

# Ein philosophisches Auto für Focusing-Leute (Modell '99)

Von Eugene T. Gendlin

In der Antike gehörte zu einer Philosophie auch Praxis. Zum ersten Mal seitdem gibt es jetzt eine Philosophie, die wieder eine Praxis hat. Diese Praxis ist Focusing, und wir lehren sie.

Philosophie ist ein Studium, das Jahre des Lesens und der Ausbildung erfordert. Deshalb will ich euch ein philosophisches Fahrzeug bauen, das ihr benutzen könnt, ohne wissen zu müssen, wie es genau funktioniert - genauso, wie wir in Autos herumfahren, ohne viel von Mechanik zu verstehen.

Diese Philosophie stellt eine Revolution innerhalb der Philosophie dar. Sie ist ausgearbeitet und niedergeschrieben; und da die Praxis (Focusing) aus ihr heraus entwickelt wurde, kennt ihr diese Philosophie schon auf eine *implizite* Weise, ohne sie wirklich zu kennen. Jetzt will ich euch ein bisschen was davon zeigen und euch sagen, warum das, was ihr schon implizit kennt, eine Revolution in der Philosophie ist.

1.

Heutzutage erkennen Philosophen an, dass Formulierungen (z.B. Sätze, Aussagen, Konzepte) niemals für sich allein dastehen, dass sie also an sich und für sich genommen keine Gültigkeit haben. Allerdings lässt diese Tatsache die Philosophen steckenbleiben und macht sie hilflos. Schlimmer noch, das heutige philosophische Verständnis besagt, dass es überhaupt keine Wahrheit geben kann und auch keine Werte, da die Versuche, eine einzige Wahrheit zu finden, sich gegenseitig widersprechen.

Da ihr Focusing kennt, denkt *ihr* natürlich nicht, dass es keine Wahrheit gibt, nur weil eine Vielzahl geäußerter Wahrheiten existiert. Vielmehr wisst ihr, vielleicht ohne darüber nachgedacht zu haben, dass Wahrheit aus einer oder mehreren *Beziehungen/Verhältnissen* zwischen Formulierungen und . . . . . besteht.

Unsere Philosophie ist ein Weg, einige Arten solcher *erlebensbezogenen Beziehungen* (*experiential relations*) zu formulieren, wie ich zeigen werde.

Wenn Formulierungen nicht für sich allein stehen können - was ist dann das *andere*? Wir nennen es „*experiencing*“ (Erleben), aber es wäre besser, zu sagen „Erleben, Situation, der Körper, unser Leben in Interaktion, ' . . .'“. Noch besser wäre, es einfach "*dot dot dot*" (PünktchenPünktchenPünktchen) zu nennen.

2.

*Wir stehen im Offenen*, und das ist auf feinere Weise geordnet als jedes System, und es impliziert weitere Schritte. Wir leben in und mit unserem bedeutungsvollen Erleben in der Welt und

miteinander. *Das kann nicht dargestellt, nicht 1:1 abgebildet werden. Aber es kann auf viele Arten fortgesetzt\* werden. Es ist allerdings schwer, auch nur eine Art des Fortsetzens zu finden.* Deshalb ist Wahrheit immer spezifisch und schwierig zu erreichen. Unterschiedliche Ansätze können zu unterschiedlichen Arten von Wahrheit mit vielen Möglichkeiten führen. *Unterschiedliche Wahrheiten heben sich dabei **nicht** gegenseitig auf.*

Uns als Philosophen mag das entmutigen, mag uns irrational und antiintellektuell vorkommen – aber nur, wenn wir das Folgende nicht wissen.

3.

Ihr wisst schon, dass wir, um zu verstehen, was jemand sagt, *aufmerksam für das Erleben der Person* sind. Aber wie machen wir das? Wir spüren den Schritten auf ihrem Weg zur Äußerung, zur Formulierung nach; wir bewahren den Erlebensaspekt, den die Person bei jedem Schritt vermittelt hat, und prüfen, ob er richtig bei uns angekommen ist, indem wir ein bisschen davon zurücksagen und die Person ermuntern, uns bei jedem Schritt zu korrigieren. In einem Augenblick haben wir die Person verstanden; im nächsten werden wir korrigiert, was zu einem weiteren Moment des Verstehens führt. Wir nehmen also die Worte und Sätze *in Beziehung zu* diesem sich laufend weiter entwickelnden Gefühl (*sense*), von dem aus die Person spricht.

Die Philosophie führt uns zu einem Problem mit der Sprache. Nach einem sehr aktuellen philosophischen Ansatz kann die gesamte Kultur und Geschichte „Sprache“ genannt werden. Sprache hat viel damit zu tun, wie wir über etwas denken und wie wir es erleben. Ja, Sprache ist in jeder Erfahrung, in jeder Situation, in jedem *dotdotdot implizit* vorhanden, deshalb ist Erleben als solches niemals etwas Neutrales oder Verlässliches. Wir scheinen jeweils von einer der vielen Kulturen und Sprachen geschaffen und bestimmt zu sein. Es scheint, dass wir andere nur deshalb verstehen, weil wir bereits (sprachliche, kulturelle) Bedeutungen gemeinsam haben. Es scheint keine universelle menschliche Natur zu geben und auch keine Sprache, in der die Philosophie von hier aus weitergehen könnte.

*Wir* finden hingegen, dass Listening (Zuhören) und Focusing nicht innerhalb dieser gemeinsamen Bedeutungen stehenbleiben – sie öffnen eine Tür zu viel mehr, zu mehr Subtilität, zu mehr Möglichkeiten als die *übliche Sprache* zulässt. Aber was ist das für eine *neue Art von Sprache*, an die ihr als Focusing-Leute schon so gewöhnt seid?

Eine Art der *Beziehung*, die euch recht vertraut ist, geht vor sich, wenn die Worte, die ihr sagt, das *dotdot* fortsetzen. Üblicherweise tun die Worte das ja gerade nicht. Aber die meisten Menschen sprechen, ohne das zu bemerken. In den Dreißigerjahren schrieb Triant Burrow: Die menschliche Erfindung der Sprache birgt große Möglichkeiten, aber bis jetzt hat sie die Menschen lediglich von ihrer Erfahrung abgeschnitten, so dass sie meistens in einer unverbundenen Sprachwelt leben.

Natürlich stimmt es, dass ihr manchmal denkt oder spricht, ohne wirklich zu wissen, was ihr sagen wollt. Ihr sucht, spielt, sprecht so vor euch hin, blättert ein Buch durch, kommt beim Reden vom Hölzchen aufs Stöckchen. Aber dann, wenn ihr plötzlich etwas seht, hört oder sagt, was euch einen inneren Ruck gibt und euch vorwärts zieht, könnt ihr feststellen, dass eure Sprache jetzt etwas anderes tut, mehr tut. Wir sagen, dass sie euer . . . (was immer für euch das PünktchenPünktchenPünktchen sein mag) „fortsetzt“.

Ein anderes Beispiel: Wenn ihr ein Problem habt oder in einer schwierigen Situation seid und überhaupt nicht mehr weiter wisst und alles, was ihr probiert, irgendwie falsch ist, wenn ihr

---

\* Gendlins Terminus "*carrying forward*" wurde hier immer mit "fortsetzen" bzw. "Fortsetzung" übersetzt.

ganz und gar feststeckt, und wenn es euch dann gelingt, etwas zu sagen oder zu tun, was wenigstens den Schimmer des Gefühls bringt, dass die Blockierung „nachgibt“ – dann bemerkt ihr das. Dies sind zwei von vielen Fortsetzungsweisen.

Es gibt eine Art von Sprache, die neue Bedeutungen auftauchen lässt. Sie ist immer mit einem *dotdotdot* verbunden, manchmal vage, manchmal auch sehr deutlich. Focusing kann sich selbst mit kleinen, subtilen Schritten überraschen, die es noch nie in der Geschichte der Welt gegeben hat. Dass Sprache aus neuen Schritten entsteht, ist möglich, weil Sprache im menschlichen Körper implizit ist. Aus neuen Schritten *tauchen die Worte bereits neu formuliert auf*.

Diese „gewöhnliche“ Sprache kann dort eine Sprache für die Philosophie sein, wo es keine Sprache für sie zu geben schien. Situationen und körperlich impliziertes Sprechen und Handeln sind *ein* System der Fortsetzung. Diese Art von Sprache *kann* (muss nicht unbedingt) die alte Metaphysik, die an allen Worten hängt, überschreiten. Sie kann ermöglichen, neue Schritte zu finden, die den Kontext jedes Moments fortsetzen.

Inzwischen gibt es verlässliche Merkmale für das Fortsetzen. Und wir haben eine Praxis (Focusing), die die Wahrscheinlichkeit, dass Fortsetzung geschieht, sehr erhöht.

4.

Ihr wisst schon etwas über Zeit und Raum. Philosophen zerbrechen sich über beides seit langem den Kopf. Ihr wisst, dass die Zeit sich beim Focusing verändert. Eine Minute, in der jemand mit einem körperlichen Gefühl (*sense*) in Kontakt kommt und immer wieder zu ihm zurückkehrt, kann sehr lang erscheinen. Dieses Verlangsamten beim Focusing ist *eine* Art von Zeit. (Dies passiert auch in vielen anderen Prozessen.)

Und natürlich wisst ihr, dass der Raum sich verändert. Wir fangen bei einem Gefühl an, das im Bauch- oder Brustraum des gewöhnlichen Körpers, der im Sessel sitzt, spürbar ist, aber dann öffnet sich ein Raum, der viel größer ist als der Körper - ein Raum, in dem man Sachen an bestimmte Plätze „stellen“ kann, ein Raum, der viele „Stellen“ hat, ein Raum mit viel mehr als drei Dimensionen, ein Raum, in dem man manchmal von irgendeinem „hier“ zu irgendeinem „dort“ gehen muss.

In diesem neuen Raum können die eigenen Probleme – die man vielleicht als riesige Felsbrocken erlebt hat – im Verhältnis zu einem endlosen Himmel klein erscheinen.

5.

Ihr wisst über euer „Selbst“ oder euer „Ich“ schon vieles, was ihr noch nie formuliert habt. Viele Philosophen sagen heutzutage, dass es uns nicht möglich ist, über uns selbst zu sprechen. Es gäbe nur alte Vorstellungen, und die sind jetzt in Misskredit geraten. Aber ihr wisst, wie euer „Ich“ sich im Focusing verändert. Es gibt Tage, an denen wir uns zunächst überschwemmt fühlen, *als ob wir* dieses Problem oder jene Sorge *wären*, aber nach einer Weile des Fokussierens merken wir, dass wir nicht unsere Probleme oder Erfahrungen sind, vielmehr haben wir (oder berühren oder spüren oder beziehen uns auf) sie. „Ich“ ist hier, und unsere Probleme sind dort. Wir entdecken, dass „Ich“ nicht dies ist und auch nicht das; vielmehr hat „Ich“ überhaupt keinen Inhalt.

6.

*Was könnt ihr nun mit diesem kleinen Stück Philosophie tun? Benützt es, um euch auszudrücken, um schöpferisch zu sein, um zu denken und zu schreiben und um mit der Gesellschaft zu sprechen.*

Da wir die Sprache benutzen müssen, kann es uns so vorkommen, als ob Denken und Schreiben nur die alten Vorstellungen wiederholen könnte. Aber ihr wisst schon, dass das nicht stimmt, weil ihr durch Focusing und Listening mit der überraschenden Subtilität, die entstehen kann, vertraut seid. Unterscheidungen tauchen auf, von denen noch nie jemand gehört hat. „Das, was ich gerade gesagt hab, das meine ich nicht *so*, sondern vielmehr *so*, und das – hm – ist nicht dies, sondern eher das, und jetzt gibt mir das Raum (vorher war ich eingengt und bedrückt) aber – hm – das kann eigentlich nicht sein, weil ich ja so und so bin ...“

Jetzt gibt es eine Art zu schreiben, die einen neuen Gebrauch der Worte ermöglicht, indem ihr *von der größeren Subtilität* eures Erlebens *aus schreibt*. Ich habe diese Art zunächst „Theorie-Konstruktion“ genannt. Jetzt nennen wir sie „TAE“ oder „*Thinking At The Edge*“:

Also: Ja, die Philosophie kann euch sagen, was ihr mit unserer neuen Art von Sprache tun könnt.

Etwas schwieriger ist folgendes: *spüren, was man nicht tun sollte*, wenn man sich ausdrückt, schöpferisch ist, denkt und schreibt. Was man nicht tun sollte, d.h. wie man die alten begrifflichen Fallen, die unserer Sprache implizit sind, erkennen kann – das braucht philosophische Ausbildung und kann nicht einfach und schnell dargestellt werden. Was ich aber wohl tun kann, ist, euch auf vier der häufigsten Fallen aufmerksam zu machen und dadurch ein bisschen von dem zu vermitteln, was Philosophie ist.

- a) Hütet euch vor der unbewussten Annahme, dass ihr „in der Zeit“ existiert, vor der üblichen Annahme linearer, mathematischer Zeit. Zum Beispiel setzt ein Wort wie „gleichzeitig“ ein bestimmtes Zeitsystem voraus. Philosophen wissen, dass Konzepte unsere Gedanken über die Zeit beeinflussen können. Sie wissen, dass unterschiedliche Prozesse unterschiedliche Arten von Zeit um sich herum erzeugen.
- b) Nachdem man etwas ausgesprochen hat, kann es einem so vorkommen, als wäre es ein Ding im leeren geometrischen Raum. Aber es muss sich nicht in diesem Raum befinden, um real zu sein. Es kann eine eigene, andere Art von Raum haben.
- c) Eine Person ist ganz offensichtlich kein Ding oder eine Schachtel mit kleinen Erlebnissen innen drin. Unsere Worte legen eine solche Sicht jedoch manchmal nahe. Ist euer ‚wirkliches‘ Selbst ein Ding da unten drunter, oder ist es auf eine neue Weise, die ihr in Worte fassen könntet, in ständigem Prozess?
- d) Der Körper, so wie wir ihn von innen spüren, kann zu neuen Konzepten führen, und zwar nicht nur zu denen über eine neurologische Maschine. Unsere Sprache lädt den Irrtum ein, an „Geist und Körper“ so zu denken, als wären wir lediglich die Kombination zwischen mentalen Prozessen und dem physiologischen Maschinen-Körper. Bei dieser Sicht geht der größte Teil unseres Wesens verloren.

Ihr könnt feststellen, dass dieselben alten Wörter in unterschiedlichen Ansätzen und „Modellen“ Unterschiedliches bedeuten. Wir haben jetzt ein gut ausgearbeitetes „Prozess-Modell“ (Gendlin 1997), das die Bedeutung von „Körper“ und von vielen anderen Wörtern verändert.

7.

*Wir anerkennen verschiedene Modelle - und sagen das der Gesellschaft auch.* Die Philosophie spricht mit der Gesellschaft. Eine vorrangige Botschaft, die wir zu geben haben, ist, dass es *viele Modelle* gibt. Das bedeutet nicht, dass es keine Wahrheit gibt; vielmehr gibt es viele Wahrheiten. Was die Naturwissenschaftler berichten, ist auf seine Weise wahr, aber manches davon hat nur mit ihrem Modell zu tun. Sie sagen, dass Menschen und Tiere lediglich Maschinen sind, aber sie betrachten *alles, was sie untersuchen*, als Maschinen.

*Der Gesellschaft müssen wir als Erstes sagen:* Bei dem, was die Naturwissenschaft aus lebendigen Wesen macht, handelt es sich nicht um eine Entdeckung, sondern lediglich um ein Resultat ihres Modells. Es gibt viele Ansätze - die atomistische Wissenschaft ist einer davon.

Wo wir wirklich stehen, ist im Offenen, in endlosen Möglichkeiten einer viel größeren Subtilität als sie je irgendein Modell haben kann. Es ist daher nicht so, dass wir ein Modell wählen müssten oder uns bloß in der Relativität von Modellen aufhalten würden.

*Als Zweites müssen wir der Gesellschaft sagen:* Das, was die verschiedenen Modelle herausfinden, kann nicht auf einer einheitlichen Landkarte abgebildet werden. Deshalb sollten wir das, was nicht in ein bestimmtes Modell passt, nicht einfach weglassen.

Jetzt, nachdem die atomistischen Naturwissenschaftler unsere Gene definieren können, denken sie, wir *seien* das und nichts anderes. Sie haben weltweit die Gene aller möglichen Nutzpflanzen manipuliert, und bestimmte Firmen beherrschen den Markt. Das ersetzt jetzt die Evolution. Seit einigen Jahren stellen sie Monster her, genmanipulierte Tiere, beispielsweise ein „Kuhschwein“, das nur aus magerem Fleisch besteht. Aber es hat ständig Schmerzen und kann nicht aufstehen. Bald werden sie eines herstellen, das das kann. Weltweit werden die Landwirte es kaufen müssen.

Das atomistische Modell übergeht die Tatsache, dass der *Lebensprozess sich selbst organisiert*. Er hat seine eigene, das Leben voranbringende Richtung. Das nehmen sie nicht zur Kenntnis, genauso wenig wie die Tatsache, dass *das Tier sie anschaut!* Das hat in einer Wissenschaft, die alles anhand unbelebter Einheiten erklärt, keinen Platz.

Wir bauen an einer *Wissenschaft der Ersten Person* – einer Wissenschaft, die die atomistische mit der ökologischen Wissenschaft ausbalancieren kann. Diese neue Wissenschaft ist auf lebendige Körper spezialisiert, die sich selbst spüren können und auf Prozesse, in denen unser „Ich“ sich selbst spürt.

In jedem menschlichen Körper wohnt jemand und ringt darum, ein Leben zu führen. Wir *wissen*, dass das wahr ist. Lehrt deshalb den anderen auf unmittelbare Weise die „Heiligkeit jedes Menschen“. Nehmt Verbindung zu der Person des Kindes auf. Ein Kind sitzt Jahr um Jahr fünf Tage in der Woche sieben Stunden lang da, und niemand fragt „Wer bist du?“ Bildet Erstklässler in Focusing aus – in diesem Alter lernen es alle auf Anhieb, später nur einige.

Es gibt bereits eine Menge von Erste-Person-Prozess-Wissen, das aber im Moment noch verstreut ist und nicht von sich als Wissenschaft spricht. Das wollen wir jetzt ändern. Wir wollen mit diesem Wissen in Kontakt treten, damit die neue Wissenschaft, die wir brauchen, etabliert werden kann.

*Übersetzung: Jutta Ossenbach*

*Original in [www.focusing.org](http://www.focusing.org)*