

Beate Ringwelski

## Focusing und „Der Spinoza-Effekt“ von A. Damasio

Antonio R. Damasio gehört zu den führenden Vertretern, die psychologische Zusammenhänge neurophysiologisch untermauern. Die Autorin dieses Beitrags setzt sich als Ärztin damit auseinander, wie sich Damasio's Erkenntnisse in therapeutischen Situationen nutzen lassen. Sie bezieht dabei die neurophysiologischen Erkenntnisse Damasio's insbesondere auf ihre Erfahrungen im Bereich Focusing.

Seit ich Focusing kenne, habe ich mich als Ärztin oft gefragt, wie der *Felt Sense* mit bekannten physiologischen Phänomenen zu erklären ist. In dem Buch „Der Spinoza-Effekt“ von A. Damasio fand ich endlich die neurophysiologischen Grundlagen, die ich zum weiteren Verständnis brauchte. Er erklärt, wie Wahrnehmungen oder Gedanken Emotionen hervorrufen und eine Kette von Reaktionen im Körper in Gang setzen. Er selbst möchte seine Thesen aber nicht als der Weisheit letzten Schluss verstanden wissen, sondern als Denkanstoß. Das gilt noch viel mehr für meine Ausführungen.

### Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen

Zunächst sind zwei Begriffe zu klären, wie Damasio sie benutzt, nämlich die *Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen*. Nach Damasio (2005, S. 38) sind Emotionen die ersten Reaktionen, die auf Reize hin erfolgen. Ein Reiz kann von außen über die Sinnesorgane oder von innen als Gedanke auf einen Menschen treffen. Diese völlig unbewussten Emotionen ziehen sofort messbare Veränderungen auf zwei Ebenen nach sich: Im Organismus verändern sich Hormone und Substrate, der Spannungszustand und die Aktivität von Muskeln sowie verschiedene Organfunktionen. Außerdem lösen sie unbewusste, aber dennoch gut sichtbare Bewegungen in Mimik, Stimme und Körpersprache aus. Sie spielen sich auf der „*Bühne des Körpers*“ ab. Emotionen lassen sich nicht verhindern, wenn auch die sichtbaren Verän-

derungen mit einiger Übung teilweise unterdrückt werden können.

Als *Gefühle* definiert Damasio Vorstellungen vom Körper in einer bestimmten Verfassung (ebd., S. 108), die nur dem Ich erkennbar sind, nämlich auf der „*Bühne des Geistes*“. Sie sind bewusst, auch wenn wir oft rasch darüber hinweggehen und sie nicht extra ausdrücken. Emotionen treten also vor den Gefühlen auf und bilden deren Basis. Sie werden nach jedem Reiz ausgelöst, während Gefühle nur in komplizierteren Situationen bewusst werden. Zwischen Emotionen und Gefühlen sind jedoch noch zwei Etappen geschaltet, nämlich spontane körperliche Reaktionen und deren Registrierung im Gehirn, wie ich weiter unten ausführen werde.

### Emotionen setzen Automatismen in Gang

Emotionen dienen der Erhaltung der *Homöostase*. Darunter versteht man die Gesamtheit der Steuerung des Lebens in einem Organismus, ohne die er sehr rasch zugrunde gehen würde. Als eine wichtige Aktivität zur Selbst-Erhaltung ist die Suche nach Energiequellen zu nennen, die dann vom Körper aufgenommen und dort verwertet werden müssen. Außerdem wird das innere chemische Gleichgewicht nach Möglichkeit aufrechterhalten. Weiterhin muss der Körperbau instand gehalten werden; hierzu gehört bspw. die Reparatur von Abnutzungserscheinungen und die Abwehr äußerer Ursachen von Krankheit und körperlichen Verletzungen (ebd., S. 41). Um die Homöostase beständig



Dr. med. Beate Ringwelski  
ringwelski.beate@web.de

Ärztin in einer Reha-Einrichtung für Alkoholranke

im Gleichgewicht zu halten, braucht es einen Automatismus. Dieser besteht in der durch einen Reiz unmittelbar ausgelösten Emotion, die wieder sofort und unausweichlich eine körperliche Reaktion nach sich zieht. Dies ist die Anpassung der Organfunktionen an die Situation und in einem körpersprachlichen Ausdruck.

Ich möchte noch erläutern, weshalb *Mimik, Stimme und Körpersprache* wesentliche Faktoren sind, die die Homöostase aufrecht erhalten. Sie stellen in ihrer Gesamtheit ein wichtiges Regulatorium im sozialen Verhalten dar. Schließlich hat jeder soziale Kontakt den Charakter von Aushandlungsprozessen, d. h. wir handeln ständig das richtige Maß von Nähe und Distanz, Aktivität und Passivität aus. Zugleich signalisieren wir dem Gegenüber unsere momentane Befindlichkeit und unsere damit verbundenen eventuellen Wünsche. In diesen unbewusst ablaufenden Regulationsprozessen spielen mimische und körpersprachliche Minisignale eine wichtige Rolle (Rudolf, 1996, S. 105). Deshalb ist es eine überaus wichtige Voraussetzung für das Verstehen-Können und Verstanden-Werden, dass wir unsere Emotionen mitteilen. Dies wiederum garantiert das Weiterleben im sozialen Kontext.

## Somatosensorische Karten

Was geschieht nun weiter? Die Emotion hat, um die Homöostase aufrecht zu erhalten, zunächst den *gesamten Körper in eine bestimmte Verfassung* gebracht. Diese wird nun an das Gehirn zurückgemeldet. In einem bestimmten Hirnareal, in dem registriert wird, wo sich der Körper wie anfühlt, entsteht eine sogenannte *somatosensorische Karte*. Auf dieser Karte ist der Zustand jeder erdenklichen Körperstelle in diesem bestimmten Moment aufgezeichnet.

Deckt sich die gegenwärtige somatosensorische Karte komplett mit einer früher erstellten, so liegt auf Grund früherer Lernprozesse bereits eine Verknüpfung des Kartenareals mit anderen Hirnarealen vor, die eine passende Reaktionsantwort veranlassen können. Es

kann also unmittelbar eine Handlung folgen, ohne dass Denkprozesse angestoßen werden müssen. Wenn z. B. die Augen einen freilaufenden Löwen erblicken, steigen Puls und Blutdruck. Die Beine sind bereit zum Davonrennen. Hormonell wird geregelt, dass die Muskeln genug Zucker als Energieträger geliefert bekommen. Der Körper stellt sich also ohne nachzudenken auf Flucht ein.

Derart vorgefertigte Programme, wie die oben beschriebene Fluchtreaktion, stehen uns in großer Anzahl zur Verfügung. Sie sind genetisch präformiert, werden aber im Laufe des Lebens durch eigene Erfahrungen spezifiziert. (Wovor laufen z. B. Sie besonders schnell weg?) Die Handlung erfolgt, wie schon gesagt, automatisch ohne nachzudenken.

Unsere Alltagsbewältigung besteht allerdings eher selten aus dem Flüchten vor Löwen, sondern meist aus vielen kleinen Reaktionen, zu denen der Körper durch einen auslösenden Reiz gebracht wird: Fällt etwas herunter, greifen wir danach. Spricht uns jemand an, wenden wir uns ihm zu. Lacht ein Mensch uns an, lächeln wir zurück. Aber auch für solche selbstverständlichen Reaktionen musste der Körper erst in die Lage versetzt werden, nämlich durch Aktivierung eines neuronalen Netzes im Gehirn.

## Gefühle für neue, komplexe Reaktionen

Anders ist es bei komplexen Problemen, für die es bislang kein vorgefertigtes Handlungsprogramm gibt. Wie kommt der Reizempfänger in einem solchen Falle trotzdem zu einer sinnvollen Reaktion? Dafür müssen nun die Gefühle eingeschaltet werden. Auch hier werden zunächst, wie schon oben beschrieben, Emotionen und körperliche Reaktionen zum Erhalt der Homöostase ausgelöst und eine somatosensorische Karte erstellt. Diese enthält aber Aufzeichnungen, die dem Individuum bisher nicht bekannt waren. Nun kommt bewusste Erkenntnis ins Spiel.

Ich frage mich vielleicht: „Was geht hier mit mir vor? Was soll dieses traurige

Gefühl in dieser Situation? Welche Reaktion wäre angebracht?“ Ich erkenne also jetzt bewusst, dass mir etwas nur teilweise Bekanntes begegnet ist, wofür ich erst ein adäquates Reaktionsprogramm entwickeln muss.

Auch dabei helfen mir frühere Erfahrungen, die ich in meinem Gedächtnis gespeichert habe, und die ich jetzt zu Rate ziehe. Dabei finde ich heraus, mit welchem „Gefühl“ dieser Körperzustand in früheren Situationen assoziiert war. So kann ich zunächst die aufgetretene Emotion überprüfen. Ist sie wirklich angebracht oder gibt es andere frühere Erfahrungen, die meine Bewertung der jetzigen Situation modifizieren?

„Auf der Bühne des Geistes“ entstehen also Gefühle, mit deren Hilfe die automatischen Emotionen bewusst kontrolliert und modifiziert werden können (Damasio, 2005, S. 98). „Wenn sich z. B. die Emotion Traurigkeit ausbildet, folgen ihr augenblicklich Gefühle der Traurigkeit nach. Kurz darauf bringt das Gehirn jene Art von Gedanken hervor, die normalerweise (aus der Erfahrung heraus) die Emotion Traurigkeit und Gefühle von Traurigkeit bewirken. Der Grund dafür ist, dass wir durch assoziatives Lernen Emotionen und Gedanken zu einem komplexen wechselseitigen Netz miteinander verknüpft haben“ (edb., S. 88).

## Gefühle und Bewusstsein

Der jeweilige Körperzustand ist über die Gefühle unserem Bewusstsein zugänglich. „Es gibt ein allgemeines Objekt, nämlich den Körper, und dieses Objekt hat viele Teile, die ständig in einer Anzahl von Hirnstrukturen, die miteinander vernetzt sind, als somatosensorische Karten abgebildet werden. Die Inhalte dieser Wahrnehmungen sind die verschiedenen Körperzustände. Beispielsweise wird die Mikro- und die Makrostruktur angespannter Muskeln anders abgebildet als die entspannter Muskeln“ (edb., S. 105).

Man muss sich dabei im Klaren sein, dass Gefühle nicht direkt aus den tatsächlichen Körperzuständen entstehen,

sondern aus den gegenwärtigen Kartierungen, die fortwährend in den somatosensorischen Regionen des Gehirns (das sind die Regionen für Gefühle im Körper) konstruiert werden (ebd., S. 135). Die Kartierungen geben nämlich nicht immer genau den körperlichen Zustand wieder, z. B. dann nicht, wenn sie durch Drogen über Änderung der Neurotransmitter im Gehirn verändert wurden (ebd., S. 148). Nehme ich z. B. eine Schmerztablette wegen meines entzündeten Knies ein, so wird sich die Entzündung weniger drastisch abbilden als sie in Wirklichkeit ist. Meine Gefühle („Ist ja nicht so schlimm!“) entsprechen jedoch dem, was in der Karte von meinem Knie abgebildet wird.

Je komplexer oder ungewohnter eine Situation ist, die wir zu bewältigen haben, umso mehr müssen wir *nachdenken*. Wir erinnern uns an ähnliche frühere Situationen oder etwas, was wir früher gehört haben, aktivieren also Gedächtnisinhalte. Wenn wir diese in unsere Überlegungen einbeziehen, nähern wir uns der Lösung des Problems. Fortlaufend ändern sich dabei die Emotionen, der körperliche Zustand und die Kartierung. Diese Prozesse laufen sehr schnell ab. Wir sollten sie uns nicht linear, sondern in vielen Schleifen vorstellen. Während des Durchlaufes in den Schleifen werden neuronale Aktivitäten verstärkt oder vermindert.

### Nützliches Ergebnis statt Chaos

Wie werden denn nun diese Durchläufe reguliert, damit kein unsinniges Chaos entsteht, sondern für uns ein nützliches Ergebnis herauspringt? Hier postuliert Damasio (ebd., S. 46) genetische Programme, die dafür sorgen, dass wir nicht nur gerade so unser Leben aufrecht erhalten können, sondern ein Leben in möglichst großem Wohlbefinden. Den Gedanken, dass unsere Körper stets nach Selbsterhaltung in Wohlbefinden streben, hat schon der Philosoph Spinoza (1633–1677) in seiner „Ethik“ ausgeführt, weshalb Damasio seinem Buch den Titel „Der Spinoza-Effekt“ gab. Dies entspricht Carl Rogers' Aktualisierungstendenz.

Stellen wir uns eine Amöbe in einem Wasserbecken vor: Sie wird sich dahin bewegen, wo das Wasser die optimale Temperatur für sie hat und wo Nährstoffe vorhanden sind. Und das macht sie ohne nachzudenken, ja sogar ohne irgendeine Art von Nervensystem zu haben! Allerdings hat sie Gene, die ihr ein Erkennungs- und Bewegungsprogramm dafür liefern. Die Amöbe ist also durchaus bestrebt und in der Lage, ihre Überlebensverhältnisse zu optimieren. Das sollte dann bei uns Menschen nicht anders sein.

### Das stimmige Handlungsprogramm

Diese Programme steuern nun unsere Gedankengänge in eine Richtung, die uns einer Lösung des Problems immer näher bringt. Nicht zu vergessen sind die Emotionen, Körperreaktionen und deren Kartierungen, die jeden Schritt unserer Gedanken begleiten und sich dabei verändern. Dies geschieht solange, bis der Moment erreicht ist, wo wir sagen oder zumindest fühlen können: „Ja, so geht es. Das ist die passende Reaktion auf diese neue Situation.“ Im Körper stellt sich ein Gefühl von Erleichterung und Stimmigkeit ein und ein neues, passendes Handlungsprogramm steht bereit.

Als Neurophysiologe war Damasio stets bemüht, nicht nur solche Abläufe gedanklich zu konstruieren, sondern die Funktionen bestimmten Hirnregionen zuzuordnen.

### Hypothesen zu Focusing, dem Felt Sense und dem Inkongruenzmodell

Es ist Damasio's Verdienst, die Reihenfolge vom Reiz bis zur Reizantwort über die Stufen *Emotion – Veränderung der Körperfunktionen – somatosensorische Karte – Gefühl – spezifisch angepasste Reizantwort* herausgefunden zu haben. Für alle, die Focusing kennen, ist wichtig, dass die Körpergefühle und ihre somatosensorische Kartierung im Gehirn als *notwendige* Bestandteile dieses Ablaufs erachtet werden. Denn das *körperlich*

*Gespürte* nimmt im Focusing eine zentrale Rolle ein. Bisher habe ich mich an die Nomenklatur der Neurophysiologie gehalten. Nun möchte ich die Begriffe, die uns aus dem Focusing geläufig sind, in Beziehung zu dem oben Dargelegten bringen und einige Hypothesen aufstellen.

Einen Focusingprozess beginnen wir gewöhnlich, wenn wir ein Problem lösen, eine Beziehung klären, eine Entscheidung vorantreiben oder einfach eine Standortbestimmung vornehmen möchten. Jedenfalls handelt es sich um eine komplexe Fragestellung, für die wir keine einfache Antwort parat haben. Focusing ist eine Methode der „kurzen Wege“. Im Gegensatz zu anderen psychotherapeutischen Methoden, die Gedanken oder Erinnerungen zum Ausgangspunkt nehmen, sind wir mit der *Wahrnehmung des körperlichen Zustandes* bereits sehr nahe an den Gefühlen. Schon vor Damasio hat Roth die These aufgestellt, dass nur bewusst wahrgenommene Gefühle in die Informationsverarbeitung im Gehirn eingreifen und zur Veränderung von Bewertungen und Handlungsprogrammen führen können (Roth, 2003, S. 301 ff.).

### Felt Sense

Der Begründer des Focusing, Gene Gendlin, hat den Begriff des Felt Sense geprägt, womit er ein körperliches Gefühl zu irgendeiner Sache bezeichnet. Er schreibt: „So ein körperliches Gefühl kann man zu jeder Sache bekommen: zu einer kleinen oder großen, zu einer unangenehmen oder angenehmen, zu einer aus der Vergangenheit, aus der Gegenwart oder der Zukunft. Bei dieser ‚Sache‘ kann es sich um eine Idee handeln oder um eine Situation oder um einen anderen Menschen oder um ein Problem. Die ‚Sache‘ kann alles sein. Über so eine Sache kann man alles Mögliche denken, immer aber hat man gleichzeitig auch noch ein körperliches Gefühl zu dieser Sache. Dieses körperliche Gefühl ist ein guter Führer. Ich nenne es Felt Sense.“ (Gendlin/Wiltschko, 1999, S. 13)

Meine These lautet: *Der Felt Sense ist die Wahrnehmung der somatosensorischen Karte*. Entstanden ist die Karte unbewusst, nachdem Emotionen, so wie Damasio diesen Begriff gebraucht, ein spezifisches Reaktionsmuster der Organe im Körper hervorgerufen haben. Die Karte kann unter günstigen Bedingungen (körperliche Entspannung, innere Achtsamkeit, Absichtslosigkeit) bewusst gemacht werden, wie wir es zu Beginn eines Focusingprozesses tun, und zwar als Vorstellungsbild. Dieses enthält früheres Erleben in symbolisierter Form, so wie es im deklarativen Gedächtnis gespeichert wurde. Ein Vorstellungsbild kann nicht nur ein inneres Bild sein, sondern sich auch als Ton, Geruch, Geschmack oder taktile Empfindung darstellen.

## Veränderte Vorstellungsbilder

Dieses Vorstellungsbild kann sich nun dadurch verändern, dass andere irgendwie benachbarte oder verwandte Vorstellungsbilder wachgerufen werden, an Intensität gewinnen oder durch neue Informationen bereichert werden. Dadurch wird der weitere Weg nach dem ursprünglich auslösenden Reiz modifiziert. *Während eines Focusingprozesses nehmen wir meines Erachtens direkt die Veränderungen des Vorstellungsbildes wahr.*

Das veränderte Vorstellungsbild ist gleichbedeutend mit einer Veränderung der somatosensorischen Karte, basierend auf einer Veränderung des Körperzustandes infolge veränderter Emotionen. Es laufen nun viele Schleifen über Körperzustand, somatosensorische Karte, Vorstellungsbild und Gefühl ab, bis ein Zustand erreicht ist, der sich laut „*organismischer Bewertung*“ im Körper gut und richtig anfühlt. Damit hat sich die Gesamtkonstellation verändert, d. h. der Körper reagiert nach einem neuen Programm auf den auslösenden Reiz. Ein *Felt Shift* hat stattgefunden.

Vorhandene Vorstellungsbilder und die zugehörigen Reaktionsmuster können auch blockiert oder entstellt sein. Im Focusingprozess lassen sich *Blocka-*

*den* beseitigen. Diese waren durch massive negative Erfahrungen oder anerzogene Dogmen entstanden, die frühere Erlebnisse überlagerten. Sie verdecken dann das positive Vorstellungsbild, wobei positiv hier lebensförderlich meint. Physiologisch gesehen sind dabei m.E. Neuronennetze inaktiviert oder abgekoppelt. Durch die Inaktivierung wird zwar die Realität verzerrt wahrgenommen und ein verzerrtes Vorstellungsbild produziert. Damit werden aber auch Erlebnisse, die für das Selbst unerträglich sind, ausgeblendet, so dass das Leben trotzdem weitergehen kann.

Während eines Focusingprozesses wird es immer eine Körperstelle geben, die sich besonders bemerkbar macht. Diese Stelle ist meines Erachtens ein Ort *besonderer Inkongruenz*, d. h. ein Ort, an dem die körperliche Reaktion für die gegenwärtige Realität nicht passt. Andere Anteile der Emotion mit Körperreaktionen an anderen Stellen mögen unbeanstandet durchgehen, da sie mit bisherigem Erleben übereinstimmen. Ein Reiz löst ja nicht nur eine einzelne Emotion aus, sondern ein jeweils spezifisches Gemisch von Emotionen. Vergewärtigen wir uns noch einmal, dass die spontane körperliche Reaktion dazu da ist, die Homöostase des Körpers in jeder Situation aufrecht zu erhalten durch Aufrufen geeigneter Programme. Passt die Reaktion nicht oder nicht ganz, muss ein neues Programm installiert werden.

Eine gespürte Inkongruenz hat immer etwas mit einem Konflikt zu tun. Daher ist es sinnvoll, den gespürten Ort der Inkongruenz *in den Focus* zu nehmen und das entsprechende symbolisierte Vorstellungsbild kommen zu lassen. Die treffende Beschreibung dessen nennen wir im Focusing „*einen Griff finden*“.

Zum Beispiel spürte ich einmal so etwas wie einen rundlichen Klumpen im rechten Oberbauch. Als ich den Klumpen „in den Focus“ nahm, entpuppte er sich als ein Knäuel. Laut organismischer Bewertung passte das Wort perfekt zu dem Gespürten und bei der Reflexion auch zu meinem Problem, bei dem tatsächlich etwas verknäuel war. In diesem Bild war bereits der *Felt Shift* vorgege-

ben: Die Lösung des Problem bestand darin, den Knäuel aufzuwickeln. Es war für mich sofort klar, wie ich dieses Symbol zu verstehen und in die Praxis umzusetzen hatte.

Natürlich braucht der Focussierende etwas Zeit die symbolisierten Vorstellungsbilder und die Emotionen zu korrigieren, also mit der jetzigen Realität in Übereinstimmung zu bringen. Zur Korrektur können nicht nur eigene frühere Erfahrungen wachgerufen und hilfreich angewendet werden. In unserem Gedächtnisspeicher befinden sich darüber hinaus bewährte Muster aus der gesamten Evolution zur Erhaltung des Lebens wie bei einer Amöbe. Aus diesen lebensförderlichen genetischen Programmen leite ich das *Vertrauen in den Prozess* beim Focusing ab. Hier sehe ich auch die Schnittstelle zur *Fortsetzungsordnung*.

Die somatosensorische Karte mit dem symbolisierten Vorstellungsbild gleichzusetzen, erfordert sicherlich etwas Mut, da ich hier versuche, physiologische Gegebenheiten im Gehirn, nämlich neuronale Vernetzungen, mit Vorstellungen aus der Psychologie, nämlich symbolisierten Bildern, zusammenzubringen. Für mich eröffnet sich genau dadurch eine Brücke zwischen dem gespürten Geschehen im Körper während eines Focusingprozesses und seiner „gefühlten Bedeutung“. Es lohnt sich meines Erachtens, in dieser Richtung weiterzudenken.

## Literatur

- Damasio, A.R.: Der Spinoza-Effekt. Berlin 2005.
- Damasio, A.R.: Descartes' Irrtum. München 1997.
- Gendlin, E.T.: Focusing. Hamburg 1998.
- Gendlin, E.T., Wiltchko, J.: Focusing in der Praxis. Stuttgart 1999.
- Roth, G.: Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt 2003.
- Rudolf, G.: Psychotherapeutische Medizin. Stuttgart 1996.
- Ringwelski, B.: Focusing – ein integrativer Weg der Psychosomatik. München 2003.