

die Leserin auch dann noch bei der Stange, wenn der Kopf ob des dichten Inhaltes schon etwas heiß geworden ist. Die Fokussierung auf die zentrale Position des Organismusbegriffs und die Verortung des Personenzentrierten Ansatzes als eine „organismische Psychologie“ (und weniger eine Psychologie des Selbst) ist wohl als spezifische Schwerpunktsetzung zu sehen. Allein damit, dass der Impuls

zur eigenen theoretischen Auseinandersetzung ausgelöst wird, bedeutet bereits, dass eines der von ihnen angestrebten Ziele erreicht worden ist. Eine Übersetzung ins Deutsche, die das Buch auch in unserem Sprachraum leichter zugänglich machen würde, wäre äußerst wünschenswert.

*Beatrix Teichmann-Wirth*

## **Johannes Wiltschko: Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens**

*Wien: Facultas, 2008. 174 Seiten, ISBN 978-3-7089-0189-3, € 20,50/SFr 34,50.*

„Dort, wo die Sprache aufhört, wohnen wir wirklich“, so zitiert Wiltschko (S. 15) den Philosophen und Psychologen Eugene Gendlin am Beginn des Buches. Von diesem Wohnort handelt es und lädt ein, sich in diesem mauerlosen Haus umzusehen, vielleicht sogar dauerhaft niederzulassen.

Vieles konnte ich im Zuge der Lektüre erleben, körperlich spürbar, und immer wieder, wenn ich mich nicht allein um ein kognitives Verstehen bemüht habe, wo allzu schnell Anstrengung und Verkrampfung spürbar wurde, sondern den An-Klang in mir wahrnahm, eröffnete es Welten in mir.

Es geht um Philosophie, darüber hinaus um eine Alltags- und Lebenspraxis, zu welcher auch die Psychotherapie zählt, und um den Körper als „Wahrnehmungs-Schiff“ durch den Prozess des Lebens. Das Buch rührt an die Wurzeln des Lebens, um das vielleicht derart pathetisch auszudrücken. Und darin hat es mich berührt. Lasse ich einen Felt Sense dazu kommen, so erscheinen Begriffe komplex, manchmal kompliziert, tief, neu, berührend, inspirierend, anrührend, bewegend; so wie die Lektüre für mich bewegend war.

Das Buch ist bei aller Genauigkeit in der Begriffsbestimmung ein erfahrungszentriertes; die Begriffe und die theoretische Darstellung sind – konsequent im Focusing-orientierten Zugang – immer mit dem Inneren des körperlichen Erlebens verbunden. Gendlin ist darin leiblich anwesend, in der ihm je eigenen leidenschaftlichen Beziehung zum Leben.

Johannes Wiltschko, ein langjähriger Mitarbeiter und intimer Kenner des Werkes von Gendlin, hat als Herausgeber diesem Fluss im Buch, dem Tonbandaufnahmen zugrunde liegen, also die Transkription von einer „aus der momentanen Situation heraus geborenen Sprache“ (S. 24), dankenswerterweise Rechnung getragen.

Nach einer Einführung zur Praxis des Denkens mit dem Felt Sense über flüssiges Denken und fixierte Strukturen befasst sich Gendlin mit der Sprache, die aus dem Körper kommt, einer „frischen Sprache“, wie Gendlin sie bezeichnet, die dort beginnt, wo Sprache im herkömmlichen Sinn zunächst aufhört.

Die zwei folgenden Kapitel („Was ist Philosophie?“, „Das postmoderne Dilemma“) befassen sich im engeren Sinne mit Philosophie, mit philosophischen Traditionen, der Beziehung zwischen dem Erleben und Konzepten, mit Objektivität und Subjektivität wie auch mit Gendlins Metamodell, wonach sich aus jedem Erlebnis ein Modell herauschälen lässt.

Es folgen psychotherapienähere Kapitel zum Felt Sense und über zentrale, „komische Konzepte“, wie sie Gendlin nennt, im Focusing. Die Darstellung dieser „komischen Konzepte“ wie „carrying forward“, „Kreuzen“, „implizite Steuerung“, „Implizieren“ und „ungeteilte Vielheit“ haben mein Verständnis von diesen Konzepten bereichert und intensiviert.

Nach einem Kapitel über den Körper, das die Interaktionalität des Körpers und seine zentrale Rolle in der Bewertung von Situationen ins Bewusstsein rückt, kehrt das Buch sozusagen wieder mehr in philosophische Gefilde zurück, in der Beschreibung von Focusing als Werkzeug des Denkens. Dieses Kapitel möchte ich, wenn es darum geht, sich an eigene Gedanken heranzuwagen und diese mit anderen zu teilen, allen zögernden, ängstlichen Menschen ans Herz legen.

Nach einem Abschnitt über das Ich schließt das Buch mit einem Abschnitt über die „Erste-Person-Wissenschaft“, welche Gendlin der Naturwissenschaft und der Ökologie zur Seite stellt. In der „Erste-Person-Wissenschaft“ kommen das Ich und das Du vor, die die Wissenschaft betreiben. Es gehe nicht wie in den Naturwissenschaften um die Betrachtung von „toten“ Einzelteilen und auch nicht wie in der Ökologie um das Aufgehen im Ganzen, sondern um eine dritte Wissenschaft, „dessen Basiskonzepte Prozesse sind“ (S. 153). Somit gehe es hier um die Beziehung von implizitem Erleben und der Logik, denn „wenn man Logik und Erleben in einer bestimmten Weise aufeinander bezieht, stärkt es beide“ (S. 157).

Das Buch endet mit einer Zusammenstellung von zentralen Sätzen, begleitet von Wiltschkos Einladung, sie mit dem Felt Sense zu lesen, um sodann „das implizit Verstandene zu explizieren, also

selbst zu formulieren, heißt zu denken, weiterzudenken, selbst zu philosophieren. Dazu lädt Gene Gendlin ein!“ (S. 164).

Das stimmt. Das Buch ist für mich eine beständige Einladung, das eigene aus dem Felt Sense kommende Wissen zu Bewusstsein kommen zu lassen und es regt in hohem Maße ein Verständnis an, wonach die eigene uneingeschränkte, ungeteilte Autorität, was das Wissen um Lebenszusammenhänge betrifft, bekräftigt wird. Es ermutigt, sich als „Erste Person“ wahrzunehmen, in ihrer Verbundenheit mit dem Weltzusammenhang.

Ich hoffe, dass sich Menschen und vor allem Psychotherapeuten nicht vom Grundthema Philosophie „abschrecken“ lassen und auch nicht von der Darstellung der teilweise sehr komplexen Zusammenhänge.

Auch wenn im vorliegenden Buch nicht die therapeutischen Aspekte von Focusing im Vordergrund stehen, sondern mehr der Beitrag des Focusing als Werkzeug des Denkens zur Theoriebildung und im Umgang mit Konzepten, so inspiriert es dennoch – das konnte ich in meinen Therapiesitzungen bemerken – zu einem vertieften Zugang zum Menschen.

Für Jürgen Kriz, Verfasser des Vorworts, gehört dieses Buch zu dem Dutzend von Werken, welches er aus einem brennenden Haus retten würde. Es ist für ihn die Querbewegung, das Querdenken, das Überqueren des Mainstreams reduktionistischer und allzu mechanistischer Denkformen der heutigen Zeit.

Gendlin überwindet in seinem hier ausgeführten Ansatz wohl-etablierte Trennungen – zwischen Inhalt und Form, zwischen „unten“ und „oben“, zwischen Subjektivität und Objektivität, zwischen Innen und Außen, zwischen Kultur und Natur. Kritisch sei hier angemerkt, dass diese Trennungen auch schon von anderen Wissenschaftlern aufgehoben wurden, wie z. B. von Wilhelm Reich in seiner funktionellen Denkmethode oder von Rudolf Steiner in seinem geisteswissenschaftlichen Ansatz. Es fällt auch auf, dass sich Gendlin generell sehr wenig auf andere Autoren bezieht, mit Ausnahme von einigen Philosophen, die Erwähnung finden. Auch Carl Rogers findet wenig Beachtung, wiewohl mir scheint, dass es einige sehr starke Verbindungspunkte gäbe. Beispielsweise finden sich meinem Verständnis nach in Rogers' Konzeption der organismischen Bewertung der Felt Sense und das Kreuzen sehr wohl bereits theoretisch ausgewiesen.

Ich denke nicht, dass das Buch für mich zu oben besagtem Dutzend zu rettenden zählen würde, dennoch hat es mich zentral berührt. Es hat mich berührt, aufgerüttelt, wach gemacht, zutiefst inspiriert, ob des Wahrheitsgehalts der Grundbotschaft, den es für

mich in den Wörtern, im Dazwischen in sich birgt. Es stärkt ein Vertrauen, dass das, was jetzt aus meinem Körper entsteht und sich ausdrücken will, richtig ist. Dass es immer und in allererster Linie nicht um die Lösung, nicht um das Festgewordene geht, sondern um den Prozess des Weitertragens, um das „Äh ...“ beim Verfassen eines Gedichts, ebenso wie um die „Ahs“ beim Finden der stimmigen, „einzig richtigen“ „erlösenden“ Zeile. Es inspiriert das Neue, das Schöpferische, das Originäre. Wenn auch vieles davon sich für mich in personenzentrierten Konzepten wie der organismischen Bewertung und dem Vertrauen in die Aktualisierungstendenz wieder findet, so stellt Gendlin eine Methode zur Verfügung, mit der man das Schöpferische, diese Kreation des Eigenen, fördern kann – mit dem jederzeit verlässlichen Fundaments meines Körper-Sinns. „Das nächste bisschen Leben kommt vom Körper selbst, es wird ihm nicht von außen „dazugegeben“, heißt es da (S. 120.)

Das Buch fließt einer Zitatensammlung gleich über von starken, kräftigen Sätzen. Das ist eine Herausforderung – sich nicht in gelernter Autoritätsgläubigkeit davon beeindruckt zu lassen, sondern sie „fortzutragen“ mit Eigenem. Denn das vermittelt es: Dass alles wertvoll ist, jeder immer schon über ein Wissen verfügt, eine Wahrheit, ein Erleben dieser Wahrheit. Es vermittelt, dass dieses Wissen hinter dem Wissen ist, hinter den Inhalten. Es ermutigt, diese Lücke offen zu halten und immer wieder über die eigenen Standpunkte hinaus zu sehen. Es spricht die grundsätzliche Verbundenheit an und dass das, was „immer einem menschlichen Organismus wichtig erscheint, irgendetwas an sich (hat), das auch den anderen menschlichen Organismen wichtig sein wird“ (S. 123).

Das Buch bekräftigt das Ich, das man hinter allen Identifikationen und Identitäten ist, darin, wahrhaft zu erleben, diese „wirkliche Person, die „von unten herauf leben und die man finden muss“ (S. 139). Es bestärkte mich in meiner therapeutischen Praxis, mir zu vergegenwärtigen, dass „immer jemand drinnen“ ist.

So will ich mit einem therapierelevanten Zitat enden, in welchem Gendlins Authentizität, seine Fähigkeit, auch „heiklen“ Empfindungen positive Beachtung zu schenken, ausgedrückt wird: „Das Da-Sein wird für mich als Tatsache immer größer und wichtiger. Der Klient ist da und ich setze mich hin und bin auch da. Alles andere werden wir schon sehen, aber ich bin da. Wenn mich der Klient anschaut, ist es mir ein bisschen unangenehm, aber ich kann es aushalten. Wenn ich wegschaue, schaue ich wieder zurück. Wenn der Klient aushalten kann, mich anzuschauen, ist es das Mindeste, das ich tun kann, wenigstens zurückschauen. Das ist so wie eine Verantwortung“ (S. 140).