

# Focusing in der Beratung

Urs Wittmer, Christiane Geiser, 1984

in: *Focusing Informationen* 1984.1, S. 6-8

*Entstanden ist dieser Artikel aus einem eineinhalbstündigen Seminar, das im Rahmen der Focusing-Woche auf dem Rorschacherberg 1984 in der Reihe "Spezialangebote" veranstaltet wurde, Urs Wittmer setzte sich darin mit einer Gruppe von Teilnehmern mit der folgenden Fragestellung auseinander: Wie, wo und mit welchen Möglichkeiten und Grenzen lässt sich Focusing in der Beratung einsetzen? Die Tonbandaufzeichnung dieses Gruppengesprächs wurde von Christiane Geiser zu diesem Artikel verarbeitet. Die Veröffentlichung zielt also nicht darauf ab, „Gültiges“ oder „Abschließendes“ zum Thema Focusing in der Beratung auszusagen, sondern möchte ganz einfach den Kreis der Gesprächsteilnehmer erweitern.*

Aus der Sicht des Beraters gibt es dabei zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

1. Er kann Focusing mit sich selber tun, ohne dass der Ratsuchende etwas davon merkt.
2. Er kann zusammen mit dem Ratsuchenden Focusing-Schritte probieren.

Die erste Möglichkeit ist die wichtigere. Hier kann Focusing tatsächlich sehr befruchtend für die Beratungssituation sein. Die Frage stellt sich also:

## **I. Wie kann der Berater vor, während und nach der Beratung Focusing für sich selber anwenden?**

### **a. vor der Beratung:**

Als Einstiegsmöglichkeit bei allen Beratungen (nicht nur bei denen, die mir vorher schon "auf dem Magen liegen") kann ich mir den ersten Schritt des Focusing "Freiraum schaffen" zunutze machen: ich nehme mir ein paar Minuten Zeit und lasse alles, was zu diesem speziellen Klienten, der gleich kommen wird, gehört, in mir aufsteigen. Das können Erinnerungen an die letzte Stunde sein, offene Fragen, meine eigene körperliche Befindlichkeit diesem Menschen gegenüber, diffuse, vage Ahnungen. Ich befasse mich mit keinem dieser inneren Eindrücke genauer, sammle nur alles ein und mache ein bisschen Platz, schaffe ein wenig Luft zwischen mir selbst und diesen inneren Eindrücken. Vor allem an belasteten Stresstagen können diese wenigen Minuten vor der Beratungsstunde von großem Wert sein.

Bei schwierigen Beratungssituationen kann es vorkommen, dass ich Angst habe vor einem Gespräch, mich unwohl fühle, am liebsten gar nicht anfangen würde usw. Habe ich keine Gelegenheit oder keine Zeit mehr, mit einem Begleiter auf dieses Problem zu focussieren, kann ich mir helfen, indem ich mich vor der Beratung auf den guten Ort in mir beziehe, mich meditativ zentriere. Das soll heissen: ich finde in mir eine Kraftquelle vor, die sich nicht beeinträchtigen lässt durch äussere Störfaktoren. Diese Ressource versuche ich zu finden, sie ist immer da, auf sie kann ich mich beziehen. Es gibt in mir also noch etwas anderes als die Angst. Auch das ist ein Schritt des "Raumschaffens". Er ermöglicht mir vielleicht für den Augenblick, der kommenden Stunde gelassener und in mir ruhender entgegenzusehen - nachher kann ich dann weitersehen.

Will ich mich umfassender mit einer solch schwierigen Situation auseinandersetzen, kann ich (allein oder besser mit einem Begleiter) auf meine Angst resp. auf diesen speziellen Klienten focussieren: ich stelle mir bildhaft die Person vor und lasse den felt sense dazu sich entfalten. Das gibt mir die Möglichkeit, meine eigenen Anteil wahrzunehmen: Was befürchte ich denn bei mir?

Meist handelt es sich ja um eine Gefährdung meines Selbstkonzeptes. Da ist es gut, sich zu sagen: Zum Glück hat mir dieser spezielle Klient, der solch negative Gefühle auslöst, geholfen, etwas Entscheidendes bei mir zu merken - und jetzt kann ich es in Ruhe anschauen.

Später beim Gespräch mit ihm bin ich dann wieder kooperativ und kann klarer wahrnehmen. Es ist von Vorteil, bei einem solchen Focusing einen Begleiter zu haben. Dieser muss kein Focusing-Experte sein. Es reicht, jemanden, zu dem ich eine gute Beziehung habe, zu bitten, mir zuzuhören, einfach da zu sein.

### **b. während der Beratung:**

Ein wichtiges Stichwort ist meine körperliche Präsenz: mein Bewusstsein ist nicht nur auf den Klienten hin geöffnet, sondern auch auf mich. Ich als Berater bin leiblich/körperlich anwesend. Diese körperliche Präsenz erlaubt es mir z.B., anders als bisher mit körperlichen Störungen umzugehen, die bei mir während einer Beratungssituation auftreten (ich bekomme Kopfweg, fange an zu schwitzen o.ä.). Für einen Moment lang kann ich alles Situative herausnehmen und nur mich wahrnehmen. Dieses "Blitzfocusing" heißt nicht, dass ich den ganzen Focusing-Prozess durchlaufe. Ich nehme lediglich den gerade spürbaren felt sense wahr und etikettiere ihn (Hier wird der in anderen Focusing-Verläufen oft nicht so wesentliche "handle" sehr bedeutsam.) Es reicht völlig, wenn ich z.B. meine Aufmerksamkeit auf meine körperliche Befindlichkeit richte und einen Begriff dafür finde (z.B.: "eng in der Brust", "ziehen im Bauch"). Auch ohne dass sich der felt sense voll entfaltet, tritt eine Erleichterung ein: Das vorhin noch unbekannte und störende "Etwas" in mir hat einen Namen bekommen, d.h. es lässt sich innerlich bewegen und ein wenig herausstellen.

Die körperliche Präsenz des Beraters ist jedoch nicht nur in Hinblick auf eigene Störungen wichtig. Allgemein gesehen stellt sie ein reichhaltiges Instrument da, mit der Befindlichkeit des Klienten mitzugehen. Mein Sensorium wird geschärft, mein Körper gibt Antworten auf Fragen wie: Wo ist der Klient im Moment? Wie geht es ihm? Was löst das aus, was wir da gerade miteinander besprechen?

Hier wird das Stichwort "Selbsteinbringung" wichtig. Aufgrund meiner körperlichen Präsenz entsteht etwas in mir, und das lege ich dem Klienten vor. Er kann es anschauen, überprüfen, annehmen, ganz oder teilweise zurückweisen. Bei diesem Selbsteinbringen ist es ganz wesentlich, die Ebene des Klienten zu beachten und zu respektieren. Vermutlich liegt hier einer der ganz deutlichen Unterschiede zwischen Therapie und Beratung. In der Therapieforschung gibt es Untersuchungsergebnisse, die aufzeigen, dass zu hohe Werte auf der Empathie-Skala in den ersten Stunden einer Therapie eher kontraproduktiv wirken können. Ähnlich können wir für die Beratung formulieren: Äusserungen des Beraters, die eine zu große Nähe zum felt sense beinhalten, können für den Ratsuchenden bedrohlich sein. Die Ebene, auf welcher der Ratsuchende mit mir kommunizieren kann, ist seine Wahl. Ich darf ihn nicht überfordern, indem ich meine Selbsteinbringung z.B. zu körpernah formuliere (Beispiel: "Wenn ich Ihnen zuhöre, fühle ich in meiner Brust ein Gummiband, das von rechts nach links zieht.")

Achtsamkeit und Respekt vor den Möglichkeiten des Klienten sind angezeigt. Nie darf fehlende Beziehungsqualität einfach durch Focusing ersetzt werden das gilt natürlich für Beratung und Therapie!

Meine körperliche Präsenz während der Beratung kann mir auch ermöglichen, anders mit den "Inputs" (Testergebnisse, Informationen, Ratschläge) umzugehen. Für einen kurzen Moment kann ich sie körperlich überprüfen und dann entscheiden, ob und wie ich sie dem Ratsuchenden vermitteln kann. Meine verstärkte Offenheit für die Gesamtperson des Klienten erlaubt mir dann auch, seine Reaktion auf diese Inputs genauer wahrzunehmen - mit meinem ganzen Körper und nicht nur mit den Ohren oder den Augen. Direktiv wirkende Inputs, um die ich in der Beratung oft nicht herumkomme, vertragen sich so besser mit meiner klientenzentrierten Grundhaltung.

### **c. nach der Beratung:**

Auch nach der Beratung ist "Freiraum schaffen" als psychohygienischer Faktor sehr wichtig. Ich räume sozusagen auf, lasse alles noch einmal an mir vorbeiziehen (aha, dort haben wir

etwas abgebrochen, dort sind wir mehr in die Tiefe gegangen, so und so fühle ich mich Jetzt ...), schreibe vielleicht die Essenz des ganzen auf oder drücke die Etikettierung des felt sense in einer anderen Modalität aus - und lasse es dann ruhen. Ich nehme dem Klienten nichts weg, wenn ich auf diese Art und Weise für mich Sorge - im Gegenteil.

## **2. Wie kann ich Focusing zusammen mit dem Ratsuchenden anwenden?**

Sind ganze Focusing-Prozesse oder einzelne Schritte in der Beratungssituation möglich?

Ein wichtiger Punkt ist vor allem das Verlangsamte. Körperliche Präsenz hat oft diesen Effekt.

Wenn ich nicht immer "machen" muss, sondern auch geschehen lassen kann, Zeit geben, warten kann, hat das auf den Ratsuchenden einen großen Einfluss und verändert auch sein Lösungsverhalten. Beiderseitige Lösungsaktivitäten können dann eigentlich wegfallen.

Wichtiger wird das liebevolle Umgehen mit dem, was zurzeit eine Lösung verhindert. Es ist grundsätzlich anders, ob ich mich in das System des Klienten einspannen lasse und unter seinen Druck gelange, unbedingt in wenigen Stunden eine Lösung finden zu müssen - oder ob ich den Scheinwerfer meiner Aufmerksamkeit gerade darauf richte, dass doch alles Rennen nach Lösungen bisher nichts gefruchtet hat. Das ist vorerst oft unangenehm, trägt aber neue Ansätze in sich.

Dort, wo das Beispielhafte meiner Haltung nicht genügt, ist es vermutlich sinnlos, in der kurzen Zeit dem Ratsuchenden einen anderen Weg "beibringen" zu wollen. Ist bei ihm das Interesse an Veränderung da, wird er in einem therapeutischen Prozess weitermachen wollen. In der oft kurz bemessenen Beratungsdauer ist es gut, den Mantel "Verändern müssen in vier Stunden" abzuwerfen.

Als Technik ist Focusing in der Beratung nicht eigentlich einsetzbar. Ich kann Focusing-Prozesse dort begleiten, wo sie spontan auftreten, aber auch nur solange, wie der Ratsuchende mag und den Prozess "trägt". Dort allerdings mit Hellhörigkeit dabei zu bleiben und den Klienten dabei zu unterstützen, was er schon kann, bringt schon sehr viel.