

## Kleine Einführung in das Buch „Experiencing and the Creation of Meaning“ (ECM) von Gene Gendlin

Campbell Purton

englischer Text unter: [http://www.focusing.org.uk/ladybird\\_guide\\_ECM.html](http://www.focusing.org.uk/ladybird_guide_ECM.html)

Übersetzung: Christiane Geiser

*Diese Einführung wurde für das zweite, dritte und vierte Jahr des Kurses „Focusing and the Power of Philosophy“ geschrieben, den ich 2002-2004 zusammen mit Rob Foxcroft und Barbara McGavin auf der Isle of Cumbrae (Schottland) durchgeführt habe. Den Titel „Ladybird“ (Marienkäfer) entnahm ich einer Serie von kleinen Büchlein, die in den 70er Jahren (in England) populär waren und von denen jedes eine knappe, aber präzise und sachkundige Zusammenfassung eines bestimmten Wissensgebietes enthielt. Ich habe die Einführung so gelassen, wie sie für den Kurs verfasst wurde (Campbell Purton).*

Im Zentrum von Gene Gendlins Philosophie steht der Gedanke „*interaktion first*“ (zuerst ist Interaktion). Zuvor verwendete er auch schon den Begriff „*encounter*“ („Begegnung“). Die Vorstellung ist jedenfalls die, dass die *Begegnung* grundlegender ist als das, *was* sich begegnet; dass die Interaktion fundamentaler ist als die Dinge, die interagieren. Man könnte auch sagen: Dinge können nicht als gänzlich separierte Sachen existieren, und Menschen existieren nur in Beziehung zu einer Welt, die andere Menschen mit einschliesst. Ein Gedicht von **Rilke** drückt, sogar in der Übersetzung, etwas davon aus:

*Alone I can never be. Others before me going and away from me flowing were weaving, weaving at the I that is me.*

*Niemals bin ich allein.  
Viele, die vor mir lebten  
Und fort von mir strebten,  
webten,  
webten  
an meinem Sein. (aus: Mir zur Feier)*

Menschliches Erleben ist durch und durch relational. Wir sind in ein Netzwerk hineingeboren und in eines eingeführt worden, das aus menschlichen Beziehungen besteht. Trotzdem haben wir unsere eigene Identität. Allerdings ist diese Identität festgelegt und verankert in unserem Platz im Netzwerk - nur Du allein wurdest genau um diese Zeit an diesem Ort von diesen Eltern geboren! Im Prinzip könnte irgendjemand anderer alle Deine charakteristischen Eigenhaften haben – aber sie würden Dich nicht ausmachen. Du hast einen einzigartigen Platz in der Welt.

Jeder einzelne Mensch hat jetzt seine eigenen speziellen Erfahrungen – sein eigenes Erleben des Ortes, an dem er gerade ist. Aber sein Erleben ist verbunden mit dem menschlichen Netzwerk, in das er hinein geboren wurde und ohne das sein Erleben überhaupt nicht existieren würde.

Auf welche Art und Weise ist nun dieses einzigartige Erleben des Individuums verknüpft mit dem Netzwerk einer menschlichen Gesellschaft, mit den Denkweisen, die eine Gesellschaft ausmachen, mit den Regeln, Konventionen und Formen einer Gesellschaft, mit der Sprache?

Manchmal kann es uns so vorkommen, als ob Sprache und gesellschaftliche Regeln unser Erleben festlegen würden – aber das muss nicht so sein. Sprache kann unser Erleben auch ausdrücken, statt es einzusperren (Rilkes Gedicht z.B. tut das, es drückt auf diese Art ein Erleben aus). Auf der anderen Seite kann es manchmal so erscheinen, als ob die Einzigartigkeit unserer Erfahrung uns isolieren könnte – denn niemand kann ja wirklich wissen, was jemand anderer fühlt. Und doch, auch hier: das muss nicht so sein, und wieder geschieht es durch Sprache (oder auch durch Musik oder Tanz oder durch andere symbolische Formen), dass wir nicht allein sind.

Die **Beziehung zwischen Erleben** und Sprache im weitesten Sinn ist zentral für die menschliche Art des Seins; und sie ist auch das zentrale Thema im ECM.

Diese generellen und eher abstrakten Themen sind die Grundlagen des ECM; sie geben dem Buch, wenigstens für mich, seine philosophische Bedeutung. Aber das ECM diskutiert nicht nur generell das Thema der Beziehung zwischen Symbolen und Erleben (*experiencing*), sondern zeigt ziemlich detailliert, wie der Bezug zwischen der *Art* des Erlebens und den Symbolen in der Praxis funktioniert. Im Kapitel 3 können wir sehen, wie das passiert. Die beiden ersten Kapitel haben mehr damit zu tun, zu zeigen, dass es überhaupt so etwas wie „*experiencing*“ (Erleben) gibt – etwas, das Leute, die an Focusing interessiert sind, sicher nicht anzweifeln! Also kann es auch eine Art der Annäherung an das Buch sein, mit Kapitel 3 zu beginnen.

Gendlin gibt nicht eine, sondern **7 unterschiedliche Wege an, wie Symbole mit dem Erleben in Beziehung stehen können:**

### **1. direct reference (direkte Bezugnahme):**

Das ist der Fall, wenn wir uns auf ein Erleben beziehen, das wir „haben“, ohne es aber schon beschreiben zu können. Zum Beispiel „dieses Gefühl, das ich hatte, als ich Cedric traf... ich kann es nicht in Worte fassen!“ Dabei hast du es ja bereits in Worte gefasst! Du hast gerade gesagt „DIESES Gefühl...“ du hast keine Wörter verwendet, um das Gefühl zu beschreiben, aber Du hast sie gebraucht, um Dich auf das Gefühl zu beziehen. Beachte, wie auf eine Art und Weise „dieses Gefühl“ nicht wirklich da war, bis du versucht hast, seiner mit Worten habhaft zu werden –DIESES spezielle Gefühl kommt erst mit den Worten. Es ist auf eine seltsame Art und Weise zwischen „etwas erschaffen“– und einfach etwas bemerken, das schon da ist. So ist Sprache; sie ist merkwürdig, sie ist kreativ. Dieses Thema zieht sich durch das ganze ECM.

### **2. recognition (Wiedererkennen):**

Dann haben wir den Fall, in dem wir schon ein uns zur Verfügung stehendes Symbol haben, zum Beispiel ein Wort wie „beschämt“. Wenn wir diesem Wort begegnen, ruft es in uns eine bestimmte Art von Erfahrung hervor. Hier ist also die Beziehung zwischen einem Symbol und der Erfahrung so, dass das Symbol an der Erfahrung zieht, sie sozusagen herauszieht. Rilkes Gedicht holt eine bestimmte Art der Erfahrung, des Erlebens hervor. Aber auch in vertrauten Situationen ist das so: die Situation ruft eine bestimmte Art der Erfahrung in uns hervor, und das ist es, was uns diese Situation vertraut macht– etwas, das wir wieder erkennen. Wir schauen auf das Schachbrett und sagen: „Ah, Schachmatt!“ Die bekannte Situation, in der wir uns befinden, lockt aus uns eine bestimmte Art der Erfahrung heraus, die gleiche, die das

Wort „Schachmatt“! auslöst. Situationen können auf diese Weise wie Symbole wirken. Es gibt eine Beziehung zwischen dem Symbol (oder der Situation) und unserer Erfahrung (unserem Erleben), durch die wir etwas wieder erkennen, während wir dem Symbol (oder der Situation) begegnen.

### 3. explication (Erläuterung):

Hier ist es umgekehrt wie bei 2. Wenn wir Rilkes Gedicht lesen, kann es in uns eine bestimmte Art des Erlebens auslösen, das wir wieder erkennen, wenn wir es einmal erlebt haben. Aber als Rilke das Gedicht schrieb, war es genau anders herum mit der Beziehung zwischen Erleben und Symbol: Er begann mit dem Erleben und fand dann Worte, die es ausdrücken und wiedergeben würden (oder in Gendlins Begriffen: das Erleben „explizieren“, es explizit machen).

### 4. metaphor (Metapher, übertragener Ausdruck) und 5. comprehension (Verstehen, Beinhalt):

Wenn wir eine Erfahrung machen, können wir sie häufig erklären, erläutern (sie explizit machen durch Wörter oder andere Symbole). Wenn wir das tun wollen, müssen die Wörter schon da sein für uns, damit wir sie benutzen können. Zum Beispiel bleiben wir für einen Moment bei diesem Gefühl, das wir bekamen, als wir Cedric getroffen hatten - und dann bemerken wir, dass dieses Gefühl das von „beschämt sein“ war. „Beschämt“ ruft ganz genau dieses Erleben hervor, das wir hatten, als wir Cedric trafen; es gibt eine „Passung“, ah, das ist genau das, was ich gefühlt habe!

Aber manchmal gibt es kein abrufbares Wort, das zu diesem Erleben passt. Dann müssen wir Wörter ins Spiel bringen, die zwar ihre je eigene Bedeutung haben (die Erfahrungen, die sie normalerweise abrufen), die aber auf eine neue Art und Weise gebraucht werden können, um *diese* Bedeutung hervorzurufen. Das passiert, wenn wir eine Metapher benutzen.

Es gibt zwei Aspekte beim Gebrauch einer Metapher, die aufeinander bezogen sind, so wie „Wiedererkennen“ und „Erläutern“ aufeinander bezogen sind.

- Der eine taucht auf, wenn wir ein Gedicht lesen, das eine Metapher enthält, so wie „weben“ in Rilkes Gedicht. „Weben“ hat seine eigene Bedeutung in Verbindung mit der Kleiderherstellung, aber es gibt Aspekte seiner Bedeutung, die auch in ganz neuen Situationen angewendet werden können. Da gibt es zum Beispiel den Aspekt, dass verschiedene Stränge von Material zusammengebracht werden können und sich daraus ein neues Ganzes formen lässt. Wenn Rilke an sich selber und all seine Aspekte denkt, dann bringt das Bild des „Webens“ eine spezielle Art hervor, an sich selbst zu denken – als einen, der „gewebt“ wurde durch all die, die vor ihm kamen, durch all die, die etwas beigetragen haben dazu, wie er jetzt ist.
- Wenn wir hingegen das Gedicht lesen, geschieht die Verbindung zwischen den Wörtern und der Erfahrung genau anders herum: wir lesen das Wort „gewoben werden“ und das holt dann in uns eben diesen felt sense, „gewoben“ worden zu sein, hervor, mit dem Rilke begonnen hat. Gendlin verwendet den Begriff „**Metapher**“ für die Art von Beziehung, in der wir vom Wort ausgehen, das dann die Erfahrung kreierte. Die andere Art von Beziehung, in der wir mit der Erfahrung beginnen und dann eine Metapher kreieren, nennt Gendlin **Verstehen/Beinhalt**:

die Metapher zieht etwas zusammen oder beinhaltet das gesamte verwickelte Ding (*the whole intricate thing*), das wir da fühlen.

## 6. relevance (Bedeutungszusammenhang, Belang)

Die Bedeutung eines Symbols zu verstehen, heisst immer auch, andere Bedeutungen zu verstehen, denn Symbole tauchen in miteinander verbundenen Bedeutungsgeweben auf. Zum Beispiel schliesst das Verstehen des Worts „weben“ in Rilkes Gedicht das Verständnis von Kleiderherstellung ein, das wiederum das Verständnis von Menschen einschliesst, die Kleider brauchen und so weiter. Für jede spezielle gefühlte Bedeutung (*felt meaning*) - so wie für die Bedeutung von „weben“ -, gibt es andere Bedeutungen, die für das Verstehen dieser Bedeutung wichtig sind. Diese anderen Bedeutungen gehören dann zu dieser Bedeutung dazu/schwingen mit (*come into the having of this meaning*).

## 7. circumlocution (Umschreibung)

Wir haben gesehen, dass 5 (Verstehen/Beinhalten) sich auf dieselbe Art auf 4 (Metapher) bezieht wie sich 3 (Erläutern) auf 2 (Erkennen) bezieht. Die letzte Kategorie 7 (Umschreibung) bezieht sich auf ähnliche Art und Weise auf 6 (Bedeutung). In 6 (Relevanz) beginnen wir mit der gefühlten Bedeutung („felt meaning“) von z.B. „weben“ und erforschen andere Bedeutungen, die wichtig für ihr Verständnis sind. In der Umschreibung 7 erschaffen wir die Möglichkeit, dass jemand anderer diese Bedeutung verstehen kann, indem wir drumherum reden, uns auf dieses und jenes beziehen, z.B. dass Menschen Kleider tragen und Kleider so angefertigt werden können, dass man verschiedene Stränge von Material so zusammenfügt, dass sie kreuzweise miteinander verknüpft werden... bis die Person, zu der wir sprechen, eine Ahnung davon bekommt, was „weben“ bedeutet. Wenn sie das versteht, aber noch nicht begreifen kann, wie eine Person von anderen „gewebt“ werden kann, müssen wir weiterreden, z.B. über verschiedene Stränge/Fäden oder Seiten in einer Person und wie diese miteinander verknüpft sind, eine Art durchflochten/ verwoben sein... wird es klar? Hier erschaffen wir eine neue Bedeutung des Wort „weben“ aus alten Bedeutungen.

Gendlin ist beständig mit diesem Thema von Bedeutungserschaffung beschäftigt. Bedeutung wird nicht einfach erfunden, aber sie ist auch nicht einfach da und wartet darauf, entdeckt zu werden. Ein Aspekt dieses Themas ist, dass wir nicht einfach wählen resp. erfinden können, wie wir die Bedeutung unseres Lebens haben wollen (so wie es einige existentialistische Philosophen für möglich halten). Auf der anderen Seite sind wir aber auch nicht einfach die, die wir sind, ohne darauf Einfluss nehmen zu können. Wir erschaffen unser Leben, ganz ähnlich wie ein Dichter ein Gedicht erschafft. Das ist, wie ich denke, eines der zentralen Themen der Arbeit von Gendlin.

Kapitel 4 handelt von der Erschaffung neuer Bedeutungen, und die Kapitel 5 und 6 tauchen tiefer in die philosophischen Implikationen all dessen ein. Einleitung und Kapitel 7 erforschen die Bedeutung dieser Diskussion für Psychologie und Psychotherapie – das sind nicht so sehr philosophische Kapitel, sie können separat gelesen werden, was wiederum ein anderer möglicher Eingang in das Buch wäre.