

## ***Das Vorangehen***

Das Vorangehen bestehe aus einer Aneinanderreihung von Gegenwartsmomenten – verdichtete, subjektive Einheiten, welche kleine Richtungsänderungen im Prozess des Vorangehens ausmachen.

Das einander gegenüberstehende Paar (Klient\*in – Therapeut\*in) entwickle durch obig erwähneter Begegnung und interaktioneller Beziehung ein Bündel von „Mikrointeraktionsmustern“. Es entspreche einem Schemata des Zusammenseins, die durch Trial-by-Error Prozesse Irrtümer, Unterbrechungen und Wiederherstellungen innerhalb der Beziehung beinhalten. (vgl. Psychotherapie 15, 2010, S.65)

Zur affektiven Aufladung von Gegenwartsmomenten könne es während dieses Vorangehens kommen – eine Impulsregulierung gelinge dann nicht, eine Situation würde sich also auf diese Weise zuspitzen und zu einem vieler erlebten „Brennpunkte“ im psychotherapeutischen Prozess werden. Solch Augenblicke werden von Stern als „Jetzt-Moment“ (*now-moments*) bezeichnet. Es sei eine besondere Form eines Gegenwartsmomentes, in dem es zu solch subjektiven und affektiven Verdichtungen oder Aufladungen des intersubjektiven Beziehungsraumes komme. Das bewirke, dass Beteiligte verstärkt in die Gegenwart des Hier und Jetzt „hineingezogen“ werden würden und, von beidseitiger Präsenz begleitet, eine Art der spontanen Handlungsbereitschaft zugänglicher sei. Eine besondere Erfahrung bzw. ein tiefergehendes Erleben manifestiere sich, mit dem Potenzial, implizite Erfahrungen sichtbar werden zu lassen (ebd.).

Vorangehen im Prozess wird bei Stern einhergehend mit einer Präsenz- und Beziehungsqualität, sowie gegenwärtigem Erleben beschrieben. Womit wir auch beim personenzentrierten Begriff des „unmittelbar gegenwärtigen Erlebens“ landen.

## ***Unmittelbar gegenwärtiges Erleben – experiencing***

Eine vermehrte, verdichtete Art der Eigenwahrnehmung bzw. Selbstexploration im Hier und Jetzt ist ein wichtiger Helfer und Indikator für das Vorhandensein und Fortschreiten eines therapeutischen Veränderungsprozesses. Auch Rogers hatte früh bemerkt, dass eine Vertiefung und Weitung der Selbstexploration einen wichtigen Teil des



therapeutischen Prozesses darstellt. Er hat sie als Aspekt zur Ortung - wo sich die jeweilige Person auf seiner von ihm definierten 7-teiligen Prozesskontinuums-skala einordnen ließe - herangezogen (vgl. Rogers, Carl R., 1961/1973, S.136ff).

Das für korrektive Erfahrungen relevante unmittelbar gegenwärtige Erleben sei die „Beschäftigung mit den Gefühlen im Hier und Jetzt“, der „jeweils unmittelbar gefühlte und wahrgenommene Erlebnisvorgang“, schreibt P.F. Schmid dazu. Damit sei alles gemeint, was sich die Person verinnerlicht, was sie an unmittelbar gegebenem Erleben in ihrem Bewusstsein antrifft, ihre unmittelbare Selbsterfahrung (vgl. Schmid P.F., 1989/1995, S. 156) Diese Art der Selbsterfahrung und Bewusstwerdung seines unmittelbar gegenwärtigen Erlebens wurde auch von Rogers experiencing genannt, von Eugene Gendlin weiterentwickelt und von ihm als Basis für Focusing und in weiterer Folge als Grundmethodik der Focusing-orientierten Psychotherapie implementiert.

Experiencing findet im Hier und Jetzt, im Präsens statt. Es wird als emotionales „Durchspüren“ beschrieben, den man auch als vorbegrifflich und organismisch bezeichnen könnte, dass auf einen unmittelbaren Erlebensfluss deutet und zu einer implizit gefühlten Be-Deutung dieses unmittelbar gegenwärtigen Erlebens führt. Das Erleben des Menschen kann verglichen werden mit einem fortdauernden Strom der Empfindungen. Experiencing stellt hier einen Bezugspunkt dar, etwas, worauf sich der/die Klient\*in (und Therapeut\*in) beziehen kann, das „greifbar“ ist. Diese Bezugspunkte des Erlebens sind ein „direct reference“ – ein präsentes, unmittelbares Bezugnehmen auf eine innerlich gefühlte Gegebenheit und enthalten eine implizit gefühlte Bedeutung, die Gendlin sodann „felt sense“ nannte. Wenn gefühlte, implizite Bedeutungen zusammen mit verbalen Symbolen (Worten) auftreten und interagieren empfindet man Verständnis gegenüber der Bedeutung, etwas wird verbalisierbar und explizit, also „entfaltbar“. Ein „Carrying forward“ entsteht, da durch das Explizieren ein körperlich gefühlter Prozess weitergeführt, vorangetragen wird. Die Rückkehr zum gefühlten Ausgangspunkt und die einhergehende Neubetrachtung bzw. das Neuerleben eines Bezugspunktes nach dem Explizieren gibt eine Richtung vor, wodurch eine innere Dynamik entsteht. Die Neubetrachtung und das Nachfühlen des jeweiligen



Bezugspunktes stellt ein „referent movement“ dar, das Gendlin später „felt shift“ - eine gefühlte und erlebte Veränderung - nannte. Sie gibt dem Erlebens-Prozess eine konkret empfundene, sich selbst vorantreibende Qualität – gleich einem perpetuum mobile der Persönlichkeitsveränderung (vgl. Stumm, Wiltshko, Keil 2003, S.99f).

