

Zyklisch 2005

Ernst Juchli:

Bemerkungen nach erneuter Lektüre des Artikels „Zyklisch 1987“, von heute, 2005, her gelesen. Es war eine Skizze, geschrieben in der Absicht, den Dialog zwischen KörpertherapeutInnen und Focusing-Interessierten in Gang zu bringen. Dies ist bis heute kaum gelungen. Leider.

Damals war Christiane und mir aufgefallen, dass zwischen dem Focusing-Konzept von Gendlin und zwei wichtigen Konzepten von Wilhelm Reich (der Spannungs-Ladungsformel und dem Pulsationskonzept) eine formale Ähnlichkeit bestand. Gendlin verstand und versteht sich in erster Linie als Philosoph, Reich als Naturwissenschaftler. Beide sind aber eher Aussenseiter ihrer jeweiligen Gilden und weisen auf unserer Meinung nach wichtige, kaum beachtete Prozesse hin.

Gendlin untersuchte ein wichtiges Symbolisierungsgeschehen, nutzte dazu das Körpererleben, Reich beschreibt mit Hilfe der Sprache biologische Prozesse, die in der Körperpsychotherapie wesentlich sind. Die formale Gleichheit der Prozesse bezeichnete ich damals mit dem Namen "zyklisch", es sind also "zyklische Prozesse". An dieser Stelle nur drei Punkte, die zyklische Prozesse auszeichnen, die mir damals auffielen:

1. Sie wiederholen sich formal ähnlich.
2. Eine beliebige Stelle des Zyklus ist nur vom ganzen Prozess her verstehbar. Umgekehrt ist der Prozess nur verstehbar, wenn man die einzelnen Stellen versteht. Anstatt verstehbar kann man auch erlebbar sagen. Es gilt genau so.
3. Verschiedenste Stellen der Zyklen sind für sich selber auch schon zyklische Prozesse.

Weil mir diese drei Punkte wichtig erscheinen, möchte ich sie an einem Beispiel aus dem Focusing erläutern, wobei der erste Punkt ja unmittelbar klar ist. Nehmen wir den Begriff "Freiraum" aus dem Focusing. An ihm können wir sehen, dass er immer bezüglich eines Themas und auch bezüglich seiner Potenz zum Felt Sense gesucht und gebildet werden muss. Es gibt keinen absoluten Freiraum, der dann immer zur Verfügung stehen könnte. Nein, er muss immer wieder neu gebildet werden in Bezug auf den neuen Prozess, ja, genauer gesehen, muss sich der Freiraum im Verlauf eines Focusing immer wieder ein wenig ändern, anpassen. Um dies machen zu können, muss man eigentlich bereits eine Ahnung von Focusing haben. Ohne Felt-Sense-Ahnung, ohne einen kleinen Focusing-Prozess geht die Bildung von Freiraum nicht. Also Felt Sense für Freiraum, Freiraum für Felt Sense.

Nur schon diese drei obigen Punkte machen solche Prozesse hochkomplex, insbesondere weil sie nicht deterministisch erklärbar und gleichzeitig irgendwie trivial sind - "es ist halt einfach so". Dies war aber nur die eine Veranlassung für unseren Text, für die Hoffnung auf einen Dialog zwischen Körper- und Focusinginteressierten. Wir sahen in beiden Verfahren jeweils wichtige Ergänzungen für das andere. Etwas verallgemeinert gesagt rekurriert Focusing zu stereotyp auf Sprache und verzichtet dadurch auf mögliches, eher biologisches "Carrying forward", und umgekehrt verzichtet die Körperpsychotherapie zu häufig auf die feineren Symbolisierungsprozesse des Focusing und vergibt sich dadurch Integrationsmöglichkeiten.

. Nach wie vor besteht die Gefahr, dass Autonome Prozesse in der Körperpsychotherapie biologistisch oder psychoanalytisch vom Therapeuten her einseitig interpretiert werden. Die Chance der Bedeutungsbildung durch den Klienten, wie es durch einen dem autonomen Körperpsychotherapieprozess nachgestellten Focusingprozess ermöglicht würde, wird vergeben.

. Nach wie vor besteht die Gefahr, dass KlientInnen trotz Focusing-Prozessen zu wenig Vitalität zurückerhalten. Sie finden zwar hilfreiche Bedeutungsfindungen, Symbolisierungen, aber nicht automatisch die verlorene oder nie entwickelte Lebenskraft dazu. Dafür eignen sich die autonomen Prozesse eher.

Von diesen Aspekten her ist der 87er-Artikel also nach wie vor aktuell. Immer noch meinen wir, dass sich die beiden Verfahren optimal ergänzen.

Einiges würden wir heute natürlich anders schreiben. Ich will einige Punkte erwähnen.
Da ist zuerst einmal diese für mich selber damals schwierige Sache mit der speziellen Energieform, die Reich postulierte. Ich schloss mich ihm damals notgedrungen an.

Heute möchte ich das zurücknehmen. Durch mehr Nachdenken über und mehr Erfahrung mit den zyklischen Prozessen halte ich ein spezielles Orgon- oder Ky- oder Pranakonzept für uns Westler für überflüssig.

Ich schrieb damals im Punkt 7), unser Wohlbefinden hänge wesentlich mit dem zyklischen Dasein zusammen, ein flatternder Zyklus gefährde auch unser Existenzgefühl. Soweit so ungefähr gut. Aber dann bei 9) steht etwas allzu naiv: "Je mehr sich neue Erfahrung mit anderen, schon vorhandenen Zyklen verbinden, desto mehr sind sie gesichert." Nur, und das steht eben hier noch nicht und muss beigefügt werden, das gilt auch für Lernen von Schmerz. Das ist leider auch ein sehr effektives Verfahren, wie eine Person SchmerzpatientIn werden kann.

Wir müssten heute deutlicher darauf hinweisen (Christiane erwähnt es zwar in ihrem Teil schon), dass der Reich'sche Grundzyklus Ladung-Spannung-Entladung-Entspannung nur ein Spezialfall ist. Ganz wichtig ist auch der umgekehrte Fall, dass nämlich zuerst noch ein Entladen und darauf ein Entspannen kommen muss. Erst danach erfolgt dann neues Laden und Spannen, die den Zyklus für den Moment dann vollständig machen, also auch das Verdauungs- und Wohlgefühl ermöglichen. Es scheint eine Präferenz der KlientInnen und insbesondere auch der TherapeutInnen zum einen oder anderen Verfahren zu geben. Im Allgemeinen werden dann diejenigen Personen, die eher zuerst noch weiter entladen sollten, beim Focusing landen, die eh schon überladenen eher in Körpertherapieverfahren, in denen ja lange ausschliesslich diese alte einseitige Formel von Reich angewendet wurde. Christiane erinnert an die Reich'sche Amöbe, die sich ausdehnt, zusammenzieht, eben pulsiert und behauptet, "ein Festhalten, Stagnieren in einer dieser Lebensformen sei immer lebensfeindlich". Das ist sicher auch eine zeitgebundene Formulierung. Damals meinte man das noch in der Körpertherapie, es war ein Beispiel des damaligen Axioms "je durchlässiger desto besser". Heute sehen wir, dass sich Strukturen auch verfestigen müssen, dass Einseitigkeiten entstehen sollen. Es ist eher eine Frage, ob das immer so gilt, ob nicht eine einseitige Pulsation ab und zu sich verändern könnte. Es drückte sich hier auch von uns her ein Reich'scher Biologismus aus, so eine Idee, man hätte mit dieser Form sozusagen ein inhaltsfreies Therapieziel.

Etwas Verwandtes finden wir auch heute noch in der naiven Idee, "Focusing ist immer gut".

Auch bei der Pulsation von biologischen Zyklen gilt die personenzentrierte Herausforderung, dass vor allem die betroffene Person den Bedeutungszusammenhang erstellen sollte.

Und damit bin ich bei meinem zentralen Korrekturbedürfnis zu diesem alten Artikel: Ich meine, wir sahen damals die beiden Arten von therapeutischer Arbeit noch zu unterschiedlich. Christiane meinte, wir bräuchten zur energetischen Arbeit ein direktiveres Vorgehen, wir müssten mehr übernehmen. Das stimmt nicht, es ist anders, die begleitenden Hände kriegen mehr zu tun, die Ohren wahrscheinlich weniger, ein grösserer Teil des Prozessgefühls als beim Focusing ist körperlich, bei TherapeutIn und KlientIn. Weiter unten meint Christiane, der wichtigste Unterschied sei der, dass Focusing von einem dialogischen Prinzip getragen werde, das eine präzise innere Achtsamkeit verlange, während dem diese Achtsamkeit bei den autonomen Prozessen gerade sehr störend wäre. Heute denke ich, dass das eine unglückliche Formulierung ist.

Natürlich ist etwas verschieden, aber beide Prozessarten verlangen eine Achtsamkeit, beide verlangen ein sich Überlassen. Damit, dass wir ja auch die Vorstellung von einem festen dauerhaften Selbst aufgegeben haben, sind diese alten Formulierungen auch hinfällig geworden.

Ein anderes Selbst ergibt auch eine andere Art von Achtsamkeit - ein anderes Selbst ergibt auch eine andere Art von sich Überlassen. Psychische und biologische Zyklen ändern ihre Charakteristik, ihren Bedeutungszusammenhang, also auch ihre Funktion, je nach Konfiguration der Person, ja auch des Paares KlientIn-TherapeutIn.

Funktionale Identität erscheint mir aus heutiger konstruktivistischer Perspektive nicht als Gegebenheit, wie sie Reich formulierte, wie ich es damals übernommen hatte, sondern als konstruktive Leistung eines Beobachters. Der Beobachter (sei es KlientIn oder BegleiterIn) kann

z.B. eine Identität zwischen einem Gefühl und dem Spannungszustand einer Muskelgruppe konstruieren. Die Berechtigungserteilung oder die Wertung, ob die Konstruktion sinnvoll sei, das ist wiederum ein dialogischer klientenzentrierter Prozess. Entsteht diesbezüglich ein Konsens, ergeben sich neue Prozessschritte.

Wenn ich nun, abschliessend, den Weg verfolge, den wir in den letzten zwanzig Jahren Gemacht haben, dann kommt mir vor, dass dieser Weg gegenläufig zur Therapiemodalität ist, die da heisst und meint "je schneller desto besser und je störungsspezifischer desto besser". Also grad nicht, hier Focusing, da autonomer Prozess, nein, beides gehört zusammen. Und es braucht Zeit. Und es ergibt sich ein Wert dieser Prozesse an und für sich, nicht nur weil sie einen "Gesundungsprozess" unterstützen. Sie machen Lebensqualität aus.