

„Hinter den Vorhang blicken“: Der Personzentrierte Ansatz in der Psychosomatik

„Seelennot und Körperqual – Personzentrierte Konzepte bei psychosomatischen Störungen“ – so lautete das Motto des Castrop-Rauxeler Gesprächspsychotherapie-Symposiums, das die Ärztliche Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (ÄGG) im Dezember 2016 zum 16. Mal ausgerichtet hatte. Für die GwG ist es schon lange eine gute Tradition, diese Veranstaltung zu unterstützen. Jedes Jahr besuchen viele GwG-Mitglieder das Symposium, um sich fachlich weiterzubilden und auszutauschen.

Menschen mit somatoformen Störungen können in der Therapie eine große Herausforderung sein, da sie oft mit einem gewissen Misstrauen in die Behandlung kommen. Für viele ist es schwierig einzusehen, dass ein Zusammenhang zwischen ihrer seelischen Not und ihrer Symptomatik besteht. Für Therapeuten/innen bedeutet das, gemeinsam mit den Patienten/innen „hinter den Vorhang“ der körperlichen Beschwerden zu blicken und einen Zugang zu ihrer seelischen Not zu finden. Die Symptomatik von psychosomatischen Störungen ist sehr vielfältig und kann sich etwa in Schmerzstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Herzleiden ausdrücken. Elisabeth Reisch, die in den 90er Jahren mit einer Arbeit zum Thema Psychosomatik den GwG-Förderpreis erhalten hat, drückte es in dem von Wolfgang Keil und Gerhard Stumm herausgegebenen Band „Die vielen Gesichter der personzentrierten Psychotherapie“ (Springer Verlag, 2002) so aus: „Nicht das psychosomatische Symptom ist das Problem, sondern die spezifische defizitäre Beziehungsaufnahme, die der Patient zu seiner Symptomatik einnimmt.“ Und Beziehung ist in der Personzentrierten Psychotherapie ein maßgebliches Kriterium für den therapeutischen Erfolg. Als ressourcenorientierte Therapieform ist sie deshalb sehr gut geeignet für die Behandlung psychosomatischer Störungen. Der Personzentrierte Ansatz mit seiner spezifischen Hinwendung zum/zur Klienten/in dient

dazu, Erlebtes zu erkennen und zu verarbeiten und eigene Ressourcen zu finden und zu aktivieren. Elisabeth Reisch hat schon vor einigen Jahren in dieser Zeitschrift einige Spezifika des Personzentrierten Ansatzes im Bereich der Psychosomatik zusammengefasst (vgl. Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung 4/2004):

- Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie ermöglicht dem psychosomatischen Patienten durch ihr sorgfältig abgestimmtes Beziehungsangebot zunächst die Möglichkeit, ihn genau dort abzuholen, wo er sich befindet. Die Therapeutin wird also nicht nur seine emotionale Befindlichkeit genau zu verstehen versuchen, sondern auch sorgfältigen Bezug auf alle Kontextvariablen und situativen Gegebenheiten nehmen.
- Personzentrierte Gesprächspsychotherapeuten versuchen, die spezifische Beziehungsgestaltung des Klienten zu seiner Symptomatik genau zu verstehen und auf eine empathische und wertschätzende Qualität dieser Beziehungsaufnahme zu fokussieren.
- Das Ziel von Gesprächspsychotherapie ist es nun, dass die Beziehung des Klienten zu seinem Körper wie auch zu seinen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen vollständiger als bisher wahrgenommen wird, dass diese Persönlichkeitsanteile als zu ihm gehörig erlebt werden und dass eine empathische und wertschätzende Beziehungsaufnahme möglich wird.

Vier der Referenten des 16. Castrop-Rauxeler Gesprächspsychotherapie-Symposiums haben ihre Beiträge für das Schwerpunktthema dieser Ausgabe noch einmal zusammengefasst. Ihre Artikel geben weitere tiefe Einblicke in die unterschiedlichen Facetten personzentrierten Arbeitens im Bereich Psychosomatik.

Michael Barg (GwG-Geschäftsführer)

Das Leib-Seele-Verhältnis: Von Descartes zu Gendlin

In Memoriam E. T. Gendlin (1926 – 2017)

Mark Galliker

Zusammenfassung: Dieser Artikel befasst sich mit der Frage, in welchem Verhältnis Leib und Seele zueinander stehen. Stellen sie eine Einheit dar? Sind sie unterschiedlich, vielleicht sogar gegensätzlich organisiert? Oder besteht zwischen ihnen ein anderes Verhältnis? Unter Bezugnahme auf Gendlin wird ein monistischer Ansatz vorgeschlagen.

Schlüsselworte: Leib-Seele-Problem, Psychosomatik, Somatopsychologie, Dualismus, Monismus, Focusing, Implikation, Explikation

Einleitung

Im Alltagsverständnis gibt es seelische Probleme, deren Ursachen in körperlichen Beschwerden gesucht werden. Und es gibt körperliche Beschwerden, die auf seelische Ursachen zurückgeführt werden. Demnach werden in somatopsychologischer und in psychosomatischer Hinsicht die physischen Bereiche durch psychische ergänzt. Erfolgt hierbei in der Heilpraxis ein Wechsel vom somatischen zum psychosomatischen Paradigma, handelt es

sich meist um eine dualistische Auslegung des Leib-Seele-Problems. Doch leben Personen in zwei verschiedenen Welten, also in einer physischen und einer psychischen Welt ...?

Dualistische Ansätze

Unter Dualismus versteht man eine auf das Sein bezogene „Zweithheitslehre“. Der Dualismus beruht ontologisch betrachtet auf zwei unabhängig voneinander bestehenden Substanzen: Physis und Psyche. Das sogenannte „psychophysische Problem“ tritt als solches bei Descartes auf. Dessen Welt besteht aus zwei verschiedenen Bereichen. Der eine Bereich ist die geistige Sphäre, das Denken, das er in „Discours de la Méthode“ behandelt (Descartes, 1637/2001); die andere ist der physische, ausgedehnte, räumliche Bereich, wie er insbesondere in seiner naturwissenschaftlichen Schrift „De homine“ zum Ausdruck kommt, in der der Mensch als Maschine vorgestellt und als berechenbar hingestellt wird (Descartes, 1662/1969).

Descartes' Dualismus wurde in diversen philosophischen und psychologischen Ansätzen fortgesetzt. Bei den Psychologen ist an erster Stelle der „psychophysische Parallelismus“ zu nennen (u. a. Wundt, 1874/1908). Wundt, der Vater der empirischen Psychologie, erklärte indes schließlich das Psychische unabhängig vom Physischen und legte so den Weg frei für eine Psychologie als selbständige Wissenschaft.

Monistische Ansätze

Unter Monismus bzw. „Einheitslehre“ wird die Lehre von der Existenz ausschließlich eines Grundprinzips des Lebens verstanden. Im Unterschied zu Descartes unterscheidet der in Saint-Malo (Frankreich) geborene und wirkende Arzt La Mettrie (1747/2001) das Denken nicht vom Leib: „Ich halte das Denken für so vereinbar mit der organisch aufgebauten Materie, daß es ebenso gut eine Eigenschaft derselben zu sein scheint wie die Elektrizität, das Bewegungsvermögen, die Ausdehnung usw.“ (ebd., S. 86). Nach La Mettrie hat ein Organismus zwar keine Seele im Sinne einer besonderen Sphäre, indes ist er keineswegs „seelenlos“ organisiert. So war für La Mettrie auch das Denken nichts Besonderes wie noch bei Descartes, sondern letztlich nur „Empfindungsvermögen“, und die „vernünftige Seele“ war nichts anderes als die „empfindungsfähige Seele“ (vgl. ebd., S. 81).

La Mettrie zufolge wird der menschliche Organismus extern beeinflusst, und zwar nicht nur vom Klima und von der vorfindbaren Nahrung, sondern auch von seinen sozialen und kulturellen Voraussetzungen (u. a. von der Bildung). Seine eigene Maschinenmetapher erscheint nicht mehr als Reduktion des Menschen auf etwas bloß Mechanisches und damit Regelmä-

ßiges und Berechenbares wie bei Descartes; vielmehr versteht er den Leib als „empfindsamen“ Organismus. Demnach ist nach La Mettrie „die Seele nur ein Bewegungsprinzip oder ein empfindlicher materieller Teil des Gehirns“ (vgl. ebd., S. 76 f.).

Dieses Verständnis erinnert an Aristoteles (384–322 v. Chr.). Für den griechischen Philosophen war die Seele neben der „Form des Leibes“ auch das Prinzip, wodurch die Lebewesen leben, bzw. das „Lebensprinzip“ (Aristoteles, 1995). Demnach bedeutete „beseelt sein“ eigentlich lediglich, lebendig zu sein, was indes für verschiedene Lebewesen Verschiedenes beinhaltete: Das Leben von Pflanzen besteht darin, Nahrung aufzunehmen, zu wachsen und sich fortzupflanzen. Das Leben von Tieren besteht darüber hinaus in den Fähigkeiten, wahrzunehmen, zu begehren und sich fortzubewegen. Schließlich kommt beim Menschen die Vernunft hinzu bzw. die Fähigkeit, begrifflich zu denken und zu sprechen.

In neuerer Zeit hat Birnbacher (1990) im Rahmen des „Würzburger Symposiums über Grundfragen der Psychosomatik“ ähnlich wie schon La Mettrie im „Attribut“ die geeignete Kategorie für das Psychische gesehen. Das Psychische ist keine eigene Substanz, sondern lediglich als Eigenschaft der Existenz einer Substanz, nämlich jener des Physischen, zugehörig. „Das Psychische ist kein selbständig, sondern es bleibt ein unselbständig Seiendes. Es existiert nicht für sich, wie ein Ding existiert, sondern ist an die Existenz eines Substantiellen, des Physischen, gebunden“ (ebd., S. 61).

Sofern eine Verdinglichung auszuschließen ist, kann also nicht von einem Dualismus in einem ontologischen Sinne die Rede sein. Andererseits ist dem Autor zufolge das Psychische doch etwas, das sich deutlich von den die körperliche Beschaffenheit betreffenden Eigenschaften des Physischen phänomenologisch unterscheidet, weshalb er bei seinem ontologisch betrachtet monistischen Ansatz einen „Dualismus der Eigenschaften“ als Lösung des Leib-Seele-Problems vorschlägt.

Als praktisches Beispiel für das monistische Leib-Seele-Verständnis kann das Körpertraining angeführt werden. Durch das Training erfolgt eine Zunahme der Muskelstärke, was mitunter auch zu einer Verbesserung der Haltung und zu einem selbstbewussten Auftreten führen kann. Aus diesem Grund wird in der Schulpsychologie Eltern von Kindern mit Problemen zuweilen vorgeschlagen, ihrem Nachwuchs die Teilnahme an Judo-Kursen zu ermöglichen.

Reduktion der Sinneswahrnehmung

Organische Systeme haben eine Eigenschaft, die als „Irritabilität“ (also als Reizbarkeit, Empfindlichkeit u. a. eines Gewebes)

bezeichnet wird. Die auf den sich verhaltenden Organismus einwirkenden Reize sind zugleich *Empfindungen*. Bei der Irritabilität handelt es sich um eine Art Scharnier von Innen- und Außenseite des Organismus. Allerdings stellt sich die Frage, ob dieses Bild auch nützlich ist oder eher irreführend.

Nach James (1884) ergeben sich *Emotionen* durch das Spüren von Empfindungen, durch das bewusste Empfinden. Demnach werden Gefühle insbesondere von jenen Personen erlebt, die auf unwillkürliche Reaktionen ihres Leibes bzw. Veränderungen ihrer Empfindungen achten. Das heißt: Empfindungen sind zwar noch keine Emotionen, aber dieselben gehen aus den Empfindungen hervor.

Bei den *Wahrnehmungen* wird etwas mit den Sinnen aufgenommen. Es handelt sich um über die Sinnesorgane vermittelte Prozesse der sinnlichen Erkenntnis. Sinneswahrnehmungen sind bei Tieren und Menschen an sich leibliche Vorgänge, mit denen wie selbstverständlich die jeweilige gegenständliche Umwelt bzw. fokussierte Ausschnitte aus derselben realisiert werden.

Nach Hume (1739/1982) sind die *Vorstellungen* gleich beschaffen wie die auf Gegenständlichkeit ausgerichteten Sinneswahrnehmungen des Organismus. Die Vorstellungen sind Letzteren nachgebildet; es sind lediglich „schwächere“ oder „verdünnte“ Wahrnehmungen, die heute als vergleichbare Muster, die weniger dicht neuronal durchsetzt und nicht unmittelbar auf Gegenstände ausgerichtet sind, definiert werden. Schließlich können nicht nur Vorstellungen gebildet werden, sondern es sind auch „Vorstellungen von Vorstellungen“, d. h. Begriffe, formulierbar, mit denen vom unmittelbar raumzeitlich Gegebenen und damit vom Sinnlichen (weiter) abstrahiert wird (vgl. Schopenhauer, 1818/1987, S. 85).

Bereits Locke (1690/2000) hatte darauf hingewiesen, dass im Verstande nichts ist, was nicht vorher in den Sinnen gewesen ist. Demnach liegt auch der Ursprung des Begreifens und Erkennens in der sinnlichen Wahrnehmung. Im Vergleich mit der Vorstellung ist das begriffliche Denken weniger als die Perzeption, kann doch dabei die Wahrnehmung wegfallen. Und gegebenenfalls können sich auch begleitende Vorstellungen verringern oder zwischenzeitlich ganz verschwinden, wie zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Rahmen der „Würzburger Schule“ nachgewiesen wurde, wobei die unanschaulichen Denkinhalte als „Bewusstheiten“ attribuiert wurden (Ach, 1905).

Offenbar handelt es sich beim Denken um einen Vorgang, der die reine Sinneswahrnehmung strukturiert. Er ist schließlich auch mehr als ein perzeptiver Prozess: Bei den *Gedanken* handelt es sich um über Kultur und insbesondere Sprache und deren Tradierung vermittelte repräsentationale Über- und Neubeschreibungen, die weitere Perspektiven erlauben.

Beispielsweise nehmen wir auf der Nordhalbkugel die Mondichel im Sinne der Bewegungsrichtung der Hand beim Schreiben des Buchstabens *z* (oberer Teil des Buchstabens) als zunehmend und beim Schreiben von *a* als abnehmend wahr. Menschen erkennen also natürlich Körperliches zugleich „kulturell“. Über sprachliche und andere künstliche Hilfsmittel wird sukzessive ein Netzwerk konstituiert, das das ursprüngliche „natürliche Gehirn“ soziokulturell überspannt. Dies ist u. a. in funktionellen Verbindungen zwischen an sich unabhängigen Hirnregionen (im rein naturwissenschaftlichen Sinne) nachweisbar (vgl. u. a. Lurija, 1973/1996, S. 26 f.).

Durch die sprachliche Organisation des Organismus wird dessen die Gegenstände strukturierender Bezug mit seinem biologischen Substrat nicht nur materiell, sondern zugleich semantisch vereinigt. In jedem Fall fungiert das Denken als ein bedeutsamer gegenständlicher Vorgang des Organismus, bleibt er doch immer mit dem sprachlichen Vorgang verknüpft. So konnten beim sogenannten reinen Denken (z. B. bei „Ravens Progressiven Matrizen“) wie bei den gewöhnlichen Sprechhandlungen (u. a. der Mundbewegung bei der Artikulation) ebenfalls sprechmotorische Aktivitäten (insbesondere langsame tonische Aktivitäten der Sprachmuskulatur) nachgewiesen werden. Reflexive Tätigkeiten sind wie unmittelbar auf die Welt gerichtete gegenständliche Tätigkeiten, nur dass deren extern erkennbare motorische Bestandteile unterdrückt bzw. gehemmt sind (vgl. u. a. in Kussmann und Kölling, 1971).

Beim Denken sind, abgesehen von Begleiterscheinungen wie Mimik oder anderen unwillkürlichen körperlichen Bewegungen, keine Begleiterscheinungen erkennbar. Indes ist dies neuronal der Fall und es resultieren quasi (Epi-)Phänomene des Organismus, die als solche wie die Emotionen (eben „bewusst“) erlebt werden können. Demnach handelt es sich beim Denken um einen aus gegenständlichen Handlungen bzw. Organismus-Umwelt-Interaktionen implizierten Prozess, mit dem ausschließlich das durchgehend Gemeinsame berücksichtigt und derart komprimiert wird, dass schließlich nurmehr minimale „Denkerlebnisstücke“ aufscheinen (Bühler, 1907).

Das Denken kann bei Gelegenheit wiederum ausgeführt werden und sich als Vor- bzw. Nachdenken eingebettet in ebenso gegenständliche wie leibliche Handlungen manifestieren, aus denen es ursprünglich impliziert worden ist. Beim umgekehrten Vorgang, bei der Einbeziehung von etwas in etwas anderes durch Weglassung, werden – wie dargestellt – das Verhalten sowie die Sinneswahrnehmung des Menschen einerseits entsinnlicht und andererseits verkürzt, fragmentiert und derart auf das Wesentliche beschränkt, dass er als komprimierter und insofern „verinnerlichter“ Prozess erscheint. Vom Handeln ausgehend fällt der unmittelbare Gegenstandsbezug weg, vom Sprechen ausgehend die Lautgebung.

Gendlins In-der-Welt-Sein

Gendlins Verständnis des In-der-Welt-Seins ist zwar keineswegs neu, indes vielleicht doch für viele nicht selbstverständlich. Gendlin zufolge (nach Wiltschko, 2008, S. 150) sind die Welt, die Kultur, die Lebensgeschichte und vieles andere nicht primär in der Person, sondern umgekehrt: die Person ist primär in der Welt, so wie dies schon La Mettrie und dann mit seinem Konzept des „Strukturzusammenhangs“ auch Dilthey (1894/1990) verstanden hatte, an dem sich Gendlin offenbar besonders orientierte.

„Es ist ganz offensichtlich, dass an jedem Augenblick nicht nur die Wahrnehmung durch die fünf Sinne, sondern viel mehr beteiligt ist, z. B. auch die Geschichte des eigenen Lebens. Die Lebensgeschichte, die Kultur und vieles andere ist aber nicht subjektiv in Ihnen drinnen, sondern es ist eigentlich umgekehrt. *Sie sind in der Welt drinnen*“ (nach Wiltschko, 2008, S. 29; Hervorhebung von Wiltschko).

Die Person bezieht sich beim Focusing (Gendlin, 1978) durch ihren Leib letztlich auf die Situation und generell die Umwelt, in der sie sich gerade befindet, nicht zuletzt auch dann, wenn es insbesondere um ihr Selbst und scheinbar „nur“ um ihr eigentliches Selbst geht.

„Denn wir *sind* die Situation. Wenn wir das Äußere vom Inneren trennen, wenn wir es abspalten, sind wir schon wieder in der alten Anschauung. Denn: In uns ‚innen‘ ist, wie wir mit anderen Menschen im so genannten Äußeren leben. Wir leben aber nicht mit anderen im Äußeren. Wir leben mit anderen in einer Situation, in einer Beziehung, in etwas, das wir zusammen sind“ (nach Wiltschko, 2008, S. 31; Hervorhebung von Wiltschko).

Offenbar ist sich Gendlin dessen bewusst, dass es sich um eine möglicherweise auch für viele Therapeuten und Therapeutinnen nicht selbstverständliche Anschauung handelt, die er vorträgt, weshalb er sie nochmals vom traditionellen und verbreiteten Verständnis abhebt:

„Wir sagen zwar – weil man es mit Worten nicht anders ausdrücken kann –, dass man die Unterlage innen, im Körper, im Bauch findet, aber was man dort findet, ist *über die Welt*. Sie ist, wo Sie schon leben. Und dort ist nicht etwas, das man sich bloß vorstellt und ausmalt. Es ist, wo man schon verbunden ist“ (ebd., S. 60; Hervorhebung von Wiltschko).

Nach Gendlin kennzeichnet sich Wahrnehmen zwar durch die fünf Sinne, reduziert sich aber inhaltlich nicht auf dieselben: „Wenn ich sage ‚Wir wohnen miteinander in der Welt‘, ist das etwas, das man direkt erleben kann, denn dort leben wir, dort erleben wir jeden Moment, dort fühlen wir, von dort aus entscheiden wir, was wir tun“ (ebd., S. 30).

Gendlins Implied und Occurring

Gendlin (1997) zufolge ist der Lebensprozess eine beständige Leib-Umwelt-Interaktion, die auch das jeweilige Person-Person-Verhältnis einschließt. Bei dieser Interaktion werden jeweils neue Erfahrungen einbezogen, wodurch sich das schon früher organismisch Integrierte verändert, bevor es weitergehend wiederum aufgefächert und ausgebreitet wird.

Gendlins Prozess ist ein sich selbst generierender Prozess, der im Wesentlichen darin besteht, dass die Person in etwas schon Bestehendes hineingeht oder hineingerät, möglicherweise in etwas bereits interaktiv Involviertes, wodurch sich wiederum etwas Weiteres ereignet. Der Prozess besteht also aus den beiden folgenden Aspekten: 1. aus „implizieren“ („implying“), einem Begriff, der vom lateinischen Verb „plicare“ (deutsch: „falten“) abstammt, so dass man den ersten Aspekt des Prozesses als „einfalten“ verstehen kann und 2. aus „sich ereignen“ („occurring“), sodass der zweite Aspekt auch mit dem Wort „entfalten“ benennbar ist (vgl. Lindenbauer, 2016, S. 133).

Es ist immer der ganze Organismus, der in seiner Umwelt etwas (auf die Welt bezogenes Gegenständliches) wahrnimmt, empfindet und fühlt; immer der ganze Organismus, der sich etwas vorstellt (u. a. neu Kombiniertes); und immer auch der ganze Organismus, der denkt und sich etwas ausdenkt. Mit jeder neuen Erfahrung wird der Organismus als Ganzes neuroplastisch verändert. „Alles, was sich ereignet, ist von einer unsichtbaren Vielfalt begleitet, aus der das Ereignis erst entsteht; etwas Prä-Geformtes, aus dem die Form kommt“ (ebd., S. 134). Dabei gilt es jeweils, einen Griff an einem der Erfahrung innewohnenden Sachverhalt zu finden, um hieraus schließlich einen Begriff auszuformulieren.

Aristoteles hatte für die Form, die sich im Stoff verwirklicht, das Konzept der „Entelechie“ verwendet. Dieses Konzept verweist auf etwas, was ein Ziel in sich selbst hat und zugleich eine potenzielle Verwirklichung bedeutet. Es handelt sich um das Prinzip, das das Mögliche erst zum Wirklichen macht. Die Verwirklichung erfolgt in den Veränderungen und Tätigkeiten des Leibes, in dessen Gestaltung und Lebensformen. Das Konzept weist schon auf die Lebensenergie oder auf die Aktualisierungstendenz im Sinne Rogers hin (vgl. u. a. Rogers, 1959/2009, S. 27 f.).

Der Leib wird durch die Gegenstandsbedeutungen der Umgebungen geprägt, in die er gelangt. Mit dieser Prägung („impriming“) ist gemeint, dass die auf Organismen einwirkenden Einflüsse nicht bloß als vorübergehende Reize oder befristete Reizkonstellation, sondern auch auf Dauer nachhaltig gestaltend auf ihn einwirken und überdauernde Veränderungen im Nervensystem bilden (Engramme). Impriming erfolgt durch die Verwicklung und Komprimierung im Sinne von Zusammenfas-

sungen, Verdichtungen und Verkürzungen, wobei über die begleitenden Reiz- und ansatzweise vollzogenen Verhaltensmuster eine neuronale Fixierung erfolgt, die später in bestimmten Situationen propriozeptiv ausgelöst und gegebenenfalls auch aufgelöst wird.

Das implikativ „Er-innerte“ kann später umso eher wieder expliziert werden, je mehr mit dem Abrufprozess momentane situative Hinweisreize gegeben sind, die mit den ursprünglichen persönlichen Erlebnissen beim Imprinting assoziiert sind bzw. einen Ausschnitt derselben darstellen und sich von diesem aus vervollständigen können. „Explizites Erinnern ist immer auf die Ähnlichkeit oder Affinität zwischen Kodierungs- und Abrufprozessen angewiesen“ (Schacter, 1996/2001, S. 102).

Demnach kann eine sich ausdrückende Person durch ihren lebendigen Organismus hindurch alles thematisieren, was sie beschäftigt. Das geschieht nicht nur beim Äußern von Vorstellungen oder Gedanken, sondern auch beim Träumen (vgl. Gendlin, 1986/1998). Der Träumer thematisiert im Traum seine leibliche Welt. „Wenn ich einen Traum habe, *kommt dieser Traum vom Inner-Welt-Sein her und handelt von der Welt, in der ich lebe*“ (Gendlin nach Wiltchko, 2008, S. 30; Hervorhebung von Wiltchko).

Gendlins Explikation des bedeutungsvollen Leiblichen

Nach Gendlin erfolgt auf der Basis des sinnlichen Implikats die Explikation. Wie kein anderer Autor hat er den Übergang von der ursprünglich als rein leiblich wahrgenommenen Empfindung zur Emotion inklusive Bedeutung dargestellt und mit dem Focusing auch immer wieder praktisch verfolgt und illustriert.

Will ein Klient oder eine Klientin mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin zusammen mittels des Focusing ein Problem lösen oder längerfristig etwas zur Auflösung eines Symptoms beitragen, geht es vor allem darum, die Aufmerksamkeit auf die impliziten, nicht von vornherein symbolisierten und diffusen leiblichen Erlebnisse oder Empfindungen zu richten und womöglich Zerstreutes zu bündeln. Gegebenenfalls beginnt der Focusingprozess bei einem Symptom, das als Griff des Felt Sense zu einem Konflikt spürbar wird, dessen nicht symptomatische Seite mit eben diesem Prozess bewusst wird (vgl. Ringwelski, 2003, S. 91).

Voraussetzung der Explikation durch das Focusing ist das Hineingehen in den immer schon situativ zu verstehenden Felt Sense, in dem vorgängig implizierte Sachverhalte komprimiert sind; allerdings meistens in einem komplexen, durchaus problematischen Sinne. „In das implizite Erleben, in einen Felt Sense hineinzugehen, führt immer zu endlosen Komplikationen, zu einer *intricacy*,

zu etwas Verstricktem, Subtilen“ (Gendlin nach Wiltchko, 2008, S. 106; Hervorhebung von Wiltchko).

Aus dem Felt Sense, das heißt aus einem diffusen „Etwas“, werden sich nach und nach auch Bilder, Begriffe, Gedanken entfalten können. Der Felt Sense ist indes ein spontan evoziertes Erleben, das die Person in erster Linie leiblich spürt. Er ist zunächst insgesamt noch nichts anderes als eine Konstellation von leiblichen Empfindungen, wie etwa etwas Schweres, Klebriges, Nervöses, Flatterndes (vgl. Gendlin, 1986/1998, S. 56).

Demnach ist der Felt Sense an sich noch keine Emotion im Sinne von Freude, Traurigkeit, Furcht usw., wenngleich dies zuweilen nicht ausgeschlossen wird (vgl. u. a. le Coutre, 2016). Er enthält aber die empfindungsmäßigen Konstituenten der Emotionen und mit ihnen auch noch anderes Leibliches von Bedeutung über die Welt, was ursprünglich ebenfalls noch nicht deutlich zu erkennen ist.

Beim Focusing kann es nicht darum gehen, den Felt Sense direkt in bestimmte Symbole zu fassen, sondern es geht in erster Linie darum, zu warten, bis sich Vorstellungen oder Worte mit der Zeit ohne eigenes Zutun der Person einstellen bzw. aus dem Felt Sense wie von selbst hervorgehen. Fragen (und auch Nachfragen) ist kaum ergiebig, setzt doch dasselbe schon Wissen voraus. Die Beteiligten können den Felt Sense ruhig kommen lassen, kreuzt sich doch in ihm viel mehr, als man weiß. Nach Gendlin ist der Felt Sense als der leibliche Sinn in und von einem situativen und letztlich gesellschaftlichen Kontext abhängig.

„Alles, was wir sagen und denken, ist in einem Kontext, ist eingebunden in ein Gewebe. Es ist nie einfach nur es selbst, es ist nie abgeschnitten. Man kann es als Abgeschnittenes anschauen, man kann es als Abgeschnittenes behandeln, aber es ist nicht abgeschnitten. Wo ist es? Es ist in einem bestimmten Kontext. Was ist der Kontext? Der ist jedes Mal anders“ (Gendlin nach Wiltchko, 2008, S. 40).

Die beim Imprinting über sekundäre Verstärkungen konstituierten propriozeptiven Signale und entsprechend die Empfindungen manifestieren sich im Occurring vergleichbar einem Kaleidoskop, bei dem sich von Situation zu Situation die bunten Glassteinchen zu verschiedenen Mustern und Bildern anordnen. In jeder Situation zeigen sich wiederum andere Facetten des empfindsamen Leibes. Bei Vorstellungen und Gedanken wird weniger feingliedrig strukturiert als bei der Wahrnehmung.

Das aus dem Felt Sense Hervorgehende soll denselben möglichst genau wiedergeben, mit ihm übereinstimmen, stimmig sein. Doch da das Implizite verwickelter ist als das Konzept, kann uns Letzteres zwar meistens weiterhelfen, indes das Implizite zuweilen (noch) nicht umfassend oder gar definitiv bestimmen. Des-

halb wird mit dem vorläufig gewonnenen Produkt des Focusing erneut zum Felt Sense zurück- und in diesen wieder hineingegangen (vgl. ebd., S. 108 f.).

Aus diesem Prozess resultiert bestenfalls ein Felt Shift, der die Quelle für die leibliche Veränderung, oft im Sinne einer Entlastung, ist und sich nicht selten auch in einem Aha-Erlebnis manifestiert, das als solches ebenfalls bereits im Rahmen der Würzburger Schule untersucht wurde.

Somit kann der Felt Shift als „Explikation des Impliziten“ verstanden werden, wobei Gendlin Explikation zugleich als Weitertragen sieht: „Das Ausdrücken ist immer ein Weitertragen. Der Dichter trägt, wenn er die richtige Zeile findet, den Felt Sense weiter. Der Felt Sense selber hat die Zeile noch nicht fertig in sich getragen“ (ebd., S. 167).

Eine Voraussetzung, dass es überhaupt zu einem Felt Shift kommen kann, ist, dass Empfindungen aufrufbar sind, mit denen das Erleben beim ursprünglichen Implying aufzusteigen vermag. Wenn es sich um ein elaboriertes und damit vielseitiges Imprinting handelte, was bei Lebensproblemen meistens der Fall ist, wird auch die Chance recht groß sein, dass sich bei einer späteren Gelegenheit oder auch zur Zeit eines Focussings ein geeigneter Abrufreiz einstellt und im Sinne eines Pars pro Toto wirksam wird.

Fazit

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass vorgängig Impliziertes expliziert wird, so wie zuvor explizit Vorliegendes impliziert worden ist. In beiden Fällen handelt es sich um leibliche Prozesse, die immer auch schon semantische einschließen. Hinter, über oder unter dem Leib steckt nicht noch eine Psyche, die es zu finden gilt, um ein anstehendes Problem zu lösen.

Bekanntlich kann der Glaube an ein Medikament heilend wirken (Placebo-Effekt), oder umgekehrt ist es möglich, dass zu viel Angst vor den Nebenwirkungen eines Medikamentes unserer Gesundheit schadet und einige auf der Verpackungsbeilage genannte Nebenwirkungen wie beispielsweise Zittern oder Übelkeit tatsächlich ausgelöst werden (Nocebo-Effekt). Bei durch die Lektüre sensibilisierten (und möglicherweise durch ihre Vorgeschichte in ihren Reaktionen verstärkten) Personen werden Regionen für die Schmerzverarbeitung im Gehirn (re-)aktiviert und insofern eine durchaus reale Schmerzempfindung hervorgerufen. Denn der Leib befindet sich immer schon in einem kulturell-gegenständlichen Gesamtzusammenhang, in dem auch scheinbar „rein geistige Einflüsse“ wie Hinweise auf mögliche Nebenwirkungen eines Medikamentes ihre scheinbar „rein körperlichen Effekte“ haben, die ihrerseits freilich als allenfalls leibliche Ef-

fekte zu betrachten sind, da sie u. a. auch Wirkungen zeigen, die gemeinhin nicht als körperlich bezeichnet werden (z. B. sich unglücklich fühlen).

Die kulturelle (und insbesondere sprachliche) Organisation des Organismus sieht eine Isolierung psychischer und somatischer Aspekte oder gar Faktoren nicht vor.

Es gibt den Leib des Menschen und den Gebrauch, der von diesem in der Umwelt des Organismus gemacht wird. Demzufolge sind beispielsweise leibliche Beschwerden, deren Ursachen nicht gefunden werden, nicht auf eine separate Psyche zurückzuführen, sondern allenfalls auf die besonderen Lebensformen bzw. die täglichen Praktiken eines Individuums in seinem jeweiligen sozialen Kontext.

Das Leben einer Person kann sich verändern, schwerer werden, die Person belasten (u. a. Anpassung an neue Lebenssituationen, Stress, Spannungen, Konflikte, Kränkungen, Krankheiten usw.), was sich in Beschwerden des Leibes manifestiert. Im umgekehrten Fall führen Einwirkungen auf den Leib oder Veränderungen des Leibes zu neuen Lebenssituationen und schließlich zu anderen Lebensformen (z. B. bei Alterserscheinungen).

Wenn der menschliche Leib als bedeutungsvoller Organismus verstanden wird, lassen sich phänomenologisch vier Möglichkeiten von Zusammenhängen unterscheiden: 1. Leib → Leib (Medizin); 2. Lebensform → Leib (Psychosomatik); 3. Leib → Lebensform (Somatopsychologie); 4. Lebensform → Lebensform (Psychologie und/oder Soziologie).

Demgegenüber wird die verbreitete medizinische Praxis mit ihrer Formel Körper → Körper (klassische Medizin) auf eine „seelenlose Medizin“ reduziert, und die herkömmliche, experimentell limitierte Forschungspraxis in der akademischen Psychologie stellt sich mit ihren nicht ausreichend operationalisierten Zusammenhängen rein kognitiver Konstrukte als metaphysisches Unternehmen heraus.

Diese fachliche Arbeitsteilung entspricht indes der heute durchgängigen gesellschaftlichen. Descartes' Dualismus ist insofern adäquat, als er in der und für die Moderne die verbreitete Dissoziation von Geist und Körper auf den Begriff gebracht hat. Indessen lag dieselbe ursprünglich nicht vor und sie scheint auch keinen Bestand zu haben, bringt sie doch schwerwiegende Probleme mit sich. Bei einer Heilpraxis, die Probleme zu lösen beansprucht, würde es in erster Linie darum gehen, diese Dissoziation und damit auch eben diese Probleme nicht zu reproduzieren.

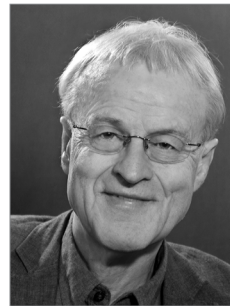
Um zur Ausgangsfrage zurückzukehren: Leib und Seele sind nicht unterschiedlich organisiert, schon gar nicht handelt es sich um ein Gegensatzpaar, sondern der Leib impliziert sogenannte See-

liches, ist bedeutungsvoll. Das Menschenbild Gendlins ist der Sinnesmensch. In den Sinnen steckt schon Sinn. Und in einem geeigneten Kontext resultiert aus den Sinnen mitunter auch neuer Sinn. Sinneserfahrung beinhaltet „Sinnen“ im Sinne von „seine Erfahrung auf etwas richten“ oder auch „Sinnieren“ im Sinne von „in sich versunken über etwas nachdenken“ und „seinen Gedanken nachhängen“ (vgl. Duden 10, 2010, S. 857). Die Psyche ist keine Substanz oder besondere Sphäre, sondern die Bedeutung des Organismus in dessen Umwelt.

Literatur

- Ach, N.K. (1905). *Über Willenstätigkeit und das Denken*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Aristoteles (1995). *Über die Seele*. Hamburg: Meiner.
- Birnbacher, D. (1990). Das ontologische Leib-Seele-Problem und seine epiphänomenalistische Lösung. In: K.-E. Bühler (Hrsg.). *Aspekte des Leib-Seele-Problems* (S. 59 - 79). Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Bühler, K. (1907). Tatsachen und Probleme zu einer Psychologie der Denkvorgänge. I. Über Gedanken. *Archiv für die gesamte Psychologie*, 9, 297 - 365.
- Descartes, R. (1637/2001). *Bericht über die Methode (Discours de la Méthode)*. Stuttgart: Reclam.
- Descartes, R. (1662/1969). *Über den Menschen (De homine)*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Dilthey, W. (1894/1990). Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie. *Gesammelte Schriften, Bd. 5* (S. 139 - 240). Stuttgart: Teubner.
- Gendlin, E.T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1986/1998). *Dein Körper – Dein Traumdeuter*. Salzburg: Otto Müller.
- Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute. http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2161.html [15.3.15].
- Hume, D. (1939/1982). *Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand*. Stuttgart: Reclam.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Kussmann, T. und Kölling, H. (Hrsg.). (1971). *Biologie und Verhalten*. Bern: Huber.

- La Mettrie, J.O. (1747/2001). *Der Mensch als Maschine*. Stuttgart: Reclam.
- Le Coutre, Ch. (2016). *Focusing zum Ausprobieren*. München: Reinhardt.
- Lindenbauer, K. (2016). In Prozessen denken. Einführung in das Prozess-Modell von Eugene T. Gendlin. *PERSON*, 20, 131-138.
- Locke, J. (1690/2000). *Versuch über den menschlichen Verstand. Band 1*. Hamburg: Meiner.
- Lurija, A.R. (1973/1996). *Das Gehirn in Aktion*. Reinbek: Rowohlt.
- Ringwelski, B. (2003). *Focusing – Ein integrativer Weg der Psychosomatik*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Rogers, C.R. (1959/2009). *Eine Theorie der Psychotherapie*. München: Reinhardt.
- Schacter, D.L. (1996/2001). *Wir sind Erinnerung. Gedächtnis und Persönlichkeit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schopenhauer, A. (1819/1987). *Die Welt als Wille und Vorstellung. Band 1*. Stuttgart: Reclam.
- Wiltshko, J. (Hrsg.). (2008). *Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens*. Wien: Facultas.
- Wundt, W. (1874/1908). *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Leipzig: Engelmann.



Prof. Dr. Mark Galliker, eidg. anerkannter Psychotherapeut pca.acp/FSP, Vertreter der Schweizerischen Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz in der Redaktion der Zeitschrift *PERSON*. Forschungstätigkeit in den Gebieten Therapieforschung, Geschichte der Psychologie und Wissenschaftstheorie. Zusammen mit Uwe Wolfradt Herausgeber des Kompendiums psychologischer Theorien (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft).

Kontakt: mgalliker@web.de