

Ideen zum Anleiten von Gruppenfocusing

Ernst Juchli, Christiane Geiser, 1984

in: Focusing Informationen 1984.1

Dieser Artikel ist entstanden aus einem eineinhalbstündigen Spezialseminar im Rahmen der Focusing-Woche auf dem Rorschacherberg. Ernst hat einer Gruppe von Leuten erzählt, welche Erfahrungen er mit Gruppenfocusing gemacht hat. Christiane hat mitgeschrieben, und nachher haben sie miteinander diesen Artikel formuliert und durch ihre Erfahrungen ergänzt.

Vorzüge des Gruppenfocusing

Hat Gruppenfocusing in sich einen Wert? Oder ist es grundsätzlich besser, mit Einzelpersonen Focusing zu machen? Nach meinen Erfahrungen hat das Gruppenfocusing einige eigenständige positive Seiten:

1. Es ist praktisch. In Ausbildungsgruppen kann daran sehr viel und sehr leicht gelernt werden. Theorie lässt sich an ein Gruppenfocusing leichter anhängen als an ein Einzelfocusing, da es nicht so personenspezifisch ist und daher besser als ein Ganzes betrachtet werden kann. Beim Lernen und Lehren werden die Erfahrungen einzelner nicht indiskret und unfair ausgenützt.
2. Es ist gruppenfördernd. Alle Mitglieder der Gruppe sind mit ähnlichen und doch individuell sehr verschiedenen Erfahrungen beschäftigt. Aus den einzelnen Bildern entsteht eine reiche Welt mit vielen Gemeinsamkeiten und vielen Verschiedenheiten. Erfahrungen einzelner können eventuell andere mitziehen, vielleicht auch eine Art Gruppengefühl anregen.
3. Es ist relativ angstfrei. Oft wollen Gruppen nicht eigentlich therapeutische Erfahrungen machen und fürchten sich eher vor zu intensiven Prozessen. Sie sind aber sehr interessiert an berufsbezogenen oder Selbsterfahrungs-Übungen. Ein Gruppenfocusing bietet eine recht tiefe Erfahrung, zugleich aber ein großes Maß an Schutz.

Allgemeines zum Anleiten eines Gruppenfocusing

Das Anleiten eines Gruppenfocusing bewegt sich immer zwischen den beiden Polen "Führen" und "Freiheit lassen". Da der verbale Rapport zwischen dem, der das Focusing anleitet, und den Mitgliedern der Gruppe fehlt, ist es vor allem wichtig, genaue Prozesshilfen zu geben und sich nicht nur auf den Inhalt festzulegen.

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

1. Wenn ich mir ein bestimmtes Thema vorgenommen habe, mache ich möglichst viele Angebote in Bezug auf verschiedene Modalitäten (Erlebens-Modalitäten sind kognitive, imaginative, emotionale und körperliche Prozesse, die im Erlebensraum wahrgenommen werden).
2. Will ich eine bestimmte Modalität anregen oder fördern, nähere ich mich ihr über möglichst vielfältige Einstiege, also auch über verschiedene thematische Anstöße.

Im Folgenden will ich die erste Variante genauer besprechen.

Im Gruppenfocusing gibt es vier Bewegungsrichtungen:

1. von außen zu sich nach innen kommen
2. sich in seiner inneren Welt wahrnehmen
3. nach außen zurückkehren
4. außen sich mit dem inneren Erleben beschäftigen

1. Von außen zu sich nach innen kommen

Wenn ich ein Gruppenfocusing beginne, behalte ich am Anfang denselben Tonfall bei, der vorher schon in der Gruppe geherrscht hat. Ein Einstieg in einem zu "heiligen" Ton fördert realitätsferne Konstrukte bei den Teilnehmern. Nach und nach kann ich mit der Stimme persönlicher und deutlich intensiver werden. Auch hier also: von außen nach innen. Jeder in der Gruppe sucht sich seinen Platz im Raum, nimmt sich viel Zeit dazu, überprüft auch, ob seine Distanz zu den anderen stimmt, ob er bequem genug sitzt/ liegt. Auch diese Vorbereitungen gehören schon dazu, und ich leite sie langsam und sorgfältig an. Es ist gut, schon zu diesem Zeitpunkt, also beim Kontakt mit der Außenwelt, alle Modalitäten einmal kurz anklingen zu lassen: Z.B. "Schaut, wie es dort, wo ihr Euch jetzt befindet, aussieht. Hört auf die Geräusche im Raum Nehmt Kontakt auf zur Unterlage und spürt das Gewicht Eures Körpers. ..." Dann mache ich Vorschläge, die helfen können, die Aufmerksamkeit nach innen zu ziehen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Über den Atem: "Spürt, wie die Luft in Euch hereinkommt und wieder hinausgeht. Nehmt bei jedem Atemzug ein bisschen mehr Kontakt auf mit Eurem Körperinneren. Wieweit spürt Ihr eine innere Bewegung, wenn Ihr ausatmet? ..."

- Über Bilder: "Schaut noch einmal mit offenen Augen den Teil des Raumes an, den ihr gerade seht. Schliesst dann die Augen und stellt Euch dieses Bild innerlich vor..."

- Über Töne: "Nehmt alle Geräusche, die Ihr gerade vorher noch in diesem Raum und von draussen vor dem Fenster gehört habt, und nehmt sie in Eurer Erinnerung nach innen..."

Während dieser ganzen Vorbereitungsphase gebe ich immer wieder mal die Erlaubnis, mit der Aufmerksamkeit auch wieder nach aussen zu gehen, falls jemand das wünscht. Auch ein Hinund Herpendeln, wie es ja oft von selber geschieht, kann ich anbieten.

2. Sich in seiner inneren Welt wahrnehmen

Jetzt, wo die Aufmerksamkeit der Gruppenmitglieder weitgehend nach innen gerichtet ist, ist es sehr wichtig, dass ihr Innenleben wirklich zur Entfaltung kommen kann und nicht jeder für sich seine privaten Vorurteile und altbekannten Zustände abrufen. Die Atmosphäre beim Gruppenfocusing muss also so sein, dass das ermöglicht wird. Ich finde es hilfreich, beim Anleiten wirklich einfache Vorschläge zu machen. Habe ich mich mit der Gruppe z.B. auf ein bestimmtes Thema geeinigt (Identität, Beruf, Entscheidungen, Selbstdarstellung, Abschied, Sackgasse o.ä.), versuche ich, neue Zugänge mit Hilfe von verschiedenen Modalitäten zu ermöglichen.

Für mich am einfachsten ist es, als Ausgangsmodalität eine zu wählen, in der ich selber kreativ sein kann und die mir gut vertraut ist. In ihr schlage ich ein paar Möglichkeiten vor, scheinbar unwichtige Details (Tageszeiten, Farben, Kleidung ...), die von den Teilnehmern vermutlich noch unbelastet angenommen werden können. Ziel ist dabei, sich in die Modalität einzugeöhnen, in ihr eine gewisse "Beweglichkeit" und Kreativität zu erhalten. Ich muss mir aber ganz klar darüber sein, dass die Teilnehmer anders strukturiert sein können als ich! "Meine" bevorzugte Modalität muss nicht ihre sein. Also muss ich im Verlauf des Gruppenfocusing die Freiheit zu allen Modalitäten geben.

Ich möchte ein paar Beispiele für Einstiegsmodalitäten geben, die den obengenannten Themenstellungen zugeordnet werden können:

Bild: auf einem Weg sein / sich auf einem Platz befinden / in ein Haus hineingehen / einen Fluss entlang sehen ... (in der imaginativen Modalität können wir wichtige Anregungen im KB oder anderen imaginativen Verfahren finden)

Ton: welches Instrument spiele ich in einem Orchester / ich mache eine Musiksendung im Rundfunk und wähle aus, welche Musikstücke ich für welchen Hörer senden will / Geräusche einer Stadt / akustische Eindrücke beim Aufwachen ...

Denken: verschiedene Arten von Denkaufgaben / Pläne oder Konzepte entwerfen ...

Körper: ich bewege mich in verschiedenem Wetter / laufen / sitzen / meine Schlafposition / in einem Fluss stehen / berühren ...

Wichtig scheint mir sodann, dass sich die Person in ihrer inneren Welt nicht nur passiv wahrnimmt, sondern auch mit Handlungen, Wahlmöglichkeiten, Entscheidungen konfrontiert wird. Diesbezügliche Anleitungen werde ich daher in den weiteren Verlauf des Focusing einbauen. Schrittweise und mit zunehmender Intensität kann sich so der Prozess entfalten. In Bezug auf den Abschluss dieser zweiten Phase gibt es verschiedene Möglichkeiten. Arbeite ich nachher mit den einzelnen aus der Gruppe weiter, kann ich beim Anleiten viel offen lassen und in der Einzelarbeit an den offengebliebenen Stellen einsetzen. Wenn die Fortsetzung mit Einzelarbeit nicht vorgesehen ist, halte ich es für ratsam, einen wirklichen Schluss anzubieten (z.B. eine schöne Stelle zum Hinsetzen finden, eine angenehme akustische Umgebung schaffen, eine bequeme Haltung an einem Ort finden). Ich kann auch Hilfestellung geben für das Aufsammeln all dessen, was jeder in dieser Phase erfahren hat. Dabei ist es für den einzelnen wichtig, dass er alles behält - auch das, was er nachher nicht erzählen möchte. Ich kann bereits Sätze formulieren, die den Übergang zum "Zurückkommen" deutlich machen: "Vielleicht weißt Du jetzt schon, was Du mit in die Aussenwelt hinübernehmen wirst." Oder: "Merke Dir den Ort gut, wo Du jetzt bist, vielleicht kannst Du ihn nachher, wenn Du wieder in Kontakt mit der Aussenwelt bist, immer noch spüren."

3. Nach außen zurückkehren

Es ist notwendig, die Regression der Teilnehmer langsam und von innen nach außen wieder aufzulösen (also den umgekehrten Weg zu gehen, und zwar genauso sorgfältig). Das heißt: aus dem inneren Bild auftauchen, die Augen öffnen, eine Sache im Raum anschauen, den Kontakt mit der realen Unterlage spüren, Geräusche wahrnehmen, Teile des Körpers bewegen, den ganzen Raum wahrnehmen, einzelne Personen anschauen.

Ich muss darauf achten, auch wirklich alle Modalitäten zurückzunehmen, auch diejenigen, die ich nicht explizit gebraucht habe, da ich nicht sicher sein kann, ob nicht ein Gruppenmitglied sie für sich verwendet hat. Ich nehme mit jeder Person in der Gruppe Kontakt auf, um sicher zu sein, dass sie wirklich wieder "da" ist. Im Zweifelsfall werde ich jemanden deutlich zurückholen: ihn aufstehen lassen, reden lassen, Körperkontakt aufnehmen.

4. Sich außen mit dem inneren Erleben beschäftigen

In dieser Phase geht es um das Erzählen, das Mitteilen, um den Bezug der Gruppenteilnehmer zueinander, um irgendeinen Ausdruck des innerlich Erlebten. Erzählen heißt nicht: alles erzählen müssen. Wichtig ist aber: alles Erlebte in sich anzuerkennen, in sich dazu zu stehen. Den anderen seine Erfahrungen mitteilen schafft eine Atmosphäre von Vertrauen und Nähe, neue Ideen zum eigenen Erleben können auftauchen, die bereichernd wirken, manchmal auch entschärfend. Es geht nicht um ein Durchanalysieren oder Zergrübeln, entscheidend ist nur, dass das Gruppenfocusing bzw. die erlebten Geschichten einen Bezug bekommen zum Alter, zur Situation, in der jeder Teilnehmer jetzt steht.

Vielleicht findet die Gruppe auch anstelle des Erzählens eine andere Form von Ausdruck: Bewegen, Malen, Handeln. Spannend kann sein: wie sind die einzelnen mit der von mir vorgegebenen Situation ganz verschieden umgegangen? Wo liegen die bevorzugten Modalitäten einzelner? Was hat der eine "befolgt", der andere "ausgelassen"? Wie sind die einzelnen mit ihren "Gewohnheiten" an die Vorschläge herangegangen? An all diesen Stellen kann dann auch therapeutisch weitergearbeitet werden, wenn das Bedürfnis danach besteht.

Abschließende Bemerkungen

Beim Anleiten eines Gruppenfocusing ergeben sich für mich zusätzliche Fragen, z.B. in welcher Person ich die Gruppenteilnehmer anspreche. Sage ich: "Du stehst auf einer Straße..." oder "Ihr steht auf einer Straße..." oder wechsele ich sogar in die Ich-Form "...und dann sehe ich auf einmal, wie..."?

Es hat sich gezeigt, dass es gar nicht so wichtig ist, welche Form ich wähle. Von einer gewissen Prozesstiefe an merkt ohnehin niemand mehr, welche sprachliche Form ich benutze. Eine andere Frage ist die meiner eigenen Beteiligung: Lasse ich den Teilnehmern genug Zeit zwischen meinen Prozessvorschlägen? Was mache ich in diesen "Pausen"? Bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit bei einzelnen Teilnehmern, oder mache ich Teile des Prozesses für mich mit? Ich schlage vor, den Prozess teilweise mitzumachen - soweit, dass ich ein Gefühl für die Zeit und für die innere Welt bekomme, aber nicht soweit, dass ich von meinem eigenen Prozess mitgerissen werde.

Nach meinen Erfahrungen kann ich ein Gruppenfocusing nicht eigentlich "vorbereiten". Es ist eine gute Gelegenheit, kreativ zu werden und Ideen zu bestimmten Themen und/oder Modalitäten zu entwickeln.

Ist ein Gruppenfocusing immer angebracht? Gibt es so etwas wie eine Kontraindikation? Es ist möglich, dass durch Gruppenfocusing Problemlösungen der Gruppe hinausgeschoben oder verzögert werden. Der Wunsch der Gruppe nach Gruppenfocusing kann z.B. bedeuten, dass eine latent aggressive Gruppenstimmung gedämpft oder deren Ausdruck vermieden werden soll. Es kann auch sein, dass Leute Gruppenfocusing sozusagen chronisch für ihren eigenen Trip benutzen, um immer wieder alte Vorurteile zu repetieren. In diesem Fall ist dann Einzelarbeit angezeigt.