

## **Eine „gesprächstherapeutische“ Version der Selbsthilfe mit Focusing**

*Stefan Beyer, 2015*

Als eine weitere Version der Selbsthilfe mit Focusing, die mir oft genutzt hat, möchte ich hier eine Idee präsentieren, wie man sich selbst quasi personzentriert gesprächstherapeutisch behandeln kann. Ich habe die Idee 1989 in einem Workshop in Köln Gendlin erzählt und er fand sie anscheinend ganz gut. Jedenfalls hat er gesagt, er wolle sie mit nach Chicago nehmen – damals lebte und arbeitete er noch dort. Was daraus geworden ist, weiß ich nicht.

Als Hilfsmittel für „meine“ Version benutze ich Material zum Schreiben, gewöhnlich den Computer. Dann führe ich mit mir selbst einen Dialog, indem ich zwischen der Rolle eines „Klienten“ und dem eines Begleiters oder „Therapeuten“ wechsele. Die Äußerungen des Klienten beginne ich, indem ich „Kl.“ (für Klient) eintippe, die des Begleiters, indem ich an den Anfang eines neuen Absatzes „Th.“ (für Therapeut) schreibe. „B.“ oder „Begl.“ (für Begleiter) wäre natürlich ebenfalls möglich, oder was immer man möchte.

Ich gebe also „Kl.“ ein und stelle mir vor, ich sitze einem besonders guten Therapeuten gegenüber, zum Beispiel Gene Gendlin. Dann tippe ich ein, was ich ihm gegenüber in einer Sitzung am Anfang sagen würde. Ich könnte etwa mitteilen, wie es mir gerade geht, oder was ich zum Thema der Sitzung machen möchte, oder irgendetwas anderes.

Anschließend gebe ich „Th.“ ein und versetze mich in die Rolle eines personzentrierten Begleiters, zu dem ein Klient gerade das zuvor Geschriebene gesagt hat. Das Wichtigste, das ich in dieser Rolle tue, besteht darin, die vorangegangenen Klientenäußerungen zurückzusagen, indem ich versuche, zu verstehen, was der Kl. (also ich) eigentlich gemeint hat und dies mitteile. Bei längeren Äußerungen wie mehreren Sätzen kann ich auch einen besonders wichtigen Satz oder eine besonders wichtige Formulierung wörtlich zurücksagen beziehungsweise „zurückschreiben“. Sehr selten und als einzige „führende Intervention“ kann ich als Begleiter mich als Klienten auch explizit, indem ich es aufschreibe, fragen, wie die ganze Sache für mich als Klienten ist oder wie sie sich anfühlt. Meine Vorgehensweise hier ist also zum großen Teil typisches personzentriertes Zuhören à la Carl Rogers.

Mit einer anderen Person als Focusing-Klienten würde ich in der Regel genauso vorgehen, jedoch wäre ich sehr vorsichtig, ihre Worte durch andere Worte, auch wenn sie synonym erscheinen, zu ersetzen. Dies gilt insbesondere für Worte, mit denen die andere Person ihr Erleben beschreibt, im Unterschied zu Äußerungen, die nur äußere Gegebenheiten

beschreiben. Einer anderen Person gegenüber würde ich daher im Zweifelsfall eher ihre eigenen Worte zurücksagen, um sie nicht zu unterbrechen.

In diesem Punkt besteht übrigens ein Unterschied in der Vorgehensweise zwischen herkömmlichen personenzentrierten Therapeuten und Focusing-Begleitern. Erstere bemühen sich meistens um Synonyme und Umformulierungen, Letztere bleiben eher bei den Worten des Klienten.

In meiner Selbsthilfeversion bin ich jedoch in der privilegierten Situation, dass ich den Klienten, also mich, gut genug kenne, um ihn mit meinen neuen Worten nicht zu unterbrechen. Ich fokussiere gewissermaßen sowohl in der Klienten- als auch in der Begleiterfunktion auf *mein* Erleben, aber mit einem unterschiedlichen Grad an persönlicher Identifikation, da ich mir ja zeitweise vorstelle, ich sitze mir als Klient gegenüber. Durch diese Möglichkeit ist meines Erachtens die traditionelle „klientenzentrierte Gesprächsführung“ kurioserweise ausgerechnet für die Selbsthilfe eine sehr passende Strategie – kurioserweise auch deshalb, weil man in der personenzentrierten Szene meines Wissens noch nie auf die Idee gekommen ist, Rogers‘ Methode zur Selbsthilfe zu verwenden.