

In Prozessen denken

Einführung in das Prozess-Modell von Eugene T. Gendlin

Karl Lindenbauer
Gmunden, Österreich

Das Prozess-Modell von Eugene T. Gendlin will ein neues Wissenschaftsmodell begründen, mit dem Lebensphänomene, die ja immer in Prozessen vor sich gehen, besser beschrieben und erklärt werden können. Indem er mit dem Prozess der Körper-Umwelt-Interaktion einen neuen Ausgangspunkt für sein Modell wählt, kommt er zu einer radikal anderen Sichtweise und kann Phänomene wie das Körper-Geist-Problem oder aktuelle neurowissenschaftliche Fragen wie die nach der Erklärung für das Bewusstsein neu konzipieren. Im Prozess-Modell sind Körperprozesse, tierisches Verhalten und menschliche Symbolisierungsfähigkeit inhärent miteinander verbunden. Es gibt keine Kluft zwischen Konzepten zur körperlichen Physiologie einerseits bzw. jener mentaler Phänomene andererseits wie in den materialistischen Wissenschaftsmodellen. Gleichzeitig ist es ein Modell der Veränderung und Verbundenheit, das besonders gut geeignet ist, theoretisches Verstehen in der Psychotherapie zu ermöglichen, wo es ja primär um Veränderungsprozesse geht. Diese Einführung soll Anregung und Unterstützung für dieses „Denken in Prozessen“ bieten, das eine überraschend neue Sichtweise auf Lebensprozesse, wie wir Menschen einer sind, eröffnet.

Schlüsselwörter: Wissenschaftsmodelle, Prozess-Modell, Körper-Umwelt-Interaktion, Symbolisierungsfähigkeit

Thinking in processes. Introduction to Eugene T. Gendlin's process-model. Eugene T. Gendlin's "process-model" will establish a new science model to give better descriptions and explanations of life, which is always a process. The process of the body-environment-interaction as starting point brings a radical other point of view for the well-known body-mind-problem or newer questions of neuroscience like the problem to explain consciousness. The process-model inherently connects body processes, animal behavior and the human ability of symbolization. There is no gap between concepts of bodily physiology and concepts of mental phenomena like in the materialistic science model. As a model of change and connection, it is particularly suitable for theoretical understanding in psychotherapy, which is primarily a process of change. This introduction should inspire and support a "thinking in processes", which opens a surprising new point of view to living processes – and this is, what we humans are.

Keywords: science models, process-model, body-environment-interaction, ability for symbolization

1. Einleitung

So bescheiden Eugene T. Gendlin als Mensch ist, so unbescheiden ist der Anspruch seines philosophischen Hauptwerkes: „A process model“ (Gendlin, 1997) will nichts weniger als eine neue Wissenschaft begründen: eine „first-person-science“. Er will mit dem Prozess-Modell eine Alternative zu den bestehenden Wissenschaftsmodellen bieten, mit der Lebensprozesse – wie wir Menschen einer sind – besser beschrieben und erklärt werden können. Die Kritik am gängigen naturwissenschaftlichen Modell, das man als reduktionistischen Materialismus

bezeichnen könnte, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. So sieht der bekannte Philosoph Thomas Nagel gerade im Problem der Erklärung des Bewusstseins einen Beleg dafür, „warum die materialistische neodarwinistische Konzeption der Natur so gut wie sicher falsch ist“, wie der Untertitel seines Buches „Geist und Kosmos“ (Nagel, 2013) verkündet. Gendlin nennt dieses Wissenschaftsmodell „unit-model“, Einheiten-Modell (Gendlin, 2000), da die Basiskonzepte voneinander getrennte, materielle Einheiten wie Zellen oder Atome sind. Dieses Modell ist hervorragend geeignet, um Computer und Flugzeuge zu bauen, aber ungeeignet, um lebende Prozesse adäquat zu beschreiben. Schon 1977 hat der renommierte amerikanische Psychiater George L. Engel in seinem berühmten, das biopsychosoziale Modell begründenden Artikel festgestellt: „... all disease, including 'mental' disease, be conceptualized in terms of

Karl Lindenbauer, MSc; Jg. 1968; personenzentrierter Psychotherapeut, systemischer Lebensberater; in der Psychosozialen Beratungsstelle Gmunden von pro mente oö tätig; Kontakt: lindenbauerk@promenteoee.at

derangement of underlying physical mechanisms“ (Engel, 1977, S. 130). 35 Jahre später ist das von ihm kritisierte biomedizinische Modell im Gesundheitsbereich nach wie vor dominierend. Wer also glaubt, diese theoretischen Reflexionen sollten den Philosophen in ihren Elfenbeintürmen vorbehalten bleiben, übersieht die Tragweite der Bedeutung dieser Grundannahmen – gerade auch für den psychotherapeutischen Bereich.

Seit Mitte des vorigen Jahrhunderts hat sich ein zweites Wissenschaftsmodell entwickelt, das sich mit den Sammelbegriffen holistisch, systemisch oder ökologisch erfassen lässt. Basiskonzept ist hier das Ganze. Alles wird durch die Verortung innerhalb des Ganzen erklärt. Damit können Phänomene beschrieben und verstanden werden, an denen das Einheiten-Modell gescheitert ist, aber, so kritisiert Gendlin: „Das ist das entgegengesetzte Modell. Da werden wir Menschen zwar nicht reduziert, dafür aber im größeren Ganzen aufgelöst“ (Gendlin, 2007, S. 153). Das Prozess-Modell ist für ihn das erste Modell seiner Art, in der wir Menschen überhaupt konzeptuell „möglich“ sind. Grund genug für eine Wissenschaft vom Menschen, wie es die Psychotherapie ist, sich damit zu beschäftigen. Dieser Artikel soll Anregung und Unterstützung bieten, diesen ungehobenen Schatz von einem Mann aus den eigenen (personenzentrierten) Reihen zu entdecken.

Dazu wird zu Beginn ein Überblick über Aufbau, Inhalt und Struktur des Prozess-Modells gegeben. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Ausgangspunkt der Theorie – so vieles hängt davon ab. Im Folgenden werden einige zentrale Konzepte wie Implizieren und Sich-Ereignen, Weitertragen etc. näher erläutert, bevor genauer auf das Verständnis menschlicher Prozesse fokussiert wird. Im letzten Teil sollen zusammenfassend einige Auswirkungen für die psychotherapeutische Praxis angedeutet werden, etwa wie das Prozess-Modell die Sichtweise auf die psychotherapeutische Beziehung verändert. Es ist ein für uns ungewohntes „Denken in Prozessen“, zu dem Eugene T. Gendlin anleitet. Wer sich darauf einlässt, für den eröffnet sich ein neuer Blick auf unsere Welt und vor allem auf uns Menschen selbst.

2. Überblick

2.1 Aufbau des Prozess-Modells

Das Prozess-Modell ist ein gut 300 Seiten umfassendes Werk, das in acht Kapitel gegliedert ist. Es ist in der englischen Originalfassung im Internet über die „Gendlin Online Library“ (...) erhältlich, die deutsche Übersetzung ist 2015 in der Übersetzung von Donata Schoeller und Christiane Geiser im Verlag Karl Alber erschienen. In den ersten fünf Kapiteln werden die Grundkonzepte des Modells dargestellt, Kapitel VI widmet sich dem Verhalten und der Wahrnehmung, Kapitel VII der Symbolisierung und Sprache, Kapitel VIII der theoretischen

Erklärung, warum Focusing überhaupt möglich ist. Man könnte den Aufbau auch so charakterisieren, dass Kapitel I bis V die einfachen Körperprozesse präsentieren, wie sie bei Pflanzen zu finden sind, Kapitel VI den Tieren (mit ihrem Verhalten), Kapitel VII und VIII der menschlichen Welt gewidmet sind. Dieser Aufbau erinnert stark an das klassische Werk „De Anima“ („Über die Seele“) von Aristoteles, worin dieser zwischen verschiedenen Seelenvermögen unterscheidet, dem der Ernährung bei Pflanzen, der Bewegung und Wahrnehmung bei Tieren sowie dem Denken beim Menschen. Wie Aristoteles baut auch Gendlin die einzelnen Kapitel so aufeinander auf, dass sie jeweils das vorige inkludieren, aber auch erweitern und insgesamt neu organisieren. So gelten für Tiere (Kapitel VI) natürlich alle Konzepte über Körperprozesse, die bei Pflanzen (Kapitel I–V) zu finden sind, diese werden aber durch die tierische Fähigkeit des Verhaltens und der Wahrnehmung wesentlich erweitert und dadurch neu organisiert. Dasselbe gilt für Kapitel VII (und VIII), wo Konzepte zur menschlichen Symbolisierungsfähigkeit zu Sprache und Kultur (bzw. Focusing) führen, die bei Gendlin nach wie vor auf Körperprozessen basieren, diese aber entscheidend weiterführen und neu strukturieren.

Diese interne Verbundenheit ist nicht nur ein ästhetischer Aspekt im Aufbau des Modells. Es ist vielmehr ein gravierender Unterschied und entscheidender Vorteil des Prozess-Modells gegenüber den herkömmlichen Wissenschaftsmodellen: Körper, Verhalten sowie Sprache bzw. Kultur sind im Konzept inhärent miteinander verbunden. Damit lässt sich zum Beispiel das ganze Leib-Seele-Problem (eine Jahrhunderte alte Fragestellung der Philosophie) oder die aktuelle neurowissenschaftliche Frage, wie aus körperlichen Gehirnprozessen Bewusstsein entstehen kann, neu konzipieren.

2.2 Das neue Basiskonzept: Der Prozess

Das wird möglich durch einen einfachen, aber entscheidenden Unterschied zu den alten Modellen, dem Wählen eines neuen Ausgangspunktes. Anstelle von Einheiten oder dem Ganzen sind bei Gendlin Prozesse die Basiskonzepte. Man kann dies an einem einfachen Beispiel verdeutlichen: Atmen kann als eine Funktion der Lunge gesehen werden, man kann den Aufbau des Organes bis hin zu den Lungenbläschen untersuchen, und davon getrennt die Luft erforschen, die zum Atmen nötig ist und die wiederum aus verschiedenen Bestandteilen besteht. Dies ist die Vorgangsweise des Einheiten-Modells – und auch die Sichtweise unseres naturwissenschaftlich geprägten Alltagsdenkens. Ökologen hingegen würden in ihrer holistischen Sichtweise ganze Atemkreisläufe in den Mittelpunkt stellen, nicht nur den des Menschen, sondern diesen auch in Verbindung mit der Natur, dem Atemkreislauf der Bäume etwa. Sie würden „das Ganze“ in den Blick nehmen.

Gendlin hingegen geht vom Atemprozess aus: Dabei ist das Einströmen der Luft und das Ausdehnen der Lungen ein Prozess-Ereignis. Ein externer Beobachter kann Luft und Lunge unterscheiden, im Prozess des Atmens sind sie ein Ereignis. Folgerichtig lautet der erste Satz des ersten Kapitels im Prozess-Modell: „Body and environment are one, but of course only in certain respects“ (Gendlin, 1997, S. 1). Diese Einheit im Prozess, in der Aktivität, in der Interaktion ist der Ausgangspunkt des ganzen Modells. Gendlin prägt dafür den Begriff „body-environment-interaction“, also Körper-Umwelt-Interaktion. Körper meint hier nicht (nur) den materiellen Körper, sondern vielmehr den Körperprozess und – wie wir später sehen werden – gleichzeitig den „von innen gespürten“ Körper. Dieser ist in der Interaktion eins mit seiner am Prozess teilhabenden Umwelt. Dazu ein weiteres Beispiel: Im Prozess des Gehens ist der Druck der Füße auf den Boden eins mit dem Gegendruck des Bodens auf die Füße. Wir können Füße und Boden getrennt betrachten, aber nicht Druck und Gegendruck. Gendlin unterscheidet verschiedene Arten von Umwelt: Den Boden von außen betrachtet nennt er en#1 (en für environment), der Boden als Umwelt in der Körper-Umwelt-Interaktion, als en#2 bezeichnet, ist dieser Gegendruck. Ohne die Aktivität des Gehens gäbe es immer noch den Boden als en#1, aber nicht mehr als en#2. Dieses Beispiel macht besonders deutlich: Was bei Gendlin primär existiert, der Ausgangspunkt von allem, ist die Aktivität, der Prozess, die Interaktion. Deshalb nennt er auch das grundlegende Prinzip des Prozess-Modells „interaction first“.

Auch dies ist bereits bei Aristoteles zu finden (Gendlin ist unter anderem auch ein Aristoteles-Schüler) und schon dort oft missverstanden worden. Es widerstrebt einfach unserem Denken, nicht die am Prozess beteiligten Dinge zu sehen, sondern den Prozess an sich. Dieses „Denken in Prozessen“ ist die große Herausforderung, will man Gendlins Philosophie und sein Prozess-Modell verstehen; sich darauf einzulassen ist ein spannender und gewinnbringender Selbsterfahrungs-Prozess, denn es macht das Denken zu etwas körperlich Spürbarem. Alle, die Focusing praktizieren, kennen das. Und das ist ja auch logisch: Gendlin betont explizit, dass alle Konzepte des Prozess-Modells vom Focusing (also Kapitel VIII) kommen, genauer gesagt von seiner vom Focusing abgeleiteten Methode des Formens von Konzepten: Thinking At the Edge, kurz TAE (Gendlin, 2004).

2.3 *Thinking At the Edge (TAE)*

So ist das Prozess-Modell auch in seiner Entstehungsgeschichte einzigartig und Gendlin sagt, dass für ihn die Methode, mit der er es entwickelt hat, wichtiger ist als das konkrete Modell. Er vollendet hier ein revolutionäres Werk, das sich wie ein roter Faden durch sein ganzes Leben zieht und

bereits in seinem ersten Buch „Experiencing and the Creation of Meaning“ (Gendlin, 1962) zentral war. Dort nennt er es „Reversal of the Traditional Philosophical Order“ (Gendlin, 1962, S. 144 ff). Er stellt die übliche philosophische Tradition auf den Kopf, indem er nicht bei Konzepten, Prinzipien oder Theorien beginnt, mit denen dann das „Rohmaterial“ (z. B. Wahrnehmungen, Erleben, Wissen etc.) strukturiert werden, sondern er hat einen Weg gefunden, sich direkt auf dieses „Rohmaterial“ zu beziehen. Logische Ordnungen, philosophische Prinzipien und Theorien sind sekundäre Erscheinungen, die ihrerseits bereits auf dem Prozess des Wissenschaftlers oder der Philosophin beruhen, der/die sich auf das Erleben bezogen und daraus Symbolisierungen (z. B. Konzepte) gebildet hat. Bei Gendlin ist das Vor-Konzeptuelle nicht durch Konzepte determiniert. Er erforscht die Funktion des Vor-Konzeptuellen, indem er sich direkt darauf bezieht und beschreibt, welche Rolle es z. B. in der Theoriebildung spielt. Oberflächlich betrachtet ist zwischen Gendlins Theorien und anderen (philosophischen) Konzepten kein Unterschied zu bemerken. Immer sind es eine Unzahl von Worten (Symbolisierungen), die ganze Bücher füllen. Der Unterschied besteht darin, wie diese Worte generiert werden: Sind sie von anderen Konzepten oder vom Erleben abgeleitet?

Gendlin selbst meint, dass dies ein Grund ist, warum das Prozess-Modell so ungewohnt und manchmal schwer verständlich ist, weil er Konzepte wie aus dem Nichts erschafft und erst später erklärt, woher sie kommen (und zwar von Kapitel VIII her). Wer allerdings auch nur einen einzigen Focusing-Prozess erlebt hat, für den ist das Ganze nicht schwer nachvollziehbar: Wie sich aus dem Impliziten, aus einem Felt Sense, also einem diffusen, körperlich spürbarem Etwas nach und nach Gedanken und Bilder und Gefühle entfalten können bis hin zu ganzen Lösungsgeschichten, so entfaltet Gendlin aus dem Impliziten Worte und Konzepte, die er logisch miteinander verknüpft und daraus ein stringentes theoretisches Modell baut.

3. Zentrale Konzepte

3.1 *Implying, Occurring, Carrying Forward*

Gendlin unterscheidet also nicht zwischen den am Prozess beteiligten Dingen (z. B. Luft und Lunge), sondern zwischen zwei Prozessaspekten: implying and occurring, also implizieren und sich ereignen. Das Wort implying stammt vom lateinischen Verb „plicare“, deutsch falten ab, man könnte implizieren auch mit einfallen und das Gegenstück occurring mit ausfallen übersetzen (diese Worte werden hier synonym verwendet). Gemeinsam mit dem Konzept „carrying forward“ (weitertragen) kann er so überhaupt erst die Basiseinheit definieren. Denn was ist ein Prozess? Von außen betrachtet könnte man

ihn eine Abfolge vor sich gehender Ereignisse nennen. Gendlin definiert den Begriff von innen. In einer Körper-Umwelt-Interaktion formt sich aus der implizierten Vielfalt ein Ereignis, das gleichzeitig impliziert wird, wodurch das Implizite verändert und weitergetragen wird. Dadurch wird ein neues Ereignis möglich – der Prozess generiert sich selbst. Um es wieder am Beispiel des Atemprozesses zu verdeutlichen: Ein Atemzug ist ein Ereignis – occurring. Dieser Atemzug wird aus einer ungeteilten Vielfalt geformt: Ob man läuft oder steht, aufgeregt ist oder ruhig, von der Seehöhe, in der man sich befindet und der Kleidung, die man trägt – all das und vieles mehr beeinflusst implizit diesen jetzigen Atemzug. Vieles ist impliziert, aber nur eines ereignet sich: dieser Atemzug. Und wenn die Lunge voll ist, schaltet der Prozess automatisch auf Ausatmen um. Der Prozess trägt sich selbst weiter.

3.2 *Das Implizite*

Es ist das Prinzip der Selbstorganisation, das in vielen, vor allem holistischen Konzepten des Lebendigen heute zentral ist, hier allerdings noch einmal auf eine neue Basis gestellt. Denn mit dem Konzept des Impliziten besitzt das Prozess-Modell etwas, das so gut wie allen anderen Modellen fehlt. Alles, was sich ereignet, ist von einer unsichtbaren Vielfalt begleitet, aus der das Ereignis erst entsteht; etwas Prä-Geformtes, aus der die Form kommt. Auch dies erinnert sehr an Aristoteles, der zwei Arten von Sein unterscheidet. Bei ihm kann etwas der Möglichkeit nach existieren oder aber der Wirklichkeit nach. Ein Zimmermann ist beispielsweise der Möglichkeit nach immer ein Zimmermann, der Wirklichkeit nach allerdings nur, wenn er gerade als solcher arbeitet. Man könnte das Implizite also auch als Möglichkeitsraum sehen und tatsächlich leitet Gendlin im Kapitel VI so etwas aus seinen Basiskonzepten ab und nennt es dort „Verhaltensraum“. Wenn etwa ein Tier im Wald ein Geräusch hört, sind darin viele Verhaltensmöglichkeiten impliziert: Davonlaufen oder sich kampfbereit machen, auf einen Baum klettern oder sich anschleichen, all dies und vieles mehr ist möglich. Inzwischen hält das Tier inne und lauscht. Was es tun wird, ist offen. Sein Verhalten wird sich aus der implizierten Vielfalt formen.

Dabei darf man sich diese Möglichkeiten nicht als schon wirklich existierend vorstellen; es sind keine bereits vorhandenen Verhaltenssequenzen, die implizit „nebeneinander daliegen“ und aus denen sich das Tier eine aussucht. Das Implizite ist prä-geformt. Um etwas Derartiges für ein Modell konzeptualisierbar zu machen, entwirft Gendlin eine Vielzahl von Begriffen und Konzepten, die unserem Alltagsdenken und der herkömmlichen Wissenschaft, die alles als bereits existierende Dinge erfassen will, zuwider laufen. Mit Konzepten wie *even* („everything by everything“, d. h. das alles mit allem gekreuzt

wird) oder dem Prinzip „many making one“ (wie aus dem vielen Impliziten ein Ereignis entsteht) baut Gendlin eine logisch stringente Theorie, die etwas beinhaltet, das nicht logisch organisiert, aber auch kein Chaos ist, sondern „mehr als logisch“, wie es im Prozess-Modell heißt.

3.3 *Veränderung und Stabilität*

So ist das Implizite an sich schon ein Konzept über Veränderung und Verbundenheit – wie das gesamte Modell. In gewisser Weise stellt sich für Gendlin das umgekehrte Problem zu den gängigen Theorien. Dort besteht die Schwierigkeit oft darin, Phänomene der Veränderung und Verbundenheit zu erklären. Gendlin hingegen muss erklären, wie etwas vom Prozess Getrenntes und Stabiles konzipiert werden kann, wenn das ganze Modell auf veränderlichen Prozessen beruht. Ein dafür wichtiges Konzept sind „unterbrochene Prozesse“. Wenn ein Umweltaspekt fehlt und ein Prozess daher nicht weitergetragen werden kann, stoppt er. Wenn es kein lebenswichtiger Aspekt wie Luft oder Nahrung ist und der Organismus nicht zugrunde geht, wird dieser unterbrochene Sub-Prozess vom ganzen Prozess (und das ist immer der ganze Körper) implizit gehalten. Der fehlende Aspekt ist für Gendlin ein stabiles Objekt – obwohl es nur insofern ein Objekt ist, als es fehlt. Wenn es wieder auftaucht, wird der Prozess weitergetragen und es gibt das Objekt nicht mehr.

Eine andere Art von Stabilität im Modell bilden so genannte „open cycles“. Es sind Prozesse, die nur bis zu einem gewissen Punkt ablaufen, dann unterbrochen werden und sich ständig wiederholen („blättern“). Viele Lebensprozesse sind solche „stop-ons“, wie Gendlin sie auch nennt. So ist zum Beispiel Sehen kein konstantes Aufnehmen, sondern vielmehr ein regelmäßiges Scannen, also ein sich ständig wiederholender Prozess. Diese offenen Kreisläufe spielen eine wichtige Rolle in der Erklärung von tierischem Verhalten. Man kann sie sich wie die Seitenarme eines Flusses (also des ganzen Körperprozesses) vorstellen. Diese Seitenarme implizieren ständig die Veränderungen des Flusses, wodurch sich ihr eigenes Ausfallen verändert. Dieser verdoppelte Veränderungsprozess könnte man als Abbilden oder Registrieren bezeichnen. Für Gendlin ist es die Vorstufe zum Fühlen. Da aber dieses Fühlen, also die Seitenarme als Umwelt des Körperprozesses den „Lauf des Prozesses“ beeinflussen, kann man mit anderen Worten sagen, dass das Fühlen dessen, was man tut, dieses Tun verändert. Dies ist nichts anderes als Verhalten; und noch viel mehr – es ist Bewusstsein! Ohne hier ins Detail gehen zu können ist es doch wichtig zu sehen, wie Gendlin Begriffe wie Fühlen, Verhalten oder Bewusstsein von speziellen Körperprozessen (open cycles) ableitet. Damit schließt er die Kluft, die üblicherweise zwischen physiologischen Beschreibungen von

Körperprozessen und psychischen oder mentalen Konzepten im weiteren Sinne besteht.

3.4 *Der Körper als Prozess*

Diese Kluft entsteht, weil die gängige Wissenschaft lebende Körper nur als Struktur sieht, als Maschinen aus Fleisch und Blut, die irgendwelche Funktionen ausüben. Gendlin betont, dass unser Körper natürlich auch diese Maschine ist, aber eben nicht nur und nicht in erster Linie. Er kehrt wieder einmal die übliche Sichtweise um: Nicht aus der Struktur folgern Prozesse, sondern der Prozess generiert die Struktur! Es gilt das Prinzip „interaction first“; der Lebensprozess ist primär zu den Strukturen, die er generiert. Der materielle Körper ist im Prozess-Modell eine spezielle Art von Umwelt (en#3). Es ist die vom Prozess „selbst gemachte“ Umwelt, in der der Prozess weitergeht.

Mit dem Wort Körper ist also immer der Körper-Prozess gemeint, der mit seiner am Prozess teilhabenden Umwelt eins ist, sie impliziert. So geht der Körper weit über diese sichtbare Raum-Zeit-Struktur hinaus und ist doch in ihr (als en #3) in gewisser Weise lokalisiert. Beim Menschen ist dieser konkrete, materielle Körper – wenn er von innen gespürt wird – ein „inneres Tor“, durch das wir zu unserem Körperprozess gelangen. Die Tragweite dieser Entdeckung, die durch Focusing längst weltweite praktische Anwendung gefunden hat, wird womöglich erst durch die theoretische Darstellung im Prozess-Modell deutlich. Hier wird gezeigt, was hinter diesem inneren Tor wartet: Der Körperprozess, genauer die Körper-Umwelt-Interaktion mit ihrer ganzen impliziten Vielfalt. Es ist nicht nur der Weg zur Lösung (d. h. zum Weitertragen) unserer mehr oder weniger wichtigen Alltagsprobleme, sondern vielmehr der Zugang zur ungeteilten Vielfalt aller Lebensprozesse, deren Teil wir sind, aller impliziten Umwelten, Kreisläufe, Prozesse und Subprozesse, bis hin zur implizierten Vergangenheit und Zukunft (siehe 3.3).

So kann man am Beispiel eines (für uns Wohlstandsmenschen) unscheinbaren Hungergefühls sehen, wie viel darin impliziert ist. Gendlin sagt: „Hunger handelt davon, dass Nahrung gesucht, gefunden und gegessen wird“ (Gendlin, 1997, S. 9). Hunger impliziert also nicht nur das Bedürfnis nach Nahrung, sondern auch die Art von Nahrungssuche, also zum Beispiel das Graben nach einer Wurzel oder das Jagen bei einem Tier. Es impliziert, ob ich schon lange nichts mehr gegessen habe und es mir daher egal ist, was ich esse (außer Spinat: auch die lebenslange Abneigung dagegen ist impliziert). Der ganze Kreislauf (und damit Vergangenheit und Zukunft) sind in einem konkreten, körperlich spürbaren Gefühl eingefaltet. Und wir Menschen sind jene Wesen, die sich dieser impliziten Vielfalt bewusst werden können.

4. Menschliche Prozesse

Auch menschliche Interaktionen wie Sprache und Kultur sind im Prozess-Modell inhärent mit Körperprozessen verbunden. Die entscheidende menschliche Fähigkeit ist für Gendlin jene des Symbolisierens, also das etwas durch Sprache, Gefühle oder Handlungen ausgedrückt werden kann. Symbole können alles sein; alles, das für etwas anderes stehen kann. Üblicherweise ist es schwierig, die Verbindung zwischen dem Symbol und dem, wofür es steht, zu erklären. Seit Wittgenstein hat sich die Sprachphilosophie damit beschäftigt und oft genug zu einem postmodernen Relativismus geführt.

4.1 *Symbolisieren, Sprache, Kultur*

Im Prozess-Modell leitet Gendlin die menschliche Symbolisierungsfähigkeit von tierischen Gesten ab, die wiederum mit Verhalten und Körperprozessen verbunden sind. So kann zum Beispiel bei Affen eine einfache äußere Geste wie das Zeigen des Rückens als Zeichen der sozialen Unterwerfung eine ganze Kampfsequenz (d. h. Verhalten) ersetzen. Diese ist und bleibt aber impliziert, nun aber verdoppelt: Auf der äußeren Ebene der einfachen Geste und auch auf der inneren Ebene der Verhaltenssequenz. Genauso können Sie beispielsweise in einer Besprechung durch einfaches Handheben eine Menge impliziter Bedeutungen verursachen. Denken Sie an die Händler an der Warenbörse: Mit für Laien gar nicht wahrnehmbaren Gesten werden dort Millionen Tonnen Getreide oder andere Waren oder Geld „bewegt“. Und auch die Sprache entwickelte sich nach Gendlin aus „akustischen Gesten“, die auf gleiche Weise mit Verhalten und Körper verbunden sind. Sein bekanntes Beispiel sind Situationen, wo man nach dem richtigen Wort sucht. Man kann verschiedene Worte ausprobieren und spürt körperlich, ob es das „Richtige“ ist. Letztlich kann man nicht viel tun außer warten, dass das richtige Wort kommt, d. h. es sich aus dem Impliziten formt.

Durch dieses verdoppelte Implizieren entsteht also ein eigener Raum der Symbole, den Gendlin „symbolic space“ nennt. Dieser ermöglicht erst die Trennung von inneren (mentalen) und äußeren, wahrnehmbaren Phänomenen. Eine einfache Handbewegung wie das Ballen einer Faust (extern) und die inneren Körperveränderungen (z. B. wütend werden, kampfbereit machen) sind ein Ereignis und erst durch die menschliche Symbolisierungsfähigkeit unterscheidbar. Sobald Gesten (Symbole) erscheinen und einen Symbolisierungsraum bilden, gibt es diese Innen/Außen-Dualität, die wir üblicherweise in die ganze Welt hineinlesen und die beim bekannten Körper-Geist-Problem zu einigem „philosophischen Nonsense“ geführt hat, wie Gendlin (Gendlin, 1997, S. 163) anmerkt. Er nennt es den FLIP. Es ist der Sprung in die menschliche Welt. Danach gibt es nicht

länger nur physikalische Settings (Verhaltensräume), sondern zwischenmenschliche Interaktions-Kontexte. Für ein Tier ist ein Baum ein Baum, auf den es klettern kann oder der auf der Jagd ein Hindernis ist. Für uns Menschen ist es der Baum des Nachbarn, und wenn ich ihn umsäe, ist es von großer Bedeutung, ob er mich darum gebeten hat oder es verhindern wollte.

Der Symbolisierungsraum kann wiederum wie ein Seitenarm des Flusses mit seinen schon bekannten Seitenarmen gesehen werden, woraus folgt: Der Körper registriert (fühlt) die Registrierung (das Gefühl) dessen, was er tut – damit ist Selbst-Bewusstsein abgeleitet! Natürlich nicht das Phänomen im umfassenden Sinn, aber eines ist klar: Es ist hier kein Bewusstsein über ein Selbst als Entität (vgl. Gendlin, 1997, S. 132); Selbst-Bewusstsein wird im Prozess-Modell nicht als ein mysteriös über den Dingen schwebendes Scheinwerferlicht konzipiert, sondern als ein von grundlegenden Körper- und Verhaltensprozessen abgeleitetes und darauf basierendes Phänomen.

4.2 Raum und Zeit

Es ist faszinierend zu entdecken, wie aus einer scheinbar kleinen Veränderung des Basiskonzeptes unglaubliche Auswirkungen auf die übliche Vorstellung von Welt und Wirklichkeit entstehen. Und erst durch ein alternatives Modell wird sichtbar, welche Grundannahmen unser Denken und Verstehen dominieren. Eine der weitreichendsten Offenbarungen des Prozess-Modells in dieser Hinsicht ist das Erkennen unserer Annahmen über Raum und Zeit. Der Erfolg des gängigen Wissenschaftsmodells lässt sich auch daran ermessen, wie sehr das Denken in Einheiten und daraus folgernde Vorstellungen von leerem Raum und absoluter Zeit Eingang in unser Alltagsdenken gefunden hat. Für uns ist es selbstverständlich, das alles, was existiert, als ein Etwas in einem leeren Raum existiert und dort verortet ist, zu einer bestimmten Zeit, d. h. einer bestimmten Position auf einer Zeitlinie, die nur eine Bewegungsrichtung kennt. In der Philosophie waren Diskussionen über Raum und Zeit immer zentral, weil es so grundlegende Parameter sind. Hier ist es wichtig zu sehen, dass das Einheiten-Modell die von einem „idealisierten Beobachter“ beschriebene Weltsicht inkludiert, das alles, was beschrieben wird, an einem Ort im leeren Raum und einer Position der linearen Zeitlinie dargestellt wird.

Im Prozess-Modell gilt das Prinzip „interaction first“ auch für die Begriffe von Raum und Zeit. Der Lebensprozess ist wiederum primär und generiert verschiedene Arten von Räumen und generiert auch die Zeit. Um mit Letzterem zu beginnen: Die Erklärung, was ein Prozess ist – nämlich ein Sich-Ereignen in das Implizite hinein, dass dieses weiterträgt und ein neues Ereignis ermöglicht – erklärt auch, wie Zeit im Prozess-Modell entsteht, nämlich genau durch diesen Vorgang, vom Prozess

selbst generiert und nicht durch einen externen Beobachter konstatiert. Gendlin beschreibt es so: „Die Vergangenheit ist nicht vergangen, weil ein Beobachter beschließt, dass sie auf einer früheren Position der absoluten Zeitlinie von Newton stattgefunden hat. Die Vergangenheit ist die Vergangenheit des lebenden Prozesses selbst, zur Vergangenheit gemacht durch seine neue Gegenwart“ (Gendlin, 2012, S. 1). Die Vergangenheit ist in der jetzigen Gegenwart impliziert, sie wirkt jetzt; die Gegenwart ist in gewisser Weise das, was die Vergangenheit (der Prozess) „war“. Dieses in der Psychotherapie so selbstverständliche Phänomen wird im Prozess-Modell durch die Konzepte des Implizierens erklärt.

Für den Raum gilt dasselbe: Seine verschiedenen Arten werden vom Prozess generiert, wie wir bereits gesehen haben. Der „volle“ Verhaltensraum der Tiere wird durch die vielen impliziten Verhaltensmöglichkeiten generiert. Der „leere“ symbolic space entsteht beim Menschen durch seine Symbolisierungsfähigkeit. Dies ist der leere Raum, der üblicherweise unser Denken beherrscht. Der Irrtum der gängigen Wissenschaft ist es, dieses menschliche Konstrukt zur Grundannahme von allem Existierenden zu machen. Im Prozess-Modell wird leerer Raum als späte (menschliche) Entwicklung dargestellt, der viele grundlegendere Lebens- und Körperprozesse vorausgehen.

Und immer wieder muss betont werden, dass Körperprozess eigentlich Körper-Umwelt-Interaktion bedeutet. Damit lässt sich auch die Umweltinformation von Gefühlen erklären. Sie sind nicht etwas rein Inneres, sondern eine Symbolisierung einer Körper-Umwelt-Interaktion und damit inhärent mit der Umwelt als Aspekt des gegenwärtigen Ereignisses verbunden. Das klingt schon sehr nach Focusing: „Der Körper kennt seine Situation“, nennt es Gendlin (Gendlin, 1993, S. 4). Wie erklärt er nun im Prozess-Modell jene Methode, für die er weltweit bekannt ist?

4.3 Thinking with the Implizit

Es beginnt wieder mit einer Unterbrechung des Prozesses. So wie im tierischen Verhalten eine Geste die Kampfsequenz unterbricht und dadurch die menschliche Symbolisierungsfähigkeit in einem eigenen Raum möglich wird, so muss nun der menschliche Symbolisierungsprozess gestoppt werden, damit etwas Neues entstehen kann. Allerdings können laut Gendlin heutzutage viele Menschen nicht einmal kurze Zeit ohne Gedanken, Gefühle oder Handlungen sein. Ohne dieses Innehalten, ohne diesen Freiraum (der erste der sechs Schritte) ist allerdings auch Focusing nicht möglich (vgl. Gendlin, 1997, S. 216). Erst durch dieses Innehalten entsteht ein neuer, körperlich spürbarer Raum, indem sich ein Felt Sense (im Prozess-Modell direct referent, also unmittelbarer Bezugspunkt

genannt) formen kann. Dieser ist nichts anderes als ein Wahrnehmen (Spüren, Fühlen) der ganzen Körper-Umwelt-Interaktion, also der ganzen Komplexität einer Situation. Wenn ich beispielsweise einen unmittelbaren Bezugspunkt zum Streit mit meinem Nachbarn forme, dann gehe ich weit über meine Wut, die kreisenden Gedanken und stereotypen Handlungsweisen (also über die Symbolisierungen) hinaus und spüre vielmehr alle möglichen Sichtweisen und Aspekte des Streits, viel mehr, als ich je mit dem Kopf denken könnte. Es ist ein „Denken mit dem Impliziten“, wie dieses letzte Kapitel VIII des Prozess-Modells heißt.

4.4 Der kulturelle Transformationsprozess

Focusing ist viel mehr als bloß eine Psychotherapiemethode. Die Formung eines unmittelbaren Bezugspunktes ist Kulturformung. Kultur kann gesehen werden als die Summe unserer Interaktions-Kontexte: Wie wir unsere Beziehungen leben, unsere Sprache, Rituale und Rollen, all das ist eingefaltet in einem unmittelbaren Bezugspunkt. Und jeder davon ist eine neue Kreation, die es bisher auf dieser Welt nicht gegeben hat und die tatsächlich unsere Kultur weiterträgt. Wie Gendlin im Prozess-Modell bemerkt (Gendlin, 1997, S. 295), befinden wir uns mitten in einer Transformation unserer Kultur, vor allem der so genannten westlichen. Die alten Rollen (z. B. Vater, Mutter, Kind) haben noch vor 50, 60 Jahren in konkreten Situationen „funktioniert“, d. h. sie haben die Situationen weitergetragen. Wie ein Vater seine Rolle ausgeübt hat, hat die Situation „getroffen“, d. h. den Prozess weitergetragen. Das funktioniert heute nicht mehr so einfach. Aber dafür entsteht gerade etwas Neues, Komplexeres. Menschen spüren in sich (in ihrem von innen gefühlten Körper), was in einer konkreten Situation „richtig“ ist, was also den Interaktionsprozess weiterträgt. Menschen, die vor 20, 30 Jahren nicht durch ihre Rollenmuster, sondern durch das Spüren dessen, was für sie richtig war (d. h. durch das Spüren eines unmittelbaren Bezugspunktes) ihre Lebensprozesse weitergetragen haben, waren damals die „Komplizierten“ oder die Neurotischen. Heute versuchen viele Menschen, das für sie Richtige zu leben.

Das Prozess-Modell bietet eine Theorie, durch die solche Entwicklungen verstanden und eingeordnet werden können. Mit dem Spüren eines unmittelbaren Bezugspunktes ist es möglich, sich der ganzen Körper-Umwelt-Interaktion, die wir von Anfang an sind, bewusst zu werden, sie zu spüren. Wie Gendlin sagt, sind wir erst ganz am Beginn dieser Entwicklung. Er ist vergleichbar mit dem Auftauchen der ersten Gesten bei höher entwickelten Tieren. Wie dort ist es heute nur in wenigen Momenten – wenn auch immer mehr Menschen – möglich, die Körper-Umwelt-Interaktion als solche zu spüren. Das passiert in Focusing-Sitzungen, aber auch in vielen guten

Psychotherapiestunden anderer Richtungen, und es passiert bei vielen Menschen spontan, die nie etwas von Focusing gehört haben. Wenn man sich im Vergleich die Entwicklung der Gesten über Symbolisierungen bis zu Sprache und Kultur mit allen Implikationen vor Augen führt, ist der Ausblick auf mögliche Entwicklungen, dessen Vorbote Focusing ist, atemberaubend.

5. Psychotherapeutische Praxis und Zusammenfassung

Einige Beispiele der Auswirkungen der neuen Sichtweise des Prozess-Modells auf die Psychotherapie sollen gleichzeitig als Zusammenfassung des bisher Gesagten dienen.

In der Psychotherapieforschung ist es mittlerweile unumstritten, dass die psychotherapeutische Beziehung der entscheidende Wirkfaktor ist (vgl. z. B. Grawe, 2005). Aber was genau ist damit gemeint und vor allem, wie kann etwas so Komplexes wissenschaftlich operabel und untersuchbar gemacht werden? Hier steht die Forschung noch ganz am Anfang, wie Silke Gahleitner in ihrem Referat auf der ÖGWG-Woche 2013 zum Thema „Beziehung und Bindung“ hinweist. Und Dieter Höger unterstreicht auf derselben Veranstaltung die Notwendigkeit neuer, „zweiwertiger“ Beziehungsbegriffe. Das Prozess-Modell erfüllt mit seinem Grundprinzip „interaction first“ und seinem Prozess-Denken genau diese Forderungen. Für Gendlin ist Beziehung das „immer schon Gegebene“. Vom Prozess-Modell aus gesehen befinden sich im Therapiezimmer nicht zwei getrennte Personen, sondern ein Interaktionsprozess, indem ich als Psychotherapeut nicht der bin, der ich üblicherweise bin, sondern bereits beeinflusst durch die Klientin, und zwar nicht durch sie, wie sie üblicherweise ist, sondern wiederum bereits durch mich beeinflusst. Dies widerspricht unserem linearen Zeitdenken, nicht aber unserer Alltagserfahrung. Wir erleben uns doch mit der Ehefrau ganz anders als mit dem Chef oder dem besten Freund. Genau um solche Alltags- und Psychotherapiephänomene besser verstehen zu können, ist eine Theorie wie das Prozess-Modell nötig.

Und auch der ganze Bereich des so genannten „Unbewussten“, als entscheidende Entdeckung Freuds am Beginn der Psychotherapiegeschichte stehend, wird bei Gendlin neu konzipiert. Bei ihm sind es unterbrochene Prozesse, also keine Inhalte, die irgendwo versteckt im Inneren des Menschen lauern, sondern gestoppte Sub-Prozesse, die vom ganzen Körperprozess gehalten werden und durch das Auftauchen der fehlenden Objekte (siehe oben) weitergetragen werden – genau das, was in der therapeutischen Arbeit passieren sollte.

Gendlin führt ein anderes Beispiel aus der Psychotherapie an (vgl. Gendlin, 1997, S. 35): Spätestens seit Freud wissen wir, dass die Kindheit unser Verhalten beeinflusst. Aber wie?

Die alte Schule sprach von Übertragung: Die Klientin reagiert nicht auf den Therapeuten, sondern auf den Vater. Da dies offensichtlich zu vereinfachend war, betonen heutzutage Therapeutinnen und Therapeuten das „Hier und Jetzt“, als ob es getrennt von der Vergangenheit wäre. Dieses Problem entsteht mit den Begriffen Gegenwart und Vergangenheit als Positionen auf einer Zeitlinie. Das Prozess-Modell kann erklären, wie die Vergangenheit in jedem gegenwärtigen Moment wirkt (nämlich implizit).

Letztlich geht es in jeder Psychotherapie um Veränderungsprozesse, und von nichts anderem handelt das Prozess-Modell. Vieles davon ist bereits durch Gendlins bisherige Werke wie zum Beispiel „A Theory of Personality Change“ (Gendlin, 1964) ins personenzentrierte Allgemeinwissen eingegangen. Was die Beschäftigung mit dem Prozess-Modell allerdings deutlich macht ist, wie sehr wir in unserem materialistisch-reduktionistischen Alltagsdenken gefangen sind und wie schwer es fällt, wirklich radikal in Prozessen zu denken. In der Beschäftigung mit Eugene T. Gendlins Prozess-Modell kann man es lernen.

Literatur

- Aristoteles (1989). *Über die Seele*. Stuttgart: Reclam.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 8. April 1977, 196(4286), 129–136.
- Gendlin, E.T. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Glencoe: Northwestern University Press.
- Gendlin, E.T. (1964). *A Theory of Personality Change*. Zugriff am 15. 8. 2014. Verfügbar unter: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html
- Gendlin, E.T. (1993). Über den Körper. *Focusing Folio* 1993, 12/1. Übersetzung: Dieter Müller.
- Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. Zugriff am 15. 8. 2014. Verfügbar unter: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2161.html
- Gendlin, E.T. (2000). The ‚mind‘/‘body‘ problem and first person process: Three types of concepts. In R. D. Ellis & N. Newton (Eds.), *Advances in consciousness research: Vol. 16. The caldron of consciousness: Motivation, affect and self-organization — An anthology*, pp. 109–118. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.
- Gendlin, E.T. (2004). *Introduction to “Thinking At the Edge”*. Zugriff am 15. 8. 2014. Verfügbar unter: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2160.html
- Gendlin, E.T. (2007). Über das Ich. In Johannes Wiltschko, (Hrsg.). *Focusing und Philosophie*. Wien: Facultas.
- Gendlin, E.T. (2012). The time of the explicating process. In S. C. Koch, T. Fuchs, & C. Müller (Eds.). *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam: John Benjamins. Übersetzung: Christiane Geiser.
- Gendlin, E. T. (2015). *Das Prozess-Modell*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber.
- Grawe, K. (2005). Empirisch validierte Wirkfaktoren statt Therapiemethoden. In: *Report Psychologie* 7/8 2005. S. 311.
- Nagel, Th. (2013). *Geist und Kosmos*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.