

Johannes Wiltschko (Hrsg.)
Focusing und Philosophie

Eugene T. Gendlin über die Praxis
körperbezogenen Philosophierens

Wien: Facultas 2008

Vorwort

(von Prof. Dr. Jürgen Kriz)

Dieses Buch von Johannes Wiltschko über Eugene („Gene“) T. Gendlin gehört zu dem Dutzend an Werken, das ich aus einem brennenden Haus retten würde. Denn die hier vorgetragenen Bilder, Gedanken und Argumente, von deren lebenserfahrener Stimmigkeit man sich berühren lassen kann, eröffnen die Möglichkeit, sich „quer“ zum derzeit so gewaltigen Mainstream zu bewegen, der allzu einfache, allzu reduktionistische und allzu mechanistische Erklärungen transportiert. Diese **Querbewegung** ist dabei nicht nur im Sinne von „**Querdenken**“ zu verstehen, bei dem vorgefertigte Denkschablonen immer wieder aufgelöst werden. Sie hat auch und vor allem etwas mit dem **Überqueren** dieses Mainstreams zu tun. Sie ermöglicht nämlich eine dynamische Verbindung von Regionen, die durch diesen Strom gewöhnlich getrennt erscheinen – besonders, wenn man aus dem Auge verloren hat, dass diese Regionen im tiefen Untergrund sowieso immer schon zusammengehörten. Wer tief genug in die tosenden Strudel dieses Mainstreams hinabsteigen würde, käme zwar auch dort zu den Zusammenhängen – aber die Gefahr ist sehr groß, sich von diesem Strom mitreißen zu lassen und den festen Boden nicht zu finden. Daher bietet Gendlins Ansatz eine andere, scheinbar luftige, Verbindung durch Überquerung getrennter Bereiche an. Eine Verbindung, die sich beim Betreten dennoch als eine erstaunlich tragfähige Brücke erweist. Gemeint sind Bereiche wie „Naturwissenschaft“ auf der einen, und „Philosophie“ und „Geisteswissenschaft“ auf der anderen Seite. Wobei die derzeitige Schräglage in der Welt unserer Erklärungsprinzipien dazu geführt hat, dass der Mainstream einseitig und fast schrankenlos über die Ufer der letzteren Seite getreten ist, so dass den blühenden Landschaften einer seriösen Naturwissenschaft nur noch schmale Landstriche oder gar kleine Inseln einer ebenso seriösen Geisteswissenschaft gegenüber stehen. Der Rest dort ist von fragwürdigen Reduktionismen überschwemmt, die im Gegensatz zur modernen Naturwissenschaft vom Schlamm überkommener Bilder und Prinzipien vergangener Jahrhunderte durchzogen sind. Dies ist natürlich besonders dort beklagenswert, wo einzelne Disziplinen wie die Psychologie und Psychotherapie, die eigentlich auf beiden Seiten blühen könnten und sollten, ebenfalls von diesem Strom durchtrennt und einseitig überschwemmt werden. Auch in den Regionen der Psychologie und Psychotherapie finden wir neben einer soliden naturwissenschaftlich fundierten Basis nur noch kleine – und derzeit kleiner werdende – Bereiche und Inseln mit einer genuin geisteswissenschaftlich (und damit im klassischen Sinne: psycho-logisch) fundierten Orientierung. Große Teilbereiche sind hingegen auch hier von eher *pseudo-naturwissenschaftlich* zu nennenden Erklärungsansätzen und Prinzipien überschwemmt, welche zwar für den reparierenden Umgang mit Maschinen unter hinreichend restriktiven Bedingungen zureichend sind, auf den Menschen angewandt aber nur als verfehlt bezeichnet werden können. Und in ungutem Kontrast zur beschränkten Aussagekraft wird zudem dieses Weltverständnis oft in einer Verallgemeinerung und mit einem allumfassenden Geltungsanspruch vorgetragen, die seriöser Naturwissenschaft fremd sind.

Es kann, so auch das Plädoyer von Gendlin, nun nicht darum gehen, die eine Seite gegen die andere auszuspielen – und auch nicht darum, einseitig und isoliert die geisteswissenschaftliche Orientierung zu stärken. Sondern es geht Gendlin darum, gerade durch die querdenkerische Verbindung beider Seiten deren Zusammenhänge aufzuzeigen und auf diese Weise die Inseln wieder bewohnbar und lebensfähig

zu machen. Ein Anliegen, dem auch ich mich sehr verbunden fühle. Hierzu gehört auch die Potenz von Gendlins Ansatz, jenes Programm, das Carl Rogers ehemals vorschwebte, zu entwickeln und zu entfalten: Eine Wissenschaft, welche die Erste-Person-Perspektive nicht nur als „wichtig“ und „wesentlich“ erklärt, sondern die auch Wege aufzeigt, wie diese praktisch zu betreiben sei. Im Verhältnis zu Rogers Leistungen in der Entwicklung seines psychotherapeutischen Ansatzes (der „Personzentrierten Psychotherapie“), und seiner Ausarbeitung eines viel beachteten und umfangreichen empirischen Psychotherapie-Forschungsprogramms, sind Rogers Versuche, diese Erste-Person-Perspektive in die Wissenschaft zu tragen, in den Anfängen stecken geblieben. Denn gerade seine Forschungserfolge und die in beachtlichem Umfang angeworbenen Drittmittel für diese Untersuchungen stehen eher im Kontext der Dritte-Person-Perspektive. Schon damals (in Rogers Forschung an der Chicago-University in den 1950er-Jahren) stammten Ansätze, die darüber hinaus auch die Erste-Person-Perspektive mit einzubeziehen versuchten, aus der Feder von Gendlin. Seine „Experiencing-Skala“ war immerhin ein bedeutsamer Schritt, das so genannte „Subjektive“, das Erleben, als den zentralen Ausgangspunkt in der Forschung zu wählen.

Das Faszinierende an der Erste-Person-Perspektive ist nun aber, dass sie eine wichtige Bereicherung nicht nur für die wissenschaftliche Forschung, sondern auch für das erforschende Erleben in der Alltagspraxis sein kann: Nachdem wir – ontogenetisch – in der für den Menschen wesentlichen Beziehung zu bedeutsamen Anderen (in der Regel besonders: Eltern) ein reflexives Bewusstsein, ein „Selbst“ und dessen individualisierende Abgrenzung zur Welt und zu anderen aktualisiert haben, bedeutet diese Erste-Person-Perspektive, dass wir uns und unser (Er)-Leben so ernst nehmen können (und sollten), dass wir uns nicht nur als Teil der Welt begreifen und sehen, sondern klar ist, dass der Kontakt zur Mitwelt immer an eine körperlich-interaktive Basis gebunden ist. Diese Eingebundenheit in die Welt geht sogar über den Kontakt mit unseren üblichen 5 Sinnen weit hinaus: Denn wie beispielsweise Pflanzen, die immer schon in ihre Mitwelt eingespannt und damit im Kontakt zu ihr sind – und dies eben ohne unsere menschlichen Sinnesorgane – *sind* wir ebenfalls zuallererst körperliche Interaktion in der Gesamtheit unserer Mitwelt. Dabei ist unsere Erfahrung stets oberste Instanz für Evidenz – und alles Wissenschaften (also jene Lebensprozesse, die Wissenschaft hervorbringen) ist somit gerade unter der Erste-Person-Perspektive eng mit Praxis verbunden und umgekehrt. Daher könnte man mit den drei Begriffen des Untertitels, die „Praxis körperbezogenen Philosophierens“, spielen, womit dann deren Beziehungen noch deutlicher werden: Denn es geht in diesem Buch auch um die „Philosophie körperbezogener (Denk-, Lebens- oder Psychotherapie-)Praxis“ oder um eine „praktische Philosophie“ über bzw. „philosophische Praxis“ von „Körper-Beziehungen“ (zur Welt und zu den kognitiven Prozessen). Kurz: Dieses Buch macht deutlich, dass *Philosophie*, als systematische Aufbereitung von kognitiven Prozessen, *Alltagspraxis* (wofür hier auch therapeutische Praxis zählt) und *Körperprozesse* (die immer schon in einer Welt stattgefunden haben und stattfinden) auf das Engste miteinander in Beziehung stehen. Aus diesem Grunde kann der Praktiker ebenso von diesem Buch profitieren wie der eher theoretisch Interessierte. Ja, mehr noch: man kann beim Lesen einfach versuchen, sich von dem, was man liest, ansprechen zu lassen und dabei die Kernfrage(n) Gendlins, „Wie stimmig ist das für mich? Was kommt mir?“ zugrunde legen, indem wir – wie Wiltschko in seiner Einleitung das Leitmotiv dieses Buches kennzeichnet – Kontakt dorthin in uns aufnehmen, „wo die Sprache aufhört“ und „wo wir wirklich wohnen“.

Ich bin überzeugt, dass gerade die von Johannes Wiltschko für dieses Buch gewählte Darstellungsform von Gendlins Ansatz für Leserinnen und Leser besonders anregend sein kann. Statt einer systematischen, lehrbuchhaften Darstellung eines theoretischen Gebäudes geht es um prozesshaft voranschreitende Beschreibungen und Erklärungen von Praxis – und zwar einer Praxis der sorgfältigen Abstimmung zwischen kognitiv-emotiven und körperlichen Verstehensweisen des in-der-Welt-Seins. Obwohl dabei auch immer wieder die Werkzeuge theoretischer Begrifflichkeit vorgestellt und gebraucht werden, bleibt die Darstellung im Text durchgängig und unmittelbar spürbar auf Erfahrung bezogen – etwas, das wohl nur auf der Basis von Seminar-Transkripten möglich ist. Dies mag hoffentlich zu verhindern helfen, dass sich Leser (in der Terminologie dieses Buches) von ihrem „Felt Sense“ so weit entfremden, dass sie meinen, die Worte und Begriffe aufnehmen (um nicht zu sagen: abscannen) zu sollen – etwa um sie in Prüfungen korrekt wiederzugeben – statt sie im Sinne Gendlins zu „verstehen“, was heißt, das Gelesene mit dem eigenen Erleben zu „kreuzen“ (wie Gendlin es nennt).

Diesem Buch ist somit am besten dadurch gerecht zu werden, dass es als Einladung zu einer spezifischen Begegnung verstanden wird: als Einladung im ebenso präzisen wie erfahrungsbezogenen Nachdenken die eigene derzeitige Stellung zur und in der Welt anzufragen und selbst kreative Gedanken und Imaginationen zu entwickeln, die für weitere Lebensprozesse leitend und förderlich sein können. Dieses Buch gibt nicht nur Anlass dazu, sondern zeigt mit dem Focusing einen praktischen Weg auf, dies gezielt zu tun.

Insgesamt halte ich Gendlins konsequente Betonung des impliziten Wissens, welches im Menschen immer schon durch seine ganzheitlich-prozessuale Eingebundenheit in die „Welt“ im wörtlichen Sinne *verkörpert* wird, für eine faszinierende Bereicherung auch systemtheoretischer Konzeptionen. Denn zu der dort üblicherweise betrachteten Verwobenheit des Menschen in soziale Strukturen (z. B. Familie oder Kultur) und die ebenfalls thematisierte Beziehung zwischen den interpersonalen, kommunikativen und den intrapersonalen, kognitiv-emotiven Prozessen, kommt hier nun eine präzise gefasste und praktisch sehr bedeutsame weitere Beziehung hinzu: eben die zwischen dem Bewusstsein und dem „Felt Sense“ (der selbst wieder sogar eine weitere Beziehung repräsentiert: nämlich die Vernetzung der körperlichen Gesamtprozesse mit der Umwelt). Durch das Focusing lässt sich die Beziehung zum „Felt Sense“ praktisch fruchtbar machen, indem Aspekte dieses körperlichen, impliziten Wissens beim „Experiencing“ ins explizite symbolisierende, und selbst-reflexive Bewusstsein gehoben werden (wobei beachtet werden muss, dass hier Prozesse und nicht etwa Dinge beschrieben werden).

Obwohl ich meinte, einiges über Focusing zu wissen (und bei meinen Patienten durchaus ähnliche Einladungen ausspreche, stärker mit ihrem nicht-sprachlichen (Er)-Lebensanteilen in Kontakt zu kommen), ist mir beim Lesen dieses Buches „aufgegangen“, wie lohnenswert es sein kann, die dem üblichen Denken und der Sprache nicht unmittelbar zugängliche Weise, „in der Welt zu sein“ als Quelle für Kreativität und als Basis von „stimmigen“ Entscheidungen und Bewertungen für sich nutzbar zu machen.

Die Interessen und Bedürfnisse der Leserinnen und Leser dürften sehr unterschiedlich sein. Ich kann mir aber schwer vorstellen, dass jemand von diesen Texten Gendlins nicht persönlich intellektuell wie lebenspraktisch berührt wird, wenn er sich auf die Einladung einlässt, die Eugene Gendlin – und mit diesem Buch auch Johannes Wiltschko – aussprechen.

Ich wünsche diesem Buch viele Menschen, die zu einer solchen Begegnung bereit sind!

Inhalt

Vorwort	5
Zugang zum „impliziten Wissen“	6
1 Ein Wohnort und ein guter Wegweiser: Der Felt Sense	6
2 Das Überwinden der Postmoderne: Denken mit dem, was über die Sprache hinausführt	6
3 Fragen, auf die jeder gern Antworten hätte: Sie können sie selbst finden!	7
4 Entdecken Sie von innen, was die Neurobiologie von außen erforscht!	8
5 Ein Fahrzeug für das 21. Jahrhundert: Focusing	9
6 Eugene Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut	10
I Denken geht anders!	13
1 Focusing: mit einem Felt Sense sein – und mit ihm denken	13
2 Der leere Raum und die Situation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 Wahrnehmen – ohne aus der Wirklichkeit zu fallen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Occurring und Implying: Jedes „ist“ hat sein Nächstes schon in sich	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5 Muster: Nur wir Menschen können sie wahrnehmen und daraus eine Welt bauen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6 Tatsachen und Werte: Überbleibsel dessen, was da ist	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7 Die Situation: Nicht außen und nicht innen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
8 Über die neue Wissenschaft: Was man erlebt, kann man auch messen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
II Die Praxis des Denkens mit dem Felt Sense	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Dialog: Über flüssiges Denken und fixierte Strukturen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Die Sprache kommt aus dem Leben und wohnt im Körper	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 Dialog: Der wortlose Platz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Über das Universum und andere „große Worte“	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5 Dialog: Mit Focusing kommen die Konzepte zur Ruhe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6 Was „innen“ ist, ist über die Welt	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7 Der Platz, an dem eigenes Denken möglich wird	Fehler! Textmarke nicht definiert.
III Was ist Philosophie?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Was Philosophie ist, kann man nicht sagen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Das gegenwärtig vorherrschende Modell	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 In der Postmoderne ist das Denken stecken geblieben	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Sokrates, Platon	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5 Aus der Beziehung zwischen Erleben und Konzepten kann etwas Neues entstehen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6 Das Meta-Modell: Aus jedem Erlebnis lässt sich ein Modell ziehen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
IV Das postmoderne Dilemma	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Körper, Sprache und Kultur	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Ein objektives Zentrum gibt es nicht	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 Fragen und Antworten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4 Die Fortsetzungsordnung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
V Felt Sense und Konzepte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Was der Felt Sense nicht ist	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2 Fragen und Antworten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3 Mit mehr als einer Landkarte denken	Fehler! Textmarke nicht definiert.
VI Komische neue Konzepte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1 Das Konzept „Weitertragen“ (<i>carrying forward</i>)	Fehler! Textmarke nicht definiert.

- 2 Das Konzept „Kreuzen“ (*crossing*) Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Die Konzepte „implizit gesteuert“ (*implicitly governed*) und
 „wiederhergestellte implizite Steuerung“ (*restored implicit governing*) Fehler! Textmarke nicht
 definiert.
 4 Das Konzept „Implizieren“ (*implying*) Fehler! Textmarke nicht definiert.
 5 Die Konzepte „ungeteilte Vielheit“ (*pre-seperate multiplicity*) und
 „strukturgebundenes Erleben“ (*experiencing structure-bound in its manner*) Fehler! Textmarke nicht
 definiert.

VII Über den Körper

- Fehler! Textmarke nicht definiert.
 1 Der von innen gefühlte Körper Fehler! Textmarke nicht definiert.
 2 Der interaktionale Körper Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Warum durch Focusing etwas Neues kommen kann Fehler! Textmarke nicht definiert.

VIII Focusing als Werkzeug des Denkens

- Fehler! Textmarke nicht definiert.
 1 Wie sich das Denken durch Focusing verändert Fehler! Textmarke nicht definiert.
 2 Die drei Fallen Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Die drei Stadien Fehler! Textmarke nicht definiert.
 4 Die zwei Richtungen des Denkens Fehler! Textmarke nicht definiert.
 5 Fragen und Antworten Fehler! Textmarke nicht definiert.

IX Über das Ich

- Fehler! Textmarke nicht definiert.
 1 Aspekte des Ich Fehler! Textmarke nicht definiert.
 2 Dialog über das Ich Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Fragen und Antworten Fehler! Textmarke nicht definiert.

X Erste-Person-Wissenschaft

- Fehler! Textmarke nicht definiert.
 1 Dritte-Person- und Erste-Person-Wissenschaften Fehler! Textmarke nicht definiert.
 2 Implizites Erleben ist immer bei uns Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Warum Ihnen an einer „Ersten Wissenschaft“ gelegen sein könnte Fehler! Textmarke nicht
 definiert.

Anhang

- Fehler! Textmarke nicht definiert.
 1 Sätze zum Weiterdenken Fehler! Textmarke nicht definiert.
 2 Wo und wie Sie Focusing lernen können Fehler! Textmarke nicht definiert.
 3 Literatur Fehler! Textmarke nicht definiert.

Zugang zum „impliziten Wissen“

(von Johannes Wiltschko)

1. Ein Wohnort und ein guter Wegweiser: Der Felt Sense

Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich. Ein schöner Satz aus dem Mund des Philosophen und Psychologen Eugene Gendlin, den man sich gut merken kann. Und der auch ein Leitmotiv dieses Buches ist. Ein Satz aber auch, der sogleich Fragen aufwirft: Wo – bitteschön – soll dieser Ort sein? Nach oder vor der Sprache? Und kann man dort tatsächlich „wohnen“? Und wozu? Und: Kann es einen solchen Ort überhaupt geben?

Ja, diesen Ort gibt es, und er ist immer bei uns. Es ist der Ort, den die Neuro-Wissenschaftler im Begriff sind, *von außen* zu entdecken. Was jetzt neurobiologisch und neuropsychologisch an Tieren, Patienten und Versuchspersonen mit kostspieligen Apparaten untersucht wird, können Sie jederzeit selbst *von innen* finden: den Ort, an dem das geschieht, was zur Zeit in aller Munde ist: „Intuition“, „gefühltes Wissen“, „emotionale Intelligenz“, „implicit background knowledge“ und was es sonst noch für Begriffe gibt für etwas, das jeder von uns gern hätte, das aber jenseits des einfach Plan- und Machbaren liegt. Diesen Ort nennt Eugene Gendlin „Felt Sense“.

Versuchen Sie dieses Wort gar nicht erst zu übersetzen. Denn es meint das, was vor sprachlichen Formulierungen ist und zugleich über alle Sprache hinausgeht.¹ Dennoch ist „Felt Sense“ nichts Mystisches, nicht einmal etwas Besonderes. Ein Felt Sense entsteht, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie im jeweiligen Jetzt spüren – in der Situation, in der Sie sich *befinden*, bei einem Thema, das Sie beschäftigt – ohne schon zu wissen, ohne schon sagen zu können, was dieses Gespür ist, was es bedeutet. So ein Felt Sense ist nicht nur ein Wohn-Ort. Wenn Sie nämlich bei ihm sind, mit ihm verweilen, kommen aus ihm „Schritte“, Schritte des sich anders und neu Fühlens, Schritte des Erkennens von bislang Uerkanntem, Möglichkeiten des Sich-Ausdrückens, die Ihnen bisher nicht zugänglich waren. Diese Schritte, „Felt Shifts“ genannt, sind fast immer überraschend. Sie hätten sie sich vorher nicht ausdenken können. Und jeder Schritt vermehrt Ihr Wohlfühlen. Es ist, als würden Sie diese Schritte zu sich nach Hause führen. Dorthin eben, wo Sie wirklich wohnen. Daher sagt Gendlin: Der Felt Sense ist ein guter Wegweiser. Und: Felt Shifts können Denk- und Heilungsschritte zugleich sein.

2. Das Überwinden der Postmoderne: Denken mit dem, was über die Sprache hinausführt

Von vielen Philosophen wird heutzutage sehr bezweifelt, ob es jenseits der Sprache überhaupt einen „Ort“ geben kann. Ist nicht was immer wir erfahren, uns vorstellen und denken können, schon sprachlich durchtränkt, sprachlich vermittelt? Selbst wenn wir uns mit etwas beschäftigen, das mit Sprache nichts zu tun hat, mit dem Körper zum Beispiel, ist doch die Art und Weise, wie wir ihn wahrnehmen, wie wir ihn beobachten (inklusive der zu diesem Zweck konstruierten Apparate) und wie wir das, was wir dadurch an Erkenntnissen gewinnen, immer schon sprachgebunden. Weder Wahrnehmen noch Denken geschieht sprachunabhängig, es ist immer schon „language“, sprachlich „gemustert“. Und das bedeutet: Was immer wir wahrnehmen, denken und sagen, ist nicht nur eingebettet in die Gesell-

¹ „Das, was ...“ – eine Formulierung, die Substantive in Verben auflöst, damit Prozesshaftes nicht in Begriffe eingesperrt wird. Zwei weitere Formulierungsarten, die für das hier dargestellte Denken charakteristisch sind, werden Ihnen in diesem Buch öfters begegnen: der „string of words“, eine in Klammern gesetzte Reihe von Wörtern plus fünf Punkten, die einem Wort (Begriff, Konzept, ...) nachgestellt werden, und der „slot“, „...“ –, der im Satz eine Lücke lässt als Platzhalter für alle möglichen Wörter, deren Bedeutung sich durch den die Lücke umgebenden Satz ergibt.

schaft und Kulturen, in denen wir leben, sondern auch von diesen durchwirkt, es ist „geschichtlich“, geformt von dem, was war, persönlich und kollektiv.

Philosophen wissen schon lange, dass wir das, was ist, nicht direkt erfahren, beobachten und ausdrücken können, und viele sind der Überzeugung, dass wir keinen außersprachlichen Zugang zur „Wirklichkeit“ haben. An ein unmittelbares Ablesen des Gegebenen, an eine Wissenschaft, die die „Natur“ erforscht, so wie sie ist, mögen noch manche „Naturwissenschaftler“ glauben, aber den meisten ist längst bewusst geworden, dass es sich bei der so genannten objektiven Wahrheit eigentlich um mehr oder weniger gute Modelle handelt, um von Menschen gemachte „Landkarten“, die mehr oder weniger nützlich sind für ... Ja, wofür eigentlich? Und für wen?

Eugene Gendlin ist Philosoph und er ist nicht so naiv, zu glauben, in einem Felt Sense würde uns die „wahre Natur“, gereinigt von allen hergebrachten Sprach- und Denkformen, entgegentreten oder dass wir über ihn einen direkten Draht zum „lieben Gott“ hätten. Das Verhältnis zwischen „Gegebenem“, dessen Erleben und Erfahren und dem, was wir darüber denken und sagen können, ist viel intrikater, viel interessanter als naiver Empirismus und viel hoffnungsvoller als postmoderner Nihilismus. Was Gendlin denkt und sagt, ist weder ein Rückfall in eine positivistische „Moderne“ noch ein sich Verlieren im Relativismus der Postmoderne, es ist der Versuch, den Konstruktivismus bzw. Dekonstruktivismus zu überwinden. Ein Felt Sense, sagt er, hat implizit die Formen der Sprache (Kultur, Geschichte, ...) zwar in sich, aber er ist mehr, er ist reichhaltiger als sie. Die Schritte, die aus ihm kommen, können diese Formen zurückweisen, modifizieren und neue schaffen. Warum das so ist, hat mit unserem Körper zu tun. Wie – das ist Gegenstand dieses Buches.

3. Fragen, auf die jeder gern Antworten hätte: Sie können sie selbst finden!

Die „Natur“-Wissenschaften bemühen sich seit einiger Zeit darum, aufzuklären, was der menschliche „Geist“ sein könnte und wie er funktioniert. Neuro-Wissenschaftler beschäftigen sich mit Fragen, die auch ganz normale Menschen interessieren. Manager und Politiker, Psychologen und Philosophen und jeder, zu dessen persönlichem oder beruflichem Alltag Denken, Planen, Entscheiden und Kreativität gehört, möchten gern wissen, wie man *richtige* Entscheidungen trifft, wie man möglichst *alle* Faktoren berücksichtigt, die in einer Situation, in einem Projekt eine Rolle spielen und wie man den *genialen* Einfall herbeiführen kann, der ein Problem schlagartig löst.

Neurobiologen versuchen, dem „intuitiven“, „gefühlten“ oder „impliziten Wissen“ mit naturwissenschaftlichen Methoden und technischen Instrumenten auf die Spur zu kommen. Bücher über diese Themen füllen die Regale der Buchhandlungen und Publikumszeitschriften berichten darüber. Nervenzellen im Darm und in anderen Organen werden entdeckt, die mit dem Gehirn kommunizieren, vom „Bauch-Hirn“ ist die Rede.

Nun, das ist alles schön und gut – aber was nützt es dem Menschen, der einzelnen Person, wenn die Physiologie dieser Prozesse aufgeklärt wird? Die Wirtschaft, vor allem die Werbewirtschaft und besonders das Militär interessieren sich für diese Wissenschaft und statten sie mit saftigen Budgets aus. Wer die neurobiologischen Mechanismen „versteht“, so hofft man, ist gegenüber den Nichtwissenden im Vorteil. „Vorteil“ soll heißen: wirksamere Manipulationsstrategien, mehr Macht, vielleicht auch neue medizinische Heilungschancen. Die Frage ist, ob es funktionieren wird. Die Frage ist, welche gesellschaftlichen, ökologischen und humanen Aspekte dabei übersehen und vergessen werden. Die Frage ist, wie sich der Unwissende vor Manipulation schützen kann. Kommt es zu einem Wettrüsten, wer über die effektiveren Neuro-Strategien verfügt?

Glücklicherweise ist es so, dass das Wissen über die Physiologie kognitiver und emotionaler Prozesse keineswegs darüber Aufschluss gibt, wie man diese Vorgänge als lebendiges Wesen für sich selbst in Gang setzen und nutzen könnte. Von anderen und von außen angeschaute, über Maschinen sichtbar gemachte neurologische Abläufe sind *in gewisser Hinsicht* etwas fundamental anderes als das, was *Sie selbst erleben* und durch eigenes Handeln – eventuell beeinflussen können. Aber genau das, nämlich ein

gangbarer und systematischer Weg, wie Sie „intuitiv“ das für Sie Richtige finden und tun können, wäre das eigentlich Erstrebenswerte!

Auf diese Fragen suchen viele Menschen – und vermutlich auch Sie – Antworten:

- Wie orientiere ich mich in einer komplexen Welt, ohne auf überkommene Rollenmuster und Denk- und Handlungsformen zurückzugreifen?
- Wie treffe ich persönliche und berufliche Entscheidungen, die mehr berücksichtigen als das, was ich auf einen Zettel schreiben oder in einen Computer eingeben kann?
- Wie kann ich Entscheidungen „aus dem Bauch“ prüfen und sie anderen gegenüber legitimieren?
- Kann aus dem, was mein Verstand sagt, und dem, was aus meinem Bauch kommt, ein Drittes entstehen, das intelligenter ist als jede Stimme allein?
- Kann ich selbst herausfinden, was für mich richtig ist, statt „Autoritäten“ glauben zu müssen?
- Kann man hochkomplexe Zusammenhänge unmittelbar erfassen und aus ihnen Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten gewinnen?
- Wie komme ich aus einer verfahrenen Situation wieder heraus?
- Wie löse ich Probleme, die mit dem logischen Einmaleins nicht lösbar sind?
- Wie finde ich zu meiner Kreativität?
- Könnte auch ich ein intuitiver Mensch sein? Und kann ich dem, was mir „spontan einfällt“, auch trauen?
- Wie kann ich anderen bei der Lösung von Problemen helfen, die auf der logischen Ebene unlösbar erscheinen?
- Wie finde ich wieder zu mir selbst, wenn ich mich im Funktionieren, im Erfüllen von Aufgaben verloren habe?
- Was kann ich tun, um dem Burnout zu entgehen?

4. Entdecken Sie von innen, was die Neurobiologie von außen erforscht!

Diese und ähnliche Fragen lassen sich prinzipiell von zwei Seiten angehen: *von außen* mit den naturwissenschaftlichen Methoden der Physik, Chemie, Biologie und *von innen* mit Methoden, die sich bisher nicht unter einem Begriff versammeln lassen. Man könnte sie „erlebenszentriert“ nennen. Bei diesen Methoden spielt der Mensch, die Person, das Subjekt die zentrale Rolle: das was Sie sind, das, was Sie spüren, fühlen, erleben, die Welt, die Sie erfahren. Man könnte auch sagen: die Wirklichkeit. Für Ihr tatsächliches, für ihr wirkliches Leben, für das, was Sie jeden Tag tun, was Sie jeden Tag mit anderen zu tun haben, für das, was Sie täglich mitmachen und aushalten müssen, für das, was Sie vorhaben und erreichen wollen, hilft Ihnen die Lektüre über neurologische Zusammenhänge wenig, eigentlich gar nichts – auch wenn sie sehr interessant ist und Ihr Wissen in gewisser Hinsicht vermehrt.

Was die Neuro-Wissenschaftler von der einen Seite her erforschen, lässt sich auch von der anderen Seite, von der Seite des Erlebens, des Bewusstseins, der Lebenspraxis her erkunden und vor allem: *anwenden*. Es ist, als würde in einen großen Berg von zwei verschiedenen Seiten her ein Tunnel gegraben: Die einen nehmen ihren Ausgangspunkt dort, wo sie etwas von außen, als Objekt, untersuchen können, die anderen nehmen ihren Ausgangspunkt da, wo sie etwas als Subjekt von innen untersuchen können. Zwar graben die beiden Trupps aufeinander zu, ab und zu meinen sie, die Klopfgeräusche der anderen Seite schon zu vernehmen – aber: Die Tunnelgräber werden sich niemals im Berg die Hand geben! Die objektzentrierten Leute werden niemals von außen, etwa mittels Betrachten eines bildgebenden Verfahrens, erleben, wer oder wie sie sind oder was sie fühlen, wollen und denken; die erlebenszentrierten Leute werden niemals von innen wahrnehmen können, wie etwa die Moleküle der Neurotransmitter die Kluft ihrer Synapsen überqueren. Nur Korrelationen, keine nahtlosen Übergänge lassen sich zwischen den Ergebnissen der beiden Zugangswege herstellen.

Es ist daher nicht nur nahe liegend, sondern auch notwendig, der üblichen objektzentrierten Wissenschaft, die sozusagen eine „Dritte-Person-Wissenschaft“ ist, eine „Erste-Person-Wissenschaft“ an die Seite zu stellen, eine Wissenschaft, aus der das Subjekt – Sie und ich – nicht durch die Maschen fällt. Es gehört zur Methode der Dritten-Person-Wissenschaft, dass sie das Subjekt, das „Subjektive“, so gut wie möglich eliminiert. (Die „härtesten“ Wissenschaftler, die Physiker, haben als erste und schon im vorigen Jahrhundert herausgefunden, dass das allerdings letztlich gar nicht möglich ist.) Den Menschen wieder in die Wissenschaften hineinzubringen und in den Mittelpunkt zu stellen, eine Wissenschaft aufzubauen, die tatsächlich von uns handelt und uns nützt und hilft, ist eines der Hauptanliegen von Eugene Gendlin.

Diese Erste-Person-Wissenschaft ist zugleich die „erste Wissenschaft“, denn sie handelt davon, wie es überhaupt möglich ist, zu Sätzen zu kommen, die von der Wirklichkeit sprechen, wie es überhaupt möglich ist, Konzepte zu bilden und daraus Theorien zu bauen. Sie kann zeigen, auf welchen Annahmen sich beispielsweise die Naturwissenschaften gründen und wie diese Wissenschaften „funktionieren“. Denn auch dort sind natürlich Subjekte im Spiel, jegliche Wissenschaft wird ja von Personen betrieben. Gendlin kritisiert die Naturwissenschaften nicht, er kritisiert nur deren Alleinvertretungsanspruch für das, was wir für wahr halten sollen.

Den meisten Menschen ist klar geworden, dass das übliche Denken, in dem man mit logischen Mitteln von einem unbefriedigenden Ist-Zustand zu einem erwünschten Soll-Zustand gelangen möchte, für die Lösung der wirklich großen Probleme, seien sie politischer, ökologischer, wirtschaftlicher oder auch ganz persönlicher Natur, nicht ausreichend ist. Die Erkenntnis setzt sich allmählich durch, dass jede Situation, ob global, lokal oder das eigene Leben betreffend, unglaublich viel komplexer ist, als dass sie mit *einem* Modell beschrieben oder gar verstanden werden könnte. Es ist daher für unsere persönliche und globale Zukunft von entscheidender Bedeutung, wie man mit vielen verschiedenen Modellen operieren könnte, anstatt dem einen vorherrschenden das Feld ganz zu überlassen.

Wenn, wie Gendlin sagt, der Felt Sense „in der Mitte sitzt“, können wir alle Modelle benutzen! Von jedem Modell können wir lernen, jedes Modell wird aus dem, worauf es sich bezieht und von dem es *immer* überstiegen wird, aus dem Überschuss also, den wir als Felt Sense wahrnehmen können, mehr hervorbringen, als es selbst zu sagen vermag. Begriffe, Konzepte und Modelle bilden keine Wahrheit ab, sie helfen uns, mehr zu bemerken, sie wirken auf den Felt Sense zurück und ermöglichen, dass aus ihm neue Schritte des Erkennens, Sagens und Handelns kommen.

5. Ein Fahrzeug für das 21. Jahrhundert: Focusing

Vor sehr langer Zeit, in der Antike, gehörte zur Philosophie eine Praxis. Die ist in unserer westlichen Tradition verloren gegangen. Warum? Weil sich alle Bemühungen darauf gerichtet haben, die „Natur“, den „Menschen“, „Gott“, „die Wahrheit“ etc. mit Begriffen allein zu begreifen. Grandiose Gebäude, wunderbare Systeme sind dadurch entstanden, Begriffssysteme, die sich gegenseitig bekämpfen, widersprechen, letztlich in sich zusammenfallen. Wozu also soll der „gewöhnliche“ Mensch sich mit ihnen befassen? Selbst wenn es jemals möglich sein sollte – was Gott sei Dank niemals der Fall sein wird, wenngleich es der Urtraum unserer westlichen Wissenschaft ist – die Wirklichkeit, das was wir sind und was uns umgibt, in einer Formel, in einer Theorie, sozusagen in einem Buch endgültig abzubilden und zu erklären, wer wollte dieses Buch schon lesen? Wie sollte man danach weiterleben? Endlose Langeweile würde unsere Spezies ziemlich rasch aussterben lassen – und „die Natur“ würde selbstverständlich ohne uns weitermachen und anders als wir ausgerechnet hätten. Das was ist, sagt Gendlin, ist nicht das Ergebnis eines schon fertigen Plans, einer logischen Formel, sondern etwas, das sich nach einer Ordnung fortsetzt, die nicht logisch, aber auch nicht willkürlich ist, einer Ordnung, die nicht schon irgendwo fertig formuliert herumliegt, nur darauf wartend, dass wir sie endlich entdecken, sondern einer Ordnung, die alles mitnimmt und darüber hinaus einen neuen Schritt fordert und ermöglicht.

In Gendlins Philosophieren geht es nicht um Aussagen, um Begriffe, was und wie etwas ist, sondern darum, wie man zu Aussagen und Begriffen überhaupt kommen kann, was und wie der Weg ist, um überhaupt etwas sagen zu können, das Sinn macht, den Blick erweitert, das Leben fördert, die Welt lebensgerecht mitgestaltet. Es geht um die Methode, um das Fahrzeug, das Werkzeug, das Sie und ich benützen können, um zu erkennen, zu verstehen, sinnvoll zu handeln.

Gendlins ursprüngliche und durchgehaltene Frage ist die nach dem Verhältnis von „Erleben“ und „Sprache“, von „Natur“ und „Kultur“, von „Körper“ und „Situation“. Alle diese Wörter haben in Gendlins Philosophieren neue *Funktionen*, wie überhaupt Begriffe und Konzepte als Werkzeuge verstanden werden, die eine Arbeit verrichten – die Arbeit, den Lebens- und Erkenntnisprozess nicht einzufangen, sondern ihn *fortzusetzen*. Deshalb ist Gendlins Philosophie kein Gebäude, das aus semantisch definierten Begriffen besteht, sondern ein Vorgang, ein Philosophieren, in dem *Prozesse* beschrieben werden, die, indem sie zur Sprache gebracht werden, zugleich vor sich gehen und daher erlebt werden. Und deshalb werden Sie in diesem Buch keine Wahrheiten finden, die ein Philosoph ex cathedra verkündet. Eher wird es ein Erdbeben hervorrufen, durch welches vertraute, zu Selbstverständlichkeiten versteinerte Annahmen in Gefahr geraten, zusammenzustürzen. Erst in dieser obdachlosen Situation erwacht der Mut, sich nicht auf Autoritäten, sondern auf sich selbst zu verlassen, in sich selbst das Kriterium für „Wahrheit“ zu entdecken, einer Wahrheit, die sich aus einem sehr spezifischen Wechselspiel zwischen dem, was wir erleben, und dem was wir sagen, ergibt.

Gendlins Philosophie hat – endlich – nicht nur eine Praxis, sie ist Praxis. Sie stellt das Denken nicht bloß auf die Füße, sondern auf Räder. Nicht Stehen, einen Standpunkt haben, nein, gehen, fahren, sich in Bewegung setzen, sich verändern, das heißt philosophieren. Diese Praxis dient nicht nur dem Konzeptebilden, sie dient auch dem Errichten einer neuen, einer Erste-Person-Wissenschaft, sie könnte auch der Politik dienen. Und sie dient nicht nur dem Denken, sondern auch allen anderen Tätigkeiten, in denen wir fühlen, dass etwas kommen soll, wir aber noch nicht wissen (sagen, ausdrücken können, ...), was es ist: dem Lösen von persönlichen oder theoretischen Problemen, dem Vorankommen in verfahrenen Beziehungen und Situationen, dem künstlerischen Schaffen, kurz allem, was Intuition und Kreativität erfordert.

Das Kernstück dieser Praxis, der Motor dieses Fahrzeuges heißt *Focusing*. Das ist ein bescheidener Name für etwas im Grunde Einfaches: das Entstehenlassen (und zugleich Kreieren) eines Felt Sense und das Mit-ihm-Sein, das mit ihm Verweilen, das Wohnen in ihm. Diesem Dabeibleiben bei dem Noch-Unklaren, dem Schon-Gespürten-aber-noch-nicht-Gewussten entspringt eine gefühlte Vorwärtsbewegung, die durch Sprache weiter fortgesetzt werden kann. So bescheiden, so einfach das klingen mag, so ungewohnt ist es, das zu tun, denn in unserer Gesellschaft wird das Gegenteil erwartet: das Klare, das Eindeutige, das Handeln hin zu einem definierten Ziel. Mit dem unklaren, nicht Gewussten zu sein, achtsam und ohne Absicht, mit dem körperlich gespürten Wortlosen Zeit zu verbringen – das benötigt einige Übung. Sie wird belohnt durch ein ganz neues Verständnis von Ihnen selbst, von der Welt, in der Sie leben, Ihren Mitmenschen, von den Fragen und Problemen, die Sie haben und die Sie mit vielen anderen teilen. Und Sie werden entdecken, dass das, was jenseits der Worte in Ihnen entsteht, eine ganz besondere Dynamik entfaltet, die überraschende Lösungsschritte bringt. Hinweise, wie Sie diese neue Methode des Denkens erlernen und üben können, finden Sie im Anhang.

6. Eugene Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut

Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, 1926 in Wien geboren, 1938 als Zwölfjähriger mit seinen Eltern vor den Nazis aus seiner Heimatstadt geflüchtet, hat an der Universität von Chicago Philosophie studiert und dort bis 1995 Philosophie gelehrt. Schon 1958 hatte er seine bahnbrechenden Gedanken über das Zusammenwirken von Erleben und Sprache formuliert (Titel seiner Doktorarbeit: „*The function of experiencing in symbolization*“) und er suchte nach einem Praxisfeld, in dem er seine Konzepte überprüfen und weiter ausarbeiten konnte. Was eignete sich dafür besser als jene Situation, in der einer dem anderen

behilflich ist, sich seinem unmittelbaren Erleben zuzuwenden und es so genau wie möglich sprachlich zu symbolisieren?

Gendlin begab sich daher in das Counseling Center der Universität von Chicago, das in den Fünfzigerjahren von Carl Rogers geleitet wurde, dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie. Rogers hatte die Psychotherapie revolutioniert, nicht nur, weil er das klassische medizinische Modell, der Patient müsse nach einem vom Therapeuten aufgrund einer Diagnose erstellten Plan behandelt werden, aufgegeben hatte zugunsten der unmittelbaren Begegnung zwischen Therapeut und Klient, in welcher der Erlebensprozess des Klienten und nicht die Behandlungskonzepte des Therapeuten den Ton angeben, sondern auch, weil er zum ersten Mal empirische Forschungsmethoden auf die therapeutische Situation angewandt hatte. Gendlin verfeinerte sie, entwickelte aus der Praxis heraus neue, differenzierte therapeutische Handlungsmöglichkeiten und begründete mithilfe seiner philosophischen Konzepte eine Reihe von Aspekten der Klientenzentrierten Psychotherapie neu. Daraus ergab sich bald ein eigenständiger psychotherapeutischer Ansatz, die *Experiential Psychotherapy*, die heute als „Focusing-orientierte Psychotherapie“ weltweit Verbreitung gefunden hat.²

So kam es also, dass Eugene Gendlin *auch* Psychotherapeut wurde und bis heute als Psychotherapeut tätig ist. Deshalb werden Sie in diesem Buch immer wieder Verweise auf die psychotherapeutische Praxis finden – auch deshalb, weil die in diesem Buch versammelten Texte aus Seminaren und Vorträgen hervorgegangen sind, die Gendlin für therapeutisch tätige Menschen gehalten hat.³

Eugene Gendlin hat zahlreiche Aufsätze und Buchbeiträge zu seiner Philosophie publiziert (Sie finden eine Auswahl davon im Anhang). Warum ich hier nicht Übersetzungen dieser Artikel, sondern transkribierte Tonaufnahmen des gesprochenen Wortes herausgebe, liegt daran, dass letztere jene Lebendigkeit vermitteln, die dem Philosophieren Gendlins auf besondere Weise gerecht werden: aus der momentanen Situation heraus geborene Sprache. Diese Sprache ist oft „komisch“, ungewohnt und manchmal begrifflich unbestimmt, denn sie spricht von dem, was *vor* den Begriffen da ist, und was durch herkömmliche Worte in eine einseitige, schon einer bestimmten Anschauung verpflichtete Form gepresst würde. Gendlins Rede richtet sich an philosophische Laien. Das Buch ist daher ohne besondere Vorkenntnisse verständlich und leicht zu lesen. Experten werden keine Schwierigkeiten haben, in einzelnen Sätzen Ungenauigkeiten zu bemerken; sie mögen den langen Atem haben, sich auf *das Ganze des Gemeinten* einzulassen und sich mithilfe der Literaturliste die präzisen Details zu erarbeiten.

Ein weiterer Vorteil des Textmaterials, das in diesem Buch veröffentlicht wird, liegt darin, dass es eine Übersetzung vom Amerikanischen ins Deutsche nicht notwendig machte: Gendlin hat die den Texten zugrunde liegenden Reden in Deutsch gehalten! Jeder, der schon einmal versucht hat, Gendlins englische Schriftsprache ins Deutsche zu verwandeln, ist auf die Schwierigkeit gestoßen, das, was sich im Englischen elegant und in knapper Form schreiben lässt, in der komplizierten deutschen Syntax wiederzugeben, besonders wenn es sich, wie das ja bei Gendlin der Fall ist, vor allem um die Darstellung von Prozessen handelt.

Selbstverständlich stellt die Verschriftlichung gesprochenen Wortes immer auch eine Interpretation dar. Interpretieren, sagt Gendlin mit Wilhelm Dilthey, bedeutet, einen Text zu verstehen, und verstehen bedeutet, ihn mit seinem eigenen Erleben zu „kreuzen“, so dass man dann „mehr versteht“ als der Autor selbst, dass man das, was der Text ausdrückt, „weiterträgt“, „fortsetzt“. Ich weiß nicht, ob ich dieses Mehr-Verstehen wirklich für mich in Anspruch nehmen darf, aber immerhin kenne ich Gene Gendlin seit 25 Jahren und bemühe mich genauso lange, ihn und seine Konzepte zu durchdringen und sie in der Praxis anzuwenden.

² Mehr über Gendlins Biographie in Stumm, G., Wilschko, J., Keil, W.W. (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. Stuttgart: Klett-Cotta 2003, S. 355–360; Frischenschlager, O. (Hrsg.), *Wien, wo sonst! Die Entstehung der Psychoanalyse und ihrer Schulen*. Wien: Böhlau 1994, S. 174–181.

³ Folgende Transkripte liegen den Kapiteln dieses Buches zu Grunde: Gespräche von Eugene Gendlin mit Ausbildern des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie in New York 2005 (Kapitel I und II), Vorträge und Seminare Gendlins auf der International Focusing Conference in Pforzheim 1996 (Kapitel III) und auf der Internationalen Focusing Sommerschule 1992 und 1993 in Achberg bei Lindau/Bodensee (Kapitel IV bis IX), unveröffentlichtes Manuskript aus 2002 (Kapitel X, Übersetzung: Jutta Ossenbach).

Dieses Buch vertieft und erweitert jenes, das ich 1999 bei Klett-Cotta herausgebracht habe, und das ebenfalls auf Gendlins freier Rede beruht: *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Ich hoffe, dass auch dieses zweite Buch viele interessierte Leser finden wird.

„Wir sind so stark in der philosophischen Tradition gefangen, die den Logos oder den diskursiven Gedanken im allgemeinen als den einzigen Weg zur Wahrheit ansieht, daß es uns schwer ankommt, einerseits auf das rohe, noch nicht in Begriffe aufgelöste Leben als auf eine Tatsächlichkeit zurückzukommen, die tiefere Wahrheit uns offenbart, und andererseits die Begriffe als nur praktische Dinge, wie Bergson sie nennt, aufzufassen. Es ist, als täten wir unsere stolze Geistesreife ab und würden wieder in den Augen der Vernunft törichte kleine Kinder. Aber, so schwer auch eine solche Umwälzung ist, ich glaube, es gibt keinen anderen Weg, die Wirklichkeit zu erfassen.“

„... die ganze Dichte, Konkretheit und Individualität der Erfahrung existieren nur in ihrer unmittelbaren Gegebenheit, in der sie noch nicht ihren vollen sprachlichen Ausdruck gefunden haben. Und auf diesen Reichtum der unmittelbaren gegebenen Erfahrung, wie auf die prinzipielle Unfähigkeit unserer Begriffe, ihn jemals zu erfassen, lenken wir nachdrücklichst unsere Aufmerksamkeit.“

„Wir müssen prinzipiell hinter die begriffliche Tätigkeit überhaupt zurücktreten und den ursprünglichen Fluß des Empfindungslebens für die wahre Gestalt der Wirklichkeit ansehen.“

William James

I Denken geht anders!

(von Eugene T. Gendlin)

1. Focusing: mit einem Felt Sense sein – und mit ihm denken

Was ist Focusing? Focusing ist, kurz gesagt, wenn man bei etwas, das man unmittelbar erlebt, aber nicht versteht, dabeibleibt. Diese Zeit mit etwas Unklarem, diese paar Sekunden oder paar Minuten, in denen man mit etwas ist, das man ganz konkret erlebt, ohne zu wissen, was es ist – das ist Focusing. Nur das will ich Focusing nennen. Alles andere ist auf der anderen Seite. Dorthin kommt man *durch* Focusing. Focusing ist wie eine Tür: Was auf der anderen Seite der Tür ist, überlasse ich jedem selbst. Alles Mögliche ist dort. Focusing ist einfach das Sein mit etwas, das man direkt erlebt, aber nicht versteht.

Dieses Unklare, das mit etwas im Leben zu tun hat, nenne ich „Felt Sense“. Die meisten Leute beschäftigen sich immer wieder nur mit ihren Gefühlen, mit den Gefühlen, die sie ja ohnehin schon kennen, mit einem Ärger oder einer Angst zum Beispiel. Der Felt Sense, dieses körperliche Empfinden, das man spürt, aber noch nichts darüber weiß, ist ein bisschen tiefer im Körper als die bekannten Gefühle. Um ihn zu finden, kann man z.B. sagen: „Sie sitzen auf diesem Sessel. Können Sie die Fläche fühlen, auf der Sie sitzen?“ Jeder kann das, denn der Sessel ist ja da. „Und jetzt kommen Sie von dort ein bisschen weiter herauf. Dann sind Sie in der Mitte Ihres Körpers.“

Wenn Sie mir etwas erzählen, mit dem Sie nicht weiterkommen, aber weiterkommen möchten, z.B. mit einer Situation oder mit etwas Theoretischem, würde ich Sie fragen: „Was kommt *hier* (zeigt auf den Bauch) über *das* (womit Sie gerade nicht weiterkommen)?“ Oder ich würde fragen: „Sie haben alle möglichen Schwierigkeiten und Gefühle mit diesem Thema – aber hier in der Mitte Ihres Körpers, ist es da angenehm, ist es da ganz gemütlich, ist es da zufrieden?“ Natürlich würden Sie fühlen: Nein, es ist nicht ganz zufrieden! In diesem Gespür des „Nein“ ist das Schwierige als Felt Sense da als körperliches Empfinden, das Sie *erleben*. Man kann ja *wissen*, dass es einem mit einem bestimmten Thema nicht gemütlich sein wird, aber was genau das Ungemütliche ist, weiß man noch nicht. Dafür hat man noch keine Worte. Und dort, wo die Worte aufhören, fängt das Focusing an.

Mit diesem Felt Sense wollen wir auch denken. Wenn ich über e t w a s nachdenke, will ich nicht nur die Konzepte der alten, schon bekannten Anschauungen dabeihaben, ich will auch den frischen Felt Sense von diesem Etwas dabeihaben. Die meisten Leute denken aber nicht mit dem Felt Sense, auch die meisten Philosophen nicht. Sie sagen: „Was ich da Unklares in mir fühle, ist mir unangenehm. Ich berücksichtige es nicht, ich gehe dort nicht hinein. Es ist ja nur persönlich, es hat nichts mit der Sache zu tun.“ Das ist aber nicht wahr.

Wenn der Felt Sense in der Mitte sitzt, wenn wir ihn beibehalten als eine Basis, können wir in alle Richtungen weitergehen. Jetzt gehen wir in die Philosophie.

In der Philosophie geht es nicht um Tatsachen, nicht um bestimmte Sachgebiete. Sie handelt davon, wie man überhaupt über etwas etwas sagen kann. Sie spricht nicht über etwas, sie spricht über das Sprechen. Als Philosoph denkt man nicht an etwas, man denkt über das Denken nach. In der Philosophie wird oft über die Geschichte, über die Natur, über den Menschen, über alle möglichen Dinge geschrieben, aber es geht nie wirklich um diese Dinge. In der Philosophie der Geschichte z.B. geht es nicht darum, was im 17. Jahrhundert vorgegangen ist, sondern wie es Geschichte überhaupt geben kann, wie man überhaupt wissen kann, dass man weiß, was dort vorgegangen ist, wenn wir doch wissen, dass wir verschiedene Quellen haben, die unterschiedlich sind. Mit der Naturphilosophie ist es genau so: Es geht dabei nicht um Naturwissenschaften, sondern darum, wie man überhaupt über die Natur nachdenken und sprechen kann.

Wie man das meiner Meinung nach machen soll, will ich jetzt erklären.