder Zertifikat „Focusing-Trainer/in DAF“
- schriftlich ausgearbeitetes Konzept über Dein Seminarprojekt
- Beschreibung Deiner Akquisemöglichkeiten

Als Seminarleiter/in trägst Du zur Finanzierung des DAF-Büros mit € 100 pro Jahr und durch 5% bis 10% (je nachdem, in welchem Umfeld Du das Seminar anbietest) der von Dir eingenommenen Seminargebühren bei.

Folgende Arten von Seminaren könntest Du als Seminarleiter/in anbieten:

- A. ein oder mehrere themenzentrierte Seminar/e, die focusing-orientiert konzeptualisiert sind und focusing-orientiert durchgeführt werden können
- B. zielgruppenspezifische Seminare, in denen Focusing bzw. bestimmte Aspekte von Focusing als Methode vermittelt werden
- C. die Seminare I und II der DAF-Ausbildung in Focusing, die offen für alle Interessenten sind.

Die „politischen“ Grundsätze des DAF

Gemeinsam mit Gene Gendlin sind wir der Meinung, dass Focusing jedem gehört. Das DAF erhebt keinen Monopol- oder Kontrollanspruch.

Gleichzeitig sagen wir: Wir (Johannes und Klaus) entscheiden, mit wem wir im DAF zusammenarbeiten wollen. Es gibt kein „Recht“ auf Mitarbeit und daher auch keinen verbindlich festgeschriebenen Weg, wie man Seminarleiter/in oder Ausbilder/in wird.

Jede Zusammenarbeit ist für beide Seiten freiwillig; sie kommt nur zustande, wenn sie beiden Seiten sinnvoll erscheint. Das heißt: Das DAF kann einzelne Personen anfragen, ob sie mitarbeiten wollen – und jede Person kann im DAF anfragen, ob sie mitarbeiten kann und darf. Wir praktizieren also ein Berufungs- und Anfragesystem und keinen für alle gleichen vorgegebenen garantierten Weg.

Das DAF finanziert sich ausschließlich über die Honorarabgaben aller im DAF mitarbeitenden Ausbilder/innen und Seminarleiter/innen.

Das DAF engagiert sich in der Verbreitung von Focusing, nicht nur im therapeutischen Bereich sondern auch in allen anderen persönlichen und beruflichen Anwendungsgebieten.

Wir freuen uns daher sehr, wenn Du die Initiative ergreifen möchtest, Focusing in die Welt zu tragen, konkret: Focusing in Bezug auf spezifische berufliche Zielgruppen und/oder in Zusammenhang mit persönlichen oder beruflichen Themenschwerpunkten zu vermitteln.

FocusingJournal - Generalüberholung Einladung zur Mitarbeit!

Das FocusingJournal erscheint nun schon im 16. Jahr und es wird Zeit für eine Generalüberholung!
Die nächste Nummer im Juni 2015 soll bereits in neuem Gewand erscheinen!

Haben sie Lust, im FocusingJournal etwas zu veröffentlichen? Sie sind herzlich dazu eingeladen!

Wir möchten neben ausführlicheren Artikeln auch kürzere und sehr kurze Beiträge bringen, die focusingnahe Erfahrungen aus dem persönlichen Leben, aus den unterschiedlichen Berufen und auch aus den Seminaren beschreiben. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre persönliche Erfahrungen und Gedanken den LeserInnen zur Verfügung stellen – als Anregung zum Weiterdenken und zum Erproben in der Praxis.

Hier sind einige Beispiele für Textvarianten:

- ❑ Focusing-Erfahrungen in speziellen Berufsfeldern, z.B. in künstlerischen, spirituellen, wissenschaftlichen, wirtschaftlichen Bereichen und natürlich auch in allen Arten von therapeutischen Anwendungen
- ❑ Berichte und Reflexionen von TeilnehmerInnen aus Focusing-Seminaren, DAF-Weiterbildungen, ...
- ❑ „Fundstücke“: Focusing-Analogien, –Parallelen und Anregungen aus Kunst, Kultur und Wissenschaft, aus belletristischen Büchern und Fachbüchern, aus Filmen, Ausstellungen, ...
- ❑ Buchrezensionen, Buchtipps

Wir von der Redaktion werden immer wieder mal berichten,

- ❑ was sich in der internationalen Focusing-Welt ereignet,
- ❑ von interessanten Veröffentlichungen aus anderen Ländern,
- ❑ und wir möchten die neuesten Texte von Gene Gendlin und anderen namhaften Focusing-Leuten auf Deutsch abdrucken.

Besonders freuen wir uns, wenn Sie die Möglichkeit hätten, hie und da einen englischen (oder auch anderssprachigen) Text zu übersetzen. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Ihre Beiträge von einigen Zeilen bis höchstens 5 A4-Seiten mailen Sie bitte in WORD (nicht PDF) an
Johannes Wiltschko (johanneswiltschko@msn.com).

Wir sind bei unserem Projekt der Generalüberholung auf Ihre Anstöße und Ihr Feedback angewiesen.
Bitte mailen Sie uns, wenn Sie Anregungen und Vorschläge haben.

Mit herzlichen Grüßen

Johannes Wiltschko
für das Redaktionsteam





Bücher, DVDs, Audio-CDs, Focusing-Texte. Zum Beispiel diese hier:



Das Buch von Johannes Wiltchko. 30 Jahre Focusing und Focusing-Therapie. Focusing als Basis einer Metapsychotherapie - der erste Band.

€ 16,80



Focusing als Basis einer Metapsychotherapie - der zweite Band

€ 19,80



Das Focusingbuch von Klaus Renn. Eine Einführung in Focusing, die den Leser ganz direkt mit Focusing in Kontakt bringt.

€ 8,95



die Verbindung von Focusing und systemischer Therapie: das Paar-Selbsthilfebuch von Silvia Bickel-Renn und Klaus Renn

€ 19,95



Das Enneagramm-Standardwerk von Maria-Anne Gallen und Hans Neidhardt

€ 9,90



Agnes Wild-Missong über den Körper als "Schlüssel zur inneren Welt"

€ 14,95



Susanne Kersig über Focusing und den Umgang mit körperlicher Erkrankung. Praxisbuch der Body-Mind-Medizin.

€ 15,99



Gene Gendlin philosophiert. Man kann ihn beim Lesen reden hören... Eine von Johannes Wiltchko redigierte Zusammenfassung wichtiger Grundlagen.

€ 19,90



"Dein Körper - Dein Traumdeuter", Neuauflage bei Klett Cotta 2009

€ 23,90



Luise Reddemann: Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie (Mit einem Beitrag von Klaus Renn)

€ 19,90



Die Verbindung von Focusing und (christlicher) Spiritualität - von Dr. Peter Lincoln. Focusing als spiritueller Übungsweg.

€ 16,90



Susanne Kersig: Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. Ratgeber mit CD und 3 geführten Übungen

ca. 128 S., Halbleinen. Format 15 x 15 cm

€ 16,95



Judith Jahn: Partnerschaftliches Focusing



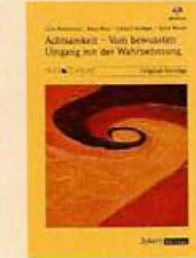
Freiraum-Übungen, die man z.T. auch nebenbei machen kann. Vier Achtsamkeits-Etuden von Hans Neidhardt mit Musik von David Heintz.

€ 10,00



Peter Levine über Trauma-Therapie und über den "Körper als Heiler"

€ 20,50



Reddemann, Renn u.a.: Achtsamkeit - vom bewussten Umgang mit der Wahrnehmung vier Vorträge (Lindauer Psychotherapiewochen) mp 3 - CD

€ 7,95



Focusing Traumarbeit mit Gene Gendlin (Demonstrationen)

€ 24,90

Felt Sense Photography

inspirierende Fotos von Tony Hofmann! angucken!!

Alle noch verfügbaren Ausgaben des Focusing-Journals, Inhaltsangaben, Leseprobe und mehr ab April.



Sonderaktion!
eMail-Bestellung von Restposten zum Sonderpreis

....and more!