

# Methode des Focusing-Forums

**Ernst Juchli, 1998**

Das Besondere des Verfahrens des Forumteams jeweils während der Focusing-Wochen war und ist der Versuch, Prinzipien des individuellen Focusings (dh. des üblichen Focusing-Verfahrens zu zweit: Focuser und Begleiterin) für Gruppierungen mit mehr TeilnehmerInnen und für andere Themen als die individuellen auszuprobieren.

Bereits vor der Trennung von der Sommerschule, also vor mehr als zehn Jahren, wurden am Focusing-Forum und an der damaligen Winterschule (in der Schweiz, in Saas)

Gruppenfocusingmethoden erprobt. Damit meine ich nicht den schon vorher geübten Prozess, in dem ein Leiter Focusing-Vorschläge macht, während die Gruppenteilnehmer je für sich, angeregt durch die Vorschläge, einen individuellen Prozess machen. Dieser Prozess ist natürlich auch dadurch beeinflusst, dass eine ganze Gruppe da ist, aber die Inhalte, Gefühle der Einzelnen werden nicht direkt mitgeteilt, sodass die Gruppe eher als Stimmungsgeber wirkt. Am Focusing Forum haben wir im Gegensatz dazu versucht, Focusingelemente aus dem individuellen Prozess auf Gruppenprozesse zu übertragen. Es entstehen dann neue Fragen: Was ist Freiraum für die Gruppe, gibt es so etwas wie einen Felt Sense der Gruppe, usw.

Auch in der EMV (dem Leitungsteam der Focusingwochen) haben wir versucht, das Unternehmen dieser jährlich wiederkehrenden Veranstaltung focusingmässig zu planen und zu leiten.

An den AusbilderInnentreffen und den Projekttreffen des GFK haben wir die Methode ebenfalls ausprobiert. Dort kam dann noch das Wissen und die Erfahrungen aus typischen GFK-Teilen dazu. Insbesondere meine ich damit die Charakterstrukturen, die Bindungsarten, die Körperarbeit.

Ich versuche nun zusammenzufassen, was inzwischen die Forums-Methode ausmacht, welche Aspekte wir erprobt haben, wo wir unsere Fragen haben:

- Einige TeilnehmerInnen schliessen sich zu einem “Unternehmen” zusammen.
  - Sie einigen sich auf ein Thema, das allerdings ganz beliebig vage oder präzise sein kann.
  - Sie einigen sich auf einen vorläufigen Prozessverlauf, insbesondere auch auf eine Rhythmisierung (siehe unten). In einem gemeinsamen Entscheid kann der auch abgeändert werden.
  - Sie einigen sich auf einen zeitlichen Rahmen. Dieser Rahmen muss gross genug sein, es muss Zeit vorhanden sein.
- 
- Mit dem “Unternehmen” ist vor allem ein kreatives gemeint. Wir nennen den Prozess darum auch “emergenz-orientiert”. Für einen blossen Entscheidungsprozess bei schon fertig vorliegenden Meinungen eignet es sich keinesfalls.
  - Von den TeilnehmerInnen an diesem Unternehmen müssen wir vor allem verlangen, dass sie bereit und in der Lage sind, sich als gleichwertig zu betrachten. Und zwar auch bezüglich des gewählten Themas, in dem vielleicht wissens- oder erfahrungsmässig grosse Diskrepanzen bestehen. Andere Meinungen und Auffassungen müssen wir prinzipiell mal als anders und daher interessant und nicht zum vornherein als falsch oder feindlich oder krank auffassen wollen.
- Führungsansprüche von Einzelpersonen müssen für den Gesamtprozess abgelegt werden. In einer Untereinheit kann natürlich jemand LehrerIn, TherapeutIn, etc. sein. In Doppel- oder gar Mehrfachrollen anwesend zu sein, sollte eine spannende Herausforderung sein. So ergeben sich ja häufige Wechsel zwischen Lehrendem-Lernendem, führen-geführt werden, massieren-massiert werden, vorausdenken-nachdenken, Idee haben-sich von Idee anstecken lassen, ...

- Ein Minimum (Wie gross dieses sein muss, weiss ich auch nicht.) an gegenseitigem Gernhaben oder Interesse aneinander muss möglichst bei jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer, vorhanden sein. Wenn ich nicht von der Mehrheit der Anwesenden glaube, lernen zu können, gehts nicht.

Dies kann nicht ersetzt werden durch blosses Interesse am Thema, obwohl dies natürlich nicht zu verachten ist.

- Die TeilnehmerInnen dürfen nicht geizig sein mit ihrem Wissen und Können: Sie sollten es eher grosszügig und bereitwillig zur Verfügung stellen wollen, wenn es passt und gefragt ist.

- Sie müssen bereit sein, auf individuelle Urheberschaft von Kreationen zu verzichten.

- Sie müssen bereit sein zum Modalitätenwechsel. "Nur-RednerInnen" fallen raus.

- Die Mehrzahl der TeilnehmerInnen sollte sowohl diszipliniert als auch grosszügig in organisatorischen Fragen sein. Anders gesagt, es sollten möglichst viele sowohl verlässlich wie flexibel sein. Überhaupt ist eine hohe Frustrationstoleranz von Nutzen.

- Höfliche TeilnehmerInnen, auch solche mit Humor, sind Gold wert.

- Unsere Erfahrung mit der Methode endet bei einer Anzahl von ungefähr 25 Personen.

Inwiefern

das Verfahren abgeändert werden muss bei grösseren Gruppen, wissen wir noch nicht.

Eventuell müssen zumindest teilweise, zeitweise, Untergruppen gemacht werden.

- Die TeilnehmerInnen müssen entweder ziemlich wenig "Einbrüche"<sup>1</sup> haben (zur Zeit stabil sein in den anstehenden Themen und mit den anwesenden Leuten) oder sie müssen ansprechbar auf ihre Eigenheit, ihre Charakterstruktur sein. Wir meinen dabei nicht, dass eine spezifische Fachsprache (etwa unsere eigene) dafür gemeinsam da sein muss, aber die Bereitschaft dafür, die persönlichen Eigenheiten, auch die Schwächen, thematisieren zu lassen.

- TeilnehmerInnen müssen auf inhaltliche Redundanzen verzichten können. Da besteht ein deutlicher Unterschied zu "demokratischen Prozessen", in denen Redundanzen für die Verstärkung von Meinungen und Strömungen äusserst wichtig sind. Da "Runden"<sup>2</sup> persönliche sind, gilt das dort viel weniger.

- Viele TeilnehmerInnen sollten schon gelernt haben zwischen sich als Person und dem "Gruppentier" zu wechseln. Das Gruppentier ist eine Bezeichnung für das grössere Ganze einer Gruppe, das aus deutlich mehr besteht als aus der Summe der Einzelnen, das eigenes "Leben" hat, eigenen Rand, eigene Geburt und Krankheit und Tod. Eine Gruppe, eben ein Gruppentier, braucht eine spezifische Nahrung, eine spezifische Erholung, usw.

• Das Thema oder das Projekt des Unternehmens muss alle ansprechen oder anregen. Sonst muss es so umformuliert oder besser abgeändert werden, dass alle interessiert mitmachen können. Ein gewisses persönliches Engagement ist sicher von Vorteil.

- Es ist egal, ob im Thema ungefähr gleicher Wissensstand herrscht oder ob die Notwendigkeit zur Information durch TeilnehmerInnen, etwa durch kleine Vorträge, besteht. Es kommt durchaus auch vor, dass im Verlauf vom Prozess das Bedürfnis nach Literatur entsteht und dadurch Lesezeit eingeräumt werden muss.

- Es ist sicher von Vorteil, wenn die Gruppe aus unterschiedlichen Leuten zusammengesetzt ist, also etwa verschiedene Charakterstrukturen vorhanden sind, wahrscheinlich auch eine Alterstreuung, eine Begabungstreuung da ist. Das Verfahren nutzt ja die Verschiedenheit, die Eigenheiten von Personen. Es versucht nicht, eine Einheit in dem Bestehenden zu finden, sondern etwas Neues.

• Der Prozessverlauf muss gewissen Minimalbedingungen genügen:

- Zu Beginn muss grosszügig Zeit und Aufmerksamkeit für das Präsentwerden jeder einzelnen Person und für die Klärung des Themas verwendet werden. Bewährt hat sich die "Runde"<sup>2</sup> für das Präsentwerden der Personen. Die spezielle Form dieser Runde kann je nach Situation anders gewählt werden. So können irgendwelche kreativen Ausdrucks-Medien gewählt werden. Sprache ist nur ein Spezialfall daraus. Es kann um ein allgemeines Kennenlernen und

Präsentwerden der Person oder auch der Person in einem speziellen Umfeld oder einer speziellen Situation oder einem Thema sein.

-Am Ende der Diskussion des Themas oder einer Etappe hat sich eine Blitzlichtrunde bewährt.

- Es ist von Vorteil, wenn die TeilnehmerInnen vertraut sind mit den Gruppenprozessinstrumenten der verschiedenen Runden. Wir unterscheiden zumindest drei Formen: Blitzlichtrunde (je nur kurzes Statement), Runde (jede/r hat soviel Zeit, wie er im vorliegenden Rahmen für angemessen hält. Es gibt nur klärende oder ganz kurze Reaktionen der anderen.), ausführliche Runde (jede/r nimmt sich soviel Zeit wie in der Runde. Die anderen, eventuell auch nur die LeiterInnen, gehen aber ausführlicher darauf ein.)

- Der zu Beginn ausgemachte Prozessverlauf muss Rückkopplungselemente enthalten. Das heisst, dass das, was ein/e TeilnehmerIn oder auch die Gruppe im Moment hat, weiterverarbeitet werden muss und das Ergebnis davon zurückgeschlauft werden muss, so dass jede/r sowohl seines rausgeben kann wie auch von anderen etwas erhält. Das tönt kompliziert, weil ich es abstrakt formulieren wollte. In der Praxis heisst das einfach z.B.: Reden in der Gruppe während eineinhalb Stunden, Zweier-Massage oder Zweier-Focusing, individuelle Zeit, Reden in der Gruppe, ... (und zyklisch so weiter). Der Prozess muss also zyklisch, wir können auch sagen „schlaufig“ angelegt werden. Welcher Prozessteil inhaltlich innovativer, welcher eher verarbeitend ist, das ist egal. Es ist auch nicht bei allen Menschen oder Themen gleich. Es braucht aber von beidem, sowohl verarbeitende Elemente wie auch innovative. Damit haben ich die sozusagen grosse Rückkopplung beschrieben.

• Es bietet sich also ein rhythmisierter Verlauf an. Wenn ein Rhythmus gefunden wird, der sozusagen menschliches Mass hat, ergibt sich etwas Zusätzliches. Rhythmen tragen Menschen, geben ihnen Sicherheit, Halt (der nicht in Starr-Sein besteht), Schwung.

- Es gibt natürlich ständig ganz viele kleine Rückkopplungsprozesse: A sagt etwas, B lächelt dazu, A freut sich darüber, ... Sowas passiert natürlich hundertfach, jede Minute. Wie wir aus Hilfswissenschaften (etwa der Komplexitätsforschung) wissen, braucht es eine grosse Anzahl von Rückkopplungsprozessen, sonst ist keine Emergenz möglich\_.

- Der Prozess muss verschiedene Modalitäten verbinden. Also etwa das Zusammenspiel von kognitivem und körperlichem Prozess. Wenn bei gedanklichen Prozessen scheinbar keine Verbindung (oft ist es auch eine rückkoppelnde) zum Körper vorkommt, so schafft sich der Mensch diese trotzdem. So ergibt sich zum Beispiel die unbefriedigende Situation, dass bei konstanter Körperhaltung und Atmung auch ein irgendwie festfahrendes Denkmuster entsteht. Dies ist die Erfahrung von KörperpsychotherapeutInnen.

- Die grosse Rückkopplungsschleife muss mindestens dreimal stattfinden. Zusätzlich muss irgendein neues ungeplantes Element vorkommen. Dies passiert leicht in einer freien Atmosphäre, aber ganz schwer in einer scheinbar wohlgeplanten. Nach dem Motto „Sei spontan - jetzt!“ geht es sicher nicht. Weil dieses Element sowohl unerlässlich, wie nicht konstruierbar ist, ergibt sich die im Folgenden beschriebene Erfahrung immer wieder.

- Im Verlauf gibt es mindestens eine stockende oder chaotische Phase. Die beiden Begriffe „stockend“ und „chaotisch“ sind in diesem Zusammenhang nur verschiedene Ansichten derselben Phase. Wenn es etwa äusserlich chaotisch wird, kann es innerlich ganz stocken, wenn es äusserlich stockend, zäh, stagnierend ist, kann es innerlich ganz wild zugehen. Die TeilnehmerInnen müssen in der Lage sein, solche Phasen einige Zeit auszuhalten, oder die Kraft und Überzeugung (aus der bisherigen Erfahrung mit solchen Prozessen) anderer GruppenteilnehmerInnen muss so stark sein, dass es die in grossen Schwierigkeiten sich befindenden durchträgt.

- Der Zyklus Implizit - Felt Sense - Explizit - „Felt Sense rückwärts“ - Implizit - ... muss sowohl bei den Einzelnen wie bei der Gruppe stattfinden können. Diesen Vorgang müssen wir noch genauer diskutieren. Insbesondere haben wir noch keine Sprache, keinen Ausdruck für dieses „rückwärts“.

. Eine Bedingung dafür, dass dieser Zyklus, insbesondere auch der “Rückwärts-Teil” stattfinden kann, ist, dass das Gesprächstempo verschieden sein muss, da nicht alle beim gleichen Tempo diesen Prozess machen können. Nur „schnelle” oder nur „langsame” Gruppen landen notwendigerweise spätestens in der dritten grossen Phase im Krach.

. Eine zweite Bedingung ist, dass verschiedene Formen von Explizit vorkommen müssen. Nur Reden geht nicht. Viele Menschen können sprechenderweise zuwenig von sich mitteilen. Wenn solche Personen immer aus kreativen Gruppenprozessen ausgeschlossen werden, kommt es nicht gut heraus. Siehe etwa die Arbeit von politischen Parteien, die da zuwenig wissen.

. Eine dritte Bedingung ist, dass verschiedene Arten von Sprechen geschätzt werden müssen. So muss etwa schnelles, sicheres Formulieren gleichgewichtet werden wie suchendes, tastendes, vielleicht sogar abbrechendes Formulieren.

. Eine vierte Bedingung ist die Rücksichtnahme der Gruppe bei kreativen Ansätzen, ganz analog wie bei Gefühlen. Es ist bei den meisten Leuten eine Selbstverständlichkeit, eher eine eigene psychische Notwendigkeit, beim Zeigen von Gefühlen Anteil zu nehmen. Wenn also jemand sichtlich traurig ist, wird sich kaum jemand darüber lustig machen. Er riskierte, zur Gruppe rauszufallen. Im gleichen Masse muss gelernt werden, anteilnehmend zu sein, wenn jemand grad beim „Gebären” einer neuen Idee, eines neuen Bildes ist. Häufig reagieren ungeübte GruppenteilnehmerInnen darauf gedankenlos mit “ach, nein”, oder “Das ist ja ganz unausgegoren, nicht fertig gedacht.” Das hat leider eine ähnliche Wirkung wie das sich lustig machen an der falschen Stelle. Es tötet also die Kreativität ab.

. Eine fünfte Bedingung ergibt sich aus der ganz unterschiedlichen Verarbeitung von unangenehmen Voten, unangenehmen Personen, in einer Diskussion. So werden einige TeilnehmerInnen ungehalten, ungeduldig, machen ein grimmiges Gesicht, einen grimmigen Tonfall. Andere geben in der Situation eher auf, resignieren. So entsteht leicht eine Potenzierung der Schwierigkeiten. - Von mir her gesehen: Da war zuerst nur dieses schwierige Votum, dann aber verschiedene für mich schwierige Reaktionen von anderen GruppenteilnehmerInnen, meine Reaktion wird dadurch verstärkt, verunsichert dadurch andere wieder mehr, usw. Unter Umständen kriegt die Gruppe Krach, obwohl die ursprüngliche Situation nicht stark war. – Die Gruppe muss lernen, respektive die erfahrenen TeilnehmerInnen müssen das durchschimmern lassen, dass das verschiedene Varianten der Reaktion auf den betreffenden Teilnehmer oder sein Votum sein können. Diese Verhalten (es sind nur zwei Beispiele) gehören also in der Regel nicht thematisiert wie etwa Störungen in der themenzentrierten Interaktion. Es ist wichtig, sowohl „unangenehme” TeilnehmerInnen (sie sind am Explizieren), wie „unangenehme” Reaktionen drauf (sie sind am Implizieren) zu tolerieren. Das ist gut zu unterscheiden vom Gefühl der Aggression, das zu respektieren ist wie andere Gefühle. Das heisst aber dann nicht, dass eine Beziehungsklärung stattfinden muss mit der Intention, dass jemand sich ändern soll. (Dieser Abschnitt scheint mir noch nicht ausgegoren. Er ist aber sehr wichtig. Er könnte Thema eines nächsten Forums sein.)

. Eine sechste Bedingung: Das kreativ Werden einer Person und das Erleben eines Lebewesens, wenn es in eine andere Komplexitätsstufe<sup>3</sup> geht oder zu gehen versucht, ist etwas ganz Wichtiges, vielleicht etwas “Heiliges”. TeilnehmerInnen müssen das gelernt haben oder sie müssen eine Ahnung davon haben, es muss ihnen etwas daran liegen. Erfahrungsgemäss geht das nur, wenn jemand in der Lage ist, sich als Individuum zeitweise, partiell zurückzustellen und wenn jemand in der Lage ist, übliches „Demokratieverhalten” zurückzustellen.

Entstehende Komplexitätsänderungen<sup>3</sup> machen erfahrungsgemäss oft Angst oder ungeduldig. Bei KollegInnen habe ich öfters die Erfahrung gemacht, dass sie diesen Prozess durchaus schätzen, sogar suchen, wenn es sich um KlientInnen handelt, dass es aber viel schwieriger ist, wenn es sich um Gleichgestellte, wenn es sich gar um eine Gruppe handelt. Es ist halt ein

inhaltlich nicht kontrollierbarer Prozess, der von persönlicher Sicherheit oder von kräftigem Sicherheitsgefühl in der Gruppe gehalten werden muss, damit er freundlich begrüsst werden kann.

- Der Zeitrahmen muss verbindlich sein. TeilnehmerInnen, die zwischendurch oder früher wegmüssen, sollen dies der Gruppe vorlegen. Der Forumsprozess erträgt nur wenige Ausnahmen vom gemeinsamen Zeitrahmen.
- Der Rahmen muss sich über einen wesentlichen Teil der Tage erstrecken. Eine solche Form innerhalb eines Schulstundenplanes oder eines Vorlesungsbetriebes durchführen zu wollen, ist ziemlich sicher zum Scheitern verurteilt.
- Die einzelnen Prozessteile müssen etwa gleichgewichtig sein. Es geht nur ausnahmsweise, von dieser Grunderfahrung abzuweichen, also etwa nach einem anderthalb-stündigem Gruppengespräch nur zwei mal zehn Minuten Kopfmassage zu machen. Als Dauereinrichtung ist solche Zeiteinteilung unergiebig oder Stress produzierend.

Dies sind die Erfahrungen, die wir, die GruppenteilnehmerInnen des Focusing-Forums 98 zusammengetragen haben. Ich hoffe, ich habe sie einigermaßen verständlich und vollständig zusammengetragen. Es ist gut möglich, dass wir ganz viel machen, was für Aussenstehende auffallend ist, für uns aber ganz selbstverständlich. Solche Verhaltensgewohnheiten haben wir vermutlich kaum bemerkt und nicht aufgeschrieben. Konsequenterweise war auch unser Plan, dieses Verfahren im kommenden Jahr in verschiedensten Gruppierungen auszuprobieren, um mehr Erfahrungen damit zu machen. Ganz schön für uns wäre es, wenn eine aussenstehende Gruppe versuchen würde, so einen Forumsprozess zu lancieren und uns dann ihre Erfahrungen damit mitteilen würde. Es gibt ja auch schon verwandte Bemühungen. Als Beispiele erinnere ich an die Bohmgruppen<sup>4</sup>, an Bürger-Foren, an Konsensus-Gruppen. Ich denke, das Spezielle bei unseren Achberger-Forumsgruppen ist der Einbezug des Körpers und die konsequente Rhythmisierung. Warum der Körper dazu "muss" ist eigentlich eine ähnliche Frage wie in der Psychotherapie. Es wäre sicher ein eigenes grösseres Thema. Ich will hier nur andeuten, dass unserer Erfahrung nach die jeweilige Gruppenatmosphäre deutlich ändert, nachdem die GruppenteilnehmerInnen miteinander körperlich gearbeitet haben. Es geht "frustfreier", danach. Ich denke, es wäre nach gemeinsamem Musizieren ähnlich. Ohne so ein anderes Kontaktmedium als das Reden bleibt das Sprechen einfach "bedürfnis-überladen".

Immer wieder, auch jetzt am Ende dieses Textes, fällt eine Absonderlichkeit, eine scheinbare Widersprüchlichkeit auf: Wir wollen einen kreativen, freien Entwicklungs-Prozess ermöglichen und es wimmelt nur so von "muss", von Bedingungen, von Fähigkeiten, die TeilnehmerInnen haben sollten. Es hat für mich selber etwas Unsympathisches daran. Oft haben wir es anders probiert, scheinbar freier, keine oder viel weniger Vorgaben. Es klappt nicht. Es ist eine alte Erfahrung und sie erweist sich immer wieder neu, dass Freiheit und Kreativität einen deutlichen Rahmen brauchen. Wir wollen inhaltlich Neues denken können und benutzen dazu einen engen formalen Raum. Umgekehrt stimmt es ja auch - wenn eine Gruppe ihre Angehörigen inhaltlich festlegt, entsteht früher oder später eine Sprengung der Form.

Soweit mal unser vorläufiger Stand. Ich bin gespannt, wie es weitergeht mit neuen Verfahren in Gruppen.

1 "Einbruch" ist ein GFK-Fachausdruck, der Folgendes beinhaltet: In einem Einbruch ist die betreffende Person in der üblichen Breite an Erlebens- und Handlungsfunktionen massiv eingeschränkt. Die Person organisiert sich viel einfacher, meist in einem oder zwei zweiwertigen Erlebens- und Handlungsfunktionen, wie etwa die Reduktion von Beziehung auf Freund-Feind, oder in der Gruppe drin, die tollste oder letzte zu sein, sich selber also nur noch zu bewerten, usw. Genaueres, insbesondere über den Verlauf solcher Prozesse muss der

GFK-Theorie entnommen werden. Siehe dazu GFK-Texte-1.

2 “Runde” meint im Focusing- und GFK-Umfeld Folgendes: Jede/r TeilnehmerIn sagt im ausgemachten zeitlichen Rahmen einige Sätze zum Thema oder zur Einschätzung der Gruppensituation. Meist, ausser es ist speziell ausgemacht, sagen die anderen TeilnehmerInnen nicht direkt etwas dazu. Es ist also kein dialogisches Verfahren, sondern ein zur Kenntnis nehmen der Gruppensituation, sowie der Situation der Einzelnen im Ganzen drin.

3 dazu etwa die gut lesbaren und spannenden Bücher: Walddrop, Mitchell, Die Erforschung komplexer Systeme; oder Lewin, Roger, Die Komplexitätstheorie.

Beide Bücher beschreiben Ergebnisse des Santa Fee Kreises, der sich der Komplexitätsforschung verschrieben hat.

4 Bohm, David, Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen, Klett-Cotta