

# Die Wandlung der Persönlichkeit

Der Mensch im Wandel – Focusing



Von Maria-Anne Gallen

In der Mitte des letzten Jahrhunderts tat ein us-amerikanischer Philosoph österreichischer Abstammung, Eugene T. Gendlin, einen ungewöhnlichen Schritt. Er begab sich an der Universität von Chicago in ein psychotherapeutisches Forschungsfeld, um seine theoretischen Überlegungen einem Praxistest zu unterziehen. Eine der wesentlichen Fragen, die ihn dabei beschäftigten, war diese: Was geschieht im Erleben eines Menschen, wenn er sich verändert?

Der bekannte Psychotherapeut Carl Rogers, der den klientenzentrierten Ansatz entwickelt und erforscht hat, interessierte sich in seinen Untersuchungen am selben Lehrstuhl vor allem für die Haltungen des Therapeuten. Gendlin hingegen thematisierte die inneren Vorgänge in den konkreten Erlebensweisen derjenigen Klienten, die einen Therapieerfolg für sich verbuchen konnten. Dabei fand er heraus, dass eine ganz bestimmte Art der Selbstaufmerksamkeit dafür entscheidend war. Aus diesen Studien entwickelte sich sehr bald sein praktisches Anliegen, diese Weise des In-sich-Hineinspürens zu einer lehrbaren Methode zu machen. Er nannte sie »Focusing«. Focusing hat sich mittlerweile weltweit verbreitet und auch als psychotherapeutische Herangehensweise – als focusing-orientierte Psychotherapie – in vielen Praxisfeldern bewährt.

## Die Vorgehensweise im Focusing

Beim Studieren menschlicher Erlebensformen kam Gendlin zu der Erkenntnis, dass unser innerer Erlebensfluss als fortlaufender Prozess von Bedeutungsbildung verstanden werden kann: Wir spüren etwas in uns – zunächst noch unklar, vage – und richten dann unsere Aufmerksamkeit darauf. Durch das Einschalten der Achtsamkeit – anders ausgedrückt: unseres »inneren Beobachters« – wird das Gefühlte deutlicher. Es gewinnt an bewusster Bedeutung und entfaltet sich zu einem klaren Ausdruck – sei es als Gedanke, gesprochenes Wort, bildliche Darstellung, Gefühlsbekundung oder körperliche Reaktion, da gibt es viele Möglichkeiten.

Wenn wir nun diesen Selbst-Ausdruck (im Focusing nennen wir ihn »Symbolisierung«) wieder mit unserem gegenwärtigen, gefühlten Erleben vergleichen, stellen wir fest, dass der unablässig stattfindende innere Fühlprozess irgendwie weiter gegangen ist: neue Worte und Gedanken tauchen auf. Diese ganz natürliche Pendelbewegung zwischen noch ungeformtem körperlich fühlbarem Erleben und den ebenso selbstverständlich daraus resultierenden Äußerungen, machte Gendlin zu einer Methode.

Die Idee dabei ist, dass ein ständiges, bewusstes In-Kontakt-Bleiben mit der körperlich wahrnehmbaren Quelle unseres Erlebens und den Symbolisierungen, die daraus geboren werden, jede Art von Kreativität und Entwicklung fördert. In dieser Aufmerksamkeitsspanne sind wir verbunden mit unserem ureigensten Lebens-Fluss, der ohnehin ständig vor sich geht. Immer wenn wir in unserem Alltag oder in Therapiesituationen einen nächsten Schritt finden wollen, macht es Sinn, mit dieser Fühlenebene Kontakt aufzunehmen und das Neue daraus entstehen zu lassen.

Heute wird ein solches Vorgehen »Achtsamkeitspraxis« genannt und in vielen Bereichen thematisiert und praktiziert. Auch der englische Begriff »flow« – im Fluss sein – ist ein Modewort geworden.

## Strukturen im Körper und im Erleben

Wenn wir nun anfangen, bewusst unser Erleben wahrzunehmen, stellen wir schnell fest, dass da vieles gar nicht »im Fluss« ist. Egal, ob es sich hierbei um unsere körperlich quälenden Schulterverspannungen oder wiederkehrende sorgenvolle Gedanken handelt, wir begegnen festen Strukturen, die sich nicht so leicht auflösen lassen. Alle Erlebensphänomene, die automatisch ablaufen, immer wieder auftauchen, zu Gewohnheiten geworden sind, können als sol-

che für uns typische Formen betrachtet werden. Offenbar gibt es dabei auch Unterschiede zwischen uns Menschen: Dem einen tut immer der Kopf weh, dem anderen der Magen. Der eine reagiert oft mit Angst, der andere mit Aggression.

Genau diese festgefahrenen Eigenheiten sind es, die uns Menschen als bestimmte Typen oder Charaktere erscheinen lassen. Sie sind uns selbst so zur Gewohnheit geworden, dass wir gar nichts anderes zu kennen scheinen und uns damit identifizieren. »Ich bin halt so«, sagen wir dann, wenn wir Verständnis für eher unangenehme Persönlichkeits-Phänomene aufbringen wollen, oder »das sind meine guten Eigenschaften«, wenn es sich um positive Merkmale handelt. Solche Sätze entspringen einem sehr statischen Menschenbild.

Im Focusing, wo wir den ständigen Wandel thematisieren, können wir so eine Modellbildung nicht brauchen. Wir sprechen daher nicht von Erlebens-Strukturen, sondern von »Struktur-Gebundenheiten«. Was ist der Unterschied? Wenn wir sagen, dass unser gerade gefühltes Erleben an eine bestimmte Struktur gebunden ist, dann schließen wir schon die Möglichkeit mit ein, dass auch eine Befreiung davon möglich ist. Als bildliche Metapher für diese Sichtweise eignet sich zum Beispiel der Eisberg im Ozean: Die Grundsubstanz Wasser (Lebensfluss) ist die gleiche wie im ungefrorenen umgebenden Meer, daher kann er prinzipiell schmelzen und wieder in diesen Grundzustand verwandelt werden. Die Persönlichkeit ist also nach dieser Auffassung grundsätzlich veränderbar!

### **Persönlichkeit als Stil des Erlebens und als Problem**

Unsere Persönlichkeit betrachten wir aus der Focusing-Sichtweise als einen bestimmten Stil im körperlichen Erleben, Fühlen, Denken und Handeln, den wir uns irgendwann zugelegt haben und der uns zur Gewohnheit geworden ist. Angeborene Temperamente spielen hier natürlich auch eine Rolle, vor allem dafür, welche (unbewussten) Vorlieben man für welches Charaktermuster entwickelt. Ein eher zurückhaltender Mensch reagiert zum Beispiel nicht ständig aggressiv und aufbrausend, ein »Energiebündel« nicht mit chronischer Zurückhaltung.

Erstmal ist das einfach so: Solche Gewohnheiten und Automatismen brauchen wir, sie sind ein uns vertrautes Repertoire und dienen als verlässliche Problemlösungsstrategien. Damit unterstützen sie uns täglich in unserer Alltagsbewältigung. Wann wird das nun zum Problem?

Meistens beginnt das Erkennen des Problematischen damit, dass wir für andere – für unsere Beziehungspartner – scheinbar zum Problem werden. Sie kritisieren uns und wollen uns verändern. Selten mit großem Erfolg! Manchmal wollen sie uns auch unbedingt in einer bestimmten Form behalten – »Bleib so, wie du bist!« –, dann sollen wir uns gar nicht verändern. Veränderungswille braucht den Motor des Leidensdrucks. Sowohl die Unzufriedenheit unserer Mitmenschen mit unseren typischen Eigenheiten als auch Erfahrungen, in denen neue Entwicklungen von ihnen „ausgebremst“ werden, können Druck erzeugen. Irgendwann im Leben, häufig im mittleren Lebensalter, der typischen »mid-life-crisis«, fangen wir auch selbst an, unter unserer Persönlichkeit zu leiden: Wir nehmen dann zunehmend das Gefangensein und Einengende daran wahr und entwickeln eine Sehnsucht nach neuen, anderen Möglichkeiten.

### **Persönlichkeitsveränderung durch Achtsamkeitspraxis**

Mit Hilfe einer Achtsamkeitspraxis kann die Persönlichkeit grundsätzlich auf zwei Arten verändert werden: Entweder wir folgen konsequent dem inneren Fluss unseres Erlebens und vertrauen auf seine befreiende Wirkung. Das kann man auch als den »Weg der Hingabe« bezeichnen. Oder wir fokussieren direkt auf den Eisberg und versuchen ihn zu schmelzen. Das hat zum Beispiel der indische Weise Ramana Maharshi als den »Weg der Selbst-Erforschung« bezeichnet. Der buddhistische Vipassana-Lehrer Jack Kornfield weist uns darauf hin, dass wir dabei in der Achtsamkeitsmeditation den Fokus unserer Konzentration auf zwei verschiedene Arten einstellen können. Er vergleicht das bildlich mit dem Benutzen eines Teleskops, das den Blick für den Makrokosmos öffnet, und dem der Verwendung eines Mikroskops, das in immer tiefere Schichten des Mikrokosmos und letztendlich in die Auflösung der Struktur führt.

Wenn wir in der Praxis des Focusing immer wieder den Ursprung unserer Erlebensphänomene, die Ebene des noch nicht Gewussten, noch nicht Formulierten, erst vage Gespürten aufsuchen, begeben wir uns in den Makrokosmos unseres Erlebens: Wir lassen uns in die Weite tragen, den freien Raum, wo Ich, Inhalt und Bedeutungen nicht unterschieden, sondern eins sind – wir tauchen sozusagen in die Quelle unserer Bewusstseinsphänomene ein. An dieser Stelle wird die Form, der konkrete Ausdruck, gerade erst geboren.

Im Umgang mit festgefahrenen Strukturen macht oft der umgekehrte Weg mehr Sinn. Wir wählen ein strukturelles Phänomen als Gegenstand unserer Aufmerksamkeit, erforschen es in seiner genauen Beschaffenheit, und halten es in der Bewusstheit, bis sich die Struktur aufzulösen beginnt. Haben wir auf diese Art einmal den Weg der Veränderung aller vermeintlich festen und geformten Phänomene beschritten, öffnen sich in immer tieferen Schichten neue Struktur- bzw. Identifikationsebenen, mit denen wir ebenso verfahren.

Wir beginnen zum Beispiel mit einer chronischen Anspannung in den Schultern, die auf einer tieferen Ebene ein Gefühl von Angst und Bedrohung freigibt, unter der sich ein Erleben von Hilflosigkeit zeigt. Wird dieser Wechsel der Beobachter-Ebenen konsequent weiter geführt, erreichen wir irgendwann einen Zustand unbeteiligten Gewahrseins, der in der Meditationspraxis häufig als »Zeugenbewusstsein« beschrieben wird. Besonders im Umgang mit den Aspekten unserer Persönlichkeit, kann das ein jahre- und jahrzehntelanger »Zwiebel-Schäl-Prozess« sein, bis eine bestimmte Thematik gar nicht mehr leidvoll auftaucht.

## **Die Antwort**

Eugene T. Gendlin weist uns darüber hinaus in einem Text über den Persönlichkeitswandel (1964) darauf hin, wie wichtig eine menschliche Antwort ist, damit Veränderung geschehen kann. Es braucht sie, um gefrorene Strukturen wieder zu ihrem innewohnenden freien Er-Leben zu erwecken, um den Eisberg zu schmelzen. Dies geschieht in einem Interaktionsprozess. Im Märchen befreit die Liebe der schönen Prinzessin das Biest von seiner unschönen Gestalt – der Frosch wird zum Prinzen geküsst. Kornfield spricht von der Buddha-Natur oder dem uns allen innewohnenden Gut-Sein, dem »Adel«, zu dem wir durch eine konsequente Praxis der Achtsamkeit wieder erwachen können.

Die eigentliche Verwandlung geschieht also in irgendeiner Art von Begegnung, in der Liebe und Güte, die Qualitäten unseres Herzens, eine wesentliche Rolle spielen.

In der psychotherapeutischen Interaktion nimmt der Therapeut die Rolle des antwortenden Gegenübers ein, bei der Achtsamkeits-Meditation tritt das eigene Zeugenbewusstsein in Resonanz zum gerade Erlebten. Der (leibhaftige oder innere) Zeuge sieht und bezeugt einengende und leidvolle Erfahrungen wie sie sind. Er geht achtsam damit um, lässt sie unverändert (Absichtslosigkeit) und berührt sie mit seinem Mitgefühl. So können günstige Bedingungen dafür entstehen, dass unser eigentliches Wesen – das innere Gold – unter den Schichten eingefleischter biographischer Prägungen wieder zum Vorschein kommt.

## Literatur:

Gallen, Maria-Anne, Neidhardt, Hans: »Das Enneagramm unserer Beziehungen«. Reinbek, 1994.

Gendlin, Eugene.T.: »A Theory of Personality Change« In: Worchel, P. and Byrne, D. (eds.), Personality Change, John Wiley and Sons, New York 1964.

Kornfield, Jack: »Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie«. München, Goldmann, Arkana, 2008.

Wiltshko, Johannes: Eugene T. Gendlin, »Eine Theorie des Persönlichkeitswandels«, 1964. DAF Focusing-Bibliothek, Studententexte Heft 1, 1992.

Erschienen in connection-spirit 12/09

© **Maria-Anne Gallen**  
psycholog. Psychotherapeutin

Weierstr. 2 b  
D- 82299 Türkenfeld

Tel. +49 (0)8193 9987733  
[MAGallen@web.de](mailto:MAGallen@web.de)

[www.gallen-praxis.de](http://www.gallen-praxis.de)  
[www.achtsamkeits-schule.de](http://www.achtsamkeits-schule.de)