

Newsletter Sommer 2021

Liebe Focusing-Freunde und –innen,

für einige von uns hat sich derzeit die normale Arbeitswoche in eine „Zeitsuppe“ verwandelt. Und sie bemerken, wie wichtig echte Dialoge sind, ein „zuhörendes Sprechen“, ein offener, kongruenter und verständnisvoller Austausch.

Corona und all die Verwerfungen in der globalen Ökonomie zeigen, wie dringend unser bisheriges Weltbild durch neue integrale Blickwinkel erweitert werden muss, um eine drohende globale Katastrophe noch rechtzeitig zu verhindern.

Was können wir tun - bei uns selbst – und bei anderen, um ihnen zu mehr Klarheit und aktiver Bewusstheit zu verhelfen?

Focusing fördert stimmiges und authentisches Verhalten und ermutigt uns auch, anderen zu helfen, mit frischer Energie aktiv an sich selbst, ihrem Umfeld und an drängenden gesellschaftlichen und ökologischen Problemen zu arbeiten.

In einem anschließenden **kleinen Essay** habe ich auf drei Seiten einige Probleme beruflich bedingter Therapeuten-„Fallstricke“ mit konkreten Beispielen erläutert: Rolle und Person – ein schwieriges Thema!

Doch zuerst: **Was gibt es Neues hier am igf?** kurze Termin- und Veranstaltungsinfos

Nach der Weiterbildung gibt es ein zweitägiges Seminar am 15./16. Januar 2022 zur Vorbereitung auf das **Zertifikat „Integrale/r Gesprächs- und Focusingtherapeut/in (igf)“**:

Neu: Eine **Coach- und Beraterausbildung** beginnt am 9./10. Oktober 2021.

Mitarbeiter*innen sozialer Berufsfelder und Privatpersonen, die ihre persönliche und berufliche Kompetenz vertiefen möchten, üben in drei zweitägigen Seminaren praxisnah die wichtigsten Grundhaltungen und Techniken wahrnehmungspräziserer Gesprächsbegleitung, den Umgang mit Zielkonflikten im Dialog, im gleichberechtigten Team und in hierarchischen Problemfeldern.

Und am 27./28. November findet ein Seminar **Focusing und Spiritualität** statt, in dem Ihr frische Impulse für das Verstehen unserer komplexen menschlichen „Körper-Geist-Seele“-Wirklichkeit erfahren und erleben könnt:

Denn Focusing schult und fördert gefühltes Erleben, das sich in einem empathischen, intuitiven Raum der Zusammenarbeit entwickelt. Psychische Probleme können damit auch in ihrer Sinnhaftigkeit wahrgenommen werden. Dies ist in gewisser Weise auch ein spiritueller Raum, in dem durch Einfühlung in die Welt des Gegenübers etwas von mir, etwas von dir und noch etwas anderes entsteht, was keiner von uns machen kann. Da ein Felt sense (= gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt, ermöglicht Focusing auch tiefere Erfahrungen jenseits formulierter Meditations- und Glaubenswege.

Die nächste **Basis-Ausbildung** beginnt am 30./31. Oktober im igf Weilheim.

Am 5./6. Februar 2022 fängt eine neue **Weiterbildung** an. juristisch habe ich geklärt, dass ich Präsenzausbildungen durchführen darf – mit genügend Abstand, gutem Lüften – und im Seminar auch ohne Maske!

(Weitere Termine, Ausbildungen, Vorträge und Seminare bitte auf der Website ansehen)

**Ich freue mich, wenn ich Euch auch in diesem Krisenjahr
gesund wiedersehe oder höre!**

Macht' s'es gut!



Rainer

Doch jetzt zum Essay:



Kleiner Essay über beruflich bedingte Therapeuten – „Fallstricke“

Gesellschaftliche Krisen konfrontieren uns aktuell mit zahlreichen Herausforderungen. Und die Medien überschütten uns mit Wahrheiten, die sich oft frontal gegenüberstehen. Was also ist wahr, was ist wirklich?

Als professionelle Helfer werden wir – neben unseren eigenen verstärkten Sorgen in der Arbeit mit Klienten mit deren Ängsten tagtäglich konfrontiert. Deshalb sollten wir unsere inneren Einstellungen und unsere eigene „Psychohygiene“ mit besonderer Aufmerksamkeit betrachten. In unserer beruflichen Tätigkeit erleben wir zwar viel therapeutisch Sinnvolles, aber auch zunehmend seelische Belastungen.

Rolle und Person – therapeutische Kompetenz als „Fallstrick“ in privaten Beziehungen

In privaten Kontakten, mit Freunden und in der Familie neigen wir leicht dazu, uns ungefragt „professionell“ zu verhalten. Unser therapeutisches Rollenverhalten ist manchmal so verinnerlicht, dass wir den Berufsgestus nach einiger Zeit nicht mehr bemerken. Dies geschieht in vielen helfenden Berufen - z.B. das Predigen des Pfarrers, das Belehrende des Lehrers und das Wahrnehmungspräzisierende und Ich-Aussagen-Fördernde des Therapeuten.

Helfern fällt es daher oft nicht leicht, in der eigenen Partnerschaft auf Kritik, Ärger und Beschuldigungen angemessen zu reagieren. Einige verfallen in nachdenkliches Schweigen, bis ihnen eine passende Deutung einfällt.

Oder sie beginnen mit unterdrückter Erregung, jedoch sehr diszipliniert, die Gefühle des Partners zu verbalisieren: „Ich fühle jetzt ganz deutlich, wie wütend du bist.“

Für Partner/innen ist dieses scheinbar die Ruhe bewahren oft das, was sie erst recht in Rage bringt: „Deine Selbstkontrolle geht mir unheimlich auf die Nerven! Kannst du denn nicht einmal wütend werden wie ein normaler Mensch?“ Der Helfer, der als Fachmann für gefühlsmäßig verwirrende Situationen den Überblick zu behalten gelernt hat, kann sich jedoch nicht mehr einfach mitten ins lebendige Getümmel stürzen - er behält wie bei seinen Klienten mit verhaltener Anspannung den Überblick.

Wenn er dann aber mal echt emotional reagiert und dem Partner ärgerlich Paroli bietet, dreht dieser den Spieß manchmal einfach um: „So gut wie deine Klienten möchte ich es auch mal haben! Denen hörst du verständnisvoll zu. Wenn die wüssten, wie du wirklich bist!!“



Ist echt nicht einfach! (Doch um der Wahrheit Genüge zu tun: viele Beziehungen von Therapeuten/innen gelingen auch in wirklich gutem Miteinander!)

Was Helfer dem Klienten sagen, dient dessen Einsicht und Selbstklärung.

Sagt er das Gleiche zu seinem Partner, ist er entweder Nutznießer oder Opfer seiner Intervention. Beispiel: Der Helfer sagt zum Klienten: „Sie sagen sehr oft *man sollte*, *man müsste*. Versuchen Sie doch mal, aus Ihrer eigenen Perspektive zu formulieren.“ Dies lädt den Klienten ein, mehr Eigenverantwortung zu entwickeln. Der Therapeut ist davon, ob der Klient häufiger „ich“ statt „man“ sagt, persönlich relativ wenig betroffen. Ganz anders in der Partnerschaft! Das „man sollte“ des Partners bedeutet in der Regel zunächst: „Du und ich, wir beide sollten...“ Wenn der Therapeut wie in der Therapie seine/n Partner/in einlädt, vermehrt das „ich“ zu benutzen, heißt das im Klartext: „Lass mich in Ruhe mit deinen Ansprüchen!“ Der Partner spürt, dass durch das scheinbar harmlose Korrigieren einer belanglosen sprachlichen Nuance eine geheime Neudefinition der Beziehung vorgenommen wird, und widersetzt sich. Das heißt: Für vieles, was in der Berufsrolle angezeigt ist, besteht in der eigenen Partnerschaft manchmal eine Kontraindikation.

Dies gilt auch für **Deutungen**: für den Klienten ein hilfreicher Anstoß zur Erkenntnis - im Privaten jedoch oft unangemessen, unerbeten und zur falschen Zeit abgefeuert. So entwickeln Partner/innen leicht eine tiefgreifende Abneigung gegen den Streitstil des Helfers und gegen seinen Beruf.

Auch bei den eigenen Kindern hilft professionelles Begleiten nicht immer.

Wenn ein Vater sich seiner kleinen Tochter professionell „aktiv zuhörend“ verhält, kann es sein, dass die Tochter sagt: „Ach, jetzt redest du schon wieder so komisch!“ und in ein anderes Zimmer geht.

Das unüberlegte Herüberlocken auf unser therapeutisches Terrain kann auch ziemlich indiskret und blamierend wirken. Sagt die Partnerin z.B.: „Ich nehme einfach nicht ab, egal was ich mache und wie wenig ich esse. Wahrscheinlich gehöre ich eben zu dem Typ Mensch, der nie abnimmt.“

Und der Therapeuten-Ehemann antwortet dann darauf mit milder Nachsicht:

„Vielleicht ist es dir doch ganz recht, etwas mollig zu bleiben.“

Damit wird die Frau entlarvt als jemand, der das eine sagt und das andere denkt.

Tatsächlich wollte die Partnerin vielleicht nur ein bisschen klagen und getröstet werden.



Ein weiteres Beispiel für kommunikatives Hakenschlagen:

Eine Frau: „Nach all unseren Auseinandersetzungen bin ich jetzt so weit, dass ich ausziehen will!“ – aber sie sagt dies doch in der Hoffnung und Erwartung, dass ihr Mann irgendein Erschrecken zeigt und sich bemüht, sie umzustimmen. Doch der Therapeuten-Mann antwortet beziehungsweise korrekt und kühl distanziert: „Du bist natürlich frei in deinen Entscheidungen. Mir kommt es vor allem darauf an, dass wir klare Verhältnisse schaffen.“

Was hilft?

Im Focusing arbeiten wir sorgfältig und präzise an der Selbst- und Fremdwahrnehmung mit wirksamen Techniken der Gesprächsführung und Wahrnehmungspräzisierung. Durch den integralen Ansatz haben wir gelernt, verschiedene Bewusstseins Ebenen und Persönlichkeitstypen sowie „meins, deins und unseres“ genauer zu differenzieren. Auch das präzise Umgehen mit stimmigen Grenzen im Beziehungsgeschehen – auch im Privaten! – hilft uns, zu erkennen, nicht unangemessen oder zu falscher Zeit in einem bestimmten Beziehungskontext zu kommunizieren.

Der Mystiker Almaas sagt: „Es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, man selbst sein zu können, zu erkennen, wer man ist, und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die ganze innere Reise, die gesamte psycho-spirituelle Praxis hat im Grunde nur ein Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind.“

Und auch den **Humor** bitte nicht vergessen! Schon Freud sagte, ein Therapeut müsse über die Grenzen seines „unmöglichen Berufes“ auch lachen können.

Kleine persönliche Episode zum Abschluss:

Im Gespräch mit meiner jung-erwachsenen Tochter sagte ich: „Es gibt Väter, die meinen, sie wüssten am besten, was für ihre erwachsenen Kinder richtig ist. Das ist natürlich Schwachsinn!“ Meine Tochter nickte heftig. Doch dann ich: „Aber ich weiß es wirklich besser!“ Empörter Tochterblick – dann lachten wir beide herzlich.

