

# FocusingJournal

Nr.7



*Beatrix Teichmann-Wirth*  
Über die Einbeziehung  
des Körpers in die  
personzentrierte Psychotherapie

*Ann Weiser Cornell*  
Sicheres Focusing - mit (fast) jedem  
Begleiter

*Gene Gendlin*  
Erste-Person-Wissenschaft (2.Teil)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Zigarettenautomat in einer Autobahnraststätte, Duft der großen weiten Welt - angedeutet mit einem effektiv beleuchteten Foto der Skyline von New York (altes Foto)... eine aufwändig gestaltete Broschüre zur Euro-Einführung im Foyer meiner Hausbank - der Euro und die Weltwirtschaft, illustriert mit einem ... (?? - Richtig! Ein altes Foto von Manhattan). Viele KlientInnen, denen die äußeren terroristischen und kriegerischen Ereignisse wie Sinnbilder mancher ihrer inneren Prozesse erscheinen - die Allgegenwärtigkeit von Gewalterfahrungen in den Biografien und Schicksalen von einzelnen Menschen, Gruppen und Völkern.

Man kann in diesen Tagen nicht nicht darüber kommunizieren. Auch dieses FocusingJournal kann das nicht nicht. Daher: Gleich zu Beginn ein Text von Johannes Wiltschko, geschrieben unter dem Eindruck der Fernsehbilder vom 11.9.2001 - als Denk- und Fühl-Anstoss. Antworten sind willkommen. Und danach setzen wir in gewohnter Weise das FocusingJournal fort - mit einer guten Mischung aus Theorie und Praxis. Nicht, als wäre nichts geschehen. Aber mit einem vertrauensvollen und (so mutig es eben geht) festen "dennoch"...

In diesem Sinne

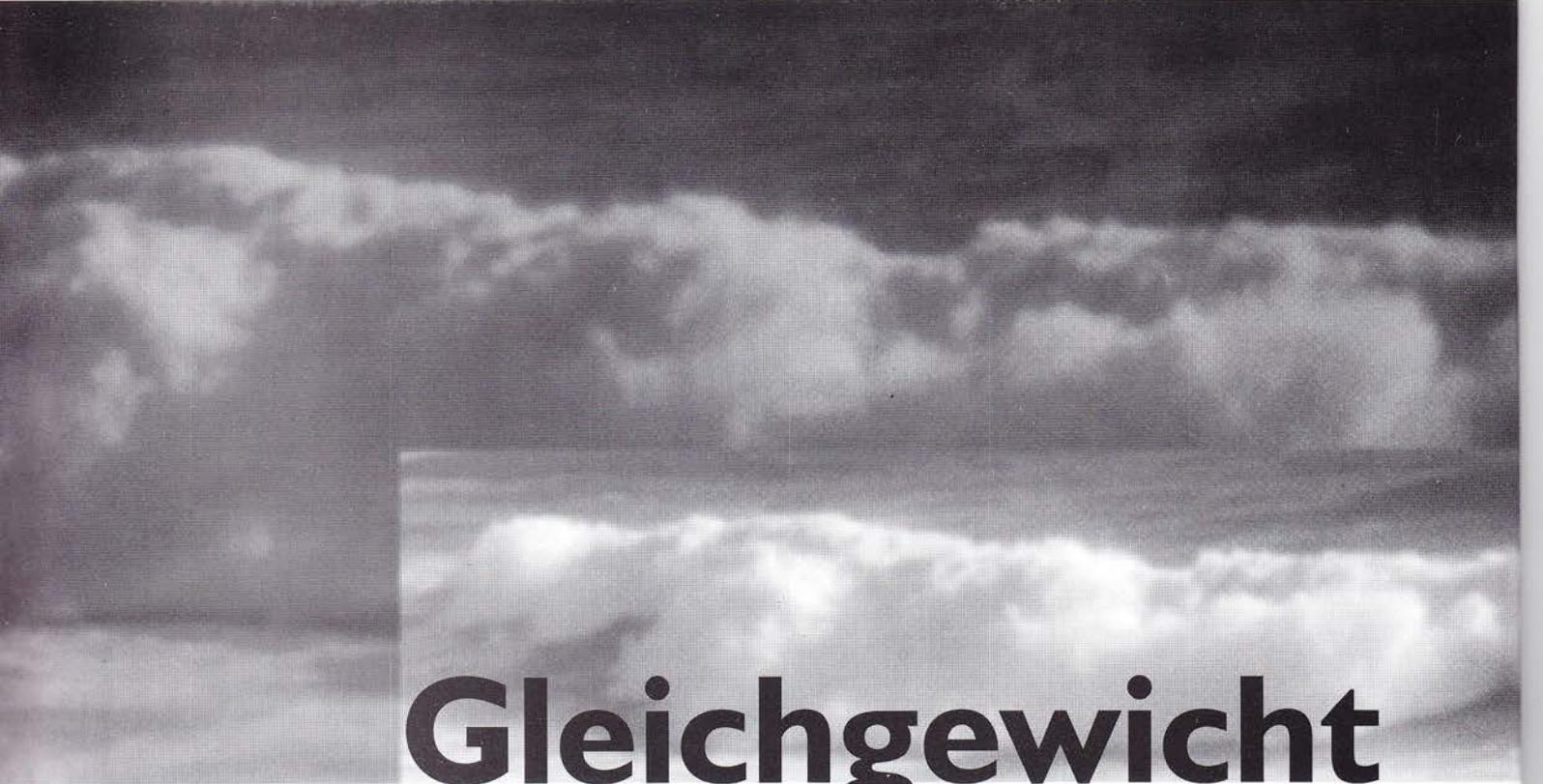


Ihr/Euer

Hans Neidhardt

## Inhalt

<i>Johannes Wiltschko</i> Gleichgewicht der Ungerechtigkeit .....	2
<i>Beatrix Teichmann-Wirth</i> Die Einbeziehung des Körpers in die Personzentrierte Psychotherapie .....	4
<i>Ann Weiser Cornell</i> Sicheres Focusing mit (fast) jedem Begleiter .....	12
<i>Glossar</i> wichtiger Grundbegriffe aus Focusing und Focusing-Therapie: G .....	14
<i>Gene Gendlin</i> Erste-Person-Wissenschaft (2.Teil) .....	20
<i>Johannes Wiltschko</i> Aus der Not eine Tugend machen - William James: Das beschwerliche Leben eines Genies .....	24



# Gleichgewicht

Die Bilder: Hunderte Male schlugen die Flugzeuge in die Twin Towers ein – wie ein Frühstücksmesser ins Frühstücksei: glatt, scheinbar geräuschlos. Und ebenso lautlos sanken die Türme des "freien" Welthandels in sich zusammen, hunderte Male, sich auflösend in nichts als (asbesthaltigen) Staub – als wären sie ein ephemeres Traumgebilde, spitzbödig wie gotische Türme. Faszinierende Ästhetik der Bilder. Hunderte Male ein Mensch im freien Fall – kurz vor dem Aufschlag: Bildschnitt. Blauer Himmel, Spätsommerwetter.

Die Wirklichkeit: Es knallte, donnerte, krachte, schrie und stank. Mehr als hundert Menschen verbrannten in den Flugzeugen, mehrere Tausend wurden in und unter den Türmen erschlagen, erstickt, lebendig begraben. Fast egal, wie viele es sind: Jeder einzelne Tote ist einer zuviel.

Die entschlossene Tat einiger weniger Menschen, ihr Leben einsetzend, verlachte den milliardenschweren High-Tech-Wahn der westlichen Welt. Diese hat nun ihre Unschuld verloren, sagt man. Unschuld? Unschuldig? Schuldlos?

Die westliche Welt, die freie Welt, die zivilisierte Welt – das sollen wir sein! Alle anderen: geknechtet, barbarisch? Eher die reiche Welt und die arme Welt. Reich auf Kosten der Armen, arm zugunsten uns.

Nun sollen wir die westlichen Werte verteidigen. Jeder sagt das, aber niemand, was sie sind. Die Terroristen, sagt man, haben unsere Symbole angegriffen, geschändet: World-Trade-Center und Pentagon. Sie repräsentieren also die westlichen Werte!

"Terrorist" das ist ein Wort wie früher (und jetzt wieder?) "Psychotiker": In so jemand kann man sich nicht hinein fühlen, so jemand ist nicht verstehbar, kein Mensch. Wem das Wort aufgebrannt wird, über den muß nicht mehr nachgedacht werden. Wie Hexen, wie Juden. Mittelalter. Eben das Böse – und wir, die Guten, werden das Böse zerstören und dem Guten zum Sieg verhelfen!

Die Inkarnationen des Bösen, Saddam Hussein und Osama bin Laden, waren einst Amerikas Günstlinge: gegen den Iran, gegen die Sowjets in Afghanistan. Sie und ihre "Schurken" wurden von den USA trainiert, aufgerüstet, mit Geld und Waffen ausgestattet. Auch von uns. Statt der Russen herrscht jetzt paläolithischer Taliban-Islam in Afghanistan und Tausende Kurden starben durch irakisches Giftgas, deutsche Firmen halfen mit.

Nicht nur Pflanzen und Tiere, auch Menschen und menschliche Gesellschaften leben im ökologischen Gleichgewicht. Wo man es stört, erzeugt man Folgen, die den Störer stören. Nebenwirkungen, die durch die nächste Medizin bekämpft werden müssen. Jetzt werden Bush und Putin gemeinsam gegen die islamischen Terroristen kämpfen.



# der Ungerechtigkeit

Globalisierung und freier Welthandel allein haben noch kein armes Land reicher gemacht - und nicht einmal uns selbst. Wenige werden reicher und viele arbeitslos. Glücklicher wird keiner. Unter der Fahne der Freiheit kolonisieren wir ökonomisch und kulturell den Rest der Welt. Die Barbaren sollen alle auch unsere Autos fahren. (Wir werden dann mit ihnen zusammen ersticken.) Im globalen Dorf sollen alle dieselben Lieder singen, dieselben Filme sehen, dieselben McDonalds essen und Coca-Pepsi trinken. Und es bleibt ihnen (uns) auch nichts anderes übrig. Aber das Geld fließt im freien Kapitalmarkt in die Taschen weniger.

Die abendländische, die westliche, die "erste" Welt, die Welt der Weißen und Christen, macht das so seit Jahrhunderten ziemlich erfolgreich - bis jetzt. Unter unseren Fahnen haben wir "Barbaren" und "Primitive" schon immer befreit und mit unseren Kulturgütern und unserer Zivilisation beglücken wollen. Und wir haben es getan. Niemand ist dabei glücklich geworden. Nur reicher, nur ärmer und Millionen tot

Welche Möglichkeiten und Mittel haben die Barbaren gegen diese Übermacht? Weder Geld noch Technik. Aber Menschen. Einzelne, sog. Terroristen, und viele, sog. fanatisierte Massen. Terrorismus und Fanatismus: Lebensenergie, die das Gleichgewicht herstellt zur ökonomisch-technischen Energie der westlichen Welt. Ein grausames Gleichgewicht. Ein Gleichgewicht der Ungerechtigkeit.

David hat sich gewehrt. Ein Stein landete in Goliaths Auge. Er wird mit den Lidern zwinkern. Und die Keule heben. Aber David wird nicht vernichtet werden. Denn David sind wir alle. Zugrunde gehen können David und Goliath nur gemeinsam. Wir müssen verdammt aufpassen, daß das nicht geschehen wird.

Das Gleichgewicht: Eins existiert nicht ohne das andere. Das eine ist des anderen Spiegel. Im Spiegel des sog. Bösen könnte die sog. freie, gute Welt ihr eigenes Antlitz erkennen. Aber sie schaut nicht in den Spiegel. Sie will ihn zerschlagen und trifft sich selbst.

Um in unserem bescheidenen Vokabular zu sprechen: Strukturgebundenes Erleben und Verhalten, jahrtausendealt, bestimmen gegenwärtiges Denken und Handeln. Aber der Körper trägt immer das Ganze. Beide Seiten. Das Gleichgewicht. Der Felt Sense zur aktuellen Situation, der weltweiten, in der jeder von uns lebt, zeigt uns den Spiegel. Wir wissen, wie wir in ihn hineinschauen müssen, so daß die richtigen Schritte kommen können. Erzählen wir anderen davon, zeigen wir es ihnen!

11. September 2001. J.W.

# Über die Einbeziehung des Körpers

in die Personzentrierte Psychotherapie – Aspekte und Thesen



Beatrix Teichmann-Wirth

Demnächst wird bei Springer ein spannendes Buch erscheinen, das für alle focusing-orientierten und klientenzentrierten PsychotherapeutInnen ein Standardwerk werden wird: "Die vielen Gesichter der klientenzentrierten Psychotherapie", herausgegeben von Gerhard Stumm und Wolfgang Keil. Wir freuen uns, daß die Autorin und die Herausgeber erlaubt haben, ein Kapitel aus diesem Buch in gekürzter Form im Focusing-Journal als Vorabdruck zu veröffentlichen.

*If my heart  
could do the thinking  
and my head  
began to feel...*

*Van Morrison*

Ich möchte eine Personzentrierte Therapie, welche den Körper explizit mitberücksichtigt, "körpereinbeziehend" nennen. Dieses etwas sperrig klingende Wort ist anderen Bezeichnungen vorzuziehen. Die Therapie ist nicht "körperorientiert", weil wir uns nicht am Körper, sondern an der Person orientieren. Wenn wir den Körper einbeziehen, so ist das nicht "Körper-Arbeit", weil es ja um die Anregung von Ausdrucksgeschehen der Person geht, wiewohl das auch über Übungen, die Ausdruck über den Körper fördern, stattfinden mag. Schon gar nicht ist es eine personzentrierte "Körpertherapie", weil dies ein Widerspruch an sich ist. Es geht um die Person, die den Körper einschließt. Es geht nicht in segmentierter Weise um den Körper; der Körper ist Teil und Wegweiser zur ganzen Person. Über den Körper spreche ich die Person an.

## Konzepte zur Einbeziehung des Körpers in die Personzentrierte Therapie

Die – nicht sehr zahlreiche – personzentrierte Literatur zum Thema greift vor allem Fragen der Indikation für körpereinbeziehendes therapeutisches Handeln und die Frage der Methodenintegration auf (Gutberlet 1984, Heinerth 1996, Henning 1986, Pfeiffer 1987, Van Voorthuizen und Eisenga 1992, Wethkamp 1997). (...)

In einer Zusammenfassung eines Gesprächs zwischen David Boadella und Anna Auckenthaler unter der Moderation Harald Doppelhofers geht Schmid (1997) zunächst auf körpertherapeutische Ansätze ein, wie sie

von Wilhelm Reich, Alexander Lowen und Gerda Boyesen, Fritz Perls und Arthur Janov begründet wurden. Schmid kritisiert die Anwendung derartiger Methoden aufgrund ihrer Unvereinbarkeit mit dem Personzentrierten Ansatz. Hergeleitet von einem personalen Verständnis des Personzentrierten Ansatzes unterstreicht Schmid die Notwendigkeit eines aus dem Ansatz selbst entwickelten, genuinen, körpereinbeziehenden Arbeitens. Er betont, dass dies einen instrumentalisierenden Umgang mit dem Körper, wie auch die einseitige Betonung von Erlebensaktivierung, die gezielte Anwendung von Techniken sowie die diagnostische Betrachtungsweise des Körpers ausschließt. Sein Plädoyer für eine umfassende Realisierung der theoretisch zugrundeliegenden Anthropologie des Ansatzes und damit eine Umsetzung auch der leiblichen Dimension deutet eine Position an, der ich nahe stehe: "Dass die angemessene Arbeitsweise genauso wenig in einem Entweder-Oder ("Psycho- oder Körpertherapie") wie in einem eklektischen Sowohl-Als auch ("ein bisschen verbal, ein bisschen Körperübungen") bestehen kann, sondern der Weg zu einem umfassenden Verständnis der Beziehung von Person zu Person wenn man es so formulieren will: zu einer "anthropologischen Therapie" führen muss" (Schmid, 1994, 272). Im "unspektakulären Einbeziehen der Körperlichkeit in Menschenbild und Praxis Personzentrierter Therapie," geht es darum, "dem Klienten möglichst viele Ausdrucksmöglichkeiten und Kommunikationskanäle zur Verfügung zu stellen und ihm die Wahl des passenden Ausdrucks zu überlassen." (ebd., 272 bzw. 273).

Wiltshko (1995; 1996) hat, was die Einbeziehung des Körpers betrifft, Wesentliches geleistet. Er spricht sehr grundsätzliche Bedingungen an, benennt zu beachtende Prozesse und scheut sich nicht, konkrete Anforderungen zu postulieren und damit weder in Verallgemeinerungen noch in einer unantastbaren Spezifität zu bleiben. Darüber hinaus ist seine Sprache erlebensnah, "körperlich" und damit berührend. Da vieles von ihm Erarbeitete im vorliegenden Artikel einfließt, seien seine Beiträge zum Thema an dieser Stelle nicht näher ausgeführt.

Ich möchte Wiltschkos Ausführungen noch zwei Aspekte hinzufügen, die meinem Verständnis nach von Bedeutung sind: Zum einen handelt es sich um die Betonung der Voraussetzungen beim Psychotherapeuten, die gegeben sein müssen, will er den Körper in die Therapie explizit einbeziehen. Dieser Aspekt ist insbesondere für die Ausbildung von Personzentrierten Therapeuten relevant. Zum Zweiten ist es die stärkere Betonung des Ausdrucks, die meinen Zugang vom Focusing-Ansatz zu unterscheiden scheint. Meine Sichtweise speist sich aus meiner langjährigen personzentrierten Erfahrung als Klientin, Ausbildungskandidatin, Therapeutin und Ausbilderin sowie aus meinen Erfahrungen in Vegetotherapie nach Wilhelm Reich und Bewegungsanalytischer Therapie nach Cary Rick. Bedeutsam waren nicht so sehr die Methoden als die Menschen, die heilsam für mich wirkten, und die Erkenntnis, dass die Methode in vielfältigster Weise Gestalt annehmen kann, je nachdem, welche Person sie "verkörpert".

### Körpereinbeziehende personzentrierte Grundlegung

Ich will mit meinem Beitrag nicht weiter die Frage über die Notwendigkeit der Einbeziehung des Körpers aufwerfen (vgl. Wiltschko, 1996a und 1996c) und damit hinter das bereits Selbstverständliche treten, sondern ausführen, wie sich Aspekte in ihrer Körperlichkeit zeigen und was es braucht, um sie darin zu erkennen und zu fördern.

*These: Wäre der Körper in die Klientenzentrierte Psychotherapie selbstverständlich einbezogen, bräuchte es keine explizite Hervorhebung.*

Betrachtet man die personzentrierte Realität, so ist sie auch heute noch vornehmlich - wie Wiltschko (z.B. 1996b, 76) es so prägnant beschreibt - auf die "klassische GT-Übung" Sitzen und Sprechen beschränkt. Auch in den oben erwähnten einschlägigen Veröffentlichungen findet sich eine eher skeptische und misstrauende Haltung dem Verlassen dieses klassischen Settings gegenüber. Gründe für ein derartiges "Handlungs-Tabu" im Personzentrierten Ansatz scheinen mir zum einen in der Biographie von Carl Rogers (ein von Pietismus und Körperfeindlichkeit geprägtes Elternhaus) zu liegen. Weiters vermute ich in der katholischen Tradition, in welcher nachfolgende Generationen in Europa aufwachsen, einen beeinträchtigenden Einfluss. Dadurch mangelt es an Erfahrungen. In jahrelangen Lehrtherapien, wo auf Stühlen sitzend ein Austausch von Worten stattfindet, können schwerlich körperliche Aspekte ins therapeutische Selbstkonzept aufgenommen werden. Dieser Realität steht gegenüber, dass in der Tiefe des Personzentrierten Ansatzes, in seinem Kern, Annahmen wie die des vertrauenswürdigen Organismus, einer positiven Entwicklungsrichtung und einer organismischen Bewertungsinstanz zu Grunde liegen. Und wenn Rogers den sich selbst verwirklichenden Menschen charakterisiert, so ist der menschliche Organismus zentral. (...)

*These: Um der Entfremdung entgegenzuwirken, ist es notwendig, dass sich der Therapeut in einer Art "holding function" (vgl. Winnicott, 1979) zur Verfügung stellen kann. Er hilft über seine Fähigkeit der organismischen Resonanz dem Klienten, zu erkennen, um welches Bedürfnis es sich im jeweiligen Augenblick handelt. Hier ist also eine Kommunikation auf einer tiefen, vegetativen Ebene von Nöten, so wie dies bei Müttern ihren Säuglingen gegenüber (optimalerweise) der Fall ist.*

### Ebenen der Körperlichkeit

Eine Ebene, auf welche häufig Bezug genommen wird (vgl. Wiltschko, 1995; Gendlin, 1994) ist die des von innen gefühlten Körpers. Der Körper wird nicht als Ding einer naturwissenschaftlichen Betrachtung unterzogen, sondern findet als Leib Würdigung. Darüber hinaus wird der Körper als ein situationaler gedacht. "Der Körper ist in der Situation und die Situation ist auch im Körper, in einem Felt Sense. Gefühle sind nicht innere Dinge, sondern das in die Umwelt weitergehende, fortzusetzende Körpererleben" (Gendlin, 1999, 124).

"Der Körper ist selbst die Wechselwirkung" (Gendlin, 1994; zit. nach Wiltschko, 1995, 30). Damit "weiß der Körper etwas über die Situation implizit. In diesem Sinne weiß der Körper im Moment mehr, als wir im Augenblick sagen können." (Wiltschko, 1995, 29). Es wird damit ein sechster Sinn angefügt, der uns Situationen erfühlend beurteilen lässt und die Basis für die organismische Bewertungsinstanz bildet oder vielmehr diese ist.

Ich möchte die Ebene des "äußeren" Körpers, den von "außen" wahrgenommenen Körper ergänzend anfügen.

*These: Besonders bei jenen Personen, bei welchen in einer frühen Lebenszeit ein Bruch zwischen organismischem Selbsterleben und Selbstkonzept stattgefunden hat (insbesondere bei sogenannten Frühstörungen wie Borderlinestörungen und Psychose) ist es wesentlich, den Körper in seiner Faktizität (in seiner Dichte, im Materiel- len der Knochen, Gelenke, Muskeln und Gewebssubstanz) wahrnehmen zu können, um das "Gefäß" ihrer Erfahrung zu sichern. Wo die Gefahr des Auseinanderfallens gegeben ist, kann man sich dem erfüllten und erföhlenen Leib nicht öffnen. (...)*

### Starre und Fluss

Wenn die "Persönlichkeit und das Selbst aus dem Fluss der Erfahrung hervorgeht", gibt es keine "zwanghafte Durchstrukturierung von Erfahrung mehr" (Rogers, 1969/1988, 294).

*These: Die Strukturgebundenheit hat eine (charakteristische) Entsprechung im Körper. Das körperliche Nein zur lebendigen Erfahrung ist zwanghaft, d.h. charakteristisch wiederkehrend, starr, unveränderlich und auch dem Bewusstsein unzugänglich.*

*Ist der Körper in seiner freien Bereitschaft zur Aufnahme von Reizen, Erfahrungen und seiner vielfältigen Antwortmöglichkeiten ein anpassungsfähiger, flexibler Mittler zwischen Erfahrung und Bewusstsein, zwischen Organismus und Selbst, so ist im gegenteiligen Fall dieser das wesentlichste Instrument der Blockierung. Welche Inhalte aus dem bewussten Erleben und damit aus dem Selbstkonzept ausgeschlossen werden, ist interindividuell verschieden. Die Verschiedenheit der Erlebensmöglichkeiten und der Einschränkung hat eine Entsprechung in einer charakteristischen (für die Person eigenen) Form der Blockierung, Hemmung, Erstarrung von Körperbereichen.*

Wilhelm Reich (1989) und in der Folge Alexander Lowen (1981) haben regelmäßig wiederkehrende Muster solcher Blockierungen im körperlichen und psychischen Bereich im Rahmen der Charakteranalyse beschreiben. Sie heben dabei charakteristische Zusammenhänge von körperlicher "Panzerung" und psychischer Erlebens- und Ausdruckseinschränkung hervor. Das Studium der diesbezüglichen Literatur zum Thema bzw. die Selbsterfahrung in diesen Methoden erweitern sicher das Wahrnehmungsspektrum von Personenzentrierten TherapeutInnen. Dennoch gilt es ebenso wie in der Einbeziehung von störungsspezifischen Betrachtungsweisen - meiner Ansicht nach - immer neu die jeweilige Erfahrung (des Flusses bzw. der Starre) zu erkunden. Leitend sollte also die Frage sein, wie das dieser Klient jetzt im Moment auf körperlicher Ebene "macht", womit auf körperlicher Ebene jetzt der Erlebensfluss blockiert wird und auch was sich hier aus der Tiefe des Organismus ausdrücken will. Im Verstehensprozess findet ein Pendeln statt zwischen einem organismischen Verstehen, welches das Implizite, das noch nicht Feste, noch nicht Strukturierte erspürt, und einem selbstkonzeptbezogenen Verstehen, das über die körperliche Identifikation der Haltung die Erlebenswelt der Klientin nachvollzieht (vgl. Finke, 1994).

*These: Das Nachvollziehen dieser Erfahrungen ist nur dann möglich, wenn der Therapeut über einen "frei-schwingenden", erlebnisfähigen, antwortenden Körper verfügt.*

### **Der Körper als Ausdrucksinstrument**

Der Körper dient als Instrument auf den Ebenen der Wahrnehmung, des Ausdrucks und des Handelns. Auf die Ebene der Wahrnehmung von inneren und äußeren Reizen und die Dimension des fühlenden Leibes, welcher der gesamtorganismischen Bewertung einer Situation dient, wurde schon eingegangen. Es geht hier auch um die Fähigkeit der Beeindruckbarkeit, der Fähigkeit, Eindrücke auf sich wirken zu lassen und diese auch zu identifizieren. Kongruenz setzt die Fähigkeit voraus, dass sich der Therapeut "dessen, was er erlebt oder leibhaftig empfindet, deutlich gewahr wird, und dass ihm diese Empfindungen verfügbar sind" (Rogers, 1983, 31). Eine solche Fähigkeit ist aber an eben diese Freiheit, mit allen sechs Sinnen zu empfinden, geknüpft.

Der Außen-Aspekt von Kongruenz, die transparente Authentizität, bedeutet, dass ich das nach außen bin, was in meinem Inneren lebt. Die Ausdrucksvielfalt mag sich in den Facetten des Gesichtsausdrucks äußern bzw. auch in der Fähigkeit, mit dem Körper all die verschiedenen Gefühlsqualitäten in (an die Situation) angemessener Form zum Ausdruck zu bringen. Betont sei an dieser Stelle, dass es darum geht, über die Möglichkeit zu verfügen, Emotionen in einer differenzierten Weise zum Ausdruck zu bringen. In welcher Form das dann tatsächlich stattfindet - ob ich also etwa meinem vielleicht durchaus heftigen Ärger verbal, begleitet von einem ärgerlichen Blick, oder lautstark mit geballten Fäusten Ausdruck verleihe, obliegt der organismischen Bewertung der Gesamtsituation. Der Ausdruck ist nicht "gemacht", funktioniert selbstverständlich, sofern der Körper und damit die Person in ihrem Körper frei ist, eine Ausdrucksbewegung geschehen zu lassen.

*These: Der Klient wird das ausdrücken können, was der Therapeut geschehen lassen kann und auch schon in sich und durch sich geschehen lassen hat.*

Der Einladung eines "stummen", zurückhaltenden Therapeuten zum lautstarken Gefühlsausdruck wird schwerlich Folge zu leisten sein. Die Inkongruenz des Therapeuten führt dazu, dass der Klient sich gehemmt fühlt und das Gefühl nicht zum Ausdruck bringen kann. Die Einladung eines inkongruenten Therapeuten stiftet somit eine große Verwirrung im Klienten, welche er "löst", indem er wieder einmal mehr glaubt, dass er selbst unvermögend sei.

### **Der Körper als Handlungsinstrument**

Über die Handlung nimmt der Mensch mit der Welt Beziehung auf. In der Handlung ver-wirklicht er sich selbst. Über den Körper, der das Instrument für die Handlung ist, wirkt eine Person in der Welt.

*These: Die Freiheit, in verschiedener Weise zu handeln, ist unmittelbar daran gebunden, ob ich in meinem Körper dazu frei bin.*

So ist das Beugen und Strecken der Arme eine wesentliche Funktion, um Nähe und Distanz in differenzierter Weise (sozusagen feinabstimmend) zu regulieren. Verfügt ein Mensch nicht über diese Fähigkeit, hält er seine Arme z.B. immer herabhängend an der Seite, so bleibt ihm nur das totale (weil ganzkörperliche) Weggehen bzw. die totale Nähe. Dieses Beispiel mag weit hergeholt scheinen, ist es aber nicht. Es wird jedoch erst sichtbar, wenn man das "klassische" Setting des Sitzens/Sprechens verlässt und in eine Bewegungsbeziehung eintritt. In seinen Handlungen erfährt sich der Mensch (er erfährt sich auch in seinem Gefühlserleben, weniger in seinem Denken). Die Handlung ist eine Ebene der Selbstexploration. Verfügt ein Mensch über vielfältige Handlungsmöglichkeiten, erfährt er sich auch vielfältig - im festen Auftreten seine Stärke, im zärtlichen Berühren seine Sanftheit, im Heran-Gehen seinen Mut und seine Geradlinigkeit, im aufrechten Stand

seine Aufrichtigkeit. Im oben genannten Beispiel könnte dies folgendermaßen aussehen: Die Möglichkeit zu Regulation, das Zur-Verfügung-Haben der Funktion "Herholen - Wegstrecken/Wegstoßen" könnte die Person sodann in ihr Selbstkonzept derart integrieren: Ich habe es in der Hand, wie weit ich dich an mich heranlasse, es liegt (auch) an mir, wie nahe ich dir kommen will, ich Sorge für mich, ich kann für mich und meine Bedürfnisse sorgen.

Über die Wahrnehmung von körperlichem Ausdruck (z.B. schon allein durch den Wechsel vom Sitzen ins Stehen) erschließen sich neue Welten des Verstehens. Leider ist in der Personzentrierten Therapie vielfach - wie schon Wiltschko (1996b) bemerkt - das Wahrnehmen auf Fühlen und das Handeln auf Sprechen eingeschränkt. Diese Erlebens- und Handlungsmodalitäten sind es sodann auch, welche dem Prozess der Selbstexploration zugänglich sind.

Die Bedachtnahme auf körperliche Phänomene lässt uns hinter die Selbstkonzepte treten. Es ist ein direkterer Weg zu dem noch nicht Gedachten, noch nicht Gewussten. Damit dieser Zugang dem Reich des Lebendigen, Überraschenden, Neuen und Wahrhaftigen zugehörig bleibt, gilt es diesen Zugang immer neu, "frisch" zu wählen, personzentriert eben, aus dem, was ich als Therapeut jetzt empathisch verstehe, den anderen unbedingt annehmend und kongruent. Der Körper in seinen Möglichkeiten ist dabei Wegweiser.

#### Exkurs:

#### Über Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen

*These: Sich auf die Welt des Körper/Leibes einzulassen, ihn in die Therapie einzubeziehen, bedarf eines Wissens über die "Natur der Dinge".*

Dieses erspürte bzw. aus der Erfahrung geborene Wissen ist naturgemäß nicht ein durch Lektüre erworbenes, es vermittelt sich vielmehr über ein Teilhaben an Naturprozessen bzw. auch im tiefen Körpererleben. Nur dieses tiefe Wissen erlaubt ein furchtloses Dabeisein bei den Lebensprozessen, welche sich äußern wollen. Es erlaubt uns, die dem Prozess eigene Zeit zuzugestehen, nicht verfrüht "anzutauchen". Diese Zeit ist in der Regel langsamer, als wir denken mögen. Es erlaubt uns Bewegungen des Lebendigen wahrzunehmen und sie sich ausdehnen zu lassen, sei es Hinwendung zu sich selbst oder aus sich in die Welt, wie es Will Davis (1989) in seinem Konzept des "Instroke und Outstroke" beschreibt. Es heißt auch, um die zwei Grundbewegungen des Lebens zu wissen, den Wechsel von Ausdehnung und Zusammenziehen, um die "Pulsation" (vgl. Reich, 1987; Kelley, 1992; Boadella, 1991), wie sie sich von der Amöbe bis zum Menschen (hier vor allem in den unwillkürlichen Prozessen) zeigt. Vielleicht findet sich hier auch eine Entsprechung zur Aktualisierungstendenz mit der Funktion der Erhaltung (Zusammenziehen - Kontraktion) und Entfaltung (Ausdehnung - Expansion).

Auf dieser Basis vertraut der Therapeut auch dem Prozess,

darauf, dass der nächste Schritt aus sich heraus folgt, dass das Lebendige einer eigenen Ordnung gehorcht. Gendlin (1994) nennt diese Ordnung "order of carrying forward", ein Begriff, den Wiltschko (1995) mit "Fortsetzungsordnung" übersetzt. "Die Fortsetzungsordnung sagt, dass die Art, wie der Körper den nächsten Schritt findet, der den gegenwärtigen Erlebensprozess fortsetzen oder weitertragen wird, in einer bestimmten Weise wohlgeordnet ist, obwohl dieser nächste Schritt nicht ein logisches Ergebnis dessen ist, was bereits da war. Der Körper (die Natur, der Kosmos...) hat (ist...) eine Ordnung, die noch nicht fertig, noch nicht vollendet ist. Diese Ordnung verlangt immer nach einem weiteren Fortsetzungsschritt" (ebd., 18). In "einer bestimmten Weise ist dieser Prozess wohlgeordnet", diese Ordnung ist nicht kognitiv zu erfassen, festzuhalten und schon gar nicht vorwegnehmend zu planen. D.h., wenn ich als Therapeutin einen An-Stoß gebe, z.B. durch eine Berührung, so gilt es mit stauender Aufmerksamkeit dem zu folgen - ohne feste Absicht -, was sich weiterbewegen will. Es ist ein Ein-Tauchen in den "Strom des Lebens" (Rogers, 1973, 195), wo vor allem eines gilt, dass Bewegung immer weiter geht. In der therapeutischen Realität geht es darum, welche Interventionen eine solche Weiterbewegung, einen nächsten Fortsetzungsschritt ermöglichen und welche diesen Prozess stoppen.

#### Organismische Resonanzfähigkeit

Die nachfolgend beschriebenen Aspekte gelten für jeglichen therapeutischen Prozess, sind jedoch meinem Verständnis nach unerlässlich, will man körperliche Prozesse mit berücksichtigen.

Zunächst und vor allem geht es darum, dafür zu sorgen, dass ich ganz da bin oder, wie Gendlin (1990, 205) sagt, "the essence of working with another is to be present as a living being". Es bedeutet die Aufmerksamkeit vom Außen ins Innen zu richten, hin auf meine Atmung, auf meinen Innenraum. Es gilt "das Instrument zu stimmen", vom fokussierten, gerichteten, "hellen" Alltagsbewusstsein zur inneren Achtsamkeit, welche tief, sanft, ruhig ist und weit (vgl. Kurtz, 1985). Da-Sein, das nichts will, "ein umfassendes Gewahrsein, das nichts ausschließt" (Krishnamurti, 1986). Da-Sein ist damit gleichzusetzen, dass ich ganz in meinem Körper bin, mich in meinem Körper seiend wahrnehme (zumeist sind wir befangen in der Welt der Gedanken). Aus dem Da-Sein entsteht Empfänglichkeit, die Bereitschaft, mich anstimmen zu lassen. Dies ist eine grundsätzlich andere Richtung innerer Bewegung. Mein Organismus bildet dabei einen Empfangsraum. Die Wahrnehmung der energetischen Schwingung geschieht über die organismische Resonanz (vgl. dazu auch Wiltschko, 1995). Mein Organismus antwortet auf den Organismus des anderen. Basis dafür ist das Verständnis vom Körper als eines situationalen, dass "Außen und Innen eine ganze Wirklichkeit sind" (ebd., 29).

*These: Die "organismische Resonanzfähigkeit" des Therapeuten/der Therapeutin ist Voraussetzung dafür, dass dem Ein-Druck vom Geschehen zu vertrauen ist.*

Damit das, "was der Therapeut erlebt (wirklich) immer mit dem Klienten zu tun" hat (Wiltshko, 1995, 19) bedarf es einer Offenheit der "Kanäle". "Organismische Resonanzfähigkeit", wie ich diese Fähigkeit nennen möchte, bedarf einer "Pflege", einer Sorgfalt körperlicher Belange (Nahrungsaufnahme, Bewegung, usw.). Al Baumann, ein Schüler Wilhelm Reichs, nennt eine derartige Lebensweise "Discipline of Pleasure" und unterstreicht damit den Aspekt der Achtsamkeit und Bewusstheit. Vielleicht ist es im personenzentrierten Zusammenhang angebrachter, von einer Befürsorgung lebensfördernder Lebensführung zu sprechen. (...)

### Einige Aspekte in der therapeutischen Praxis

Es ist schwer, über einzelne Elemente im therapeutischen Tun allgemeingültige Aussagen zu treffen. Eigentlich ist dies überhaupt unmöglich, da die Voraussetzung immer der lebendige Moment ist - das, was sich jetzt hier in diesem Augenblick zwischen dem Klienten und mir ereignet. In diesem Sinne möchte ich die folgende Beschreibung als Anregung und Denkanstoß verstanden wissen.

#### Setting

Ich stimme mit Wiltshko (1996b) überein, dass zwischen Beliebigkeit und starrer Unveränderlichkeit ein Setting zu finden ist, das ich mit einer Qualität von "veränderbarer Verlässlichkeit" charakterisieren möchte. Meiner Erfahrung nach ist das Sitzen in einem schrägen Winkel (nicht direkt gegenüber) als Ausgangs-Setting günstig. Direktes Gegenübersitzen mag zu konfrontierend sein, der Blick kann nur schwer abgewandt werden und die Vorderseite des Körpers in seiner Zugewandtheit ist zu ungeschützt, d.h. der Klient muss mit Hilfe (verkrampfter) Haltung für diesen Schutz sorgen. Überdies schränkt das Sitzen auf Sesseln mit Armlehnen die Zugangsmöglichkeiten ein und fördert auch nicht die Flexibilität. Außerdem ist es die übliche, gesellschaftskonforme Art zu kommunizieren, was fördert, dass vor allem Inhalte aus dem Selbstkonzept auftauchen und verfestigt werden. Dennoch, und auch wenn ich in der Regel aus besagten Gründen ein anderes Setting (schräg gegenüber auf Matten sitzend) vorziehe, gilt zuallererst, dass ein Setting dann förderlich ist, wenn sich der Therapeut darin wohl und authentisch fühlt und es, was die Beziehung zu diesem einen Klienten anbelangt, angemessen ist.

Die Bereitschaft, das Ausgangs-Setting zu verändern (vom Sitzen zum Liegen, Stehen, Bewegen und umgekehrt), hängt mit meiner inneren Beweglichkeit zusammen und ist daher unterschiedlich. Tauchen Inhalte auf, die noch nicht ins Selbstkonzept integriert sind, so halte ich die Anregung zur Anpassung der Körperhaltung ans Erleben für förderlich, dass dieser Prozess stattfinden kann.

#### Atmung

Der Atem ist der Träger des Erlebens. Das Atemanhalten zählt zu den wirksamsten Maßnahmen, emotionales Erleben zu unterdrücken. Es schützt damit die Integrität

des Selbstkonzepts. Die Anregung, die Atmung wahrzunehmen, zu bewusstem Weiteratmen und vertieftem Atmen wirkt strukturgebundenen Prozessen entgegen und fördert das Auftauchen bzw. verstärkte Erleben von Inhalten aus dem organismischen Kern. Die Einfühlung in die Atmung des Klienten schafft eine Verbindung auf einer vegetativen Ebene und ermöglicht damit ein Eintauchen in die Welt des Klienten, die tiefes, nicht-sprachliches, organismusbezogenes Verstehen ermöglicht.

#### Katharsis

Meiner Erfahrung nach ist es bisweilen günstig zuzulassen, dass der Klient die Ebene der Zeugenschaft und die "als ob"- Qualität der Erfahrung aufgibt zugunsten eines verstärkten Eintauchens ins unmittelbare körperliche Erleben. Es ist als ob im kathartischen Erleben der Mensch an die Quelle der Aktualisierungstendenz heranreichen würde, dort, wo die Erfahrung pur und zunächst ohne Symbolisierung ist. Gerade hier braucht es ein großes Vertrauen in die Aktualisierungstendenz, ein Vertrauen, das nur aus der "Kenntnis" der oben beschriebenen Gesetze des Lebendigen entstehen kann. Kathartisches Erleben, sofern es von einem vertrauensvollen und kundigen Therapeuten begleitet wird, ist besonders bei Personen heilsam, die ein starkes Kontrollbedürfnis haben und bei welchen die Selbstexploration in Form von verbaler Symbolisierung oftmals den Zweck erfüllt, dass sich Erfahrung in ihrer Ursprünglichkeit nicht entfalten kann. Heilsam ist das Eintauchen in die und das Auftauchen aus der kathartischen Erfahrung deshalb, weil der Klient erlebt, dass er nicht "in Stücke" gegangen ist, wenn er sich dem Erleben überlässt, und dass die dann entstehende Symbolisierung noch einen starken Gehalt an Implizitem (Gendlin, 1994; Wethkamp, 1997) hat.

#### Schweigen

In der Stille wird der Körper spürbar, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, auch wenn zunächst vor allem das "Getöse" der Gedanken wahrnehmbar wird. Oftmals erachte ich ein explizites Aufsuchen der Stille für angebracht, besonders dann, wenn ich den Eindruck habe, dass der Klient über die Vielzahl der Worte sich von seinem Erleben immer mehr entfernt. Auch mir hilft ein derartiges An- und Innehalten, die Grundschiwingung im Raum, jetzt im Moment zu erfühlen, wenn ich bereits zu stark auf die Inhalte und nicht auf das Erleben konzentriert bin. Das Schweigen kann aber auch dazu führen, dass Themen in der therapeutischen Beziehung in den Vordergrund rücken, der Klient z.B. im Schweigen, dann wenn Worte nicht mehr den Blick verstellen, sich angeschaut und beurteilt fühlt (vgl. dazu Henning, 1986).

#### Techniken/Methoden/Übungen

Der "Einsatz" von Techniken im personenzentrierten Sinn ist eine Form des Ant-Wortens. Von einer Personenzentrierten Therapie ist dann zu sprechen, wenn der Therapeut/die Therapeutin diese Handlungs-Formen ganz in seine/ihre Person integriert hat, sie damit authentisch zur Verfügung hat, ohne Bruch.

Die "Mehrsprachigkeit in der Therapie" (Stipsits, 1990) ist dann wirklich gegeben, wenn der Therapeut nicht bloß einen "Sprach-Kurs" besucht hat, sondern sich auch längere Zeit im anderssprachigen (Körper-Land) aufgehalten hat. Auch "verwendet" ein körpereinbezogener Personenzentrierter Ansatz den Körper nicht, z.B. um über eine Körper-Übung absichtsvoll etwas zum Ausdruck "bringen zu lassen". Eine den körperlichen Ausdruck ansprechende Intervention (und selbst dieses Wort bringt die Qualität nicht zum Ausdruck) ist eher wie eine Handreichung, die etwas zum Ausdruck kommen lässt, das dafür bereit ist. In diesem Sinne sind Techniken am Maßstab der Therapieprinzipien (vgl. Finke, 1994) zu orientieren. Letztlich geht es nicht um den Einsatz von Techniken oder eine Integration von Methoden, sondern darum, auch über den Körper, mit dem Körper, als Person wirksam zu sein. Gendlins Anregung, Methoden nicht als ein Dazwischen zu verwenden, ist eine hilfreiche Warnung.

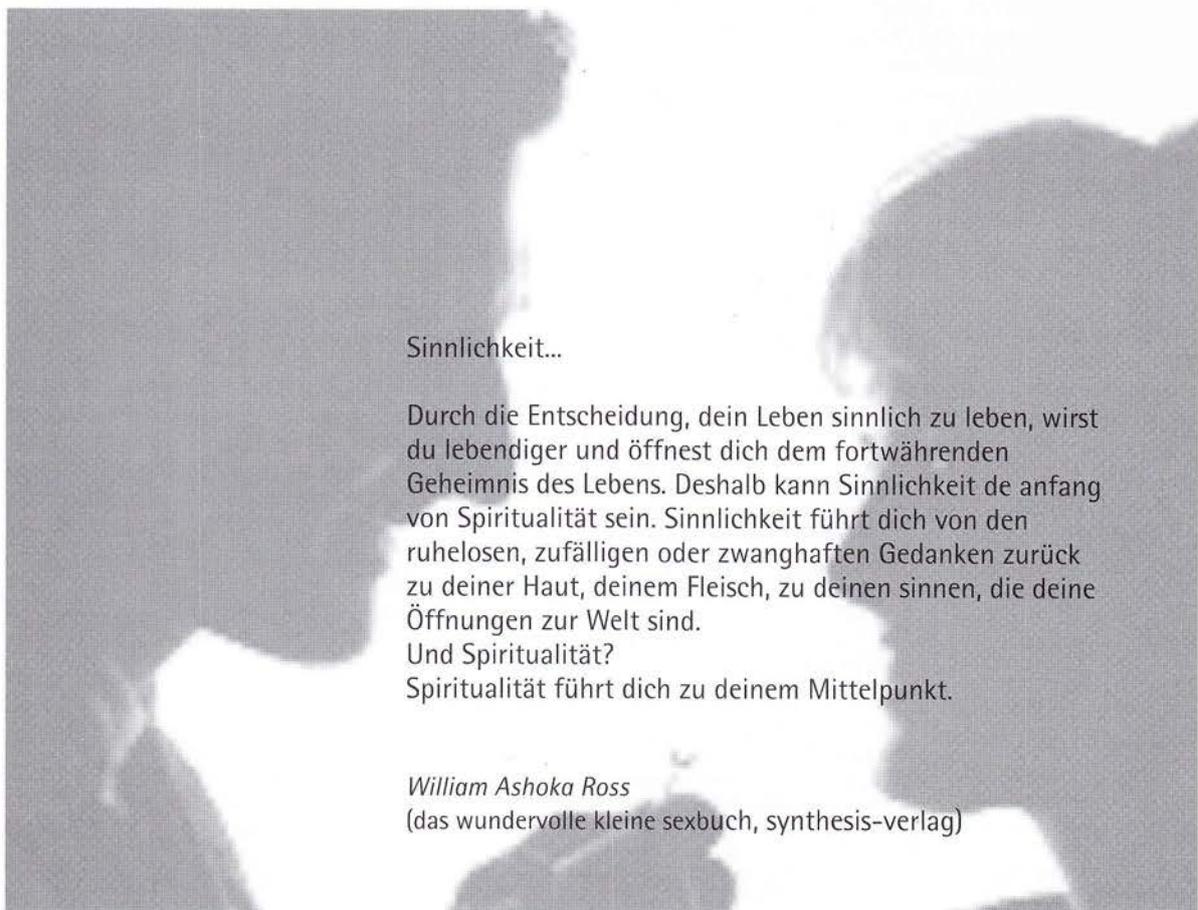
#### *Wortsprache - Körpersprache*

Das lebendige Wort, das Wort also, das ein authentischer Ausdruck der Person ist, führt eine organismische "Schwingung" mit sich. Das so Gesagte ist aufregend, wachrüttelnd und berührend. Eindrücklich ist das erlebbar, wenn im Focusing ein Wort einen "felt shift" auslöst. Ein solches lebendiges Sprechen könnte man in Anlehnung an Gerda Boyesens "organischer Psychothe-

rapie" als organismisches Sprechen bezeichnen (Boyesen, 1987; vgl. dazu auch Southwell, 1990). Das bewegte, bewegende Wort spricht aus dem Organismus. Worte sind in diesem Sinne nicht nur "Türen zum Körper" (Wiltchko, 1995), sondern Türen aus dem Körper/Organismus in die Welt. Die Hellhörigkeit des Therapeuten darauf lässt Inhalte in den Hintergrund und Erleben in den Vordergrund treten.

Ebenso wie u.a. bei C.G. Jung der Traum in seiner Sprache zu Wort kommen soll, so gilt es Raum dafür zu geben, dass auch der Körper seine Ausdrucksform finden kann. Dem haftet, wenn man von vorschnellen Interpretationen Abstand nimmt, oft etwas Überraschendes an, etwas, das neu ist und sich auch nicht sogleich in Begriffe übersetzen lässt. Das zu früh in Fassung Gebrachte schränkt das tiefe, aus dem Körper kommende Wissen ein. Der gerade eröffnete Raum wird in die Zweidimensionalität einer Plakatwand gezwungen (nicht jedes Aufstampfen ist Ausdruck von Wut, oftmals drücken sich darin solch elementare "Gefühle" wie Kraft aus). Den Ausdruck in seiner Ursprünglichkeit zu verstehen, bedarf eines Mit-Fühlens, Mit-Empfindens auf der Ebene der organismischen Resonanz und den Mut, sich auf diese Ebene, fernab von vordergründigen Inhalten, einzulassen.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)



Sinnlichkeit...

Durch die Entscheidung, dein Leben sinnlich zu leben, wirst du lebendiger und öffnest dich dem fortwährenden Geheimnis des Lebens. Deshalb kann Sinnlichkeit der Anfang von Spiritualität sein. Sinnlichkeit führt dich von den ruhelosen, zufälligen oder zwanghaften Gedanken zurück zu deiner Haut, deinem Fleisch, zu deinen Sinnen, die deine Öffnungen zur Welt sind.

Und Spiritualität?  
Spiritualität führt dich zu deinem Mittelpunkt.

*William Ashoka Ross*  
(das wundervolle kleine Sexbuch, synthesis-verlag)

## Epilog

Ob der Personzentrierte Ansatz wirklich ein solcher ist, einer der die Person auch in ihrer Leiblichkeit anspricht, wird sich an der Verwirklichungsvielfalt zeigen, darin, dass es in der therapeutischen Realität nicht mehr die Ausnahme ist, wenn auch Berührung, Bewegung, Liegen und Stehen stattfinden. Dies muss dann auch nicht mehr (rechtfertigend) in der Literatur als indiziert ausgewiesen werden, ist ein derartiges den Körper explizit ansprechendes therapeutisches Tun doch so selbstverständlich wie das Wort und sind die von einzelnen Personzentrierten Therapeuten/innen bevorzugten Antwortmöglichkeiten doch so vielfältig wie deren Eigen-Art. Fernab von ideologiegeleiteten Diskussionen würde sich eine Tür eröffnen in einen Raum, wo sich Austausch und nicht Diskussion - damit also wirkliche Wissenschaft ereignet, genau zu betrachten, was ich wie in einem bestimmten Moment, in der Begegnung mit diesem einen Menschen getan habe. Es würde auch den Ausbildungskandidaten/innen ermöglichen, ohne "konfessionelles" Über-Ich sich zu erkunden in ihrer ur-eigenen Präferenz der Zugangsweise, welche sich sodann in einem angstfreien Raum der Akzeptanz und des Vertrauens in die Selbstaktualisierungstendenz erweitern und entfalten darf.

Letztlich geht es nicht um den Körper in der Psychotherapie, sondern um das Aufsuchen einer dritten Dimension, in welcher die Trennung aufgehoben ist, die Trennung zwischen Körper und Seele, zwischen Wort und Tat, zwischen Gefühl und Kognition. Diese Dimension verlangt nach einer neuen Sprache, es gilt die Gesetze der Linearität und Kausalität zu überwinden, in die Tiefe der Dreidimensionalität hineinzureichen und sich zu öffnen für die Gesetze, welche dort an den Wurzeln des Lebens gelten. Eine derartige Sprache findet sich nicht aus dem Abstrakten, Verallgemeinernden, sondern im lebendigen Miteinander des Augenblicks. Wie auch die Art der Einbeziehung des Körpers in die Therapie nur für den Moment sich als angemessen erweist. Mit diesem Paradoxon - zwischen Allgemeingültigkeit und dem für sich jeweils gültigen Besonderen - hatte ich beim Schreiben dieses Artikels und hat der Personzentrierte Ansatz zu leben. Die Sehnsucht nach einem lebendigen, antwortenden Gegenüber begleitete mich dabei.

## Literatur

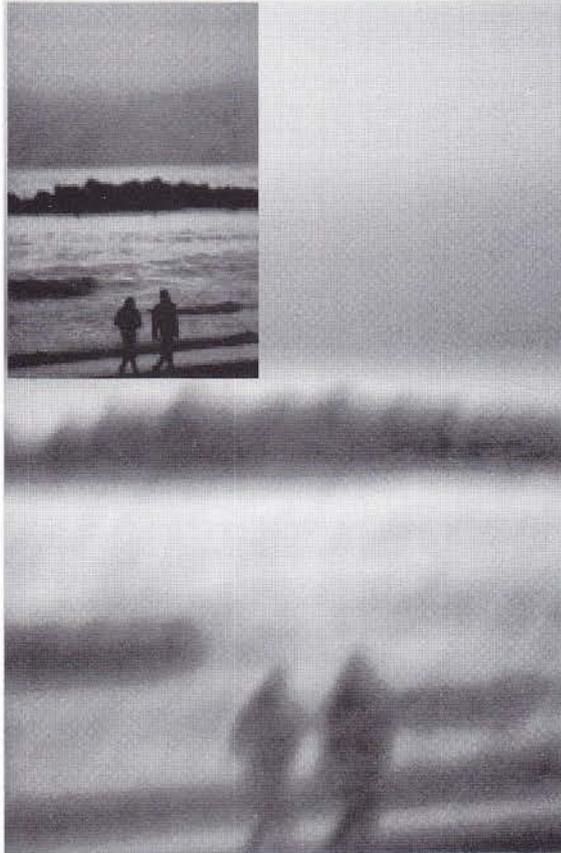
- Boadella D (1991) Befreite Lebensenergie. München, Kösel  
 Boyesen G (1987) Über den Körper die Seele heilen. München, Kösel  
 Davis W (1989) Arbeit mit dem Instroke. Ströme 2: 16-35  
 Finke J (1994) Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie. Stuttgart, Tieme  
 Gendlin E (1990) The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In: Lietaer G, Rombauts J & van Balen R (eds), Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties. Leuven, Leuven University Press, pp. 205-224  
 Gendlin E (1994) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. Würzburg, DAF  
 Gendlin E (1999) Philosophische Anstöße: Über Therapie und Philosophie. In: Gendlin E & Wiltshcko J, Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart, Pfeiffer/Klett-Cotta, 119-131  
 Gutberlet M (1984) Braucht die klientenzentrierte Psychotherapie die Integration anderer Therapiemethoden und ein erweitertes

Krankheitsmodell. GwG-info 57: 5-13

- Heinrich K (1996) Indikation für Körperkontakt in der Klientenzentrierten Psychotherapie. In: Esser U, Sander K & Terjung B (Hg), Die Kraft des Personzentrierten Ansatzes. Erlebnisaktivierende Methoden. Köln, GwG, 523  
 Henning H (1986) "Nonverbale Gesprächspsychotherapie"? Zeitschrift für Personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie 4: 417-424  
 Kelley CR (1992) Pulsation, charge and discharge. In: The Radix. Vol. I: Personal growth work. Cali Valle, Fundacion de Psicologia colombiana y Ciencias Afines, pp. 95-101  
 Krishnamurti J (1986) Einbruch der Freiheit. Berlin, Ullstein  
 Kurtz R (1985) Körperzentrierte Psychotherapie. Essen, Synthesis  
 Lowen A (1981) Körperausdruck und Persönlichkeit. München, Kösel  
 Pfeiffer W (1987) Überlegungen zu einer patientenzentrierten Körpertherapie. GwG-Zeitschrift 67: 45-46  
 Reich W [1942] (1987) Die Entdeckung des Orgons I: Die Funktion des Orgasmus. Köln, Kiepenheuer & Witsch  
 Reich W [1933, 1948] (1989) Charakteranalyse. Köln, Kiepenheuer & Witsch  
 Rogers CR [1961] (1973) Entwicklung der Persönlichkeit. Aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart, Klett  
 Rogers CR [1967] (1984) Der Prozeß des Wertens beim reifen Menschen. In: Rogers CR & Stevens B, Von Mensch zu Mensch. Paderborn, Junfermann, 37-55  
 Rogers CR [1969] (1988) Das Ziel, die sich verwirklichende und voll handlungsfähige Persönlichkeit. In: Lernen in Freiheit. Frankfurt/M., Fischer, 287-306  
 Rogers CR (1977) Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. München, Kindler (ab 1983: Frankfurt/M., Fischer)  
 Rogers CR [1978] (1979) Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung. Frankfurt, Fischer  
 Rogers CR [1979] (1984) Die Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes. In: APG (Hg), Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Das personzentrierte Konzept in Psychotherapie, Erziehung und Wissenschaft. Wien, Deuticke, 10-26  
 Schmid PF (1994) Personzentrierte Gruppenpsychotherapie I: Solidarität und Autonomie. Köln, Edition Humanistische Psychologie  
 Schmid PF (1997) Der Personzentrierte Ansatz und die Körperpsychotherapie. In: Korunka C (Hg), Begegnungen: Psychotherapeutische Schulen im Gespräch. Wien, Facultas, 235-273  
 Southwell C (1990) Biodynamische Psychologie. In: Rowan J & Dryden W (Hg), Neue Entwicklungen der Psychotherapie. Oldenburg, Transform Verlag, 198-221  
 Stipsits R (1990) Über Eklektizismus und Fundamentalismus im PCA. app-Kontakte 1: 8-13  
 van Voorthuizen H & Eisenga R (1992) Körperarbeit und Focusing in der klientenzentrierten Psychotherapie. In: Sachse R, Lietaer G & Stiles WB (Hg), Neue Handlungskonzepte der Klientenzentrierten Psychotherapie. Eine grundlegende Neuorientierung. Heidelberg, Asanger, 153-160  
 Wethkamp B (1997) Eine praxisorientierte Einführung in die klientenzentrierte Körperpsychotherapie. In: Moshagen DH (Hg), Klientenzentrierte Therapie bei Depression, Schizophrenie und psychosomatischen Störungen. Heidelberg, Asanger, 13-30  
 Wiltshcko J (1995) Focusing-Therapie. Focusing Bibliothek. Studententexte Heft 4. Würzburg, DAF  
 Wiltshcko J (1996) Von der Sprache zum Körper. Focusing Bibliothek. Bd. 2. Würzburg, DAF  
 Wiltshcko J [1981] (1996a) Personzentrierte Körpertherapie: Zwölf Thesen und ein Protokoll mit Kommentar. In: Von der Sprache zum Körper. Focusing Bibliothek. Bd. 2. Würzburg, DAF, 37-47  
 Wiltshcko J [1987] (1996b) Zur Paradoxie der therapeutischen Situation in der Gesprächspsychotherapie. In: Von der Sprache zum Körper. Focusing Bibliothek. Bd. 2. Würzburg, DAF, 71-80  
 Wiltshcko J [1988] (1996c) Die drei Warums. In: Von der Sprache zum Körper. Focusing Bibliothek. Bd. 2. Würzburg, DAF, 111-117  
 Winnicott DW [1967; 1971] (1979) Die Spiegelfunktion von Mutter und Familie in der kindlichen Entwicklung. In: Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart, Klett-Cotta, 136-155

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth  
 Klinische Psychologin, Psychotherapeutin  
 (Personzentrierte Psychotherapie,  
 körperorientierte Psychotherapie)  
 Ausbilderin im FORUM der APG, Wien

# Sicheres Focusing



## mit (fast) jedem Partner

Ann Weiser Cornell

Ann Weiser Cornell, eine der bekanntesten Focusing-Lehrerinnen weltweit, beschreibt in diesem kleinen Aufsatz in der ihr eigenen eingängigen didaktischen Sprache einige wesentliche Prinzipien des Partnerschaftlichen Focusing.

Es erscheint mir immer wie ein kleines Wunder: Ich sitze in einer Anfängergruppe, eine neue Person hört mir zum erstenmal zu und ich habe eine fantastische Focusing-Sitzung. Und das oft in nur zehn Minuten! Ist das nicht bemerkenswert? Wenn ich jemand von einer anderen psychologischen Richtung davon überzeugen wollte, dass ich manchmal mein bestes Focusing vor einer Gruppe noch ziemlich Fremder habe, begleitet von einem absoluten Anfänger und das noch in einer solch kurzen Zeit, dann würde man mich wohl gerne irgendwo für einen längeren Aufenthalt einweisen. Aber trotzdem, es stimmt!

Wenn ich also versuche zu erklären, was mich sicher genug fühlen lässt, um eine solche Sitzung mit einem neuen Begleiter zu haben, dann kann dies auch uns helfen zu verstehen, wie wir uns als Fokussierende sicher fühlen können - mit fast jedem Partner sicher fühlen können.

**Dazu brauchen wir zu allererst eine Vereinbarung, die besagt, dass der Begleiter nur zurücksagt und nicht führt.**

Das heißt, ich bin selber verantwortlich, wie ich meinen Prozess gestalte. Ich weiß, ich habe einen wunderbaren freien Raum in mir, in den der andere nicht eingreifen wird. Ich kann mir die Zeit nehmen, die ich brauche, um etwas zu finden und brauche mir keine Sorgen zu machen, dass ich unterbrochen werde; solange ich schweige, wird auch mein Begleiter schweigen.

Ich weiß also: mein Zuhörer folgt mir lediglich dorthin, wo ich mich befinde. Er wird nicht versuchen, etwas von mir zu interpretieren, zu analysieren, vorweg zu nehmen oder, Zusammenhänge konstruieren zu wollen. Er wird sich noch nicht einmal viele Gedanken machen, ob er das, was ich sage, auch versteht. Diese einfache Aufgabenteilung gibt mir eine große innere Ruhe. Ich kann einfach bei mir sein und der Zuhörer begleitet mich nur.

**Zweitens: Wie ich vorgehe, ist meine Angelegenheit, der Fokussierende ist der "Chef."**

Das macht mir bewusst, dass es ist für mich als Fokussierenden nicht notwendig ist, mich um den Begleiter zu kümmern. Ich muss nichts Interessantes oder Produktives hervorbringen. Ich könnte auch die ganze Zeit schweigen und das wäre auch in Ordnung. Andererseits könnte ich einen ganzen Wortschwall loslassen - und es wäre Sache des Zuhörenden, damit zurecht zu kommen. Das ist unsere Übereinkunft.

**Drittens: Ich weiß, es ist meine Sache, alles, was der Begleiter sagt, zu überprüfen an dem, was ich an meinem inneren Ort vorfinde und es entweder als stimmig zu erleben oder abzulehnen, wenn es nicht passt.**

In dieser Weise ist es wirklich der innere Ort, der den Ablauf der Sitzung bestimmt. So wird vermieden, dass etwas geschieht, wo ich mich ungeschützt fühlen würde.

Manchmal werde ich sagen müssen, "Bitte bleibe näher an dem, was ich sage," oder "Ich habe das Empfinden, Du schlägst etwas vor, aber ich möchte, dass Du nur zurück sagst, was ich gerade geäußert habe." Selbst wenn also der Begleiter unsere erste Vereinbarung vergisst, verschafft mir diese Übereinkunft Sicherheit.

**Viertens: Wir haben vereinbart, dass ich sogar mit einer Handbewegung den Begleiter unterbrechen kann, wenn er etwas sagt, währenddessen etwas Wichtiges in mir auftaucht.**

Es ist Teil unserer Übereinkunft, dass dies keine Abwehr ist, sondern eine natürliche Möglichkeit, weil etwas im Fokussierenden vor sich geht, das im Moment ein Schweigen des Begleiters erfordert und damit einfach in

Ordnung ist

Das Ergebnis all dieser Vereinbarungen ist: Ich beginne eine Sitzung, indem ich mir bewusst Zeit nehme, auch wirklich in mich zu hineinzukommen, meinen inneren Platz zu finden und dann "etwas", das von mir erkannt werden will, einzuladen, sich mitzuteilen. Dann lade ich "etwas" ein sich zu melden. Wenn ich es zum erstenmal spüre, ist es gewöhnlich sehr vage und schwer in Worte zu fassen. Deshalb beschreibe ich es nur ungefähr. Und wenn der Begleiter diese Worte zurücksagt, nehme ich sie als Hilfe, um dem inneren Empfinden noch näher zu kommen. So kommen Worte, die noch besser passen, ich höre sie, wie sie zurückgesagt werden und prüfe sie wiederum mit dem, was sich in mir bemerkbar gemacht hat. So lässt mich jedes Zurücksagen des Begleiters tiefer und tiefer in meinen Prozess gelangen.

Am Ende der Sitzung, wenn wir einander Rückmeldungen geben, stelle ich oft fest, dass ich in positivem Sinn den Begleiter kaum wahrgenommen habe. Da er unseren Vereinbarungen folgte und mir wirklich wie ein Spiegel war, wurde beides durchlässig: Einerseits war er als Person noch gegenwärtig, aber er behinderte in keiner Weise meinen inneren Prozess.

Es gibt aber noch etwas anderes, um sich mit einem Begleiter sicher zu fühlen, Was passiert, wenn ich ihm/ihr gegenüber etwas fühle, positiv oder negativ, das sich bei in meinem Erlebensprozess als hinderlich herausstellen könnte? Dann muss die Sitzung mit einer Klärung dieser Störung beginnen. Dazu würde ich erst meinen inneren Ort befragen, wieviel von dem, was ich empfinde, ich sicher und passend direkt mitteilen kann. Dann würde ich es auch sagen und der andere würde es als Zuhörer zurücksagen und nun seinerseits nachsehen, ob da etwas ist, was er braucht oder mir sagen möchte.

Es gäbe noch mehr zu sagen zu diesem großen inter-personalen Raum zwischen dem Fokussierenden und dem Begleiter und ich hoffe, jemand wird sich damit genauer befassen. In den meisten Fällen wird diese zwischen-menschliche Klärung zu Beginn einer Sitzung nur wenige Minuten in Anspruch nehmen und dann kann ich meinen inneren Ort fragen, ob er sich nun sicher genug fühlt, fortzufahren. Wenn ich mich in dieser Weise von innen führen lasse und mein Begleiter ebenso, dann erleben wir beide die Sitzung fast immer als sicher und fruchtbar.

Übersetzt von Heinz Urban  
Original:

Cornell, A. W.: *Safe Focusing with (Almost) Any Partner. The Focusing Connection. Berkeley: Focusing Resources, 1992*

# Glossar:



Begriffe, die im Glossar erläutert werden, sind unterstrichen.

## Gegenreaktion

strukturgebundenes Erleben des Th., meist als spontane Reaktion auf strukturgebundenes Erleben oder Verhalten des Kl. G. können erste wertvolle Hinweise für das Verstehen dessen sein, was im Kl. und in der Beziehung vorsichgeht. Sie sollen daher vom Th. *bemerkt* aber nicht ausgedrückt werden. Sie werden innerlich zur Seite gestellt (Freiraum schaffen), so daß Platz für die Resonanz des Th. zum Kl. entstehen kann. Diese und nicht die G. ist dann die Basis für das Antworten des Th.

## Gendlin, Eugene, T.

\*25.12.1926 in Wien, lebt in New York; Begründer des Focusing, der focusing-orientierten Psychotherapie (Experiential Therapy; Focusing-Therapie) und der experientialen Philosophie (Process Model, Philosophy of entry into the implicit, After Post-Modernism, First-Person-Science).

### STATIONEN SEINES LEBENS:

Volksschule und zwei Jahre Bundesrealschule in Wien; 1938 Flucht vor den Nazis in die USA; Studium der Philosophie an der Universität Chicago; sein Interesse gilt besonders der Phänomenologie und Existenzphilosophie: Dilthey, Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, aber auch Wittgenstein und dem Pragmatismus; 1950 MA Thesis: "Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man"; schon während des Studiums mehrere Veröffentlichungen, z. B. "A process concept of relationship" (1957); 1952-58 Studium der Psychologie bei Carl Rogers; 1958 Promotion an der Universität Chicago über "The function of experiencing in symbolization"; 1958-63 Forschungsdirektor des von Rogers initiierten Projektes "Klientenzentrierte Psychotherapie mit psychiatrischen Patienten" an der Universität von Wisconsin, dabei entwickelt Gendlin in zahlreichen Publikationen ein klientenzentriertes Verständnis der Schizophrenie und bereits grundlegende Konzepte und Methoden der experientialen Psychotherapie; 1962 Publikation seines ersten Buches "Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective", einer ersten Gesamtdarstellung seines philosophischen Ansatzes; ab 1963 Associate Professor an den Departments Behavioral Sciences und Philosophy der Universität von Chicago. 1963 gründet er die Zeitschrift "Psychotherapy: Theory, Research, and Practice", das Journal der Psychotherapie-sektion der American Psychological Association (APA), dessen Herausgeber er bis 1976 ist. 1964 erscheint sein Artikel "A theory of personality change", der unter seinen bisher über 200 Veröffentlichungen (siehe [www.focusing.org](http://www.focusing.org)) als einer der wichtigsten gilt. 1967 verwendet er erstmals den Begriff "Focusing" im Titel einer Veröffentlichung ("Focusing manual and post-focusing questionnaire"); 1969 "Experiential focusing".

1970 wird er als Winner of the First Distinguished Professional Award durch die APA ausgezeichnet; 1973 erscheinen die Aufsätze "Experiential psychotherapy" und "Experiential phenomenology". 1978 wird sein Buch "Focusing" veröffentlicht, das der Methode zum Durchbruch verhilft, es wird in neun Sprachen übersetzt. 1981 Gastprofessur an der Universität Leuven (Belgien); Anwendung des Focusing auf Träume ("Let your body interpret your dreams", 1986, dt. 1987); von 1992 bis 1997 leitet er Seminare auf der Internationalen Focusing Sommerschule in Deutschland (Seminar-Transkripte in Buchform: "Focusing ist eine kleine Tür. Gespräche über Focusing, Träume und Psychotherapie", 1993; "Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen", 1994). 1996 erscheinen sein Lehrbuch "Focusing-oriented psychotherapy. A handbook of the experiential method" (dt. 1998) und 1999 zusammen mit J. Wiltschko "Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag". In den letzten Jahren bemüht sich Gendlin besonders darum, seine Methode des Denkens für jedermann zugänglich zu machen ("Thinking at the edge"). Er hat ein loses Netzwerk von Koordinatoren ins Leben gerufen, das sich in vielen Ländern der Welt um die Verbreitung und Weiterentwicklung von Focusing kümmert (siehe auch [www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de)). In zweiter Ehe ist er mit der Psychotherapeutin Marion Hendricks verheiratet, die auch das Focusing Institute New York leitet.

### WICHTIGE BEITRÄGE ZUR THEORIE UND PRAXIS:

Gendlin gilt nach Carl Rogers als wichtigster Theoretiker des personenzentrierten Ansatzes; er stellt die klientenzentrierte Psychotherapie auf eine neue theoretische Grundlage und spezifiziert gleichzeitig viele ihrer Konzepte und Methoden; Rogers hat einiges davon in seine späteren Theoriebildungen übernommen. Als empirischer Forscher fragt er sich, ob und wie sich der Erfolg bzw. Misserfolg einer Psychotherapie vorhersagen läßt; seine Forschungsergebnisse zeigen, dass das einzig signifikante Vorhersagemerkmal die Art und Weise ist, in der ein Klient zu seinem Erleben in Beziehung steht (Experiencing); die Art und Weise, die zu positiven therapeutischen Veränderungen führt - nämlich auf einen Felt Sense bezogen zu sein und ihn zu explizieren - nennt er "Focusing", und er beschreibt sie phänomenologisch genau in ihren einzelnen Aspekten, die er auch Lehr- und lernbar macht. Seine empirischen Forschungen, seine klinische Erfahrung und seine philosophischen Konzepte führen ihn zur Begründung und Entwicklung eines eigenständigen Ansatzes in der Psychotherapie (Experiential Therapy, später Focusing-Oriented Psychotherapy), in dem sein neues Verständnis des Körpers und dessen Funktion im Veränderungsprozess eine zentrale Rolle spielt.

Fortsetzung Seite 18

Neben der Psychotherapie liegt ihm die Selbsthilfe besonders am Herzen, er entwickelt Focusing in diese Richtung weiter ("Changes-Groups", 1973; "The politics to give therapy away", 1984; "Focusing Partnerships", 1987, 1997; Partnerschaftliches Focusing). In seiner Person sind Philosophie und Psychotherapie vereint; er formuliert die Grundlagen der Phänomenologie neu als radikal am Erleben orientierte Praxis ("How is phenomenology possible", 1998) und untersucht mit ihr neben der Psychotherapie auch viele andere Lebensbereiche ("A process model", 1981). Gendlin ist einer der wichtigsten Vertreter einer Philosophie nach der Post-Moderne ("Language beyond postmodernism", 1997, ed.: D. M. Levin).

### Gesetz der Wiederherstellung

Im G.d.W. drückt Gendlin aus, wie strukturegebundene Erlebensaspekte wieder prozeßhaft werden können und formuliert damit einen zentralen Faktor der Wirksamkeit von Focusing in der Persönlichkeitsveränderung. (Siehe auch Experiencing, Inhalt)

"Zwischen Vorantragen (carrying forward) und Wiederherstellen besteht eine Beziehung, die im G.d.W. des Experiencing-Prozesses formuliert wird: Wenn gewisse implizit wirksame (siehe crossing) Aspekte des Erlebens durch Symbole oder Ereignisse vorangetragen werden, bezieht das daraus resultierende Erleben immer weitere, manchmal soeben wiederhergestellte Aspekte mit ein, die dadurch in den Prozeß kommen und im Erleben implizit wirksam werden. Das Wiederherstellen geschieht dann, wenn man Bedeutungen symbolisiert, die in den unmittelbar vorausgegangenen Momenten bereits implizit gewesen waren. Es stellt sich heraus, daß das Vorantragen dieser impliziten Aspekte den Prozeß so beeinflußt, daß er neue Aspekte wiederherstellt" (Gendlin 1964).

#### LITERATUR

Gendlin E T (1964) A theory of personality change. In P Worchel Et D Byrne (Eds) Personality change. John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltshcko. DAF Würzburg, 1992.

### Griff

Englisch handle; das erste Symbol (Wort, inneres Bild, körperlicher Impuls/Geste/Bewegung), das zu einem Felt Sense kommt. Mit diesem "Griff" läßt sich der Felt Sense zum ersten Mal ausdrücken. Das Finden des Griffes ist der 3. Schritt im Focusing-Prozeß.

Der Ausdruck "Griff" stammt von folgender Metapher: Der Griff eines Koffers hilft, diesen Koffer hervorzuziehen, zu halten und zu tragen. Wie der Koffer am Griff hängt, hängt der Felt Sense am ersten Symbol. Das Ausdrücken des Griffes bringt den Felt Sense wieder hervor, mithilfe des Griffes läßt sich der Felt Sense wiederfinden und "handeln". Wenn man den Griff einmal hat, kann der Felt Sense nicht mehr so leicht verlorengehen.

#### LITERATUR

Cornell A W (1997) Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Rowohlt, Hamburg.  
Gendlin E T (1978, 1981) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.  
Siems M (1986) Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. Rowohlt, Hamburg.

### Gruppenfocusing

Anwendungsform von Focusing in Gruppen; dabei werden alle Gruppenteilnehmer gleichzeitig vom Gruppenleiter durch die Schritte des Focusing geführt. Diese Anleitung erfolgt so offen, daß jeder Gruppenteilnehmer seinem eigenen Erlebensprozeß folgen kann. Häufig wird dabei ein bestimmtes Thema vorgegeben, zu dem jeder Teilnehmer dann seinen je eigenen Felt Sense entstehen lassen und symbolisieren kann. G. wird v.a. als didaktische Methode angewandt, um den Focusing-Prozeß in seinen einzelnen Schritten erlebbar zu machen.

#### LITERATUR

Krause C (2000) Ein Plädoyer für Gruppenfocusing. Focusing Journal 5, 24-25. DAF Würzburg  
Wiltshcko J (1997) Focusing und personenzentrierte Psychotherapie. Personenzentriert 97/1, Linz

### Guiding

Methode des Begleitens im Focusing; deutsch wörtlich "führen", "leiten"; G. hat immer die Form von Vorschlägen, Einladungen; der Kl. entscheidet, ob er sie annehmen und aufgreifen möchte oder nicht. Dem G. geht in der Regel ein Wahrnehmen, Anerkennen, Verstehenwollen und Zurücksagen dessen voraus, was der Kl. gerade erlebt und ausdrückt (Listening). G. bezieht sich nicht auf die Inhalte des vom Kl. Geäußerten, sondern auf den Erlebensprozeß, v.a. auf die Qualität (Achtsamkeit, Freiraum) und die Richtung (Erlebensmodalitäten) der Aufmerksamkeit. G. geschieht häufig in Form von Fragen, die der Th. dem Kl. vorschlägt, damit dieser sie an seinen im jeweiligen Moment gespürten Felt Sense richtet (z.B.: "Wenn Sie jetzt auf Ihr körperliches Gefühl achten und es fragen, was jetzt als nächstes 'richtig' wäre, was würde es antworten?") Komplexere Formen des G. werden Experimente genannt (z.B. Vorschlag, etwas verbal Geäußertes körperlich auszudrücken).

#### LITERATUR

Cornell A W (1993) The guide's manual. Focusing resources, Berkeley.  
Wild-Missong A (1983, 1997) Neuer Weg zum Unbewußten. Focusing als Methode klientenzentrierter Psychoanalyse. DAF, Würzburg, 33-42.  
Wiltshcko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg.  
Wiltshcko J (2000) Focusing-Therapie. Integrative Therapie 1/2000, 5-35

...und im nächsten FocusingJournal:

H und I



wie  
"Handlungsmodalitäten" - "Ich" - "implizit" -  
"Inhalt" - "Innerer Kritiker" - "Interactive  
Focusing"

# Erste-Person-Wissenschaft

Teil II: Anwendungsbeispiele

Hier folgt der zweite Teil von Gendlins "First-Person-Science". Der gesamte Text ist ein Entwurf, kein fertig ausgearbeiteter Aufsatz. Deshalb haben wir ihn ziemlich frei übersetzt, gekürzt und Überschriften eingefügt. Wir drucken ihn ab, weil "Entwürfe" für philosophische Laien oft leichter verständlich sind als die elaborierten Endfassungen. Und weil wir damit aktuell mitverfolgen können, woran Gene Gendlin gerade arbeitet.

Eugene T. Gendlin

## Rekapitulation: die drei Modelle der Wissenschaft

Mit der atomistischen Methode zersplittert man das, was man erforscht, in kleinstmögliche Einheiten (*units*) voneinander abgetrennte und deshalb unbelebte Einheiten - und dann setzt man es aus diesen Einheiten wieder zusammen. Bedenken Sie: Das ist das erfolgreichste Modell in der menschlichen Geschichte! Aber warum will man etwas Lebendiges in tote Teile zerschneiden und dann versuchen, es aus diesen wieder zusammenzubauen?

Wenn man weiß, woraus etwas besteht, wenn man weiß, wie man es selbst wieder zusammenbauen kann, hat man es sicher verstanden, jedenfalls in gewissem Sinn. Aber es ist ganz offensichtlich, daß wir uns selbst nicht in Begriffen von kleinsten Teilen verstehen können. Wissenschaft ist auch mit anderen Modellen möglich.

Es gibt jetzt eine erfolgreiche zweite Wissenschaft, die die erste nicht ersetzt, sondern mit ihr interagiert, die Ökologie. Sie benutzt das gegenteilige Modell: Jedes Einzelne ist Teil des Ganzen. Man kann die kleinsten Einheiten nicht erkennen, weil sie eine bestimmte Rolle im Ganzen spielen, und man kann auch das Ganze nie vollständig erfassen - deshalb Finger davon, es könnte alles verändern!

Es ist nicht traurig, daß wir nicht mehr vorkommen, wenn wir zerlegt und dann wieder als Maschinen rekonstruiert werden. Das ist einfach nur das Merkmal des atomistischen Einheiten-Modells. Genauso wenig müssen wir bedauern, daß uns das holistische Modell sozusagen im Gesamtkosmos auflöst. Um aus den Wissenschaften nicht herauszufallen, können wir ein drittes Modell neben diese beiden stellen. Dessen Konzepte sind weder "Einheiten" noch "das Ganze", sondern "Prozesse".

Dieses neue Modell kann man wie die beiden herkömmlichen dazu benutzen, *alles* zu untersuchen. In diesem neuen Modell besteht ein Prozeß nicht aus stabilen Einheiten, die in einer einheitlichen Zeit lokalisiert sind und die die Zukunft aus der Vergangenheit determinieren. Prozesse bringen eine Folge von immer neu erschaffenen Ganzheiten hervor. Das Prozeßmodell stellt das holistische Modell sozusagen auf Räder. Es macht sich selbst als eine Kette von Ganzheiten (*string of wholes*), die von dem, was vorher war, nicht abgeleitet, vorhergesagt oder konstruiert werden kann, da der Prozeß seine eigenen Schritte macht. Die "Inhalte" dieses neuen Modells sind von ihm nicht getrennt und unabhängig, sie gehen aus dem Prozeß hervor.

Statt Objekte einzeln zu beschreiben, beschreiben wir sehr präzise verschiedene *Arten von Prozessen*, wie man sie ermöglichen kann und welche unterschiedlichen

Effekte sie haben. Wir sagen die Zukunft nicht aus der Vergangenheit voraus; statt dessen können wir sehr genau angeben, in welcher Weise die Schritte jeder Art von Prozeß *nicht willkürlich* sind.

## Wir nähern uns der Wahrheit an, wenn wir mehr als ein Modell benutzen

Wissenschaft pauschal zu diffamieren, ist für einen denkenden Menschen nicht möglich. Wir können nicht auf unseren Computern gegen die Wissenschaft schreiben oder zu Konferenzen fliegen, um dort zu verkünden, daß die Wissenschaft ein Witz ist.

Wir brauchen ein gesamtgesellschaftliches Einverständnis, sowohl was die Unersetzbarkeit von Logik, als auch was das nicht zu reduzierende, sinnhafte Wesen des Menschen betrifft.

Wir müssen erkennen und lehren, daß *jeder* dieser verschiedenen Ansätze zu echten Wahrheiten führt: Atomismus, überliefertes Wissen über Heilkräuter, holistische Ökologie und Wissen über menschliche Prozesse. Zu erwarten, daß diese Wahrheiten miteinander korrelieren, würde bedeuten, daß man davon ausgeht, *ein* Modell müsse ausreichen. Verschiedene Modelle zu haben eröffnet aber Möglichkeiten, die mit nur einem verschlossen wären. Bis das allgemein akzeptiert ist, steht die atomistische Wissenschaft mit Alleinvertretungsanspruch da und wird weiterhin alles reduzieren und manipulieren.

Die *Philosophie des Zugangs zum impliziten Erleben* ermöglicht uns zu verstehen, wie es möglich ist, daß unterschiedliche Modelle verschiedene Wahrheiten hervorbringen können. Wir leben in einer subtil geordneten Offenheit, die niemals von nur einem System abgebildet werden kann. Aber diese Offenheit antwortet regelmäßig und zuverlässig auf die Vorgehensweisen und Feststellungen eines jeden von ihnen.



## Warum Ihnen an einer "Ersten Wissenschaft" gelegen sein könnte

Die Philosophie spricht mit der Gesellschaft. Im Hinblick auf den Menschen billigen wir die Gültigkeit der atomistischen Wissenschaft, aber bestreiten ihren Alleinvertretungsanspruch, genauso wie die Ökologie ihn in bezug auf die Natur bestreitet. Politiker müssen die Ökologie berücksichtigen. Wir wollen eine Wissenschaft des Menschen etablieren, die soviel Gültigkeit besitzt, daß sie ihrerseits zu Rate gezogen wird, wenn die Interessen der Menschen berührt werden.

Es ist genauso wahr wie breit diskutiert, daß politische Entscheidungen stark von den Milliarden beeinflußt sind, die in wissenschaftliche Forschung gesteckt werden, daß Wissenschaft und Geld eng verflochten sind, daß "objektive" Entscheidungen nicht möglich sind, etc. Aber stellen Sie sich vor, Sie selbst säßen in einem politischen Ausschuß, der beispielsweise prüfen soll, ob Manipulationen der Gene, die den Alterungsprozeß festlegen, für "sicher" erklärt werden sollten. Natürlich hat das Unternehmen, das das Patent für diese Prozedur besitzt, viel Geld investiert, und entsprechend machen seine Lobbyisten Druck. Natürlich hat Ihr Vorsitzender deutlich gemacht, welche Entscheidung ihm gefallen würde. Natürlich mag Ihre Sozialisation und Ihr kultureller Hintergrund Ihnen Unbehagen bei dieser Vorstellung bereiten. All das liegt wie ein schweres Gewicht auf Ihnen. Aber es gilt: Sie müssen sich nach der fundiertesten verfügbaren Information richten. Und die kommt - von unserer atomistischen Wissenschaft. Angenommen, diese findet, daß die Genmanipulation außer einer Verzögerung des Alterungsprozesses keine weiteren Auswirkungen hat. Wonach sonst können Sie und Ihr Ausschuß als verantwortungsvolle Menschen Ihre Entscheidung ausrichten?

In einer Science-Fiction-Geschichte erkennt ein computerisiertes Roboter-Wesen, in welcher Lage es ist und was man mit ihm vorhat. (Als es *erkennen* kann - was immer "erkennen" ist - wird es ein "er".) Dies zeigt nicht so sehr, daß Menschen Maschinen sind (außer in einem metaphysischen Sinn), sondern vielmehr, daß, wenn eine Maschine *dies . . . .* tun könnte, sie ein Mensch *sein* würde. Das "*dies . . . .*" ist (neben vielem anderen) Wollen, Fühlen, Erkennen, Wertschätzen, .... . Ob sie "metaphysisch" ein Mensch wäre, würde keine Rolle spielen; wenn sie ihre Lage fühlen und etwas anderes wollen kann, ist sie keine Maschine mehr.

Warum werden Tiere behandelt, als seien sie bloßer Rohstoff? Weil Wollen, Fühlen, Erkennen, Wertschätzen, .... durch die Maschen fallen. Schauen wir uns an, als was Tiere etwa in der Wissenschaft erscheinen: als Maschinen. Jetzt können wir uns ansehen, wie Menschen betrachtet werden - genauso: als Maschinen.

Wir Menschen können in der Wissenschaft, die die Grundlage unserer sozialen Praxis ist, nicht vorkommen. *Es ist wichtig zu wissen, daß die gegenwärtige Politik unserer Gesellschaft davon ausgeht, daß wir Maschinen sind. Wir sind tatsächlich in der Lage des Roboters.*

Wie können sozialpolitische Fragen anders entschieden werden als auf der Basis bestmöglicher Informationen? Weil das so ist, können die Gegner neuer technologischer Errungenschaften deren Einführung höchstens verzö-

gern. Diese Verzögerung kann, bis das Produkt dann doch auf den Markt kommt, die betroffenen Unternehmen Milliarden kosten. Sie würden ein System, das den Markt berechenbarer machen würde, sehr begrüßen. Aber die Gegner müssen zur Kenntnis nehmen, daß sie nur noch eine "irrationale" Opposition darstellen, eine ideologische Nachhut, während die zugrundeliegenden sozialpolitischen Entscheidungen *im vorhinein* schon getroffen wurden und zwar - um dies geht es mir - rational und verantwortungsvoll, auf der Basis der zuverlässigsten Informationen, die zu haben sind. Und das läuft bisher eben auf die herkömmliche Wissenschaft hinaus.

Die Wissenschaftler des atomistischen Einheiten-Modells entwerfen die Pflanzen neu und auch die Tiere und jetzt uns. Es kann sein, daß Ihr Enkelkind ewig lebt, wenn sie die Gene verschwinden lassen, die für das Altern zuständig sind. Aber wer weiß, was dabei sonst noch verschwindet? Ich will nicht unsere wunderbaren Einheiten-Wissenschaften schlechtmachen. Aber menschliche Körperwesen verfügen über einen Reichtum unterschiedlichster Arten von Prozessen und damit über verschiedene Arten von "Selbst", von "Inhalten" und von beobachtbaren Ergebnissen. In bestimmten Prozeßarten stellen wir fest, daß der Körper in der Lage ist, neue Schritte hervorzu- bringen, die das Leben fortsetzen. Das darf nicht verlohren gehen. Bevor die Wissenschaftler des Einheiten-Modells uns neu entwerfen, *ohne zu verstehen*, wie menschliche Wesen (sie selbst!) beschaffen sind, sollten wir besser eine Wissenschaft der Ersten Person etablieren, *nicht anstelle* der anderen Wissenschaften, *sondern neben* ihnen.

## Einführung der "Reflexivität"

George Soros, der weltbekannte Finanzexperte, sagt, daß er, während die meisten anderen den Markt beobachten, beobachtet, wie die Leute auf den Markt *einwirken*. Diesen Ansatz nennt er "reflexiv". Das will ich erklären.

Ich tue das, weil natürlich jeder die Ohren spitzt, wenn jemand, der so sagenhaft erfolgreich ist, sein Geheimnis lüftet - aber jetzt kommt eine Überraschung: Soros versuchte seine reflexive Methode in einem Buch zu erläutern, und dieses Buch wird wegen mangelnden Erfolgs nicht mehr verlegt. Er ist nicht verstanden worden.

Also habe ich jetzt vielleicht Ihre doppelte Aufmerksamkeit, jetzt, da ich Ihnen erklären werde, worum es ihm ging. Der Markt ist ein Objekt, ein Ding. Soros weiß, daß die Dinge nicht für sich existieren, da draußen, da drüben, aus sich heraus. *Ein Ding ist das Produkt eines Prozesses*. Die Dinge werden von denen erzeugt, die in und mit ihnen handeln, auf sie reagieren, aber wenn sehr viele Leute dies gemeinsam tun, kommt es ihnen, als einzelne, so vor, als wäre das große Ding da drüben, und als nähmen sie es nur wahr.

Also, Sie haben aus guten Gründen entschieden, was Sie heute auf dem Markt unternehmen wollen? Wenn Sie sich jetzt bewußt machen, daß viele andere Leute ebenfalls gute Gründe haben, dies zu tun, wissen Sie mehr als jeder von denen. Jetzt können Sie das in Ihre übrigen Überlegungen einbeziehen.

Worum es mir hier geht, ist eine viel unmittelbarere Anwendung des "reflexiven" Ansatzes, durch die uns bewußt wird, daß *alles*, was wir betrachten, den nicht so sichtbaren *Prozeß* impliziert, durch den wir es erzeugen und an seinem Platz halten. Und deshalb haben wir genauso wie jeder andere, der Zeit mit dem "Objekt" verbracht hat, das wir gerade erforschen, uns schon auf es bezogen und es in vielfältiger Hinsicht konstituiert, als wir geneigt sind zu glauben.

Wie konstituieren wir, als Individuen, das, was dann eine "Tatsache" zu sein scheint, ein Ding da drüben, dem wir nur gegenüber zu stehen scheinen? Wir machen es jeden Tag in jeder Situation! Wir stellen z. B. fest, wie schwierig die andere Person ist; es wird uns aber kaum bewußt, worauf sie reagiert. Es kommt uns so vor, als stünden wir unseren Situationen gegenüber. Es wird uns kaum bewußt, wie wir sie erzeugen.

*Wie erhalten wir Zugang zu unserem eigenen objekt-konstituierenden Prozeß?* Mit Hilfe eines bestimmten körperlichen Achtsamseins, nicht auf unsere körperlichen Schmerzen, nicht auf unsere persönlichen Gefühle, sondern auf die körperliche Resonanz, auf .....

Wenn wir das tun, treffen wir auf etwas, das zunächst das "Unbekannte" zu sein scheint, nur verwirrend. Wenn man an einem Problem arbeitet, lohnt es sich sehr, für eine Weile bei so einem Gefühl zu bleiben. Der Körper hat ein Gespür für das Problem - und hält mehr Informationen bereit, als man sich träumen läßt. Nach einer Minute oder so vergeht die Verwirrung, und es taucht ein "*das*" auf, manchmal mehrere. Das sind noch eingewickelte kleine Päckchen voller Verwickeltheit (*intricacy*). Das hört sich dann etwa so an: "*Es ist eigentlich nicht das, was ich vorhin gesagt habe, sondern eher das ..., was noch keiner gesagt hat ... und ich kann es auch noch nicht richtig sagen ...*"

Was und woran immer wir gerade arbeiten, wir können dieses im Körper gespürte ..... jederzeit betreten und stellen dann fest, daß wir uns irgendwo auf einem Kontinuum "körperliche Erregung - körperliche Stumpfheit" befinden. Und dann können wir "warum" fragen und zwar *in* dieses körperliche Gefühl von Stumpfheit oder Erregung *hinein*. Kurze Zeit später ergibt das kleine Schritte.

Diese Dinge - wenn wir sie zufällig haben - nennen wir "Ahnungen". Aber es gibt eine Möglichkeit, sie bewußt herbeizuführen - fast zu jeder Zeit und im Hinblick auf fast alles.

Eine Bedingung für Reflexivität ist, daß der Zugang zu dieser Art Körpergefühl *gelernt werden muß*. Es gilt für so gut wie alle ernsthaften, wissenschaftlichen Variablen, daß man sie nur mit dem entsprechenden Werkzeug und nach jahrelanger Ausbildung benutzen kann. Der Zugang zum körperlich gespürten ..... ist für die meisten allerdings schon in wenigen Tagen zu erlernen.



## Weiterer Bedarf für eine Wissenschaft der Ersten Person

### *Wiedereinführung des menschlichen Benutzers in die gängige Wissenschaft und Technologie*

Unsere Technologie ist hochentwickelt; die Seite der menschlichen Benutzer wird nahezu ignoriert. Ein ganzes neues Feld eröffnet sich, wenn wir uns mit der Begegnung zwischen Menschen und Maschinen befassen.

Im Krankenhaus wird Ihr Bein festgeschnallt und hochgelegt. Der Arzt verfügt über erstaunliche Technologien für die Behandlung Ihres Beins. Aber daß Sie an Ihrem Bein dranhängen, erforschen wir nicht. Tagelang liegen Sie auf dem Rücken und starren an die Decke - wo nichts ist, bestenfalls ein Fernseher.

Die meisten Patienten müßten nicht im Bett liegen. Aber Krankenhäuser bestehen aus "Betten", und so werden die Patienten auf einfache Weise unter Kontrolle gehalten. Kürzlich wurde in einer von der Regierung in Auftrag gegebenen, "revolutionären" Studie die Hypothese aufgestellt, daß Patienten schneller gesund würden, wenn man ihnen erlaubte, aufzustehen und sich eine Tasse Kaffee zu machen, wann immer sie Lust haben.

Apparate-und-Arzt-und-Patient sind natürlich *ein* System, aber kaum erforscht. Merkwürdig, wenn man bedenkt, daß eine Anwendung von Apparaten ohne Arzt und Patient schlechterdings undenkbar ist.

Untersuchungen über den Zusammenhang von Maschine und Mensch werden nicht als Bestandteil des technologischen Prozesses betrachtet. Sie werden der Wirtschaft überlassen. Sie heißen "operationale Forschung" und sind nur Kosten-Nutzen-Studien. Sie werden von Firmen durchgeführt, die die Geräte benutzen, und zwar zum Zweck möglichst effektiven Zusammenspiels von Personal und Maschinen. Solche Studien werden nicht als Rückmeldung für die weitere technologische Entwicklung genutzt.

### *Die "Wissenschaft" von der Wirkung auf den Menschen ist keine echte Wissenschaft*

Verglichen mit dem riesigen, sorgfältig zusammengetragenen Wissen, das die heutige Wissenschaft darstellt, kann man sagen, daß es praktisch keine Wissenschaft gibt, die sich mit den Wirkungen technologischer Anwendungen auf den Menschen befaßt. Echte Wissenschaft baut eine neue Untersuchung auf früheren auf, entwickelt Variablen, die in vielen anderen Studien vorkommen, setzt eine wissenschaftliche Gemeinschaft voraus, die Ausnahmen sorgfältig beobachtet und modifiziert die Theorie, wenn Befunde ihr widersprechen.

Sie sagen, Sie hätten über eine Studie zu Mikrowellen-Herden gelesen, zwei zu Stromleitungen, sogar eine, die natürliche Sojabohnen mit genmanipulierten vergleicht? Ja, eine Untersuchung hier und eine da, mit unterschiedlichen Variablen, die ihrerseits nicht validiert sind, niemals wiederholt, schon gar keine Serie von Studien, die aufeinander aufbauen. Kein seriöser Wissenschaftszweig sieht so aus, außer ganz am Anfang. Wir müssen dafür sorgen, daß es jetzt den Anfang einer echten Wissenschaft gibt, die sich mit den Wirkungen wissenschaftlicher Anwendungen auf den Menschen beschäftigt.

### Die Notwendigkeit, Anwendungen kontinuierlich zu erforschen

Die wenigen Studien über Anwendungen, die heutzutage durchgeführt werden, gibt es überhaupt nur deshalb, weil bestimmte Produkte ohne die Zustimmung der Regierung nicht vermarktet werden können. Wenn das einmal gewährleistet ist, besteht wenig Motivation, die Auswirkungen solch einer Anwendung weiter zu erforschen.

Die Forschung sollte aber *fortgesetzt* werden, nachdem eine Anwendung auf dem Markt ist. Das klingt wie ein primitiver Vorschlag, aber heutzutage geht es bei den meisten Studien um die Frage: erlauben oder verbieten. Ist das Produkt einmal auf dem Markt, schwinden Energie und Unterstützung für weitere Forschung, und man hört nichts über seine Auswirkungen auf die Menschen, es sei denn, es gibt drei Jahre später ein Desaster. Geld für kontinuierliche Forschung wäre aufzutreiben, da Firmen sowohl von schneller (oder wenigstens bald zu erwartender) Erlaubnis profitieren würden, als auch von der Vermeidung späterer Katastrophen.

Kontinuierliche Forschung könnte außerdem die angewandte Technologie an den Stellen untersuchen, wo sie sich mit unzähligen anderen Variablen *kreuzt*, Variablen, die im Labor nicht zu finden sind.

Überlegungen zum *Kreuzen* (*crossing*) habe ich im Artikel "The Responsive Order" ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)) diskutiert.

Das Konzept "Kreuzen" führt zu einer Art von Forschung, die bis jetzt weitgehend fehlt. Die Zellen beispielsweise, die einen bestimmten Stoff in den menschlichen Körper absondern, können isoliert und in eine Petri-Schale gesetzt werden. Jetzt sondern sie "denselben" Stoff billig und leicht ab. Die Petri-Schale wird nicht das hervorbringen, was sich manchmal mit diesem Prozeß kreuzt, wenn er im menschlichen Körper abläuft. Heutzutage ist es üblich, bei Tests alle Variablen zu berücksichtigen, die einem einfallen. Wenn man keine finden kann, verkündet man, es gebe keine. Dieses Vorgehen vergewaltigt das allgemein bekannte Prinzip, daß man die Null-Hypothese nicht beweisen kann. Es ist nicht möglich, den Unterschied zwischen zwei verschiedenen Dingen festzustellen, wenn man nicht die richtigen Instrumente benutzt.

Aber wie kann man Variablen feststellen, die einem nicht einfallen? Wir müssen die Produktion und die Wirkungen solcher Stoffe im Körper über eine lange Zeit und unter unterschiedlichen Bedingungen beobachten. Dann könnten wir etwas finden, was sich gelegentlich mit diesem Prozeß kreuzt. Es wäre nicht teuer. Statt prinzipiell gegen alle Innovationen zu sein oder, auf der anderen Seite, Produkte überstürzt auf den Markt zu werfen, wäre es besser, diese Art Langzeitforschung zu betreiben, nachdem ein Produkt auf dem Markt ist. Aber es könnte sein, daß sie von keiner der heutigen gegnerischen Gruppen unterstützt würde.

Langzeitstudien, die sich mit praktischer Anwendung befassen, könnten auch dafür sorgen, daß die unterschiedlichen Interessen von Anfang an berücksichtigt werden. Beispielsweise wurden Milliarden in Biotechnologie investiert, bevor mit neuen Anwendungen überhaupt zu rechnen war, bevor irgend jemand wissen konnte, wie sie aussehen könnten. Aber einige Implikationen und Gefahren sind bekannt. Diese Milliarden sorgen dafür, daß die neue Technologie kaum mehr aufzuhalten ist. Aber wenn

es zu einem Eklat kommt, hätte wahrscheinlich jeder, auch die Investoren, von diesen Implikationen gerne im Vorhinein gewußt. Häufig wäre es nicht aufwendig gewesen, sie bei der Entwicklung des Produkts zu berücksichtigen.

Außerdem wäre es nötig, den Stellungnahmen von Wissenschaftlern mehr Gewicht zu verleihen, wenn es darum geht zu entscheiden, was mit ihren Entdeckungen geschehen soll. Beispielsweise hat ein Biochemiker in einem pharmazeutischen Unternehmen einen Stoff entwickelt, der den Zeitraum, bevor ein Krebs sich ausbreitet, verlängert. Er weiß nicht, um wieviel. Natürlich entscheidet die Produktionsabteilung über die Anwendung. Sie befand, daß es zu teuer wäre, das Medikament im Hinblick auf Krebs zu testen. Da der Stoff außerdem die Haut bräunt, verwendet diese Firma ihn jetzt bei der Herstellung von Sonnencreme.

Dieses Beispiel zeigt nicht, daß die Regierung zu viele Tests verlangt, auch nicht, daß Firmen selbstsüchtig sind. Die Abteilung entscheidet im Rahmen ihres Ermessens durchaus vernünftig. Worum es mir geht, ist, daß es keine *andere* Instanz gibt, die angemessen ermächtigt wäre, weitergehende Überlegungen zu berücksichtigen. Wir brauchen eine Instanz, die das Risiko weiterer Erforschung mitträgt und noch andere Funktionen erfüllen könnte, wenn die Begegnung zwischen Wissenschaft und Mensch ein Forschungsgebiet werden soll, das sich über die oben beschriebene gegenwärtige Polarisierung hinaus weiterentwickelt.

Gegenwärtig hält die eine Seite den Markt für eine Verlängerung evolutionärer Auslese. Die andere Seite sieht nur, daß eine Handvoll Konzerne Profit macht. Aber mit solchen verallgemeinernden Positionen kann man diesen Themen nicht gerecht werden. Denn die jeweiligen Umstände sind jedesmal unterschiedlich.

Wenn man sich ansieht, wie Tiere behandelt werden, erfährt man eine Menge darüber, was auf uns zukommt, wenn es keine Wissenschaft gibt, die die atomistische eingrenzt. Die evolutionäre Auslese hat die heute existierenden Arten begünstigt. Ist es auf lange Sicht klug, neue Tiere herzustellen, ohne deren eigene Interessen zu berücksichtigen?

Beispielsweise wurde vor ein paar Jahren ein Kuhschwein geschaffen. Es litt unter ständigen Schmerzen. Diese "Evolution" lag nicht im Interesse des Tieres. Es ging darum, ein ganz und gar schlankes Schwein auf den Markt zu bringen. Die Bauernverbände haben diese Entwicklung gestoppt, um zu verhindern, daß ein Unternehmen ein "überlegenes" Tier patentieren läßt und alle anderen Schweinezüchter vom Markt verdrängt. Aber die Interessen der Kreatur selbst spielten keine Rolle. Natürlich können sie nicht einmal in logischen Begriffen erfaßt werden. Aber könnte nicht eine Wissenschaft, die diese Lücke füllt, etwas beitragen, so daß sich der "Markt" der evolutionären Auslese annähert?

Im Fall von uns Menschen ist es genauso wenig sicher, daß die auf uns zukommenden "Weiterentwicklungen" einen Schritt vorwärts in der Evolution bedeuten werden.

Übersetzung: Jutta Ossenbach  
Original: unveröffentlichtes Manuskript

# Aus der Not eine Tugend machen

**William James: das beschwerliche Leben eines Genies  
(und mit ihm zu leben, ist auch nicht leichter)**

Johannes Wiltschko

*Für das „Personenlexikon der Psychotherapie“, das im nächsten Frühjahr bei Springer erscheinen wird, soll ich maximal 1000 Worte über William James schreiben, den großen amerikanischen Psychologen und Philosophen und „Urgroßvater des Focusing“.*  
*Ich beginne, im Internet nach biographischem Material zu forschen. Mehr und mehr zieht mich James Leben in seinen Bann: diese Not und Einsamkeit; dieses beharrliche Suchen nach dem Wert und der Besonderheit des eigenen Ichs; dieser Wagemut, sich dem eigenen Erleben zu stellen, ohne Ausflucht in überkommene Begriffe; dieses Angewiesensein auf Anerkennung. Und der Lohn: diese weittragenden, geradezu „ewigen“ Einsichten; diese aufrüttelnde, poetische Kraft der Sprache; diese Bedeutung, diese Sinnstiftung für Unzählige bis heute; Ruhm und Ehre. Und der Preis: wiederum Einsamkeit, Verlorenheit, ewige Jugend bis zum ganz gewöhnlichen Sterben. Das menschliche Leiden trotz materiellen Wohlstands – schon bei seinem Vater ... Die Rolle der Frau in einem solchen Leben ... Die Quellen für Focusing – schon über hundert Jahre alt ...*  
*Es sind viereinhalbtausend Worte geworden. Ich veröffentliche sie hier – als Ergänzung zu Klaus Renns Artikel über William James in den Heften 4 und 5 des Focusing-Journals – bevor ich sie auf ein knappes Viertel zusammenstreichen muß.*



## Der Vater, Henry James sen.

William James kommt am 11. Januar 1842 in New York zur Welt und wächst als ältestes Kind zusammen mit drei Brüdern und einer Schwester in einer sehr wohlhabenden und hochintellektuellen Familie auf. Sein Bruder *Henry jun.* wird ein weltbekannter Schriftsteller, seine Schwester *Alice* schreibt ausführliche, literarische Tagebücher, die posthum veröffentlicht werden.

Vater *Henry sen.* – Sohn eines irischen Einwanderers und religiösen Eiferers, der es in Amerika bald zum Millionär und zu einem der angesehensten Bürger New Yorks brachte – übernahm weder das Gewinnstreben noch den orthodoxen Calvinismus seines Vaters. Beruflich kam er nie recht auf die Beine, erbte aber genügend Geld, um als Privatgelehrter leben zu können. Von Swedenborg<sup>1</sup> stark beeinflusst, schrieb er u.a. ein umfangreiches und sehr unkonventionelles theologisch-philosophisches Werk.



Als Folge einer Verbrennung, die sich Henry in jungen Jahren zugezogen hatte, mußte ihm sein rechtes Bein amputiert werden. Er blieb sein Leben lang körperlich und emotional labil und wurde häufig von Schwäche- und Angstattacken heimgesucht. Sein Leben glich einer Odyssee auf der Suche nach dem richtigen Leben und dem richtigen Glauben. Immer wenn sich sein psychischer Zustand verschlimmerte,

konnte er seine Umgebung nicht ertragen; er verließ dann das Haus oder wechselte überhaupt den Ort.

1842, einen Monat nach Williams Geburt, will er sein Haus in der Stadt verkaufen und aufs Land ziehen, um fern von der von ihm als feindlich empfundenen urbanen Intellektualität ganz in der Natur zu leben; aber plötzlich beschließt er, Amerika ganz zu verlassen. Als Bewunderer deutschen Geisteslebens beabsichtigt er, in Deutschland die Sprache dieser „höchsten Kultur“ in ihrer „reinen“ Form zu erlernen. Es verläßt ihn dann aber doch der Mut und er entscheidet, mit seiner Familie nach England zu gehen, einem Land, in dem er sprachlich kein Außenseiter sein würde.

So segelt die Familie im Herbst 1843 nach London. Aber schon eineinhalb Jahre später kehrt sie wieder nach Amerika zurück. Als *Mary*, Henrys Frau, im Herbst 1847 das fünfte Kind erwartet, will er sich endgültig(!) in New York niederlassen und mietet ein Haus in der 11. Avenue in Manhattan. Als Oberhaupt einer siebenköpfigen Familie und als vielbeschäftigter Schreiber und Vortragender kann er sich nun stolz seinem Familienclan präsentieren, der ihn immer für einen ziemlichen Nichtsnutz gehalten hatte.

Henry ist ein für seine Zeit ungewöhnlich gewährender Vater, der seine Kinder abgöttisch liebt. Er will ihnen die beste nur mögliche Erziehung bieten, damit sie eines Tages ihre Landsleute hinsichtlich Wissen und Bildung überflügeln könnten. Allerdings kann er sich nicht entscheiden, was denn die beste Erziehung eigentlich sei. Kein Hauslehrer, keine Schule ist ihm gut genug und so kommt es, daß er seine Kinder in eine Unzahl von Schulen im In- und Ausland schickt. Mit 18 Jahren spricht William fließend fünf Sprachen und kennt alle bedeutenden Museen der neuen und alten Welt. Henry regt seine Kinder beim Dinner an, über alles und jedes zu dis-

<sup>1</sup> *Emanuel von Swedenborg*, 1688-1772, schwedischer Naturforscher und Mystiker; hatte visionäre und hellseherische Erlebnisse, in denen er das gesamte Universum in seiner Vergangenheit und Zukunft schaute und sich selbst als Begründer einer *Neuen Kirche* sah. Seine Anhänger sammelten sich in eigenen Vereinigungen, auch in den USA.

kutieren. Im Hause James verkehren große Geister wie Emerson, Thoreau, Carlyle und John Stuart Mill.<sup>2</sup> Dieses gutgemeinte Experimentieren mit der Erziehung seiner Kinder fördert sie zwar intellektuell, erzeugt aber auch tiefe emotionale Verunsicherung und Entfremdung. Besonders die drei jüngeren, *Alice*, *Garth Wilkinson* und *Robertson*, leiden ihr ganzes Leben an schweren psychischen Störungen.

### Schulzeit

1852 kommt Vater Henry zu der Überzeugung, daß William und Henry jun., die bis dahin von Hauslehrern unterrichtet wurden, eine Schule besuchen sollten, um Fremdsprachen systematischer zu lernen. Er schickt sie in das nahe gelegene Institut Vergnes, in dem Mr. Vergnes persönlich eine Reihe von Kindern aus gehobenen mexikanischen und kubanischen Familien hauptsächlich Französisch beibringt. Die Atmosphäre dort ist ziemlich düster und Henry jun. erinnert sich an das „Fehlen jeglicher Blondheit“. Vater Henry ist von der Schule bald enttäuscht und nach einem Jahr müssen die beiden Jungen die Schule wechseln.

In der neuen Schule hat William einen guten Lehrer im Zeichnen und er entdeckt, elfjährig, seine Freude daran. Zuhause verbringt er die meiste Zeit damit, versunken und glücklich. Dem Vater aber ist der Einfluß dieses Lehrers und Williams Begeisterung unheimlich, er nimmt ihn von der Schule und reist mit der ganzen Familie im Sommer 1855 nach Europa. In England und Frankreich werden die Kinder in Schulen und von Privatlehrern unterrichtet. Zwei Jahre später sind sie wieder zurück in den USA und lassen sich diesmal in Newport, Rhode Island, nieder. Aber schon nach wenigen Monaten bereut Henry seine Rückkehr nach Amerika: „Ich bin so enttäuscht von der Erziehung meiner Kinder hier und fürchte so sehr die für die amerikanische Jugend typischen Angewohnheiten von Extravaganz und Aufsässigkeit, daß ich zu dem Schluß gekommen bin, meine

Schritte zurück nach Europa zu lenken und mit meinen Kindern dort einige Jahre zu bleiben.“

1859 verläßt die Familie zum dritten Mal Amerika. Über Paris reist sie nach Genf. Hier besucht William die Akademie (die Vorläuferin der Genfer Universität) und lernt Mathematik und Naturwissenschaften. Er beklagt die Reserviertheit der vornehmen Genfer Familien; keine einzige Wohnung habe er von innen gesehen. Deshalb nimmt er dankbar eine Einladung der Societé des Zoffingues, einer Studentenverbindung, an. Dort wird aber hauptsächlich „getrunken, große deutsche Zigarren geraucht und gesungen“, wie sich sein Bruder Henry erinnert, und das behagt William natürlich gar nicht.

Aus dem Vorhaben eines mehrjährigen Aufenthalts in Europa wird nichts. Nach einem Jahr, 1860, kehren die James nach Amerika zurück. Henry sieht für William eine Karriere als Wissenschaftler oder Philosoph vor, William aber will Maler werden. Er setzt sich gegen den Widerstand des Vaters durch und nimmt bei William Morris Hunt in Newport Malunterricht. Schon nach einem halben Jahr findet er aber, er sei zu wenig begabt und seine Sehschwäche hindere ihn am Vorwärtskommen. Vermutlich sind es aber die Schuldgefühle, dem Wunsch seines Vaters nicht entsprochen zu haben, die ihn veranlassen, im Jahr 1861 mit dem Studium der Chemie und Anatomie an der Harvard University zu beginnen. Schon als Junge probierte William allerlei Substanzen aus, um ihre pharmakologische Wirkung auf sich selbst zu studieren.



1861 beginnt auch der amerikanische Bürgerkrieg. Die beiden jüngeren Brüder nehmen daran teil, William und Henry bleiben aus gesundheitlichen Gründen zu Hause.

### Studienjahre

In Harvard zu studieren bedeutet für William, zum ersten Mal mehrere Tage von seinen Eltern getrennt zu leben. Nach drei Semestern zwingt ihn sein Gesundheitszustand dazu, wieder ein halbes Jahr zu Hause zu verbringen. Er nützt die Zeit, um wissenschaftliche, philosophische und literarische Bücher zu lesen. Nach Monaten der Unentschiedenheit beginnt er dann 1864 in Harvard mit dem Studium der Medizin, v.a. weil es ihm erlaubt, seinem Interesse am menschlichen Körper nachzugehen. Im selben Jahr zieht seine Familie nach Boston.

William ist vom Medizinstudium wenig begeistert und er fragt sich, ob er nicht lieber Naturforscher werden soll. Deshalb nimmt er 1865-66 an einer Amazonas-Expedition teil, die von *Louis Agassiz*<sup>3</sup> geleitet wird. Während der Schiffsreise nach Brasilien schreibt William an seiner Eltern: „Zwölf tödliche

<sup>2</sup> *Ralph Waldo Emerson*, amerik. Philosoph und Dichter, lehrte ein Leben in mystischer Verbundenheit mit der Weltseele, die sich in der Schönheit der Natur und der Unbedingtheit sittlichen Handelns offenbare.

*Henry David Thoreau*, amerik. Schriftsteller und Philosoph; verband exakte Naturbeobachtung mit mystischen Meditationen; rief zum Widerstand gegen den kapitalistischen Materialismus und zum Ungehorsam gegen den Staat auf; setzte sich für die Sklavenbefreiung ein.

*Thomas Carlyle*, engl. Schriftsteller, kämpfte gegen den Materialismus, verehrte die deutsche Kultur und das Mittelalter.

*John Stuart Mill*, engl. Philosoph und Ökonom, Vertreter eines radikalen Liberalismus und Sozialismus; führte die Philosophie auf Erfahrung zurück und bezeichnete als ihre Methode die Induktion; ethisch sei, was nützlich ist (Utilitarismus); setzte sich für die Rechte der Frauen ein; in der Psychologie vertrat er eine "Chemie des Geistes", in der nicht nur die Elemente des Seelischen (Assoziationspsychologie), sondern auch ihre Verbindungen zu komplexeren Ganzheiten berücksichtigt werden müßten.

<sup>3</sup> *Louis Agassiz*, geb. 1807 in der Schweiz, Anatom, Paläontologe, Gletscher- und Eiszeitforscher, Prof. an der Harvard-Universität, entschiedener Gegner Darwins

Tage war ich, mein Körper und meine Seele, in einem Zustand von unbeschreiblicher Hoffnungslosigkeit, Heimatlosigkeit und ohne jede Freude.“ Die beschwerlichen Umstände machen ihm zu schaffen und das Einsammeln von wissenschaftlich verwertbarem Material widerstrebt ihm. Er bekommt die Pocken, ein chronisches Augenleiden und starke Rückenschmerzen bleiben zurück.

Von der Reise heimgekehrt, fühlt er sich krank und schlecht und denkt an Selbstmord. Er verspricht der Familie – sie war inzwischen wieder umgezogen, diesmal nach Cambridge/Mass. – seinen psychischen Zustand geheimzuhalten und beschließt, sein Heil in Europa zu suchen, ein Lösungsmuster, das er nur zu gut von seinem Vater kennt.

Über Paris fährt er nach Dresden und Berlin, um u.a. bei *Hermann v. Helmholtz* Physiologie zu studieren. Sein angegriffener Gesundheitszustand macht es ihm unmöglich, in den wissenschaftlichen Laboratorien zu arbeiten. Er leidet an Augenproblemen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Depressionen, sucht in verschiedenen Thermalbädern Deutschlands Linderung und liest intensiv deutschsprachige Schriften über das Nervensystem, über Psychologie, Philosophie und Literatur. Der mechanistische Determinismus, den die deutschen Physiologen vertreten, macht William schwer zu schaffen: Wenn sein physisches und psychisches Leiden nichts als das Resultat von miteinander nach Naturgesetzen interagierenden Partikeln sei, habe er keine Chance, persönlich etwas an seinem Schicksal zu ändern.

Nach knapp zwei Jahren kehrt William 1868 bedrückt und entmutigt nach Harvard zurück, mit dem Gefühl, seine Zeit in Deutschland nicht richtig genutzt zu haben. 1869 legt er dann ohne Schwierigkeiten die Abschlußprüfungen in Medizin ab. Er will und kann aber aus Gesundheitsgründen nicht als Arzt praktizieren und lebt wieder bei seinen Eltern. Das Studium läßt ihn „mit einem ziemlichen intellektuellen Hunger“ zurück. Während er eine große Anzahl von Büchern über Physiologie, Neurologie, Psychologie und Philosophie sowie deutsche, französische und englische Literatur liest, fühlt er sich hilflos und depressiv, überzeugt, unfähig zu jeder Art von emotionaler Beziehung zu sein.

### Kulmination der Krise

Henry sen. hatte sein Leben lang damit zu tun, einen eigenen Weg aus dem dogmatischen, moralisierenden Glaubensgefängnis seines Vaters zu finden, sein Sohn William steht vor einem ähnlichen Problem: gegenüber den hohen Erwartungen seines Vaters und dessen mystischer Lebensauffassung seine ihm eigene Person zur Geltung zu bringen.



Selbstportrait

1870 hat er ein einschneidendes Erlebnis, über das er in seinen „Varieties of Religious Experience“ (1902, S. 472) berichtet: Eines Tages in der Abenddämmerung, in einem Stadium von „philosophischem Pessimismus und allgemeiner Depression“, wird er von einer Angstafftacke heimgesucht, begleitet von der Vision eines mumienhaften, verrückten, epileptischen Jugendlichen, den er zuvor in einem Heim gesehen hatte.

Er fühlt, daß er im nächsten Augenblick zu genau so jemandem werden könne. „Es war, als ob etwas bisher Festes in meiner

Brust sich völlig auflösen würde, und ich wurde zu einer Masse zitternder Angst. Nach diesem Erlebnis war das ganze Universum für mich nicht mehr dasselbe wie vorher.“

Da sein Vater an ähnlichen Angstzuständen leidet, fürchtet William, sein seelischer Zustand könnte erblich bedingt und daher nicht überwindbar sein. Er verbirgt seine Angst und versucht ihr durch das Abschreiben von Texten, dem Beschäftigen mit Bibelstellen und durch Lesen philosophischer Bücher zu entkommen.

Bei dem französischen Philosophen *Charles Renouvier*<sup>4</sup> entdeckt er eine Definition des freien Willens, die er glaubt, wenigstens vorübergehend akzeptieren zu können: „das Durchhalten eines Gedankens, weil ich mich dazu entscheide, während ich andere Gedanken habe“. Er beschließt, daß „mein erster Akt des freien Willens ist, an ihn zu glauben“ und ist voller Hoffnung, nun doch nicht zum Sklaven eines vermeintlichen biologischen Erbes verdammt zu sein. Die Krise veranlaßt ihn, tiefer über ihre körperlichen, psychologischen, kulturellen und philosophischen Ursachen nachzudenken. Das Beobachten und Bedenken, was immer sich in seinem Erleben zeigt, und der Wille, das durchzuhalten, werden sein weiteres Leben bestimmen.

### Die Wende: Frau & Beruf

1872, mit 30 Jahren, ist William noch immer von seinem Vater finanziell abhängig, lebt zu Hause und hat keine Zukunftspläne. Eines Tages fragt ihn der Präsident der Harvard-Universität, ein Nachbar der Familie James, ob er nicht die Hälfte des neu installierten Physiologiekurses in Harvard übernehmen wolle. Er willigt ein und begrüßt seine neue Tätigkeit als willkommene Ablenkung von seinen introspektiven Selbststudien, die ihn, wie er sagt, in eine „philosophische Hypochondrie“ stürzen würden. Gleichzeitig hat er aber auch erhebliche Zweifel an der wissenschaftlichen Methode und kommt zur Über-

<sup>4</sup> *Charles Renouvier*, Begründer des Neukantianismus in Frankreich; vertrat einen antimetaphysischen ethischen Personalismus, der zugleich Freiheit und Bewußtsein einschließt; Republikaner und Pazifist

zeugung, daß die Physiologie nicht den Schlüssel zum Verständnis psychischer Zustände bereit hält.

William macht seine Sache so gut, daß er schon im folgenden Jahr, 1873, zum Dozent für Anatomie und Physiologie ernannt wird, hält sich aber gleich darauf einige Monate zur Erholung in Europa auf, vornehmlich in Italien. 1875 gründet er das erste Laboratorium für physiologische Psychologie und beginnt, Vorlesungen über „*The Relation between Physiology and Psychology*“ zu halten. 1876 wird er Assistenzprofessor für Physiologie. James ist der geborene Lehrer. Er behandelt seine Studenten kollegial und ist vermutlich der erste, der sie zur Evaluation seines Unterrichts ermuntert.

Als er 1875 damit anfängt, Psychologie zu unterrichten, gibt es in den USA noch keinen Lehrstuhl für diese Disziplin. „Die erste Vorlesung in Psychologie, die ich gehört habe, war die erste, die ich selber hielt.“ Die nordamerikanische „Psychologie“ besteht aus Phrenologie und Philosophie der Schottischen Schule.<sup>5</sup>

1876 kommt Henry sen. vom Radical Club in Boston nach Hause und eröffnet seinem Sohn, daß er dessen zukünftige Frau getroffen habe, Alice Gibbens, eine Lehrerin und talentierte Klavierspielerin. William verweigert zunächst sie kennenzulernen, aber dann gibt er nach. Er warnt Alice vor seinem psychischen Zustand und weiht sie in seine Depression und Selbstmordgedanken ein, aber sie schlägt diese „Drohungen“ in den Wind und heiratet ihn im Juli 1878. Seine seelische Verfassung verbessert sich schlagartig. Alice wird seine lebenslange, starke Partnerin, die nicht nur seine Sekretärin und Mutter von fünf Kindern wird, sondern ihm auch ein intellektuelles Gegenüber ist.

### Tod der Eltern und eines Sohnes

Kurz vor seiner Hochzeit nimmt ihn der Verleger *Henry Holt* unter Vertrag, ein Lehrbuch der Psychologie zu schreiben. Er wird zwölf Jahre lang daran arbeiten, denn sein Interesse ist bereits von der Psychologie, diesem „scheußlichen kleinen Subjekt“, zur Philosophie weitergewandert. 1880 wird er Assistenzprofessor, 1885 ordentlicher Universitätsprofessor für Philosophie.

Im Januar 1882 stirbt seine Mutter Mary. Er wird später bekennen: Nach ihrem Tod „erschien mir alles an ihr anders, ich war entsetzt über meine Blindheit und war nun entschlossen, meine Beziehungen zu anderen Menschen schon zu ihren Lebzeiten so weit

als möglich so zu empfinden, als wären sie bereits tot.“



Im selben Jahr nimmt James ein „sabbatical“ und hält sich ein halbes Jahr in Europa auf. Er läßt seine Frau mit den beiden Söhnen, der eine vier Jahre alt, der andere drei Monate, allein zurück. Gegenüber seiner Familie begründet er sein „Verschwinden“ damit, daß er mit seinen europäischen Kollegen konferieren müsse, um sein Psychologie-Lehrbuch voranzubringen. Er besucht Universitäten und Laboren, trifft führende Psychologen und andere Wissenschaftler und sammelt Berichte und klinische Studien über pathologische und normale Bewußtseinszustände unter Hypnose, Drogen und Streß. Daß ihn eine neuerliche psychische Krise in die Ferne treibt, verschweigt er.

Kaum kommt er im Dezember 1882 in London an – sein Bruder Henry lebt inzwischen dort – erreicht ihn ein Telegramm, daß sein Vater an „brain softening“ erkrankt sei. Henry fährt sofort nach Amerika zurück, William hat das zunächst auch vor, „um sich von ihm sehen zu lassen und dadurch einen Strahl der Freude“ zu erhaschen. Er bleibt dann aber doch in London, weil sein Vater ihn ohnehin nicht mehr erkennen könne. So erfährt er von seinem Tod durch eine Anzeige im Londoner „Standard“. Er empfindet „mehr, viel mehr [Trauer] als erwartet“ – und geht mit Freunden essen. Sein Vater, dessen Ermahnungen in seinem Inneren widerhallten, dessen Urteil er fürchtete und dessen Lob er so sehr begehrte, wird durch den Tod zu einem Bild, das „kleiner, weniger mächtig und mitleiderregend“ ist.

In den nun folgenden Jahren schreibt James eine Reihe von Aufsätzen in den besten wissenschaftlichen Zeitschriften und widmet sich ganz seiner Aufgabe als Universitätslehrer. 1885 stirbt sein drittes Kind, *Herman*, an Lungenentzündung; 1889 ziehen die James in ihr neu erbautes Haus in Cambridge/Mass. ein.

### Die „Prinzipien der Psychologie“

1890 erscheint endlich „*The Principles of Psychology*“, ein zweibändiges Werk von 1400 Seiten. James wird mit einem Schlag zu einem der weltweit berühmtesten Psychologen. Die „*Principles*“ gelten als das provokativste und zugleich verständlichste Lehrbuch seiner Zeit. James führt darin die empirische Methode in die Psychologie ein – und zwar zugleich als experimentelle und phänomenologische – und begründet damit die wissenschaftliche Psychologie als selbständige Disziplin in Nordamerika. Als Meister der Selbstbeobachtung beschreibt er in kraftvoller und anschaulicher Sprache viele Aspekte des Bewußtseins und stellt sich mit seiner Lehre vom „Strom des Bewußtseins“ gegen *Wilhelm Wundt* und die in Europa vorherrschende Assoziationspsychologie, also gegen den Versuch, das Bewußtsein in Ele-

<sup>5</sup> *Phrenologie*, eine von Franz Josef Gall entwickelte Lehre, die die geistig-seelischen Anlagen im Gehirn lokalisiert und Schädel- und Gesichtsformen als Kennzeichen für Begabungen und Charaktereigenschaften ansieht.

*Schottische Schule*, von Thomas Reid begründet, setzte dem Skeptizismus David Humes einen dogmatischen Psychologismus des gesunden Menschenverstandes (common sense) entgegen und erklärte auf der Grundlage christlicher Offenbarung alle Streitfragen in der Philosophie als Irrtümer.

mente aufzuspalten. Das ganze Werk ist ein Plädoyer dafür, „die Seele in die Psychologie hereinzulassen“ und das weitaus längste Kapitel handelt, kein Wunder, vom „Ich“.



Die „Principles“ sind mehr als ein Lehrbuch im üblichen Sinn; sie sind auch eine persönliche Bekenntnisgeschichte, autobiographisch, belletristisch und geeignet als Anleitung zur Selbsthilfe. Manche sagen, eigentlich sei er der wahre Schriftsteller, der über Psychologie schreibe und Bruder Henry der wahre Psychologe, der Romane schreibe.

James europäischer Widerpart, Wilhelm Wundt, konstatiert, das Buch sei „wunderschön, aber keine Psychologie“.

Der Verleger bittet James, eine kürzere Version des Lehrbuchs herzustellen und so entsteht 1892 „Psychology: The Briefer Course“. Das zweibändige Werk wird fortan „The James“ genannt, die einbändige Version „The Jimmy“.

### „Funktionalismus“

1892 beginnt James mit einer Vorlesungsreihe für zukünftige Lehrer, in der er seine Hörer davor warnt zu glauben, die wissenschaftliche Psychologie könne ihnen in der Kunst des Erziehens und Lehrens brauchbare Vorgehensweisen an die Hand geben. Seine Vorlesungen sind außerordentlich beliebt, seine Zuhörerschaft wächst von Mal zu Mal. 1899 werden sie als Buch „Talks to Teachers on Psychology“ publiziert. Es wird für dreißig Jahre die Grundlage der amerikanischen Lehrerbildung sein und bis zum Jahr 1929 23 Auflagen erleben.

Der Erfolg seines Psychologie-Lehrbuchs und seiner Vorlesungen belebt James und erschöpft ihn zugleich. Was tut er? Er beantragt ein „sabbatical“ und reist 1892 mit seiner Familie nach Europa. Seine Söhne schickt er auf die englische Schule in Florenz. Vor seiner Abreise übergibt er sein physiologisches Labor an Hugo Münsterberg, einem Schüler Wilhelm Wundts, das dieser – sehr zum Mißfallen von James – in ein experimentalpsychologisches Labor umwandelt.

Inzwischen hat nämlich die europäische Experimentalpsychologie in Amerika Fuß gefaßt, einige Schüler Wilhelm Wundts gründen in den USA psychologische Institute und erhalten Lehrstühle, so J. McKeen Cattell, Granville Stanley Hall und Edward B. Titchener. Sie erkennen nur von außen beobachtbare Daten als wissenschaftlich gültig an, was James trivial, geistlos und intellektuell unverdaulich findet. Er wird bis zu seinem Lebensende den introspektiven Zugang zum Menschen verteidigen und seinen „Funktionalismus“ dem Leib-Seele-Dualismus und dem Positivismus gegenüberstellen, auch als Präsident der Amerikanischen Psychologischen Gesellschaft (APA).

Den Zusammenhang zwischen Struktur und Funktion stellte zum ersten Mal Charles Darwin in seiner Evolutionstheorie her. Sein „The Origin of Species“ erschien, als James 17 Jahre alt war. James „Funktionalismus“ betont das interaktive Verhältnis zwischen Körper und Seele/Geist. Mentale Prozesse seien funktional, indem sie der Person helfen, sich ihrer Umgebung „anzupassen“.<sup>6</sup> Die Elemente des Bewußtseins könnten nicht isoliert untersucht werden, denn sie seien eine Funktion des kontinuierlichen Bewußtseinsstroms, der immer in Wechselwirkung mit den Handlungen der Person und deren Umwelt stehe.

Schon 1894 macht er als erster Amerikaner auf Sigmund Freud aufmerksam, und als Freud das erste und einzige Mal die USA besucht, nimmt James – ein Jahr vor seinem Tod und schon hinfällig – die Mühe auf sich, zur Clarke University zu fahren, um ihn sprechen zu hören.

In den letzten Jahren des ausgehenden 19. Jahrhunderts engagiert sich James sozial und politisch und hält Vorlesungen über „Exceptional Mental States“ am Lowell Institute in Boston.

### Religiöses Erleben

James wendet nun seine empirische (erfahrungsbezogene) und pragmatische Methode auf Fragen der Philosophie und Religion an. Sein besonderes Interesse gilt nicht der Religion als Glaubenssystem, sondern der religiösen Erfahrung, und er bestimmt emotionales, ethisches



und spirituelles Erleben als unmittelbare und gültige Erfahrungsquelle, auch wenn diese Erfahrungen jenseits rationaler Begründbarkeit lägen. Sein eigener labiler Zustand allerdings „hindert [ihn] fast vollständig daran, diese Erfahrungen auch zu genießen.“ Er betont die individuelle, freie Wahl das zu glauben, was dem Leben, dem „besseren Leben“ dienlich sei.

1897 erscheint „The Will to Believe“, ein Buch, in dem er zehn bereits veröffentlichte Essays zusammenfaßt – gleichsam als Summe seines Denkens der letzten zwanzig Jahre und als Vorschau auf seine zukünftigen Werke über Pragmatismus und Pluralismus. Jeder Mensch möchte an ein Universum glauben, in dem Wahrheit erreicht werden könne und das Gute existiere. Ohne die Möglichkeit, Wahrheit zu finden und das Gute zu erreichen, wären alle moralischen Entscheidungen vergebliche Übungen. Ein solches Universum könne aber nicht rational behauptet werden, es könne nur existieren, wenn wir „die Sehnsucht danach leidenschaftlich bekräftigen“,

<sup>6</sup> Das englische Wort „to adapt“ wird leider üblicherweise mit „sich anpassen“ übersetzt, obwohl es diese subalterne Konnotation gar nicht in sich trägt. James jedenfalls meint damit ein Bestreben, „ein besseres Leben zu führen“, etwa im Sinn von Carl Rogers Aktualisierungstendenz.

nur wenn wir den Willen haben zu glauben, daß diese Eigenschaften vorhanden seien.

1898 bekommt James Herzbeschwerden; im selben Jahr hält er Vorlesungen über „*Philosophical Conceptions and Practical Results*“ an der Universität von Kalifornien in Berkeley, in denen er seine „theory of method“, den „Pragmatismus“, ausführt.

Im Frühjahr 1899 verschlimmert sich sein Herzleiden und er nimmt wieder ein „sabbatical“, um zur Kur nach Bad Nauheim zu fahren. Als er in Hamburg an Land geht, kann er keinen Schritt ohne Schmerzen machen.

James bleibt zwei Jahre in Europa und bereitet sich auf die *Gifford Lectures* vor, die er 1901 an der Universität von Edinburgh halten soll. Er kann sich nicht konzentrieren, fühlt sich deprimiert und kommt nur langsam mit dem Schreiben voran. Auch während der Vorlesungen selbst fühlt er sich krank. Nichtsdestotrotz werden sie ein großer Erfolg, 300 Menschen hören zu. Er wird im darauffolgenden Jahr wieder eingeladen, diesmal sind es 400 Zuhörer.

Im Juni 1902 kehrt er trotz seiner überschwenglichen Aufnahme in Edinburgh erschöpft aus Europa zurück.

Schon im selben Jahr erscheint sein Buch „*The Varieties of Religious Experience*“, das auf dem Manuskript der *Gifford Lectures* beruht. Darin verteidigt er das unmittelbare Erleben gegen philosophischen und religiösen Dogmatismus und vergleicht es mit „abnormalen“ Bewußtseinszuständen. Die „*Varieties*“ sind seine philosophische „Botschaft an die Welt“ und werden sein populärstes Werk. Schon im ersten Jahr erreicht es sechs Auflagen.

James bleibt sozial und politisch aktiv und schreibt eine Reihe von Aufsätzen gegen den zunehmenden aggressiven Imperialismus der Vereinigten Staaten. 1903 erhält er die Ehrendoktorwürde der Harvard University.

Im Frühjahr 1903 unternimmt er mit seinem Bruder Henry eine dreimonatige Reise nach Italien und nimmt am 5. Internationalen Kongreß für Psychologie in Rom teil. Die Dame, die seine Registrierung entgegennimmt, fällt fast in Ohnmacht und ruft: „Ganz Italien liebt sie!“

### „Pragmatismus“

1906 lehrt er ein Semester als Gastprofessor an der kalifornischen Stanford University und wird Zeuge des verheerenden Erdbebens in San Francisco. Im selben Jahr hält er auch Vorlesungen in Boston, die er Anfang 1907 an der Columbia University wiederholt. Sie bilden die Grundlage für sein Buch „*Pragmatism: A New Name for Old Ways of Thinking*“, das im selben Jahr erscheint.

James hat die „pragmatische Methode“ schon in den 70er-Jahren kennengelernt, als er im „Metaphysical Club“ verkehrte, einem kleinen Diskussionszirkel in Cambridge/Mass. Dort wurde sie von *Charles San-*

*ders Peirce*<sup>7</sup> als Kritik an der logischen Basis der Wissenschaften entwickelt. James erweitert sie zu einem Verfahren, das der Verifizierung jeglicher Erfahrung dient. „Wahr ist, was Wahres bewirkt“ – damit hebt er den europäischen, vom Idealismus geprägten Begriff einer absoluten Wahrheit aus den Angeln. William James ist auf dem Gipfel seines Ansehens angelangt. Er wird wie ein Prophet gefeiert und gilt als der größte amerikanische Philosoph seit Emerson.

Der Pragmatismus, für James weniger eine Philosophie als eine Methode, die den Empirismus durch den Humanismus mäßigt, wird zu einer der vorherrschenden philosophischen Bewegungen im Amerika des 20. Jahrhunderts, zugleich wird er aber auch wie keine andere Richtung fehlinterpretiert und mißverstanden als bloß praktisch, zweckmäßig und relativistisch, bar jeglicher moralischen und ethischen Kategorien. Diese vereinfachende Version liefert dem „american way of life“ eine gedankliche Grundlage. James wird bis zu seinem Lebensende nicht müde, gegen diese Verkürzung einzutreten.

Seine philosophischen Aufsätze aus dieser Zeit, die v.a. in „*The Journal of Philosophy*“ erscheinen, werden posthum in dem Buch „*Essays in Radical Empirism*“ 1912 publiziert.

### „Pluralismus“

1907 emeritiert William James in Harvard; im Jahr darauf gibt er die *Hibbert Lectures* in Oxford, die zwei Jahre später als Buch veröffentlicht werden: „*A Pluralistic Universe*“. Darin widerlegt er die Vorstellung einer einheitlichen Welt, die mittels einer Theorie, einer Wahrheit verstanden werden könne. „Die Welt des konkreten, persönlichen Erlebens ist vielfältig (...), verwickelt, trübe, schmerzlich und komplex.“ Sie zu verstehen bedürfe einer Vielfalt von Perspektiven. Keine einzelne Kraft würde die Dinge und Ereignisse der Welt determinieren; die Beziehungen zwischen ihnen seien ebenso wirklich wie die Dinge und Ereignisse selbst. Das Buch bringt ihm nicht die erwartete Anerkennung, ebenso wie das wenige Monate darauf erscheinende Buch „*The Meaning of Truth*“, in dem er die von vielen mißverstandene pragmatische Methode weiter ausführt und auf seine Kritiker antwortet, besonders auf den jungen *Bertrand Russell*,<sup>8</sup> den neuen Star am Philosophenhimmel. Russell läutet die europäische Ablehnung des Pragmatismus ein, die später von Horkheimer und Marcuse fortgesetzt wird.



<sup>7</sup> *Charles Sanders Peirce*, 1839-1914; Chemiker, Mathematiker, Philosoph; arbeitete als Landvermesser, hielt aber auch Vorlesungen, u.a. an der Harvard University

<sup>8</sup> *Bertrand Russell*, 1872-1970; engl. Mathematiker, Logiker, Philosoph, Nobelpreisträger für Literatur, Pazifist

Die kritischen Rezensionen seiner Bücher verletzen James; sein Gesundheitszustand verschlechtert sich. 1910 sucht er wieder in Bad Nauheim Linderung seiner körperlichen Leiden. Henry sieht das nahe Ende voraus: „He suffered so & only wanted, wanted more & more to go.“ Am Nachmittag des 26. August 1910 stirbt William James, 68-jährig, in den Armen seiner Frau Alice auf seinem Landsitz in Chocorua, New Hampshire, den er 1886 erworben hatte. Die Autopsie ergibt eine „akute Vergrößerung des Herzens“ und Alice schreibt in ihr Tagebuch: „Er hat sich selbst aufgebracht.“



### Einige Grundgedanken von W.J., die auch bei Gene Gendlin zu finden sind

Trotz der verschiedenen -ismen, die sich James selbst zugelegt hat (und die ihm auch auferlegt wurden) – Empirismus, Funktionalismus, Pragmatismus, Pluralismus – ist sein Werk *eine* fortschreitende Geschichte des Selbsterkennens und der Selbstreflexion. Da für ihn (wie auch schon für Brentano und dann Husserl) Bewußtsein immer intentional ist, sich also immer auf etwas bezieht, erreicht James mit seiner introspektiven Methode natürlich nicht nur sich selbst, sondern auch die Welt, die im eigenen Erleben erscheint.

James erfährt und beschreibt das Bewußtsein als einen ständig, aber nicht gleichmäßig dahinfließenden Strom, in dem wir Gegenstände (*topics*) des Erlebens und einen Hof (*margin*) bzw. Fransen (*frings*) unterscheiden können. Erstere stehen im Licht des Bewußtseins, während im Hof die schwach bemerkten Inhalte unseres Bewußtseins liegen, das zum Rand hin ausfranst. Der Kern und die einzig sichere Grundlage des Bewußtseins ist der empfindende, sich bewegende, physiologische Leib. Das leibliche, *reine* Ich (*pure ego, I*) ist das unserer Beobachtung entzogene Subjekt aller Erlebensvorgänge. Er unterscheidet es vom *empirischen* Ich (*me*), das alles umfaßt, was ein Mensch als das Seine aufzählen kann.

James verwirft den absolutistischen Anspruch des idealistischen Wahrheitsbegriffs als *adaequatio intellectus et rei* (Übereinstimmung zwischen Denken und Welt, Gedanken und Sache). Ideen sollen hinsichtlich ihrer Brauchbarkeit für das Leben bewertet und nicht an einer illusionären absoluten Wahrheit gemessen werden. *„Wahrheit ist etwas, das einer Idee widerfährt.“* *„Der Begriff der Wahrheit ist im Wesentlichen nichts anderes als der Weg, auf dem wir von einem Stück der Erfahrung zu anderen Stücken hingeführt werden, und zwar zu solchen, die zu erreichen die Mühe lohnt.“* (1994, S. 79) Es gibt daher nicht eine, sondern viele Wahrheiten; ihr Kriterium ist, inwiefern sie dem Menschen zum Leben nützen. Ein Satz, ein Konzept, eine Theorie kann sich nur in einer konkreten Situation, in einem bestimmten Anwendungsprozeß bewahrheiten,

verifizieren. Begriffe und Konzepte, Handlungen und Methoden müssen also daraufhin überprüft werden, ob sie eine lebensfördernde Funktion haben oder nicht. Dies geschieht, indem wir sie *„innerhalb des Stromes der Erfahrung arbeiten lassen. ... Theorien sind dann nicht mehr Antworten auf Rätselfragen, Antworten, bei denen wir uns beruhigen können. Theorien werden vielmehr zu Werkzeugen.“* (1994, S. 79)

Begriffe, Gedanken und Ideen sind nicht ein von den Argusaugen einer objektiv und absolut gesetzten Wahrheit begutachteter Selbstzweck, sondern *Werkzeuge*, die dem Leben des Menschen dienen sollen – und nicht umgekehrt. Wenn sie dafür nicht taugen, sind sie wertlos. Das stellt den Menschen in den Mittelpunkt und macht ihn, den Gebraucher dieser Werkzeuge, zugleich verantwortlich. Er kann sich nicht auf abstrakte, höhere Prinzipien berufen.

Die Wirklichkeit, das Universum ist vielgestaltig, pluralistisch, das Leben eine Überfülle. Es ist immer mehr da als das, was wir denken, sagen und tun können. Es gibt daher auch immer viele Möglichkeiten, viele Werkzeuge und Gebrauchsarten. Wir sollten die wählen, die unser Leben freier und glücklicher machen.

### Hauptwerke

1890: *The Principles of Psychology*. 2 Bände [dt.: *Psychologie*, 1909]

1897: *The Will to Believe and other Essays in Popular Philosophy* [dt.: *Der Wille zum Glauben und andere populärphilosophische Essays*. Stuttgart: Frommann-Holzboog 1899; daraus: *Der Wille zum Glauben* in: Pragmatismus. Ausgewählte Texte. Stuttgart: Reclam 1975]

1907: *The Varieties of Religious Experience* [dt.: *Die religiöse Erfahrung in ihrer Mannigfaltigkeit*, 1907; *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung*. Frankfurt: Insel/Suhrkamp 1997]

1907: *Pragmatism: A New Name for some Old Ways of Thinking*. New York, London [dt.: *Der Pragmatismus. Ein neuer Name für alte Denkmethode*. Leipzig, 1908; Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2001]

1909: *A Pluralistic Universe*. New York [dt.: *Das pluralistische Universum*. Leipzig: Klinkhardt 1914; Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1994]

1909: *The Meaning of Truth. A Sequel to „Pragmatism“*

1912: *Essays in Radical Empirism*

### Quellen

James, W. (1994): *Was ist Pragmatismus?* Weinheim: Beltz/Athenäum

*Pragmatismus*. Ausgewählte Texte. Stuttgart: Reclam 1975

Pongratz, L. J. (1967): *Problemggeschichte der Psychologie*. Bern und München: Francke

<http://www.clas.ufl.edu/users/gthursby/fonda/jamesb.html>

<http://www.website.lineone.net/~williamjames1/>

<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/james.html>

Johannes Wiltshcko

A-5142 Eggelsberg

Johannes.Wiltshcko@aon.at