

Der Gruppenprozess als Focusingprozess

Anne Wunderle, 1984,

in: Focusing Informationen 1984.2, S. 20-23

Ich habe in den letzten zwei Jahren mit anderen zusammen immer mehr begonnen, mit Focusing in einer Gruppe zu experimentieren und auch zu arbeiten. Es sind also sowohl Erfahrungen aus Gruppen mit Kollegen ohne Leiter als auch Erfahrungen aus der Leitung von Selbsterfahrungsgruppen, die meinen Überlegungen zugrunde liegen. Ich will aus diesen Erfahrungen einige theoretische Gedanken ableiten und einen ersten Versuch machen, den Erlebensprozess in der Gruppe mit seinen Spezifika zu beschreiben. Zudem möchte ich ein paar Hinweise geben für das Leiten von Gruppen oder die gemeinsame Gestaltung von kollegialen Gruppen. Es gibt nämlich Punkte, auf die man beim Focusing in der Gruppe speziell achten sollte.

Ich begreife eine einzige Person als einen Organismus, der seinerseits wieder Teil eines größeren Organismus, der Gruppe, ist, und diese wiederum ist eingebettet in einen noch größeren Organismus, den der Gesellschaft, der Welt, des Kosmos. Organismus heißt: ein aus einzelnen Bausteinen zusammengesetztes Ganzes, das als solches funktioniert und in dem jeder einzelne Teil seine spezielle Funktion hat (zum Vergleich auf der Körperebene: die Funktion einzelner Organe im Körper oder auch die Mikroorganismen im Darm des Menschen, die eigenständige Lebewesen sind).

Ist eine Person in einer Gruppe, hat sie sowohl einen felt sense in Bezug auf ihren eigenen Prozess als auch verschiedene felt senses zu den anderen Gruppenmitgliedern als auch einen felt sense zur Gruppe als Ganzes.

Raum schaffen

Erste Voraussetzung für das Entstehen eines Prozesses in der Gruppe ist das Einverständnis der Gruppenmitglieder über einen äusseren Rahmen: Dauer der Gruppe in Tagen, Arbeitszeiten, wie und wann essen, wie stark organisieren oder einfach von Moment zu Moment planen usw. Dieser Teil entspricht der Regelung der Arbeitszeiten und der Bezahlung etc. in der Einzeltherapie. Die Festsetzung eines genauen äusseren Rahmens ist vor allem in einer kollegialen Gruppe äusserst wichtig, denn sie macht die Gruppe erst zu einem Organismus (mit klaren äusseren Grenzen) und erlaubt dem Einzelnen, sich darin getragen und gehalten zu fühlen und sich mit den Grenzen auseinanderzusetzen. "Ein Brand ist nicht das Gleiche wie ein Feuer im Ofen."

Die Gruppe muss sich im Laufe des Raumschaffens auch langsam einschwingen zu einem gemeinsamen Handeln. Am Anfang sind die Bedürfnisse der Einzelnen an die Gruppe oft sehr unkoordiniert und auch unkoordinierbar. Der Eine möchte sich bewegen, der Andere mit den Anderen ruhig sitzen und sprechen, der Andere Pause machen, der Vierte etwas für sich alleine tun. Die Bedürfnisse der Einzelnen widersprechen und blockieren sich. Diese Wünsche in einen allen entsprechenden Ablauf des Geschehens zu bringen, ist kein willentlich machbares Ding (obwohl der Leiter, der strukturiert, diese Koordination für eine Gruppe am Anfang "scheinbar" übernehmen kann), sondern ein oft mühsamer Prozess von zunehmendem Sich-aufeinander-Einstellen, sich Koordinieren und Mitfliessen-können des Einzelnen im Gruppengeschehen, ohne dass er sich selber aufgibt. Ich begreife diesen Prozess als einen Focusingprozess der Gruppe als Ganzes, vergleichbar einer Anfangsphase im Einzelfocusing, wo ganz verschiedene Themen und Reste von Erlebnissen da sind und noch nicht klar und entscheidbar ist, was jetzt in den Vordergrund genommen werden will.

Im Laufe des Raumschaffens muss die Gruppe langsam fähig werden, dem Einzelnen Raum und Zeit für Innere Aufmerksamkeit zu geben. Dies geht kaum, wenn dauernd gesprochen oder agiert wird, wenn auf die Äußerung einer Person sofort eine Andere reagiert. Es braucht Zeiten von Ruhe oder zumindest eine Verlangsamung des Geschehens, damit jedes Mitglied beginnen kann, während des Gruppengeschehens auch nach Innen zu spüren und mit seinem felt sense in Kontakt zu kommen. Dieses Raumhaben für die Aufmerksamkeit nach Innen ist eine spezifische Schwierigkeit in der Gruppe und wird noch dadurch kompliziert, dass der Einzelne nicht nur Kontakt zum felt sense seines eigenen Prozesses haben soll, sondern auch zum felt sense der Gruppe und der Beziehungen. Es ist daher besonders wichtig, auf diesen Punkt genügend zu achten und auch einzugreifen in das Geschehen, um den Raum zu schaffen. Auch braucht die Langwierigkeit dieses Prozesses von jedem Einzelnen in der Gruppe einige Frustrationstoleranz.

Was ebenfalls zum Raumschaffen in der Gruppe gehört, ist, dass jeder Einzelne für die Anderen nicht nur sichtbar ist, sondern dass auch sein "Innenleben" für die Anderen zunehmend spürbar wird. Bringt eine Person sich nicht in die Gruppe ein, wird sie zum "Loch" und hindert den weiteren Fortgang des Gruppenprozesses.

Genauso wie im Einzelfocusing gehört zum Raumschaffen in der Gruppe auch das Herausstellen von Dingen, die der Einzelne nicht bearbeiten will, z.B. Eindrücke von der Anreise, gewisse Dinge von zu Hause. Dieser Teil wird in Gruppen oft vom Leiter strukturiert mit einem Blitzlicht zur Frage: Wo komme ich her, was möchte ich hier für mich tun? (Allerdings findet dieser Prozess dann meist ohne innere Achtsamkeit und nicht genügend "focussiert" statt). Dazu gehört für mich auch das Loslassen von Erwartungen und Vorstellungen über diese bestimmte Gruppe und ein zunehmendes Einlassenkönnen auf das, was hier und jetzt konkret spürbar ist. (Während der Forumsgruppe diesen Sommer war dieser Prozess sehr deutlich beobachtbar.)

Wie das Raumschaffen ein Annehmen und Ja-Sagen ist zu dem, was jetzt gerade da ist in mir, so fordert das Raumschaffen in der Gruppe ein erstes Annehmen jedes einzelnen Mitglieds in der Gruppe durch mich, nicht nur durch mich als Leiterin, sondern auch durch die anderen Gruppenmitglieder. Es ist ein innerlich an den Punkt kommen, wo ich jedes Mitglied in der Gruppe als wertvollen, notwendigen Teil des Organismus "Gruppe" mit seinen ganz spezifischen Funktionen begreifen kann. Dieses Raumschaffen ist natürlich, wie auch die anderen Punkte, die ich weiter oben gesagt habe, nicht etwas, was zu Beginn der Gruppe einfach mal so erreicht oder sogar hergestellt werden könnte. Es ist gleichzeitig Anfang wie auch immer wieder neu zu Erarbeitendes, also auch Ziel der Gruppe. Der fortschreitende Prozess der Gruppe führt zum Beispiel immer wieder zu Schwierigkeiten mit dem Einhalten des Rahmens (jemand möchte z.B. die Gruppe verlassen) oder zur Ablehnung eines Gruppenmitglieds. Erst nach einem gemeinsamen Focusingprozess kann dieses Mitglied eventuell und dieses Mal vertieft und "richtiger" wahrgenommen und angenommen werden. Es findet also auch in der Gruppe eigentlich ein ständig fortschreitender Prozess des Raumschaffens, des zueinander Distanz Gewinnens, einander Verstehens und Akzeptierens statt.

Kontakt zum felt sense

Für den einzelnen in der Gruppe geht es erst einmal darum, zu seinem inneren Thema oder seinen Themen oder zu dem, wo er jetzt gerade in Neuland vorstoßen muss, Kontakt zu finden: persönlicher felt sense. Zudem muss er ja mit diesem Thema einen Anschluss an die Gruppe finden und von den Anderen da gesehen werden. Vielleicht kristallisiert sich dieser Punkt an einem Konflikt mit einem anderen Gruppenteilnehmer oder an einem Gefühl zur ganzen Gruppe, z.B.: "Ich werde von Euch nicht akzeptiert, obwohl ich mir das so sehnlich wünsche." In diesem Punkt ist es auch notwendig, dass der Einzelne Kontakt zu jenem "Ort"

in sich findet, wo er spürt, wie sich das Gruppengeschehen für ihn anfühlt und ihm auch "sagt", wann er was beitragen soll. Oft ist in dieser Phase ein bewusstes Zeitnehmen für jeden Einzelnen nötig. Wir haben uns im Sommer z.B. in dieser Phase auf Anregung von Vera und Friedemann, die für sich schon focussiert hatten und fühlten, wie anders sich das anfühlte, dann auch in der Gruppe (nach einer langen Auseinandersetzung, ob das jetzt gut sei) in Zweierpaare aufgeteilt und einander gegenseitig bei einem Focusing begleitet. Nachher war in der Gruppe schlagartig ein anderes Gefühl da, eben das Gefühl, das sich am Ende dieser Phase dann so einstellt: "Jetzt sind wir eine Gruppe."

Explizieren

Ich gehe immer davon aus, dass sowohl im Einzelnen ein Prozess läuft, der sich zunehmend expliziert und dann von neuem implizit wird, als auch in der Gruppe als Organismus ein Prozess läuft, d.h. dass sich Implizites in der Gruppe langsam explizit macht. Jede Person in der Gruppe hat durch ihren felt sense zur Gruppe als Ganzes Anschluss daran: Gruppen-felt-sense. Jedes Mitglied der Gruppe übernimmt dann durch seine eigenen Explikationen einen Teil der Explikation des Gruppen-felt-sense. Jeder trägt aufgrund seines "Charakters" und seines jetzigen Standes im eigenen Prozess gewisse Funktionen und Rollen in diesem Prozess der Gruppe als

Organismus. So ist einer z.B.:

- das unvernünftige, freche Kind,
- der, welcher das Ganze überblickt, vor allem den felt sense zur Gruppe als Ganzes expliziert, integriert;
- der, welcher an der Schwelle steht und nicht weiß, ob er teilhat oder nicht;
- der, welcher Konflikte anzettelt, auf die Unterdrückung von Wut reagiert und damit diese aufdeckt,
- der, welcher Angst äußert, sich einzubringen, wie er ist (akzeptieren mich die Anderen dann?)

Wenn in der Gruppe die Angstäußerung einer Person von den Anderen wirklich gespürt wird, wenn sie dadurch in Kontakt kommen zu einem in ihnen selber vorhandenen felt sense der Angst, verändert sich dadurch in jedem, auch wenn er sich im Moment gerade nicht äußert, sein persönlicher felt sense und damit auch der felt sense zur Gruppe. Jemand hat dann auch für die Anderen, diesen Teil des Gruppen-felt-sense expliziert. Wenn der Kontakt zum felt sense erst einmal hergestellt ist, kommt - beim Einzelnen genauso wie in der Gruppe - etwas in Fluss, es entwickelt sich eine Eigendynamik. Die Gruppe läuft, es wird spannend, angenehmer. Bei Stockungen im Prozess entsteht ein ähnlich unangenehmes Gefühl in jedem Mitglied der Gruppe, wie wenn der eigene Focusingprozess ins Stocken gerät. Der Einzelne ist in seinem eigenen Prozess abhängig vom Prozess der Gruppe. Der Prozess der Gruppe fördert oder hindert den Prozess im Einzelnen. Meistens fühlt der Einzelne sich aber vom Prozess der Gruppe angeregt,

getragen und erreicht so in seinem eigenen Prozess "Orte" und Tiefen, die er allein nie erreichen könnte. Dies ist für mich der wichtigste Grund dafür, Focusing in Gruppen zu machen und auch die größeren Schwierigkeiten am Anfang beim Raumschaffen in Kauf zu nehmen. Die Mitglieder einer Gruppe sind wie Fische in einem Fluss. Sie können sich nicht nur dahin bewegen, wo sie aus eigener Kraft hingelangen, sondern werden auch noch durch die Strömung des Flusses befördert. Im felt sense-Bereich des Einzelnen in der Gruppe findet ein ständiges Nebeneinander (bzw. ein Kämpfen oder ein Abwägen oder ein harmonisches Ineinanderfließen) von verschiedenen felt senses statt: mich spüren, einen Anderen spüren, den Anderen Raum geben, selber etwas mitteilen müssen was passt jetzt? Etwas Persönliches von mir sagen oder etwas zum Gruppengeschehen? Das konkrete Verhalten ist

immer ein Kompromiss zwischen verschiedenen Dingen ... sozusagen die Explikation eines felt sense zum Ganzen. Zur inneren Frage: wie verhalte ich mich jetzt stimmig aufgrund meiner ganz verschiedenen felt senses, die ich in mir habe?

Je mehr ich mich von diesem felt sense in der Gruppe leiten lassen kann, umso mehr mache ich in der Gruppe Beiträge, die für die Anderen in ihrem felt sense "stimmen". Ich expliziere etwas, das sich für die Anderen auch als "genau", "erlösend", "richtig" anfühlt. Ich werde in der Gruppe weder zum "Loch", weil ich mich zu wenig mitteile, noch nehme ich zuviel Platz ein, und meine Äusserungen werden auch nicht als "querliegend" erfahren. Ich führe die Gruppe in ihrer Explikation des Gruppen-felt-sense weiter, und zwar je nach Situation durch ganz unterschiedliches Verhalten: indem ich einen schwelenden Konflikt anspreche, einen Vorschlag für eine Übung mache oder etwas aus meinem persönlichen Leben mitteile. Ich meine, dass es genau dieser felt sense ist, von dem ich mich sowohl als Mitglied einer kollegialen Gruppe als auch in meinen Interventionen als Leiterin einer Gruppe leiten lassen kann.