

# Ein kleiner Leitfaden durch „Ein Prozessmodell “ (PM)

von Gene Gendlin

von Campbell Purton

in: The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy.

Vol 19, No. 12 (2000- 2004), pp. 112-120

A Brief Guide to A Process Model Download:

<http://www.dwelling.me.uk/briefPM.htm>

Übersetzt von Christiane Geiser

Das PM ist zu finden unter <http://www.focusing.org/process.html>

## Allgemeiner Aufbau

Gendlin sagt: „Ich weiss wohl, dass das PM zum Teil auch deshalb schwierig zu lesen ist, weil ich bis zum letzten Abschnitt des Kapitels III und des Abschnitts IVAd nicht erkläre, was ich eigentlich tue. Diese Teile könnten vielleicht an den Anfang gestellt werden. Ich denke mir auch, dass einiges aus dem Kapitel VIII schon ziemlich am Anfang zu verstehen wäre, weil von dort her ja die Konzepte kommen.“

Der letzte Abschnitt von III steht unter dem Titel: „Einige Beweggründe und Potenzen des Modells bis hierher“. In diesem Kapitel sagt Gene über sein Projekt, dass es „ein alternatives Modell erschaffen soll, in dem wir lebendige Körper so definieren können, dass einer davon der unsrige sein könnte!“ Und: „Wir können aus dem Lebendigen heraus reden, und wir können rudimentäre Konzepte über dieses „aus etwas heraus reden“ bilden, vor allem über Focusing und den Prozess des Explizierens. Da diese alle in der Realität möglich sind, können sie uns zu einer alternativen Gruppe von „basalen“ Konzepten ber eine „Realität“ führen, in der wir nicht unmöglich erscheinen“

Gendlin glaubt, dass unsere gegenwärtigen Denkwege die Existenz menschlicher Wesen in dieser Welt nicht wirklich erlauben. Unsere üblichen Arten zu denken trennen die „Welt“ von dem, was die Welt für uns bedeutet, und wenn das einmal passiert ist, befinden wir Menschen uns ausserhalb der Welt. Gendlin will uns zurückbringen, hinein in die Welt. Aber dort wird kein Platz für uns sein, wenn wir weiterhin über Menschen in den heute geläufigen Konzepten über körperliche (physiologische) Systeme nachdenken. Um also Platz für uns in der Welt zu verschaffen, muss die Welt neu gedacht werden. Gendlins Konzepte stellen ein Gerüst für dieses Neu-Denken dar.

Die zentralen Konzepte, die er entwickelt, stammen aus einem Prozess, in dem er die implizite Komplexität des Erlebensprozesses (the implicit intricacy of experiencing) zu erklären versucht. Es mag seltsam erscheinen, darauf eine ganze Art und Weise, die Welt anzuschauen, zu begründen, aber das sieht nur so aus. Experienzielles Erklären (experiential explication) und Focusing sind nämlich Aktivitäten, in denen Bedeutungsbildung stattfindet, und deshalb finden wir dort die wichtigen Sachen, die in der üblichen Art des Denkens ausgelassen wurden. Wenn wir eine neue Art des Denkens entwickeln können, in der Focusing und Explizieren berücksichtigt sind, dann denken wir auf eine Art und Weise, in der wir Menschen auch vorkommen dürfen.

Wenn wir die implizite Komplexität des Erlebensprozesses auffalten (Kapitel VIII), entsteht ein felt sense, der uns weiter trägt (carries us forward) – und zwar auf eine Art und Weise, die zu unterscheiden ist von der Art und Weise, wie uns Logik und Mathematik weitertragen. In diesen Disziplinen führt uns das, was da ist, z.B. „7 plus 5“ weiter zu 12. Oder wir werden von „alle Menschen sind sterblich“ und „Sokrates ist ein Mensch“ weitergeführt zu „Sokrates ist sterblich“. Die Prämissen einer gültigen Argumentation schliessen ihr Ergebnis mit ein. Aber im Focusing, im Explizieren, in jedem kleinen bisschen Leben wird der nächste Schritt in einem ganz anderen Sinne „impliziert“. Diese neue Bedeutung von „implizieren“ ist eines der zentralen Gendlinschen Konzepte. Implizieren (implying) ist die Umkehrung von vorwärts tragen (carrying forward): wenn ein Ereignis ein anderes impliziert, dann trägt das zweite Ereignis das erste vorwärts.

Gendlin führt diese neue Bedeutung von „implizieren“ in Kapitel II ein, wo er sagt, dass Hunger die Nahrungsaufnahme impliziert. Das ist keine logische Implikation (denn es ist nicht Teil der Bedeutung von „Hunger“, dass auf ihn immer Essen folgt). Es ist auch keine kausale Implikation (denn Hunger kann auftreten, ohne dass Essen darauf folgt). Es ist eher so, dass Essen das ist, was den Hunger befriedigt, dass Hunger solange bleiben wird, bis Essen – oder etwas anders, wie z.B. intravenöse Ernährung - stattfindet. Im Hunger enthalten ist das Implizieren von Nahrung, aber auf welche Art Nahrung es hinausläuft, kann nicht als genaues Geschehen spezifiziert werden. Nahrung muss in Begriffen wie „das, was das Implizieren von Nahrung beseitigt“ definiert werden.

Gendlin sagt: (Seite 9) „Hunger handelt davon, dass Nahrung gesucht, gefunden und gegessen wird“. Hunger ist beides: ein Geschehen (occurrence) und ein Implizieren (implying). In Gendlins Schema ist nichts einfach das, was es ist - es impliziert immer andere Dinge. In dieser Hinsicht ist sein Schema anders als die in der Wissenschaft üblichen. Dort beginnen wir in der Regel mit separaten Dingen (z.B. Atomen oder Zellen), die im Prinzip für sich alleine existieren könnten. Komplexe Körper werden dann als aus diesen Elementen aufgebaut gesehen. Natürlich gibt es in den gegenwärtigen physikalischen oder chemischen Gesetzen auch Verbindungen zwischen den Elementen, aber diese Gesetze könnten sich im Prinzip verändern, ohne dass sich die Elemente ändern. In der „atomistischen“ Sicht impliziert ein Ding nichts über sich selbst hinaus. Alles ist, wie Hume es formuliert, „lose und separat“; die Verbindungen werden durch uns hergestellt, durch unsere Theoriebildungen.

In Gendlins Schema gibt es keine losen und separierten Einheiten. Jede Einheit impliziert andere. Und eine dieser „anderen implizierten Einheiten“ ist diejenige, die das Implizieren vorwärtstragen wird. Z.B. ist Essen das, was den Hunger vorwärts trägt. Aber es gibt auch andere implizierte Dinge. Hunger impliziert einen Körper, und ein Körper impliziert eine Umgebung. Das markiert eine Unterscheidung, die laut Gendlin unseren Konzepten von Raum und Zeit zugrunde liegt. Für ihn sind aber diese beiden Konzepte weniger grundlegend als diejenigen von Implizieren und Sich-Ereignen (implying and occurring). Zeit ist eine eher abstrakte Vorstellung, die sich aus der Tatsache ableitet, dass es Implizites gibt, das durch Ereignisse vorwärtsgetragen wird; Raum wiederum entsteht durch anderes Implizieren. Gendlin beginnt also statt mit Raum, Zeit und Materie, wie es in den derzeitigen Konzepten üblich ist, mit Implizieren und Sich-Ereignen. Die ausführliche Diskussion von Raum und Zeit ist für mein Empfinden einer der schwierigsten Teile des PM, aber wir müssen anerkennen, dass das, was Gendlin hier tut, ziemlich radikal ist, und wir bekommen eine Ahnung, warum „A Process Model“ auf eine so eigentümliche Art und Weise mit der Körper-Umgebungs-Terminologie beginnt.

In seiner Einführung sagt Gendlin, dass er „einige Begriffe festlegen will, als ob sie aus dem Nichts kämen“. Natürlich kommen die Begriffe nicht einfach aus dem Nichts, sie entstehen, weil er sie braucht, um später in Kapitel VII in der Lage sein zu können, allgemein über menschliche Dinge sprechen zu können und in Kapitel VIII dann über das Auffalten des Impliziten. Aber zu Beginn möchte er einige Konzepte konstruieren, um über Lebendiges reden zu können, die dann später erlauben werden, dass Menschen überhaupt in der Welt vorkommen können. Auf eine gewisse Art und Weise beginnt das PM eigentlich mit Kap. VIII, dem neuen Raum der körperlich gefühlten impliziten Komplexität. Die erlebte Welt kann nicht aus der physikalisch-biologischen Welt konstruiert werden, wie sie zurzeit verstanden wird. Deshalb formuliert Gendlin die physikalisch-biologische Welt auf eine Art und Weise um, die uns unvermeidlicher Weise seltsam vorkommt, solange wir nicht verstehen, warum er das tut.

Kapitel IV Ad -2 ist der nächste Abschnitt, in dem Gendlin eine Pause macht und seine Strategie reflektiert. Er sagt: „Unser Modell beginnt mit Konzepten, die mit Interaktion beginnen.“ Das ist das Prinzip, das er „interaction first“ nennt. In seinem Modell gibt es keine gänzlich voneinander zu trennenden Dinge, Ereignisse oder Prozesse. Alles ist, was es ist, durch die Art, wie es durch anderes beeinflusst wird, und das andere wiederum ist, was es ist, durch die Art und Weise, wie es vom ersten beeinflusst wurde. Gendlins Geschichte der „Zwischenfrequenz-Filter“ (in Kapitel IVAe) kann uns ein erstes Gefühl davon geben. Es ist derselbe Punkt, der von Paul Weiss Seite 26 des ECM („Experiencing and the Creation of Meaning“) zitiert wird. (Aber denkt daran, dass diese Filter nur eine Maschinen-Analogie sind! Sie unterscheiden sich von „interaction first“ dadurch, dass 1. die Anpassungen sequentiell sind, während im „interaction first“ oder „inter affecting“ (gegenseitiges Einwirken) alles in einem einzigen zeitlichen Augenblick da ist, und 2. die Anpassungen in Übereinstimmung mit einem menschlichen Ziel ausserhalb des System gemacht wurden, während im organischen inter affecting das „Ziel“ aus dem entsteht, was Gendlin das „focaling“ (Bündeln) des inter affecting nennt. Zum focaling siehe IVAf).

Im Abschnitt IV Ad-2 sagt G., dass „interaction first“ sowohl auf zeitliche als auch auf räumliche Beziehungen angewendet werden muss. Die Gegenwart ist das Vorwärtstragen der Vergangenheit, und die Vergangenheit impliziert die Gegenwart. Was wir in der Gegenwart erleben, hängt ganz offensichtlich von der Vergangenheit ab, aber was wir als Vergangenheit erleben, hängt auch davon ab, was alles gerade in der Gegenwart passiert! Die Vorstellung einer zeitlichen Sequenz, in der Ereignisse hintereinander geschehen, ohne dass sie innerlich zusammenhängen, ist eine späte Entwicklung im menschlichen Denken, die mit mathematischen Einheiten und unabhängigen Teilchen zusammenhängt, die sich im leeren Raum bewegen. Die reale lebendige Welt hingegen ist eine, in der nichts unabhängig von einer Verbindungen mit anderen Dingen existiert.

In den Abschnitten, die IV Ad folgen, fährt Gendlin damit fort, die Konzepte zu entwickeln, die er benötigt. Abschnitte I-V des PM sind sein generelles Modell. Das Modell passt gleichermassen auf Körperprozesse, auf Verhalten, Kultur und Sprache und später dann auch auf den Raum der impliziten Komplexität. In Kapitel VI verwendet er das Modell, um „Verhalten“ neu zu überdenken, in Kapitel VIIA braucht er es, um Muster, Arten und das Hervorbringen von Dingen herzuleiten, in Kapitel VIIB tut er dasselbe mit der Sprache.

Annäherungsweise kann man sagen, dass sich Kapitel VI mit der Welt der Tiere beschäftigt, hierin entwickelt er seine „interaction-first“-Auffassung von Verhalten,

Bewusstheit, Wahrnehmung und Motivation. Diese ergeben eine Gruppe von Konzepten, die man auf Tiere anwenden kann, aber nicht auf Pflanzen. Menschen kommen erst im Kapitel VII ins Bild. Hier kann man immer noch alle Konzepte verwenden, die in VI angewendet wurden, aber es taucht eine neue konzeptuelle Ebene auf, die mit der symbolischen Art und Weise zu tun haben, in der Menschen miteinander interagieren. Kapitel VII beschäftigt sich also mit der bekannten menschlichen Welt und ihren kulturellen, linguistischen und konzeptuellen Formen.

Im Kapitel VIII kommen wir zu der Weiterentwicklung, die Gendlin als gerade in ihren Anfängen befindlich ansieht. Wenn wir uns direkt auf die Komplexität des Erlebens beziehen können, behalten wir zwar die symbolische Ebene bei, aber betreten die körperlich gefühlte Wahrnehmung einer GANZEN SITUATION, die immer darüber hinausgeht, was wir mit irgendeiner Menge von Symbolen oder kulturellen Gewohnheiten ausdrücken können. Das ist eine Art und Weise, sich auf die Welt zu beziehen, mit ihr in Beziehung zu treten, die vielleicht immer schon den kreativen Individuen zur Verfügung stand, die aber ganz besonders wesentlich ist in unserer postmodernen Welt, in der es uns erscheinen mag, als ob alle symbolischen Formen relativ und beliebig seien, so als ob rein gar nichts mehr auf dem Grund anzutreffen wäre.

Eine Art und Weise, über die Struktur des Buches nachzudenken, ist, dass die Kapitel I bis V das neue konzeptuelle Schema darlegen, das um „interaction first“ kreist, und dann aufzeigt, wie es auf Organismen im Allgemeinen anwendbar ist. Kapitel VI wendet das Schema auf Tiere an, Kapitel VII auf die gegenwärtige menschliche Welt, und Kapitel VIII auf den noch kaum bekannten Raum der körperlich gespürten Komplexität (intricacy).

Die Konzepte, die für Organismen im Allgemeinen entwickelt wurden, werden beibehalten, aber weiterentwickelt für den Bereich der Tiere. Genauso werden die Konzepte, die sich auf Tiere anwenden lassen, beibehalten, aber so erweitert, dass sie zu menschlichen Lebewesen passen. Und so passiert es auch mit dem Übergang von einem Üblichen zu einem Focusing- Verfahren. Dieses Schema, in der die menschliche Welt die tierische vervollkommnet und diese die pflanzliche, ähnelt sehr dem von Aristoteles (Gendlin ist unter anderem auch ein Aristoteles-Schüler!).

Allerdings ist die Art und Weise, wie in Gendlins Philosophie jede Ebene in die andere übergeführt wird, einzigartig. Knapp zusammengefasst finden die Übergänge dort statt und werden dort möglich, wo ein Prozess, der auf einer bestimmten Ebene stattfindet, dort auf dieser Ebene nicht mehr vorwärtsgetragen/ fortgeführt werden kann. Vom Focusing kennen wir das ja: dass ein Prozess auf Ebene VII (übliches menschliches Leben) durch die gewohnten Emotionen, durch die von allen geteilten Bedeutungen oder durch alltägliche Formulierungen nicht mehr vorwärtsgetragen werden kann. In der üblichen menschlichen Welt werden ja Gefühle und Redewendungen immer innerhalb von typischen Situationen verwendet, es gibt kleine Bewegungen, aber innerhalb einer bekannten Geschichte. Stattdessen kann nun jemand (VIII), der in der Lage ist, die Wahrnehmung auf seinen körperlich gefühlten Raum zu richten, dort die ganze Situation spüren, die niemals durch die standardisierten vorgeschriebenen kulturellen Antworten abgedeckt wird, die üblicherweise in solchen Situationen zur Verfügung steht. Aus dem Felt Sense heraus kann dann eine neue Art der „Beantwortung“ kommen, die ganz fein abgestimmt ist und die so die ganze Situation vorwärtstragen kann. Um auf diese Art und Weise zu antworten, verzichtet die Person nicht auf Symbole, sondern es

entstehen aus dem Felt Sense heraus neu formulierte Wörter und Bilder. Diese möglichen Antworten können jederzeit am körperlichen Felt Sense überprüft werden. Der Felt Sense regiert auf symbolische Bewegungen. Er ist, wie Gendlin esformuliert, ein „Feedback-Objekt“, eine Sequenz von Ganzem-Ganzem-Ganzem, die die Situation vorwärtsträgt. Experienzielles Explizieren setzt Symbolisieren voraus, und dennoch trägt es uns über die zur Verfügung stehenden Symbole hinaus.

Aber so wie Focusing (VIII) Symbolisieren voraussetzt (VII), so setzt Symbolisieren Sich-Verhalten (VI) voraus. Im Kapitel VII legt Gendlin den höchst komplexen Weg dar, wie Symbolisieren entstehen kann aus Situationen, in denen blosses Sich-Verhalten jemanden nicht weiterträgt. Die natürliche Verhaltens-Antwort z.B. auf eine Beleidigung würde Ärgerlichwerden sein oder ein Angriff. Aber in menschlichen kulturellen Kontexten würden uns solche „natürlichen“ Antworten nicht wirklich weiterbringen. Also wird anstelle eines richtigen Kampfes etwas gesagt. In der menschlichen Welt bestehen Handlungen zum grossen Teil aus Sprache. Auf dieser Ebene (VII) können die Situationen fortgesetzt werden. Gendlin zeigt, wie dieser Übergang in den Drohgebärden der Tiere vorweggenommen wird. Sprechen oder Gestikulieren ist immer noch eine spezielle Art von Verhalten.

Und Verhalten wiederum setzt biologische Gewebeprozesse voraus. Sprache und Gesten erfordern, wie jedes andere Verhalten, Muskelbewegungen und „Feuern“ der Nerven. In einigen Untergruppen des organismischen Lebens braucht es kein Verhalten (Pflanzen haben kein „Verhalten“, ihre Bedürfnisse werden befriedigt, ohne dass sie sich fortbewegen müssen). Bei den Tieren aber sorgt die Umgebung nicht für alle ihre physiologischen Bedürfnisse, es ist notwendig, dass sie handeln. Die physiologischen Prozesse, die mit Hunger verbunden sind, bringen das Tier in Bewegung, und diese Aktivität geht weiter, bis die Nahrungsaufnahme stattgefunden hat. Dann ruht sich das Tier aus, wird dann für eine Weile fast wie eine Pflanze. Handeln/ Verhalten ist die Art des Tieres, physiologische Prozesse fortzusetzen, die in Pflanzen ohne Handlungen fortgesetzt werden. Bei sozialen Lebewesen werden die Verhaltensmuster zunehmend komplexer. Das Tier muss z.B. nicht nur jagen, sondern muss auch ein anderes Tier innerhalb der sozialen Hierarchie durch Drohungen einschüchtern. Ein menschliches Lebewesen wird diese Drohung verbal und in kulturell angemessener Art und Weise ausdrücken. Wenn keine geeignete kulturelle Form zur Verfügung steht, bleiben viele Leute zurück mit unausgedrückten und erstickten Anteilen ihres lebendigen Seins. Aber wir entwickeln zunehmend eine weitere Ebene: Wir lernen auf den körperlichen Felt Sense zu dieser ganzen Situation zu achten und finden feinmaschig geordnete neue Schritte, die in uns entstehen und uns einen kreativen Weg vorwärts zeigen.

Trotzdem: auch jemand, der mit einem Focusing zu seiner Situation beschäftigt ist, muss irgendetwas sagen und tun, er muss sich in körperliches Verhalten einlassen, und natürlich ändert sich dadurch auch das Gewebe. Focusing schliesst den Gebrauch von Symbolen ein, Symbolisieren involviert einen ganzen Hintergrund von veränderbaren Verhaltensmöglichkeiten, und die wiederum beinhalten körperliche Veränderungen. Aus diesem Grund ist Focusing ein körperlicher Prozess, der körperliche Auswirkungen hat. Es muss ja logischerweise körperliche Effekte haben, wenn eine Person in ihrer realen Lebensweise anders sein wird. Aber was genau dieses „körperlich“ ist, müssen wir neu überlegen, und zwar auf eine Art und Weise, die uns zu verstehen erlaubt, wieso Focusing das tun kann.

Ich habe etwas über den Aufbau des PM gesagt, und zwar insoweit, wie diese Struktur sich auf die verschiedenen Ebenen von Körperprozessen – Verhalten – Kultur - Sprache und direkte Bezugnahme auf die implizite Komplexität bezieht. Dazu gäbe es noch viel mehr Einzelheiten zu sagen: im Kapitel über Verhalten z.B. (VI) zeigt Gendlin, wie Empfinden und Wahrnehmen gesehen werden können als Verhalten, das noch kein Bewusstsein einschliesst und wie das einen neuen Raum ergibt (den Verhaltensraum), in dem sich die Tiere bewegen. In Kapitel VII erläutert er, wie symbolische und linguistische Formen von Verhalten sich entwickeln können und mit ihnen die Formen von Raum und Zeit, die uns heute vertraut sind. In Kapitel VIII entwickelt er die Theorie des impliziten komplexen Erlebens auf der Basis dessen, was er vorher hat entstehen lassen, indem er aufzeigt, wie wir auch hier in VIII wieder eine neue Art Raum betreten, der seine charakteristischen Objekte („objects“) hat. Es wird klar, dass wir nur noch einen Schritt weit davon entfernt sind, eine ganz neue Ebene des Menschlichen zu verstehen, die sich zwischen der direkten erlebnismässigen Bezugnahme und den konzeptuellen Formen bewegt. Einiges mehr steht auch noch im Abschnitt über das allgemeine Modell (I-V), vieles davon wird LeserInnen des EMC bekannt sein.

Zusätzlich zu all dem zieht sich noch ein anderes Thema durch das PM. Wie wir gesehen haben, hält Gendlin manchmal an und denkt darüber nach, was er tut. Was er tut, stammt aus dem Kapitel VIII, dem Kapitel, in dem eine Konzeptbildung aus der impliziten Komplexität heraus (implicit intricacy) diskutiert wird. Das ganze PM selber ist ja eine solche Neuerfindung. Gendlin baut das Modell, indem er Konzepte so entwickelt, dass sie theoretisch untermauert werden durch Material aus Kapitel VIII. Er selber sieht die METHODE der Konzeptbildung (zugänglich gemacht in TAE) als viel wesentlicher an als die Theorie, die er entwickelt hat, um sie zu erklären. Das PM ist lediglich das erste Modell dieser Art. Das ist dieselbe Haltung, die er im Traumbuch („Let Your Body Interpret Your Dreams“) einnimmt, in dem er sagt (141, 161): „Wenn Sie diese Theorie nicht mögen, dann lassen Sie sie nicht störend im Weg sein bei den experientiellen Schritten, die das Buch beschreibt. Dafür brauchen Sie die Theorie nicht ... Theorie bildet nicht das ab, was „ist“ ... Theorie ergibt zwar Sinn, aber die Herstellung von Sinn ist selber eine Art Schritt, der das auffaltet, was „war“. Dadurch öffnen sich weitere Schritte, und die müssen dann nicht in Übereinstimmung mit der Theorie bleiben.“

### **Einige spezifische Themenkomplexe Kap. I-V**

Gendlins Modell ist ein Prozessmodell. Ein übliches Modell beginnt in der Regel mit einzelnen Dingen (wie z.B. Atomen) und entwickelt dann daraus Vorstellungen über Veränderung und Verbindungen mit anderen Dingen. In so einem Modell sind dann die Dinge von ihrem Wesen her getrennt und nur äusserlich zusammengehängt, weil sie sich im selben Raum- und Zeitrahmen befinden und weil sie den Bewegungsgesetzen unterworfen sind. Die Schwierigkeit innerhalb dieses Modells ist, wie solche Phänomene wie Wandel und gegenseitige Abhängigkeit in einem Rahmen erklärt werden können, in dem die Dinge (die Atome) gleich bleiben und getrennt voneinander vorkommen.

In Gendlins Modell stellt sich das umgekehrte Problem: Wir müssen in der Lage sein, Stabilität (Abwesenheit von Wandel und Veränderung) und individuelle Ganzheiten erklären zu können in einem zugrunde liegenden Denkrahmen, in dem sich alles in einem Prozessgeschehen befindet, in einer Sequenz, und in dem jedes Ding von anderen Dingen abhängt.

Das PM fängt mit **Veränderung, Prozess, Interaktion** an. Es beginnt mit dem Implizieren („implying“), das in sich schon ein Konzept über Verbindung und Veränderung ist. In dieses Implizieren hinein geschieht etwas („occurring“), das das Implizieren vorwärtstragen kann oder auch nicht. Wenn es nicht vorwärtsgetragen wird, stockt der Prozess/wird angehalten. Das Implizieren bleibt dasselbe. Ausgehend vom Wandel, begegnen wir hier nun zum ersten Mal etwas, das sich nicht wandelt. Wenn nun etwas geschieht, das den Prozess wiederaufnimmt (resume), ist es, als ob dieses Etwas „erkannt“ würde („recognise“). Hier treffen wir wieder auf etwas, das „dasselbe“ ist. Obwohl wir noch kein Konzept über einen „Körper“ haben, gibt es doch schon eine Unterscheidung zwischen dem gestoppten Prozess und den anderen Prozessen, die weitergehen. Hier gibt es also in dem aufeinander einwirkenden Ganzen eine erste Separierung.

Wir können sagen, dass „Körper“ das ist, was weitergeht, wenn ein Prozess gestoppt ist. Der Körper trägt den gestoppten Prozess. Prozesse wirken ineinander. Sie sind das, was sie sind, dadurch, dass sie durch andere Prozesse beeinflusst werden, die ihrerseits schon von ihnen beeinflusst wurden... Ein Geschehen ist ein Bündeln (focaling) aller beteiligten Prozesse.

### **Seiten 75-77**

Dazwischentretende Ereignisse entwickeln sich zu einem Anhalten, einer Stockung (stoppage), Gendlin nennt sie „stop-on`s“. Einige dieser Geschehnisse bringen Wiederholung oder Wiederkehrendes mit sich, das bezeichnet er mit „leafing“: Das erste kleine Stück des gestoppten Prozesses wiederholt sich mit geringfügigen Unterschieden immer wieder, und so formt sich eine neue Art von Sequenz. Wir werden sehen, wie sich dieses Muster später auf verschiedenen Ebenen wiederholen wird – was auf einer Ebene gestoppt ist, wird auf einer anderen Ebene vorwärtsgetragen. Diese Wiederholungen sind verschiedene Versionen des gestoppten Prozesses. Sie „versionieren“ („version“) den Prozess (in Übereinstimmung mit seinem Modell neigt Gendlin dazu, Hauptwörter in Verben zu verwandeln, sodass wir solche Begriffe wie „versioning“ und „sequencing“ erhalten)

### **Seite 80-82**

Es gibt zwei Arten von Veränderung: interaffecting und occurring. Das ist wichtig, aber es ist notwendig, das ein bisschen zu erklären. BEISPIEL: Betrachten wir zwei Prozesse, solche wie z.B: gehen und atmen in Organismen wie etwa einem Käfer.

#### **Aufeinander einwirken (inter affecting):**

Gehen und Atmen wirken aufeinander ein, da der Käfer ein sich selbst beeinflussendes System ist. Das Gehen wäre anders, wenn das Atmen anders wäre – und umgekehrt. Jede Veränderung im Gehen ist auch eine Veränderung in der Atmung, und umgekehrt. Jede Veränderung im Gehen passiert zur gleichen Zeit wie eine Veränderung in der Atmung. Gehen und Atmen sind zwei Seiten dessen, was geschieht. Im Aufeinander-Einwirken ist es nicht so, dass zuerst ein Aspekt Zeit in Anspruch nimmt und dann einen ändern beeinflusst. Das ist grundlegend für das Verständnis dessen, was eine „implizite Ordnung“ ist (Seite 82). Aber wenn das die ganze Geschichte wäre, gäbe es keine Veränderungssequenz. Alles würde auf einmal passieren.

## **Geschehen/sich ereignen (occurring)**

Nun stell Dir vor, etwas Staub würde auf die Oberfläche fallen, auf der der Käfer spazieren geht. Das ist eine Umgebungsveränderung („en=environment“) und nicht eine Veränderung wie beim aufeinander Einwirken (inter affecting), denn das Fallen des Staubs wird nicht im Käfer selber hervorgerufen/ausgelöst. Das Gehen des Käfers wirbelt nun den Staub auf, und jetzt verändert sich sein Gehen, weil Gehen im Staub auf die Art und Weise einwirkt, wie er seine Beine bewegen kann. Diese Veränderung passiert, sobald der Staub fällt, aber mehr geschieht als Ergebnis nicht. In der neuen Umgebung hat der Käfer eine andere Art zu gehen. Auch hier gibt es keine anhaltende Sequenz von Veränderungen.

Das veränderte Gehen/Atmen ist ein aktuelles Geschehen, hervorgerufen durch eine Umgebungsveränderung.

Die Veränderung im Gehen aufgrund der Veränderung in der Atmung ist eine sich selbst beeinflussende Veränderung.

Dennoch gibt es in der Realität beides, inter affecting changes und en changes, und das ist es, was eine SEQUENZ von Veränderungen erzeugt:

Das Gehen des Käfers ändert sich wegen einer Umweltveränderung. Das veränderte Gehen wirbelt Staub auf. Der Staub wirkt ein auf die Atmung des Käfers. Die veränderte Atmung ist, durch das aufeinander Einwirken, auch eine Veränderung im Gehen. Dieses veränderte Gehen macht einen Unterschied darin, wie der Staub aufgewirbelt wird, und das wiederum wirkt sich auf die Atmung aus etc.

## **Kap. VI. Verhalten - Empfinden/Fühlen - Wahrnehmen – Motivation**

Eine Sorte eines dazwischenkommenden Ereignisses (das in angehaltenem Verhalten geschieht) ist die Wiederholung („reiteration“). Dort passiert der erste Schritt des gestoppten Prozesses wieder und wieder. Diese Wiederholungen sind verschiedene Versionen einer Stockung. Kommen viele solcher sich wiederholenden Prozesse vor, können wir sie uns als einen speziellen SEKTOR/Teil des Organismus denken. Dieser Sektor „pulsiert“ (als ob er Radar-Signale aussenden würde), und jede Veränderung in der Umgebung oder im restlichen Körper des Organismus wird durch die Veränderungen, die dadurch im Pulsieren entstehen, registriert. Also ist diese „registry“, der Wiederholungssektor, speziell empfindlich auf Änderungen. Er registriert Veränderungen sowohl in der Umgebung als auch im Rest des Organismus. Es gibt aber beides: nicht nur produzieren Veränderungen in der Umwelt und im Rest des Körpers auch Veränderungen in der Registratur, auch umgekehrt ist das so: Veränderungen in der Registratur produzieren Änderungen im Organismus, z.B. bewegt sich der Organismus aufgrund dessen, was er registriert. Diese Bewegungen sind nicht einfach nur Effekte infolge von Umweltveränderungen (wie z.B. ein Loch in einer Muschelschale durch das Meer entstanden ist), sondern es gibt Bewegungen, die der Organismus selber macht wegen etwas, das er registriert. Der Organismus verhält sich also und bewegt sich nicht nur. Und diese Bewegungen selber werden wieder registriert zusammen mit den Änderungen in der Umwelt.

### **93-94:**

Sich-Verhalten ist eine neue Form des carrying forward. Verhalten ist eine Version eines gestoppten Prozesses. Dieser Prozess ist im Verhalten immer noch impliziert. Wenn der angemessene passende Umwelt –Aspekt eintritt, dann wird der Prozess wieder



aufgenommen (das Implizieren im Prozess ist implizit immer noch „da“). Aber noch während das Anhalten andauert und das Verhalten stattfindet, entsteht eine neue Art von carrying forward: die Bewegungen des Organismus bewirken Veränderungen in der Registratur, die wiederum die Bewegungen des Organismus beeinflusst. Wenn sich das alles weiter entwickelt, beginnen die Bewegungen des Organismus diejenigen Veränderungen in der Registratur zu implizieren, die normalerweise für Bewegungen zuständig ist und diese hervorbringen. Wenn nun die Veränderungen in der Registratur unmittelbar passieren, setzen sie das Implizieren fort. Wenn das, was gerade tatsächlich registriert wird, anders ist als das, was impliziert wurde, stoppt die Verhaltenssequenz (das Lamm stoppt am Rand der Klippe).

**95:**

Der Organismus registriert die Veränderungen, die er hervorbringt, wenn er sich bewegt– er empfindet sie („feel“ )! Es wird ein bewusster Vorgang. Die Registrierungen können wir als Wahrnehmungen/Perzeptionen („perceptions“) denken. Bislang finden Empfinden und Wahrnehmen ausschliesslich als Aspekte von Verhalten statt (Gefühle und Wahrnehmungen, die getrennt von offensichtlichem Verhalten sind, kommen später!)

Das Verhalten geht weiter, bis sich der gestoppte Prozess fortgeführt wird; diese Wiederaufnahme kann gedacht werden als „Ziel“ des Verhaltens (auch wenn es hier noch zu früh ist, „Ziel“ so zu verwenden). Wir können auch sagen, dass Verhalten motiviert wird durch das, was den gestoppten Prozess weiterführen würde.

**102:**

Vielerlei Verhaltenssequenzen entwickeln sich. Sie bilden einen “Raum“, in dem jede für die Möglichkeiten der anderen Folgen und Auswirkungen hat. Wir werden sehen, wie mit der Entwicklung einer neuen Ebene ein korrespondierender „Raum“ entstehen wird.

**109:**

Verhaltenssequenzen können stabile Objekte generieren, wie z.B. die Registratur des Vogels, wenn ihn die Katze jagt. Nur der Vogel ist da, solange die Katze rennt, die ganze Szenerie, Bäume, Gras, Steine, fliegt für die Katze schnell vorbei. Objekte „fallen heraus“ aus dem Verhalten des Tieres. Was diese Objekte für ein bestimmtes Tier sind, hängt vom Leben und Verhalten dieses Tieres ab. Objekte sind nicht einfach da, sind nicht für alle Tiere die gleichen Dinge.

**Kapitel VII Gesten – Selbstwahrnehmung –Aussehen – Töne – Sprache. S. 122:**

Vieles am Verhalten findet in Beziehung mit anderen Mitgliedern einer Spezies statt. Wenn eine Verhaltensinteraktion gestoppt wird, dann kann das erste Stück davon immer wieder passieren, wiederholt werden. Das ist Gestikulieren, ein „Tanz“. Hier ist der Anfang der nächsten Ebene. Das Gestikulieren ist ein Wiedergeben („rendering“), ein Versionieren des gegenwärtigen Verhaltenskontextes. Da auf dieser Ebene die Organismen Tiere sind, haben sie schon Empfindungen und ein Bewusstsein für ihre Umgebung. Aber jetzt kommt durch die Sequenz des Gestikulierens die Wahrnehmung ihrer eigenen Empfindungen dazu. Dieses Selbstwahrnehmen passiert anfänglich nur in Gegenwart anderer Tiere, aber später kann es auch durch Objekte hervorgerufen werden, die für den Verhaltenskontext relevant sind. Zur selben Zeit formiert sich eine neue Art von Raum, ein menschlicher Raum, in dem die Möglichkeit auftaucht, vom Verhalten zurückzutreten und es zu symbolisieren, ohne es wirklich auszuführen. Diese Art Raum ist sehr unterschiedlich vom Verhaltensraum, der durch all die möglichen

Implikationen gebildet wird (das heisst durch die Art und Weise, wie jede einzelne Verhaltenssequenz die Möglichkeiten der anderen verändert).

Die neue Art von Sequenz beinhaltet das Aussehen der Dinge (Geräusche, Bewegungen, Bilder). Das ist der Anfang von ARTEN/Sorten/Gattungen („kind“) von Dingen: etwas sieht wie genau DIESES Ding aus (obwohl „Arten“ noch gar nicht wirklich aufgetaucht sind). Geräusche sind ebenfalls diejenigen von bestimmten Arten von Dingen. Klagen/Stöhnen gehört zu dieser bestimmten Art von Verhaltenskontext, z.B. zu einem verwundeten Tier. Es ist inhärent verbunden mit der Art und Weise, wie der Körper des Tieres in diesem Moment ist. Aber auch Dinge im Allgemeinen können Aussehen oder Geräusche haben. Es kann auch das Heulen des Windes geben und auch den Wind selber.

Im Besonderen können Geräusche Verhaltenskontexte ausdrücken, und hier ist der Beginn von Sprache. Zu Beginn sind Geräusche ikonische (onomatopoetische) Symbole – es sind die Geräusche DIESES Verhaltenskontextes. Wenn sich aber die Geräusche verschiedener Verhaltenskontexte entwickeln und neue Kontexte mit ihnen interagieren, beginnen die Muster von Geräuschen ein eigenes System zu bilden.

Trotzdem ist Sprache nicht eine Sache reiner Konvention: sie ist im Körper verwurzelt und in den Verhaltensprozessen, aus denen sie hervorgegangen ist (Deshalb können z.B. Rituale einen so tiefen Eindruck machen). Zu diesem Zeitpunkt besteht dort, wo vorher Gestikulieren eine gelegentliche Handlungspause war, eine Aktion, die jetzt mehrheitlich aus Sprache besteht. Das ist der FLIP (§. 165), im Anschluss daran sind wir in der menschlichen Welt.

### **Zusammenfassung am Ende von Kapitel VII**

Ein Körperprozess kann gestoppt werden, dann erscheint Verhalten als Umweg im Prozess.

Das Verhalten ist zwar noch Körperprozess, hat aber zusätzlich eine neue Form, welche die ursprüngliche Art des Körperprozesses näher ausführt. Das Verhalten ist eine der Versionen des gestoppten Körperprozesses. Es ist eine Sequenz von Veränderungen in gestoppten Prozessen /es sequenziert das Verhalten. Auf ähnliche Art und Weise kann Verhalten gestoppt werden, und daraus entstehen dann als Umwege im Verhalten das Gestikulieren, das Symbolisieren und die Sprache. Symbolisieren sequenziert die selbe Stockung - es ist immer noch Verhalten, aber in einer neuen Form, die die ursprüngliche Art des Verhaltens weiter ausführt. Symbolisieren (gestikulieren, sprechen, tanzen...) ist eine Version des gestoppten Verhaltens. Es ist eine Sequenz von Änderungen im gestoppten Verhalten (es sequenziert das Verhalten).

### **Kap. VIII Körperliches Gefühl zur ganzen Situation – Focusing**

Nun kann auf die gleiche Art und Weise auch das Symbolisieren gestoppt werden, und wie vorher erscheint auch hier etwas Neues. Symbolisieren wird dann gestoppt, wenn wir das Wort (Bild, Gestik...) nicht finden, das in der Lage wäre, uns vorwärts zu tragen. Das ist genau die Situation, in der wir im Focusing sind. Wie in allen anderen Fällen von Angehalten-Sein passiert der erste Teil des gewohnten Prozesses wieder und wieder. Der gestoppte Prozess bleibt impliziert. Wenn jemand nun in der Lage ist, sich direkt auf dieses implying als Körpergefühl zu beziehen und es sich formen zu lassen, dann haben wir eine neue Prozessebene in einem neuen Raum. Dort ist eine neue Art von Objekt

oder Gegebenem – die Körperempfindung zu der ganzen Situation – und ein neu getrenntes ICH, das auf die neuen Schritte des felt sense warten kann, die als neue Sequenz erscheinen. Wo auf der gewohnten Ebene nur Anhalten und Paradoxien üblich waren, erscheinen hier aus der impliziten Komplexität („intricacy“) des Erlebens neue Symbolisierungsmuster ausserhalb der üblichen kulturellen, linguistischen und konzeptuellen Muster. All die kulturellen und sprachlichen Sequenzen werden implizit auf eine neue Art und Weise vorwärts getragen, so wie beim Gestikulieren Verhalten ebenfalls weitergeht, aber auf eine neue Art. Und so wie Gestikulieren eine neue Art Raum mit sich brachte (symbolischer Raum, Raum von Mustern und Bildern), so bringt Ebene VIII eine neue Art von Raum mit sich. Es ist der Raum, in dem wir eine körperliche gefühlte Version unserer Situation als ganzer „haben“ können.

Dieser Raum ist zu unterscheiden vom Bilder-Raum, der zu VII gehört. Wir wissen z.B., dass bei der Vorstellung, ein Problem raus- oder wegzustellen, während wir Focusing machen, die Frage bleibt, ob wir es tatsächlich rausstellen könnten. Es kann im VII-Raum rausgestellt werden, ohne dass das im Raum VIII passiert. Nur mit den Konzepten im Kapitel VIII kann Focusing adäquat beschrieben werden. Da aber jede Ebene auf der anderen aufbaut, sind Veränderungen, die durch Focusing passieren, zur gleichen Zeit auch Veränderungen in der Symbolisierung, im Verhalten und in den Körperprozessen. Deshalb kann Focusing uns verändern!