



Dort wo die Sprache aufhört - und wieder anfängt

Über das Nichtwissen als verbindendes Element zwischen Spiritualität und Focusing

Von: Peter Lincoln, erschienen im Deutschen Pfarrerbblatt, Ausgabe 11/2021

Es gehört zum religiösen Erleben dazu, dass es sprachlich nur höchst ungenau fixierbar ist. Sprache reduziert die Erlebnisdimension. Was für die Religion gilt, kann auch im Blick auf andere Facetten des Erlebens beobachtet werden. In der Psychotherapie hat sich hierfür eine spezielle Methode etabliert, das Focusing. Sie lässt sich auch im Blick auf die spirituelle Praxis fruchtbar anwenden. Peter Lincoln zeigt die Verbindungen auf.

Vor etwas über 100 Jahren, im Jahr 1917, erschien ein bahnbrechendes Buch von dem deutschen Religionswissenschaftler Rudolf Otto unter dem Titel „Das Heilige“. Ähnlich wie William James einige Jahre davor untersucht Otto das religiöse Erleben der Menschen, vor allem das Phänomen des Numinosen. Damit beschreibt er eine Art der religiösen Erfahrung, die zugleich schauervoll und faszinierend wirkt – das mysterium tremendum et fascinans. Dieses Buch sollte sich als revolutionär erweisen, denn Karl Barth, Rudolf Bultmann und andere dialektische Theologen nahmen diesen Faden auf und machten die Erfahrung von Gott als dem „ganz Anderen“ zum Mittelpunkt ihrer Theologie. Im Gegensatz zum greifbaren humanistischen Gottesbild der liberalen Theologie des 19. Jh., einem Gott der alles Gute und Schöne verkörperte, bahnte sich ein grundsätzlich anderes Gottesverständnis an – eines, das besser zu den Erfahrungen des Ersten Weltkrieges und zum neuen Gefühl des Lebens in der Großstadt passte.

Mit dem neuen Gottesbild stellte sich die Frage: Wie kann man von so einem „Gott“ reden, wenn es um ein „Ganz Anderes“ geht? Wittgenstein – ungefähr zur selben Zeit – hatte die Grenzen der Sprache klar festgelegt: „Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“ Dichter und Theologen waren aber nicht bereit, dieses Sprachverbot anzunehmen. Die Theologen entwickelten eine dialektische Art darüber zu reden, die sowohl das Unbegreifliche als auch das Anziehende zu berücksichtigen versuchte. Dichter wie Rilke benutzten Bilder oder Symbole, um die Grenzen des Sagbaren noch ein wenig auszudehnen. Das Bild des Engels zum Beispiel in den Duineser Elegien (zwischen 1912 und 1922 geschrieben) fasst mit dichterischer Klarheit das zusammen, womit sich Otto im Bereich der Theologie zur selben Zeit beschäftigt: „Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang ... Ein jeder Engel ist schrecklich.“ (Erste Elegie)

Erleben und Symbolisieren

Dieses Ringen mit der Sprache am Grenzbereich des Beschreibbaren sollte etwa 60 Jahre später in einem ganz anderen wissenschaftlichen Bereich eine wesentliche Rolle spielen, nämlich in der Psychotherapie bei der Entstehung von Focusing – eine Methode, sich selber oder andere Menschen therapeutisch zu begleiten. Der ursprünglich aus Wien stammende Philosoph, Eugene Gendlin, beschäftigte sich mit dem Thema „Erleben und Symbolisieren“ und mit der Frage: Wie gestaltet sich der Weg von dem, was wir körperlich erleben zum Finden einer Sprache um dieses zu beschreiben? Zusammen mit einem Kollegen an der Universität von Chicago, dem Gründer der klientenzentrierten Psychotherapie Carl Rogers, startete er ein groß angelegtes Forschungsprojekt, das Wisconsin Project, unter anderem um zu beobachten, wie Menschen in der Therapie ihr Erleben zur Sprache bringen. Dabei wurde schnell deutlich, dass Klienten, die, anstatt vom Verstand her über ihr Problem zu reden, Kontakt zu der Stelle aufnahmen, an der sie das Thema spüren, deutlich bessere Fortschritte in der Therapie machten.



Gendlin untersuchte weiter diese Fähigkeit – die Momente in einer Behandlung, an denen beim Klienten eine Bewegung der Aufmerksamkeit nach innen erfolgt, der Redefluss langsamer wird und Pausen entstehen, um das Suchen nach Worten zu ermöglichen. Er nannte das körperliche Gefühl eines Themas – das, was spürbar da ist, aber noch keine Worte hat – den „felt sense“, und unter dem Namen „Focusing“ beschrieb er im Laufe der nächsten Jahre wie man diesem zunächst wortlosen Gefühl Gesellschaft leistet und daraus Worte und Symbole entstehen lässt. „Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.“ (Gendlin in: Focusing in der Praxis, 13; hrsg. v. Johannes Wiltschko, Klett-Cotta, 1999).

In jeder spirituellen Tradition, ob buddhistisch, Sufi, jüdisch oder christlich, begegnen uns Mystikerinnen und Mystiker, die entweder in der Kontemplation die Worte hinter sich lassen, um sich in der „Wolke des Nicht-Wissens“ aufzuhalten, oder nach einer passenden Sprache ringen für das, was sie erlebt haben. Bei Focusing geht es auch um einen „wortlosen Platz“, um Gendlin noch einmal zu zitieren: „Wer möchte mich mitnehmen an den Platz, an dem etwas da ist, was gesagt werden möchte, es aber noch unklar ist, wie es gesagt werden könne. Das ist ein Felt-Sense-Platz...“ (Focusing und Philosophie, 52).

Man könnte an dieser Stelle fragen, ob es hier um eine andere Art von Platz geht als den, den die Theologen meinen – um etwas Innerliches und nicht um etwas „Religiöses“, das von außen kommt. Vor 100 Jahren hätten Theologen bei diesem Thema wahrscheinlich behauptet, dass es sich hier eher um ein „psychologisches“ Phänomen handelt. Damals schien es von der theologischen Seite eine klare Trennung zu geben: hier das normale menschliche Leben mit Worten, die es ausreichend umfassen, und da das Spirituelle, das ganze Andere, wo Worte versagen, wo die Sprache aufhört oder von der anderen Seite offenbart wird. Diese Unterscheidung zwischen „normalem“ und „spirituellem“ Erleben ist heute immer schwerer aufrechtzuerhalten. Die Naturwissenschaft, vor allem in der Quantenphysik, hat das Nicht-Wissen in der Gestalt von Unschärfe entdeckt, die der Materie grundsätzlich innewohnt. Die Theologie hat an vielen Stellen durch die Wiederentdeckung der Mystik angefangen, sich von dem dualistischen Gegensatz zwischen dem Geistlichen und dem Materiellen zu verabschieden. Sie beschäftigt sich weniger mit der Frage, was das Heilige ist, und immer mehr mit der Frage: Wie wird es beschrieben – m.a.W. mit der Verbindung zwischen Erleben und Symbolisieren. Das Thema von Rudolf Otto und William James (Was erleben Menschen und wie beschreiben sie es?) wird in der Theologie und beim Focusing neu aufgegriffen.

Die Sprache des Nicht-Wissens

Worte, Begriffe und Beschreibungen sind trotz ihrer Unzulänglichkeit extrem wichtig – wie jeder Mensch weiß, der Focusing praktiziert. Das sind ganz besondere Momente im Focusingprozess, wenn ein Wort aus dem Felt Sense entsteht, das ziemlich genau zu dem passt, was ich gerade spüre. Es fühlt sich stimmig an und es bewegt sich etwas in mir, was weiter führt. Aber wie würden wir diese Art von Sprache benennen? In Antwort auf diese Frage benutzen Focusing und Spiritualität ein ähnliches Vokabular.

Richard Rohr beschreibt in seinem Buch „Der göttliche Tanz“ das Ringen um die Sprache wie folgt: „Unser Reden von Gott ist eine einzige Suche nach Vergleichbarkeiten, Analogien und Metaphern. Alle theologischen Begriffserklärungen sind immer Annäherungen, die wir in heiliger Ehrfurcht vorsichtig tastend anbieten. Mehr kann menschliche Sprache nicht leisten. Wir können sagen: ‚Es ist wie ...‘, ‚Es ist so ähnlich wie ...‘, aber wir können nie sagen: ‚Es ist ...‘. Denn wir bewegen uns im Bereich des Jenseitigen, der Transzendenz, des Mysteriums. Und wir müssen uns – absolut! – eine grundsätzliche Demut vor dem großen Geheimnis bewahren. Wenn wir das nicht tun, betet Religion nur sich selbst und ihre eigenen Formulierungen an, aber nicht Gott ...“. Und ein paar Seiten weiter schreibt er: „Die griechische Wurzel des Wortes ‚Metapher‘ bedeutet ‚hinübertragen‘. Es geht also darum, etwas von einem Ort zum anderen zu bringen. Das Paradoxe daran ist: Alle Metaphern hinken



von Natur aus. Und doch tragen sie eine wichtige und dringend benötigte Last.“

Beim Lesen dieser Zeilen musste ich an Gendlins Verständnis von Sprache in „Focusing und Philosophie“ denken: „Die Art und Weise der Beziehung zwischen Felt Sense und Konzepten, die für uns am interessantesten ist, nenne ich ‚carrying forward‘. Das kann übersetzt werden mit ‚fortsetzen‘ oder ‚weitertragen‘. Es ist ganz hübsch, dass ‚weitertragen‘ eine wörtliche Übersetzung des griechischen Wortes *metaphora* ist, aus dem wiederum der Begriff ‚Metapher‘ abgeleitet ist.“ (73) Oder an anderer Stelle: „Wenn ich über das spreche, was ich nicht weiß – über die Katze oder das Ganze, das riesengroß ist, und das ich nie werde umgreifen können und von dem ich ein Teil bin – liegt dieses Nicht-Wissen in den Begriffen, in den Konzepten.“ (56)

Die Ideologiefalle

Sobald das Nicht-Wissen als Grundhaltung nicht mehr vorhanden ist – und hier sind sich beide Autoren einig –, passiert etwas Verhängnisvolles: es wird versucht, etwas festzumachen, was nicht festzumachen ist und die Türen zum Dogmatismus und Fundamentalismus werden geöffnet. Dann fängt die Religion an – wie Rohr treffend behauptet – sich selber und ihre Formulierungen anzubeten. Im Bereich der Kirchen und Freikirchen finden wir diese „Ideologiefalle“ immer dort, wo Glaubensbegriffe sich selbstständig machen, wo erwartet wird, dass sie „geglaubt“ werden, obwohl sie das eigentliche Erleben der Menschen nicht mehr beschreiben.

Auch in der therapeutischen Begleitung kann so etwas wie eine Ideologiefalle entstehen. Hier kommt es auch manchmal vor, dass Begriffe oder Methoden festgemacht und dem Erleben der Klientinnen und Klienten übergeordnet werden, egal ob sie passen oder nicht. Konsequente klientenzentrierte Begleitung – und Focusing ist eine Form davon – versucht nie, den Klienten irgendwelche Konzepte, Bilder oder Systeme aufzuzwingen, sondern geht immer vom inneren Erleben des Gegenübers aus. Wieder ist es Gendlin, der es auf den Punkt bringt: „Wenn ich mir aber bewußt bin, dass die Begriffe und Konzepte das Ganze niemals umfassen können, sind alle Konzepte, das ganze alte Vokabular und die alten Traditionen wieder gut und brauchbar. Nicht, dass sie einzeln und für sich genommen richtig wären, denn einzeln genommen ist keines von ihnen richtig. Wenn ich sie aber verbinde mit dem, was ich ohne Konzepte weiß oder bin, sind sie alle wieder gut.“ (56) Wie können wir diese Haltung auf den Bereich des Glaubens übertragen?

Mose und der brennende Dornbusch

Ein Beispiel aus der hebräischen spirituellen Tradition kann deutlich machen, dass Ideologie und Religion nicht unbedingt immer gleichzusetzen sind, und zeigt einen Weg, Focusing mit Spiritualität zu verbinden, ohne zu manipulieren oder in die „Ideologiefalle“ zu geraten. In 2. Mos. 3 wird die Begegnung von Mose mit dem Numinosen am Berg Horeb geschildert. Es fängt mit der Wahrnehmung eines ziemlich „normalen“ Gegenstandes an, nämlich mit einem brennenden Dornbusch. Mose wird dort hingezogen, weil er merkt, dass es sich um etwas mehr handelt. Ähnlich wie Rudolf Otto es bezeichnet, wird er von einer Art *mysterium tremendum et fascinans* gleichzeitig angezogen und abgewehrt: „denn der Ort auf dem Du stehst ist heiliger Boden ...“. Das „Heilige“ nur zu erleben, reicht Mose nicht aus, also fragt er nach dessen Namen. Als Antwort kommt etwas, was in der jüdischen Tradition so heilig ist, dass es nicht ausgesprochen werden darf und oft mit dem Namen Jahwe wiedergegeben wird. In der Lutherbibel wird übersetzt „Ich werde sein, der ich sein werde.“ M.a.W. kommt aus dem brennenden Dornbusch paradoxerweise ein Name, aber einer, der es verbietet, auf irgendeine Weise mit Namen festgehalten zu werden. Der Name deutet auf etwas hin, das ständig im Fluss ist und nicht durch ein Wort für immer greifbar gemacht werden kann. Es ist, als ob das Heilige sich den Menschen ungefähr so mitteilt: „In jeder Situation und in jeder Begegnung



werde ich das sein, das ich in der Situation für Euch sein werde.“ Ein einziger Name wird all dem nicht gerecht werden können.

In der jüdischen Tradition hat die Heiligkeit dieses Gottesnamens einen zentralen Platz. Bei den Zehn Geboten heißt es: „Du sollst den Namen Gottes nicht missbrauchen.“ Und dort, wo dieser Name in den Schriften erscheinen sollte, wurde er ganz einfach als eine Lücke [...] dargestellt. In einem Kapitel aus dem Band „Der lebendige Gott: auf den Spuren neueren trinitarischen Denkens“ (Hg. Rudolf Weth, Neukirchener Verlag, 2005) unterscheidet die Theologin Magdalene Frettlöh zwischen dem einen unaussprechbaren „Eigennamen“ Gottes und verschiedenen „Gottesbenennungen“. In der „Bibel in gerechter Sprache“ wird hervorgehoben, wie viele solcher Benennungen im AT zu finden sind. Sie sind zwar nicht so zahlreich wie die „Tausend Namen Gottes“ in der islamischen Tradition, aber genug um deutlich zu machen, dass für die Vielfalt der religiösen Erfahrung ein Wort oder eine Bezeichnung nicht ausreicht.

Focusing und die Kluft zwischen Glauben und Erleben

Das atl. Beispiel kann uns helfen, wenn es darum geht, die Verbindung zwischen Focusing und Spiritualität zu erforschen und praktisch anzuwenden. Unsere Erfahrung zeigt uns, dass es etwas gibt, das wir nicht beschreiben können und mit dem wir mit einer gewissen Ehrfurcht oder Behutsamkeit umgehen wollen. Ob dieses „Etwas“ in uns in der Form eines Felt Sense [...] ist oder manchmal auch als inner- oder außerhalb von uns als etwas Heiliges [...] wahrgenommen wird, spielt an dieser Stelle keine Rolle. In beiden Fällen spüren wir etwas und lassen daraus Worte entstehen, die zu unserem gefühlten Erleben passen. Der Focusingprozess hilft uns bei dem [...] zu verweilen, bis Bilder, Worte oder Symbole kommen, die wirklich für uns stimmig sind. Dabei besteht auch die Möglichkeit, Begriffe oder Bilder aus der eigenen spirituellen Tradition aufzunehmen und sie zu meinem inneren Erleben zu führen, um zu schauen, welche von ihnen eine Resonanz bewirken. Das ist ein völlig anderer Vorgang als wenn suggeriert wird, dass sich mein Erleben einem von außen gegebenen Wort anzupassen hat oder entsprechen soll.

Ich vermute, dass Religionen oft damit entstanden sind, dass Menschen etwas Besonderes erlebt haben und danach anfangen, nach Worten zu suchen, um es zu beschreiben. Andere merkten, wie diese Symbole oder Worte auch für das passend waren, was sie erlebt hatten und so sind religiöse Gemeinschaften entstanden. Solange die Begriffe zum Erleben passten, blieben die Religionen lebendig. Die Probleme fingen dann an, als spätere Generationen die Begriffe übernahmen, ohne etwas damit erlebt zu haben. Sätze, Symbole, Behauptungen wurden geglaubt, es wurde darüber gestritten und Ideologien wurden geboren. Kirchenkonzile, Bischöfe und Theologen haben dann festgeschrieben, worin „der richtige Glaube“ besteht und haben sich damit von dem offenen „Ich werde sein, der ich sein werde“ entfernt. Im Verlauf der Geschichte gab es aber immer wieder Menschen und Bewegungen – einzelne Mystikerinnen und Mystiker oder Gruppen wie die Wüstenväter – die eine Begegnung mit dem [...] neu gesucht und damit Glauben und Erleben in der Form der Spiritualität wieder zueinander geführt haben.

Gendlin und Meister Eckart

Eines von Gendlins Lieblingsbüchern war ein Band mit Zitaten des deutschen Mystikers des Mittelalters Meister Eckart. Als ich 2005 mit einigen anderen Ausbilderinnen und Ausbildern an einem Workshop in Gendlins Wohnzimmer in New York teilnahm, hat er uns einen Satz von Meister Eckart – „Gott ist dir näher als du dir selbst“ – nach seiner Art ausgelegt. „Das kann alles Mögliche bedeuten. Für mich bedeutet es: Ich weiß über mich, dass ich einer ‚oben‘ bin, der sich bewusst ist und der spricht und handelt, und ‚unten‘ ist auch einer. Der da unten bin ich auch. Und den muss ich



manchmal ausgraben, er ist oft verschüttet ... Meister Eckehart sagt mir etwas. Er sagt mir: Gott ist dem da unten näher als du ihm bist. Da denke ich mir: Ja, das muss wahr sein, denn ich muss den da unten immer wieder aufs Neue finden. Für mich ist ‚Gott‘ nur ein Wort, das bedeutet: Ich weiß ja nicht, wovon ich lebe. Es lebt mich.“ (Focusing und Philosophie, 57).

Gendlin war es sehr wichtig, dass man Focusing nicht ausschließlich mit einer Religion oder einer Art zu glauben identifiziert. Wenn das Nicht-Wissen darin enthalten ist, sind alle Traditionen brauchbar, wie er selber sagt – wichtig ist nur, dass sie zu unserem Erleben passen. Als einer, der seit über 20 Jahren Focusing im Bereich der Kirchen und Freikirchen unterrichtet hat, bin ich vielen Menschen mit christlichem Hintergrund begegnet, die Focusing einerseits als horizonterweiternd empfunden haben, aber gleichzeitig entdecken konnten, wie manch altes vertrautes Symbol oder manche bekannte Bibelstelle durch das körperliche Spüren ganz neue Wirkung und Bedeutung bekam.

Aufgrund dieser Erfahrungen habe ich zusammen mit anderen Praktizierenden von Focusing eine Initiative gebildet, um die Verbindung zwischen Focusing und (hauptsächlich) christlicher Spiritualität zu vertiefen. Mit Hilfe der Focusingsschritte suchen wir praktische Wege, wodurch der Glaube wieder im Körper verankert werden kann. Die Initiative heißt ha makom, ein altes hebräisches Wort, das „der Ort“ bedeutet und einen besonderen Platz beschreibt (z.B. in der Geschichte von Jakob und der Himmelsleiter, 1. Mos. 28,10-22), an dem Begegnung (mit uns selber, mit dem Heiligen) geschehen kann (s. www.ha-makom.de; weitere Informationen über Focusing findet man unter www.deutsches-focusing-institut.de oder in der unten aufgelisteten Literatur. Für die Verbindung zur Spiritualität s. Peter Lincoln, *Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Übungsweg*, Neukirchener Aussaat Verlag 2009).

Literatur

Frettlöh, Magdalene: *Der trinitarische Gott als Raum der Welt*. In: *Der lebendige Gott*, Hg. Rudolf Weth, Neukirchener Verlag 2005

Gendlin, Eugene: *Focusing*, Rowohlt 2012

Gendlin, Eugene: *Focusing in der Praxis*, Hg. Johannes Wiltschko, Klett-Cotta 1999

Otto, Rudolf: *Das Heilige: Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. Trewendt & Granier, Breslau 1917 (Nachdruck: Beck, München 2004)

Rohr, Richard: *Der göttliche Tanz*, Adeo Verlag 2017

Wiltschko, Johannes (Hg.): *Focusing und Philosophie*, Facultas Verlag, Wien 2008

Deutsches Pfarrerblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel