

Johannes Wiltschko
Hilflosigkeit in Stärke verwandeln

Focusing als Basis einer Metapsychotherapie
Band I

Münster: Edition octopus, MV-Verlag 2010

Inhalt

Eine Psychotherapie, die uns Menschen in den Mittelpunkt stellt⁹

Metapsychotherapie: ein fruchtbarer Boden, nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für unser Leben – Kein Begriffsgebäude, sondern ein Zugangsweg – Dank

1. Die Suche nach „der“ psychotherapeutischen Schule 15

Eine Wanderung durch psychotherapeutische Lebensschulen

Am C.G.Jung-Institut in Zürich – Kommune, Drogen und Wilhelm Reichs Charakteranalyse – Erfahrungen mit der Psychiatrie – Medard Boss und seine Daseinsanalyse – Als Patient in psychoanalytischen Behandlungen – Ausbildung in Klientenzentrierter Psychotherapie – Humanistische Psychotherapie-Gurus

Keine Schule hat die ganze Wahrheit

Die Hälfte aller Psychotherapien ist erfolglos – Therapeuten machen in ihrer Praxis mehr und anderes als sie öffentlich sagen – Jeder Mensch ist immer mehr als alle Konzepte über ihn – Veränderungsschritte kommen aus dem Einklang von Konzepten mit dem Gefühlswesen – Nicht der Therapeut, der Klient entscheidet – Die Schritte kommen aus dem lebendigen Organismus – Wir sind Experten für den Prozess, nicht für die Inhalte – Ein Prozess, viele Methoden – Der Anfang einer lebenslangen Spur

2. Erste Gehversuche: die therapeutische Beziehung 43

Meine erste Klientin: Erleben als Raum

Meine zweite Klientin: Das Helfer-Paradoxon

Wenn sich KlientInnen in TherapeutInnen verlieben

Zwei (unvollständige) Beispiele – Zwölf Thesen und sechs Fragen zur therapeutischen Situation – Worüber ich nicht sprechen möchte – Drei Fragen an mich und Versuche, darauf zu antworten – Fortsetzung der Beispiele – Hinweis auf den dialektischen Beziehungsprozess

Selbst-Erfahrung und zwischenmenschliche Beziehung: Encounter-Gruppen

Erleben – Begegnung – Encounter-Gruppen – Leiterzentrierte Gruppen und Selbsthilfe-Bewegung – Ein Labor für das Leben

3. Persönliche Erfahrungen mit Gene Gendlin 91

Gene Gendlin in München: Was ist Focusing?

Focusing: der Kernprozess persönlicher Veränderung – Felt Sense – Die Vorbereitung zum Focusing – Erster Prozess-Schritt: Frei-Raum Schaffen – Zweiter Prozess-Schritt: Das Antasten des Felt Sense – Dritter Prozess-Schritt: Das Symbolisieren des Felt Sense

Mit Gene Gendlin in Italien: Mein erster Focusing-Prozess

Bei Gene Gendlin in Chicago: Focusing und Klientenzentrierte Psychotherapie

(zusammen mit Friedhelm Köhne)

Die Experiencing-Skala – Eine dritte Erlebensqualität: weder Gedanken noch Gefühle – Eine dritte Position: weder davor wegläufen noch darin versinken – Die sechs Schritte – Erleben und Begleiten – Der richtige Weg ist äußerst schmal – Focusing und Klientenzentrierte Psychotherapie

4. Gesprächspsychotherapie und Focusing: Erweiterungen und Vertiefungen 133

Raus aus den Sesseln! – Personenzentrierte Körpertherapie

Die Thesen – Das Protokoll – Kommentar

Eine Reise mit dem Aufmerksamkeitsschiffchen

Focusing und die Methodenkombination in der Psychotherapie

Über die Erlebens- und Handlungsmodalitäten und einen neuen Begriff: das Implizite – Über die Phänomene an der Grenze zwischen Erleben und Handeln: das Ausdrucksverhalten – Über die Integration der therapeutischen Methoden auf der Grundlage des Impliziten

Eine Theorie des Persönlichkeitswandels

Eine Theorie, die gegen den Strich geht – Was bedeutet „experiencing“?

Experiencing-Theorie, Teil I:

Die theoretische Fundierung des Prozesses persönlicher Veränderung

Experiencing – Unmittelbares Bezugnehmen, Bedeutung – Implizites und explizites Erleben – Experiencing ist immer Interaktion – Focusing

Fischernetz und Marmeladeglas

Landkarten sind bloß Orientierungshilfen – Worte sind Merkmale, Gewänder des Erlebens

Zur Paradoxie der therapeutischen Situation in der Gesprächspsychotherapie

Der puristische Standpunkt – Die Paradoxie der klientenzentrierten Beziehungssituation – Die Paradoxie der therapeutischen Situation – Die Funktion der Beschränkung – Die therapeutische Situation als „Übung“ – Die klassische Übung „Gesprächstherapie“ – Die Funktionen der GT-Übung – Das anfängliche Verbot verkehrt sich am Ende in sein Gegenteil

Focusing: Das Überschreiten der Beschränkungen der Gesprächspsychotherapie

Das Focusing-Modell – Selbstexploration – Kongruenz – Empathie – Verstehen – Akzeptanz – Freiraum und strukturgebundenes Erleben

Experiencing-Theorie, Teil II: Strukturgebundenes Erleben

Proesshafte und strukturgebundene Erlebensstile – Erlebens-Inhalte sind Prozess-Aspekte – Die zwischenmenschliche Beziehung

5. Das Subjekt der Psychotherapie: Das Ich und seine Beziehungen 217

Die therapeutische Beziehung im Focusing

(mit einem Beitrag von Klaus Renn)

Focusing-Prozesse geschehen im Beziehungsraum – Den Klienten fragen und den eigenen Wahrnehmungen vertrauen – Focusing ist ein Prozess, aber nicht jeder Prozess ist Focusing – Intentionalität: ein Grundprinzip des Focusing – Die „nicht-anhangende Haltung“ in der Focusing-Beziehung – Replik

Wie man mit inneren Bildern focusingorientiert arbeiten kann

Experimentieren mit inneren Bildern – Einige Thesen zur Imagination im Focusing – Einige Merkmale von imaginativen Phänomenen – Mögliche Ordnungsgesichtspunkte imaginativer Phänomene – Fragen an innere Bilder bzw. an die Person, die innere Bilder hat – Fragen an Begleiter/Therapeuten und Klienten – Das zentrale Prinzip – Transkript eines kurzen Focusing-Prozesses mit Imagination – Kommentar zum Transkript

Experiencing-Theorie, Teil III: Das Selbst

Der Selbst-Prozess und das Antworten – Das „Unbewusste“ – Der Prozess der Persönlichkeitsveränderung

Haben Sie schon einmal ein „Selbst“ gesehen?

Am Anfang steht das Zittern – Narzisstische Erkenntnis – Das Ich ist blank – Das Ich schaut aus den Augen heraus – Das „Selbst“ ist ein dicker Mercedes – Das Ich und seine Beziehungen: Mit sanften Augen schauen – Das Ich geht auf, wenn es achtsam wird – Das Ich und das Schongefühlteabernochnichtgewusste – Der Selbst-Prozess ist ein Selbst-Antworten – Das neue Große Programm: Die absichtslose Haltung – Die Fortsetzungsordnung – Sanftes Erkennen

Hilflosigkeit in Stärke verwandeln

Über die Ohnmacht des Nicht-machen-Könnens – Psychotherapeuten sind Spezialisten für das Selbstverständliche – Das Magische tritt auf – In das Sein hineinschmelzen und zu sich nach Hause kommen

Eine Psychotherapie, die uns Menschen in den Mittelpunkt stellt

In diesem Buch geht es um Psychotherapie, ein Gebiet, in dem ich seit über 30 Jahren tätig bin und das für mich mehr ist als ein Beruf. Seit meinem 21. Lebensjahr bin ich damit beschäftigt herauszufinden und zu verstehen, was das, was „Psychotherapie“ genannt wird, ist – oder soll ich besser sagen: was ich Psychotherapie nennen möchte? In diesem Buch¹ habe ich zusammengetragen, was ich bei der Suche nach Antworten erfahren, gefunden, reflektiert und aufgeschrieben habe und lehre: eine Psychotherapie, die, wie mir scheint, notwendigerweise gegen den öffentlichen Mainstream schwimmen muss, aber umso mehr die Menschen erreicht und mitnimmt, die sie kennenlernen und praktizieren.

Was Sie hier lesen werden, ist ein *Einmaleins* der Psychotherapie und ihre *Hohe Schule* zugleich: ein Einmaleins, weil das Buch von den „Basics“ handelt, ohne die eine diesen Namen verdienende Psychotherapie nicht möglich wäre, und eine Hohe Schule, weil diese Basics anspruchsvoller und schwieriger zu realisieren sind, als jede noch so ausgefeilte Therapietechnik. Was ich in diesem Buch, am roten Faden meines eigenen Erfahrungsweges entlang, entwickle, kann für viele therapeutische Richtungen eine gemeinsame Grundlage sein. Deshalb nenne ich es eine *Metapsychotherapie*.

Metapsychotherapie: ein fruchtbarer Boden, nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für unser Leben

Diese Metapsychotherapie versteht sich nicht als ein die vielen Spielarten von Psychotherapie überschirmendes Dach, sondern als deren Fundament. Aus ihren vielen konkret *erfahrbaren*, spezifischen Einzelheiten setzt sich ein reichhaltiger, fruchtbarer Boden organisch zusammen. Was daraus wächst und wachsen wird, braucht sich nicht zu bekämpfen und zu verdrängen, nicht als eigene Spezies über die anderen zu erheben; es kann sich ergänzen und gegenseitig bestärken. Einiges habe ich selbst schon großgezogen, gemeinsam mit anderen. Vieles kann noch dazukommen.

Die Vorsilbe *meta-* zeigt zugleich auch an, dass diese Psychotherapie über das therapeutische Sprechzimmer hinausführt in die Welt, in das alltägliche Leben. Psychotherapie ist wie das „wirkliche“ Leben – nur einfacher! Sie ist eine Probestühne, in der fast alles geschehen darf und soll, was das „gewöhnliche“ Leben ausmacht. Deshalb ist dieses Buch nicht nur für Psychotherapeuten² geschrieben. Es gibt jedem Menschen *Werkzeuge* an die Hand, die dringend gebraucht werden, um sich in dieser „postmodernen“ Zeit, in der überkommene Wertvorstellungen und Rollenvorbilder (gottseidank) obsolet geworden sind, selbst neu zu orientieren und eigene, neue Schritte des „richtigen“ Lebens zu finden. Woraus und wie diese Schritte kommen, ist nichts Zufälliges oder Willkürliches, sondern ein systematischer Prozess, der seine eigene innere Ordnung hat, und der uns Menschen universal zu eigen ist. Dieser Prozess liegt auch dem, was wir Psychotherapie nennen, zugrunde.

Heutzutage ist eine verlässliche Basis, auf die man sich gründen kann – jedenfalls in der urbanen westlichen Welt – nicht mehr vorhanden. Dieses Buch erzählt von einer *neuen Basis*, nicht durch Rückgriff auf die alten Tugenden und Werte, sondern von einer, die jeder in sich selbst finden und auf die er vertrauen kann, von einem Untergrund, der körperlich spürbar ist und aus dem diese Lebensschritte, die zugleich Heilungsschritte sind, kommen. Es räumt mit dem verhängnisvollen, aber gängigen Mythos auf, dass das Besinnen auf sich selbst bloß eine egozentrische Nabelschau sei und dass es daher notwendig sei, uns das Soziale, das Solidarische, die menschlichen Werte von außen anzutrainieren. Nein, wir sind „von Natur aus“ soziale Wesen, denn wir leben, wir existieren, weil wir ein *Interaktionsprozess* mit dem, was um uns ist, *sind*. Was wir in uns finden, geht über uns selbst hinaus, ist immer schon auf die Mitmenschen, die Mitwelt hin orientiert und wird von dieser mitgestaltet.

Wenn ich in diesem Buch von meinem eigenen Weg zur Psychotherapie und über sie hinaus berichte, möchte ich Sie auf eine Reise mitnehmen, bei der Sie selbst zu Ihrem eigenen Forscher, zu Ihrem eigenen Therapeuten werden. „In jedem von uns steckt ein innerer Arzt“, sagte Albert Schweitzer. Sie entdecken ihn, wenn Sie sich erlauben, die prinzipielle Ungesicherheit des Lebens als Freiheit zu begrei-

¹ Das Buch erscheint in zwei Bänden. Band II wird 2011 publiziert.

² Es ist meinem männlichen Geschlecht und der Lesbarkeit geschuldet, dass ich durchgängig maskuline Formen verwende, wenngleich typischerweise die Mehrzahl der Klienten und Psychotherapeuten Frauen sind.

fen, wenn Sie die eigene Hilflosigkeit angesichts der Grenzen des Machbaren als Quelle für überraschende, neue Lösungsschritte schätzen lernen.

Kein Begriffsgebäude, sondern ein Zugangsweg

Diese Metapsychotherapie ist natürlich meine persönliche Metapsychotherapie. Wie kann ich dann den Anspruch erheben, dass sie auch für andere Gültigkeit besitzt?

Je persönlicher etwas gesagt wird, desto mehr Menschen werden es verstehen. Je allgemeiner etwas formuliert ist, desto nichtssagender ist es. Dies ist eine phänomenologische Grundposition, die fast jedem Psychotherapeuten sofort einleuchtet wird, wenn sie sich auf Klienten in der psychotherapeutischen Situation bezieht. Diese Aussage gilt aber auch für das Sprechen und Schreiben *über* Psychotherapie, ja über alle Lebensbereiche, über die wir etwas in Erfahrung bringen und Erkenntnis gewinnen wollen. Deshalb kann ein Gedicht oft mehr „Psychologisches“ verständlich machen als ein Psychologiefachbuch.

Diese Metapsychotherapie ist kein Begriffsgebäude, sie besteht nicht aus Sätzen, die Ihnen die „Wirklichkeit“ erklären wollen. Sie ist eine *Methode*, die Ihnen Zugang verschafft zu Ihrer eigenen Lebenswirklichkeit, zu Ihrer eigenen Lebensweisheit, zur Ihrer Ihnen gemäßen Spiritualität. Genau das will sie auch Klienten ermöglichen. Und sie ist eine Methode, *mit deren Hilfe Sie finden können, was Psychotherapie alles sein könnte.*

Eugene Gendlin hat eine Wissenschaft begründet, die er „Erste-Person-Wissenschaft“ genannt hat. In dieser Art der Wissenschaft kann man aus jedem Erlebnis, aus jeder Erfahrung ein Konzept herausziehen, es auf andere Bereiche anwenden und auch als Hypothese der empirischen Forschung zugänglich machen. Dies führt zu detaillierteren, der Praxis und dem Leben wesentlich näherstehenden Ergebnissen als die Allgemeinheiten, die gewöhnlich in den üblichen Humanwissenschaften als Konzepte aufgestellt und statistisch verifiziert werden.³

Die Begegnung mit Eugene Gendlin hat am meisten zu meiner Auffassung von Psychotherapie beigetragen. Er hat als Philosoph, als Psychotherapeut und als empirischer Forscher ein Werkzeug, oder besser ein *Fahrzeug*, geschaffen, mit dem sich in *scheinbar* so weit auseinanderliegenden Gebieten wie der Psychotherapie und Philosophie, im ganz alltäglichen Leben und in allen Tätigkeiten, in denen Kreativität gefragt ist, vortrefflich reisen lässt, um *Erfahrungen* zu machen – und aus ihnen Konzepte zu entwickeln. Dieses Werk- oder Fahrzeug ist heute unter dem Namen „Focusing“ weltweit bekannt. Und es ist in der Psychotherapie *schulenübergreifend* einsetzbar.⁴ Mit ihm hauptsächlich habe ich diese Metapsychotherapie erfahren und in Sprache gebracht.

Gendlin war als junger Philosoph und dann als Forschungsdirektor gut zehn Jahre lang Mitarbeiter von Carl Rogers, und auch ich habe in dessen Klientenzentrierter Psychotherapie meine erste Heimat gefunden. Rogers *personenzentrierter* Ansatz ist – heute mehr, denn je – radikal und revolutionär, denn er hat schon damals, vor mehr als 50 Jahren, dem naturwissenschaftlich-medizinischen Denken und Handeln in der Psychotherapie eine psychologische, phänomenologische und eben an der Person und ihren Beziehungen orientierte Sichtweise und Praxis entgegengestellt.⁵ Er hat das Fundament der Werte und Einstellungen ausgearbeitet, die angeben, *wie* das Werkzeug Focusing zu gebraucht ist.

Rogers wie Gendlin legen inhaltlich nichts fest. Sie sagen nicht, *was* etwas ist. Das überlassen sie jedem Menschen selbst. Sie erklären nicht die Welt, den Menschen und seine sogenannten Störungen (und dort, wo es Rogers ab und zu doch getan hat, ist es seiner Zeit und den akademischen Erwartungen geschuldet; man kann es leicht und ohne Einbußen übergehen). Daher lässt sich aus dem, was sie gefunden haben, eigentlich keine „Schule“ bauen. Rogers, der 1987 gestorben ist, wäre unglücklich, wenn er wüsste, welche festgefügtten Gebäude aus seinen Fundstücken inzwischen errichtet worden sind. Und Gendlin ist sofort zur Stelle, wenn sich mittels Focusing starre Strukturen, Dogmen oder Ideologien herausbilden, und setzt alles daran, sie wieder einzureißen.

³ Mehr darüber in dem von mir herausgegebenen Buch *Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens*. Wien: Facultas 2008

⁴ Siehe dazu Gendlin, E.T., Wiltschko, J.: *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Stuttgart: Klett-Cotta 2007

⁵ Es liegt mir nicht daran, die Naturwissenschaften oder die auf sie aufbauende Medizin herabzuwürdigen. Aber sie sind nur *ein* Zugang zur „Wirklichkeit“, wenn auch ein sehr erfolgreicher. Um zu verstehen und angemessen zu beschreiben, was in einer Psychotherapie geschieht und geschehen soll, sind andere Zugangs- und Erkenntniswege erforderlich – wie in diesem Buch aufgezeigt wird.

Ich habe viele unterschiedliche therapeutische Richtungen kennengelernt. Viele ihrer Teilaspekte sind in meine psychotherapeutische Praxis eingeflossen. Der personorientierte Ansatz als Fundament und Focusing als Werkzeug eignen sich aber nach meiner Erfahrung am allerbesten dazu, eine Metapsychotherapie zu begründen. Viele können zu ihr weiter beitragen, aus meiner Sicht etwa jene Vertreter des systemischen Ansatzes, die ebenfalls weitgehend darauf verzichten, die Welt zu erklären und den Leuten zu sagen, was richtig und was falsch ist, und die die Grundpositionen und Werte teilen können, die dieser Metapsychotherapie zugrunde liegen.

In diesem Buch werde ich davon erzählen, wie sich meine Praxis und mein Verständnis von Psychotherapie im Lauf der Jahre entwickelt haben. Dazu habe ich da und dort schon publizierte Aufsätze überarbeitet und zusammen mit unveröffentlichten Texten in eine zeitliche Reihenfolge gebracht, so dass Sie die Entwicklungsschritte nachvollziehen können.

An Sie, liebe Leserin, lieber Leser habe ich eine Bitte: Suchen Sie in diesem Buch keine „Wahrheiten“. Schenken Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Beachtung, die das Lesen in diesem Buch hervorrufen wird, und nehmen Sie Ihre eigenen Antworten *wahr*, spinnen Sie sie weiter – und erproben Sie sie in Ihrer Therapie- und Lebenspraxis.

Gehen Sie nun mit mir auf eine Reise! Begleiten Sie mich auf meinem Weg in die „künstliche“ Welt der Psychotherapie und über sie hinaus oder besser: durch sie hindurch in die „wirkliche“ Welt, in der Sie und ich tatsächlich leben. Diese Reise führt nicht irgendwo hin, sondern nach Hause zu sich selbst!