

# „Personzentrierte und focusing-orientierte Beratung gehören zusammen – vor allem in der Weiterbildung“

Regina M. Jürgens

## Meine Fragen und Herausforderungen als Kursleiterin

Seit ich GwG-Kursleiterin in der Beratung bin, bin ich in mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Ich bin eine Lernende. Das ist mir zuletzt wieder beim Encounter mit Lore Korbei und Ivan Leonardelli im Mai 2017 in Frankfurt hautnah und sehr eindrücklich bewusst geworden. Schon zuvor hatte ich eine tiefe Unzufriedenheit und Unsicherheit gespürt und mir Fragen gestellt wie: Wie kann ich in diesem dornigen Terrain im Umgang mit den unterschiedlichen Teilnehmenden Orientierung behalten, Halt finden und mich immer wieder auf Neues einlassen? Vor allem im Umgang mit Gruppen, die sich auf einen längeren Prozess miteinander begeben? Über zwei bis drei Jahre bleibt dieses Terrain immer löchrig und ohne doppelten Boden. Das ist definitiv eine Wackelpartie, für die es ein dauerndes Back-up braucht. Wie gebe ich zum Beispiel eine wertschätzende Rückmeldung an Teilnehmer mit deutlichem Lernbedarf, die mich aber schon des Öfteren an meine Grenzen gebracht haben? Und wie gebe ich diese Rückmeldung, ohne dass Letzteres mit einfließt, dass also die Rückmeldung konstruktiv zum Weiterlernen motiviert und ich nicht auf meinen negativen Gefühlen sitzen bleibe? Das ist alles eine Gratwanderung – und manchmal echt überfordernd.

Im Umgang mit Gruppen ist es notwendig, als Person ganz da zu sein, sich als Teil des Gruppengeschehens zu begreifen und dabei kongruent zu sein; als Focusing-Erfahrene ist dann immer ein Felt Sense mit dabei – eine direkte Referenz mit allem, was sich innerlich bei mir als Leiterin einer Gruppe schon angesammelt hat – auch das in vergangenen Gruppen Erfahrene. Gerade in dieser Beziehung zur Gruppe als Ganzes und auch jeder einzelnen Person gegenüber präsent zu sein, ist die andauernde Anforderung. Ein sehr wertvolles und spannendes Geschäft, aber mit vielen Voraussetzungen verbunden und niemals fertig oder gar perfekt. Mit anderen Worten: Wenn ich in der Gruppe diese Haltung einnehmen kann, liegt es nahe, dies auch für die Teilnehmenden als Wegweiser für ihre Haltung in der Beratung nutzbar zu machen.

## Warum ich focusing-orientiert in die Weiterbildung einsteige

Das Erlernen der focusing-orientierten Haltung ist eine sehr gute Grundlage in der Weiterbildung zur Beraterin. Ich mache inzwischen den Einstieg über die Selbsterfahrung mit Focusing, dem Erlernen der Schritte, und nutze dazu das sehr empfehlenswerte Buch von Christine le Coutre (2016). Das bedeutet, den Freiraum

für sich selbst herzustellen, die innere Achtsamkeit auf das zu lenken, was sich meldet, und damit einen freundlichen und akzeptierenden Umgang zu finden. Und dabei frei werden von allem Absichtsvollen, wie es sein müsste oder nicht sein sollte – es außen vor lassen oder zurückstellen. Dann einen Umgang der Akzeptanz damit zu finden, was sich zeigt, ohne vorher zu wissen, ob es eine Wendung finden wird, ob sich eine Lösung zeigt. Mit anderen Worten: ob es ein gutes Ende mit meinem Anliegen nimmt. Und so zu einer mehr und mehr kongruenten Haltung finden – als Gegenüber, egal ob Beraterin, Ausbilderin oder Therapeutin. Rogers hat den Aspekt des Experiencing in sein Theoriegebäude selbst mit aufgenommen; deutlich wird das u. a. bei der Formulierung der Stufen des Therapieprozesses bzw. den „notwendigen und hinreichenden Bedingungen“. Der Aspekt des Erlebensbezogenen beinhaltet die Qualität der Prozessgestaltung im Verlauf der Beratung oder Therapie. „Zuerst ist das Herstellen eines wechselseitigen psychologischen Kontaktes eine *conditio sine qua non* (Bedingung 1 von Rogers). Dann gibt es eine Qualität des Dabeiseins von beiden Seiten, im nötigen Freiraum, den es zu gewähren gilt – weder zu bedrängend noch zu weit weg. Dort ‚zu Besuch‘ zu sein, in den Rogerianischen Qualitäten und sich darauf einlassen können, dann wird ES ‚Verstanden-Sein‘ (...) der Felt Sense.“ Lore Korbei (2017, S. 96) übersetzt so die notwendigen und hinreichenden Bedingungen.

## Der Personzentrierte und Erlebensbezogene Ansatz

2016 bekam Gendlin in New York im Rahmen der PCE-Conference den „Lifetime Achievement Award“ verliehen. Der Welt-Dachverband WAPCEPC, die Fachzeitschrift „Person: Internationale Zeitschrift für Personenzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung“ und die ÖGwG stellen den PZA eng verbunden mit dem Experientiellen dar (z. B. auf der Website der ÖGwG zur Persönlichkeitstheorie, wo Rogers UND Gendlin dargestellt werden:

<http://www.oegwg.at/home/personzentrierte-psychotherapie/persoentlichteorie/>). Es ist an der Zeit, unsere Ausschreibungen der Fortbildungsflyer mit der Überschrift „Der Personzentrierte und Erlebensbezogene Ansatz“ zu versehen.

## Persönlichkeitsentwicklung der Ausbilderinnen und Ausbilder

Damit Ausbilderinnen und Ausbilder sich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln können, braucht es Orte zum Austausch von

Erfahrungen und zum Kennenlernen unterschiedlicher Handlungsoptionen. Dazu braucht es aber auch in unserem Verband eine Struktur und Kultur, die den Austausch ermöglicht und befördert, zum Beispiel regelmäßige Treffen im Encounter, regelmäßige Angebote in Didaktik, in der Art konstruktiv Rückmeldung zu geben. Auch die Öffnung der Angebote der GwG für neue und alte GwG-Ausbilderinnen und -Ausbilder wäre eine gute und naheliegende Möglichkeit.

Eine Ideenwerkstatt mit der Methode des ECC – dem Erlebensbezogenen Konzept-Coaching zum Thema „Wie bleibe ich eine gute Ausbilderin oder ein guter Ausbilder“ können wir uns gönnen. Das wären Schritte, die ich mir in der GwG für die Zukunft sehr wünsche, damit eine qualitätvolle Ausbildung unser Markenzeichen bleibt.

#### Literatur

Le Coutre, C. (2016). *Focusing zum Ausprobieren*, München: Reinhardt-Verlag  
 Korbei, L. (2017). Focusing in der Beziehung, Ein Vermächtnis Eugene T. Gendlin's, in: *Person 2017*, Vol. 21, S. 96



Regina M. Jürgens, Dipl.-Soziologin, Ausbildung in Klientenzentrierter Psychotherapie, ECC - Erlebensbezogenes Concept-Coaching (GwG), Personenzentrierte Beratung in der Personal- und Organisationsentwicklung, Ausbilderin und Weiterbildungsleiterin (GwG)

Anzeige

NETZ  
 FOCUSING  
 WERK

Die Focusing Woche auf dem Achberg (Lindau/Bodensee) – Lernen und Austausch in inspirierender Umgebung

## 06. bis 12. August 2018

Die Focusing Wochen Achberg sind seit über drei Jahrzehnten ein alljährlicher Treffpunkt für Focusing interessierte Menschen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Dieser leicht zu erlernende Zugang zu sich selbst kann

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung

- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungsbezogenen oder organisatorischen Problemen
- zur Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse
- als unterstützende Methode in der Beratung, in der Supervision und im Coaching eingesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter

[www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Achberg (wieder) zu begrüßen.

### Teil 1 - Auftaktseminar

Montag 06.08. bis Mittwoch 08.08.2018 (Beginn Mo 18h mit dem Abendessen / Ende Mi 13h)

Brainspotting und Focusing – Arbeiten mit dem inneren und äußeren Felt Sense

Gastreferent: *Oliver Schubbe (Dipl. Psych., Leiter des Instituts für Traumatherapie Berlin, EMDR- und Brainspotting-Ausbilder) mit Achim Grube (FN)*

Voraussetzungen: keine

### Teil 2 - Focusing-Seminare (parallel laufend)

Mittwoch 08.08. bis Sonntag 12.08.2018

(Beginn Mi 18h mit dem Abendessen / Ende So 13h)

Ausbildungsseminar: Focusing II

Leitung: Delia Conrad & Christine Grube

Voraussetzung: Nachweis des Moduls Focusing I oder der abgeschlossenen GFK-Basisausbildung

### Ausbildungsseminar: Focusing IV

Leitung: Petra Colombo & Regina Jürgens

Voraussetzung: Nachweis der Module Focusing I, II und III

### Supervisions-Seminar (halbtags) Prozess-Seminar

Leitung: Thomas Franke

Voraussetzung: mindestens Focusing II (Begleitseminar), bzw. beratende oder psychotherapeutische Praxis

### Themenseminar: Passt mein Leben noch zu mir?

Leitung: Silvia Boorsma

Voraussetzung: Focusing Begleiterfahrung

### Themenseminar: Charakter-Strukturen und Wohlbefinden

Leitung: Jules Zwimpfer & Friedgard Blob

Voraussetzung: keine