Strukturen, Muster, gestoppte Prozesse

*„Konzepte brauchen wir, die wollen wir alle lernen – nur in sie hineinfallen wollen wir nicht. Ein Konzept ist wie eine Landkarte. Sie kann dich wohin führen. Aber wenn du dann dort ankommst und nichts tust, als die Landkarte anzuschauen, hättest du nicht hinkommen müssen. Man findet oft, was die Landkarte verspricht und vorausgesagt hat. Aber dann lass das, was du mit Hilfe der Landkarte gefunden hast, atmen. Dann wird es sich verändern und weitergehen und mehr sagen als die Landkarte oder der, der sie gemacht hat“, gesagt haben. Es wäre sehr dumm, Konzepte gering zu schätzen und grundsätzlich abzulehnen. Denn dann wären wir wieder blind.“ (Gendlin, Focusing in der Praxis, S.98)*

**Das im Focusing begründete Verständnis von Mustern und Strukturen des Erlebens**

Das englische „experiencing“ (Verlaufsform: der Prozess des Erfahrungen-Machens) bringt etwas zur Sprache, was wir in unserem substantivlastigen Deutsch nicht gut wiedergeben können. Das Erleben ist eben kein „Ding“, sondern ein Prozess. „Felt Sense“ im Focusing ist genau das: Die Bedeutung, die eine „innere“/“äußere“ Situation genau jetzt für mich hat.

Oft genug aber lassen wir uns nicht genug den (Frei-)Raum, diese „frische“ Bedeutung jetzt zu bemerken und für uns relevant werden zu lasen. Wir erleben uns selbst und die Situation nach einem schon vorgegebenen inneren Schema. Wir reagieren reflexartig. Es läuft eine Erlebenssequenz (Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Handlungsimpuls) ab, die einem schon vorgegebenen Muster folgt und die – zumindest teilweise – der konkreten Situation eine schon vorgefertigte Bedeutung gibt. Die Reaktion läuft nach einem „wenn – dann – Schema“ ab („Konditionierung“: if – then)



Diese Art und Weise des Erlebens ist, wie wir im Focusing sagen, „strukturgebunden“ („experiencing structure bound in ist manner“). Die Frage ist nun aber nicht: „strukturgebundenes“ (d.h. von unwillkürlichen Mustern gesteuertes) Erleben oder Focusing, Felt Sense und „frisches“, „freies“ „experiencing. Die Frage ist: Wie starr und wie unbewusst ist die Identifikation mit der Strukturgebungenheit? Und wieviel Spielraum für „Felt Sense“ gibt es in einem gegebenen Moment?

Es geht also ganz entscheidend darum, von Moment zu Moment den Unterschied zwischen einer gewohnheitsmäßigen Musteraktivität und dem Erspüren dessen, was genau jetzt ähnlich und auch anders ist als das Gewohnte. Denn: Außer in extrem strukturgebundenen Reaktionen (Psychosen, flashbacks bei Traumareaktionen, psychosomatische Körpersymptome) ist eigentlich immer beides gleichzeitig vorhanden (und wenn Freiraum-Erfahrung möglich wird, kommen auch die extremen Muster in Bewegung und verbinden sich wieder mit dem gegenwärtigen Fühlen des Lebensprozesses)

Zusammenfassung: Was ist ein Muster?

Als „Muster“ bezeichne ich Erlebensprozesse mit folgenden Merkmalen:

* reflexartig
* automatisiert
* unwillkürlich (scheinbar „spontan“)
* redundant (sich wiederholend)
* ursprünglich not-lösend (siehe unten)
* durch einen „Auslöser“ aktiviert
* nach einem „wenn-dann“-Schema ablaufend

In diesem Verständnis verbietet es sich von selbst, solche Vorgänge diagnostisch als „Typen“ zu kennzeichnen. Typdiagnosen (z.B. der „Perfektionist“ oder der „Schizoide“) limitieren die Selbst- und Fremdwahrnehmung und erzeugen sich selbst erfüllende Prophezeiungen nach dem Motto „Kennst du einen, kennst du alle“.

Andererseits kann man ein gewisses Defizit in der Focusingtheorie nicht bestreiten: Es wird zwar sehr klar herausgearbeitet, was „experiencing structure bound in its manner“ bedeutet, es fehlen aber inhaltliche Differenzierungen, worin denn genau die „structure“ jeweils besteht. Hier brauchen wir Konzepte (Landkarten) aus anderen Theoriekontexten, z.B. die Arbeit von Wilhelm Reich über „Charakterneurosen“ und die Weiterentwicklungen in der Bioenergetik und in der Hakomitherapie. Oder die vier „Grundformen der Angst“ (Fritz Riemann und die Weiterentwicklung durch Friedemann Schulz von Thun). Oder die Schematherapie (Young, Roedinger). Oder das Enneagramm.

**Die im Focusing begründete Idee von der Entstehung von Mustern: gestoppte Prozesse**

„Leben“ ist ein immerwährendes Kommen und Gehen. Es gibt ein „Jetzt“ und ein „Vorher“ und ein „Nachher“ – irgendetwas, wohin das Leben möchte. Gendlin: „Der Körper impliziert den nächsten Schritt“. Das heißt: Lebensprozesse folgen einer inhärenten Folge-Richtigkeit, die wir sehr oft erst im Nachhinein erkennen können („order of carrying forward“).

„Körper“ ist im Focusing der von innen jetzt gespürte lebendige Körper, und dieser Körper ist (!) eine Wechselwirkung. „We are interactional. Interaction first.“ (Gendlin).

Zum Beispiel: Ich spüre ein Bedürfnis (Hunger), die Aufmerksamkeit für die Umgebung ändert sich (wo finde ich Nahrung?), ein Handlungsimpuls entsteht (ich werde mich zur Nahrung hinbewegen), es folgt eine Aktion (essen), ich fühle die Befriedigung (satt), es entsteht eine natürliche Pause (Verdauung), und dann meldet sich das Bedürfnis wieder.

 

Hier wird deutlich, was mit „Der Körper impliziert den nächsten Schritt“ gemeint ist. Und was passiert, wenn ein solcher Prozess-Kreislauf gestört wird? Am Beispiel des Hungers:



Auf dem Weg vom Spüren eines Bedürfnisses bis zu seiner vollständigen Befriedigung sind viele Störungen möglich (Stopp-Stellen), denn nicht immer passen die Milieubedingungen zu den Lebensbewegungen, die der Organismus machen möchte. Wenn Milieubedingungen sich plötzlich drastisch ändern (z.B. Trauma) oder wenn die Lebenswegungen des Organismus auf immer wieder ähnliche Weise inadäquat beantwortet werden, entstehen – als Anpassungsleistung an die veränderte Situation – neue Lebensäußerungen, die ein Weiterleben an der kritischen Stelle des gestoppten (irritierten) Prozesses möglich machen.

Lebendige Systeme verfügen über die Fähigkeit zur Selbsterschaffung, Selbsterhaltung und Selbstorganisation („Autopoesis“). „Person“, „Psyche“, Organismus und Milieu sind ein System, eine „Wechselwirkungswirklichkeit“. Nur mit diesem grundlegenden Verständnis von „interaction first“ lässt sich die Entstehung von Mustern als Ausdruck der Selbstorganisation lebender Systeme verstehen. Die Schematherapie (J.E.Young) spricht hier von „Bewältigungsmodi“.

Menschliche Lebewesen haben vielfältige und teilweise gegensätzliche Bedürfnisse und Notwendigkeiten, und die verschiedenen „Landkarten“ für psychologische Muster (Strukturen, Schemata) postulieren unterschiedliche Grundbedürfnisse, zum Beispiel: Nähe (Bindung, Halt, Geborgenheit) versus Distanz (Freiheit, Selbstbestimmung) und Abwechslung (Spiel, kreativer Selbstausdruck) versus Beständigkeit (Ordnung, Struktur, Orientierung, Grenzen) – die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann. Oder die Liste der fünf angeborenen Grundbedürfnisse in der Schematherapie (sichere Bindung, Autonomie, realistische Grenzen und Selbstkontrolle, Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen, Spontaneität und Spiel).

**Das Enneagramm: eine Landkarte zur inhaltlichen Differenzierung strukturgebundener Prozesse (Muster)**

Diese Landkarte beschreibt neun („ennea“) Muster, die sich an Stopp-Stellen elementarer Grundbedürfnisse autopoetisch geformt haben.

Das Enneagramm postuliert drei Grundbedürfnisse: Autonomie, Liebe und Sicherheit.

Das Autonomiebedürfnis:

Den Eigenwillen spüren. Eigenständig „ja“ und „nein“ empfinden und zum Ausdruck bringen können. Erleben, dass die eigene Willensäußerung etwas bewirkt. Sich als eigenständige Person respektiert fühlen. Grenzen setzen und Grenzen spüren und damit klarkommen.



Mögliche Prozess-Stopps: Gegenmacht, zu starre Grenzen, Gewalt, Willkür, Übermacht, Ignoranz, Missachtung, Verurteilung

Es kommt immer darauf an, wie die Situation erlebt wurde (wird), nicht, wie die Situation war (ist). Z.B. kann Ignoranz und Nicht-Beachtung erlebt werden als drohende Auslöschung des Autonomiebedürfnisses, aber auch als Lieblosigkeit oder fehlende Sicherheit und Orientierung.

Das Enneagramm-Modell beschreibt drei (Über-)Lebensstrategien zur Bewältigung von Prozess-Stopps im Autonomie-Zyklus:

* alles selber bestimmen und kontrollieren (überbetonte „Bauchenergie“/Autonomie)
* mit allem einverstanden sein und Harmonie suchen (Verzicht auf Autonomie)
* den Fehler finden und das Leben perfektionieren (indirekte Autonomie)

Das Liebesbedürfnis

Sich angenommen, geliebt, geborgen, gesehen fühlen. Und: die eigene (kindliche) Liebe an den Mann/an die Frau (Papa, Mama, Geschwister usw.) bringen zu können. Kurz: Das Bedürfnis, sich geliebt zu fühlen und aktiv lieben zu können.



Mögliche Prozess-Stopps: Die Herzbewegung/das Bedürfnis läuft ins Leere, fährt an die Wand, stößt auf Abwertung, Spott usw. Oder die Begegnung der Herzen findest statt und wird aber unterbrochen (z.B. weil das Telefon läutet und das kranke Kind von der Schule abgeholt werden muss). Es ist zu wenig Raum für das Nachklingen/Auskosten der Begegnung (weil andere, „wichtige“ Dinge auf der Tagesordnung stehen)

Das Enneagramm-Modell beschreibt drei (Über-)Lebensstrategien zur Bewältigung von Prozess-Stopps im Liebes-Zyklus:

* die Bedürfnisse der anderen spüren und befriedigen (überbetonte „Herzenergie“)
* sich primär um eine gute Selbstdarstellung bemühen (blockierte Herzenergie)
* selbstverliebt sich der eigenen Befindlichkeit widmen (indirekte, selbstbezogene Herzenergie)

Das Sicherheitsbedürfnis

Sich gut genug geschützt fühlen vor möglichen Gefahren, Halt, Stabilität, Verlässlichkeit erleben. Vertrauen können. Sich beruhigen können.



Mögliche Prozess-Stopps: Traumatisierende äußere Umstände (Gewalt, Krieg, Krankheit…), unberechenbares, willkürliches Verhalten von wichtigen Bezugspersonen, Unaufrichtigkeit, Lügen, Manipulation. Ein generelles Milieu von Angst und Misstrauen.

Das Enneagramm-Modell beschreibt drei (Über-)Lebensstrategien zur Bewältigung von Prozess-Stopps im Sicherheits-Zyklus:

* analysieren und rational einordnen (überbetonte „Kopfenergie“)
* zweifeln und hinterfragen (Intensivierung von Unsicherheit)
* ablenken und umschalten auf positive Optionen (umfunktionierte „Kopfenergie“)

Das sind Anhaltspunkte, um verstehen zu können, wie gestoppte (irritierte) Lebensprozesse die unwillkürliche Ausformung von Mustern begünstigen. Man kann nicht von „Prägung“ sprechen – so als würde eine Milieubedingung dem Organismus etwas aufzwingen. Muster entstehen aus Interaktionen. Es ist nie mit Sicherheit vorhersagbar, wie ein (junges) menschliches Lebewesen seine Milieubedingungen erlebt und welche Bewältigungsmodi daraus entstehen.

Für eine gesunde Entwicklung braucht es eine Art „Fließgleichgewicht“ der existentiellen Bedürfnisse (Autonomie – Liebe – Sicherheit). Jede einseitige Überbetonung eines einzelnen Grundbedürfnisses hätte einen verschärften Konflikt mit den beiden anderen zur Folge.

Wer z.B. ausschließlich auf Sicherheit aus wäre, müsste weitgehend auf Autonomie und auf Liebe verzichten, denn beides ist (auch) ein bisschen riskant.

Lebenslange Entwicklung geschieht durch das nicht immer konfliktfreie Wechselspiel von angemessener Befriedigung der Grundbedürfnisse und auch angemessenem Verzicht auf diese Befriedigung. Hier hilft eine der klassischen Focusingfragen sehr: „Wie ist es jetzt grad für mich am stimmigsten?“

Hans Neidhardt
www.hans-neidhardt.de