

**Christiane Geiser**

**Gendlins Konzept des „strukturebundenen Erlebens“ - hilfreich (nicht nur) in Beratung und Psychotherapie. Ein experienzieller Vortrag am ECC-Fachtag Juni 2021 (Zoom)**

### **Gedanken im Voraus:**

Um das Phänomen zu verstehen, das Gendlin „Strukturebundenheit“ nennt, müssen wir zuerst klären, was mit „Prozess“ und „Struktur“ gemeint ist.

In Gendlins Theorie und Praxis hat

1. das Denken in PROZESSvorstellungen immer Vorrang vor dem Denken in Inhalten (oder wie er es formuliert: das WIE ist wichtiger als das WAS)
2. das Denken in Interaktionen immer Vorrang vor dem Denken in einzelnen Teilnehmenden an einer Interaktion (die, so sagt er, durch die Interaktion erst entstehen...)

Diese beiden Punkte haben miteinander zu tun, wenn wir über (Er)Leben- und Veränderung nachdenken.

In einer zyklischen Bewegung „fliessen“ die Lebensprozesse aller Beteiligten in einem aufeinander bezogenen Bewegungsstrom. Und wenn wir uns als Wesen denken, die untrennbar mit den sie umgebenden Situationen verknüpft sind, werden wir von ihnen beeinflusst und sie von uns, wir verändern uns miteinander.

Wenn wir das versuchen zu denken, heisst das: Nichts findet IN einer Person statt! Auf diese relationale Vorstellung werden wir immer wieder zurückkommen.

Selbstverständlich stocken lebendige Prozesse manchmal oder halten an. Oder sie wechseln ihre energetische Form, werden „dünner“ oder kräftiger, nehmen Umwege... Das ist weder gut noch schlecht, das ist einfach so und passiert ständig. *Es gibt nichts dauerhaft Fliessendes.*

Wir menschlichen Wesen kennen das alle und werden genügend Beispiele dafür finden. Etwas passiert nicht. Etwas geht nicht weiter. Ein *carrying forward* ist nicht in Reichweite. Manche Stockungen sind kurz und wir bemerken sie kaum, andere dauern länger und sind mühsamer, anstrengender für uns und andere. Aber der Gesamtprozess „trägt“ den angehaltenen Prozess, sagt Gendlin - das ist eine schöne Vorstellung. Irgendwann geht dieser Teilprozess weiter – natürlich in einem mittlerweile veränderten physischen und situationalen Körper, in einer veränderten Situation – und die Erleichterung oder das Aufseufzen ist das energetische Pendant zu der Vorstellung, dass der Körper den angehaltenen Prozess nicht mehr tragen muss...

*Dem Körperbegriff Gendlins, mit dem er ja mehr als unseren physischen Körper meint, sondern einen interaktiven „Körper- in-Situationen“, werden wir auch ein bisschen Nachdenken widmen.*

Nicht alle angehaltenen /gestoppten Prozesse brauchen therapeutische Hilfe. Manchmal braucht es kleine Anstösse von aussen - ein Blick nach draussen, eine Melodie, ein Vogellaut, ein Satz in einem Buch, eine Berührung – und schon „erlöst sich“ die Stockung in unserem Erleben. Manchmal braucht es schlicht Zeit oder Ablenkung oder drüber schlafen. Oder ein ausführliches (Selbst)Gespräch.

Das heisst dann auch, dass der Zugang zu unserem *experiencing*, also der Bezug zu unserem Erleben, noch intakt ist – er war nur für eine Weile zu schwierig, zu weit weg, von anderem überdeckt.

Für mich ist immer **eine bestimmte Bewegungsvorstellung** damit verbunden. Rogers nannte sie während seiner Zusammenarbeit mit Gendlin *moments of movement* - Momente, in denen eine

spezifische Art von Bewegung passiert (er konzipierte das damals noch als „in“ den KlientInnen stattfindend). Für Gendlin ist es die typische Bewegung des *carrying forward*, des **Vorantragens**. Etwas ist implizit, wir können uns darauf beziehen, es wird zu „etwas“, wir versuchen, einen Ausdruck dafür zu finden – und wenn uns das gelingt, dann verändert das die ganze Situation.

Wenn allerdings dieser Zugang und **die typische Bewegung hin zu diesem kleinen Anfang und dann zum Auffalten in das „Mehr“, das tastende Symbolisieren und Überprüfen, ob das eine neue Bewegung im Gesamten ermöglicht**, sich nicht mehr ereignen kann, dann spricht Gendlin von den sogenannten **strukturenbundenen Prozessen**.

Er formuliert das erstmals **1955**, also 2 Jahre, nachdem er in die Forschungsgruppe von Rogers an der Universität Chicago eingetreten war, in einem Artikel zusammen mit F. Zimring so:

*In der Therapie bewegt sich der Klient von einer Art der Erfahrung zu einer anderen: vom "strukturenbundenen" Erleben zum "Prozess"-Erleben. ...*

*Den Unterschied zwischen 1) "strukturenbundenem" Erleben und 2) "Prozess"-Erleben beschreiben wir wie folgt:*

- 1) Mit strukturenbunden ist gemeint, dass wir so auf die Situation des Jetzt reagieren, dass wir sie gleich wie eine vergangene Erfahrung empfinden und dann auf dieses Vergangene reagieren und das fühlen.*
- 2) Auf der anderen Seite ist mit Prozess erleben gemeint, dass wir die Situation neu interpretieren und das Neue spüren (so wie auch irgendwann in der Vergangenheit dieses Vergangene neu und frisch war).*

Das heisst also: **Nicht alle Einseitigkeiten/Stereotypen („Das ist wieder typisch für...“) sind strukturenbundene Phänomene**. Typische Denk- Verhaltens - und Gefühlformen können erheitern oder nerven, können bestimmten Situationen eine immer ähnliche Färbung geben, wir „erkennen“ Menschen daran wieder – aber auch das ist oft gewöhnlicher Alltag.

Oder (wie damals bei Rene Maas) es gibt „Typen“, die einen sind zu implizit, die anderen zu explizit. Da können wir deutlich erkennen, dass eine **Einseitigkeit** vorliegt und dass der jeweils andere Teil des Zyklus/ der andere Pol zu schwach besetzt ist, kaum vorkommt, sich nicht leicht erschliesst. Es gibt viele Varianten davon, es gibt Schweigen oder auch ein eloquent sich-von-sich-Wegreden, unabhängig vom Inhalt! Das ist ein Beispiel für die ART und WEISE, für das WIE.

Das ist das Wichtigste überhaupt: **dass es nicht um das WAS geht, sondern um das WIE** z.B. bei Diagnosen nicht auf die Inhalte starren (Angst – Abhängigkeit – Depression...) und was man bei diesen „Störungsbildern“ tun sollte, sondern auf das WIE des Erlebens in Situationen: die Art und Weise, wie Situationen erlebt und wie ihnen Bedeutung gegeben wird - wie sich das im Körper, im Denken, im Fühlen.... niederschlägt - die ART des Denkens, Bewegens, nicht das WAS!!

Wann also wird jemand, der sich im KollegInnenkreis als „Spaßbremse“ fühlt oder liebevoll so genannt wird, eine Belastung für ein Team, weil er immer nur das Problematische hervorheben kann und alle Innovationen zuerst mal sorgenvoll hinterfragt auf Schwieriges? Und wann wird da „Sorge tragen“, Bedenken haben in Situationen eine wirkliche Einengung, ein „immer dasselbe“, eine Erstarrung und beginnt, Lebendiges, Neues nicht mehr zuzulassen? Und wo ist der Übergang in ein sich wirklich krank fühlen, als krank diagnostiziert werden?

Das sind alles relationale Fragen! Und dort ist immer die wichtigere Frage: Einseitig in Bezug worauf? Typisch verglichen mit? Auch das ist keine Entität.

Und auch hier geht es nicht um den Inhalt (Sorge/Probleme/Schwieriges), das ist nur ein Beispiel für das übergeordnete Prinzip (wie immer bei Gendlin): dass die ART und WEISE strukturgebunden ist.

Das entscheidende Kriterium, kommt mir vor, ist der Umstand, dass in den für die Person bedeutsamen Situationen nichts Neues mehr entsteht. Die Pulsation, das „Mehr“ geht verloren. Die typische „intricacy“ (Komplexität, wenigstens potentiell, als möglicher Auffaltungszugang) fehlt. Die Reaktionsweise und die innere Bedeutungsgebung in Bezug auf neue Situationen erfolgen unangemessen schnell, automatisiert, immer gleich, sie haben die pulsierende, schwingende Hin- und Her-Bewegungsqualität verloren, die allen experientiellen Prozessen eigen ist. Die entsprechende „Umwelt“ antwortet entsprechend/wird von uns entsprechend verstanden/interpretiert, und so schaukeln sich Situationen/Interaktionen gegenseitig ungut auf.

Die Frage „Wie ist das alles hier denn gerade jetzt für mich“ wird nicht mehr gestellt, es bleibt beim „das ist doch immer so / ist doch bei allen so / war immer so / ich weiss doch, dass es so ist.“ „Immer /nie“ in der Kurzfassung. Auch das kennen wir alle. Wir /andere sind dann „verengt“, zugespitzt auf eine bestimmte Art und Weise der Weltsicht, der Situationsdeutung, es bewegt sich nichts mehr miteinander, es gibt dort keine Veränderung mehr.

Wir finden immer nur diese verknöcherte „Struktur“, wie Gendlin das nennt, die wir in alle neuen Situationen hineinlesen und sie damit zu den „immer gleichen“ machen...

➔ *The old skeletal structure read into the situation / reading an old pattern into a new situation*

Die Bewegung ist nicht mehr, wie im carrying forward, zyklisch vorwärtsschreitend, sondern kreisförmig, spiralgig, enger werdend. Und das heisst, dass einige unserer Lebenssituationen und unser eigenes darauf bezogenes Erleben auf eine bestimmte Art und Weise feststecken. In dieser Verfassung suchen viele Menschen Hilfe und Rat.

Der Terminus „strukturgebunden“ ist ein neutraler Begriff, den ich sehr schätze. Er sagt nichts aus über Krankheit, Störung oder Pathologie, auch wenn in strukturgebundenen Interaktionsmustern viel Leiden entstehen kann im Umgang mit sich selber und mit anderen. Er meint auch nicht Inhalte, Themen, also das **WAS** des Erlebens. Er sagt etwas aus über das **WIE** des Erlebens: über den Verlust einer Dimension, einer bestimmten Art von Erlebensqualität. Die Frage nach dem WIE trägt in sich schon die Möglichkeit, dass da etwas wiedergefunden werden kann, dass es um den UMGANG mit Gegebenheiten geht und nicht um die Gegebenheiten selber.

In unserem Ausbildungsinstitut, im GFK, haben uns dann spezifische Muster dieses Eingefrorenenseins (*frozen wholes*) begonnen zu interessieren, und im Laufe der Jahrzehnte haben wir eine kleine Typologie der „Verengungen“, wie wir es nennen, erstellt, die sich aus unseren eigenen Erfahrungen und denen von vielen befragten AusbildungsteilnehmerInnen zusammensetzt. Gendlins „Kritiker“ gehören dazu, aber es gibt natürlich noch ganz viele andere Varianten strukturgebundener Arten und Weisen, wie wir uns und unseren Situationen begegnen können – was sich mit einem weiteren Lieblings-Forschungsthema von mir kreuzt: der Faszination darüber, wie unterschiedlich wir Menschen sind! arum es deshalb so notwendig wichtig, dass wir unsere eigene Resonanz schulen, uns unserer eigenen Einseitigkeiten, Reaktionsmuster und Verengungstendenzen bewusst sind, sie deutlich erleben.

Um die strukturgebundene Art und Weise, wie wir uns in unseren Interaktionen bewegen und sie so auch zu definieren, kennenzulernen, braucht es Mut, Aufrichtigkeit und Neugier, und manchmal ist eine psychotherapeutische Begleitung hilfreich. Es ist nicht immer einfach, zu den erstarrten Mustern

Wahlmöglichkeiten zu finden, es ist immer auch eine Verzichtleistung. Aber sie lohnt sich zugunsten eines vertieften, kreativeren Erlebens und eines glücklicheren Zusammenlebens mit sich selber und mit anderen.

Verengtes wird dann wieder zu Prozesshaftem. *In jedem Erleben findet sich eine weiterführende Bewegung*, sagt Gendlin.

Aber Verengtes kann auch immer wieder entstehen und ist nicht ein für alle Mal erledigt (also z.B. „ins Selbstkonzept integriert“/„bewusst geworden“)

Das Modell ist ständig in Veränderung begriffen, das ist untypisch, aber konsequent. Es hat sich als äusserst hilfreich nicht nur in Therapie und Beratung erwiesen, sondern vor allem in unseren Alltagswelten.

Mit allen diesen Fragen und Themen können wir uns beschäftigen. Es wird ein „experienzieller Vortrag“ sein, immer wieder unterbrochen von Pausen, um eigenes Erleben und Denken entstehen zu lassen, von Austauschtreffen in kleinen Gruppen und von Diskussionen.

#### **Zitate zum Begriff der „Interaktion“**

**Gendlin, E. (2008) Letter to Y. Suetake. Suetake, Y., Some Odd Concepts in Gendlin's Process Model and their Clinical Implications. Unpublished paper presented at Philosophy of Psychotherapy Conference, UEA, Norwich , U.K., 2011**

*I would argue today that each repetition is a little different, but when we are structure- bound we do not move on from the little different. Instead, we go on from the same, and again from the same, and again from the same. So it may require interaction to stop the structure-bound repetition.*

Ich würde heute argumentieren, dass jede Wiederholung ein wenig anders ist, aber wenn wir strukturgebunden sind, gehen wir nicht von dem kleinen Unterschied aus weiter. Stattdessen gehen wir vom Gleichbleibenden aus, und wieder vom Gleichen, und wieder vom Gleichen. Es braucht also Interaktion, um die strukturgebundene Repetition zu stoppen.

**Campbell Purton 2004, p. 182f.**

*“Interaffecting is an interaction process in which the elements in the process are what they are THROUGH being in interaction with the other elements. ... We are who we are in and through our interactions with others, psychotherapy can be seen as an interaction between client and therapist in which both participants are changed.”*

Wechselseitiges Einflussnehmen ist ein Interaktionsprozess, in dem die “Elemente” des Prozesses das, was sie sind, dadurch sind, dass sie sich mit den anderen Elementen in Interaktion befinden ... Wir sind, was wir sind, in und durch unsere Interaktionen mit anderen. Psychotherapie kann also gesehen werden als eine Interaktion zwischen KlientIn und TherapeutIn, in der die BEIDEN daran Teilhabenden verändert werden.

## **Gendlin, A Process Model (IVd2)**

*The very word "interaction" sounds as if first there are two, and only then an "inter". We seem to need two nouns first. We think of two people living separately into adulthood; then they met. A good deal of their interaction is explained by their antecedent lives. But not all of it. To an important extent it is their interaction which determines how each acts. It is commonly said that each of our relationships "brings out" different traits in us, as if all possible traits were already in us, waiting only to be "brought out." But actually you affect me. And with me you are not just yourself as usual, either. You and I happening together makes us immediately different than we usually are. .... We occur differently, when we are the environment of each other. How you are when you affect me is already affected by me, and not by me as I usually am, but by me as I occur with you."*

Das Wort „Interaktion“ klingt so, als ob da zuerst zwei wären, und erst dann gäbe es ein „inter/zwischen/gegenseitig“. Wir scheinen zuerst zwei Substantive zu brauchen. Wir denken an zwei Leute, die getrennt erwachsen werden; dann treffen sie sich. Ein guter Teil ihrer Interaktion ist erklärbar durch ihre vorhergehenden Lebensverläufe. Aber nicht alles. Zu einem wichtigen Teil ist es ihre Interaktion, die bestimmt, wie sich jeder verhält. Es wird gewöhnliche gesagt, dass jede unserer Beziehungen „unterschiedliche Eigenschaften“ in/aus uns hervorbringt, so als ob alle möglichen Eigenschaften bereits in uns wären und nur darauf warten, „hervorgebracht“ zu werden. Aber tatsächlich „betriffst“ du mich / wirkst du auf mich ein. Und mit mir bist du auch nicht nur so wie du normalerweise bist. ... Wir „geschehen“ unterschiedlich, wenn wir füreinander Umwelt sind. Wie du bist, wenn du auf mich einwirkst, ist schon durch mich beeinflusst, aber nicht durch mich, wie ich gewöhnlicherweise bin, sondern durch mich, wie ich mit Dir geschehe.

## **Literatur**