

Ernst Juchli

Zyklisch

In: GFK Texte 1,1993, S. 23-28

Leben im Leben

"Fast jede grosse Entdeckung der modernen Biologie, jeder Durchbruch zu einem anderen Mass von Grösse und Zeit zeigt uns, dass es ein Leben im Leben gibt, und dass es Welten in den Welten gibt. Jede Struktur und jeder Prozess hat mit dem ganzen Leben zu tun: von der Verdauung der Nahrung über den Austausch der Nervenenergien bis zu den Mustern der Insektenkommunikation, den biologischen Rhythmen oder der Migration von Vögeln. Immer wenn wir uns einen Teil angesehen haben, um das Ganze zu verstehen, haben wir am Ende festgestellt, dass der Teil eine lebende Komponente des Ganzen ist."

Aus: "Vom Sinn des Kosmos" von Jacob Needleman

Ich probiere mit diesem Aufsatz etwas vorläufig Ungewohntes für wissenschaftliches Arbeiten: Ich möchte Gedanken vorlegen und gleichzeitig, respektive verwoben damit, manchmal zeigen, wie sie grad entstehen. Wenn wir zusammen Psychotherapie machen, ist uns das ja vertraut oder ist sogar erwünscht, dass wir uns (Therapeut - Klient) gegenseitig an kreativen Prozessen teilnehmen lassen. Wir glauben sogar dran, dass das ein oft potenteres Verfahren ist als der einseitige Austausch wie etwa bei Arzt - Patient¹. Ich stelle mir vor, dass beim Lesen eigene Gedanken und Gefühle entstehen, also jeder Leser, jede Leserin eigene Verwobenheiten und eigene Ausfaltungen kreiert.

Das Studium dieses Artikels setzt die Kenntnis der beiden Will Davis Aufsätze über energetische Perspektiven und meinen Artikel über das zyklische Energiemodell und Focusing voraus².

Ich müsste das kurz zusammenfassen, kriege ich gesagt. Also: Alle drei Artikel fordern, mit verschiedenen Schwerpunkten, neben der psychischen auch andere Verarbeitungsmöglichkeiten von Phänomenen, die in der Körperpsychotherapie (auch sonst, aber das geht uns hier nichts an) auftreten. Sowohl Davis wie ich selber meinen, dass es Formen gibt, die oft günstiger sind oder näher bei der energetischen Perspektive als das eher vertraute Reden über psychische Aspekte der Phänomene.

Ich selber habe die Davis-Artikel mehrmals gelesen, was ich ja musste, da sie zum obligatorischen Lesefutter im energetischen Seminar des GFK gehören. Je länger je mehr dachte ich: "Recht hat er ja schon, nur wird es nicht klappen!" Auch die Körperpsychotherapeuten, auch GFK-Leute, werden vorläufig immer wieder ins Psychologisieren hinübergehen. Das wäre zwar in Ordnung, wenn es nicht an Stellen des Therapieprozesses passieren würde, wo es gar nicht optimal ist, vielleicht sogar stört und den Verlauf behindert.

Verweilraum

Das geschieht meiner Meinung nach ganz einfach aus dem Grund, weil sowohl wir TherapeutInnen wie auch wir KlientInnen geschwätzig sind - böse gesagt, netter gesagt,

vielleicht auch wahrer, wir brauchen Zeit, Dauer, um in Veränderungsprozessen zu verweilen, zu sichern, auszuruhen, eben z.B. miteinander zu plaudern, dies und das Detail uns auszumalen. Ich denke, dass das menschlich und gut so ist. Und worüber soll man denn ums Himmels Willen in einem psychotherapeutischen Prozess plaudern, wenn wir nicht irgendwelche psychologischen Themen zu Hilfe nehmen? So zu tun, wie wenn alles, was da beredet wird, inhaltlich wichtig wäre, hiesse ja sehr distanzlos zu sein. Ein Fehler, der höchstens Anfängern passieren darf. Und trotzdem ist es für den therapeutischen Prozess wichtig, manchmal Monate am selben "rum zu tun".

Mit den Klienten über die Reichsche Organomie 3 zu reden ist ja wohl keine praktisch mögliche Lösung des Dilemmas. Das wäre eine Zumutung oder käme gar einer Indoktrination gleich.

Um das Dilemma "Verweilbedürfnis" und "Verweilnotwendigkeit" versus "Vergewaltigung eines Prozessteils durch Psychologisieren" aufzulösen, schlage ich vor, eine andere Wahrnehmungs- damit also auch Erlebens- und damit Gesprächsebene von uns her einzuführen.

Dürfen wir das? Dürfen das insbesondere klientenzentrierte PsychotherapeutInnen, die sich doch bemühen, die Welt des Klienten zu verstehen, als ob es die eigene wäre? Und nun eine neue "Weltsicht"? Für mich ist es klar, dass wir das dürfen, dass wir es auch an andern Stellen tun. Wahrscheinlich lohnt es sich aber, das gut zu überlegen, mit Kollegen zu besprechen und es nur zu tun, wenn es kongruent, auch kongruent zum eigenen Therapieverständnis, geht. Sonst lieber weiter im Psycho-Umfeld verweilen. Auf jeden Fall: Verweilen muss sein, und weil wir den "Verweilraum" mitsichern müssen, brauchen wir dazu unbedingt ein therapeutisches "gutes Gewissen".

Zyklische Weltsicht

An dieser Stelle möchte ich die zyklische Weltsicht als neuen Verweilraum vorschlagen für die Therapie, die immer noch Psychotherapie heisst, die vielleicht, hoffentlich, auf dem Weg zu einer umfassenderen als Psycho- und vielleicht zu einer umfassenderen als -Therapie wird. Aus diesem Verweilraum sollte sich meiner Intention nach immer wieder auch ein Erlebens- und Handlungsraum entwickeln.

Ich möchte nun beginnen damit, hineinzuführen, was ich mit zyklischer Weltsicht meine. Diese Sicht existiert schon für uns alle, wenn wir bereit sind zu sehen. Je mehr wir lernen, üben, so zu sehen, desto reicher wird diese Welt. Ich glaube, wir müssen diese Weltsicht vor allem einmal wiederfinden, und wenn das Prinzip dann geht, die Welt so auffinden und, oh Schreck, die Welt so schaffen.

Üblicherweise betrachten wir unser Leben oder auch andere Abfolgen so, wie wenn sie aufgereiht wären an einem Lebensfaden: Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft - noch weiter weg, noch weiter vorn, wenn etwas nicht klappt, war früher was falsch, wenn die "Vergangenheit aufgearbeitet" ist im "Hier und Jetzt" wird die Zukunft ... usw. und so fort, immerzu, ... (am selben Ort).

Stellen wir uns doch das Jetzt, den Moment nicht als Punkt auf der Lebenslinie⁴, sondern als kleinen, aber doch schon ordentlichen Kreis vor - nämlich als einen ganzen Atemzug. (Das soll mal vorläufig sozusagen die Erlebenseinheit sein.) Ich werde nun probieren, mein eigenes Wahrnehmen für einige Zeit in solchen oder ähnlichen Kreisen, Zyklen zu strukturieren:

Ungewohnt - mach ich überhaupt einen Atemzug lang das selbe - mein Gott! Diese Hektik in mir drin - mal schön langsam - Augen zu, abwarten - ah: Augen zu, Augen auf: ein anderer Kreis. Aussen etwas hören, Innen etwas denken - Aussen etwas schauen, Innen etwas spüren: ein neuer Kreis: nach Aussen, Aussen, nach Innen, Innen ... Jetzt aufhören mit schreiben, von der Terrasse hinunter in die Küche (rauf, runter, rauf,...) , essen (Hunger, essen, verdauen, sch..., ... Hunger), ausruhen (wach, angeregt, müde, schlafen, wach, ...) - offensichtlich bin ich zurück und habe diesen Satz geschrieben (nachgedacht, geschrieben, gedacht, korrigiert, ...). Während ich diesen letzten Satz geschrieben habe (und die anderen Zyklus-Teile), habe ich geatmet - langsamer, schneller und damit mein "Jetzt" strukturiert. Ich lege an Tempo zu, um schnell runterzuschreiben, was sich formuliert hat, ich dehne die Zeit, um tiefer nachdenken und spüren zu können.

Ist das Prinzip schon klar? Ich hoffe. Nur - was soll das alles?

Ich möchte einen Verweilraum finden. Meine Behauptung ist ja, dass oft in den Therapien psychologisch studiert, geredet, strukturiert wird (Mama rauf und runter, Beziehung hin und her) nicht wegen Mama, nicht wegen Beziehung, sondern wegen "rauf und runter", "hin und her", eben aus zyklischen Gründen, um Prozesse noch ein paar Mal sich zu vergegenwärtigen, um sie anzureichern, sie zu verbinden mit anderem in und um mich herum. Kurz, um mich im Neuerlebten einzurichten, mich dran zu gewöhnen, etc.

In dem Verweilraum, der entstehen kann durch die zyklische Weltsicht, wird die Psychologie wichtiger Bestandteil bleiben, zumindest bei vielen Klienten. Bei manchen, zum Beispiel Psychosomatikern, eignet sie sich schlecht. Für Psychosomatiker (nicht nur für sie) liefert die Psychologie grad nicht den Verweilraum, das gehört ja sozusagen zu ihrer Definition, sondern fast nur Stress, kaum zu Bewältigendes.

Allgemeiner

Ich will nun einen Schritt weitergehen. Was ich mit Beispielen zu erläutern versuchte, möchte ich nun etwas allgemeiner formulieren: Die Theorie, die ich vorschlage zu entwickeln, die zum Teil schon da ist, soll eine sozusagen "geometrische" sein. "Geometrische" darum, weil ihr Thema die Formen, die Verbundenheiten und andere Merkmale von Zyklen ist, sie sich also mit der "Zyklizität" von therapeutischen Prozessen beschäftigt. Das hat dann zur Konsequenz, dass das Thema im Ausruhraum, das "Plauderthema", absolut egal ist, sofern wir die "Geometrie" einhalten.

Für allerlei Teilgebiete ist die Geometrie ansatzweise schon vorhanden oder sogar ausgebaut. Ich möchte hier nur Beispiele nennen:

- die Reichsche Spannungs- Ladungsformel
- die Focusing - Prozess Theorie von Gendlin
- 10 Merkmale im zyklischen Ansatz5
- die GFK - Bindungstheorie
- die GFK - Selbsttheorie
- das Pulsationskonzept von Reich und Keleman
- gewisse Ansätze im Hakomi
- systemische Therapieansätze

Um diese geometrische Therapie-Prozesstheorie auszubauen, gibt es inzwischen auch viel Erfahrung und Konzeptarbeit aus verschiedensten Gebieten:

- Chaostheorie

- Holografie
- Kognitionswissenschaft
- verschiedene Prozess- Strukturenlehren (einige Stichworte dazu: dissipative Strukturen, autopoietisches System, Hyperzyklen, Synergetik, Phasenraum⁶)

Ein paar Bemerkungen:

Wer sich heute mit neuen Psychotherapiekonzepten beschäftigen will, muss sich meiner Meinung nach auch mit diesen verschiedenen neuen Gebieten befassen. Dies gilt zumindest für Körperpsychotherapeuten. Denn wir sind notwendigerweise in unseren Vorstellungen und unserem Denken noch so in den Modellen des letzten Jahrhunderts (oder noch früher) festgelegt, dass das nicht gut gehen kann. Blöderweise haben wir ja sogar meist trivialisierte Formen in uns.

Ich habe die Hoffnung, dass es gelingt, Gemeinsamkeiten von scheinbar so verschiedenen Konzepten wie etwa dem Focusing und der Spannungs - Ladungsformel aufzuzeigen.

Ich bin überhaupt nicht am Erarbeiten einer Therapieeinheitstheorie im Sinne etwa von populär verstandenen reduktionistischen naturwissenschaftlichen Ansätzen interessiert. Hingegen gefällt es mir durchaus, in verschiedenen Richtungen sowohl reduktionistisch wie auch ausfaltend zu denken. Ich selber kann so Prozesse sozusagen gedanklich durchdringen.

Um es noch einmal an einem Beispiel ganz deutlich zu sagen: Es ist nicht möglich, mit Hilfe eines Grundrisses einer Wohnung die real existierende und wahrnehmbare Atmosphäre einer belebten Wohnung aufzeichnen zu können. Und das wird auch nicht gehen, wenn ich so etwas wie die Grundrisse der dort lebenden Menschen zeichnen könnte. Trotzdem ist es sehr sinnvoll, Grundrisse zu konstruieren und zu haben - eben, die Zyklizität von Prozessen zu verstehen.

Zyklische Prozesse, insbesondere Therapieprozesse, bilden immer in gewissen Anteilen geschlossene Systeme⁷, in anderen Aspekten sind sie notwendigerweise offen, d.h. in einem Austausch mit der Umwelt. Beides ist zwar trivial, wird trotzdem gern vergessen, braucht spezielle Aufmerksamkeit. Was da ausgetauscht wird vom System nach aussen (KlientIn - Umwelt, therapeutische Beziehung - Umwelt, Denken - Gesamterleben der Person, usw.) kann ich immer auch unter den Aspekten Energie oder Information anschauen. Das hat überhaupt nichts mit Biologismus oder Esoterik oder Computerismus zu tun. Es ist einfach so - und es nicht wahrzunehmen, ist nur dumm.

Sehr heikel wird die Sache ja, wenn wir Bedeutungen austauschen, seien es gedankliche oder gefühlsmässige Bedeutungen. Bedeutungsfindung hat ja immer mit Auswahl, also Wertung zu tun.

Merkwürdig ist es, dass viele Psychotherapeuten keine Hemmungen haben bei dem Austausch von Bedeutungen, aber sofort rot sehen, wenn andere sich Gedanken machen über energetischen Austausch.

Woran müssen wir denn denken, wenn wir für das GFK die gesuchte Theorie der Zyklizität von Therapieprozessen entwickeln wollen?

1

Die Theorie muss von einer Gruppe entwickelt werden: Der kreative Prozess einer Gruppe ist an sich schon zyklisch, wie der einer Einzelperson auch. Aber in der Gruppe

ist zumindest ab und zu mehr Möglichkeit da als in einem einzelnen, den Entstehungsprozess von verschiedenen Distanzen her zu betrachten, d.h. verschieden grosse Zyklen können wahrgenommen werden. D.h. eine Gruppe ist prinzipiell zu mehr Komplexität fähig als eine Einzelperson.

2

Sie muss so formuliert werden, dass sie energetische Prozesse beschreiben kann (Spannungs-Ladungsformel) und auch

3

Informationsprozesse (Explizit - Implizit im Focusing).

4

Darüber hinaus muss sie Komplexitäten beschreiben können (Charakterstrukturen, Entwicklung der Bindungsstufen etc.)

Mal schauen, ob das schon irgendwohin führt. Im Moment schreibe ich ja allein, den 1. Punkt verletze ich also schon. Die Konsequenz, die ich ziehe, ist die, dass ich gar nicht den Ehrgeiz entwickle, allzu weit zu kommen. Ich werde das zuerst vorlegen und eine Gruppenkreativität dazu abwarten. Aus (2) und (4) ergibt sich für mich zwingend, die Spannungs-Ladungsformel nicht nur für eine Stufe zu formulieren, wie das Reich getan hat, sondern sie in Kombinationen zu denken. Also etwa: was passiert, wenn verschiedene Segmente an verschiedenen Stellen des Zyklus sind? Wie können wir die "Hyperzyklen" auf die Spannungs-Ladungsformel übertragen? Aus (3) und (4) kam ich auf die Idee, den Begriff "Freiraum" aus dem Focusing an manchen Stellen zu ersetzen durch den Begriff "Freiraumgeflecht". Ich meine damit, dass der "Freiraum" ein mehrdimensionales Gebilde ist (nicht nur räumlich, dreidimensional, das ist ja nur eine mögliche Symbolisierung). So kann etwa unmittelbar neben einer "freien" Dimension eine verschlossene liegen, die sich aber im nächsten Moment öffnen kann. Ausserdem stelle ich mir den "Raum" ausgefüllt mit pulsationsfähigen "Unterräumen" vor, so dass das Ganze lebendig wird. Es gibt keinen toten Raum! Es gibt keine tote, lineare Zeit! Die Zeit pulsiert, der Raum pulsiert, der Freiraum pulsiert. Auch der Freiraum unterliegt dem Implizit - Explizit - Zyklus.

Das alles, inklusive der inzwischen stattgefundenen Mittagsschlaf, bringen mich auf neue Bedingungen, die die Theorie genügen muss.

5

Sie muss das Entstehen oder zumindest das Hervorkommen von energetischen und informatorischen Formen enthalten oder beschreiben und auch das Vergehen, Verschwinden, nicht mehr Verfügbar-Sein derselben. Ich meine damit nicht, dass sie es erklären soll. Das wäre ein Unterfangen ohne Ende, wie es etwa an der Geschichte der Physik abzulesen ist.

6

Entstehen und Vergehen ist eine gemeinsame Sache des Wahrnehmenden (er muss so hinsehen, so focussieren, dass er die neue Form sehen kann) und des Wahrgenommenen (dort, wo scheinbar, in gewissem Schein oder Sinn wirklich, das Neue entsteht). Kurz, alles Neue ist eine Beziehungssache, was für Psychotherapeuten ja kalter Kaffee ist.

Eine etwas überraschendere Konsequenz daraus ist: Im Moment, wo etwas entsteht oder vergeht, ist die Person und die "Tatsache" auf der gleichen Ebene, ebenbürtig. Das ist uns wahrscheinlich nicht so fremd, wenn es um so Wichtiges geht wie Geburt oder Tod, das Leben, das zur Person offensichtlich in den Momenten ebenbürtig ist, nicht: die

Person hat etwas darüber allein zu sagen - es gilt aber auch für viel kleinere Sachen, wie etwa ein Gefühl oder einen Gedanken haben. Die Person und das Gefühl sind ebenbürtig, eben grad nicht: das eine hat das andere! (Ich bin mir nicht sicher, ob hier ein Strauss mit dem Focusing ansteht - Hilfe, Phil.Einer! - Im Focusing betonen wir so oft, dass wir nicht "ein Gefühl sind", sondern es haben oder es auch beiseite stellen können. Ich meine, dass das nur für Schlaufengefühle gilt, also eigentlich ein Ego-Thema ist. Für etwas, was im Moment entsteht, gilt diese Hierarchie meiner Meinung nach nicht.) Ein amüsantes Nebenprodukt: eine Hilfe, die Bodenlosigkeit des Selbst, die Irrealität des Egos zu verstehen⁸.

Schon erfahrene GFK - TheoretikerInnen werden natürlich gemerkt haben (hoffentlich, sonst nachsitzen), dass das wieder einmal auf die "Unteren Strukturen" hinausläuft: Existenz (5), Energie, Austausch (6). Form fehlt noch⁹, das führt also zu

7

Alles Neue, was entsteht, ist in seiner Form ähnlich, homolog, wie schon Existierendes. Oder: bei der Geburt entstehen unweigerlich Verwandte. Dass es auch etwas Neues dran haben muss, was man zumeist zu Beginn noch nicht kennt, macht grad die Spannung aus und oft auch die Angst.

Zwischenhalt

Ich widerstehe jetzt der Versuchung, den eigenen kreativen Prozess so lange weiterlaufen zu lassen, bis ich bei (10) bin. Ich möchte jetzt lieber für die LeserInnen, die es bis hierher tatsächlich ausgehalten haben, folglich noch da sind, kurz zusammenfassen und dann möglichst praktische Konsequenzen angeben: Ausgegangen bin ich, von den Artikeln von Will Davis herkommend, von der Notwendigkeit eines Verweilraumes während des Therapieprozesses. Mein Vorschlag lautete hier, die zyklische Natur der Therapieprozesse (aller lebendigen Prozesse, aller Prozesse überhaupt, die existieren) ernst zu nehmen und uns zu überlegen, was das für ein Raum ist. Aus dieser momentanen Verengung des Denkens auf sozusagen "geometrische" Eigenschaften kann sich nun eine sehr reiche, vielfältige Welt ausfalten und entwickeln:

Das "ich möchte jetzt lieber ..." im letzten Abschnitt war absoluter Selbstbetrug. Ich habe vorläufig überhaupt keine Lust dazu, soll das doch jemand anders schreiben - oder halt im schlimmsten Falle ich selber - später. Ich möchte lieber noch einen nächsten Punkt anführen.

8

Unser Wissen, Denken, Fühlen ist immer zyklisch, damit meine ich hier, vollständig und auch endlich, wie das Kreise an sich haben¹⁰. Immer, wenn wir etwas verstanden haben, fühlt es sich ganz, absolut, vollkommen an - sofern wir die Gnade erleben, für einen Moment, einen Atemzug wirklich dabei bleiben zu können. Sobald wir unsere Position nur ein wenig ändern, erfahren wir sofort die Beschränktheit dieses "Verstehens-Zyklus¹¹". Es scheinen sofort benachbarte auf, die wieder fraglich sind, wir sehen die Kleinheit des betreffenden Zyklus in Bezug auf die umfassenden, wir leiden unter der Grobheit dieser Lösung angesichts der Feinheit, die wir ahnen. Auch darum ist es so wichtig, über die Zeit zumindest mitzubestimmen, dass wir die Momente des Verstehens dauern lassen, sie genießen. Ich vermute, dass sie dann unser Denksystem reinigen und nähren, dass es bereit zu neuen Fragen ist.

Unser Verstehen kann nur in einem zyklischen System ruhen und sich bewegen. Es gibt dafür keinen festen Grund, der beständig ist, es gibt kein Ziel, das bleibt. So etwas je

finden zu wollen, ist keine Utopie, sondern eine Illusion. Wissen, Verstehen (das genau gleiche gilt natürlich für alle Selbstfunktionen) kann immer nur und prinzipiell nur eine endliche Komplexität aufweisen. Ich will damit sagen, dass wir nur in der Lage sind, eine kleine beschränkte Anzahl Zyklusstufen innerlich zu halten. Sobald wir weiter gehen, bröckelt der Prozess irgendwo ab, ausser wir machen ihn künstlich fest: Intellektueller Beton!¹² Wir erleben aber beim Versuch zu verstehen (oder eben bei allem, was wir in innerer Achtsamkeit machen), dass wir in viel mehr Stufen (besser: Komplexitäten) eingebettet sind als wir immer wieder meinen. Es gibt kein Atom (kleinste Einheit) und keinen Gott (umfassendste Einheit) für uns - oder - Gott ist das Atom, und die beiden sind jenseits von unserem Verstehen, da wir aus ihnen gemacht sind. Ich meine, dass in diesem Punkt (8) auch einige spirituelle Versuchungen (die altbekannten Laster wie Habgier, Überheblichkeit, usw.) und psychische Entgleisungsmöglichkeiten (wie zu labiles Selbst, unwirklich werden, usw.) liegen.

9

Ein paar Gedanken zur Beschreibbarkeit von Zyklen und Messbarkeit in einem zyklischen Modell: Es wäre wünschenswert, wenn wir lernen würden, bei Therapiebeschreibungen und vor allem auch in der Supervision mehr im zyklischen Modell zu reden. Natürlich muss das in einem Symbolraum stattfinden. In welchem, ist nicht so wichtig. Als Räume kommen alle denkbaren vor, wie irgend etwas aus dem Alltagsleben des Klienten, körperliche Zyklen (Schlaf, Essen, Kreislauf, Immunsystem, Wachstum, Altern, ...), psychologische Themen, Energie-Verarbeitung des Klienten (egal, ob die Heizung seines Hauses oder in ihm selber drin), sein Umgang mit Information, usw. Um uns aber so unterhalten zu können, müssen wir uns auf die Suche machen nach dem zyklischen Charakter im Thema. Durch welche Punkte können wir den Kreis beschreiben (jeder Punkt könnte dann wiederum Ausgangspunkt für einen beteiligten Kreis sein)? Wie geht der Rückkopplungs"mechanismus"?¹³ Welche verschiedenen Rückkopplungsmechanismen kennen wir schon? Wie könnten wir neue erfinden?

Und jetzt kommen Messbarkeitsfragen, d.h. Vergleichsfragen: Wie schnell wird der Kreis durchlaufen? Das können wir sinnvollerweise am ehesten durch Vergleiche mit anderen Kreisprozessen in Menschen drin angeben. Wie gross ist dieser Kreis, oder vielleicht häufiger, wie viele andere Themen (Kreise) beeinflusst dieser Ursprungskreis? Das könnte ein Mass für die Bedeutsamkeit ergeben. Wie erfahren wir Stabilität, welche Arten kennen wir - statische, dynamische? Wie stabil oder labil ist der Kreis in jeweiligen Situationen? Welche neuen Konfigurationen ergeben sich durch Verzicht auf die stabilisierende Wirkung dieses Kreises? Welche Varianten von Stabilisierung stehen in diesem Gebiet überhaupt zur Verfügung?

10

Inwiefern haben wir schon ein Bewusstsein über das koevolutive Spannungsfeld¹⁴ zwischen dem Bedürfnis nach Stabilität, die durch Vereinfachung, Rückzug auf Bekanntes, negative Rückkopplung oder durch bessere Vernetzung entsteht und dem Bedürfnis nach Komplexität, nach Entwicklung, die durch Zulassen und Akzeptieren von Fluktuation¹⁵ sich entfaltet?

11

Und damit möchte ich zu meinem Punkt (1) zurückfinden: Die Anwendungsgebiete einer jeden zyklischen Theorie sind Selbstorganisationen. Umgekehrt: die formale Beschreibung von Selbstorganisationsprozessen (insbesondere also von psychotherapeutischen Prozessen) muss immer eine zyklische Theorie sein.

Schluss, Ausblick

Ich habe, mit einiger Untertreibung, diesen Artikel begonnen mit dem Anspruch, für den Verweilraum in Therapieprozessen eine Idee zu liefern - nämlich -, mit Hilfe der zyklischen Sicht auch andere als psychologische Themen zu haben. Ausserdem wollte ich versuchen, ab und zu den Leser an meinem eigenen zyklischen Denkprozess teilhaben zu lassen. Ich hoffe, diese beiden Ansprüche ein wenig erfüllt zu haben, befürchte hingegen, dass der Text an manchen Stellen nicht einfach zu lesen ist. Inzwischen kann ich auch eingestehen, dass meiner Meinung nach diese ganze Zyklustheorie (was ich hier ja nur angeschrieben habe) sehr wichtig ist, eigentlich das Herzstück des GFK-Modells ist. Es dürfte also nichts schaden, diesen Text öfter zu lesen, insbesondere auch jeweils im Zusammenhang mit einem Teilstück unseres Modells, etwa der Psychopathologie oder den energetischen Prozessen. Das ganze Gebiet der Psychosomatik ist ohne dieses Herzstück für mich gar nicht mehr denkbar. Das heisst aber überhaupt nicht, dass ich meine, irgendwelche endgültigen Formulierungen gefunden zu haben. Wir müssen sicher noch viel darüber reden, ausprobieren. Andere sollen sich bitte auch am Thema versuchen.

Anmerkungen

1 Es sind zwei Einbahnstrassen: Auf der einen fahren die Symptome und Klagen vom Patienten, auf der andern marschiert oder schleicht sich an: das Wissen des Arztes.

2 Davis, Will 1989. Arbeit aus einer energetischen Perspektive. Teil 1: Deutung, Bedeutung, Ausdruck, Ströme-Rundbrief 3/89. Davis, Will 1992. Arbeit aus einer energetischen Perspektive. Teil 2: Über die Arbeit mit der Vergangenheit, Ströme-Rundbrief 5/92. (Volker Knapp-Diederichs, Berlin).
Geiser/Juchli, 1987. Focusing Informationen 1987, Nr.1/2, (Focusing Literaturstelle, Harry Askitis, Hamburg).

3 Was sich Will Davis dazu denkt weiss ich nicht. Vielleicht meint er, es reiche, wenn der Therapeut innerlich so verarbeite, die Reichsche Orgonomie kenne, mit dem Klienten darüber reden müsse man sowieso nicht oder nur am Rande? Entschieden nicht meine Meinung. Das Orgonkonzept von Willhelm Reich ist zwar spannend, aber sehr aufwendig zu lernen. Ich kann jedenfalls noch nicht mal einen Text angeben, mit dem man das machen könnte. Eine Einführung findet man am ehesten in der Reich-Biografie von Boadella, die leider zur Zeit vergriffen ist, die man sich also ausleihen muss.

4 Siehe auch den Gedankenspaziergang über die Zeit, in dieser Nummer.

5 Siehe Fussnote 2.

6 Es könnte sein, dass bis in ein paar Jahren auch Psychotherapeuten selbstverständlich mit diesen Begriffen umgehen. Es wird aber sicher noch viel Überprüfungs- und Konzeptarbeit brauchen bis dahin. Ich möchte in dem Zusammenhang erinnern, was ich zum Thema von eventuellen neuen Theoriestücken im Aufsatz "Theorie, Modelle GFK" geschrieben habe.
Literaturhinweise gebe ich gerne auf spezifische Anfrage. Hier nur zwei mögliche Bücher:

Kriz, Jürgen 1992, Chaos und Struktur: Kriz ist Psychologe (an der Uni Osnabrück) und auch GT-Ausbilder, sehr schöne und knappe Einführung, verlangt etwas Einsatz, der sich aber lohnt, etwas mathematische Vorbildung notwendig, sollte mit Abitur kein Problem sein, ausser "es" ist sowieso ein Problem, dann ist vielleicht einmal ein neuer Versuch fällig?

Briggs, John und Peat, David 1989, Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie, mit vielen Illustrationen: Leicht und sehr spannend zu lesen, es tut sich eine ganze Welt auf. Wenn man dann mal Blut geleckt hat, kann es dann weitergehen in diesem Gebiet. Es gibt schöne und spannende Bücher dazu.

7 Ein geschlossenes System hat per definitionem keinen Austausch mit seiner Umgebung, also weder energetisch, noch materiell, noch informationsmäßig. Bei einem energetisch offenen System wird eben Energie zu oder weggeführt. Die Naturwissenschaften (in deren Bewunderung oft auch die experimentelle Psychologie), insbesondere die Physik, hat lange Zeit vor allem über geschlossenen Systeme nachgedacht und experimentiert. Das hat auch gut funktioniert, weil man Fragestellungen genommen hat, die auf den kleinen, unvermeidbaren Austausch, der in der Realität immer da ist, kaum reagieren. Inzwischen sind immer mehr Gebiete ins Zentrum der Forschung geraten, bei denen sich auch kleinste Öffnungen nach aussen massivst auswirken. Beispiele: "Schmetterlingseffekt" beim Wetter; in der menschlichen Kommunikation, der Unterschied, den ein kleines Mundverziehen ausmachen kann.

8 Ausführlicheres dazu in: Varela, Thompson 1991, Der mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft. Kommentar von mir: Ein Muss für wissenschaftlich interessierte Westler, die auch östliche Fühler ausstrecken.

9 Ich muss gestehen, dass ich beim Korrekturlesen eine Heidenmühe hatte, meinen eigenen Text von "5" an zu verstehen. Ich musste es selber mehr als einmal langsam lesen und wirklich wieder in mir entstehen lassen, sonst ging es nicht. Entschuldigung, wenn ich älter und weiser werde, kann ich es dann sicher einfacher.

10 Wir nehmen für die zyklischen Modelle immer die Kreisvorstellung, obwohl die eigentlich unzulänglich vereinfacht: Es ist ja so, dass oft zur gleichen Zeit viele verschiedene andere Zyklen mitmachen oder in Zusammenhang kommen. Wir würden also uns besser Kugeln anstatt Kreise vorstellen. (Oder, wenn wir es könnten, Gebilde mit noch mehr Dimensionen.) Wenn diese Kugel rotiert oder pulsiert, kann sie gleichzeitig vielen andern Kugeln begegnen. Oder wir könnten uns vorstellen, dass gleichzeitig auf ihrer Oberfläche viele Kreise (Zyklen) wirksam sind. Nur - wir haben schon unsere Heidenmühe, zu den zyklischen, nicht immer linearen, Vorstellungen vorzustossen. Ich denke, es reicht, unser Bewusstsein einmal daran zu gewöhnen.

11 Das ist anders in fest gegründeten, hierarchischen Modellen wie es etwa axiomatische Systeme sind. Dort muss man halt die "Realität" so einzwängen, dass sie hineinpasst, was sie natürlich nur mehr oder weniger tut. Dann denkt man für einige Zeit nicht mehr an dies Unangenehme und hat einen Scheinfrieden erreicht. Ich bin überzeugt, dass diese Methode in ihrem Erfahrungskern eine Angstvermeidungsstrategie ist.

12 Ich habe nichts gegen Beton, weder beim Bauen noch beim Denken, sofern wir wissen was wir tun und vor allem auch, wie wir ihn wieder wegkriegen.

13 Ein Prozess wird dadurch rückgekoppelt, dass er über eine Messung seiner Veränderung von aussen, etwa durch eine externe Energiequelle, in seiner Veränderung

unterstützt wird. "Positiv" sagen wir dann, wenn die Unterstützung in die gleiche Richtung geht wie die ursprüngliche Veränderung, wenn sozusagen "angeheizt" wird. Bei der "negativen Rückkopplung" geht die "Unterstützung" in die umgekehrte Richtung, es wird gebremst. Spiegeln in der Therapie ist oft eine positive Rückkopplung, Thermostaten in Heizsystemen ermöglichen negative Rückkopplung. Andauernde positive Rückkopplung ergibt oft eine qualitative Veränderung des Prozesses, eine Fluktuation. (Etwa beim Mikrophon dieser grauenhafte Pfeiffen). Negative Rückkopplungen ergeben in der Regel eine Stabilisierung des Prozesses. (Die Zimmertemperatur bleibt ungefähr konstant.) Positiv und negativ haben hier also nichts mit den umgangssprachlichen Bedeutungen zu tun! In biologisch - psychotherapeutischen Systemen besagt das Prinzip auch, dass das Tun die entsprechenden Körperteile auch bildet und formt. Beispiele: Training übt die Muskeln nicht nur, sondern bildet sie auch; Informationen, die dem Gehirn zugeführt werden, formen es auch.

14 Siehe Fussnote 2 im Artikel über Modelle und Theorien in dieser Nummer.

15 Unter Fluktuation versteht man die Änderung eines partiell offenen Systems durch äusseren Einfluss und zwar so, dass eine wirklich andere Form entsteht - etwas genauer gesagt, wenn die Form in den Bereich eines neuen Attraktors gerät. Wenn wir als Beispiel den Atem nehmen: Eine blosse Tempo- oder Tiefenänderung ist noch keine Fluktuation, hingegen etwa die Änderung von intensivem Atem zu Hecheln.