

Marion N. Hendricks-Gendlin

# Ein Felt Sense ist mehr als nur ein Gefühl<sup>1</sup>

**Zusammenfassung:** Für Therapeuten in der Arbeit mit Klienten ist es wichtig, klar zwischen Felt Sense und Gefühl zu unterscheiden. Diese Unterscheidungsfähigkeit soll in der Ausbildung erlernt werden. So wichtig es auch sein mag, ein Gefühl wahrzunehmen, so verändert doch diese Wahrnehmung nicht das Muster, das zur Entstehung dieses Gefühls führt. Nur indem der Klient dieses Gefühl „anhält“, kann er mittels seines Felt Sense die Bedeutung verstehen lernen und auch was verändern.

**Schlüsselwörter:** Felt Sense, Gefühl, Erleben, Experiencing, Versioning

**Résumé:** Un felt sense n'est pas un sentiment, mais un nouveau développement humain. L'auteur met en évidence à quel point il est important pour le thérapeute dans le travail avec ses clients, de faire une distinction claire entre felt sense et sentiment, et que cette capacité de distinguer doit être apprise pendant la formation. Aussi important soit-il de percevoir un sentiment, cette perception ne change quand même pas le schéma qui conduit à la naissance de ce sentiment. Ce n'est qu'en « gardant » ce sentiment que le client peut apprendre à en comprendre le sens au moyen de son felt sense et y changer quelque chose.

**Mots clés:** felt sense, sentiment, expérimenter, versioning

Die verstärkte Beachtung des Erlebens des Klienten kennzeichnet eine fortwährende Entwicklung in der Psychologie. Eine der wichtigsten Wurzeln dieser Entwicklung ist die Zusammenarbeit zwischen Carl Rogers, dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie, und dem Philosophen Eugene Gendlin während der fünfziger Jahre an der Universität von Chicago. Gendlin, der in der philosophischen Tradition von Dilthey, Dewey, Merleau-Ponty und McKeon stand, entwickelte eine „Philosophie des Impliziten“ (Gendlin 1962; 1997) und legte das auf Rogers' Arbeit um. Gendlin untersuchte die Frage, was wirklich im Klienten und in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient geschieht, wenn Empathie vorhanden ist. Diese Zusammenarbeit führte zu einer grundlegenden Verschiebung, nämlich vom Inhalt – was besprochen wird – hin zum Prozess – wie der Klient und der Therapeut mit dem Erleben umgehen (Gendlin/Jenney/Shlien 1960). Gendlin/Zimring (1994) überprüften hunderte Bandaufnahmen von Therapiesitzungen und formulierten anhand ihrer Ergebnisse das Konzept der „Erlebensebene“. Die Prozessskala (Rogers 1959b) und später die Erlebensekala (Klein/Mathieu/Gendlin/Kiesler 1969) wurden entwickelt, um das Erleben des Klienten messen zu können.

Die Bedeutung der Gefühle in der Psychotherapie wurde schon lange anerkannt, aber sehr oft wurde das missverstanden, in dem Sinne, dass der Klient mit seinen Gefühlen in Kontakt kommen sollte. Ein intensives Erleben ist allerdings etwas anderes als ein Gefühl. Es geht eher darum, sich direkt auf implizit körperlich gefühltes Erleben beziehen zu können. Diese Schicht des Erlebens wird „Felt Sense“ oder auch „direct referent“ genannt.

## Ein Beispiel für einen Felt Sense

Zum besseren Verständnis des nachfolgenden Beispiels ist es notwendig, den Kontext und einige Grundbegriffe zu kennen. Eine Klientin hat ein sehr intensives Erleben, das sie selbst sehr schätzt und das sie als „endlose Energie“ bezeichnet. Es fühlt sich für sie in erster Linie als Teil ihrer sexuellen Gefühle an. Die Energie scheint ihr aber mehr als nur sexuell zu sein, und sie möchte auch in anderen Bereichen daraus schöpfen können. Aber sie merkt, dass sie stecken bleibt, sobald sie versucht, diese Energie auf eine andere Art und Weise zu erleben. Sie fokussiert auf dieses „Stecken-Bleiben“.

Ihr Felt Sense kommt zum Ausdruck, wenn sie sagt: „Irgendwie will ich das nicht aufgeben, dass meine endlose Energie nur über die Sexualität zugänglich ist ...“ Der Felt Sense kennzeichnet sich

<sup>1</sup> Aus dem Amerikanischen übersetzt von Elisabeth Zinschitz.

immer durch Begriffe wie „irgendwie“. Sie *spürt etwas direkt, aber weiß noch nicht, was es ist*. Das ist die Definition des Felt Sense. Es ist etwas, das direkt gespürt wird, aber dessen Inhalt noch nicht weiter bekannt ist. Man merkt z. B. in einem Satz wie „Irgendwie will ich das nicht aufgeben“, dass hier keine Emotion wie Trauer, Wut oder Freude zum Ausdruck gebracht wird. Ein Felt Sense ist kein Gefühl. Er ist viel komplexer und ganzheitlicher.

Jeder Felt Sense „impliziert“ die genau passenden folgenden Worte oder Bilder oder Bewegungen, die sich noch nicht geformt haben. Das gehört auch zur Definition des Felt Sense. Nur ein genau passendes Wort oder eine genau passende Handlung will das, was implizit ist, *weiter tragen*. Wenn das geschieht, kommt es zu einer Veränderung im Körper, da der Körper es dann nicht länger impliziert. Dann ist wieder etwas Anderes implizit. Dieses Konzept des „Weiter-Tragens“ kann wie die üblichen körperlichen Prozesse beschrieben werden. Zum Beispiel impliziert Durst das, was den Durst löscht. Und nur gewisse „Objekte“ werden dieses Implizite, nämlich Wasser, aber nicht Salatöl, weiter tragen. Aber Orangensaft und eventuell irgendwelche unbekanntes Substanzen werden ebenfalls das, was der Durst impliziert, weiter tragen. Wir sagen, dass das Implizite „weder vorbestimmt noch willkürlich“ ist. Auch wenn nur gewisse, genau passende Symbole den Felt Sense weiter tragen, sind diese noch nicht da. Es könnte viele verschiedene Symbole geben, die das Implizite weiter tragen würden. Die impliziten Wörter, Bilder, Bewegungen, Handlungen haben noch keine Form angenommen, sind irgendwo im Unbewussten versteckt. Das Weiter-Tragen ist kein Repräsentationsprozess, wo das, was geformt, aber verborgen ist, wiedergegeben wird. Es geht dabei eher darum, dass aus dem im Körper Impliziten der nächste Schritt entsteht. Wenn dieses Implizite stattfindet, gibt es eine körperlich gefühlte Veränderung, einen *Felt Shift*. Die Spannung lässt nach, und es tritt ein Gefühl ein, das sagt: „Ja, genau so stimmt es, das ist genau, was es ist“. In dem unten stehenden Beispiel werden Sie sehen, dass direkt aus dem Felt Sense der Klientin einzigartige Sätze entstehen und dass diese Symbolisierung ihr Erleben weiter trägt.

*„Irgendwie will ich das nicht aufgeben, dass meine endlose Energie nur über die Sexualität zugänglich ist ...“*

(Sie weiß noch nicht, wie das passiert, aber sie kann spüren, dass es „irgend“wie passiert. „Irgendwie“ ist nicht etwas Abwesendes. Es ist gegenwärtig und wird gespürt, aber ist noch nicht klar definierbar; eben ein Felt Sense.)

*„... so als ob ... das der einzige Ort ist, aus dem sie für mich immer schon kam. Also, wenn ich das überhaupt aufgabe ..., vielleicht habe ich dann gar nichts mehr ...“ (sie weint), „... dort ist es ...“ (sie weint)*

(„Dort ist es“ drückt die körperliche Resonanz aus, dass diese Worte „richtig“ sind. Sie benennen, was dort ist, und sie spürt auch, dass genau an der Stelle mehr kommen wird. Der Felt Sense wird allmählich symbolisiert; der körperliche Shift und die Tränen kommen, sobald der Felt Sense sich zu öffnen beginnt (Tränen kommen oft, wenn jemand tief berührt ist).

*„...Es ist, als ob ... es so wichtig ist, einen Zugang zu haben. Wenn sie kämen und sagten: ‚Na, geh da hinüber und dann findest du einen noch breiteren Zugang ...‘ Es ist so beängstigend“ (schluchzt), „denn“ (schluchzt), „was wenn du den einzigen Zugang, den du hast, auch noch verlierst ...“*

(Es ist typisch für das Verhältnis Felt Sense-Symbolisierung, dass ungewöhnliche Sätze entstehen. Das kommt daher, dass das, was körperlich gespürt wird, sich nicht in den üblichen Wortbedeutungen ausdrücken lässt.)

*„Da ist noch mehr“ (Felt Sense).“... Was ist das? ...warum ist das so beängstigend?“*

(Das ist keine kognitive oder deduktive Frage. Sie fragt direkt ihren Felt Sense und wartet ab, was kommt. Dann öffnet sich etwas, und zwei weitere Aspekte ihres Erlebens tauchen auf.)

*„Da ist auch so etwas drinnen wie ...“ (schluchzt...). „Indem ich den Zugang nur auf der sexuellen Ebene gehalten habe, konnte bisher weniger Energie durchkommen oder so ... teilweise ist es wirklich beängstigend, weil ... vielleicht könnte ich wirklich dauernd mit all dieser Energie in Kontakt sein, wenn ich sie nicht auf diesen Zugang beschränken würde.“*

Im Prozess des Explizierens des Felt Sense dieser Klientin lassen sich drei Phasen unterscheiden:

- Irgendwie will sie es nicht aufgeben, die Energie auf den sexuellen Zugang zu beschränken.
- Da ist Angst, dass sie, wenn sie den Zugang nicht weiterhin darauf beschränkt, „den einzigen Zugang, den ich habe, verlieren könnte“.
- Einen Moment lang spürt sie, dass sie eigentlich wirklich immer mit dieser Energie in Kontakt sein könnte.
- Es fühlt sich beängstigend an, dauernd mit einer so starken Energie in Kontakt zu sein.

Da ist etwas Paradoxes: Zuerst hat sie Angst, das Erleben einer so starken Energie zu verlieren, und dann hat sie Angst, dass sie die ganze Zeit spüren könnte. Das ist ein Beispiel für die experimentelle Logik oder „Inhaltsveränderung“ dieses Prozesses, der sich von einem deduktiven, logischen Vorgang unterscheidet. Ein Therapeut, der diese Ebene nicht kennt, mag den Klienten für verwirrt halten. Er könnte übersehen, dass die Klientin einen Schritt macht. Dieser Schritt besteht darin, dass sie das Gefühl hat, dass sie wirklich dauernd mit dieser starken Energie in Kontakt sein könnte. Das wiederum lässt ein eigenes Angstgefühl entstehen. Wir wissen nicht, weshalb die Vorstellung, dauernd mit dieser starken Energie in Kontakt zu sein, so beängstigend für sie ist, aber darauf könnte sie als Nächstes fokussieren. Von da aus wird sie wieder weiter gehen, ausgehend von dem neuen Felt Sense zu all dem, was in dem Moment da ist. Sie ist nicht dieselbe wie vorher, als sie zu fokussieren begann.

Wenn Menschen in der Psychotherapie Fortschritte machen, dann stocken sie und suchen nach Wörtern oder Bildern oder Metaphern, um ihr unklares Körpergefühl, wie sie sich in der Situation gerade fühlen, beschreiben zu können. Sie denken nicht einfach über die Situation nach und sie gehen nicht in ihren Emotionen unter.

Sie schenken ihrer „körperlich gefühlten Bedeutung“ einer Situation oder eines Problems (Hendricks 1986) Beachtung. Dieser Prozess der Symbolisierung eines Felt Sense ist anders als ein Gefühlsausdruck. Er ist ein „Motor für Veränderung“ in der Psychotherapie.

## Ein Felt Sense führt zu Veränderungsschritten, die nicht durch Gefühle entstehen würden

Ein Felt Sense ist das ganze Gefühl, das man zu einer bestimmten Situation hat, und er manifestiert sich als körperliche Empfindung. Im oben stehenden Transkript der Therapiesitzung wird das „emotionale Geschehen“ sichtbar. Die Klientin schluchzt. Aber die Veränderungsschritte (die Ahnung, dass sie vielleicht dauernd in Kontakt mit dieser Energie sein könnte) kommt nicht daher, dass sie „mit ihren Gefühlen in Kontakt ist“. Das Weinen ist eine ganzkörperliche Reaktion darauf, dass der Felt Sense sich für die Symbolisierung öffnet. Würde die Klientin auf die Frage fokussieren, weshalb sie weint, könnte sich das als eine Mischung von Trauer über die lange Einschränkung einerseits und andererseits von Erleichterung darüber, dass diese sich zu lösen beginnt, beschreiben lassen. Die Klientin sagt auch, dass sie „Angst“ spürt, was meistens als ein Gefühl betrachtet wird. Aber sie macht einen Schritt von der „Angst“ weg und bekommt eine Ahnung davon, was „das Ganze“ in dem Moment für sie bedeutet, statt von emotionalen Empfindungen der Angst überwältigt zu werden. Der Felt Sense trägt den Boden in sich, auf dem das Gefühl wächst, nicht nur das Gefühl selbst.

„Wir können ein Gefühl immer wieder aufrufen, einfach indem wir uns irgendeine Situation in den Sinn rufen, die dieses Gefühl in uns hervorruft – und immer wieder hervorrufen wird. Sobald das entsteht, haben wir nicht mehr ein Gefühl zu der ganzen Situation, die das Gefühl hervorgerufen hat. [...] Nur wenn wir das breitere Gefühl in Form eines Felt Sense entstehen lassen, können wir in diesem breiteren Kontext, der zu diesem Gefühl geführt hat, Veränderungsschritte zu Wege bringen. Gefühle entstehen aus einem breiteren Kontext, der dann enger wird, sobald die Gefühle auftauchen. Man kann nicht den Ursprung eines Gefühls nachspüren, indem man nur das Gefühl selbst wahrnimmt.“ (Gendlin 1997)

Klientenzentrierten Therapeuten hilft die Unterscheidung zwischen Gefühl und Felt Sense, um zu klären, was wir meinen, wenn wir davon sprechen, „Gefühle zu reflektieren“. Offensichtlich versuchen wir nicht, eine Gefühlsentladung zu bewirken, sondern das, was der Klient erlebt, empathisch zu begreifen und ihm unser Verständnis und unsere Akzeptanz zu vermitteln. Wir lehren und sagen oft, dass wir das tun, indem wir Gefühle reflektieren, aber in Wirklichkeit reflektieren wir die komplexen gefühlten Bedeutungen, die Menschen zum Ausdruck bringen, und wir mögen es, wenn sie unsere Reflexionen überprüfen und tiefer in den Felt Sense hineingehen, aus dem sie die Bedeutung holen. Wenn ein Klient „ein Gefühl“ hat, anerkennen wir das, aber wir erhalten einen Freiraum für persönliche Bedeutungen, für das ganze „Gewebe“ dieses Erlebens aufrecht.

Wir können ganz bei der Klientin sein, während sich diese gefühlte Bedeutung wie im oben stehenden Beispiel entfaltet. Aber nach klientenzentrierter Manier nur Gefühle als solche zu reflektieren, würde wahrscheinlich nicht zu einem Symbolisierungsprozess des Felt Sense führen. Und nur das Gefühl der Klientin nachzuspüren, verhilft uns nicht zu empathischem *Verstehen*. Im oben stehenden Beispiel können wir verstehen, dass die Klientin „Angst“ hat, aber wir selbst werden dabei nicht von einem Angstgefühl überwältigt. Wir haben eine gewisse Distanz, die es uns möglich macht, zu der Person, die Angst hat, als Ganze ein Gefühl zu bekommen. Wir reagieren auf die Person, nicht auf ihre Angst. Sobald dieses „beängstigend“ der Klientin klarer wird, entwickeln wir parallel zur Klientin ein empathisches Körpergefühl, das sagt: „Ah, das ist, was ‚beängstigend‘ ist“.

## Philosophische Herleitung des Unterschiedes zwischen Gefühlen und einem Felt Sense

In „A Process Model“ beschreibt Gendlin (1997) ein Schema des Verhältnisses eines Felt Sense zu allen anderen Ebenen des Lebensprozesses. Dieses Schema geht nicht nach der üblichen Methode vor, wo mit einfachen Aufbaueinheiten begonnen wird, die dann kombiniert werden, um komplexere Systeme zusammenzustellen, sondern es geht von der menschlichen Fähigkeit zur Entwicklung eines Felt Sense aus und legt dies dann auf andere Aspekte des Lebensprozesses um. Es wird danach gefragt, welche Gefühle, welche Sprache, welches Verhalten, welche Gesten, welcher Körperprozess die Entwicklung eines Felt Sense möglich machen. Diese Entwicklung eines Felt Sense findet dann eher gleichzeitig mit der Entwicklung aller anderen Ebenen des Lebensprozesses statt und ist nicht nur eine lose Schicht, die nochmals auf einen Organismus drauf gelegt wird. Aber sie unterscheidet sich auch wesentlich von allen anderen Prozessen.

## Gefühle sind instinktiv und kulturgebunden

Tiere erleben sich selbst genau wie Menschen fortwährend auf der Empfindungsebene, ihre Lebensgeschichten mit eingeschlossen (d. h. zu wissen, wo Nahrung zu finden ist, sich gerne bei ihrem liebsten Menschen ankuseln, wenn der auf der Couch sitzt, genau wissen, wie der es gerne hat, nämlich nicht auf seinen Schoß zu klettern, sondern nur daliegen mit den Pfoten auf seinem Schoß). Aber sie nehmen dieses fortwährende Empfinden nicht als solches wahr. Zusätzlich zu dem Empfinden haben Tiere auch so etwas Ähnliches wie ein „Gefühl“. Bei Tieren sind die Gefühle Teil eines festgelegten Handlungsmusters. Wenn die Katze friedlich in der Sonne liegt, sich in ihrer bekannten Umgebung und in ihr bekannten Situationen wohl fühlt, und ein Hund oder eine Katze kommt

plötzlich hereinspaziert, wird dieses weite Empfinden dramatisch eingeengt. Der Schwanz wird hinaufgestreckt und die Aufmerksamkeit wird auf genau dieses Ereignis eingeengt. Alles andere wird unwichtig. Bei Tieren sind die „Gefühle“ Teil „festgelegter Handlungsmuster“. Festgelegte Handlungsmuster sind Studiengegenstand eines Bereiches der Tierpsychologie, die sich „Ethologie“ oder auch Verhaltensforschung nennt. Ethologen sagen, dass Verhalten in den Körper „eingebaut ist“.

Bei Tieren ist ein Gefühl ein Verhalten in Reaktion auf eine unmittelbare Situation, nicht eine innere Einheit für sich. Die Katze streckt den Schwanz nicht hoch, da sie über eine Situation nachdenkt oder weil sie das Bild einer anderen Katze sieht. Ihr Schwanz wird nur in Anwesenheit der fremden Katze hoch gestreckt. Gefühle sind gegenwärtig im Verhalten. Wenn Tiere festgelegte Verhaltensmuster wahrnehmen könnten, hätten sie Gefühle wie wir, dann, wenn sie ihre ganze fortwährende Empfindung in einer Situation wahrnehmen könnten.

Im Gegensatz zu Tieren können Menschen sowohl Gefühle als auch einen Felt Sense haben und diese bewusst wahrnehmen, ohne dass die Situation buchstäblich vorhanden ist. Wie unsere Empfindungen und unser Verhalten sich grundsätzlich anfühlen, nehmen wir innerlich wahr durch einen Prozess, der „versioning“ genannt wird. Dies findet statt, wenn das *Verhalten angehalten* wird. Während das geschieht, „haben“ wir, „fühlen“ wir die ganze Situation ohne diese Veränderung, die von einem Verhalten hervorgerufen würde. Das übliche Verhalten verändert die Situation. (Eigentlich können wir tatsächlich sagen, dass Verhalten situationsverändernd ist.) Wenn das Verhalten angehalten wird, erhalten wir eine symbolische Version der Situation oder eine Musterversion davon. Symbolisch bedeutet hier eine Art von „Verdopplung“ der Verhaltenssequenz. Ein Verhalten macht einen Unterschied aus, sowohl in der buchstäblichen physisch vorhandenen Situation als auch in einer nicht buchstäblich vorhandenen Situation. Wenn Sie beispielsweise gefragt werden, in einem Raum voller Menschen mittels erhobener Hand für oder gegen etwas zu stimmen, dann ist das Erheben dieser Hand gleichzeitig eine Stimmabgabe als auch ein Versuch, vorsichtig zu sein, damit sie den Menschen neben Ihnen nicht treffen, während Sie die Hand heben. Beides verändert die Situation, aber nicht auf dieselbe Art und Weise. Die Veränderung, die die Abstimmung hervorruft, ist nicht im Hier und Jetzt auf der Verhaltensebene sichtbar. Das „abstimmende“ Heben der Hand ist kein Verhalten in einer physisch vorhandenen Situation. Sie verändern die Situation nicht mit ihrem Arm, wie es der Fall wäre, wenn Sie jemanden damit treffen würden. Ein und dieselbe Sequenz ist sowohl symbolisch als auch buchstäblich vorhanden. Sie ist verdoppelt.

Solche verdoppelten oder symbolischen Sequenzen in Menschen sind kulturell bedingt. Wir könnten sagen, dass *menschliche Gefühle kulturell bedingte festgelegte Handlungsmuster* sind. Gefühle entstehen an gewissen kulturellen Kreuzungen, wenn spezielle Verhaltenssequenzen und Erwartungen erzeugt werden. Zum Beispiel

entsteht in einer Kultur, wo fehlender Respekt auf eine bestimmte Art und Weise gezeigt wird, ein Gefühl von Ärger, wenn dieses Verhalten an den Tag gelegt wird. Oder wenn man durch bestimmte Leistungen zu einem gewissen Status kommt, dann entstehen Stolz und Scham, wenn diese Leistungen vollbracht bzw. nicht vollbracht wurden. Unser körperliches Leben besteht aus Situationen oder „Geschichten“, und an bestimmten Kreuzungen *innerhalb* dieser Geschichten haben wir bestimmte Gefühle. Kultur besteht aus den bekannten Routinehandlungen und -gefühlen, die eine Situation kennzeichnen. Kultur gehört „uns allen innerhalb einer Gemeinschaft“. Jede Kultur bietet eine Anzahl unterschiedlicher Möglichkeiten, wie man auf eine Situation reagieren und sich darin fühlen kann, aber jede dieser Arten würde von den anderen Angehörigen dieser Kultur als vertraut erlebt werden. Wenn Menschen nicht auf die erwartete Art und Weise fühlen und reagieren, dann wird das als der Untergang dieser Kultur erlebt. Wenn Situation X entsteht, wird erwartet, dass wir Gefühl Y haben, und wenn das nicht der Fall ist, dann stimmt irgendwas nicht mit uns. Es wird nicht von uns erwartet, dass wir die Kultur individuell „versionieren“.

### **Ein Felt Sense ist ein Körpergefühl darüber, wie die Situation als Ganzes für uns ist**

Ein Felt Sense entwickelt sich anhand der Sprache, der Kultur und der Gefühle. Alle Menschen haben viele Erlebensstränge, die differenziert werden könnten und die nicht in die kulturellen Muster hineinpassen. Aber damit das Ganze dieser fortwährenden Empfindung sich zu einer körperlich gefühlten Bedeutung entwickeln kann, muss man die kulturelle Geschichte anhalten. Das ist immer noch ein wenig neu für die meisten Menschen. Wenn wir einen Klienten fragen, der über die Scheidung seines Sohnes emotional erregt ist, was diese „ganze Erregtheit“ eigentlich ist oder wie sie sich anfühlt oder was da drinnen ist, wird er wahrscheinlich fast empört antworten: „Was meinen Sie damit? Würden Sie sich darüber nicht aufregen?“ Alle Menschen halten an von ihrer Kultur bestimmten Stellen an und haben Gefühle. Aber statt nur das zu fühlen, was man in einer kulturellen Situation fühlen sollte, kann man die ganze Situation in einer impliziten Bedeutung präsent haben – die körperlich gelebte Geschichte dessen, was zu diesem Moment geführt hat, was man als Nächstes tun wird, von vielen anderen Situationen, die man bereits erlebt hat, ein großes Netzwerk von Erlebensweisen, die implizit funktionieren, um eben jetzt diesen Felt Sense zu bilden. Der Felt Sense ist die innere Wahrnehmung dessen, „wie die ganze Situation für mich ist“. Das ist mehr als das, was eine typische von ihrer Kultur bestimmte Person fühlt.

*Gefühle engen das körperliche Empfinden der ganzen Situation ein.* Sie halten uns davon ab, uns der ganzen Situation bewusst zu werden. Wir alle kennen die Vorgabe, dass wir, wenn wir wütend sind, bis zehn zählen sollen, bevor wir handeln. Der Grund dafür

liegt darin, dass wir mit großer Wahrscheinlichkeit viele Aspekte der Situation übersehen, wenn wir wütend sind, und dass wir Dinge sagen, von denen wir uns später wünschen, dass wir sie nicht gesagt hätten. Das ist die einfache Formulierung dafür, dass Gefühle unser Empfinden der ganzen Situation einengen. *Da das zum kulturellen Muster selbst gehört, kann die Wahrnehmung eines Gefühls nicht das Muster, das dazu geführt hat, verändern.* Wenn wir uns beispielsweise öffentlich beleidigt fühlen und uns deswegen ärgern und zurück schreien, können wir durch das Schreien die Situation verändern, aber wir verändern nicht das Muster, dass das Schreien in uns entstehen lässt. Wenn dieselbe öffentliche Beleidigung wieder passiert, werden wir darüber wieder in Wut geraten. *Ein Gefühl ist eine enorme Veränderung in uns und kann auch die Situationen verändern, aber ist nicht die Veränderung eines Musters. Es ist eher eine Veränderung in uns und unseres Verhaltens, welches das Muster selbst vorschreibt.*

Wenn Klienten in der Therapie ihre Gefühle anhalten können und die ganze Situation in einen Felt Sense übersetzen können, dann gibt es eine Art von Veränderung, die nicht unbedingt so ist, wie man erwartet hätte. Es liegt im Wesen der Klientenzentrierten Psychotherapie, dass die Klientin ihre „Persönlichkeit entwickeln“, und „sie selbst“ werden kann. Es gehört zur Radikalität unserer Arbeit und Theorie, dass wir nicht die Person anhand von erwarteten kulturellen Vorgaben und Gefühlen „interpretieren“. Wir versuchen nicht, Menschen an ihre Kultur anzupassen oder vorgeschriebene Entwicklungssequenzen zu erzeugen. Wenn eine Klientin in die Bereiche ihres eigenen Gefühls über ihre jeweilige Situation hineinspürt, hat sie sofort ihre eigene individuelle Bewertung der Kultur und ihres eigenen Erlebens.

„... der ‚direct referent‘ ist innerlich sehr komplex, ein Mensch erlebt sich als ‚in Kontakt mit sich selbst‘, wenn er darauf Bezug nimmt, während Gefühle innerlich nur eine Qualität haben [...] sie sind ‚rein‘ (Anm. d. Übers.: im Sinne von ausschließlich). Sie halten oft davon ab, das in sich selbst zu spüren, was die eigentliche komplexe Grundlage des Gefühls ist [...] Gefühle wie Schuld, Scham, Peinlichkeit oder das Gefühl, ‚böse‘ zu sein, sagen etwas über mich oder über diesen Aspekt meines Erlebens und dessen Bedeutung für mich aus. Diese Gefühle selbst sind nicht das Erleben und dessen Bedeutungen für mich. [...] wir spüren [sie], statt dass wir das spüren, weshalb wir Scham, Schuld und ‚Böse-Sein‘ erleben [...] diese Gefühle schließen unser Gefühl zu dem, was das alles für uns bedeutet, aus [...], denn sie verpassen den Moment, wo wir [...] die unvollständige implizite Bedeutung [...] vervollständigen könnten oder darauf reagieren bzw. dem Aufmerksamkeit schenken könnten.“ (Gendlin 1964).

Der Prozess, in dem ein Felt Sense entsteht und der es möglich macht, eine Bedeutung daraus zu entwickeln, ist eine neue Sequenz, wo das übliche Verhalten und Gefühl angehalten werden. Indem diese angehalten werden, kann ein „Versioning“ (Felt Sense) des gesamten Kontexts stattfinden. Wenn die Tänzerin Isadora Duncan einen neuen Tanz choreographierte, dann stellte sie sich in die Mitte ihres Studios und bewegte sich lange Zeit nicht. Von außen sah es so aus, als würde sie nichts tun. Innerlich jedoch hielt sie ihr übliches

Verhalten an und ließ einen Felt Sense zu dem, was sie erschaffen wollte, entstehen. Sie bewegte sich zwischen ihrer Aufmerksamkeit und dem entstehenden Felt Sense des Tanzes hin und her.

„In dieser neuen Sequenz hat die Bewegung, die sie in Richtung eines noch vagen Gefühls macht, eine Auswirkung auf dieses Gefühl, was wiederum die nächste Bewegung, die in ihrem Körper entsteht, beeinflusst. Jetzt sind die Bewegungen noch keine Tanzschritte, keine Wörter, keine Bilder, sondern sie sind ihre Interaktion mit diesem Gefühl, sie sind ihr Hinzeigen oder ihr Nachspüren oder ihr Warten darauf [...] Sie macht irgendeine Bewegung zu diesem Gefühl hin, und dieses verändert sich, damit ihr Körper zu einer neuen Bewegung weiter getragen wird. So ist die neue Sequenz eine Reihe von Veränderungen im gesamten Kontext, eine Art von Veränderung in diesem Gesamten, die nicht durch das Tanzen entstehen könnte. Aber im Sinne der Ebene der Sprache, der Gefühle und der Kultur bleibt die Situation stets dieselbe [...] sie tanzt nicht. Sie wartet noch immer. Dieselbe Situation wartet und wird angehalten. Die Sequenz, wo der Felt Sense entsteht, verändert auf eine neue Art und Weise das, was in der Art der Sprache, der Gefühle und der Kultur dasselbe bleibt. [...] Jede neue Gesamtsituation ist also eine Version ‚derselben‘ Tanzsituation. So wie es mit weiteren neuen Sequenzen der Fall ist, besteht unsere neue Sequenz aus einer Reihe von Versionen desselben angehaltenen, bereits bestehenden Kontextes. Aus dieser Sequenz von Versionen fällt das gehabte Gefühl oder Objekt aus der Reihe von Versionen heraus. Das ist, was ‚ein Gefühl‘ immer ist. Es ist das kontinuierliche Weiter-Tragen einer Reihe von körperlichen Zuständen, die Veränderung dessen, was wir als ‚ein Gefühl‘ wahrnehmen.“ (Gendlin 1997)

Der Grund, weshalb diese Unterscheidung für uns Psychotherapeuten so wichtig ist, liegt darin, dass, wenn man einen Felt Sense zur ganzen Situation entwickeln kann, dies neue Möglichkeiten impliziert, um den Prozess voran zu tragen, und diese ergeben sich nicht aus den üblichen kulturell-emotionalen Sequenzen.

## Die Unterscheidung zwischen Gefühl und Felt Sense ist relevant für die Praxis

Vor fünfzehn Jahren rief einer meiner Studenten, als er den Unterschied zwischen einem Felt Sense und einem Gefühl verstand, aus: „Sie meinen, ich muss nicht einfach diese acht oder zehn anerkannten Gefühle spüren! Das ist es, was ich will. Wo ich her komme, da war es egal, was du spürtest, es musste immer eines der Standardgefühle sein.“

Wir wissen, dass diese Unterscheidung dazu führt, dass wir anders in uns hineinhorchen oder unseren Klienten zuhören. In einer Reihe von Untersuchungen hat Sachse (1990) sehr genaue Analysen gemacht und herausgefunden, dass die „Verarbeitungsvorschläge“ des Therapeuten die darauf folgenden Reaktionen des Klienten vertiefen oder verflachen können. Er entwickelte klienten- und therapeutenseitige Prozessskalen, die auf Gendlins Experiencing-Theorie basieren. Die höheren Stufen geben das Focusing auf einen Felt Sense wieder. Eine Initialstudie, in der 1520 „Dreiergruppen“ (Einheiten von Klient/Therapeut/Klient-Aussagen) von 152 Klienten in der mittleren Phase ihrer Therapie untersucht wurden, kam zu dem

Ergebnis, dass die Klienten 70% der Zeit imstande waren, ihren Prozess zu vertiefen, wenn der Therapeut einen vertiefenden Vorschlag machte, und 73% der Zeit ihren Prozess verflachten, wenn der Therapeut eine entsprechende Intervention machte. Mit anderen Worten, wenn die Therapeuten auf eine Art reagierten, die auf den Felt Sense des Klienten gerichtet war, entweder als Einladung oder als Erkennung oder als Hinweis, dann fiel es dem Klienten leichter, einen Felt Sense zu entwickeln und diesen zu benennen. Weiters machten Therapeuten von therapeutisch erfolgreichen Klienten öfter vertiefende Vorschläge als jene von weniger erfolgreichen Klienten, und die erfolgreicher Klienten akzeptierten die vertiefenden Vorschläge ihrer Therapeuten öfter als die weniger erfolgreichen Klienten. Diese Ergebnisse werden von einer Untersuchung bestätigt, in der ebenfalls die Experiencing-Skala zur Anwendung kam (Adams 1999).

Unten sehen Sie ein Beispiel, wo der Therapeut versucht, die Klientin empathisch zu verstehen, aber sich nicht selbst des Felt Sense bewusst ist und so diese Ebene der Klientin übersieht.

Die Klientin hat da ein wahrnehmbares „Etwas“, während der Therapeut denkt, dass es lediglich ein Mangel an Klarheit ist, und deshalb lädt er sie nicht ein, dem Beachtung zu schenken.

Klientin: Und dennoch fühle ich ... *da ist etwas unter all dem, aber ich weiß nicht was ...* (Felt Sense), und wenn ich irgendwie wüsste, was es ist ... könnte ich mich anders fühlen, ich weiß nicht. Aber es ist *im Moment vage*.

Therapeut: Ok. Wenn die Dinge etwas *ausgeprägter* wären. Wenn Sie wirklich imstande wären, die *Ursache zu finden* ...dann, so glauben Sie, würden Sie wirklich damit *umgehen* können. Aber jetzt können Sie es nicht klar kriegen, worum es *eigentlich* geht.

Klientin: Hmm ... und ... das ... wenn Sie das sagen ... das macht mich wütend, denn ich fühle ... wissen Sie, so wie, ich bin ... intelligent. Ich kann vieles verstehen. Und dennoch ... gerade jetzt weiß ich nicht, was zum Teufel mit mir los ist.

Die Interventionen des Therapeuten sind bezüglich des Inhaltes nicht unrichtig. Aber er reagiert nicht auf den Felt Sense der Klientin, diese reichhaltige, schwer verständliche, noch unbekannt Stelle, aus der eine neue Bewegung entstehen könnte. Die Klientin hat eine klare Beschreibung davon gegeben, was als Nächstes geschehen sollte. Sie sagt dem Therapeuten, dass sie spürt, dass, wenn sie nur mehr in diese Stelle hineinspüren könnte, sich etwas von dort aus weiter bewegen könnte. Da der Therapeut diese Ebene nicht kennt, spricht er auf einer kognitiven, geschlossenen, festgelegten Art und benützt Wörter, die nicht auf ihren Felt Sense hinweisen oder diesen einladen, sich zu öffnen. Die Klientin bleibt eher selbstkritisch bezüglich ihrer „Unklarheit“ und ärgert sich nicht über den Therapeuten, weil er die „schwängere Qualität“ ihrer Unklarheit nicht verstehen kann. Diese Art der Interaktion unterstreicht die Tatsache, dass Therapeuten in ihrer Ausbildung eine Sensibilität für die Ebene des Felt Sense entwickeln müssen. Um auf

den Felt Sense zu reagieren, könnte der Therapeut einfach sagen: „Du kannst etwas direkt darunter spüren ...“. Eine solche Antwort hätte der Klientin geholfen, bei ihrem Gefühl zu bleiben, damit es sich öffnet.

Während es zum allgemeinen Verständnis der Psychotherapie gehört, dass da mehr als nur kognitive Einsicht vermittelt werden soll und dass der Klient „mit seinen Gefühlen in Kontakt kommen“ soll, müssen wir auf die nächste Ebene gehen. Menschen können in ihren Gefühlen stecken bleiben. Ein Gefühl ist oft das immer wiederkehrende Erleben, dass sich nichts ändert. Es findet keine neue Bewegung statt, die das Muster verändern könnte. Wenn man nur das Gefühl wahrnimmt und reflektiert, kann es sein, dass dieses nur stärker wird, ohne dass sich etwas verändert. Indem man das Gefühl anhält, kann man Möglichkeiten spüren, die noch nicht geschehen sind, aber stattfinden könnten. Wir können dem Klienten helfen, sein Gefühl anzuhalten, indem wir ihn dazu einladen, mehr zu spüren als nur das Gefühl, nämlich die Situation, die zu dem Entstehen dieses Gefühls geführt hat, als Ganze. Wie fühlt sich *das Ganze* an, das der Klient hier und jetzt spürt? In diesem weiteren Sinne kann etwas Neues entstehen, das noch nie da war, aber möglich wäre. Das Anhalten und das Achtsam-Sein kann neue Möglichkeiten eröffnen, während Gefühle Teil des Musters sind, das sie entstehen lässt, sodass keine Veränderung möglich ist. Wenn wir uns selbst dieser Unterscheidung bewusst sind, können wir statt „Sie haben Angst“ sagen „Sie haben zu dem Ganzen ein Gefühl von Angst“. Die Worte „Ein Gefühl von ...“ und „das Ganze“ ermöglicht die Entstehung eines Felt Sense. Sie deuten auf das „Mehr“ hin, das unmittelbar gespürt werden kann, aber noch nicht in Symbolen ausgedrückt wird. Eine solche Reaktion bringt unseren Wunsch zum Ausdruck, das Erleben des Klienten empathisch zu verstehen. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, dies weiter zu erörtern, aber es wurden viele Schritte ausgearbeitet, die uns und damit den Klienten helfen können, uns nicht von den Gefühlen überwältigen zu lassen (siehe insbesondere das Material darüber, wie man einen „Freiraum schafft“ und „die richtige Distanz“ zu etwas findet, damit man ein Gefühl zu einer Situation als Ganzes oder zu einem Thema als Ganzes bekommt und nicht in einem Gefühl untergeht; vgl. Gendlin 1996; Weiser-Cornell 1996).

Einen Felt Sense zu bilden und zu explizieren ist eine neue menschliche Entwicklungsform. Es ist eine Erweiterung der menschlichen Kapazität, den ganzen Kontext als ein „Dieses“ fühlen zu können. Wir brauchen Zugang zu dieser Ebene, um mit der gegenwärtigen Komplexität in menschlichen Situationen und Problemen umgehen zu können.<sup>2</sup> Vom Felt Sense kann eine Veränderung

2 Untersuchungen haben gezeigt, dass das Erreichen der Erlebensebene in einer frühen Phase der Therapie das Ergebnis vorhersagen kann. Klienten, die zu Beginn ihrer Therapie bereits imstande waren, sich auf ihr inneres Erleben zu beziehen, ging es gut, und jene, die das nicht konnten, lernten es nicht unbedingt und hatten schlechtere Ergebnisse. Als Reaktion auf das Problem, dass Versagen aus der Anfangssituation vorhersagbar war, wurden spezifische Anleitungen entwickelt,

ausgehen, die nicht von Gefühlen ausgeht. Wenn Klienten diese Ebene kennen lernen, sagen sie oft: „Ich bin in zehn Minuten weiter gekommen als in den ganzen Jahren vorher.“ Es ist wichtig, auf die zentrale Bedeutung dieser Dimension hinzuweisen und sie explizit in unsere Ausbildung einzubauen.

## Literatur

- Adams, K. (1999), The effects of therapist's experiential focus, York University (Doctoral Dissertation)
- Gendlin, E. T. (1962), Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective, New York (Free Press of Glen-coe) [Reprinted and published as paperback by Northwestern University Press 1997]
- Gendlin, E. T. (1964), Personality change, in: Worchel, P./Byrne, D. (Eds.), A theory of personality change, New York (John Wiley & Sons), 102–148
- Gendlin, E. T. (1996), Focusing-oriented psychotherapy, New York (Guilford Press)
- Gendlin, E. T. (1997), A process model, New York (The Focusing Institute)
- Gendlin, E. T./Zimring, F. (1994), The qualities or dimensions of experiencing and their change, in: The Person-Centered Journal 1, 2, 55–67
- Gendlin, E. T./Jenney, R. H. / Shlien, J. M. (1960), Counselor ratings of process and outcome in client-centered therapy, in: Journal of Clinical Psychology 16, 2, 210–213
- Hendricks, M. (1986), Experiencing level as a therapeutic variable, in: Person-Centered Review 1, 2, 141–162
- Klein, M. H./Mathieu, P. L./Gendlin, E. T./Kiesler, D. L. (1969), The experiencing scale. A research and training manual, Vol. I & II, Madison (University of Wisconsin Press)
- Rogers, C. R. (1959b), A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy, in: Rubinstein, E./Parloff, M. B. (Eds.), Research in psychotherapy. Proceedings of a conference, Washington D.C., April 9–12, 1958, Washington, D.C. (American Psychological Association), 96–107
- Sachse, R. (1990), The influence of therapist processing proposals on the explication process of the client, in: Person-Centered Review 5, 3, 321–347
- Weiser Cornell, A. (1996), The power of Focusing, Oakland, CA (New Harbinger Publications)

## Autorin:

*Marion N. Hendricks-Gendlin, Ph.D., Leiterin des „Focusing Institutes“ in New York; Sie leitet Workshops und hält Vorträge weltweit zur „Focusing-Oriented Psychotherapy“ und wurde an der University of Chicago in Klientenzentrierter Psychotherapie ausgebildet; Sie ist auch ein Gründungsmitglied von „Changes“, einem kommunalen Therapienetzwerk. Über zehn Jahre war sie ein Mitglied der Fakultät der „Illinois School of Professional Psychology“ (Chicago), wo sie eine klientenzentriert-experienzielle Ausrichtung etabliert und gelehrt hat.*

## Korrespondenzadresse:

*Marion N. Hendricks-Gendlin, Ph.D.  
The Focusing Institute  
34 East Lane, Spring Valley NY 10977, USA  
E-Mail: info@focusing.org*

---

um Menschen beizubringen, wie sie diesen wichtigen Prozess in Bewegung, der „Focusing“ genannt wurde, setzen können. In den vergangenen vierzig Jahren wurde Focusing in anderen Bereichen, wie der Medizin, der Wirtschaft, der Pädagogik, bei kreativem Schreiben und in der Theologie sowie in experienziellem Denken angewendet und erforscht.