

Mehr als Vernunft

Einige philosophische Quellen und Implikationen von Focusing

von Eugene T. Gendlin

Gendlins Philosophieren – ein Denken, das Focusing sowohl praktiziert als auch begründet – weist über den Relativismus der so genannten Postmoderne hinaus. Es ist ein Denken nicht gegen den Körper (Erleben, Noch-Unsagbares,), sondern mit ihm, ein Denken, das eine radikale Wende in der Philosophie begründen könnte. Das würde allerdings erfordern, dass Philosophen Focusing als Methode des Denkens praktizierten.

Uns Focusing-Praktikern eröffnet Gendlins Art zu Philosophieren die Tür, eigenständig und selbstbewusst mit dem Denken anzufangen, mit dem frischen Denken, das Neues sagt und dennoch verständlich ist, das erlebensbezogene Konzepte bildet, die die Sicht der Welt und damit diese selbst verändern könnten in eine Richtung, die dem Leben dienlich wäre.

Der folgende Text basiert auf einem Vortrag, den Gene Gendlin auf dem 1. Weltkongress des World Council for Psychotherapy 1996 in Wien auf Deutsch und in freier Rede gehalten hat. Johannes Wiltshko hat das Transkript des Tonbandmitschnitts in eine druckreife Form gebracht.

Ich bin aus den USA, aus Chicago. Ich bin dort aufgewachsen. Als Kind bin ich aus Wien ausgewandert, deshalb spreche ich deutsch – oder vielleicht eher wienerisch.

Heute Vormittag haben wir auf dieser Konferenz viel von der Postmoderne gehört. In der Moderne glaubte man an die Vernunft, dann, in der Postmoderne, dass die Vernunft zerbrochen sei. Jetzt gibt es noch etwas Drittes, nach der Postmoderne, und das handelt von *mehr als der Vernunft*. Nächstes Jahr wird es in Chicago eine Konferenz mit dem Titel „After Post-Modernism“ geben. Und über den will ich hier sprechen.

Beispiel „Künstlerin“

Ein Künstler oder eine Künstlerin steht vor einer Leinwand, vor einem Bild, das noch nicht fertig ist. Sie tritt einen Schritt zurück und sieht sich das Bild an. Warum ist es noch nicht fertig? Es braucht irgendetwas. Irgendetwas verlangt das Bild. Aber was? „Ah, jetzt weiß ich’s!“ Sie läuft zur Leinwand und fügt einen Pinselstrich hinzu. Dann tritt sie wieder zurück und schaut sich das Bild an: „Nein, geht nicht. Schnell weg damit!“ Sie wischt den Strich weg, damit er nicht dasjenige wegnimmt, was das Bild eigentlich will. Daraufhin stellt sie zwischen sich und der Leinwand wieder ein wenig Abstand her und betrachtet das unfertige Bild. Plötzlich merkt sie: „Jetzt hab ich’s“ – aber äh...äh...äh..., sie stockt. Etwas ist da, sie spürt es, und doch ist es noch nicht da. Es ist da in dem Sinn, dass sie fühlt: genau das wird verlangt; es ist nicht da in dem Sinn, dass sie den verlangten Strich schon ausführen könnte.

Die Philosophie und die Psychotherapie haben etwas Gemeinsames: es muss immer etwas Neues kommen. Die Philosophie und die Therapie arbeiten an der Grenze dessen, was schon da ist, an der Grenze dessen, was schon klar ist, an der Grenze von Strukturen, könnte ich auch sagen. Sie arbeiten an etwas, das nicht weniger ist als Strukturen, sondern mehr.

Beispiel „Sokrates“

Von Sokrates gibt es eine berühmte Geschichte, die ihr vielleicht kennt¹. Sokrates hat einem Buben Geometrie – also, da gibt es kein passendes Wort; ich wollte sagen, Geometrie „unterrichtet“; er hat aber darauf bestanden, dass er nicht unterrichtet, sondern dass er nur Fragen stellt, denn es müsse alles von innen kommen. Also, Geometrie gezeigt, gefragt, verlangt, Es gibt kein Wort dafür. Auch Sokrates hat kein Wort dafür gehabt. Er hat gesagt, die Seele habe alles schon erfahren, daher brauche sie sich nur zu erinnern. Aber dieses „Erinnern“ hat er natürlich ein bisschen ironisch gemeint.

Sokrates zeichnet also ein Quadrat mit einem Kreuz darin, das das große Quadrat in vier gleichgroße kleine Quadrate teilt, und er fragt den Buben: „Wie erhält man die doppelte Fläche des großen Quadrates, also die Fläche von acht dieser kleinen Quadrate?“ Der Bub antwortet darauf: „Das weiß ich. Du musst die Seiten des großen Quadrates verdoppeln, also vier kleine Quadrate auf jeder Seite nehmen.“ Sie zeichnen das, aber das gibt natürlich 16 kleine Quadrate. Es ist zu groß. Sokrates: „Was machen wir jetzt?“ Der Bub sagt: „Nimm drei kleine Quadrate auf jeder Seite.“ Aber da kommen neun kleine Quadrate heraus. Sokrates fragt noch einmal: „Wie bekommen wir die Fläche von acht kleinen Quadraten?“ Da sagt der Bub: „Ich weiß nicht.“ Und das ist der berühmte Moment, in dem sich Sokrates zu einem Dritten wendet: „Siehst du, wie der Bub schon profitiert hat? Vorher hat er geglaubt, er wisse, und jetzt weiß er, dass er nicht weiß.“

Die offizielle Postmoderne will sagen, dass wir alle nicht wissen. Aber wenn wir uns diesen Buben genau betrachten, merken wir gleich: Es ist nicht so, dass er nichts gewusst hat und dass er nur so gescheit war festzustellen, dass er es nicht weiß. Nein! Er hat gewusst, dass zweimal zwei (Quadrate) vier (Quadrate) gibt und drei mal drei neun, und dass vier zu wenige und neun zu viele sind, denn er wollte doch acht. Er hat es also schon irgendwie gewusst, aber er hat nicht gewusst, wie er es sagen könnte, ... äh...äh...äh..., denn zwischen zwei und drei gab es damals keine Zahl. Damals hat es keine Antwort in Zahlen gegeben.²

Mit Zahlen konnte man es nicht. Aber mit dem Zeichnen konnte man es schon. Die Lösung ist die Diagonale. Wenn man die Diagonale des großen Quadrates als Seite eines neuen Quadrates nimmt, ist das neue Quadrat doppelt so groß wie das ursprüngliche. Man musste also auf ein anderes „Vokabular“ umsatteln, nämlich von den Zahlen auf das Zeichnen.

Jede Philosophie sattelt auf neue Termini, auf neue Begriffe um. Diesmal wollen wir aber nicht bloß auf neue Termini umsatteln, sondern wir wollen *das Umsatteln selbst mitnehmen*. Das heißt, wir wollen das „Äh...äh...äh...“ mitnehmen. Das „Äh...äh...äh...“ des Buben z.B. oder das „Äh...äh...äh...“, das die Zeichnung bringt *und das schon eine Antwort ist, obwohl man sie noch nicht ausdrücken kann*.

Die Grenze, an der die Worte enden

Die meisten Klienten kommen nach einer gewissen Zeit zu einem Punkt, an dem sie nichts mehr sagen können, aber das Problem ist noch immer da. Dieser Punkt ist wie eine Grenze oder eine Kante, könnte man sagen. Bis zu dieser Kante kann man reden, und dann geht es weiter, aber man selbst kann nicht weiter. So ist es mit jedem Lebensproblem: Man hat es noch, aber man

¹ Platon, Menon 82ff

² Die richtige *Zahl*, nämlich $\sqrt{2}$, ist eine sog. *irrationale Zahl*, also eine, die unendlich viele Nachkommastellen hat und durch einen Bruch nicht darstellbar ist. Auf diese Zahlen zum ersten Mal gestoßen ist Hippasus von Metapont, ein Schüler des Pythagoras und Zeitgenosse von Sokrates. Seine Erkenntnisse wurden mit der höchsten Geheimhaltungsstufe belegt, da sie das philosophische System der pythagoreischen Bruderschaft in Frage stellten. Er selbst bezahlte das Rütteln an den Grundlagen des Zahlverständnisses mit dem Leben. Er wurde einer Legende nach von seinen Mitbrüdern ertränkt. (JW)

weiß nicht, was man weiter sagen soll. Wenn man aber dem Klienten oder der Klientin hilft, in diesem Moment, an dieser Grenze oder Kante, still zu sein, dann ist dasjenige da, wo die Therapie beginnt. Und dort beginnt auch das echte Denken.

Die Philosophie und die Therapie kommen aus dem Dunklen, kann man sagen, oder aus Aber eigentlich kann man das überhaupt nicht sagen, weil es dafür keine Begriffe gibt. *Das, worüber ich spreche, hat keine Begriffe.* Deshalb habe ich neue gemacht, englische, z.B. „Felt Sense“. Mein Verleger hat mir gesagt, das sei kein ordentliches englisches Wort. Und auf Deutsch gibt es natürlich auch kein ordentliches Wort dafür, denn es existiert gar kein Wort für dasjenige, das noch nicht zur Sprache gekommen ist – wie Heidegger das ausgedrückt hat.

. und noch fünf Punkte dazu

Wenn ich Aristoteles unterrichte, was ich jedes Jahr einmal mache, verlange ich von den Studenten, dass sie zwei Übersetzungen benützen. Wenn man in der einen Übersetzung einen Satz nicht versteht und konfus wird, kann man in die zweite Übersetzung schauen. Dort steht fast immer etwas anderes. Sokrates' griechischer Satz wurde in dem einen englischen Text so, im anderen anders übersetzt. Die Konfusion, die die eine Übersetzung gebracht hat, wird dann von der anderen Übersetzung ausradiert. Die bringt eine andere Konfusion. Und was hat jetzt Aristoteles wirklich gesagt? Er hat etwas gesagt, das diese beiden verschiedenen englischen Sätze verursacht hat und das diese beiden verschiedenen englischen Sätze bei den Studenten verursachen: das „Äh...äh...äh...“. Was er gesagt hat, steckt irgendwie in diesem Stocken, in dieser Konfusion.

Die Studenten denken besser über Aristoteles – und ich will natürlich sagen, auch über alles andere – wenn sie mit dem „Äh...äh...äh...“ denken, anstatt mit dem einen Satz oder mit dem anderen. Und ich will noch dazusagen, dass Aristoteles selbst nicht mit seinem eigenen Satz gedacht hat, sondern mit dem „Äh...äh...äh...“.

Ich möchte euch also gern vermitteln: Ob wir Worte für etwas haben oder nicht, ob wir glauben zu wissen oder nicht, ob wir gute Konzepte haben oder nicht, und auch wenn wir die besten Konzepte haben, es ist immer besser, nach dem Konzept fünf Punkte zu setzen, so wie ein „und so weiter“, oder ein „ich weiß nicht weiter“ oder ein „Äh...äh...äh...“. Wenn man das dazugibt, hat man beides: Man hat die Vernunft und die Logik, denn ohne die geht's nicht, und man hat auch noch das, wo etwas Neues kommt, wo es weitergeht, wo mehr kommt, wo der Körper schon mehr weiß.

Ich sage „der Körper“. Man kann auch sagen „die Situation“. Man kann auch sagen „die Sprache“. Man kann sagen „das Ich“. Man kann sagen „.“. „Man kann sagen“ - wir haben also kein Wort dafür. Anstatt *ein* Wort einzubauen, ist es besser, alle die verschiedenen Wörter auf einmal zu benützen und einen Strang von Worten zu denken und zu schreiben – und dann noch (fünf Punkte) dazu, also „Körper, Sprache, Ich,“. Ich komme darauf zurück.

Achtung: „Wiederholungsdrang“!

Wenn man dort – dort an und mit den fünf Punkten – denkt und auch dort Therapie (oder auch Malerei oder Musik usw.) betreibt, kann es allerdings sein, dass sich an dieser Stelle der *Wiederholungsdrang* meldet und sich Altes, schon Bekanntes einstellt und kein neuer, weiterführender Schritt. Man hat dann alle möglichen Ideen, man kritisiert sich und schiebt das Neue, das da kommen will, schnell beiseite. Ob man von dort einen neuen Schritt bekommt oder einfach bloß Altes wiederholt - diesen Unterschied lernt man im *Focusing*.

Ich kann euch jetzt nicht schnell ins Focusing einführen, weil es einige Tage dauert, bis man lernt, bei dem, was schon da ist, aber noch nicht ausgedrückt werden kann, so lange dabeizubleiben, bis von dort Worte kommen oder Bilder kommen oder eine Bewegung kommt – *etwas* kommt, das es wirklich fortsetzt, anstatt etwas Altes zu wiederholen.

An diesem komischen Platz verweilen

Ein Zweites beim Focusing ist, und das kann ich auch nicht vermitteln, sondern nur andeuten: Es gibt drei verschiedene Einstellungen oder Haltungen, wie man mit dem, was schon gespürt, aber noch unklar ist, umgehen kann. Die meisten Leute kennen allerdings nur zwei dieser Haltungen, vor allem dann, wenn es sich bei dem noch Unklaren um etwas Unangenehmes handelt: Entweder sie laufen davon, und dann verändert sich nichts, oder sie wollen mit Gewalt hineindringen, und dann ändert sich auch nichts, denn dann wird alles steif oder verschwindet oder sie fallen in das Unangenehme hinein und sind froh, wenn sie wieder draußen sind. Aber es gibt eine dritte Haltung, und die heißt: danebenstehen oder daneben sein oder dem Gefühl, das einem Schwierigkeiten macht, *Gesellschaft leisten*. Man kann daneben einen Platz machen. Damit deute ich an, dass wir im Focusing eine bestimmte Technik entwickelt haben, um an diesem komischen Platz zu *verweilen*, an dieser Grenze, an der man gerade fühlt (ist, hat, beobachtet, von dort spricht,) – das ist wieder so ein Strang von Worten. Diese Stelle, an der man schon lebt, aber von der aus man nicht weiterlebt, öffnet sich dann. Wenn man von dort weiterlebt, ist man echt und mit sich in Kontinuität.

Worauf ich also hinaus will, ist: Wenn wir denken, wenn wir sprechen, wenn wir über den Klienten oder die Klientin nachdenken oder über uns selber oder über andere Dinge - was immer wir denken - das Denken wird immer besser sein, wenn wir diese fünf Punkte dazuzugeben. Damit wir uns innewerden: Ah ja, *wir haben ja mehr da, als wir konzeptualisiert haben, wir haben mehr da, als wir gesagt haben, wir haben mehr da, als wir sagen können*. Dieses Mehr ist präziser, ist genauer. Das, was dieses Bild in meinem Anfangs-Beispiel verlangt hat, ist, *bevor es klar gemusst wird*, schon genauer, denn es kann alles, was nicht genau passt, ablehnen. Es weiß genau, was es will - in dem Sinne von „genau“, dass es alles nicht Passende zurückweist. Und doch ist es noch nicht da.

Und so ist es auch mit jedem Schritt in der Therapie. Ohne dass etwas kommt, gibt es keine Therapie. Was kommt, ist nicht nur alt. Das ist wichtig zu betonen. Früher hat man geglaubt, es kämen nur die Erinnerungen. Ja, die kommen auch. Aber es kommen dort auch neue, kleine Schritte.

Ist Focusing dasselbe wie Klientenzentrierte Therapie?

Ich habe Therapie bei Carl Rogers gelernt, von dort stamme ich ab. Klientenzentrierte Therapeuten fragen heute oft: Ist Focusing eine neue Methode oder dasselbe wie klientenzentrierte Therapie? Beides, beides. Seien wir nicht so logisch!

Alles Menschliche ist komplizierter, subtiler als die Logik. Die Logik ist für uns aber auch wichtig. Die Logik macht, dass ich hier rede und ihr mich dort hinten hören könnt, weil mit Hilfe der Logik Mikrophone und Lautsprecher erfunden werden konnten. Die Logik ist in gewisser Hinsicht ein künstliches Mittel, um neue Wege zu bahnen und neue Plätze zu finden. Ich sage oft, Logik ist ein kariertes Papier. Aber unsere Erfahrung, unser Leben ist nicht aus kariertem Papier gemacht. Wir kommen nicht mit Quadraten auf dem Gesicht daher.

Das klientenzentrierte Zuhören von Carl Rogers haben wir erweitert oder vertieft, aber nicht geändert. Wenn man jemandem zurücksagt, was er gesagt hat, hilft man ihm, an der Grenze zu

bleiben, an jenem Platz, von dem aus er etwas gesagt hat. Wir haben das Zuhören *im Sinn* von Carl Rogers geändert. Denn der hat sich sehr geärgert, dass viele Leute einfach immer nur die Worte zurücksagen. Es geht aber nicht um die Worte selbst, sondern darum, der Person zu helfen, immer wieder dort zu sein, von wo die Worte kamen, von wo sie gesprochen hat - von dieser Grenze. Wenn das Klientenzentrierte richtig funktioniert, ist es so - ohne Focusing.

Wenn du zurücksagst, korrigiert dich der andere gewöhnlich, weil du es noch nicht ganz richtig zurückgesagt hast, und beim zweiten Mal vielleicht auch noch nicht, und dann endlich, wenn du es richtig zurückgesagt hast, sagt der andere: „Ja, jetzt bin ich gehört worden.“ Dann folgt meistens eine Stille. Man weiß noch nicht, was kommen wird. Und wenn man da still sein kann und darf, wenn man an dieser Grenze verweilen darf, kommt etwas Tieferes.

Das klientenzentrierte Zurücksagen ist sehr notwendig, notwendiger als Rogers selbst gesagt hat. Denn er hat gemeint, es komme nur auf die Einstellung des Therapeuten an. Das ist aber nicht wahr. Man muss jeden Moment zurücksagen, sonst weiß man nicht, wo der Klient ist und der Kontakt bricht ab und man verliert die Verbindung.

Wenn man das Zurücksagen praktiziert, sieht man aber häufig, dass der andere nur leere Worte sagt oder im Kreis herumgeht oder die Stille nicht kommt, weil er glaubt, er müsse fortwährend weiterreden. Da gibt es dann eine Focusing-Technik, Menschen zu helfen, an dieser Grenze zu bleiben und zu finden, dass dort wirklich etwas Neues kommt. Dieser Felt Sense, dieses körperliche Gefühl, muss erst kommen, es ist gewöhnlich nicht einfach da. 5

Halfdeutsch und halb american

Erleben habe ich mit „experiencing“ übersetzt. Das kommt von Wilhelm Dilthey. Ihm und der deutschen Philosophie überhaupt schulde ich vieles, obwohl ich in den USA aufgewachsen bin. Dem amerikanischen Pragmatismus schulde ich auch vieles. Meine Philosophie ist so *halfdeutsch* und *half american*. Da ist auch Heidegger dabei und Sartre und Merleau-Ponty und besonders Husserl, der die Subtilität eigentlich entdeckt hat. Er hat allerdings geglaubt, er könne sie persönlich niederschreiben. Das geht aber nicht. Auch Wittgenstein, Platon und Aristoteles und sogar Leibniz schulde ich viel. Leibniz hat verstanden, dass wir alle gleich sind, und doch ist jeder anders, und er hat herausgefunden, wie beides zusammenpasst.

Ich habe eine so genannte - also nicht wirklich so genannte - Logik und Konzepte darüber entwickelt, dass das Erleben die Konzepte immer erweitert, dass das Erleben mehr ist als die Konzepte. Das klingt widersprüchlich: *Meine Konzepte sind Konzepte, die erklären, auf welche Weise das Erleben mehr ist als die Konzepte.*

Dazu habe ich mir hier neun Punkte aufgeschrieben, werde aber keine Zeit haben, sie alle zu behandeln.

Unterschiedlich, aber nicht beliebig

Ein Punkt ist: „Die Vernunft ist zusammengefallen“ und „anything goes“ und „man kann jetzt in der Wissenschaft alles sagen, was man will“, so heißt es in der Postmoderne. Das ist aber nicht wahr. Diese Anschauung kommt daher, dass man mit verschiedenen Hypothesen verschiedene Resultate bekommt. Daher schaut es so aus, als ob alles von den Hypothesen abhinge. Wenn man aber genau schaut, ist es gar nicht so.

Mit jedem System (Hypothese, Theorie, Anschauung, Vorgehensweise,) kriegst du von dem, was du studierst - ob das nun ein Mensch ist, ein Klient, die Natur, ein Text - mehr zurück

als von deinem eigenen System folgen könnte. Und du kriegst sogar oft etwas zurück, was dein eigenes System umwirft. Und das, was du zurückkriegst, ist immer präziser als die Hypothese, mit der du gekommen bist. Jede Hypothese bringt etwas anderes, aber sie bringt es präzise.

Ein weiterer Punkt ist: Je einzelner, je privater etwas ist, desto mehr Sinn wird es für andere haben, desto universaler wird es sein, wenn man es zur Sprache bringt. Wenn du also etwas hast - „haben“ ist nicht das richtige Wort; an der Grenze gibt es kein richtiges Wort - wenn du etwas hast (weißt, fühlst, bist, äh...äh...äh...), das dir sehr privat erscheint und du denkst, dass es niemand verstehen wird und dass du einfach nur ein bisschen verrückt bist, und das dann zur Sprache bringst, wird es für andere am meisten Bedeutung haben. *The more unique the more universal* wird es sein, wenn es zur Sprache kommt. Und alles, was dann zur Sprache kommt und universal ist, wird dann wieder von jedem Einzelnen erlebt.

Begriffe an das Erleben anhängen

Das, was man gewöhnlich unter Philosophie versteht - Was ist der Mensch? Was ist der Körper? Was ist die Person? Was bin ich? Was ist die Kultur? – die Antworten auf diese Was-Fragen kommen eigentlich nicht von der Philosophie, sondern von der Praxis, von dem Prozess, der von innen ausgeht. Von meiner Philosophie kommt, dass sich die Begriffe, mit denen wir über diese Fragen nachdenken, ändern müssen und ständig in Beziehung bleiben müssen zu dieser Grenze, von der ich spreche. Was immer wir denken und sagen, wir müssen bereit sein zu schauen, welche Begriffe wir verwendet haben und wir müssen uns immer bewusst sein, dass es Begriffe sind.

Im gewöhnlichen, alten Vokabular ist da ein „Körper“ und ein „Ich“ und „andere Leute“ und eine „Situation“ und ein „Beobachter“. Und da sind die Erinnerungen und die Bilder und die Gefühle und was man sagt und was man tut und wie der andere auf einen reagiert. *Aber alle diese verschiedenen Stücke sind ja eigentlich nicht verschieden. Denn das alles wird vom Körper in einer gewissen Einheit erlebt, und erst dann wird es in einzelne Begriffe zerstückelt.*

Wenn wir fragen „Wie ist das Ich und der Körper verbunden?“, erwarten wir irgendeine begriffliche Antwort. Aber ihr sitzt doch alle da als Ich und als Körper! Wie könnt ihr da irgendetwas anderes wollen, irgendeinen Ersatz, irgendein Bild aus Streichhölzern: Da ist das „Ich“ und da ist der „Körper“ und da ist ein bissl was dazwischen, und was das ist, wissen wir nicht. Ihr sitzt doch da als Körper und als Ich und wenn ihr genau schaut, seht ihr, wie kompliziert das ist. Der Körper und das Ich sind nicht eins und auch nicht zwei, nicht? Wenn ihr die Begriffe dort, an diesem Erleben, nicht anhängt, dann sind sie doch wertlos.

Wie man Konzepte benützt

Diese Sichtweise führt natürlich zu Änderungen in der Theorie. Ich habe gerade 400 Seiten geschrieben, die noch nicht gedruckt sind, und in denen sage ich, wie sich das Denken ändert.³ Wir wollen die besten Konzepte. *Wir können alle Konzepte benützen, wenn wir an der Grenze, die wir sind (fühlen, haben, existieren, okkupieren,) die Konzepte in Bezug zum Erleben selber nehmen.*

Die Konzepte von Freud z.B. sind wunderbar wertvoll, weil sie einem helfen, gewisse Erlebnisse zu finden. Aber im Moment, in dem ihr die Erlebnisse gefunden habt, werft bitte die Konzepte von Freud weg, denn sie nehmen das Erleben nicht mit und führen dann nicht weiter. Dieses Erleben aber, das ihr gefunden habt, das wird weitergehen! Das bringt Schritte. Da ist eine Lebendigkeit von tief unten, die heraufkommt und Schritte macht. Und das sind Heilungsschritte,

³ A Process Model. Manuskript. The Focusing Institute, New York 1997. Deutsch: Ein Prozess-Modell. Freiburg: Carl Alber 2016

Vorwärts-Schritte. Das Leben will immer vorwärts. Auch bei einer Spinne und auch bei einer Zwiebel. Wenn man eine Zwiebel in einer Schublade ein bisschen feucht hält, fängt sie schon an zu wachsen, und es hat noch nie eine Zwiebel gegeben, die das nicht gemacht hat. *Darauf kann man sich verlassen.* Von unten kommt eine gewisse Heilung, ein gewisses Vorwärts, eine gewisse Richtung, *aber keine begriffliche Richtung.*

Nach 400 Seiten habe ich eine „Formel“ gefunden: Wir sind nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, und wir sind nicht nur Tiere, sondern wir sind auch Pflanzen. Das heißt, wir konstituieren uns aus dem Wasser und aus dem Licht und aus der Erde und auch aus der Situation, aus dem Mit-Leben mit anderen. Wir - und da fehlt wieder das richtige Wort - fühlen (sind, erleben,) die Situation. Wir erleben die Situation körperlich und konkret. Wenn du bei jemandem zu nah sitzt, ist es dir nicht so gemütlich, als wenn du allein wärst - oder umgekehrt. Es kommt darauf an, wer da sitzt. Und es geht dabei nicht nur um den Raum, in dem du dich mit der anderen Person befindest, du bringst auch deine Lebenssituation mit. Ihr seid ja alle nur etwa zu 10% da, zu 90% seid ihr zu Hause oder in der Arbeit, dort, wo ihr mit anderen oder auch allein wohnt. Wenn ihr jetzt auf euren Körper von innen Aufmerksamkeit richtet, werdet ihr dort gleich etwas finden ... ja ... es dauert manchmal nur ein paar Sekunden und manchmal dauert es ein paar ruhige Minuten ... und dann findet ihr dort innen, wie der Körper die Situationen eures Lebens mitgenommen hat.

Inhalte kommen aus dem Prozess

Wenn man den Körper und das Ich zusammen so versteht, wie ich es gerade gesagt habe - *das wir die Situationen sind* – kann man schnell verstehen, warum man gleich anders ist und sich anders fühlt, wenn man jemandem anderen die eigenen Probleme und Gefühle erzählt. Man fühlt sich anders als allein. Besonders in der klientenzentrierten Therapie ist das sehr offensichtlich, denn der klientenzentrierte Therapeut sagt - angeblich wenigstens - nur den Inhalt zurück, den der Klient gerade ausgedrückt hat. Inhaltsmäßig gibt der klientenzentrierte Therapeut also nichts dazu. Wieso ändert sich denn dann überhaupt etwas? Weil der konkrete Lebensprozess des Körpers anders ist, wenn man mit jemandem anderen zusammen erlebt. Und in einer guten Beziehung werden die Schritte, die da von innen kommen, anders sein, als wenn man mit sich allein ist, *denn der Inhalt formt sich aus dem Prozess, aus dem Interaktionsprozess.*

Inhalt heißt: Gefühle, Erinnerungen, usw. Der Inhalt ist nicht einfach da, wie Stücke in einer Schachtel. Die Erinnerungen sind nicht nur allein da, sie kommen in einem Moment, in dem man sie auch fühlt. Und wenn man mit jemandem anderen zusammen ist, fühlt man sich weiter, breiter, größer als die Erinnerungen. Und so verändern sich die Erinnerungen *in der Funktion*, wenn sie sich auch nicht in ihrem Inhalt ändern. Die Inhalte kommen aus dem Prozess.

Focusing mit jemandem zu machen, mit dem einem ungemütlich ist, ist ein Fehler. Klar? Es gibt keinen Gegensatz zwischen dem so genannten „inneren“ Focusing und der „äußeren“ Beziehung mit einem anderen Menschen. *Denn das, was einem innen kommt, kommt einem im Raum, im Rahmen einer Beziehung.* Und auch wenn man allein ist, ist man in einer Beziehung, in einer Beziehung zu sich selbst. Schaut bitte genau, was das für eine Beziehung ist. Denn die meisten netten, lieben Leute haben zu sich selbst eine schreckliche innere Beziehung, nur fürchterliche Kritik und Ärger.

Da gibt es im Focusing wieder eine Technik, wie man einen inneren Beziehungsraum schafft, in dem man atmen kann, in dem etwas kommen kann, in dem man dem Inneren trauen kann, vertrauen kann und man nicht immer gleich bekämpfen muss, was von innen kommt.

Wenn ein Klient also genug Geduld hat ...

Aber das ist alles Technik. Worauf ich hinaus will ist, dass wir die Theorie weiterbauen.

Die Vernunft ist nicht gestorben, wie die Postmoderne behauptet. Sie ist nur nicht allein. Sie regiert nicht allein. Und sie hat eigentlich auch nie allein regiert. Das hat nur so ausgesehen. Man braucht ein Zick-Zack, ein Hin und Her, eine Konversation zwischen dem Kopf (Vernunft, Begriffe,) und dem Bauch (Körper, Erleben,). Es ist ja nur *ein* Organismus, aber der hat sozusagen zwei Stimmen und es braucht eine Konversation, damit diese beiden Stimmen einstimmig werden.

Dann kommen kleine Schritte von unten, vom Untergrund. Dort ist nicht nichts. Dort ist ein Organismus, der schon vor der Kultur und vor der Sprache existiert, aber - im menschlichen Fall - nicht ohne Kultur, nicht ohne Sprache. Der Körper kennt die Sprache schon. Die Worte kommen uns aus dem Körper, wir schauen sie doch nicht im Lexikon nach. Die Kultur ist nicht das, was uns schafft. Wir sind schon körperlich da, unter der Kultur und über die Kultur hinaus.

Einstein hat in seiner Autobiographie gesagt, dass er 15 Jahre lang mit einem Gefühl darüber herumgegangen sei, was die Antwort sein müsse. Die Relativitätstheorie war also einmal ein Gefühl. Was für eine Art von Gefühl war das? Nicht eine Emotion, nicht Ärger oder Liebe oder so etwas, es war ein ganz bestimmtes Gefühl, das ein Körper, eine Pflanze, die in der Mathematik und in der Physik aufgewachsen ist, darüber hat, wie es in der Mathematik und in der Physik weitergehen muss, wie das alles weiterleben kann. Wir erleben unsere Situationen, unsere Verhältnisse mit unserem Körper. Und der weiß dann weiterzuleben.

Und auch das ist komisch und gegensätzlich, aber ganz offensichtlich: Die menschliche Natur ist, was die Inhalte betrifft, unterschiedlich. Inhaltsmäßig ist jeder von uns anders, es gibt keine allgemein menschlichen Inhalte. Was man sagt, was wertvoll sein soll, wie man ist, welche Persönlichkeit man ist, das ändert sich, das ist alles veränderlich und unterschiedlich in verschiedenen Gegenden und Kulturen. Aber es gibt eine andere Natur, eine Prozess-Natur, und die ist überall gleich.

In einer Hinsicht ist also etwas Universales da, das keinen Inhalt hat, und in anderer Hinsicht ist alles verschieden und wird mehr und mehr verschieden. Einerseits ist alles anders, andererseits ist etwas da, das dasselbe ist. Man erkennt es daran, und das ist ein Wort von Wilhelm Dilthey - ich bringe ihn euch zurück, ich habe ihn von euch ausgeborgt - *dass alles Menschliche im Prinzip verstehbar ist*. „Im Prinzip“ heißt: Vielleicht sind zu viele Schritte dazwischen nötig, wahrscheinlich ist nicht genug Zeit. Aber im Prinzip ist alles Menschliche verstehbar.

Wenn ein Klient also genug Geduld hat, uns mitzunehmen und wir mitkommen, d.h., wenn wir nicht unsere Inhalte auf den Klienten kleben, sondern zuhören und mitkommen und dabei bleiben und Gesellschaft leisten, *dann wird alles verständlich*. Und das ist natürlich mit uns selbst genauso. Wir sind uns selbst verständlich. Wenn wir aber an der Grenze auf die kleinen Schritte warten, wenn ich dort frage ... hm? ... und dort dabei bleibe - was wie eine Ewigkeit aussieht, aber nur eine Minute ist - dann kommt dort etwas. Dort weiß man, warum man z.B. Angst hat; das da drinnen weiß, warum es da ist. Wenn man dort anfragt, kriegt man Schritte der Änderung und zugleich wird es verständlich. Und so wird auch der andere jedem verständlich - im Prinzip.

Jetzt will ich Schluss machen, indem ich wiederhole: Was immer man denkt - ob über den anderen oder über sich selbst oder über irgendeinen Gegenstand - es ist immer besser, alle Theorien anstatt nur einer zu benutzen und dann, nach allen Theorien, noch die fünf Punkte dazuzugeben, damit das, was der Körper durch die Theorien und die Situationen erlebt hat, auch da sein kann. Und mit dem denken wir besser als ohne.

(Aus: *Focusing-Journal* Nr. 13, 2004)