

Ulrich Schlünder, 2005, Der Prozessbegriff

Der Begriff bedeutet so viel wie Ablauf, Vorgang, Hergang, Verlauf, Entwicklung. Er kann komplementär dem Begriff der Struktur gegenübergestellt werden: Vorgang hier, Verfestigung dort. Struktur ist aber nicht das Gegenteil von Prozess, es gibt schlicht keine Vorstellung, keine Erkenntnisweise, die eine Abwesenheit von Prozess befinden könnte (man müsste sonst etwas absolut Unveränderliches beobachten – aber wie kann man das, wo doch Beobachtung selbst sich zumindest in zeitlicher Dimension erstreckt und zudem prozesshafte Vorbedingungen hat?).

Wenn aber alles Prozess ist, unterscheidet der Begriff nichts von etwas Anderem, sondern stellt eine Kategorie dar, die allein in ihrer Ausdifferenzierung Erkennen und Beschreiben und Handeln ermöglicht. Es gibt schnelle und langsame, sanfte und heftige, verarmte und umfassende Prozesse (und was der Unterscheidungsmöglichkeiten mehr sind). All diese Unterscheidungen mit ihren Abstufungen sind der Kontingenz (dem Meer der Möglichkeiten) abgerungen und konsensuell überprüfungswürdig.

Wer von Prozessen spricht und adjektivisch Differenzierungen vorschlägt, möchte also auf den Verlauf von etwas hinweisen: es ist möglicherweise wichtig, dass es ein von – zu gibt, ein jetzt – später. Hier schleichen sich Wertungen ein, die Veränderung kann wünschenswert oder ablehnenswert sein, zu früh oder zu spät kommen, zu langsam oder zu schnell ablaufen etc.. Eine andere Rede von *Prozess*, eine abstraktere, wenn man so will, beschreibt Prozessformen. Hier werden Verlaufsmuster skizziert, Strukturen (eigentlich die Auferlegung einer Invarianz auf etwas Veränderliches). Die geläufigsten sind :

- lineare Verläufe
- Stufenmodelle (schrittweise Zunahme von Möglichkeiten oder Potenzen)
- Sprungdynamiken (Quantität zu Qualität, schleichende Prozesse, die plötzlich ..., emergente Prozesse u.ä.)
- andere diskontinuierliche Verläufe (chaotische Prozesse, zwei-, drei-, x-wertige Prozesse)
- degressive Formen (Abnehmen von Möglichkeiten bis zum Ersterben)
- ...

Eine Beschreibung, die Komplexität bedenkt, indem sie davon ausgeht, dass kein Vorgang die Welt unverändert lässt, systemisch gesprochen alle strukturell gekoppelten Umwelten mit verändert, nimmt in den Blick, dass ein Prozess seine Entstehungs- und Verlaufsbedingungen stets mitverändern wird. Sie wird zu zyklischen Formdarstellungen führen. Das Beschreiben zyklischer Verlaufsformen überschreitet also den zweidimensionalen Raum der Darstellung und stellt eine andere Qualität des Prozessverständnisses an sich dar.

Psychotherapeutische Prozessbeschreibungen müssen Komplexität mitbedenken, allein schon weil die Selbstbeschreibung und Selbstorganisation des Klienten systemisch gesprochen von einer (in sich stimmigen) Einschränkung, Verarmung, Verengung, Musterhaftigkeit kündigt. Diese kann vom Klienten selbst nicht aufgelöst bzw. wieder ausgeweitet werden, jedenfalls nicht durch die unternommenen Versuche von Kontrolle, Angriff, Abwehr. Wir haben für eines unserer zentralen therapeutischen

Manöver nach einem Vorschlag von Ernst Juchli von jeher den Ausdruck „zyklifizieren“ gebraucht, das Wiedereinschlaufen verengter oder isolierter Prozesse in umfassendere Zusammenhänge, seien es Handlungs-, Erlebens- oder Sinnzusammenhänge, damit verbunden eine Anreicherungs- und Ausweitungshoffnung. Letztlich bleibt es die Frage, wann und wie die Differenz erreicht wird, die für den Klienten einen Unterschied macht.

Wir wollen unserem Selbstverständnis nach stets in Hinblick auf die Möglichkeiten des Klienten anschlussfähig bleiben, weniger technisch gesprochen: uns in seinem Rahmen des (Selbst-) Verstehens bewegen. Noch humaner gesprochen: wir wollen dem Klienten ein reales Gegenüber, ein Mitmensch bleiben. Dies ist eine ethische Wahl! Man kann Veränderungen auch durch Provokation, Bedrohung, Zwang erreichen, dies ist eine Tatsache. (Der berühmte Jay Haley nennt seine Therapieform in einem Buchtitel z.B. die Tortur-Therapie – und meint das ernst. Von ihm stammt m.W. auch der Spruch: Entweder der Klient mag mich am Ende der Therapie – oder ich war erfolgreich.)

Die Begründung für diese Art der Therapie sehen wir rational in den beobachtbaren Folgen von verschiedenen Therapien – welche Art Mensch, welche Art Menschenbild wird produziert und befördert? – es bleibt aber letztlich eine persönliche Wahl, personenzentriert zu arbeiten.

Wie kann man zyklische Prozesse aber nun eigentlich als „gestört“ oder „krank“ beschreiben? Wirklich unterbrochen können sie per definitionem nicht sein, obwohl das dem (Selbst-) Erleben oft nahe kommt. Es ist überhaupt guter personenzentrierter Brauch, diese theoretische Frage zu überspringen und das Leid des Klienten zum Maßstab in dieser Frage zu machen: wenn der sich krank oder daneben fühlt, dann muss etwas schief laufen, dann ist Therapie indiziert. Aber in der Tat muss man hier mehr sagen können (allein schon aus Gründen der Anschlußfähigkeit im Medizinsystem, welches objektiv begründbare Therapieentscheidungen fordert) – und man kann auch mehr sagen. Eine kleine cursorische Auflistung macht die vorhandene konzeptionelle Vielfalt deutlich. Wir kennen:

- blockierte Prozesse (das Kernstück der klientenzentrierten Krankheitsvorstellung: eine Erfahrung kann nicht adäquat symbolisiert und in das Selbst(-erleben) integriert werden).
- abgebrochene Prozesse (dem o.g. Vorgang sehr ähnlich. Setzt die Vorstellung eines idealen oder vollständigen Prozesses voraus, so wie es z.B. die Gestalttherapie kennt).
- strukturgebundene Prozesse (auf alle möglichen verschiedenen, aber stressenden Situationen wird mit dem gleichen Erlebens- und Verhaltensmuster reagiert, so dass eine differenzierte Reaktion nicht möglich ist, s. Charakterstrukturen).
- verengte Prozesse (die zyklischen pulsatorischen Möglichkeiten werden nicht voll ausgeschöpft, z.B. immer zu flache Atmung, immer zu wenig schlafen, essen, immer intensitätsvermeidend oder -ausdehnend, immer konfliktvermeidend etc. pp.).

- isolierte Prozesse (die Abläufe sind nicht mehr so mit anderen verhängt, wie es möglich, bereichernd und „gesund“ wäre, z.B. Bewegungen oder Sprechen relativ von der Atmung abgekoppelt, Erleben von der Situation abgekoppelt wie bei Panikattacken, Arbeit von Motivation abgekoppelt, Sex von Herzgefühlen getrennt, Handlungen von der sozialen Gemeinschaft abgekoppelt u.s.f.).
- destruktive oder degressive Prozesse (jenseits einer „nur“ moralischen Bewertung alle Prozessformen, die Verlaufsmöglichkeiten einengen und verarmen lassen oder isolieren, vgl. auch die sog. konstruktivistische Ethik bei v. Foerster).
- „gestoppte“ Prozesse im Sinne von Gendlin
Man braucht einen Einblick in das „Process Model“ (PM) von Gendlin, um das letztgenannte Konzept verstehen zu können. Gendlin geht in seiner Theorie von einem umfassenden Ablauf funktionaler Zyklen aus, nicht von der Untersuchung kleiner und kleinster Einheiten, die man dann wieder zu Gesamtgebilden oder –abläufen zusammensetzen muss – und es dann nicht oder kaum mehr vermag. Sein „Beispiel mit Mensch“ ist Hunger – Nahrung Suchen (finden, jagen, anbauen...) – Zubereiten – Essen – Verdauen – Ausscheiden – Entsorgen -Prozess, in dem ein Prozessteil folgerichtig, aber nicht zwingend genau aus dem vorhergehenden sich ergibt. (Sehr anregend die Vorstellung, dass der Prozessablauf an jeder Stelle ungeheure weitere Abläufe und Welten impliziert, so alles mit allem verwoben und doch eigenwertig ist: man überlege nur, was man alles geschichtlich, sozial und technisch über Nahrungsanbau, was man kulturtheoretisch über das Essen oder über Entsorgungstechniken sagen könnte oder psychopathologisch über die Entkopplung von Essen und Hunger – Satt -Zyklen).

Wichtig ist nun bei jedem „Beispiel mit Mensch“, dass das Erleben sowie Bedeutungen und Wertvorstellungen auch theoretisch statthafte Prozessbestandteile sein dürfen und müssen: der ganze Nahrungszyklus, um ihn willkürlich auf einen Begriff zu bringen, ist z.B. durchwoben und durchformt von Momenten geschmacklicher Vorlieben, von erlebten Bedingungen der Nahrungsaufnahme (Festessen?, Henkersmalzeit?) von sozial-kodierten, aber subjektiv abgeglichenen Wertungen von Schicklichkeit und so viel anderen Erlebens- und Erfahrungsbestandteilen mehr: jeder wird den Zyklus verändern, ihm von sich aus mit all den anderen Prozessbestandteilen eine eigene Prägung geben. Gendlin gelingt hier nicht weniger als die Aufhebung der unseligen Subjekt-Objekt-Trennung: durch seine Vorstellung von Prozesshaftigkeit.

Jetzt zum Punkt: Gendlin führt in diesem Modell den Begriff des „gestoppten Prozesses“ ein und meint damit, dass sich natürlich sofort alles ändert im Zyklus, wenn z.B. Nahrung trotz Hunger nicht zu bekommen ist (oder die Zubereitung nicht „gesund“ ist, oder man aus Schamgründen nicht ausscheiden kann ...). Er sagt hier, dass „alle anderen Prozesse weiter gehen – aber anders!“ Wir atmen natürlich weiter, die Blutbildung setzt sich fort, wir denken weiter – aber anders! Und der eigentlich ablaufende Nahrungszyklus ist in diesem Sinne gestoppt, wird aber „getragen“ von den weiter laufenden Prozessen, so dass er wieder aufgenommen werden kann, wenn dann endlich Nahrung zu haben ist. Wieder aufgenommen, aber auch hier: anders! Auf der Erlebensseite kann man vielleicht feststellen, dass für den Menschen, der einmal gehungert hat, der Nahrungszyklus und alles darum herum nie wieder der gleiche sein wird: vielleicht schlingt er mehr (Verdauungsprobleme?) oder er betet mehr, legt sich

Vorräte an oder er beeinflusst seinen Sohn, Agraringenieur zu werden. Alles weiter, aber anders.

Dann skizziert Gendlin eine Art aristotelische Hierarchie der menschlichen Möglichkeiten, die Zyklen, die für ihn funktional bedeutsam sind, zu beeinflussen. Auf der untersten Ebene funktioniert der Mensch als / in einem Pflanzenkörper: Anverwandlung von Licht und Sauerstoff z.B. laufen unwillkürlich und unbeobachtet ab. Wenn diese „natürlich“ ablaufenden Zyklen gestoppt oder gefährdet werden, kann der Mensch sich nicht nur verhalten (das kann eine Pflanze auch, die ihr Blatt dem Licht zuwendet), er kann sogar handeln: womöglich flüchtet er aus gefährlichem Rauch, der seinen Raum ausfüllt oder er lernt schwimmen, damit er im Wasser nicht untergeht und erstickt. Hier befindet sich der Mensch auf einer Art Tierebene. Schon menschenartiger wird es, wenn Zyklen gestoppt sind und es soziale Lösungen braucht, um weiter zu kommen: das Lebewesen beginnt zu kommunizieren, der Mensch beginnt zu sprechen. Um sich mit Hilfe des Sprechens z.B. gegenseitig vor Feuer und Rauch zu warnen oder einem Kind das Schwimmen beizubringen.

Ganz spezifisch menschlich wird es dann, wenn komplexere Kommunikation und Erfahrungen die Bildung von Symbolen erfordern: das Feuer wird nun vielleicht sogar verhindert, indem z.B. Warnhinweisschilder das Rauchen verbieten, Erzählungen mit ihren Metaphern Erfahrungen über den Einzelfall hinaus weiter tragen u.s.w..

Der uns interessierende Vorgang liegt nun in der Möglichkeit, dass die „unteren“ Möglichkeiten, den Prozess weiter gehen zu lassen, nicht fruchten, Sprechen nicht hilft oder nicht möglich ist, vor allem: Symbolisierung von Erfahrung nicht gelingt. Hier sieht Gendlin die Möglichkeit, mit Hilfe von Focusing den Prozess weiter zu bringen. Die Erfahrungsseite aller Zyklen (wie bedeutsam diese selbst bei basalen körperlichen, sozialen oder materiellen Prozessen ist, wurde oben ja angedeutet) kann also mit Hilfe von Focusing verändert werden, der Gesamtprozess erfährt eine Beförderung.

Dies ist der Beitrag Gendlins zu einer Prozesstheorie, die ohne Atomisierung der beteiligten Elemente und Schritte auskommt, sogar der menschlichen Erfahrung und Bedeutungswelt einen gebührenden Platz zuweist. Von den ingeniosen Techniken und Praktiken, die von ihm im Focusing und im Thinking At the Edge (TAE) entwickelt und vertieft wurden, muss an anderer Stelle berichtet werden.