

Gendlins Konzepte von Raum und Zeit: ihre Relevanz für Psychotherapie und Alltag¹

Eine (sehr) kleine Einführung in Gendlins Philosophieren

von Johannes Wiltschko

Vorrede

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es freut mich sehr, dass Sie mit mir in diesem *Raum Zeit* verbringen möchten. Unser gemeinsamer Raum besteht nicht nur darin, dass jede und jeder von Ihnen und ich in diesem Raum einen bestimmten lokalisierbaren Platz einnehmen und wir diesen Raum damit ausfüllen, genauso wenig wie unsere gemeinsame Zeit bloß dadurch gekennzeichnet werden kann, dass wir uns halt eine Stunde lang in diesem Raum aufhalten.

Raum und Zeit, sagt Gendlin, sind nicht nur leere Rahmen, in denen wir uns zusammen mit allen möglichen „Dingen“ befinden und uns von einem Moment zum nächsten bewegen. Zu unserem Raum und unserer Zeit gehören z.B. auch Erwartungen und Gefühle, zum Beispiel folgende: Wenn ich jetzt so wie Sie im Auditorium säße, würde ich mir 1. *wünschen*, dass der Vortragende frei spricht, und 2. würde ich mir *wünschen*, dass der Vortrag nicht zu lange dauert und zumindest pünktlich beendet wird. Beide Wünsche werde ich *nicht erfüllen* können. Es *tut mir sehr leid*. Ich will das aber wenigstens erklären.

Wenn man zu einem Kongress eingeladen wird, muss man ja schon ein Jahr davor sein Thema abgeben. Aber woher soll ich wissen, was ich in einem Jahr vortragen möchte! Also habe ich mir ein Thema gestellt, über das ich bislang noch nicht viel wusste, auf das ich aber neugierig war: Raum und Zeit bei Gene Gendlin. Ich habe begonnen, seine Artikel zu lesen, die mit diesem Thema zu tun haben könnten. Es hat nicht lange gedauert, bis mich die vielen in diesen Artikeln fragmentarisch verstreuten Aspekte in Verwirrung gestürzt haben.

Wenn das passiert, ist schon immer meine Rettung gewesen, mich hinzusetzen und selbst zu schreiben. Das geht dann so: Ich schreibe einen ersten Satz und aus dem gebiert sich ein zweiter und aus dem ein dritter, und das geht so lange weiter, bis jemand in mir sagt „so, jetzt reicht’s!“ Und dann höre ich auf zu schreiben.

Aber ob dieser so entstandene Text eine dreiviertel Stunde oder eineinhalb Stunden lang ist, weiß ich natürlich nicht genau. Kürzen geht aber auch nicht. Und diesen Text frei vorzutragen, geht schon gar nicht. Ich müsste ihn ja dann, da ich kein Wittgenstein bin, auswendig lernen. Der konnte öffentlich und spontan philosophieren – oder vielleicht konnte er auch nicht anders.

¹ Vortrag, gehalten auf dem Jubiläumskongress der ÖGwG in Wien, 11. September 2024

In Serifenschrift: Zitate Gendlin, **in rot**: Powerpointsätze, **in grün**: Praxisrelevanz

Also beschließe ich, dass ich dann, wenn meine Zeit um sein wird, um 13 Uhr, einfach mit dem Vortragen aufhören werde – in dem Bewusstsein, dass ein derartiges Thema (wie die meisten Themen) unendlich ist und es daher ziemlich beliebig ist, wann man Schluss macht oder pausiert.

Das alles hat schon irgendwie mit Gendlins Zeitkonzepten zu tun. Er stellt ja unserem gewohnten *linearen* Verständnis von Zeit (die u.a. durch die Uhr festgelegt wird, so, als wäre unser Leben eine hoffentlich lange Salami, von der täglich ein Scheibchen abgeschnitten wird, bis nichts mehr davon da ist) – ein sehr viel *komplexeres* Verständnis von Zeit gegenüber, in dem der *Prozess*, der Lebensprozess, der Erlebensprozess selbst *Zeit generiert* (in unserem Fall hier durch das Sich-Entwickeln dieses Textes, indem er sich geschrieben hat). Ein diesbezüglicher Artikel Gendlins hat den Titel „*The time of the explicating process*“, auf Deutsch etwa „Die Zeit im (oder des) sich entfaltenden Prozess(es)“.

Daran sieht man schon, dass Gendlins Denkmethode u.a. darin besteht, *Begriffe und Konzepte mit dem Erleben zu verbinden*.

„Ich stellte fest“, schreibt er, „dass jeder philosophische Ansatz Wege im impliziten Erleben eröffnen kann, anstatt die anderen Ansätze auszuschließen“ (TAE, 2004).

Diese Verbindung zwischen Konzepten und Erleben lässt sich auch in die umgekehrte Richtung gehen: Begriffe und Konzepte können vom impliziten Erleben her in Frage gestellt bzw. mit neuen Bedeutungen gefüllt werden, sie können erweitert und manchmal auf den Kopf gestellt werden. Das gehört ebenfalls zu Gendlins Denkmethode, wie wir im Lauf meines Vortrags des Öfteren bemerken werden.

Da Gendlins Begriffe und Konzepte so unmittelbar mit dem Erleben verbunden sind, lassen sie sich nur verstehen, wenn man sie auf sein eigenes Erleben bezieht, wenn man sie im eigenen Erleben wirksam werden lässt und nicht bloß als abstrakte Statements liest oder hört, losgelöst von der eigenen Person. Gleichzeitig heißt das aber auch: Indem bei Gendlin das Erleben, vor allem das implizite, also noch nicht formulierte, der zentrale Bezugspunkt ist, ist *im Prinzip* jeder von uns ermächtigt, diesen erlebensbezogenen Denkprozess *selbst* auszuführen.

Jedenfalls wird es nicht ausbleiben, hier beide Zeitkonzepte zu erleben: einerseits die lineare Zeit, die gebraucht wird, damit dieser Kongress geordnet von statten gehen kann und die mich um Punkt 13 Uhr wird aufhören lassen zu reden, und andererseits die Prozesszeit, die mein Vortrag erschafft, indem er sich entfaltet. Und die ist – leider – mit der chronometrischen, der linearen Zeit nicht identisch.

Also, jetzt fange ich an – und schauen wir mal, wie weit ich komme.

Gene Gendlin, der Philosoph

Gene Gendlin ist unter uns vor allem bekannt als Psychotherapeut, als der Begründer von Focusing und der *Experiential Psychotherapy*, die er ab 1996 *Focusing-oriented Therapy* genannt hat. Gendlin selbst würde allerdings sagen, er sei Philosoph. Schließlich hat er auch Philosophie studiert, wurde in Philosophie promoviert und lehrte bis zu seiner Emeritierung Philosophie an der Universität von Chicago. Mehr als die Hälfte seiner Publikationen sind philosophischer Natur.

Mit Focusing hat er eigentlich – und das wird Sie vielleicht überraschen – den Kern seiner *philosophischen* Methode, seiner Art zu denken, auf einfache, lehr- und lernbare Art und Weise dargestellt; es ist kein Zufall, dass diese Methode auch für persönliche Selbsthilfeprozesse fruchtbar sein kann. Das Philosophische ging bei Gendlin zwar dem Therapeutischen voraus oder voran, aber die beiden Seiten gehören zusammen und lassen sich nicht trennen, ohne dabei beschädigt zu werden.

Nachdem von Gendlins Werk bei uns v.a. dessen therapeutische Seite mehr oder weniger rezipiert wird, möchte ich hier versuchen, ein bisschen etwas von seiner philosophischen Seite zu vermitteln und Implikationen für die therapeutische Praxis anzudeuten. Focusing als Praxis scheint einfach zu sein, seine damit verbundene Philosophie hingegen ausgesprochen komplex. Sie widerspricht heftig unseren Denkgewohnheiten (so wie eigentlich auch die Praxis gegen den Strom des Gewohnten schwimmt).

Um hier etwas von dieser Komplexität vermitteln zu können, habe ich versucht, hinein in das Dickicht Gendlinschen Denkens eine Schneise zu schlagen und so einen relativ leicht begehbaren Weg zu bahnen. Diesen Weg habe ich hier und da mit Gendlinschen Originalsätzen aus seinen diversen Veröffentlichungen gepflastert, als feste Trittsteine sozusagen, um den Halt nicht zu verlieren und mich nicht zu verlaufen. Ich sage das, damit Sie wissen: Links und rechts dieses Weges gibt es noch eine ganze Menge zu entdecken, auch Vieles, was den Weg selbst verständlicher machen würde.

Widersprüche

Wenn Sie das Wort „Focusing“ hören, denken Sie vermutlich daran, dass das mit „Körper“ zu tun hat oder damit, seine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was jetzt gerade „ist“. Wie kann es dann aber sein, dass Gendlin z.B. in seiner Rede auf der Internationalen Traumakonferenz in Boston 2007 gesagt hat: *Es gibt (1.) keinen „Körper“ und es gibt (2.) kein „ist“* (gemeint ist die 3. Person Singular des Infinitivs „sein“)! Und ich möchte hinzufügen: *Es gibt (3.) auch keinen „Felt Sense“*.

Diesen offensichtlichen Widerspruch werden wir jetzt hier auflösen und dadurch tiefer in das Verständnis dessen, was mit Focusing gemeint ist, eindringen.

Zwei Wege des Denkens

Gendlin kontrastiert zwei Wege des Denkens: einen *schmaleren*, an den wir gewöhnt sind und der uns vertraut ist und der auch dem üblichen wissenschaftlichen Denken zugrunde liegt, und einen *breiteren*, umfassenderen, den er in seinen vielfältigen Aspekten in seinen Veröffentlichungen entwickelt hat.

Beide Wege beschäftigen sich mit dem, *was ist, was existiert*. Und auch wenn Gendlin sagt, dass der breitere Weg das Wesen des schmaleren erklären kann, betont er, dass wir beide Wege brauchen und er gibt an, wozu und wie wir den schmaleren und wozu und wie wir den breiteren Weg benutzen können.

Dieser breitere Weg ergibt sich in erster Linie dadurch, dass Gendlin die unterschiedlichen vorhandenen theoretischen Konzepte und Denkstrategien *konsequent in Beziehung setzt mit dem implizit komplexen Erleben*.

Also kein „Körper“, kein „ist“, kein „Felt Sense“? Vergegenwärtigen wir uns zunächst einmal kurz, was sich ein gewöhnlicher, sozusagen unschuldiger Mensch, sagen wir ein Klientenmensch, unter dem Wort „Körper“ vermutlich vorstellt. Wenn Sie zu einem solchen Menschen von „Körper“ sprechen, was wird er unter diesem Wort vermutlich verstehen? Und was meinen wir gewöhnlich, wenn wir das Wort „ist“ benutzen: Mit diesem Wörtchen *stellen* wir üblicherweise *fest*, was ist. Wir „stellen fest“, wir fixieren, wir halten konstant, wir definieren: Etwas = (ist gleich) wie jenes.

Diese Bedeutungen von „Körper“ und von „ist“ liegen auf dem schmaleren Weg. Wenn Gendlin sagt „es gibt keinen Körper“ und „es gibt kein ist“, markiert er zwei Übergänge vom schmaleren zum breiteren Weg.

Körper

In diesen breiteren Weg einbiegend, sagt er: **Es gibt keinen Körper, der von seiner Umwelt getrennt ist.** Körper gibt es nur zusammen mit der Welt, in der er ist, mit seiner Umwelt. Jeder lebendige Körper ist umweltlich. Immer schon, von allem Anfang an, *ist* ein lebender Körper die konkrete Wechselwirkung mit seiner augenblicklichen Umwelt. Er steht nicht bloß in dieser Wechselwirkung, er *hat* nicht bloß diese Wechselwirkung, er *ist* diese Wechselwirkung. Ein Körper, dem man diese Wechselwirkung, diese Interaktion entziehen würde, würde sofort oder nach kurzer Zeit absterben. Man denke nur an Sauerstoff- oder Wasserentzug oder an komplette sensorische oder soziale Isolation.

Selbst wenn klar geworden ist, dass Gendlins Körperbegriff immer die Umwelt einschließt, muss man sich an ihn erst gewöhnen. Gendlin meint damit, wie er sagt, „den ganz gewöhnlichen Körper, der da im Sessel sitzt“ (oder der hier vorne auf der Bühne steht, oder der dort drüben im Auditorium sitzt), und er wehrt sich gegen den Begriff „Leib“ (dem viele weiterführende Konnotationen inhärent seien, wie „beseelt“ oder „durchgeistigt“) und auch gegen den Begriff „Organismus“, der abstrakt sei und alles Mögliche bedeuten könne. Ich glaube, er hätte aber nichts dagegen, wenn wir das Wort „Körper“ manchmal auch durch das Wort „Lebewesen“ substituieren würden und eventuell in bestimmten Kontexten auch durch das Wort „Person“.

Wenn wir Focusing-Leute das Wort „Körper“ in den Mund nehmen, meinen wir also die Umwelt, in der er sich befindet und mit der er eine Interaktionseinheit ist, immer mit. Meinen Körper „von innen“ (wie wir aus praktischen Gründen sagen) zu fühlen, meint immer auch ein körperliches Fühlen „der Welt“ in der ich bin. Focusing zu praktizieren ist daher *keine egozentrische Nabelschau*, sondern auch ein Fühlen der Welt, in der ich lebe, ein Erkennen der „Umstände“. Und daraus ergibt sich, wie wir gleich sehen werden, ein Wünschen, ein Drängen, ein *Handlungsimpuls* in Richtung Veränderung.

In Hinblick auf die therapeutische Praxis, ist das sehr wichtig zu wissen. Und nicht nur zu wissen, sondern auch zu fühlen, zu erleben: Focusing ist nicht bloß „innen“, nicht bloß „subjektiv“; es ist als körperliches Geschehen umweltlich, es ist ökologisch, es ist politisch, es ist immer ein interaktives Beziehungsgeschehen. Dazu später mehr.

„ist“

Nun zu Gendlins Ausspruch „es gibt kein ‚ist‘“. Er sagt: **Alles, was lebt, ist nicht einfach nur, es verändert sich auch fortwährend.** Der Körper ist keine Struktur, die sich im Raum seiner Umwelt befindet wie ein „Ding“, wie ein gleichbleibender Zustand. Nein, indem ein lebender Körper ist, „wird“ er zugleich. Sein Dasein ist ein ständiges Werden, ein sich immerfort Verändern, ein sich unaufhörliches Erneuern. Gendlin nennt das *Implizieren*.

Das ist das Kennzeichen des Lebendigseins: **Was lebt, ist und impliziert. Es impliziert „vorwärts“ – in etwas, das noch nicht geschehen ist.** Das Implizieren ist Teil der Körper-Umwelt-Interaktion (Näheres siehe PM, S. 57 ff.).

Also: „Körper“ gibt es nur als „Körper-Umwelt“, als Körper-Umwelt-Einheit, und „ist“ gibt es nur als „ist und implizieren“ – wohlgemerkt bei lebendigen „Dingen“. Und *Gendlins Konzepte*, das ist wichtig zu wissen, *beziehen sich auf lebendige Dinge*, sie sind die Quelle seiner Konzepte.

Dass das, was ist, das, was ich jetzt spüre, *in sich* ein Potential des Werdens in sich trägt, einen Impuls des Entwickelns, stellt vieles, das wir als Therapeuten glauben tun zu müssen, in Frage und führt uns zu einem anderen Verständnis dessen, was therapeutische Kompetenz ist.

Diese Kompetenz besteht im Kern darin, den Klienten / die Klientin dort, wo er oder sie *jetzt ist*, besuchen zu gehen und mit ihm oder ihr genau an diesem „ist“ zu sein, also mit dem, was er oder sie jeweils im Augenblick erlebt, zu verweilen, Zeit zu verbringen – damit von dort ein Schritt des Weiterlebens impliziert kann.

Das bedeutet, dem, was ein Klient / eine Klientin gerade erlebt, nichts hinzuzufügen, keine weiterführenden Vorschläge zu machen, nicht zu „intervenieren“, keine Fragen zu stellen, sondern absichtsfrei mit der Klientenperson in diesem „ist“ zu wohnen und das Implizieren geschehen zu lassen. Im Focusing nennen wir diese Haltung, dieses Tun „*Mit-Sein*“. Das ist unsere Kernkompetenz. Und dann, wenn uns das gelingt, dann kommen noch viele weitere Möglichkeiten des Prozessbegleitens dazu. Aber erst dann.

Felt Sense

Ich habe vorhin gesagt: Es gibt auch keinen Felt Sense. Ich benütze die Gelegenheit, hier zu Ihnen, zu personenzentrierten Kolleginnen und Kollegen, sprechen zu können dazu, um die sozusagen „ewige“, immer gleiche Frage endgültig zu erledigen: „Was ist ein Felt Sense?“ Oder auch „Wo finde ich den Felt Sense?“ Oder „Wie bringe ich eine Klientenperson dazu, einen Felt Sense zu spüren?“

Der Ausdruck „Felt Sense“ ist gut gemeint, beinhaltet aber in sich eine Irreführung, denn dieser Ausdruck „Felt Sense“ ist ein Hauptwort, also ein Ding-Wort, ein Substantiv mit dem Artikel „der“. Und das lässt uns glauben, es bezöge sich auf eine „Substanz“, als handle es sich dabei um etwas, das irgendwo herumliegt. Ja, es wird sogar oft gesagt, wo es herumliegen soll, nämlich im Körper, noch genauer angeblich in der Körpermitte und ganz genau im Brust-Bauchraum. Ja, dort findet man natürlich etwas vor. Aber ist das ein Felt Sense? Es könnte ja bloß eine Körperempfindung sein, oder ein Gefühl, oder ein psychosomatisches Symptom oder eine Einbildung.

Also vergessen wir erst einmal dieses Substantiv. Und erinnern uns: Eigentlich wäre mit „Felt Sense“ ja *etwas Lebendiges* gemeint, und das heißt, wie gesagt: etwas Umweltliches, etwas *Körperlich-Umweltliches*, etwas das *ist und impliziert*, etwas, das in Bewegung begriffen ist, etwas *Prozesshaftes*. Wir können diesen Prozess bemerken, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Geschehen lenken.

Ein Versuch, es noch genauer in Worte zu fassen, wäre: Wir kreieren das, was man Felt Sense nennen könnte, indem wir spüren, indem wir unmittelbar wahrnehmen, was jetzt „ist und impliziert“, was zu etwas drängt, was wohin will, auch wenn wir noch nicht wissen, was das ist.

Deshalb plädiere ich dafür, aus dem Substantiv ein Zeit-Wort, ein Tun-Wort, also ein Verb zu machen – „*felt sensing*“ – und sich klar zu machen, dass es sich um ein Geschehen handelt, dass erst durch mein unmittelbares Aufmerksamsein, englisch *direct reference* (das heißt „unmittelbares Bezugnehmen“), vor sich geht.

Felt Sense ist also nicht als ein von uns getrenntes Objekt auffindbar, sondern etwas, das sich in unserem unmittelbaren Spüren als Spüren bildet und dann als etwas Gespürtes erst zu einem Gegen-Stand werden kann. Dann erst, nachdem das geschehen ist, lässt sich von einem Felt Sense als Substantiv sprechen.

Dieses Felt-Sense-Geschehen, sprachlich dargestellt, klingt vermutlich ziemlich unverständlich. Als Praxis erlebt, ist es ganz einfach und keineswegs geheimnisvoll. In der Praxis bedeutet „*felt sensing*“: Ich *entscheide* mich, meine Aufmerksamkeit unmittelbar auf das zu lenken, was schon da ist, aber noch keine Worte hat, auf etwas, das ich schon spüre, schon ahne, schon bemerke, aber noch nicht sagen, noch nicht ausdrücken kann. Und mit dem bin ich, mit dem bleibe ich, mit dem verweile ich eine Zeitlang, einige Sekunden, vielleicht eine halbe Minute.

Diese Zeit braucht es, damit das Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste *da sein* kann als Voraussetzung für das „Werden“, für das Implizieren, für das, wie wir im Jargon der Focusing-Praxis sagen, Kommen eines „Felt Shifts“, eines „Schrittes“, eines weiterführenden Schrittes, der den Erlebensprozess voranträgt. Nur das, was da sein darf, so wie es sich zeigt, kann sich verändern.

Unter der Voraussetzung, dass wir dieses „*felt sensing*“ selbst als Erfahrung gut kennen, können wir es bei unseren Klientinnen und Klienten anregen, ohne es ihnen aufzudrücken, ohne es ihnen pädagogisch nahezubringen, ohne es sozusagen zu unterrichten. Wie das geht, lernt man in den Focusing-Weiterbildungen.

Ich habe jetzt bereits drei Beispiele für den Unterschied zwischen dem schmaleren, gewohnteren und dem breiteren, komplexeren Denkweg gebracht: Körper als Ding, „ist“ als etwas, das fixiert (und tendenziell Lebendiges abtötet), Felt Sense als Substantiv für den ersten Weg; Körper als immer umweltlich, „ist“ als lebendiges „Sein und Werden“, als Implizieren, Felt Sense als Verbum für den zweiten Weg.

Diesen Unterschied möchte ich jetzt noch deutlicher werden lassen, indem wir uns klarmachen, welche Verhältnisse zwischen Körper und Umwelt nach Gendlin bestehen können. Dazu schlagen wir Gendlins Hauptwerk auf.

Die Verhältnisse zwischen Körper und Umwelt

Gendlin hat sein Opus Magnum bescheiden „Ein Prozess-Modell“ genannt. Das „Prozess-Modell“ ist ein über 500 Seiten dickes Buch, das schwierig zu verstehen ist. Ich kenne niemanden, der es so einfach durchgelesen und dabei ein permanentes Gefühl von glückseligem Erkenntnisgewinn erlebt hätte. Und doch, wenn man sich *peu à peu* damit beschäftigt, wird man immer wieder ganz aufgeregt durch ungewöhnliche, geradezu umstürzende Einsichten. Z.B. gleich bei dem ersten Satz des Buches:

„Der Körper ist eine nicht-repräsentative Verdichtung (mit) seiner Umwelt.“ „Körper und Umwelt sind eins, aber natürlich nur in gewisser Hinsicht. Aber Körper und Umwelt unterscheiden sich auch. Ich möchte [daher] vier Arten von Umwelt definieren.“ (PM, S. 49)

Gendlin beginnt also sein Hauptwerk mit der Unterscheidung von vier unterschiedlichen Verhältnissen zwischen Körper und Umwelt; hier interessieren uns besonders die beiden ersten, Umwelt 1 und Umwelt 2 genannt.

Er schreibt: „Umwelt 1 ist die Umwelt des Betrachters.“ (PM, S. 49).

Was bedeutet das? Wir sind daran so gewöhnt, dass wir es gar nicht mehr bemerken: nämlich, dass die Umwelt uns *gegenüber* zu liegen scheint – und wir sie anschauen.

Der geläufige Begriff „Umwelt“ sagt es schon: die Welt *um uns herum*; wir betrachten sie, wir benutzen sie, wir erklären sie mit unseren Begriffen. Das führt dazu, dass *wir* – als Betrachter, als Beobachter – bestimmen, welche Umweltfaktoren für die Lebewesen gelten, die sich in dieser Umwelt aufhalten.

Gendlin schreibt daher: „Um Umwelt 1 handelt es sich, wenn [z.B.] Wissenschaftler oder Jäger die Umwelt eines Tieres definieren. *Sie* definieren die Umweltfaktoren. Sie tun es in ihren eigenen Begriffen. [Die Betrachter] schreiben ihre eigene Umwelt einem anderen lebenden Körper zu“ (PM, S. 49).

Genau das tun z.B. sog. Diagnosen. Ein Experte bestimmt aufgrund *seiner* Erfahrungswerte und *seiner* Konzepte, was ein anderer „hat“, was ein anderer „ist“, was einem anderen „helfen“ würde. Dem steht die personenzentrierte Grundhaltung gegenüber: Einfühlen in die Welt der anderen Person, sie bedingungsfrei akzeptieren und dabei als „realer“ Mensch sichtbar sein.

Umwelt 2 ist nicht Umwelt in dem Sinn, dass sie den Körper umgibt. Sie ist eine Umwelt, die am Lebensprozess *teilnimmt*.

„Körper und Umwelt sind *ein Ereignis, ein Prozess*“ (PM, S. 49).

Das Konzept „Umwelt 2“ habe ich vorher schon kurz beschrieben.

Unsere therapeutischen Konzepte und Methoden wären m.E. der personenzentrierten therapeutischen Praxis wesentlich angemessener, wenn sie im Verständnis dessen gründen würden, was Gendlins Umwelt 2 meint und wenn sie im sog. „breiteren Weg“ beheimatet wären. Aber selbst dann, wenn wir uns in unserer Praxis um Empathie bemühen und von Resonanz oder Begegnung reden, lohnt es sich zu überprüfen, ob wir uns dabei tatsächlich im Modus von Umwelt 2 oder doch eigentlich von Umwelt 1 befinden. Das scheint mir nur schon deshalb wichtig, weil uns *gesetzliche Vorgaben* und andere Richtlinien, oft auch sog.

akademische, in den Beobachtungsraum der Umwelt 1 drängen – ob wir das nun bemerken oder nicht.

Nun möchte ich als nächstes zeigen, welche Vorannahmen unserer gewohnten Sicht der Wirklichkeit – also dem, was Gendlin Umwelt 1 bezeichnet – zugrunde liegen. Hierbei spielen „Raum“ und „Zeit“ bereits eine wichtige Rolle. Danach werde ich zumindest andeuten, wie sich Raum und Zeit in der Perspektive von Umwelt 2 verstehen lassen.

Unsere gewohnte Anschauung über die Wirklichkeit

Vorannahme 1:

Wir halten es für selbstverständlich, dass die Wirklichkeit im Raum und in der Zeit ist.

Das, was wirklich ist, die Tatsachen, das Objektive, befindet sich innerhalb von Raum und Zeit. (FuP, S. 28) So hat man es uns seit 2000 Jahren oder zumindest seit 200 Jahren beigebracht. Natürlich wissen wir, dass es jenseits dieser raumzeitlichen Wirklichkeit noch mehr gibt, aber das, so meint man gewöhnlich, sei nicht wirklich wirklich, sondern „metaphysisch“, vielleicht „spirituell“, oder bloß „innen“ und daher nur persönlich, also subjektiv.

Vorannahme 2:

Diese Anschauung über die Wirklichkeit kommt daher, dass wir gewohnt sind, mit der Wahrnehmung, mit der Sinneswahrnehmung, anzufangen. (FuP, S. 29)

Wenn wir die fünf Sinne nicht hätten, glaubt man, dass wir mit der Wirklichkeit nicht verbunden wären und gar nichts wüssten.

Vorannahme 3:

Gemäß der Umwelt 1, also der Umwelt des Betrachters, des Beobachters, nehmen wir (stillschweigend) an, dass alles, was ist, vor uns präsentiert würde. (IP, 2012)

Diese Annahme beinhaltet bzw. führt dazu, dass es immer zwei gibt: das uns präsentierte Existierende und uns, den Betrachtern des Existierenden – beides vermeintlich voneinander getrennt und erst durch die Wahrnehmung miteinander in Kontakt kommend. Unser Kontakt mit der Welt käme, so denken und sagen wir üblicherweise, nur durch die Sinneswahrnehmung zustande, so als würde mit ihr alles anfangen.

Vorannahme 4:

„Wahrnehmung beinhaltet eine Trennung zwischen einem Hier und einem Dort“ (IP, 2012).

Jedes „dort“ ist ein Dort von hier aus. Es wird von jemandem, der hier ist, gesehen oder gehört. Wir nehmen hier wahr, was dort drüben ist. Wahrnehmung ruft zudem ein Innen und ein Außen hervor; wir nehmen hier im Körper wahr, was dort draußen, äußerlich, „extern“ für uns existiert.

Vorannahme 5: perceptual split

„Das Hier-Dort erzeugt eine Kluft, einen Raum zwischen dem Hier und dem Dort“ (IP, 2012).

Diese Kluft nennt Gendlin den *perceptual split*, was man mit Wahrnehmungsspaltung übersetzen könnte. Der Raum, den diese Spaltung eröffne, würde, so Gendlin, *alles Existierende enthalten*. Zu existieren bedeutet, einen gewissen Teil dieses „äußeren“ Raumes zu füllen. Nur dem „da draußen“ wird unterstellt zu existieren.

Vorannahme 6: *location space*

Jedes Ding scheint in diesem Raum *verortet* zu sein.

Daher nennt Gendlin diesen Raum, der durch die Wahrnehmungsspaltung entsteht, „*location space*“. Es ist der uns vertraute Raum, er ist die in unserer Kultur vertraute Raumvorstellung, die ursprüngliche Realität, das, was „wirklich“ ist. Von den meisten Menschen und auch in den meisten Wissenschaften wird diese Vorstellung von Raum immer noch vorausgesetzt. Der Großteil unserer Konzepte, sagt Gendlin, handle von Strukturen in diesem Raum.

Vorannahme 7: *empty, featureless space*

Die verorteten „Dinge“ existieren *abgespalten von jeglichen lebendigen Prozessen*.

Wenn wir uns vorstellen, dass all die wirklichen Dinge plötzlich verschwinden würden, würden noch immer der Raum und die Zeit übrigbleiben, als leerer Raum und als leere Zeit. Gendlin nennt diesen Raum daher manchmal auch einen geometrischen, manchmal einen leeren Raum oder einen *featureless space*, einen eigenschaftslosen Raum.

Um das zu veranschaulichen, benützte Gendlin gern folgende Metapher: Wenn die Sinneswahrnehmung tatsächlich unser vorrangiger und sogar einziger Kontakt zur Welt wäre, wäre das so, als würden wir uns hinter einer *Wand mit fünf Gucklöchern* befinden und die Welt dort drüben nur durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten erfahren. Das bedeute, dass das Wahrgenommene von jedem anderen Lebensprozess abgeschnitten wäre und dass das Wahrgenommenwerden der Dinge dort drüben diese gar nicht beeinflussen würde.

Die Wahrnehmungsspaltung ruft eine *Trennung* von Körper und Umwelt hervor, auch eine Trennung von sog. Tatsachen und sog. Werten, von Subjekt und Objekt, von lebendigen Organismen und Umwelt, von uns selbst und Umwelt – eventuell auch eine Trennung von Klienten- und Therapeutenperson – alles Trennungen, die schon lange für viele und große Schwierigkeiten sorgen: ökologisch, ökonomisch und im persönlichen Leben.

Wir leben nicht in einem leeren, abstrakten, geometrischen Raum

All diesen aus der Wahrnehmungsspaltung resultierenden Trennungen stellt Gendlin eine fundamental andere Sichtweise gegenüber. Sie wird mit seiner schlichten Feststellung sofort plausibel:

Eine Pflanze hat keine fünf Sinne. Sie sieht nicht, sie hört nicht und sie riecht nicht. Und doch hat sie offensichtlich Informationen, die mit ihrem Leben zu tun haben. Sie lebt aus sich selbst, sie organisiert den nächsten Schritt ihres eigenen Körperprozesses und führt ihn aus, wenn die Umwelt kooperiert und liefert, was die Pflanze braucht. Sie besteht aus, sie enthält – sie *ist* – Informationen über ihre Umwelt. „Wir stellen fest, dass die Pflanze keine fünf Sinne braucht, um diese Art von Information zu *sein*“ (FidP, 1999).

Wenn die Pflanze sich selbst fühlen könnte, dann wären in diesem Fühlen *implizit alle Informationen, die der Pflanzenprozess braucht, enthalten*.

Gendlin sagt, auch wenn das im ersten befremdlich klingen mag: Wir Menschen sind *auch* ein Pflanzenkörper. Wir haben dann die fünf Sinne noch dazu (und natürlich eine Menge anderes, wie Sprache und Kultur). Aber die kommen dazu, sie sind nicht primär.

Das Pflanzenbeispiel ist ein Beispiel für Umwelt 2: für die untrennbare Einheit von Körper und Umwelt, und es zeigt auch, dass die unmittelbare Interaktion von lebendigen Körpern

und Umwelt viel ursprünglicher ist als die Fähigkeit, die Umwelt über die Sinneswahrnehmung zu erfassen, die einen Körper *hier* getrennt von einer Umwelt *dort* hervorruft. Kurz gesagt: Umwelt 2 kommt vor Umwelt 1 – ontogenetisch wie phylogenetisch.

Wenn wir von Umwelt 2 ausgehen, wird offensichtlich, dass wir und die Dinge nicht nur als von außen angeschaut und beobachtet existieren.

Gendlin schreibt: „Ich glaube nicht, dass der leere geometrische Raum die Realität ist, und der Raum, den das Leben generiert, nur subjektiv ist. Wir sollten nicht von einem Universum aus getrennten Einheiten im leeren Raum ausgehen. Solche Einheiten sind für die Technik und die Herstellung von Dingen unerlässlich. [Ein solcher Raum] ist ein abstrakter Rahmen aus Punkten und Mathematik – eine allerdings wunderbare menschliche Schöpfung. Aber Lebendiges besteht nicht aus separierten Einheiten. Ein Universum, das aus getrennten Einheiten bestünde, könnte keine lebendigen Prozesse enthalten.“ (...)

Deshalb stellt Gendlin fest: **Wir und die „Dinge“ existieren nicht in einem abstrakten, eigenschaftslosen Raum. Wir leben mit anderen Menschen, mit anderen Lebewesen und den Dingen in ... ja, worin leben wir mit all dem? Gendlin nennt es: Wir leben in *Situationen*.**

Der Raum in Umwelt 2: Situationen

Eine Situation ist nicht „leer“, sie ist ein lebendiges Geschehen. Eine Situation ist immer konkret – es ist *diese* Situation, keine allgemeine, abstrakte. Sie ist nicht nur etwas nur Äußeres. „‘Situation‘ ist etwas, das nicht in Äußeres und Inneres gespalten werden kann“ (FuP, 2008).

Hier ist ein Beispiel für den Unterschied zwischen einer externen Tatsache und einer Situation: „Das Glas ist zerbrochen“ – das wäre eine externe Tatsache, die für sich allein, sozusagen im luftleeren Raum existiert. Es wäre aber keine Situation.

Eine Situation wäre, dass ich das Glas fallen gelassen habe; dass ich mich wegen meiner schon in meiner Kindheit getadelten Ungeschicklichkeit selbst kritisiere und befürchte, meine Frau würde sich über mich ärgern. Eine Situation wäre, dass ich das Glas mutwillig auf den Boden geworfen habe, weil sie mich fürchterlich zornig gemacht hat. Eine Situation wäre, dass ich aufpasse, nicht in die Scherben zu treten, während ich sie aufkehre.

An einer Situation ist immer viel mehr beteiligt als externe Tatsachen. In ihr wirken meine Beziehung zu bestimmten Personen, meine Lebensgeschichte, die Kultur, in der ich aufgewachsen bin und lebe, meine augenblickliche Intention, meine Stimmung und vieles andere mit. All das lässt sich nicht mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, all das liegt nicht außerhalb von uns als etwas uns Präsentiertes.

„Eine Situation“, sagt Gendlin, „enthält immer etwas Lebendiges, das im Prozess ist, sein Leben weiter zu organisieren und voranzubringen“ (...?).

Der breitere Denkweg beginnt also nicht mit einem leeren eigenschaftslosen Raum mit eigenschaftslosen Dingen drin, die wir von außen beobachten, sondern mit Situationen, oder, wie Gendlin sagt,

Er beginnt „mit der Aktivität, die wir sind, mit dem Prozess, dem Geschehen, und nicht bloß mit den Dingen, die vor und hinter uns sind“ (DoS, 2013).

Wir erkennen jetzt, dass Wahrnehmungen nicht für sich allein, quasi objektiv, existieren. *Sie setzen einen Körper voraus*, sie schweben nicht zuerst allein herum. Wahrnehmungen werden durch den lebendigen Prozess des Wahrnehmens hervorgebracht.

„Der Fehler war“, sagt Gendlin, „das Produkt [die Wahrnehmung] vor den Prozess [des Wahrnehmens] zu setzen, welcher das Produkt hervorbringt“ (DoS, 2013).

Als ich einmal zusammen mit unseren Ausbilderinnen und Ausbildern Gene Gendlin in New York besucht habe, hat er dazu folgendes gesagt (ich zitiere sinngemäß):

Die Geschichte vom leeren Raum ist nur ein Teil dessen, was wir miteinander sind. Raum und Zeit als Wirklichkeit ist *eine* Möglichkeit. Wenn ich euch jetzt diese gewohnte Anschauung wegnehmen würde, solltet ihr Schwierigkeiten bekommen.

Bitte, sagt jetzt nicht sofort: Ah ja, natürlich, wir existieren nicht im leeren Raum, sondern in Situationen, in der Welt mit Das wäre zu schnell. So schnell und so einfach verschwindet die gewöhnliche, die gewohnte Anschauung nicht. Geht bitte von einer Anschauung zur anderen, geht hin und her. Habt bitte beide Anschauungen! Fallt nicht in eine hinein! Das wäre zu einfach. Wir brauchen beide. Ohne die beiden geht es nicht, jetzt wenigstens. Raum und Zeit sind auch wirklich. Denn wir leben in einer entwickelten Gesellschaft, die Technologie und Maschinen hat. Und *die* sind im leeren Raum. Ohne die könnten wir heute gar nicht leben.

Wir brauchen also beide Anschauungen. Ich will nur die Prioritäten ändern. Nicht: die Wirklichkeit ist im leeren Raum (und wir sind *auch* da), sondern: *die Wirklichkeit ist, wo wir im Universum wohnen* (und der leere Raum ist auch da) (FuP, 2008).

Situation und Felt Sense

Wenn also die Sinneswahrnehmung nicht die ursprüngliche und auch nicht die einzige Verbindung zwischen dem lebenden Körper und der Umwelt ist, wie können wir uns dann diese andere, diese ursprünglichere Verbindung vorstellen?

Entsprechend Umwelt 2 sind Körper und Umwelt eine Einheit, der Körper ist die Interaktion mit seiner Umwelt, oder, wie Gendlin es zu Beginn seines „Prozessmodells“ ausdrückte: „Der Körper ist eine nicht-repräsentative Verdichtung (mit) seiner Umwelt.“ Das Wörtchen „mit“ hat er in Klammern gesetzt. Der Satz heißt also auch „Der Körper ist eine nicht-repräsentative Verdichtung seiner Umwelt.“ „Nicht-repräsentativ“ bedeutet: Diese Verdichtung ist kein Abbild der Umwelt, keine 1:1-Kopie. Wie kann man das verstehen?

Denken wir an das Pflanzenbeispiel: Nicht nur die Pflanzenkörper, auch unsere eigenen Körper sind Umweltinteraktionen.

Unser Körper „kennt“ die jeweilige Situation, denn er ist unser Leben in ihr. Nicht die fünf Sinne, sondern *das sich selbst Fühlen des Körpers* verbindet ihn mit der Umwelt, verbindet uns mit den Situationen, in denen wir leben, verbindet uns mit dem interaktiven Leben, das wir sind (PB, 1992).

Diese Verbindung geht nicht verloren, auch wenn wir darüber hinaus noch über die Sinneswahrnehmung verfügen. Indem sich der Körper selbst spürt, fungiert er als unser Gespür für oder von oder über jede Situation. *Unser Körper fühlt sich selbst*, weil, oder besser, indem er unsere jeweilige Situation als Ganzes, ihren gesamten Kontext, ihr komplexes Gewebe lebt, wahrnimmt und einen nächsten Schritt des Weiterlebens impliziert. (PB, 1992)

(Unsere Sprache kommt hier an eine Grenze, wie schon fast während meines ganzen Vortrags. Viele der von mir ausgesprochenen Sätze entsprechen nicht dem üblichen Sprachgebrauch, etwa der Satz „Der Körper lebt die Situation“. Wörtlich genommen, scheint er sinnlos zu sein. Und doch meint er etwas, will etwas mit sprachlichen Mitteln ausdrücken, auch wenn die eigentlich nicht ausreichen. Wir müssen diesen Satz auf Focusing-Art-und-Weise hören und bereit sein zu fühlen, wofür dieser Satz stehen könnte, zu spüren, was er meint. Im Kontext all dessen, was ich bereits gesagt habe, müsste das möglich sein.

Auch über den Satz, der Körper würde unsere Situation *wahrnehmen*, müssten Sie jetzt stolpern, weil wir doch gerade dabei sind, eine andere Art und Weise der Verbindung zur Umwelt herauszufinden als die der Wahrnehmung. Offensichtlich hat in diesem Satz das Wort „Wahrnehmung“ eine andere Bedeutung als im Umwelt-1-Kontext. Auch diese andere Bedeutung lässt sich erfühlen und verstehen, wenn wir uns in den Umwelt-2-Kontext begeben.)

Diesen Satz versteht man vermutlich leichter, wenn man statt „unser Körper“ „wir“ (oder „ich“ oder „du“) sagt: *Wir* fühlen uns selbst, weil, oder besser, indem *wir* unsere jeweilige Situation als Ganzes, ihren gesamten Kontext, ihr komplexes Gewebe leben, wahrnehmen und einen nächsten Schritt des Weiterlebens implizieren.

Der Körper, wir, leben immer in einer Situation, wir nehmen sie wahr als ein implizit gespürtes Ganzes, das ein Nächstes impliziert. Zur Erinnerung: Was lebt, *ist* niemals nur, es ist und impliziert. Von diesem als umweltlich verstandenen Körper kommen unsere nächsten Bewegungen, Handlungen, Worte, unsere nächsten Interaktionen mit anderen usw.

Die Quelle unseres Handelns ist das körperliche Gespür unserer jeweiligen Situation. Ohne dieses Gespür hätten wir gar keine Orientierung, wir wären bloß eine eigenschaftslose Verortung im leeren Raum und wüssten nicht, was wir tun.

Dieses körperliche Gespür unserer Situationen hat nicht die Form von expliziten, bereits elaborierten Wahrnehmungen, nicht die Form von klaren Gedanken, inneren Bildern, benennbaren Gefühlen. Für dieses körperliche Spüren, das noch nicht symbolisiert ist, das noch nicht geformt und konzeptualisiert ist, das noch keine Worte hat und das man daher noch nicht ausdrücken kann, gibt es kein gebräuchliches Wort.

Deshalb hat Gendlin dafür – je nach Kontext – Wörter erfunden. Das bekannteste ist „**Felt Sense**“ (wohlverstanden als „**felt sensing**“) oder „**direct referent**“ (das bedeutet „unmittelbarer Bezugspunkt (im Erleben)“) oder „**the more**“ (das Mehr als ...) oder „**excess**“ (Überschuss (über das, was man schon sagen kann)) oder „**Intracacy**“.

Dazu wird in nächster Zeit ein Buch erscheinen, das dieses unverständliche Wort im Titel hat: „**INTRICACY. Die gemeinsame Quelle von Philosophie und Psychotherapie**“. Für dieses Buch habe ich eine Reihe von Gendlins Artikeln ins Deutsche übersetzt, Artikel, die Therapeutisches und Philosophisches nicht getrennt, sondern miteinander verwoben, behandeln. Es wird im selben Verlag erscheinen wie das „Prozessmodell“, im Karl Alber Verlag.

„**Intracacy**“ – dieses Wort lässt man besser unübersetzt, damit man gezwungen wird, seine Bedeutung zu erspüren, statt begriffliche Assoziationen zu bilden. (Ich sage trotzdem: Es ist das Substantiv des Adjektivs *intricate*, das sich vom Lateinischen Verbum *intricare* herleitet, das „verwickeln, verwirren, in Verlegenheit bringen“ bedeutet.)

Für das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst wird, gefällt mir noch besser als „Intricacy“ Gendlins Ausdruck „.....“, er spricht das „dot-dot-dot-dot-dot“ aus oder einfach „5 Punkte“.

„Das ist Interaktion. Es ist die Art und Weise, wie der Körper seine Situation lebt“ (....).

Das hat, wie sich unschwer vorstellen lässt, große, grundsätzliche Auswirkungen auf die therapeutische Praxis.

Wenn sich in einem Raum ein Klient und ein Therapeut gegenüber sitzen, dann sitzt jeder der beiden Menschen auf einem eigenen Stuhl und zwischen diesen Stühlen sind, sagen wir, 2 Meter Abstand. Wir glauben gewöhnlich, wir müssten jetzt zuerst einmal mit dem Klienten in Kontakt kommen und Beziehung herstellen (bevor wir „etwas machen“ können, also z.B. „intervenieren“ (was eigentlich „eingreifen“ oder wörtlich genommen „dazwischenkommen“ bedeutet).

Gendlin würde dem widersprechen und sagen: Nein, Beziehung müssen wir nicht herstellen, wir sind schon in Beziehung, sobald wir an einer Situation teilnehmen. Was wir gewöhnlich „Beziehung“ nennen, ist ja nicht etwas zwischen uns im luftleeren Raum, es ist das gemeinsame Sein in einer Situation. Dieses Sein in der jeweils konkreten Situation, dieses Mit-Sein mit dem anderen, konstellierte unseren Körper (wohlverstanden als Umwelt-2-Körper), beide können es daher in jedem Moment körperlich fühlen.

Dieses Fühlen ist *felt sensing*. Über unseren „Felt Sense“ spüren wir die Situation, an der der Mensch uns gegenüber wesentlich mitbeteiligt ist. Und aus diesem Felt Sense, aus unserem impliziten Gespür, erwächst unser Handeln und Sprechen, auch unser therapeutisches. Es wird von diesem Gespür impliziert. Und das kann unser beider Erleben, das des Klienten und das des Therapeuten, vorantreiben – „*carrying forward*“ nennt Gendlin diese erlebte Vorwärtsbewegung.

Dieses Carrying forward, in der Praxis häufig „Schritt“ oder „Shift“ oder „Felt Shift“ genannt, ist ein *Schritt vorwärts* im Erlebensprozess. Dieser Schritt ist fast immer überraschend, neu, er lässt sich nicht antizipieren – sofern sich der Therapeut im Modus von Umwelt 2 befindet. Wenn er sich allerdings im Modus von Umwelt 1 befindet, also Klienten beobachtend zuhört, daraus seine Schlüsse zieht und ihnen diesen Schritt dann vorschlägt oder gar aufdrängt, wird die Chance für einen kreativen, neuen Schritt des Weiterlebens und Problemlösens verpasst.

Auch Zuhören kann man sowohl im Modus Umwelt 1 als auch in Umwelt 2. Es ist interessant, sich diese beiden Arten von „Zuhören“ zu vergegenwärtigen und festzustellen, worin sie sich unterscheiden. Zuhören im Modus Umwelt 2 nennen wir im Focusing „Listening“. Auch das übt man ausführlich während den Weiterbildungen in Focusing und in Focusing-Therapie

Zeit

Die Uhrzeit, die den äußeren Rahmen meines Vortrags bestimmt, ist in zwei Minuten abgelaufen. Aber wenigstens ein kurzer Blick auf Gendlins Verständnis von Zeit geht sich gerade noch aus (wie man in Österreich sagt).

Auf dem schmaleren Denkweg besteht Zeit aus einer Abfolge von Positionen entlang einer absoluten Zeitlinie. Gendlin nennt sie die „lineare Zeit“. Dabei handelt es sich immer um die Zeitlinie eines Beobachters. Die Positionen sind daher extern und unabhängig davon, was geschieht. Zeit ist hier ein festes messbares Konstrukt, ein leerer Rahmen, ein bloß passiver Hintergrund des Geschehens. Wir befinden uns also in Umwelt 1.

Wie wir gesehen haben, scheint das, was „ist“, das zu sein, was lokalisiert ist. Dieses „ist“ setzt sich dann fort als eine Abfolge weiterer ist ist ist, die aufeinanderfolgende Zeitpositionen als jetzt jetzt jetzt besetzen. Die Ists und die Jetztts sind verortete Positionen innerhalb eines abstrakten Zeit-Raumes.

Gendlin sagt: „Es gibt zwischen ihnen keine organische Kontinuität. Die Kontinuität im Generieren eines Prozesses wird zugunsten der „Beziehungen“ zwischen getrennten Dingen fallen gelassen“ (DoS, 2013).

Im Erlebensprozess gibt es aber keine starren, fixierten Zeitpunkte. Veränderung geschieht nicht einfach durch das lineare Fortschreiten der Zeit. Zeit ist etwas Dynamisches, in dem sich Erleben als fließendes Kontinuum entfalten und auch verändern kann. Ein Prozess lässt sich nicht auf einzelne, externe Ists und Jetztts reduzieren, da er nicht nur aus geformten Ereignissen besteht, die vor uns erscheinen.

Wir denken, handeln und leben nicht nur mit bereits explizit Geformtem, sondern mit einer impliziten Intricacy, mit einem „Punkt-Punkt-Punkt-Punkt-Punkt“, d.h., wenn Sie so wollen, mit einem Felt Sense.

Jetzt sind wir wieder auf dem breiteren Weg angelangt.

Für Gendlin ist die *Gegenwart* nicht nur ein Punkt auf einer Zeitlinie, sondern ein „Raum“, in dem Vergangenheit und Zukunft mitspielen und Neues entstehen kann. Vergangenheit und Zukunft sind in und mit der Gegenwart verwoben.

„Die Zukunft, die jetzt gegenwärtig ist“, sagt Gendlin, „ist keine Zeitposition, nicht das, was später Vergangenheit sein wird. Die Vergangenheit ist nicht eine frühere Position, sondern die jetzt implizit wirkende Vergangenheit. (...) Das zeigt anschaulich, dass der lebendige Prozess nicht nur in der linearen Zeit, im Jetzt-Jetzt-Jetzt, stattfindet“ (DoS, 2013).

Das bedeutet z.B.: *Vergangene* Erlebnisse sind nicht abgeschlossen, sondern können im gegenwärtigen Moment neu interpretiert und verändert werden.

“Our present living can change the past.”

Schluss

So, jetzt ist die lineare Zeit abgelaufen, es ist 13 Uhr, und ich mache jetzt Schluss. Auch wenn ich jetzt Gendlins komplexes Konzept von Zeit nur andeuten konnte, hoffe ich trotzdem, dass Sie ein bisschen neugierig geworden sind auf Focusing und auf Gendlins Philosophieren. In dem zuvor angekündigten Buch „Intricacy“ werden Sie viele weitere Anregungen finden, um weiter über die hier aufgeworfenen Fragen selbst nachzusinnen. Viel mehr als ich jetzt erzählen konnte.

Gendlins Philosophieren ist ein Denken vom Erleben aus, von den Phänomenen aus. Von dort werden Sprache, Begriffe und Konzepte *mithilfe von Focusing* gebildet – und überprüft. Und das kann - im Prinzip - jeder von uns! Wir müssen nicht nachbeten, was andere schon aufgeschrieben haben. Ich glaube, hier wären sich Carl Rogers und Gene Gendlin einig.

Ich danke Ihnen für Ihre Geduld, mir zuzuhören.

Einige weitere Gendlin-Zitate zum Thema „Zeit“

(Aus „The Derivation of Space“, 2013)

„Man verändert sich in der Psychotherapie; man wird sich nicht bloß der Vergangenheit vollständiger bewusst. (...) Manchmal taucht Vergangenes aus dem Felt Sense auf. Aber man würde sich nicht verändern, wenn man in der Psychotherapie nur die Vergangenheit ausgräbt. (...) Das Kommen eines Felt Sense und die sich daraus ergebenden Schritte sind in Kontinuität mit der Vergangenheit, enthalten aber mehr als nur das, was geschehen ist.“ (...)

„Der sich explizierende Prozess bringt eine komplexere Art von Zeit hervor. Ein Ereignis erzeugt Zeit. Da das Geschehen neu ist, generiert es sich selbst eine Vergangenheit. Die Vergangenheit ist nun nicht mehr die, die sie war, nicht einfach auf eine andere Position verschoben. Wir altern nicht, weil die Zeit vergeht; vielmehr vergeht sie wegen der sich ereignenden Veränderungen. Das Geschehen ist real und erzeugt die Zeit.“

„Indem er ein neues Ereignis *generiert*, schafft sich der Organismus selbst seine eigene Vergangenheit. Diese wirkt implizit in der Gegenwart, da die Gegenwart nicht so sein würde, wie sie ist, wenn das vergangene Ereignis anders gewesen wäre. Aber wie die Vergangenheit nun wirkt, hängt auch von dem ab, was sich nun ereignet und die Vergangenheit erneuert. Sie besteht nicht bloß aus unveränderten Ereignissen, die auf einer Linie nur auf eine andere Position verschoben wurden.“

„Die Vergangenheit ist nicht vergangen, nur weil ein Beobachter beschließt, dass sie auf einer früheren Position einer absoluten Zeitlinie stattgefunden hat. Die Vergangenheit ist die Vergangenheit des lebendigen Prozesses selbst, *zur Vergangenheit gemacht* durch seine neue Gegenwart. Oder wir können sagen, dass die Vergangenheit sich selbst zur Vergangenheit macht, indem sie eine neue Gegenwart formt.“

„Natürlich existiert und wirkt die Vergangenheit in unserer neuen Gegenwart und als unsere neue Gegenwart. Aber die Gegenwart muss zu etwas Neuem befähigt sein, denn sonst hätte vergangenes Erleben ursprünglich gar nicht geschehen können. (...) Gegenwärtiges Erleben ist immer fähig zu etwas Neuem, das die Vergangenheit neu gestaltet.“

„Gewöhnlich glauben wir, dass das, was wir jetzt gefunden haben, schon die ganze Zeit da gewesen ist. Aber das ist nicht so.“

„Wenn Vergangenes aus einem Felt Sense auftaucht, ist es intrikater, feiner gewoben und ausgearbeitet, als wir gedacht hätten. (...) Neue Wege des Daseins tun sich auf – offensichtlich folgen diese nicht logisch aus dem, wie man war.“

„Der gegenwärtige Lebensprozess *formt seine Vergangenheit neu, indem er sich selbst neu formt*. Er formt neu, was er war. In jedem lebendigen Prozess formt jedes nächste Bisschen das vorherige neu. Man könnte sagen, dass sich die Vergangenheit selbst neu formt als gegenwärtiges Leben. Oder man könnte sagen, dass das gegenwärtige Leben eine „Vergangenheit“ *erzeugt, indem es sich selbst neu formt*.“

„Es gibt einen lebendigen Prozess, der die Vergangenheit in die neue Gegenwart fortsetzt, in der die Vergangenheit wirksam ist. Die neue Gegenwart verändert das, was die Vergangenheit einmal „war“. In jedem gegenwärtigen Lebensprozess ist seine Vergangenheit implizit wirksam, indem sie über sich selbst hinausgeht. Der Lebensprozess geht immer über sich selbst hinaus. Der fortlaufende Prozess hat eine weitergehende Art von Ordnung, und die führt zu einer neuen Art von Konzepten.“

„Das gegenwärtige Ereignis generiert Zeit, indem es gegenwärtige Geschehnisse erzeugt, die dadurch über eine (neue) Vergangenheit verfügen. Das neue Ereignis findet deshalb einen impliziten Niederschlag in seiner Vergangenheit, ob es nun eine bewusste Erinnerung von jemandem gibt oder nicht. *Das gegenwärtige Ereignis verändert, wie die Vergangenheit jetzt wirkt*.“

„Es gibt auch eine Zukunft, die in der Gegenwart wirkt. Die Zukunft ist nicht etwas, das später gegenwärtig und dann vergangen sein wird, nur noch nicht jetzt. Das sind bloß Positionen auf einer beobachteten Zeitlinie. Die Zukunft, die jetzt wirkt, besteht aus den realen, aber impliziten Möglichkeiten und Umständen, wie ich sie in *A Process Model, Kapitel IV-B (1997)* diskutiere.“

Abkürzungen:

DoS: The Derivation of Space. 2013 (Übersetzung: J.W.)

FidP: Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta, 1999 (7. Aufl. 2021)

FuP: Focusing und Philosophie. Wien: Facultas 2008

IP: Implicit Precision. 2012 (Übersetzung: J.W.)

PB: The Primacy of the Body, not the Primacy of Perception. 1992 (Übersetzung: J.W.)

PM: Ein Prozess-Modell. Freiburg: Karl Alber 2015

TAE: Introduction to “Thinking at the Edge”. 2004 (Übersetzung: J.W.)