

Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit

Karl Lindenbauer

Vom einfachen Glück,
lebendig zu sein

Eugene T. Gendlins neue Sicht
auf die Welt und den Menschen

Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Karl Lindenbauer

Vom einfachen Glück, lebendig zu sein

Eugene T. Gendlins neue Sicht auf die Welt und den Menschen

Diese Auflage erscheint im Rahmen der Reihe

„Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit“

(herausgegeben von Tony Hofmann)

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 ZKS Medien

ISBN 9783691010121

Fotografien: Eugene T. Gendlin von Nada Lou,

Autorenfoto Karl Lindenbauer von Anton Leitner

Covergestaltung: Hanna Hoos

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

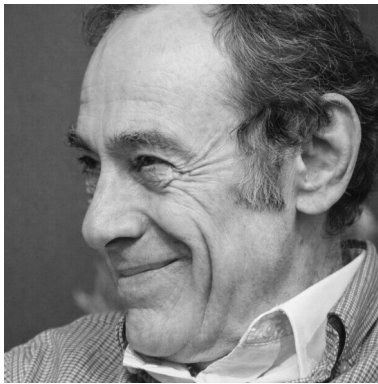
ZKS Medien

Albrecht-Dürer-Straße 166

97204 Höchberg

info@zks-medien.de

www.zks-medien.de



Für Eugene T. Gendlin



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Prolog.....	7
Innehalten.....	7
Worte.....	8
Modell und Wirklichkeit.....	9
Teil 1: Einleitung.....	11
Kontext.....	11
Zur Person Eugene T. Gendlin.....	16
Focusing.....	21
Focusing Grundübung.....	23
Der „richtige“ nächste Schritt.....	26
Erleben (Experiencing).....	29
Prozess-Philosophie.....	35
Der von innen gespürte Körper.....	42
Interaktion zuerst.....	48
Implizieren und Erscheinen.....	51
Weitertragen – Fortsetzungsordnung.....	59
Verhalten, Fühlen, Wahrnehmung.....	62
Teil 2: Die menschliche Welt.....	71
Symbolisierung.....	73
Symbolischer Raum.....	78
Raum und Zeit.....	83
Sprache.....	87
Das lebendige Ich.....	93
Strukturgebundenes Erleben.....	98
Gesellschaftsstrukturen.....	105
Traditionelle Gemeinschaften.....	112
Über Rollen.....	115
Teil 3: Die mehr-als-menschliche Welt.....	129
Mit dem Impliziten denken.....	131
Neuer Kontext.....	135
Das neue Ich.....	140
Neue Beziehungen.....	147
Neue gesellschaftliche Strukturen.....	155
Epilog: Das einfache Glück, lebendig zu sein.....	167
Literatur und Anmerkungen.....	171
Autor.....	183

„I can't be a pessimist
because I am alive.“
(James Baldwin)¹

„Es ist Raum, es ist Zeit, es geht weiter –
so lautet die kürzeste Bestimmung von
Freiheit.“
(Wolfgang Büscher)²

„You never change things by fighting the
existing reality. To change something,
build a new model that makes the
existing model obsolete.“
(Buckminster Fuller)³

Vorwort

Lebendig sein heißt für mich immer auch sterben lernen. Das ist nichts Dramatisches. Es ist eher so, wie an einem späten Septemberabend am Lagerfeuer zu sitzen und zu beobachten, wie ein altes Muster in der Glut zusammenfällt: die Angst, funktionieren zu müssen. Draußen am Feuer, mit kalten Füßen ausgestreckt in Richtung der warmen Flammen, fällt vieles ab, was uns im Innenraum der Konstrukte so dringlich erschien – Pläne, Modelle, Erwartungen. Es bleibt ein Atemzug mehr Wirklichkeit. Und mit ihm jene stille Zumutung: Wenn ich wirklich lebe, muss etwas in mir immer wieder sterben dürfen.

Dieses Buch setzt genau dort an. Es bündelt Gendlins Prozessorientierung und die beziehungsorientierte Haltung von Rogers – und führt sie in einen Ton, der zugleich einfacher und radikaler ist: Innehalten, den Körper von innen spüren, den nächsten „richtigen“ Schritt nicht machen, sondern kommen lassen. Das einfache Glück, lebendig zu sein, zeigt sich dann nicht als Zusatz zum Leben, sondern als Folge eines kleinen inneren Sterbens: der Identifikation mit Rolle, mit Gefühl, mit Konzept. Was übrig bleibt, ist ein weiterer Raum, in dem Begegnung möglich wird – zwischen Menschen, mit der Welt, mit sich selbst.

Ich nenne das „draußen sein“. Dies ist für mich weniger ein Ort als eine Haltung. Draußen kann mitten im Alltag beginnen: am Schreibtisch, im Streit, in der Bahn. Draußen heißt: Ich durch-schaue die Konstrukte, ohne sie zu verachten. Ich folge ihnen, wenn sie tragen – und lasse sie, wenn mein Körper „nein“ sagt. So wird das deutsche Funktionieren – das mechanische Einrasten – Schritt für Schritt zum englischen „functioning“ bei Rogers: ein Stimmig-Sein mit dem,

was in mir wirklich ist. Der Weg dorthin ist kein heroischer Sprint, sondern ein asymptotisches Lernen des Sterbens: Immer wieder loslassen, immer wieder neu beginnen. Anfängergeist.

Das Buch macht dabei drei Bewegungen, die mir wesentlich scheinen:

1. Es verschiebt den Fokus von Rollen auf Personen – und von Gefühlsidentifikationen auf Begegnung. Es fragt: Treffen sich Menschen oder treffen sich Rollen? Und weiter: Reiben sich nur Gefühle an Gefühlen – oder entsteht ein Raum, in dem wirkliches Antworten möglich wird?
2. Es verbindet Prozess und Beziehung. Gendlins „Interaction First“ wird nicht nur zitiert, sondern verkörpert: Der nächste Schritt ist nie nur „mein“ Schritt; er impliziert auch die Situation, die anderen, die Welt.
3. Es weitet den Blick ins Gemeinsame, ohne große Versprechen: Klimawandel, Gesellschaft, neue Räume. Nicht als Plan, sondern als Einladung, den Felt Sense des Ganzen zu fühlen und den eigenen kleinen, nächsten Schritt darin zu riskieren.

„Ein Lebendigsein, das zugleich auch ein Sterbendürfen ist“ – das ist auch eine Praxis. Am Lagerfeuer draußen zeigt sie sich als Erleichterung: Auch die Angst vor dem Misslingen darf sterben. Dann wird das Handeln leichter, schlichter, genügsamer. Wir entdecken eine andere Art von Fülle – nicht Konsum, sondern Überfluss an Sinn: wie die Walnüsse im Gras, mehr als eine Hand zu tragen vermag. Man muss nicht alles haben. Es reicht, sich zu bücken und das Nötige aufzuheben. Der Rest bleibt für die Igel und Ameisen.

Für unsere Communities – Focusing und Personzentriert – ist dieses Buch ein Wiedererkennen und eine Weiterführung. Es hält die Balance zwischen Klarheit und Wärme, zwischen Denken und Üben. Und es nimmt die Angst vor jenem kurzen Schmerz, ohne den es keinen Schritt gibt: den Augenblick, in dem ein altes „Ich“ sich auflöst. Dahinter liegt nichts Spektakuläres. Nur der größere, atmende Raum, in dem der nächste Satz, der nächste Schritt, das nächste „richtige“ Tun von selbst kommt. Das stille Glück, lebendig zu sein – mehr braucht es nicht. Es ist genug.

Tony Hofmann

Würzburg, im Herbst 2025

Prolog

Innehalten

Alles beginnt mit einer Unterbrechung
mit einer Pause
mit Leere und Stille:
Innehalten.

Den üblichen Fluss
des Denkens, Fühlens und Handelns
kurz unterbrechen
eine halbe Minute nur
und einfach den Körper spüren.

Den Körper, der hier sitzt und atmet
und liest – können Sie ihn von innen her spüren?
Da ist ein Kribbeln, ein leichtes Vibrieren vielleicht
oder ein Druck – was auch immer:
Sie spüren, dass Sie lebendig sind!

So unscheinbar – und doch
eins der größten Wunder.

Ein konkreter, körperlich spürbarer,
vor sich gehender Fluss der
Veränderung und Verbundenheit –
das sind Sie.

Darin liegt eine ganze neue Welt verborgen.
Gehen Sie durch das innere Tor
und entdecken Sie
das einfache Glück, lebendig zu sein.

Worte

Woher kommen die Worte, die ich hier niederschreibe? Natürlich aus mir, aus meinem Inneren (wobei: Was innen und was außen bedeutet, wird mich noch sehr beschäftigen). Ich sitze hier am Schreibtisch und überlege, was ich schreiben möchte. Überlegen ist das falsche Wort. Ich habe eine vage Idee und warte, welche Worte kommen. Sie kommen oder sie kommen nicht. Ich kann sie nicht erzwingen. Manchmal kommen Worte, die nicht passen. Ich spüre, dass sie nicht das ausdrücken, was ich sagen möchte. Offensichtlich spüre ich, was ich sagen will. Das, was ich körperlich spüre, muss erst in Worte gefasst werden. Es gibt diese Verbindung zwischen gefühlter Bedeutung und gesprochenen oder geschriebenen Worten.

Das gilt auch umgekehrt: Wenn Sie diese Worte lesen, geht es nicht um die Bedeutung der Worte, die Sie laut Wörterbuch besitzen. Lassen Sie die Worte mit Ihrem Spüren interagieren. Gibt es eine körperliche Resonanz? Fühlen Sie, was meine Worte für Sie bedeuten? Das kann etwas ganz anderes sein als für mich. Bedeutung hängt vom Kontext ab, von Ihnen als Person, von Ihrer Lebensgeschichte und Ihren Erfahrungen. Nur wenn Sie sich diesen kurzen Moment gönnen, der Bedeutung meiner Worte nachzuspüren, kann ich Sie erreichen. Dann sind wir beide – über den Umweg der Worte – verbunden. Ich will Sie dazu einladen, innezuhalten, kurze Pausen zuzulassen, in denen sich Worte in gefühlte Bedeutung verwandeln können.

Modell und Wirklichkeit

Dieses Buch stellt ein Modell vor, das eine neue Sicht auf die Welt und den Menschen ermöglicht. Modelle sind immer so viel armseliger als die Wirklichkeit, die sie beschreiben. Das liegt an den notwendigen Verallgemeinerungen und Kategorisierungen. Es gibt zum Beispiel keine Depression. Jeder Betroffene ist auf seine eigene Art depressiv. Der Einzelfall ist immer komplexer und detailreicher als die Kategorie. Deshalb widmet sich die Literatur immer den Einzelschicksalen und kann so viel mehr über Menschen aussagen als jedes (psychologische) Fachbuch.

Trotzdem helfen Modelle, die Wirklichkeit besser zu verstehen. Wie eine Landkarte hilft, sich in unbekanntem Land zu orientieren, so können Konzepte und Modelle helfen, neue Blickwinkel auf die Wirklichkeit – was immer man darunter verstehen mag – zu eröffnen. Anders als Landkarten, die nie das Land, das sie zeigen, verändern, beeinflussen Modelle die Wirklichkeit, die sie beschreiben. So sind etwa psychiatrische Diagnosen ein zweischneidiges Schwert. Sie können helfen, die richtige Behandlung zu finden. Sie können aber auch stigmatisieren und belasten. Deshalb ist es wichtig, möglichst „lebens- und menschenfreundliche“ Modelle zu entwickeln. Modelle, die Räume und Freiheiten ermöglichen, die flexibel sind, sich selber relativieren und sich der eigenen Grenzen bewusst sind. Diese Prozess-Philosophie ist so ein Modell.

Teil 1: Einleitung

Kontext

Dies ist die Geschichte, wie aus der Einheit Vielfalt wurde. Es gab einen Punkt, an dem alles eins war. Der Kosmos ist ein Prozess der unendlichen Differenzierung. Der eine große, vor sich gehende Prozess spaltet sich immer weiter und weiter auf, ungezählte Sub-Prozesse entstehen und beeinflussen sich gegenseitig. Man kann diese Prozesse unterscheiden, aber nicht voneinander trennen. Sie sind inhärent in wechselseitiger Beeinflussung verbunden. Ist es möglich, diese Komplexität in einem Text erfahrbar zu machen? Ja, ganz einfach deswegen, weil Sie und ich Teil dieses Prozesses sind.

Man könnte auch so beginnen: Alles ist verbunden und alles verändert sich. Der Urknall ist die ultimative Metapher dafür, dass alles mit allem verbunden ist und sich alles ständig entwickelt und verändert. Diese offensichtliche Tatsache muss erwähnt werden, weil menschliches Denken aus Prozessen Entitäten macht. In Gedanken werden aus Menschen oder Planeten gefrorene Bilder, wo sie doch vielmehr unentwegt ablaufende Filme sind. In Prozessen zu denken ist möglich. Aber es ist ein fundamental anderer Blick auf die Welt. So eine Sichtweise bringt ein ganz anderes Verhältnis zur Welt mit sich.

Es gibt diese schöne Darstellung der Entwicklung der Erde auf einer 24-Stunden-Uhr (earth clock). Erstes Leben taucht um vier Uhr morgens auf, einzellige Algen um zwei Uhr nachmittags, die ersten Pflanzen erobern um halb zehn Uhr abends das Land, kurz vor Amphibien, Insekten und weiteren Landtieren, bevor um eine Minute vor Mitternacht erste

menschliche Vorfahren die große Bühne betreten. Und seit nur vier Sekunden gibt es den sogenannten modernen Menschen (*homo sapiens*).

Diese Beschreibung verführt zu der Annahme, der Mensch wäre die „Krone der Schöpfung“, die letzte, höchste – und damit hochwertigste, beste – Stufe der Evolution. Doch welcher Maßstab liegt dieser Bewertung zugrunde? Der *homo sapiens* und vor allem sein Gehirn mögen die komplexesten, differenziertesten Lebensprozesse sein, die diese Erde hervorgebracht hat. Aber wenn man zum Beispiel die Anpassung an die Umwelt als Maßstab heranzieht, wie es viele indigene Kulturen tun, dann sind Ameisen und Bäume viel „höher“ entwickelt als wir Menschen. Ameisen existieren seit etwa 150 Millionen Jahren auf diesem Planeten. Sie hatten also 500-mal länger Zeit als wir Menschen, ihre Lebensprozesse zu optimieren. Das zeigt sich an den perfekten, ökologischen Kreisläufen ihrer Lebensweise. Dagegen erscheint unsere Ressourcen verbrauchende und zerstörerische Lebens- und Wirtschaftsweise ziemlich primitiv. All die Krisen unserer Zeit sind letztlich Krisen unseres Menschseins. Es gibt den in zweifacher Hinsicht treffenden Spruch, nach dem wir heutigen Menschen die Neandertaler der Zukunft sind. Erstens ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch wir uns als Sackgasse der Evolution herausstellen, gerade ziemlich hoch. Und zweitens – ich hoffe, ich tue den Neandertalern da nicht unrecht – sind wir und vor allem unsere Formen des Zusammenlebens noch weit entfernt von einem voll entwickelten Menschsein.

Menschliche Individuen mit all ihren körperlichen Prozessen haben sich dabei viel, viel länger und damit komplexer und differenzierter entwickelt als menschliche Gesellschaften. Letztere gibt es je nach Sichtweise erst seit rund 300.000 Jahren (erstes Auftreten des *homo sapiens*) oder aber seit

der neolithischen Revolution vor zirka 10.000 Jahren. Vor allem die basalen körperlichen (zum Beispiel zellulären) Lebensprozesse basieren auf der hunderte Millionen Jahre dauernden Entwicklungsgeschichte von Pflanzen und Tieren. All das tragen wir Menschen in uns.

Eine wunderschöne Beschreibung dieses Prozesses finden wir bei Aristoteles⁴ in seinem berühmten Werk „De Anima – Über die Seele“. Seele ist bei ihm nichts Mystisches, kein unsichtbares Organ im Inneren des Menschen, das bei seinem Tode in den Himmel aufsteigt. Beseelt sein heißt bei Aristoteles einfach lebendig sein. Es ist das, was einen lebendigen Körper von einem Toten unterscheidet. Folgerichtig gibt es bei ihm auch eine Pflanzen- und eine Tierseele. Und diese Arten des Beseelt-Seins, des Lebendig-Seins, bauen aufeinander auf. So sind bei Tieren viele grundlegende Lebensprozesse zu finden, die es auch bei Pflanzen gibt. Diese sind allerdings durch die neu hinzugekommenen Fähigkeiten zur Sinneswahrnehmung und Fortbewegung neu organisiert und erhalten dadurch eine neue „Form“, wie es Aristoteles nennt. Aus der Pflanzenseele wird eine Tierseele. Und der Mensch ist ein Tier, das durch seine Fähigkeit zu Sprache und Kultur eine neue Organisationsstufe lebendiger Prozesse erreicht – die Menschenseele im Sinne Aristoteles; natürlich mit allen fließenden Übergängen dazwischen. Was ist nicht alles über die Seele geschrieben und spekuliert und gestritten worden! Wenn man den Begriff so verwendet wie Aristoteles – und das will ich hier tun – dann bezeichnet er einerseits ganz etwas Einfaches und Alltägliches: lebendig sein. Andererseits weisen all die Mystifizierungen darauf hin, dass damit etwas sehr Komplexes und Wunderbares verbunden ist. Es ist ein Prozess, den wir Menschen derzeit noch sehr unzureichend verstehen.

Eine Milliarden von Jahren andauernde Entwicklung hat zu dem geführt, was hier und jetzt sitzt und atmet und dieses Buch in Händen hält: Zu Ihrem lebendigen Körper. Sie können ihm auf zweierlei Arten begegnen. Sie können ihn von außen sehen und berühren. Oder Sie können ihn von innen her spüren. Der von außen wahrgenommene Körper ist eine materielle Struktur, in Raum und Zeit lokalisiert. So wird der Körper heute meist in der Medizin und Wissenschaft gesehen. Der von innen gespürte Körper ist ein lebendiger Prozess. Sie können dies zum Beispiel erleben, wenn Sie ihrer Atmung folgen. Jeden Moment strömt Luft durch die Nase in den Körper, Brust und Bauch heben und senken sich und die Luft entweicht wieder – ein unaufhörliches Kommen und Gehen, solange wir leben. Das Besondere, unserem üblichen Denken völlig Widersprechende ist, dass es vom Prozess her gesehen keine Trennung von innen und außen, von Körper und Umwelt gibt. Das Einströmen der Luft und das Ausdehnen der Lunge ist ein und dasselbe Ereignis, ein Prozess-Schritt⁵. Ein äußerer Beobachter kann Luft und Lunge unterscheiden, im Atemprozess sind sie eins. Das heißt aber auch: Wenn wir unseren Körper-Prozess von innen her spüren, spüren wir immer auch unsere Umwelt, die Interaktion mit der Umwelt, in der sich unser Körper befindet.

Wenn ich gehe, übt der Fuß einen Druck auf den Boden aus und der Boden einen Widerstand auf den Fuß⁶. Druck und Widerstand sind im Prozess des Gehens eins, nicht getrennt. Und mehr noch: Wenn der Boden anders wäre, wäre auch der Fuß anders. Wäre die Luft anders, wäre unsere Lunge nicht so, wie sie ist. Unser Körper ist in gewisser Weise ein Abbild unserer Umwelt. Nicht wie eine Kopie – Körper und Umwelt sehen nicht ident aus⁷. Aber sie implizieren einander, der Körper „weiß“, wie die Umwelt ist. Dieses Wissen ist natürlich nichts Kognitives, kein gedachtes

Wissen. Es ist der körperliche Lebensprozess, der seine Umwelt kennt. Er muss sie kennen, wie könnte er sonst darin überleben!

Wir Menschen sind jene Wesen, die bewussten Zugang zu diesem Wissen haben – durch unseren von innen gespürten Körper. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit hier und jetzt in Ihren Körper, spüren Sie ihn von innen her. Dann warten Sie einige Augenblicke. Kurze Stille. Wie wohltuend! Bald mögen wieder Gedanken kommen, Gefühle, vielleicht sogar Angst. Aber im Raum der Stille kann etwas auftauchen, so unscheinbar und vage, und doch das Wunder, um das es hier gehen soll. Eine biblische Metapher dafür ist: Gottes Stimme im Säuseln des Windes. Eugene T. Gendlin hat es „Felt Sense“⁸ genannt. In einem kleinen, diffusen, körperlich spürbaren Etwas ist ein ganzes Universum eingefaltet. Es ist ein Hologramm, das alle Weisheit und alles Wissen Ihres lebendigen Körper-Prozesses beinhaltet. Wie immer Sie es wahrnehmen können, als leichten Druck auf der Brust, als Enge im Hals oder einem warmen Gefühl im Bauch: Wenden Sie sich ihm zu, lächeln Sie und sagen Sie Hallo. Es ist ein Geschenk.

Zur Person Eugene T. Gendlin

All die grandiosen Ideen in diesem Buch stammen von ihm – alle Fehler und Irrtümer gehen auf meine Kappe. Wer war dieser Eugene T. Gendlin?

Es beginnt in einer normalen jüdischen Familie im Wien der 1930er Jahre⁹: Vater Leonid Gendelin ist aus der Ukraine nach Graz übersiedelt, um Chemie zu studieren und lernt die aus Triest stammende Sylvia Tobell kennen. Nach seiner Promotion lassen sich die beiden in Wien nieder. Sie gründen die Reinigungs- und Färberei-Firma „Exquisit“ und leben in einer Wohnung im 9. Bezirk an der Rossauer Lände am Donaukanal. Das einzige Kind, der 1926 geborene Eugen, ist 12 Jahre alt, als der Vater eines Tages von einer Konferenz nach Hause kommt und erzählt, wie auf dem Weg zur Konferenz überall Österreich-Fahnen hingen und sich aus allen Fenstern Menschen lehnten und riefen: „Rot-weiß-rot bis in den Tod!“ Auf dem Nachhauseweg, in denselben Straßen, war alles voller Hakenkreuz-Fahnen und die Leute brüllten: „Heil Hitler!“ Es ist März 1938, die Nazis übernehmen in Österreich – widerstandslos – die Macht.

Leonid Gendelins Geschäft wird umgehend konfisziert, seine Konkurrenten nutzen die Gunst der Stunde. Und die Polizei sucht nach ihm. Er kann sich einige Tage verstecken, dann wird er gefasst und muss für drei Monate ins Gefängnis. Erst nachdem er verspricht, zu emigrieren und nicht mehr zurückzukehren, wird er freigelassen. Leonid Gendelin weiß um die Bedrohung. Die Familie plant die Flucht. Welche Route sollen sie wählen? Es ist eine Frage, die über Leben oder Tod entscheidet. Der Vater „kauft“ eine Adresse in Köln, wo sie sich für Geld eine weitere Adresse besorgen und durch die Wälder über die Grenze nach Belgien fliehen könnten. In Köln angekommen, begleitet der junge Eugen

seinen Vater zu besagter Adresse und wartet eine Viertelstunde lang vor der Tür. Als Leonid wieder herauskommt, ist er bleich im Gesicht und sagt: „Gehen wir.“ Er erklärt seiner Familie, dass er diesen Menschen nicht trauen kann, sein Gefühl sage ihm nein. Für Sohn Eugen ist das unverständlich: Sie haben alle Hoffnung in diese Adresse gesetzt und jetzt ist diese Hoffnung zerstört – nur wegen eines schlechten „Gefühls“? Aber er vertraut seinem Vater und auf abenteuerlichen Wegen gelingt ihnen die Flucht über Amsterdam in die USA. Später erfahren sie, dass die Kölner Adresse eine Falle gewesen wäre. Und weitere 40 Jahre später, als aus Eugen Gendelin Eugene T. Gendlin geworden ist, sagt dieser auf die Frage, wie er Focusing finden konnte, dass er oft an dieses Gefühl des Vaters gedacht hatte.

In den USA gelandet, folgt nach der Schulbildung ein Studium der Philosophie an der Universität Chicago, wo er 1958 über „The Function of Experiencing in Symbolization“¹⁰ promoviert. Die Erforschung der Symbolisierung von Erleben wird sein zentrales Forschungsprojekt. Dabei trifft er als junger Student auf Carl Rogers, der an derselben Universität eine Professur für Psychologie innehat.

Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers (1902–1987), Begründer der Personzentrierten Psychotherapie, war ein Pionier der Psychotherapie-Forschung. Als einer der Ersten nahm er Gespräche auf Tonbänder auf und analysierte sie. Dabei entdeckte er, dass gewisse Haltungen der Therapeutin oder des Therapeuten Voraussetzung für eine gelingende Psychotherapie sind. Er beschrieb sie als die drei Kernvariablen der personzentrierten Theorie: Empathie, also nicht wertendes, einführendes Verstehen, bedingungsfreie Wertschätzung und Echtheit oder Kongruenz¹¹. Aus Rogers' Forschungen ergab sich, dass es die zentrale Aufgabe der Therapeutin bzw. des Therapeuten ist,

eine heilsame Beziehung zur Verfügung zu stellen, die es Klienten und Klientinnen ermöglicht, die für sie richtigen Schritte in ihrem Lebensprozess zu finden.

Gendlin ist fasziniert von der Möglichkeit, sein Thema der Symbolisierung von Erleben in der Psychotherapieforschung empirisch untersuchen zu können. Er wird Mitarbeiter von Rogers und leitet später das große Forschungsprojekt zur Psychotherapie mit schizophrenen Patientinnen und Patienten in Wisconsin. Mit dem Buch „Experiencing and the Creation of Meaning“¹² präsentiert Gendlin 1962 sein erstes Hauptwerk, in dem er seine psychotherapeutischen Forschungen zu einer philosophischen Theorie verarbeitet und zeigt, wie Bedeutung aus körperlichem Erleben entsteht. In dem Artikel „A Theory of Personality Change“¹³ wendet er diese Erkenntnisse auf die Psychotherapie an. Er widmet sich der Frage, welche Art von Erleben bei Klientinnen und Klienten zu einer erfolgreichen Psychotherapie führt und ergänzt in kongenialer Weise die Arbeiten von Carl Rogers, der ja in erster Linie die Voraussetzungen beim Therapeuten bzw. der Therapeutin untersuchte. Gendlin hingegen konzentriert sich auf die Klientinnen und Klienten und erkennt, dass man erfolgreiche Therapien schon in den ersten Stunden signifikant voraussagen kann, weil diese Personen eine bestimmte Art haben, sich auf ihren Körper zu beziehen. Auf den Tonbändern ist dies als Innehalten, durch Pausen im Gesprächsfluss erkennbar, oft auch durch eine Art Stottern und Suchen nach den richtigen Worten. Gendlin entwickelt eine Methode, diese Fähigkeit, die einige Menschen ganz natürlich und von alleine mitbringen, für alle nutzbar zu machen und nennt sie Focusing.

Inzwischen Professor für Philosophie und Verhaltenswissenschaften in Chicago, arbeitet er weiter an der Erforschung der Wechselwirkung von Erleben und Symbolisierungen.

1978 erscheint erstmals sein Buch „Focusing“¹⁴, inzwischen weltweit verbreitet und in viele Sprachen übersetzt. Er entwickelt eine eigenständige Psychotherapierichtung innerhalb des Personzentrierten Ansatzes, zuerst Experiential Psychotherapy, zuletzt Focusing-orientierte Psychotherapie¹⁵ genannt.

Es muss eine interessante Erfahrung gewesen sein, als Studentin oder Student an seinen Seminaren teilgenommen zu haben. Berichten¹⁶ zufolge hat Gendlin als Erstes alle Tische und Stühle beiseite räumen lassen und sich unter die jungen Leute auf den Boden gesetzt. Dann hat er sie gebeten, von etwas zu sprechen, das sie noch nicht wissen, aber schon spüren. Er wollte keine Zitate hören – die seien langweilig. Das könne man ja alles in den Bibliotheken nachlesen. Selbstständiges Denken – genau das wollte er junge Menschen lehren und ermöglichen; eine kostbare Fähigkeit, heute mehr denn je.

Gendlin war Zeit seines Lebens beides – Philosoph und Psychotherapeut. Er selber hat sich in erster Linie als Philosoph gesehen und ist gegen Ende seines Lebens mit seinem Opus Magnum „Ein Prozess-Modell“¹⁷ zu diesen Wurzeln zurückgekehrt: ein faszinierendes, aber auch schwierig zu lesendes Werk, eine radikal prozesshafte Sichtweise lebendiger Prozesse. Dazu wendet er Focusing auf das Denken an und entwickelt eine eigene Methode, die er „Thinking At The Edge“ (TAE)¹⁸ nennt. Die Bedeutung seiner wissenschaftlichen Leistung ist wohl noch kaum erkannt worden, „vielleicht auch ein Zeichen für die Qualität eines Paradigmenwechsels, die sein Werk in der psychologischen, aber auch philosophischen Welt herausfordert“¹⁹, wie der deutsche Psychologieprofessor Heinz Joachim Feuerstein meint.

Die fehlende Bekanntheit Gendlins mag auch an seiner Person liegen. Man muss sich nur einige der verfügbaren Videos²⁰ von und mit ihm ansehen, um zu erkennen, um welche bescheidenen, zurückhaltenden Menschen es sich bei ihm handelt. Wie er etwas schief im Sessel sitzt, den Kopf leicht geneigt, in – gelinde gesagt – altmodischer Kleidung: Das ist kein Mensch, dem es um persönliches Ansehen oder um Ruhm geht. Hier ist kein großes Ego am Werk. Doch sobald er spricht, oder wenn man beobachtet, wie aufmerksam er zuhört, erkennt man eine Form von Präsenz und einen messerscharfen Verstand, immer gepaart mit einer warmen, empathischen Zugewandtheit.

Hätte er aus Focusing ein lizenziertes Verfahren mit teuren Ausbildungsmodulen kreiert, hätte er viel Geld verdienen können. Doch Gendlin war eine zutiefst demokratische Persönlichkeit. Er wollte sein Wissen möglichst vielen Menschen frei zugänglich machen. Ein Großteil seiner Artikel und Texte sind über die Website der „Gendlin Online Library“²¹ frei downloadbar.

So war er am Ende seines Lebens auf Spenden angewiesen, um sich die notwendige Pflege für sich leisten zu können.

In einem Online-Seminar²² ein Jahr vor seinem Tod sagt ein Teilnehmer zu Gendlin, er habe das Gefühl, diese Klasse sei eine Verabschiedung von Gene, wie ihn Freunde nannten. Gendlin erzählt, dass ihm sein Arzt nicht mehr lange zu leben gegeben habe, aber: „I’m still here, not really here, but still here.“ Dieses „still here“ war ihm wichtig. Und weiter meint er, es sei alles in Ordnung mit dem Sterben, alles Lebendige sterbe, „everything dies“, deswegen sei alles in Ordnung damit, aber – mit etwas Angst in der Stimme – man wisse nie, wie. Am 1. Mai 2017 stirbt Eugene T. Gendlin im Alter von 91 Jahren. Sein Werk wird bleiben.

Focusing²³

Focusing ist nichts anderes als die Zeit, die ich mit einem konkreten, körperlich spürbaren Gefühl verbringe, also mit etwas, das ich spüre, aber noch nicht weiß, was es ist. Gendlin hat dafür den Begriff Felt Sense, also „gefühlter Sinn“ geprägt. Es beginnt mit einem Innehalten, einer Pause, um für kurze Zeit – es reicht eine halbe Minute – den Strom der Gedanken zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit in den von innen gespürten Körper zu lenken. Dort wird zuerst nur ein vages Gefühl, etwa ein Druck oder Kribbeln auftauchen. Üblicherweise bemerke ich das nicht einmal und wenn, schweift meine Aufmerksamkeit sofort wieder woanders hin. Was soll denn daran schon so besonders sein? Aber genau hier beginnt Focusing – bei etwas völlig Unklarem, Vagem, Diffusem.

Dabei ist die Haltung entscheidend, mit der ich mich diesem Felt Sense zuwende. Es braucht eine freundliche, absichtslose, offene Zuwendung, damit sich das implizite Wissen entfalten kann. Einen Felt Sense kann ich nicht erzeugen, ich muss ihn kommen lassen. Alles, was ich tun kann, ist lediglich eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Es ist, als wenn mir ein Wort auf der Zunge läge. Ich spüre, was ich sagen will (genauer: Mein Körper weiß es), aber das Wort kommt nicht. Ich kann nicht viel tun außer zu warten und mich nicht zu sehr anzuspannen. Ich probiere verschiedene Worte aus, spüre aber sofort: Nein, das ist es nicht. Erst wenn das „richtige“ Wort kommt, fühle ich eine gewisse körperliche Erleichterung, ein „Ja, das ist es“. Der Körper weiß, was richtig ist, welches Wort passt.

Dabei geht es nicht um ein absolutes „Richtig oder Falsch“ im moralischen Sinne, sondern um die einfache Tatsache, dass der Körper die ganze Vielfalt des Kontextes impliziert,

also alle „relevanten Informationen“ hat und deswegen besser weiß, als ich es mir je ausdenken könnte, was der richtige nächste Schritt oder das richtige nächste Wort ist. Wenn ich zum Beispiel in einem Streit auf meinen von innen gefühlten Körper horche, werde ich nicht aus meiner begrenzten, selbstbezogenen Sichtweise, beispielsweise aus meinem Ärger heraus reagieren. Ein Felt Sense ist keine Emotion – diese Unterscheidung ist wichtig. Emotionen sind Teil des Problems, der Felt Sense ist Teil der Lösung. Wenn ich zu diesem Streit einen Felt Sense kommen lasse, entdecke ich vielleicht, dass mich die andere Person an jemand erinnert, auf den sich der Ärger eigentlich bezieht. Dies wird meine innere Haltung sofort verändern. Wer einmal diesen Prozess für sich entdeckt hat, wird immer wieder zu diesem einfach zugänglichen und doch so unbekanntem inneren Wissen zurückkehren und lernen, auf den von innen gefühlten Körper zu vertrauen. Das bedeutet nichts anderes, als auf den komplexen Prozess der Körper-Umwelt-Interaktionen zu vertrauen – denn das ist es, was wir dabei spüren. Sie können es hier und jetzt ausprobieren.