

Erfülltes Leben: Eugene T. Gendlin und die Entwicklung des Focusing¹

Heinz - Joachim Feuerstein

Zusammenfassung:

Eine zusammenfassende Würdigung des bisherigen Werkes von Eugen T. Gendlin. Seine philosophischen Themen werden in den Zusammenhang mit den psychotherapeutischen Arbeiten gestellt und in ihrem Entwicklungsverlauf grob umrissen.

Geboren am 25. Dezember 1926 in Wien als einziges Kind des Ehepaares Gendelin, blieb dem jungen Eugen das Alptraum - Schicksal eines jüdischen Menschen im deutschsprachigen Mitteleuropa der dreißiger Jahre nicht erspart. Nach dem "Anschluss" Österreichs wurde die Lage über Nacht lebensbedrohlich - die Eltern entschlossen sich zur Flucht aus Nazi - Großdeutschland. Dass die Familie diesen verzweifelten Versuch, noch rechtzeitig den nationalsozialistischen Häschern zu entinnen, gut überstanden hat, war auch dem feinen Gefühl des Vaters für Menschen und Situationen zu verdanken. Gendlin selbst hat eindrucksvoll beschrieben, wie sein Vater diesem Gefühl, einem Kompass gleich, folgte, um die Familie durch die todbringenden Gestapo - Kontrollen heraus aus Deutschland zu führen.¹

Später wird dieses rätselhafte Gefühl, auf das sich sein Vater verlassen hatte - dem er wohl auch sein Leben verdanken dürfte - zum zentralen Thema des wissenschaftlichen Werkes von Gendlin. In den USA, die der Familie Aufnahme gewähren, durchläuft Eugene T. Gendlin, so der Name als US - Bürger, die Universitätslaufbahn, promoviert 1958 in Philosophie und gehört ab 1963 als Professor dem Department of Behavioral Sciences der University of Chicago an.

Bereits Anfang der fünfziger Jahre hatte Gendlin in Chicago als junger Student Kontakt zu Carl Rogers aufgenommen. Ihn faszinierte an den therapeutischen Arbeiten von Rogers zunächst die Möglichkeit, sein philosophisches Projekt der Erforschung der Symbolisierung des Erlebens im Bewusstsein auf eine empirische Basis stellen zu können. Rogers nahm den jungen Gendlin in seinen Mitarbeiterstab auf und vertraute ihm 1958 die Stelle des Research Director am Wisconsin Psychiatric Institute an, die er bis 1963 innehatte. Rogers war in dieser Zeit besonders beeindruckt von Gendlins Experiencing - Theorie, die er in die Grundlagen seiner Klientenzentrierten Theorie übernahm: Nicht mehr das Konzept der *Erfahrung (experience)*, sondern das *unmittelbare Erleben (experiencing)*² wurde zum Bezugspunkt für eine neue Sichtweise des Persönlichkeitswandels, ja des Grundverständnisses von Psychotherapie überhaupt³. Gendlin wurde so Teil der wissenschaftlichen und menschlichen Geschichte der Klientenzentrierten Psychotherapie in einer ihrer fruchtbarsten, aber auch konfliktreichsten Phasen. Nach dem menschlich eher heillosen Ende der Wisconsin Studien über die Anwendbarkeit des Klientenzentrierten Ansatzes in der Psychiatrie⁴ ging Gendlin seinen eigenen Weg zur Weiterentwicklung dieses Ansatzes: Die theoretische und praktische Ausarbeitung des *Focusing* - Ansatzes und der *Experiential Method* für Philosophie und Psychotherapie. Bereits 1963 gründete er die Zeitschrift *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Organ der Therapiesektion der American Psychological Association (APA), die er bis 1976 als Herausgeber wesentlich mitgestaltete. 1970 verlieh ihm die APA in Anerkennung seiner herausragenden wissenschaftlichen Leistungen den "Distinguished Professional Award" - eine Auszeichnung, die den originären Beitrag Gendlins zu grundlegenden Fragen der Psychologie und Psychotherapie würdigt.

Focusing ist der Begriff, der inzwischen auch in einer breiteren Fachöffentlichkeit mit dem Namen E.T. Gendlin verbunden wird. Bei seinen Studien zur Therapieforschung in den sechziger Jahren

¹ Geringfügig überarbeitete Fassung eines gleichnamigen Artikels in Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, 1997, 28 (2), 84-86

stellte er fest, dass Klienten eine bestimmte Fähigkeit zu einem inneren Prozess benötigen, um von Psychotherapie profitieren, sich als Person weiterentwickeln zu können: Ein innerer Prozess der Symbolisierung durch direkte Bezugnahme auf das eigene unmittelbare Erleben. Fehlt dieser Prozess im Klienten, so Gendlins Befund, kommt kein fühlbarer (wirklicher, erlebter, körperlich spürbarer...) Schritt der Veränderung. Gendlin nannte diesen inneren Prozess, die Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Erleben zu richten, *Focusing* (to focus on the ongoing experiencing). Damit war er am Kern seiner Fragestellung der Symbolisierung von Erleben und dessen Bedeutung für die menschliche Existenz, den Prozess des Lebens. Er faltete diesen Ansatz in verschiedene Richtungen aus: Für den psychotherapeutischen Bereich wurden Experiencing - Skalen entwickelt, u.a. auch, um frühzeitig feststellen zu können, ob ein Klient ein ausreichendes Maß an unmittelbarer Bezugnahme auf das Erleben realisieren kann. Klienten, die nicht in der Lage waren zum Focusing, sollten es vor der Therapie gezielt lernen können. Focusing wurde "lehrbar" gemacht in Form eines *Pretherapy Trainings*. Dieses Kliententraining baute Gendlin schrittweise aus zu einer neuen Methode der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme⁵

Indem er die notwendigen Schritte im Focusing - Training präziserte, entwickelte Gendlin parallel dazu seine Theorie der Persönlichkeitsveränderung weiter. Er elaborierte eine Methodik und Terminologie, um den schwer zu fassenden inneren Prozess (be-)greifbarer machen zu können. Zentral wurde dabei eine neue Art von Bedeutungstheorie, in der dem körperlichen Spüren, dem "Gefühl", eine zentrale Rolle für die menschliche Möglichkeit des Erkennens eingeräumt wurde. Als Thema ist dies bereits bei Aristoteles behandelt und wurde später in der Philosophie als „Gemeinsinn“ konzeptualisiert und problematisiert, als „zusätzlicher Sinn“ über die fünf Sinne hinaus⁶. Dass Gendlins sich Zeit seines wissenschaftlichen Lebens mit Aristoteles beschäftigt, mag ihn historisch auch als Teil dieser philosophischen Tradition und Problemgeschichte erscheinen lassen, zuletzt anschließend an Heidegger ("Befindlichkeit"), Sartre und phänomenologische Arbeiten von Dilthey (von ihm hat Gendlin das Konzept des *Erlebens* ins amerikanische *experiencing* übertragen), Merleau - Ponty u.a.: Der lebendige Körper schafft fühlbare (erlebte, körperlich spürbare,...) Bedeutungen, die vor dem Erkennen durch die fünf Sinne liegen. Focusing, die Bezugnahme auf diese organismische Qualität hilft, das unklare Erleben willentlich im Bewusstsein zu symbolisieren und so den Prozess des Erkennens (Denkens, ...) wesentlich zu vervollständigen. Denken und Fühlen können so in eine produktive, kreative Beziehung zueinander treten. Das Schweigen über das nicht sagbare Mehr, in dem Wittgenstein noch verstummen musste, wird bei Gendlin zum Teil eines vorwärtstragenden Prozesses, in dem alte Worte in neuen Bedeutungen gebraucht werden können⁷.

Gendlin kreierte den Begriff *Felt Sense* (ursprünglich *Felt Meaning*) als Kunstwort, um das Neue und nicht zu Verwechselnde an diesem Konzept körperlichen Bedeutungserlebens zu sichern, ebenso *Felt Shift* als Konzept körperlich erlebter Veränderung nach einem gelungenen Prozess der vollständigeren Symbolisierung des Erlebens im Bewusstsein.

Ausgehend von seiner grundlegenden Auffassung, den Focusing - Prozess als Kern menschlicher Entwicklung zu postulieren, formulierte Gendlin eine Konzeption therapeutischen Handelns, in der die Therapeutenrolle generell so zu gestalten ist, dass der Klient in der therapeutischen Beziehung angeregt und unterstützt wird, den Felt Sense zu Themen und Situationen als körperlichen Bezugspunkt seiner Bearbeitung aufzunehmen und am Felt Shift zu prüfen, welches der neuen Konzepte fühlbare Veränderung bringt. Wenn diese Position des Klienten zu sich selbst in der therapeutischen Beziehung gesichert ist, können auch Konzepte und Methoden "von außen" in den therapeutischen Prozess eingeführt werden. Diese klientbezogene, prozessorientierte Form methoden- und konzeptnutzender Psychotherapie fasst Gendlin unter dem Begriff *Experiential Psychotherapy*⁸ - immer betonend, dass der Focusing - Prozess ein notwendiger, aber längst nicht

hinreichender Bestandteil einer gelingenden Psychotherapie ist. Gendlins Standardwerk zu diesem umfassenden therapeutischen Ansatz ist in diesem Jahr erschienen und sei zur Lektüre empfohlen.⁹ Eine spezielle Anwendungsform dieses Ansatzes findet sich auch in Gendlins Werk zur Traumdeutung¹⁰, in dem er konkret vorführt, was es heißen kann, Methoden und Konzepte aus verschiedenen Schulen experientiell, erlebensprozess-orientiert, in den Akt des Bedeutungsverstehens, des "Begreifens" einzuführen. Darüber hinaus liegen eine Reihe interessanter Arbeiten vor zu psychotherapeutischen Themen wie Schizophrenie, Narzißmus, Gruppentherapie, Psychotherapieforschung - alle gewinnbringend durchdacht aus der experientiellen Grundposition.¹¹ Parallel zu den psychotherapeutischen Arbeiten hat Gendlin ständig an der philosophischen Anwendung der experientiellen Methode gearbeitet. Sein frühes Werk *Experiencing and The Creation of Meaning* enthält bereits wesentliche Elemente, die er später in vielen, weitverstreuten Artikeln in philosophischen Zeitschriften und Sammelbänden ausarbeitete. An seinem philosophischen Hauptwerk, Arbeitstitel *A Process Model*¹², arbeitet Gendlin seit einigen Jahren. Gendlins Leistung und Bedeutung scheinen erst nach und nach klar zu werden - vielleicht auch ein Zeichen für die Qualität eines Paradigmenwechsels, die sein Werk in der psychologischen, aber auch philosophischen Welt herausfordert. Gendlin will nicht nur (noch) ein neues Konzept, sondern eine andere Art von Konzepten und Theorien, die das Subjektive, die Einzigartigkeit des einzelnen Menschen auch in der Theoriebildung respektiert und dem Prozesshaften des lebendigen Menschen gerecht wird. Indem er dem Fühlen einen Platz in der Theorie gibt, ohne dabei den Verstand zu verlieren, überwindet er eine Kluft, die in der Aufklärung hoffnungsvoll durch die Betonung der Ratio als Mittel zur Befreiung von Willkür und Abhängigkeit angelegt wurde. In einer postmodernen Welt, in der klar geworden ist, daß auch im Namen der Rationalität größte Verbrechen gegen die Menschlichkeit geplant und ausgeführt werden, scheint es an der Zeit, dem "Gefühl" seinen reflektierten Platz für eine menschliche Gesellschaft zu geben - nicht um den Preis von zwischenmenschlicher Unzuverlässigkeit, Egoismus, mittelalterlicher Magie, wie manche schnell befürchten. Gendlin zeigt, warum wir unser Fühlen für uns und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen brauchen, und auch, wie wir einen guten Gebrauch davon machen können.

Anmerkungen:

¹Gendlins eigene Schilderung dieser Zeit ist enthalten in: Korbei, L., 1992, Eugen(e) Gendl(e)lin. In: Frischenschlager, O., (Hrg.), Wien, wo sonst. Wien: Boehlau, 174 -181.

²Eine kritische Auseinandersetzung mit dem *experience* - Konzept in Abhebung von *experiencing* findet sich in Gendlin, E.T., 1962, *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Toronto: Free Press of Glencoe, 226 ff.. S. a. Feuerstein, H. J., 1993, *Focusing - Verändern durch Fühlen*. Weingarten (Baden): Focusing Zentrum Karlsruhe - fzk-Verlag.

³Gendlin, E.T., 1964, *A Theory of Personality Change*. In: Worchel and Byrne (Eds.) *Personality Change*. New York: Wiley. Leider liegt diese grundlegende Arbeit nur in einer sehr problematischen, teilweise unverständlichen und falschen deutschen Übersetzung vor in Bommert / Dahlhoff (Hrsg.), 1978, *Das Selbsterleben in der Psychotherapie*. München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg.

⁴Zur Bedeutung von Gendlin für Rogers in dieser Zeit s.a. H. Kirschenbaum, 1979, *On Becoming Carl Rogers*. New York: Delacorte Press, S. 275 ff.

⁵ E.T. Gendlin, 1981, *Focusing: Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Salzburg: Otto Müller. Neuauflage 1998 als Rowohlt – Taschenbuch unter gleichem Titel

⁶ Zusammenfassend dazu: Böhme, G., 1995, Atmosphäre: Essays zur neuen Ästhetik. Frankfurt am Main: edition suhrkamp. Darin besonders die Abhandlung über Synästhesien, S. 89 ff.

⁷ Ausführlicher wird dieser Ansatz dargestellt in: Gendlin, 1992, Thinking beyond Patterns: Body, Language and Situations. In B. den Ouden and M. Moen (Eds.), The Presence of Feeling in Thought. New York: Peter Lang, 25 – 151
In der zeitgenössischen deutschen Philosophie finden sich Aspekte des „körperbezogenen Philosophierens“ u.a. bei Gernot Böhme und Ulrich Pothast und Hermann Schmitz – mit anderen Bezügen und Konzepten.

⁸ *Experiential* wird hier als Adjektiv zu *experiencing* verwendet Übersetzungen von Experiential Therapy als „Erfahrungstherapie“ (s. z.B. GwG Zeitschrift 101, S.29ff.) sind deshalb mindestens sehr fragwürdig. Eine standardisierte Übersetzung ins Deutsche hat sich noch nicht durchgesetzt. Derzeit existieren noch Bezeichnungen wie Experimentielle, Erlebensorientierte, Erlebensbezogene, Erlebenszentrierte, Prozeßorientierte, Focusing - orientierte Psychotherapie nebeneinander.

⁹ Gendlin, E.T., 1996, Focusing-oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method. New York, London: The Guilford Press.

¹⁰ Gendlin, E.T., 1987, Dein Körper - Dein Traumdeuter. Salzburg: Otto Müller. Ein anschauliches Beispiel für Gendlins Traumarbeit in der Praxis findet sich in: Gendlin, E.T., 1994, Der Traum vom Pferd, Weingarten (Baden): Focusing Zentrum Karlsruhe, fzk - Verlag.

¹¹ Eine Übersicht der wichtigsten Arbeiten Gendlins findet sich in Feuerstein H.J. (Hrsg.), 1996, Die Arbeiten von E.T. Gendlin: Literaturliste mit Inhaltsangaben. Weingarten (Baden): Focusing Zentrum Karlsruhe - fzk - Verlag. Aktuelle deutschsprachige Arbeiten Gendlins werden herausgegeben von der DAF - Focusing - Bibliothek, Würzburg. Darüberhinaus finden sich aktuelle psychologische und philosophische Arbeiten Gendlins in der Internet Homepage des International Focusing Institute New York unter www.focusing.org.

¹² Gendlin, E.T., 1996, A Process Modell. Unpublished Manuscript.

Unter der Internet Homepage des International Focusing Institute, New York, können aktuelle Arbeiten von Prof. Gendlin abgerufen werden:
www.focusing.org

Heinz - Joachim Feuerstein

ist Diplom-Psychologe und Professor für Psychologie an der FH Kehl - Hochschule für öffentliche Verwaltung. Schwerpunkte seiner Arbeit sind neben der erlebensbezogenen Lehre und Angewandten Forschung im Bereich Organisationspsychologie auch Fragen der Weiterentwicklung von Psychotherapie, Supervision, Coaching und Training. Er ist seit 1984 anerkannter Ausbilder für Klientenzentrierte Psychotherapie und Gesprächsführung in der GwG, arbeitet seit 1979 mit Focusing, ist seit 1986 Koordinator am International Focusing Institute und wissenschaftlicher Leiter des FZK- Focusing Zentrums Karlsruhe, das er 1987 zusammen mit Dieter Müller gegründet hat.

Adresse: Untere Reig 12, 77723 Gengenbach,
Tel.: 07803 - 980381, Fax: -980382
e-mail: feuerstein@fh-kehl.de

Webseite: www.focusing.de