

Liebe Leserinnen und Leser, mit welchen Werkzeugen, Fragen und Interventionen haben Sie in Ihrer Berufspraxis gute Erfahrung gemacht? Was hat sich in Therapie und Beratung bewährt? Und was davon möchten Sie gern mit anderen Kolleginnen und Kollegen teilen? In unserer neuen Rubrik „Methodenkoffer“ ist Platz dafür! Schicken Sie uns gern Ihre Ideen an presse@gwg-ev.org.

Methodenkoffer

„Für was sind Sie heute hier?“

Eine focusingorientierte Art der Auftragsklärung in Therapiesprachen

„Für was sind Sie heute hier?“, eine kleine Frage, die im Rahmen einer Therapie richtig angewendet, dem Prozess eine hilfreiche Wende geben kann. Ich möchte sie hier in einigen ihrer Facetten, Nuancierungen und Auswirkungen beleuchten und Handlungsvorschläge für ihren förderlichen Einsatz machen.

Ein Focusing-Prozess, wir befinden uns mitten in einer Stunde: Ich höre den Klienten reden, es gibt ein Thema oder mehrere. Irgendetwas in mir fühlt sich schwammig an. Es ist so, als ob ich keinen Fuß auf den Boden bekomme, ich bekomme Angst zu versagen und der Druck, hilfreich sein zu müssen, steigt. Die Zeit läuft mir aus dem Ruder. Ich ackere, suche nach irgendeinem Halt, hechle dem Klienten hinterher oder eile vorweg, versuche alles, um dem Ganzen noch eine gute Wende zu geben. Irgendetwas passiert auch, aber am Ende der Stunde fühlt es sich so an, als ob der Klient doch mit leeren Händen geht. Ich dagegen bin erschöpft und enttäuscht von mir selbst.

Eine nächste Stunde, die gleiche Situation. Dieses Mal, es kostet mich ein bisschen Mut, spreche ich es plötzlich aus, ganz freundlich, aber bestimmt: „Für was sind Sie heute hier?“ Die andere Seite hält inne, schweigt. Ich lehne mich zurück, genieße die Ruhe, die einkehrt. Es fühlt sich frisch an und klar. Das Schwammige ist weg. Ganz langsam macht sich Freiraum in mir breit. Der Klient sucht nun in sich nach einer Antwort auf meine Frage.

Nach einer kleinen Pause kommt die Antwort: „Ja, das ist eine gute Frage, das weiß ich auch nicht.“ Die Antwort überrascht mich nicht wirklich, sie bestätigt mir nun, was ich vorher schon gespürt hatte, nämlich oft erst mal nichts außer vielen Worten. Dadurch, dass ich mich mit dem Klienten in die Lösung seiner Themen gestürzt hatte, war mir mehr und mehr der Freiraum für meine eigentliche Aufgabe, den inneren Prozess des Patienten zu begleiten, entglitten. Der Klient suchte die Lösung für seine Probleme zunehmend bei mir, statt in sich selbst. Mit der Frage „Für was sind sie heute hier?“ führe ich den Klienten wieder zu sich selbst zurück.

Nun wieder im Vollbesitz meines Handwerkzeugs, vermittele ich dem Klienten als erstes, dass ich ihn mit der Beantwortung der Frage nicht allein lasse. Ich warte noch einen kleinen Moment und biete dann an: „Vielleicht könnte es hilfreich sein, das erst einmal herauszufinden. Für mich ist es nicht wichtig, das zu wis-

sen, aber es könnte vielleicht hilfreich sein, wenn Ihnen das klar ist.“ Ich warte auf Zustimmung und fahre dann fort: „Vielleicht mögen Sie dazu so eine Frage nach innen richten wie ‚Was in mir wünscht sich jetzt gerade Aufmerksamkeit?‘“

Kommt ein Klient das erste Mal zu mir, beginne ich die Stunde in der Regel mit der Frage „Was führt Sie zu mir?“ Die Beschäftigung mit dieser Frage nimmt manchmal die ganze erste Stunde in Anspruch und manchmal noch darüber hinaus. Der Klient stellt die Themen dar, ich begleite den Prozess. Häufig biete ich Papier, Stifte und auch eine Vorlage an, sodass der Klient darstellen kann, was ihm wichtig ist. Ein anderes Mal tauchen wir gleich tief in ein Thema ein oder wechseln, wenn ein physiotherapeutisches Anliegen im Vordergrund steht, zur Behandlungsliege.

Viele der Menschen, die zu mir kommen, nehmen an, dass ich als Therapeutin besser wissen müsste, was mit ihnen los ist, dass ich ihre Probleme lösen und ihre Beschwerden beheben kann. So höre ich hin und wieder schon mal auf die Frage: „Was führt Sie zu mir?“ Antworten wie: „Mein Arzt hat gesagt, ich soll das machen.“ Mein Gegenüber versucht damit die Verantwortung für seine Probleme in bester Absicht oder unbewusst vom Arzt auf mich zu übertragen. Da es für mich offensichtlich ist, dass der Klient ein eigenes Anliegen nicht benennen kann, entwickelt sich bei mir kein schwammiges Gefühl. Ich bleibe klar, ruhig und gelassen und kann dank meiner Focusing-Werkzeuge souverän darauf reagieren, die Verantwortung für den Prozess übernehmen und die Verantwortung für die Inhalte an den Patienten zurückgeben. So sage ich an dieser Stelle dem Klienten gern, dass es ja hier nicht um den Arzt gehe und dass es daher vielleicht wichtig sein könnte, herauszufinden, ob es auch einen eigenen Grund für sein Hier-Sein geben könnte. Ich stelle dann gern die Frage: „Was in Ihnen hat Sie den Rat des Arztes befolgen lassen?“

Auch eine häufige Antwort auf die Frage „Was führt Sie zu mir?“ ist: „Ich habe Schmerzen, können Sie die nicht irgendwie wegmachen?“ Bei diesen Patienten habe ich ebenfalls kein schwammiges Gefühl, denn auch hier liegt alles offen da. Auch wenn die Patienten die Erwartung haben, ich könne sie mit magischen Händen von ihren Schmerzen befreien, wissen sie, weshalb, also „für was“ sie zu mir gekommen sind. Ich kläre auf: „Ich weiß nicht, ob ich Ihnen Ihre Schmerzen nehmen kann, aber ich habe da vielleicht etwas, das könnte ganz hilfreich sein.“ Und schon kann ich einen Vorschlag in Richtung Focusing machen.

Das schwammige Gefühl scheint also immer nur dann aufzutreten, wenn der Auftrag, das Thema, das Anliegen unklar ist und ich das nicht bemerkt habe. Das schwammige Gefühl lässt mich in die Verantwortung für die Inhalte rutschen und macht mich dadurch zur schlechten Therapeutin. Ich verliere mich selbst und die Zeit aus dem Blick, überziehe in solchen Stunden gern. Druck, Angst, Aufregung vielleicht sogar Migräne entstehen.

Wie kann das passieren? Sofern Klienten in den Folgestunden nicht von sich aus mit einem klar definierten Thema kommen, stelle ich am Anfang einer Stunde die Frage: „Was haben Sie heute dabei?“ Diese Frage lädt den Klienten ein, seine Themen auszubreiten, sich vielleicht eines herauszusuchen. Der Klient arbeitet mithilfe von Focusing an seinem Thema, ich begleite seinen Prozess.

Habe ich es mit einem Gegenüber zu tun, das insgeheim in mir als Therapeutin die Expertin für sein Problem sieht, so könnte der Klient mit der Beantwortung der Frage „Was haben Sie heute dabei?“ das Gefühl bekommen, dass er sein Soll erfüllt habe und nun ich an der Reihe sei, seine Probleme zu lösen. Bediene ich diese Erwartung, rutscht die Verantwortung für die Inhalte wieder zu mir hinüber und ich verliere den für die Prozessbegleitung nötigen Freiraum. Die Aufmerksamkeit des Klienten hängt sich an das, was ich sage und tue. Die Verbindung zum eigenen Erleben geht bei beiden verloren. An dieser Stelle kann ganz leicht eine Spirale in Gang kommen. Ich, die Therapeutin, biete immer mehr und verschiedene Lösungsvorschläge an, versuche diesen und jenen Weg. Der Klient klebt mit seiner Aufmerksamkeit an mir und hofft bei mir die Lösung zu finden. Die Verbindung zu seinem inneren Erleben ist dadurch gekappt. Statt dass sich etwas löst, schaukelt sich die Situation immer mehr hoch. Wenn auch frustriert, halten beide an ihrem Verhalten fest, denn die Hoffnung auf Besserung stirbt zuletzt. Das schwammige Gefühl bei mir ist wieder da.

Ein weiteres Beispiel: Dass ich auch Physiotherapeutin bin, macht es Menschen mit Vorbehalten gegen Psychotherapie und Psychologen manchmal erst möglich, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Gang zum Psychotherapeuten würde für sie eine zu große Hürde bedeuten. Hier kann es leicht passieren, dass sich eigentliche Anliegen hinter anderen, zum Beispiel physiotherapeutischen, verstecken. Die Patienten breiten vor mir jede Menge Themen aus, springen von einem zum anderen, fragen wild mein Fachwissen ab. Da sind viele Worte, Erzählungen, aber ich kann nicht erkennen, worum es geht. Vielleicht mag die Angst dahinterstecken, Schlimmes zu offenbaren. Vielleicht dient auch so ein Reden, Reden, Reden dazu, die Zeit zu füllen. Vielleicht ist es auch die Hoffnung, dass, wenn sie alles genau ausbreiten, ich ihnen besonders gut helfen kann. Da ist es wieder, das schwammige Gefühl. Deutet es sich an, bin ich inzwischen sehr wachsam. Da ich weiß, dass es mit dem Fehlen eines

Anliegens zu tun haben könnte, stelle ich mir dann innerlich die Frage, um was es hier eigentlich gerade geht. Kann ich mir diese Frage nicht beantworten, gebe ich sie nach außen. „Für was sind Sie heute da?“ bringt alles wieder ins Lot. Die Frage setzt überraschend und vielleicht auch etwas provokant einen Schnitt und unterbricht damit die Fixierung auf mein therapeutisches Fachwissen. Gleichzeitig lädt die Frage mein Gegenüber erfrischend frech ein, zu seinem eigenen Erleben zurückzukehren. Sie schafft so die Grundlage für innere Arbeit und damit für tiefgehende nachhaltige Veränderung.

Mein Fachwissen ist wichtig, ich habe es immer dabei, jederzeit bereit, es im passenden Moment herauszuholen und anzubieten. Der passende Moment ist das Wichtige, der genau passende Moment. Der genau passende Moment lässt sich nur finden, wenn der Patient in Verbindung mit seinem inneren Erleben ist und der Therapeut den nötigen Freiraum für die Prozessbegleitung besitzt.

Die Frage „Für was sind Sie heute hier?“ kostet ein bisschen Mut, denn sie bringt offen zu Tage, was vorher verdeckt war und was auch für mich als Therapeutin nicht immer angenehm ist. So habe ich es schon erlebt, dass ich auf die Frage „Für was sind Sie heute hier?“ die Antwort erhielt: „Na ja, wir hatten ja diesen Termin vereinbart, nun wollte ich Ihnen auch nicht wieder absagen.“ Dass ich mit dieser Antwort rechnen muss, mag auch der Tatsache geschuldet sein, dass ich häufig im Rahmen einer Verordnung mit einer bestimmten Anzahl an Terminen behandle. Dennoch, auch wenn es mich manchmal ein bisschen schmerzt, stelle ich an dieser Stelle ganz klar: „Sie sind hier herzlich willkommen, wenn Sie Termine möchten. Für mich müssen Sie nicht hierherkommen.“

„Was führt Sie zu mir?“ ist für mich eine Standardfrage. So beginne ich immer die erste Stunde. „Für was sind Sie heute hier?“ setze ich nicht standardmäßig ein und nie zu Beginn einer Stunde. Diese Frage ist für mich das maßgefertigte Werkzeug, wenn sich das schwammige Gefühl in mir breitmacht.



Katrin Onken, Diplom-Psychologin, Physiotherapeutin, Personenzentrierte Beraterin, Kursleiterin für Autogenes Training, Focusing, tätig in eigener Praxis in Hamburg, verbindet Physio- und Psychotherapie in der Behandlung von Menschen mit psychosomatisch bedingten Erkrankungen und Stresssymptomen durch Focusing.

Kontakt: info@katrin-onken.de