

# Ist „der Prozess“ zielorientiert?

## Essentials aus der focusingtherapeutischen Praxis

Johannes Wiltschko

**Zusammenfassung:** *Wenn wir in der therapeutischen Situation sind, bemerken wir u. a. zweierlei: erstens, dass „der Prozess“ zwar kein ausgedachtes Ziel, aber eine Richtung hat; diese zugleich entstehen zu lassen und ihr zu folgen, erspart Umwege, und das heißt: Schneller geht's nicht! Und zweitens dass Prozess-Erleben und Beziehungs-Erleben nicht voneinander trennbar sind. Aus beiden ergeben sich grundlegende Hinweise für die therapeutische Praxis.*

Schlüsselworte: Focusing, Eugene Gendlin, Prozess, Beziehung

*„Lasse die Theorie deiner Erfahrung nicht den Weg versperren. Erleben und Erfahrung verändern die Theorie.“*  
Gene Gendlin (2010, S. 159)

### „Verstehen“ ist ein Fortsetzen und ein Weiterleben

Am 1. Mai 2017 ist Gene Gendlin gestorben, im Alter von 90 Jahren. Wohl kaum ein anderer hat Theorie und Praxis der personzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers mehr bereichert – und nicht nur die Psychotherapie („Focusing-Orientierte Therapie“), sondern auch das, was man meistens Selbsthilfe nennt („Partnerschaftliches Focusing“) und vor allem die Philosophie, Gendlins Herzensanliegen („Thinking At The Edge“ u. a.). Gene Gendlin hat von allen Menschen, die ich kannte und kenne, am meisten in mein Leben hineingewirkt – als wer, als was? Er war kein Vater, er war kein Lehrer für mich. Einen Vater hatte ich schon, einen Lehrer wollte ich nicht haben. Den Versuchen anderer, ihn zum Vater, zum Lehrer, zum Vorbild zu machen, hat er sich immer sofort und oft barsch entzogen (das habe ich mehrmals beobachtet). Niemals eignete er sich als persönliches Idol oder als Galionsfigur einer Focusing-„Schule“. Was ich von ihm nicht gelernt, eher „assimiliert“ habe, stammt weniger aus der Lektüre seiner unzähligen Schriften, als aus dem Transkribieren und Bearbeiten einer Vielzahl von Vorträgen und Seminaren und aus den vielen persönlichen Gesprächen, die wir in unserer gemeinsamen Muttersprache, einem ziemlich schriftdeutschen Wienerisch, im Lauf von fast 40 Jahren geführt haben.

Als ich Gene Gendlin 1975 zum ersten Mal hörte – es war im Audimax der Universität Zürich auf einem GwG-Symposium – wusste ich: Dieser Mann tickt irgendwie wie ich, sonst könnte er nicht in einem fort Sätze hervorbringen, die in mir erlösen, was ich spüre und ahne, aber selbst nicht ausdrücken kann. Was Gene *gesagt* hat, hat in mir unmittelbar Sinn ergeben, zum Bei-

spiel der Satz: „Wenn du verstanden hast, was ich sage, dann wirst du mehr verstanden haben als ich selbst. Denn *jedes wirkliche Verstehen* ist keine Kopie, sondern ein Weiterleben; es geht durch dich durch, durch deinen Körper, und wird von all dem, wer, was und wie du bist, *fortgesetzt*.“ Das hat Gendlin von Wilhelm Dilthey – und es ist *ein* Grund dafür, dass die personzentrierte und focusingorientierte Art, Therapie zu praktizieren, überhaupt wirksam ist.

### Die Basis unserer Art und Weise, mit Klienten zu sein

In Erinnerung an Gene Gendlin werde ich einige weitere von ihm gehörte und in mir wirksam gewordene Sätze sinngemäß wiedergeben, etwa folgendes grundlegendes Statement: „Ich kann und will Ihnen nur sagen, was *ich* erfahren und gefunden habe. Und das ist natürlich nicht die ganze Wahrheit. Es ist nur ein kleines Stückchen, und nicht einmal dieses kleine Stückchen ist wahr. Das heißt auch: Es soll das, was Ihnen wichtig ist, keineswegs „ausstreichen“ – selbst wenn ich etwas sage, das Ihrer Meinung zu widersprechen scheint.“ Dasselbe kann ich jetzt auch andersherum, als Bitte an Sie als Leser ausdrücken: Bitte hängen Sie mich nicht an den Worten, an den Sätzen auf! Bitte lassen Sie meine Worte in Ihnen wirken, indem Sie versuchen *zu verstehen*, was ich sagen *möchte*, was ich *meine*.

Was ich meine, ist *mehr als ich* sagen kann. Was ich meine, habe ich als Gefühl, als Gespür, nicht als Text. Von diesem Gespür her kommen die Worte – hoffentlich, und langsam werden diese Worte mehr und mehr explizieren, was ich meine. Es kann dauern, bis ich das Gefühl haben werde, ich hätte so etwa ausgedrückt, was ich sagen möchte.

Genes Statement und meine Bitten an Sie könnte auch *ein Klient zu seinem Therapeuten gesagt* haben – und er hätte damit ausgedrückt, dass nicht die Worte, das transkribierbare Gespräch, nicht die Gesprächstherapie, das ist, was er bei seinem Therapeuten sucht. Sondern einen *vom Therapeuten mit Achtung, mit Achtsamkeit gefüllten Beziehungsraum*, in dem das Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste Zeit hat, in Erscheinung zu treten und bemerkt zu werden. Dieses *Dasein-Lassen* dessen, was im von innen gefühlten Körper aufkommt – im Klienten-Körper wie im Therapeuten-Körper –, dieses *absichtsfreie Mit-Sein* mit dem Noch-nicht-Sagbaren, das ist der fruchtbare Boden, die *Basis unserer Art und Weise, mit Klienten zu sein* (oder, wenn man es unbedingt so

ausdrücken möchte, mit ihnen zu „arbeiten“). Von dort aus können dann auch Worte kommen. Primär sind sie nicht.

## Worte kommen von und wirken auf gespürte Bedeutungen

Ich drehe jetzt den Spieß um und beginne nicht mit dem noch wortlosen Spüren, sondern mit den Worten. Bei der Beschäftigung mit der Frage, ob personenzentrierte Therapie eher ziel- oder prozessorientiert ist, bekommen wir es mit großen Worten zu tun, zum Beispiel mit „Prozess“, „Ziel“, „Empathie“, „Beziehung“ ...

Gendlin würde sagen: „Es kann niemanden geben, der für alle verbindlich sagen könnte, was diese Worte meinen.“ Diese Worte weisen auf etwas hin, das jeder von uns spüren kann als einen Bedeutungs-„Hof“ oder als eine Bedeutungs-„Glocke“ oder, mit Gene gesagt, als einen „*soft underbelly*“, der unendlich viel reichhaltiger ist, als das jeweilige Wort in seiner lexikalisch definierten Bedeutung. Diese *Reichhaltigkeit* ist eine *gespürte* Summe von Erlebnissen, von Erfahrungen (inklusive Gelesenem und Gedachtem), die Summe von *Körper-Umwelt-Wechselwirkungen*. Sie besteht aus einer Vielzahl von Aspekten oder Faktoren, die miteinander wirksam sind, indem sie sich „*interaffizieren*“, wie Gendlin das nennt. Daher muss man das Wort „Summe“ verstehen als „*ungeteilte Vielheit*“, nicht als additives Resultat von separierbaren Teilen. Diese ungeteilte Vielheit wird als *ein Ganzes* gespürt, das als „Überschuss“ über Worte, über Konzepte, über Formen bzw. Geformtes hinausgeht. Deshalb tut man gut daran, mehrere Begriffe zu gebrauchen, um es zu benennen: „das Implizite“, „the More“, „Intracacy“ (engl.: etwas Verwickeltes, Komplexes, Subtiles) oder einfach „Punkt, Punkt, Punkt“ (um es als „Lücke“ offenzuhalten für mehr als das, was wir schon sagen können). Wenn wir uns unmittelbar auf dieses „...“ beziehen, also unsere Aufmerksamkeit direkt darauf lenken, kann jene Erlebensqualität entstehen, die „Felt Sense“ genannt wird.

Wenn wir mit Worten, Begriffen und Konzepten (in unserem Fall mit „Prozess“, „Ziel“, „Empathie“, „Beziehung“) arbeiten oder spielen wollen, wenn wir erkennen wollen, wie sie eventuell miteinander in Beziehung stehen, wird das nur dann interessant sein, wenn wir uns erlauben, sie mit ihren jeweils persönlich erlebten Bedeutungshöfen, -glocken oder -bäuchen in Wechselwirkung treten zu lassen. Dann wird *jedes dieser Worte* aus dem implizit Gespürten etwas *hervorheben*, einen oder auch mehrere Aspekte, die Sinn machen, die formuliert und untersucht werden können. Im Focusing-Jargon sagen wir dazu: Aus dem Felt Sense expliziert sich ein Aspekt, er symbolisiert sich in Worten, inneren Bildern, vielleicht auch in Gefühlen, Bewegungen, Handlungen ... Diese Aspekte, egal ob einer oder viele, sind *niemals identisch* mit dem implizit Gespürten; Das, was aus dem Felt Sense gekommen ist, ist niemals eine Kopie des Felt Sense. Zwischen Felt Sense und Symbol besteht keine Gleichung, sondern eine sehr interessante Beziehung, die Gendlin „*carrying forward*“ genannt

hat: Dieses ganz spezifische „Vorantragen“, welches das nächste „Vorantragen“ impliziert und das, woraus es gekommen ist, verändert, „macht“ das, was wir „Prozess“ nennen.

Der Felt Sense, das Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste, ist nicht für sich alleine da. Er bezieht sich immer auf etwas – auf eine Situation, ein Thema, eine Fragestellung, ein Problem etc. Und umgekehrt: Zu jedem Thema etc. kann sich ein Felt Sense bilden. Und der ist immer mehr („the More“) als das, was ich schon denken und sagen kann.

Wenn wir dieses „More“, dieses schon gespürte „mehr als wir eh schon wissen“ da sein lassen, ihm Raum geben, es bemerken, mit ihm verweilen – achtsam, absichtslos – *kann von dort Neues kommen*. Was kommt, lässt sich ausdrücken, beschreiben, formulieren, konzeptualisieren. Und man kann dann mit ihm weiterarbeiten – sogar in der Forschung.

## Das Wort „Ziel“

Ich schlage vor, jetzt auszuprobieren, was das Wort „Ziel“ aus dem implizit Gespürten hervorhebt: *Lassen Sie das Wort „Ziel“ ein wenig auf sich wirken ... Lassen Sie es hineinsinken in Ihre momentane Befindlichkeit, in Ihr körperliches Spüren ... und bemerken Sie, was dort entstehen möchte ...*

Ich habe dieses Experiment vor ein paar Tagen selbst gemacht. Dabei hat für mich das Wort „Ziel“ u. a. folgende Aspekte hervorgehoben:

- ein Ziel vor Augen haben
- das Ziel erreichen sollen/wollen/müssen
- Mittel finden, die möglichst effektiv zum Ziel führen, die ziel führend sind.
- Ohne Ziele zu haben, kommt man nicht voran / tritt man auf der Stelle / gerät man auf Abwege ...
- Es ist allgemein erwünscht, ja, es wird geradezu verlangt, Ziele zu haben, sie sich zu stecken und sie zu erreichen
- Sich Ziele stecken: Dann weiß ich, was ich zu tun habe. Das ordnet und erleichtert mein Leben
- Ein Ziel liegt immer in der Zukunft, es kann also nur eine Vorstellung sein, etwas (Aus-)Gedachtes. Es zieht die Aufmerksamkeit vom erlebbaren Augenblick ab und lenkt sie in die vorgestellte Zukunft
- Es übergeht daher die vielfältigen Möglichkeiten, die im gegenwärtigen Augenblick liegen
- Ein bestimmtes Ziel erreichen zu wollen, wird Anstrengung, Arbeit, Disziplin auf den Plan rufen
- Ein Ziel strukturiert die Haltung der Person: Es macht sie absichtsvoll, gerichtet, eben auf ein Ziel hin orientiert.

Derartige Haltungen mögen für die Bewältigung des Lebens notwendig sein und Erfolg versprechen, und es kann auch im Rahmen einer Therapie, einer Beratung oder des Coachings richtig und wichtig sein, Ziele zum Thema zu machen. Aber *dann* brauchen wir doch wieder etwas, woraus *mehr* entstehen kann, als eh

schon bekannt ist – auch was das Thema „Ziele“ betrifft – etwas, das *bestätigen oder zurückweisen* kann, was sich Klient oder Therapeut zum Beispiel als Ziel ausgedacht haben bzw. was aufgrund bestimmter Konzepte als Ziel plausibel erscheint. Wir brauchen etwas, wodurch eine *erlebte*, gespürte *Evidenz* entsteht.

Damit das geschehen kann – für diesen Prozess, für den Focusing-Prozess – sind diese zielbezogenen Haltungen Gift. Sie blockieren diesen Prozess, sie verhindern ihn, sie lassen ihn gar nicht erst aufkommen. Auf das, was das Wort „Prozess“ meinen könnte, werden ich später noch eingehen.

### Das Wort „Projekt“

Zuvor möchte ich zeigen, wie ich zu einem für mich stimmigeren Wort gekommen bin und es gegen das Wort „Ziel“ ausgetauscht habe. Ich habe zunächst *gefühlt* und in Sprache gebracht, was das neue Wort bedeuten soll. Es soll ausdrücken

- dass ich *etwas* möchte
- dass ich *etwas* vorhabe auch wenn ich vielleicht noch nicht genau weiß, was
- dass ich *hier und jetzt spüre*: Ich suche etwas, ich habe Sehnsucht nach etwas ...
- dass ich in mir so etwas wie ein *Wollen* fühle, ein Engagement – wie einen Motor, der mich in Bewegung setzt ...
- dass mein Wort das *Ergebnis offenhalten* soll; es soll offen sein für einen noch unbekanntem Weg, es soll die Zukunft nicht vorwegnehmen
- dass es einem *jetzt gefühlten nächsten Schritt nicht im Weg stehen* soll. Es soll in dem Sinn absichtsfrei sein, dass es diesen Schritt nicht antizipiert, sondern kommen lässt.

Danach habe ich für diese gefühlten Aspekte ein Wort gewählt, und zwar das Wort „Projekt“, und mir gesagt: Es *soll* all das bedeuten, was ich soeben aufgezählt habe.

Wenn wir Klienten nicht zu etwas überreden oder gar zwingen wollen, ist es für die personorientierte therapeutische Situation notwendig, dass Klienten ein Projekt im eben skizzierten Sinn haben, zumindest einen gespürten Ansatz davon. Und es ist wichtig, dass wir uns als Therapeuten immer wieder und regelmäßig vergewissern, dass Klienten mit einem Projekt spürend verbunden sind. Wenn wir spüren oder vermuten, dass ein Klient ohne Projekt, ohne gefühlte Verbindung zu einem Projekt, da ist, erscheint es mir notwendig, dies anzusprechen und mit dem Klienten gemeinsam auf die Suche nach einem jetzt fühlbaren Projekt zu gehen.

Selbstverständlich sind die Worte „Ziel“ und „Projekt“ im Prinzip austauschbar. Sie können gerne das, was das Wort „Projekt“ für mich hervorhebt, auch „Ziel“ nennen oder „Motivation“ oder „Wille“ oder „Intention“. Sie werden aber bemerken, dass die Wortwahl nicht ganz beliebig ist. *Jedes Wort holt jeweils spezifische Aspekte aus der impliziten Bedeutungsvielfalt heraus.*

### Das Wort „Anliegen“

Vielleicht finden Sie das Wort „Anliegen“ angemessener für das, was ich Projekt genannt habe. Gut. Zu bedenken gebe ich, dass dieses Wort gewöhnlich folgende Aspekte hervorhebt:

- Es bezeichnet etwas, das der Klient *schon kennt und weiß*, das er sich schon zurechtgelegt hat. Natürlich ist es richtig und wichtig, dieses vom Klienten schon in Sprachformen Gebrachte zu hören und ernst zu nehmen. Es ist üblich, der sogenannten „Anliegenklärung“, jedenfalls im Erstgespräch, Platz einzuräumen. Aber: Ein schon formuliertes Anliegen kann, quasi als Alibi, auch überdecken, worum es möglicherweise „eigentlich“ geht und *was der Körper braucht, um gestoppte Prozesse fortsetzen zu können*.
- Die Konnotation von „Anliegen“ ist der des „Zieles“ oft sehr nah. Insofern ist es häufig mit einem *Anspruch* verbunden, der, indem er selbstredend absichtsvoll ist, eventuell jene Prozessschritte nicht aufkommen lässt, die sich nur in einem achtsamen und absichtslosen Raum formen können.
- Klienten nach Ihrem Anliegen zu fragen, kann deren Aufmerksamkeit von ihnen selbst weg und auf ihre *Erwartungen an den Therapeuten* lenken. Natürlich ist es für uns wichtig, von diesen Erwartungen auch zu erfahren, aber in ihnen liegt nicht der Ort des Veränderungsprozesses, nicht die Quelle für die Schritte, die diesen Prozess ausmachen.
- Schließlich fragt das Wort „Anliegen“ nach *Inhalten*, nach dem, WAS einem Klienten fehlt und WAS er ändern möchte, WAS seine Lösungsvorstellungen sind. Diese „Was-Heiten“, Inhalte also, sind natürlich nicht unwichtig, ihnen gilt aber nicht unser primäres Interesse.

Primär sind wir an der *Person* interessiert, die diese *Inhalte* (Probleme, Symptome, Gedanken, Gefühle etc.) *hat*. Uns interessiert, WIE es der Person „Klient“ mit den jeweiligen Inhalten geht, WIE sie zu ihnen steht, WIE sie mit ihnen umgehen will, kurz: WIE die *Beziehung* zwischen Person und Inhalt ist, welche Qualität sie hat. Was gewöhnlich „Anliegen“ genannt wird, führt tendenziell von der Person, vom Subjekt weg und hin zu den Objekten. Was ich „Projekt“ nennen möchte, führt zur Person hin, zu ihrem Erleben – jetzt – nicht zu dem von ihr Erlebten. Ein „Projekt“ spielt sich in der Gegenwart ab, im Spüren, da zu sein und etwas zu wollen. Ein typischer Gendlin-Satz lautet: „Ich will nur das Richtige, auch wenn ich nicht weiß, was das Richtige ist.“ Dieser Satz eignet sich übrigens als Motto für Klienten *und* Therapeuten.

Also: Statt meine Klienten nach einem „Ziel“ zu fragen, möchte ich ihre Aufmerksamkeit lieber auf ihr „Projekt“, *auf sie selbst* lenken – und gleich dazusagen, was ich mit diesem Wort meine. Und ab und zu schlage ich Klienten dann auch vor, sich selbst so eine Art „Wunderfrage“ zu stellen: „Wenn Ihr Problem vollständig gelöst wäre – wie fühlt sich das an, wie spüren Sie das körperlich?“ In der Regel antwortet der Körper, wenn man diese Frage in ihn hineinsinken lässt. Er antwortet mit einem Gefühl, mit einer Stimmung, mit einer Befindlichkeit – und diese Antwort beför-

dert die Intensität, mit der das Projekt gespürt wird. Das Spüren dieser „Lösungs-Befindlichkeit“ ist offensichtlich etwas anderes als eine inhaltliche, verbal bestimmbare Zieldefinition.

## Das Wort „Prozess“

Nun will ich versuchen, wenigstens andeutungsweise eine Idee zu vermitteln, auf welche Phänomene sich das Wort „Prozess“ beziehen könnte. „Prozess“ ist ja ein richtiges „Joker-Wort“, das für alles Mögliche herhalten muss. Besonders dann, wenn man nicht genau versteht, worum es geht, ist das Wort „Prozess“ schnell bei der Hand. Ich will einige Thesen aufstellen:

- Ein Prozess findet nur *jetzt*, nur in der unmittelbaren Gegenwart statt.
- In diesem Jetzt, im jeweiligen Moment, geht eine *Bewegung*, eine Veränderung vor sich – oft unscheinbar, leicht zu übersehen. Was verändert sich? Es verändert sich, meist subtil, manchmal heftig und schlagartig, das Erleben, das, was in einer Person vorgeht und zugleich immer auch interagiert mit ihrer unmittelbaren Umwelt: als subtiles Wechselspiel zwischen „innen“ und „außen“, manchmal als Handlung, als Verhalten bemerkbar, häufig eher als wechselseitige Resonanz.
- Diese Veränderung benennen wir mit einem möglichst neutralen Wort und nennen sie „ein Schritt“ (a step, a shift). Er geschieht – jetzt. Woanders geschieht er nicht.
- Wie genau diese Schritte kommen und in welche Richtung sie führen, davon handelt Eugene Gendlins Lebenswerk – publiziert in vielen Dutzenden Artikeln und systematisch entwickelt in seinem Hauptwerk, das den schlichten Namen „Ein Prozess-Modell“ trägt. Dieses Buch hat über 500 Seiten, und selbst wenn Sie die gelesen hätten, würden Sie vermutlich nicht in der Lage sein, in wenigen Minuten verständlich zu machen, wie diese Schritte kommen und wohin sie führen. Deshalb beschränke ich mich hier auf einige pragmatische Anmerkungen.

## Die Prozess-Schritte haben eine Richtung

1. Ein Schritt kann kommen, wenn ich *mit dem verweile, was ist* – was ich schon spüre, aber noch nicht ausdrücken kann, mit einem Felt Sense also. Das „Geheimnis“ steckt in dem Wort „ist“: Wir sind gewohnt, dieses Wort zum Festschreiben eines Zustands zu gebrauchen. Was ist, ist – und bleibt so, was und wie es ist. Das gilt aber nur zum Beispiel für einen Ziegelstein (eigentlich nicht einmal für den). Für all das, dem wir die Eigenschaft „lebendig“ zusprechen, gilt das überhaupt nicht. Hier gilt: Jedes „Sein“ *impliziert* ein Nächstes. Oder, etwas poetisch ausgedrückt: In jedem Sein liegt schon sein Werden. Nur was da sein darf, kann sich verändern.
2. Dieses *Implizieren hat eine Richtung*. Mit Carl Rogers könnte man sagen: Diese Richtung wird bestimmt durch die dem Or-

ganismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten, und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen. Gendlin sagt sinngemäß: „Man spürt, wenn die Richtung stimmt.“ Dieses Spüren könnte man mit „heraufgehend“, „sich lebendiger fühlen“, „sich mehr ‚ich‘ fühlen“, „sich erleichtert fühlen“ etc. beschreiben. Und man spürt auch, wenn die Richtung nicht stimmt: Man bemerkt dann, dass es innerlich nicht weitergeht, dass sich Erleben nicht „öffnet“. Es ist, als würde man steckenbleiben oder zusammenschrumpfen. In Gendlins theoretischen Schriften wird das auch intellektuell sehr befriedigend begründet.

3. Wenn wir darauf verzichten, Ziele festzulegen, und, in Gang gehalten durch das „Projekt“, den Schritten folgen, die das jeweilige Verweilen mit dem, was in diesem Moment ist, generiert, dann ersparen wir uns Umwege, die durch das Verfolgen von schon fertigen Konzepten, seien sie vom Klienten oder vom Therapeuten, entstehen können.

Die Metapher vom Spielkartenstapel kann helfen, sich daran zu erinnern. Stellen Sie sich folgendes vor: Die Karten liegen verdeckt, nur die oberste Karte ist aufgedeckt. Es ist die einzige Karte, die der Klient (und der Therapeut) sehen kann. Daher ist es *die* Karte, mit der sie sich beschäftigen, auch wenn der Therapeut aufgrund seines Wissens (oder der Klient aufgrund seiner Vorannahmen) meint, es ginge doch eigentlich, sagen wir, um die 5. Karte („Wenn wir die herausziehen, kommen wir schneller zum Ziel“). Die Erfahrung zeigt aber, dass diese Karte nur konzeptuell bedeutungsvoll erscheint und den Prozess bloß unterbricht. Wenn hingegen bei der *obersten* Karte verweilt wird, sie ihre Bedeutung und Funktion sozusagen preisgibt, kann sie abgelegt werden und die nächste Karte dreht sich fast von alleine um. Auf diese Weise wird der Kartenstapel am schnellsten – und auf die sanfteste Weise – aufgedeckt. Oder, wenn man so will: abgearbeitet.

Deshalb können wir sagen: Diese Art von *Prozessschritten ist zielgerichtet*. Der Körper, verstanden im Gendlinschen Sinn, ist *lösungsorientiert!*

4. Da der einzelne Prozessschritt nicht antizipier- und planbar ist, sondern sich seinen eigenen, oft überraschenden Weg sucht, kann man nur sozusagen „retrograd“, von jetzt nach hinten, die *Spur* beschreiben, die diese Schritte genommen haben. Die Vorstellung von einem Prozess im Sinn eines schon wahrnehmbaren Weges in die Richtung einer zukünftigen Lösung, Heilung oder überhaupt eines sogenannten Fortschritts ist daher eine Illusion – oder eine Konzeption, die dem therapeutischen Prozess, jedenfalls dem focusingtherapeutischen, im Weg steht.

## Beziehung und Prozess sind untrennbar

Einen Schritt, so wie ich ihn hier meine, kann man *nicht machen*. Aber man kann Bedingungen schaffen, die die Wahrscheinlich-

keit erhöhen, dass er kommt. Diese Bedingungen betreffen in allererster Linie alles, was mit *Beziehung* zu tun hat.

Beziehung ist die wichtigste Bedingung für einen Prozess. Jeder Prozess geschieht immer in einer (inter- und/oder intrapersonalen) Beziehung. Jede Beziehung ist immer ein Prozess. Das eine gibt es nicht ohne das andere.

Gendlins scheinbar simple Feststellung ist grundlegend: „Wenn es einem schlecht geht, geht es einem gleich besser, wenn man nicht allein ist, wenn jemand anderer da ist.“ Wer das ist, ist weniger wichtig als, WIE dieser Mensch da ist. Natürlich kann ein anderer auch so da sein, dass es einem sofort schlechter geht.

Bei der Frage nach dem WIE geht es natürlich um die Qualität des Mit-Seins, um Beziehung also – und um im Grund sehr einfache Dinge (die aber keineswegs immer einfach zu realisieren sind). Eigentlich scheinen mir nur drei Aspekte essentiell:

1. *Das Wichtigste ist, da zu sein* – als Mensch, als gewöhnlicher. Als Therapeut da zu sein, kann man auch so beschreiben: sich so *sehenlassen*, wie man eben ist. Was wir gewöhnlich „Kongruenz“ nennen, ist keine Anstrengung zum Echtsein sondern ein sich *Dasein-Lassen*, ein sich vom Klienten *Sehenlassen*.

2. In dieser Art des Daseins bin ich *auf den Klienten eingestellt*, auf ihn hin orientiert. Das heißt nicht, dass ich von mir absehe und als eigenständige Person in der Welt des Klienten verschwinde. Im Gegenteil: Ich bin zwar *äußerlich achtsam* auf alles, was die Klientenperson ausdrückt (Stimme, Haltung, Atmung, Bewegungen, Worte etc.), aber die Hälfte meiner Aufmerksamkeit bleibt bei mir, ich bin auch *innerlich achtsam* und bemerke, wie das, was aus der Klientenperson sozusagen herauskommt, zu mir herüberkommt, und was es in mir bewirkt, welche gespürte *Resonanz* es in mir hervorruft. Es ist eine Fifty-Fifty-Position meiner Achtsamkeit: 50 Prozent äußerlich, auf den Klienten gerichtet, 50 Prozent innerlich auf mein Erleben gerichtet.

Der Vorgang des *Verstehens* ereignet sich ja *in mir*, in meinem Erleben (wo denn sonst?). Nur wenn ich in mir einen freien Raum schaffe, in dem ich mein Mit-Sein mit dem Klienten spüre und in dem die vorhin erwähnten impliziten Bedeutungsglocken zu den Worten, den Gesten etc. des Klienten sich formen können, kann der Klient als Person mit all seinen Facetten seines Daseins und seines sich Mitteilens für mich bedeutsam werden.

Und nur so können in mir meine *Antworten* auf den Klienten entstehen. Die ganze therapeutische sogenannte „Technik“ gründet sich auf meiner gespürten Resonanz auf die momentane Situation mit dem Klienten. „Empathie“ ist daher keine Einbahnstraße der Einfühlung *in* den Klienten, es ist ebenso ein Zulassen *meines* Erlebens in Wechselwirkung, in Resonanz *mit* dem Klienten. Deshalb haben wir im Focusing nicht nur das, was wir „Listening“ nennen, nämlich die Haltung des wohlwollenden, absichtsfreien Achtsamseins auf alles, was der Klient zeigt, sagt, ausdrückt – und diese Haltung

manifestiert sich auch in unserem therapeutischen Verhalten (Stichworte: Listening I und II, partialisieren, markieren). Wir haben auch „Responding“, was bedeutet, dem Klienten *auf geeignete Weise* etwas vom Erleben des Therapeuten mitzuteilen, jenem Erleben, das verbunden ist mit der mit dem Klienten gemeinsam geteilten Situation.

Beziehung ist: Wir beide sind in einer Situation. Wir sind die Situation. Wir konstituieren sie und verändern sie fortwährend und werden von ihr fortwährend verändert. Was jeder von uns erlebt, ist diese gemeinsame Situation. So gesehen müssen wir Beziehung *nicht herstellen*, nicht aufbauen. Wir brauchen bloß zu bemerken, zu spüren, dass wir schon in Beziehung sind – vom ersten Augenblick an!

3. Ich sage gern, dass mein Dasein als Therapeut absichtslos sein möge, *achtsam und absichtslos* – als wesentliche Bedingung für das Zustandekommen eines Prozessschrittes. Das löst gewöhnlich sofort Widerspruch aus. Man sagt dann: „Ich habe doch die Absicht, dem Klienten zu helfen. Es ist mir doch nicht gleichgültig, ob es ihm gut oder schlecht geht.“ Oder: „Ich interveniere doch, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Natürlich habe ich ständig Absichten.“ Den ersten Einwand lasse ich gerne gelten, den zweiten nicht. Der Gebrauch des Wortes „intervenieren“ passt nicht gut zu der Haltung, die den Eigenprozess des Klienten ermöglichen möchte. Und als Therapeut etwas zu tun, *damit* etwas, das *ich* mir in den Kopf gesetzt habe, beim Klienten auch stattfindet, erzeugt das Gegenteil von Freiraum für diejenigen Schritte, die nach meinem Verständnis unverzichtbar sind für einen therapeutischen Prozess. Natürlich muss man dem Klienten nicht bloß hinterherlaufen und selbstverständlich entstehen aufgrund der gespürten Resonanz zur Person des Klienten in der gemeinsamen Situation Ideen, Handlungsimpulse. Die Frage ist, *wie man mit ihnen umgeht*. Dazu ein paar Metaphern:

■ Wenn ich einen Vorschlag mache („Guiding“) oder etwas von meinem Erleben mitteile („Responding“) ist das so, als würde ich ein Steinchen in einen See werfen. Nicht der Stein, sondern die Wellen, die er im See (im Erleben des Klienten) hervorruft, sind das Interessante. Sie will ich bemerken und den Klienten bemerken lassen – und auf sie antworten („Listening“).

■ Ein Guiding, vor allem aber ein Responding zu geben, ist so, als würde ich mein Herz über den Zaun werfen, ohne Garantie, dass dort jemand ist, der es auffangen wird. Dazu braucht es Mut und Ego-Freiheit. (Gendlin sagte: „Das fällt mir nicht so schwer, weil mein Herz der Philosophie gehört.“)

■ Ich möchte nichts von dem, was in jedem Moment vorgeht, unter den Tisch fallen lassen; ich möchte aber auch keineswegs immer alles ansprechen. Was auch immer ich bemerke, ich lege es in mein (imaginäres) „Körbchen“. Vielleicht hole ich es bei Gelegenheit (wenn es in die Situ-

ation passt) aus dem Körbchen hervor, lege es auf das (imaginäre oder tatsächlich vorhandene) „Tischchen“ und lade den Klienten ein, sich auf mein „Angebot“ zu beziehen, dazu Stellung zu nehmen oder es auch zurückzuweisen. Wie gesagt: Wie der Klient auf mein Angebot reagiert, was es bei ihm auslöst und wie er damit umgehen will (wie er also seine Beziehung zu dem, was ich aufs Tischchen gelegt habe, erlebt), ist ausschlaggebend dafür, wie es weitergeht.

### Was ist, hängt davon ab, wie ich mit ihm bin (also von Beziehung!)

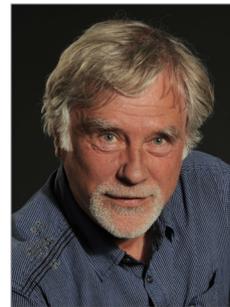
*Die Praxis wäre einfacher, wenn sie nicht verstellt wäre durch zu viele Konzepte.* Nicht die Konzepte sind schlecht, sondern das von ihnen Verstellt-Werden. Konzepte sind Landkarten. Sie helfen uns, uns zu orientieren. Die sogenannte Wirklichkeit ist natürlich unendlich viel komplexer als jede Landkarte. Deshalb ist es besser, mehrere Landkarten zu haben, auch wenn das manchmal verwirrend ist. Aber diese Verwirrung scheint mir produktiver zu sein als der Illusion nachzuhängen, irgendjemand würde die eine, die einzige, die einzig wahre Landkarte finden. Wenn das geschähe, wie langweilig wäre dann das Leben, wie langweilig wäre dann Therapie!

Welche Landkarte entsteht bzw. kreiert wird, hängt davon ab, *wie* der „Kartograph“ auf die sogenannte Wirklichkeit zugeht, mit welcher Haltung, Einstellung, mit welchem Interesse, mit welcher Fragestellung. Denn – und das ist ein „Geheim-

nis“ (das *wir* hoffentlich alle kennen, die meisten Menschen aber nicht, vielleicht mit Ausnahme der theoretischen Physiker): *Was ist, hängt davon ab, wie ich darauf zugehe, wie ich damit bin.* Und das sagt: Die Beziehung ist das Entscheidende oder mit Gendlin gesagt: „Interaction first!“ Das gilt ganz besonders für die Beziehung (das Verhältnis, die Wechselwirkung, die Interaktion) zwischen dem Klienten und seinem Erleben und für die Beziehung zwischen Therapeut und Klient! Auf diesem „Geheimnis“, das eine Tatsache ist, gründet sich unsere Therapie – ganz gleich, ob man sie klient- oder person- oder focusing-orientiert nennt – und macht sie überhaupt erst möglich.

#### Literatur:

Gendlin, E.T. in Wiltschko, J. (2010). *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln*. Münster: MV-Verlag. S. 159.



Dr. Johannes Wiltschko, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Gründer und Co-Leiter des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie (DAF) in Würzburg und der Internationalen Focusing Sommerschule in Achberg bei Lindau/Bodensee

Kontakt:  
johanneswiltschko@msn.com.

Anzeige

## 17. Castrop-Rauxeler Gesprächspsychotherapie-Symposium

### Jahrestagung der Ärztlichen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (ÄGG)

### Spiritualität und Sinnfindung –

### Existenzielle Fragen in der Personzentrierten Therapie und Beratung.

Mit Beiträgen von Udo Bonnet, Jobst Finke, Martin van Kalmthout und Norbert Nilkens & Bärbel Hülsermann

**Freitag, 10. November 2017 am Ev. Krankenhaus in Castrop-Rauxel**

Das 17. Gesprächspsychotherapie-Symposium Ruhr setzt die jährlichen Castrop-Rauxeler Gesprächspsychotherapie-Tagungen fort, die im Wechsel am Ev. Krankenhaus Castrop-Rauxel (Akadem. Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Essen) und am Universitätsklinikum in Essen stattfinden.

#### Programme, Anmeldung und Information:

Sekretariat Prof. Dr. U. Bonnet, Frau G. Lührmann-Ott  
Klinikum für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Evangelisches Krankenhaus Castrop-Rauxel, Grutholzallee 21, 4577 Castrop-Rauxel  
Telefon: 0049-2305/102-2858, Fax: 0049-2305/102-2860, g.ott@evk-castrop-rauxel.de

#### Anmeldung:

Schriftlich, telefonisch oder per Fax erbeten bis **10.10.2017**