



zyklischer **Denken**

erzählt von Ernst Juchli und Ulrich Schlünder

Wir nennen unseren Denkstil „zyklisch“ und deuten damit eine bestimmte Form des Denkens an. Hat das Denken eine Form, werden Sie sich wahrscheinlich fragen. Gibt's denn verschiedene Formen? Ja, die gibt es.

Wir meinen, dass die Formen des Denkens optimalerweise den Formen der untersuchten Prozesse gleichen sollen. Was im Folgenden zu erklären ist. Oder besser: In was hinein zu führen ist.

Zyklisches Denken weiß, dass das Gegenteil des Gesagten genauso „wahr“ sein kann, dass ein Perspektivenwechsel das Ganze in ein völlig anderes Licht stellen kann. Dass die therapeutischen Schritte die bisher angenommenen Grenzen und Rahmungen vermutlich nicht werden bestehen lassen können. Und das sollen sie auch nicht, denn eine Grenze im einen ist ein Halt in einem anderen Zusammenhang, und wo bislang noch eine Wand ohne Tür den Weg zu versperren scheint, muss es möglicherweise gar nicht zwingend lang gehen.

Zyklisches Denken ist also gleitendes Denken – jederzeit bereit, seinen Fokus zu verändern, zu verlassen, auf scheinbar Abseitiges zu achten. Aber auch jederzeit bereit, einen Ausschnitt, einen Inhalt, eine Struktur, eine Ordnung wichtig zu nehmen – und dann wieder los zu lassen.



Zyklisches Denken braucht man beim Nachdenken über Lebendiges.

Wir beschreiben seine Entwicklung und Anwendung in der klientenzentrierten Körperpsychotherapie und machen darüber hinaus einige Vorschläge für Verständigungsversuche zwischen Therapieschulen und sogar zwischen verschiedenen Professionen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass man sich in diesen Denkstil hineinfühlen, hineinarbeiten muss. Er muss im eigenen Leben „greifen“, dann erst geht sein Reichtum auf. So merkwürdig es klingt: Es findet sich ein Denken, das weiter ist als Denken.

Unter Mitarbeit von

- Christiane Geiser (Lektorat)
- Hansueli Windlin (Technische Begleitung und Gestaltung), Sebastian Meier (technische Mitarbeit am Umschlag), Martin Züllig (Gestaltung)
- Wiebke Hundertmark, Peter Schaminet und Thomas Tepasse (Korrekturen)
- Lilian Caprez hat das Titelbild entworfen und beim Lesen im Text spontan gezeichnet. Die Autoren haben dann mit ihr zusammen einige Zeichnungen ausgewählt. Lilian und wir verstehen sie als Auflockerung in all den Buchstaben und Worten und Gedanken drin. Ein lockeres Hirn ist fürs zyklische Denken sowieso besser.

Inhaltsverzeichnis 1

Inhaltsverzeichnis 1	4
Inhaltsverzeichnis 2 – geordnet nach Themen	8
Ulrich Schlünder – Das Projekt	10
Ernst Juchli – Über das Verbessern	12
Kurze Inhaltsbeschreibungen der Teile, beschrieben vom jeweils Anderen	14

Ernst Juchli

Teil 1: Zur Einführung, Denken über Denken	19
Denkstil, Denkkollektiv	23
Teil 2: Ins zyklische Denken hinein	31
Eine Einführung ins GFK-Konzept der Bindungsarten	31
Zyklisch	43
„Lebewesen“ im zyklischen Denken	48
Anstelle von Definitionen	51
Zyklifizieren	52
Der energetische Gesichtspunkt	59
Die erste Metapher: Energie im Stausee	63
Der Charakterstruktur-Gesichtspunkt	66
Rekapitulation	74
Pendeln	84
Kreuzen	86
Der Verweilraum	89
Komplexität aufbauen oder reduzieren oder ändern	90
Ein Beispiel: Schultergürtel – Becken, eine erste Stunde	95
Zu übende Fertigkeiten für das zyklische Denken	104
Teil 3: Auffalten des zyklischen Denkens	115
Überleitung vom 2. zum 3. Teil	115
Zur Entstehungsgeschichte des zyklischen Denkens	117
Die GFK-Charakterstrukturen, eine erste Heranführung, mein Weg dahin	120
Die zwei Grundideen	122
Wachsen des Modells an Sprachproblemen	129

Die oberen Strukturen	132
Die unteren Strukturen	135
Die mittleren Strukturen	137
Was sich aus den Unschärfen mit den Begriffen „depressiv“ und „süchtig“ ergab	140
Neue Worte: Verengung, Dipol, Einbruch	143
Klärung zwischen „zirkulär“ und „zyklisch“ im Zusammenhang mit den Sensibilitäten	149
Verstehen verstehen	151
Ulrich Schlünder: Verstehen verstehen	160
Die energetische Brille, eine zweite Heranführung	170
In der Reichianischen Körperarbeit	171
Die dialogische Körperarbeit	179
Die Körperarbeit, insbesondere die dialogische Körperarbeit, in einer Gesprächstherapieausbildung?	184
Rogers mit der Gesprächspsychotherapie und Gendlin mit dem Focusing	187
Zum Verständnis der „Wellenwelt“	191
Die zweite Metapher: Die Wellenwelt der Musikinstrumente	198
Resonanz, Resonanzgeschehen, Resonanzkörper	205
Zu den zwei Metaphern noch eine dritte: Die Fahrzeugmetapher	208
Die Wellenwelt in der Psychotherapie	217
Die Bindungsarten, eine dritte Heranführung ans zyklische Denken	222
Die alten Bindungsarten-Formulierungen	227
Und die Schwierigkeiten daraus	229
Neuer Versuch mit den Bindungsarten	231
Teil 4: Zum Schluss, Denken über Denken	241
Verschiedene Denkstile und darin das zyklische Denken	241
Die Sammler	242
Die hierarchischen Denker	243
Die Dialektiker	244
Kommentar von Ulrich Schlünder zu diesem Abschnitt	245
Die Rhizomiker oder Klicker	246
Anstelle von Setzkasten und Baum, Anregungen der obigen Denkstile fürs zyklische Denken	248
Wenn ich nun also an den Sammelaspekt denke	251

Und wenn ich jetzt an das Schlussfolgern denke	252
Von den Dialektikern ins zyklische Denken hinein	254
Und die rhizomischen Anregungen	255
Ein Ende	256

Ulrich Schlünder

Teil 5: Zyklisches Denken als Praxis	261
Das Leben im Therapieraum	261
Einschwingen	263
Körperlichkeit	266
Drehen und Wenden im lebenden Gewebe	270
Zyklisches Denken: eine erste Annäherung	276
Richtung, Ziel? Das Seufzen der Zellen	280
Gibt es ein <i>notwendiges</i> zyklisches Denken? Rekurs	283
<i>Panta rei</i> – und dann?	287
Freiraum	289
Grundzüge des zyklischen Denkens	292
Wortbedeutung und Wahrheit	295
Erlernen des zyklischen Denkens – zyklisch	295
... und nicht nur im Kopf!	306
Eine Perspektivumstülpung: das Beziehungslebewesen	310
Komplexitätsreduktion als Kunst oder als Selbsttäuschung	313
Mitten im Denken: eine Haltung	318
Ein Qualitätskriterium für professionelle Psychotherapie	319
Teil 6: Zyklisches Denken und Forschung	323
Die Zurichtung der Psychotherapie als „Experiment“	323
Ausblick auf andere Ansätze	327
Therapieschulenübergreifende Prozessforschung	329
Investierte Theorie oder Naturgegebenes?	332
Prozessforschung bei CONDON: Rhythmus und Synchronisation	334
MERTEN und die „affektiven Abstimmungsprozesse“	339
Die Illusion der Steuerung	348
ROGERS: Variablen im Prozess	350
Qualitative Forschung	355
BUCHHOLZ: Veränderungsforschung mit Metaphernanalysen	359

SCHIEPEK: Das Gestalten des Komplexen	363
Synergetik für die Psychotherapie	372
Synergetische Forschung	376
Kleiner Exkurs aus der Sicht des Praktikers (auch zur Erholung)	390
Normative Schlussfolgerungen aus der synergetischen Forschung	391
... und eine erste Kritik	393
Generische Prinzipien und eine kritische Würdigung	396
Teil 7: Prozessforschung, die dem zyklischen Denken gemäß wäre	405
Auf dem Weg zu Prinzipien	405
... und konkrete Bedarfe	413
Literaturverzeichnis	419
Index	425
Über die Autoren und das GFK-Ausbildungsinstitut	430

Inhaltsverzeichnis 2 – geordnet nach Themen

Bindungsarten

Bindungsarten: Einführung	31-43
Bindungsarten: Vertiefung	222-238
Eine frühe Formulierung	227
und mögliche Missverständnisse	229f
Neuformulierung, neues Verständnis	231
und daraus mögliche Weiterentwicklungen der GFK-Modelle	233-238

Charakterstrukturen

Einführung aus den Beispielen „wertsensibel“ und „machtsensibel“	66
und aus dem Einbruchsgeschehen	72
Vertiefung Charakterstrukturen	117-159
Zwei Grundideen	122
obere Strukturen	132
Sprachprobleme im Charakterstrukturmodell	129
untere Strukturen	135
mittlere Strukturen	137
Klärungen durch Vergleichen der Begriffe „depressiv“ und „süchtig“	140
Verengung, Dipol, Einbruch	143
Arbeit mit den mittleren Strukturen	146
Was heisst „Charakterstrukturen verstehen“?	151-159

Energetischer Gesichtspunkt (energetische Brille)

Einführung	59
Stauseemetapher	63
Vertiefung der Stauseemetapher	208f
Wellenwelt	191-207
Woher kommen sie, die Wellen?	197
Musikmetapher	198-207
Resonanz, Resonanzkörper, Resonanzgeschehen	205-207
Fahrzeugmetapher	208-217
Wirkungsgrad	211

eine Vorstellung von psychisch krank mit Hilfe der Energetischen Brille	211
Wellenwelt in der Psychotherapie	217

Körperarbeit

Reichsche Körperarbeit in meiner Erinnerung	171
Dialogische Körperarbeit	179-186

Forschung

Experimenteller Ansatz versus naturalistischer	323-329
Prozessforschung	329-402
Schiepek	363-402
Selbstorganisationstheorie, Begriffe	365-372
Qualitative Forschung	355-359
Generische Prinzipien	396-399

Ulrich Schlünder – Das Projekt

über das Schreiben und Lesen

Da wir über mehrere Jahre hinweg – immer wieder in Form von ein paar gemeinsamen Schreibtagen – an unseren Vorstellungen vom zyklischen Denken (zD) gearbeitet haben, ist kein kohärenter Text entstanden, der sich in einem Lesezug aus sich heraus erschließt. Stattdessen sammelten sich Textblöcke verschiedenen Charakters und unterschiedlicher Durchdringungstiefe an: Narrationen neben Essays, Begriffsentwicklungen neben geschichtlichen Aufarbeitungen, die wir den LeserInnen für eine ganz persönliche Lese-einteilung überlassen müssen. Das verbindende Element und die zentrale Absicht sollten jedoch kenntlich werden: Wir wollten die Bewegungen, die Möglichkeiten und die zentralen Charakteristika des zyklischen Denkens vorstellen, eines Denkstils, der sich unserer Auffassung nach besonders gut für die „Navigation“ im lebendigen und immer schon sich veränderndem Feld der Arbeit mit und in menschlichen Prozessen eignet, wie es die Psychotherapie beispielsweise ist. Dass das zD neben einer Verstehenshilfe auch ein Medium der Verständigung unter Kolleginnen und Kollegen in gleichen oder benachbarten Arbeitsfeldern (Medizin, Pädagogik etc.) darstellen könnte, ist uns sehr willkommen!

In manchen Abschnitten kann man das zD sozusagen bei der Arbeit besichtigen, weil der Text durch zyklische, schlaufenartige Denk-, Kommunikations- und Schreibbewegungen zustande gekommen ist. Wir hoffen, dass erkennbar wird, dass dies nicht zu schierer Redundanz, sondern zur Erstel-

lung eines beweglichen Geflechts führt, das nach unserer Ansicht gegenstandsangemessen ist.

Wir wünschen uns, dass Leserinnen und Leser sich frei fühlen, ihren eigenen Weg durch das Text- und Theoriegeflecht zu nehmen, dass sie einzelne Blöcke in Sequenz kombinieren bzw. kontrastieren, andere überspringen. Auch das wäre dem zD angemessen, in dem man den Ausgangsort und die Pfade der Denkbewegungen ja auch selber wählen muss, wählen darf.

Ernst Juchli – Über das Verbessern

... am Schluss geschrieben

Ich merke, ich muss diesen Text abschliessen, darf ihn nicht meinen ganzen Denkgarten überwuchern lassen. Lieber mal wieder ein neues Beet anlegen. Vieles ist nicht gesagt, vieles könnte ich besser schreiben. Manchmal, wenn ich selber wieder ein Stück lese, denke ich, es ist grauenhaft schlecht geschrieben. Es wäre doch eine reizvolle Arbeit, den Stil zu verbessern. Dann hats aber auch wieder Stücke, die gefallen mir plötzlich, ich beginne dort neu zu denken, es regt mich selber wieder und noch einmal an. Ich empfinde



... die gefallen mir plötzlich ...

den Text dort als lebendig, fühle mich selber lebendig beim Lesen. Und dann wirds wieder mühsam. Ich wollte doch unkompliziert schreiben, jetzt versteh ich selber nicht recht, muss mich anstrengen. Ich krieg ein wenig Selbstmitleid, hätt ich mir doch mehr Zeit nehmen können, mehr dran bleiben, es wär sicher besser geworden. Dann traue ich mir aber

nicht, vielleicht wärs auch uniformer, glatter, mir gar nicht entsprechend geworden. Und das heisst wahrscheinlich, ich hätts doch nicht wesentlich anders gekonnt.

Was wünsch ich mir denn vom Leser, der Leserin?

Sag ich doch besser, was wünschte ich mir von mir selber beim Verbesserungsgedanken?

Ich wünschte mir, mit etwas mehr Rhythmus geschrieben zu haben, weil ich mir vorstelle, mir eben wünsche, dass sich LeserInnen getragen fühlen könnten beim Lesen. Dass sie nicht versuchen müssen, Satz für Satz genau zu verstehen, jeden Satz gleich einordnen zu können.

Es soll den Leser also durchaus mal hier- und dorthin tragen oder stossen. Sich mal freuen, vielleicht vertraut sein mit etwas Beschriebenem oder sich quälen, weil man nicht ahnt, wo es denn hingehen soll, sich ärgern, weil man gar nicht einverstanden ist oder nicht recht versteht. Ich wünschte mir, die Leserin würde ab und zu wieder weiter vorne nochmals einsteigen, nochmals Anlauf nehmen, um dann mit neuem Schwung durch ein paar Seiten durchzufliegen.



... mit neuem Schwung durch ein paar Seiten durchfliegen ...

Kurze Inhaltsbeschreibungen der Teile, beschrieben vom jeweils Anderen

Ernst Juchli

1. Teil: Zur Einführung: Denken über Denken

Eine launige, die Phantasie und das Mitdenken anregende Einführung von Ernst Juchli. Wenn diese irritierte Fragen auslöst („Wo führt das hin?“, „Was ist hier die große Linie?“) oder gar zu ersten Orientierungen führt („Ah, deshalb ist es sinnvoll, sich mit Denken und Denkstilen zu beschäftigen!“), hat sie ihren Zweck auf jeden Fall erfüllt.

2. Teil: Ins zyklische Denken hinein

Ein erster großer Textblock von Ernst Juchli: Unter der Leitidee, dass eine Denkstilreflexion zu einer Verständigung zwischen verschiedenen Lagern, Schulen oder sogar einzelnen Professionellen führen könnte, schildert er einen Weg in das zyklische Denken hinein und entfaltet Zug um Zug Elemente, Bewegungen und „Werkzeuge“ des zD, so wie sie im Kontext des Ausbildungsinstituts GFK entstanden sind. Interessant auf jeden Fall, wie er das Kategorienproblem angeht, mit einem/*unserem* Denkstil gleichzeitig einen *vermittelnden* Denkstil vorstellen zu wollen!

3. Teil: Auffaltung des zyklischen Denkens, mit dem Text über „Verstehen“ von Ulrich Schlünder

Der zweite große Textblock von Ernst Juchli: Hier schildert er in sehr persönlicher Reflexion seinen Werdegang vom Klienten zum Therapeuten, vom Lehrer zum Ausbilder in „seiner“ Schule, die Entwicklung des zyklischen Denkstils (zD). Man kann als LeserIn konzeptionelle Fortschritte wie die Auffaltung des Resonanzbegriffs oder den Feinschliff an der „energetischen Brille“ mitvollziehen,

aber genauso gut zD im praktischen Zusammenhang wie der dialogischen Körperarbeit oder dem Focusing entdecken. Die vielleicht kürzeste Zusammenfassung der GFK-Theorie und – Praxis. Ach ja: und eine beeindruckende Handhabung von Metaphern...

4. Teil: Zum Schluss, Denken über Denken

Vorläufig letzter Baustein von Ernst Juchli: Er greift noch einmal die Denkstil-Thematik aus dem 2. Teil auf, schildert Relationen zwischen dem zD und anderen Stilen, entfaltet die Leitvorstellung des zD: der lebende Organismus, so wie er untrennbar mit seiner Umwelt in unzählbaren Verbindungszyklen „verhängt“ ist, sich dabei in lebendigen Spiralen (formal: funktionalen Zyklen) aufbaut, hält und organisiert.

Ulrich Schlünder

5. Teil: Zyklisches Denken als Praxis

Wie können nur zwei Menschen, die so unterschiedlich denken und reden wie wir zwei, trotzdem vom Selben schreiben? Und wie kann nur ein Leser in diesen verschiedenen Ausdrucksweisen das Gemeinsame erkennen? Er müsste dann schon ordentlich verstanden haben, was wir mit zD meinen. Oder er müsste dieses Rätsel als zusätzliche Hilfe verstehen, um zu verstehen.

Uli schreibt von seinem Erleben in der Therapie her. Schlaufe um Schlaufe eröffnet er verschiedene Perspektiven auf die psychotherapeutische Situation. Wichtig ist ihm dabei der Begriff der Kontingenz, den ich zugegebenermassen nicht gekannt habe. Was da gemeint ist, ist aber sehr wichtig, und es ergibt ein hilfreiches Konzept, um in das zD hineinzukommen. Und es ergibt sich auch eine Vertiefung und Ausweitung des personenzentrierten Therapieverständnisses.

6. Teil: Zyklisches Denken und Forschung

Eine imponierende Aufarbeitung von Forschungsansätzen in und für Psychotherapie, insbesondere die Prozess(er)forschung. Dazu auch eine Skizzierung der Ansätze von wichtigen Forschern: Condon, Merten, der auf Krause aufbaut, interessanterweise sieht Uli hier auch Rogers und Buchholz. Am ausführlichsten bespricht er die Synergetik von Schiepek und Haken. Darin gibt es zum Beispiel eine kleine, gut lesbare Zusammenfassung der Grundbegriffe der Selbstorganisation. Immer wieder gibts einen kleinen Schlenker zum GFK-Ansatz.

Es gibt viel launige Bemerkungen zum Drum und Dran. Vermutlich erfreuen sie den Kenner, und für mich Amateur in diesem Gebiet bringen sie Leben und Entspannung ins nicht immer einfache Nachdenken.

Ich hab ja für die Erarbeitung meines Textes nur aus meinem Gehirn abgeschrieben oder es sogar, noch einfacher, einfach laufen lassen. Uli macht das ein Stück weit auch, aber eben mit viel seriöser Recherchierarbeit und Wissensaufbereitung unterlegt.

7. Teil: Prozessforschung, die dem zyklischen Denken gemäss wäre – auf dem Weg zu Prinzipien

Ulrich Schlünder zieht hier eine persönliche Bilanz aus dem Erarbeiteten über die Prozessforschung, insbesondere über den Forschungsansatz der Synergetik. Er vergleicht dessen Denken mit dem zD. Und stellt dann in einigen Punkten zusammen, was eine Forschung, die dem zD gemäss wäre, leisten sollte. Er schliesst mit ganz konkreten Bedürfnissen als Praktiker an eine Forschung, die aus dem zD entstehen müsste.

In dem meiner Meinung nach wunderschönen kleinen letzten Abschnitt wird die Forschung wieder an ihren Platz verwiesen, das Leben darf wieder das Wichtige sein.

zyklisches Denken

erzählt von Ernst Juchli und Ulrich Schlünder

© 2017 Ernst Juchli und Ulrich Schlünder
www.gfk-institut.ch

Umschlaggestaltung: Lilian Caprez
Zeichnungen/Illustrationen: © Lilian Caprez
Gestaltung und technische Begleitung: Hansueli Windlin

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7431-7795-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.