

Sich selbst und anderen zuhören: Changes-Gruppen – ein therapeutisches „Graswurzels-Angebot“

Heinke Deloch

Seit etwa einem Jahr kommen wir in München zu sogenannten Changes-Abenden zusammen, zunächst auf meine eigene Initiative als Kursleiterin für Focusing und für Personenzentrierte Beratung, inzwischen organisiert als Angebot der GwG-Region Südbayern. Der Kern dieser Abende besteht darin, dass sich jeweils zwei Teilnehmende abwechselnd bei der Erkundung eines aktuellen Anliegens zuhören. Die Teilnehmenden können dabei in einem sicheren Rahmen – mit abgesprochenen und schützenden Gesprächsbedingungen – zu sich kommen und die Wirkung erfahren, die es hat, wenn eine andere Person sich aufrichtig bemüht, einen zu verstehen und erlebensbezogen zu begleiten. An diesen Changes-Abenden kann jede/r teilnehmen, es ist lediglich eine vorherige Anmeldung nötig. Die Abende geben die Möglichkeit, den Erlebensbezogenen und den Personenzentrierten Ansatz kennenzulernen und zu praktizieren, ohne eine Fortbildung besuchen oder sich in ein Setting von Beratung und Therapie begeben zu müssen. Die Abende können deshalb auch als therapeutisches „Graswurzels-Angebot“ verstanden werden – und so waren sie auch gedacht, als Studierende von E.T. Gendlin diese Gruppen in den 70er Jahren ins Leben riefen, um die Wirkung des Zuhörens und die Schritte des Focusing-Prozesses für möglichst viele Menschen erfahrbar zu machen. Auch Gendlin selbst vertrat diesen Ansatz des „Empowerment“: Seiner Meinung nach sollte das Wissen über menschliche Entwicklungsprozesse, das dem Focusing zugrunde liegt (vgl. Gendlin 1964), nicht den Therapeut_innen allein vorbehalten bleiben; vielmehr sollten möglichst alle Menschen dieses Wissen erwerben und die damit verbundenen praktischen Schritte kennenlernen können. In der Therapie soll dementsprechend nicht nur die Selbst-Erfahrung ermöglicht, sondern auch das grundlegende Wissen über den damit verbundenen Prozess vermittelt werden: „We want to give people the process, not one experience. We don't want to give them a fish; we want to teach them how to fish“ (Gendlin 1984, S. 298).

Die Changes-Abende mit ihrem Angebot der „Hilfe zur Selbsthilfe“ können auch als ein Format betrachtet werden, in dem die Grundannahme der humanistischen Psychologie – nämlich das Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit jeder/jedes Einzelnen – konsequent umgesetzt wird. Zugleich wird an diesen Abenden die Kraft der zwischenmenschlichen Begegnung deutlich, die dieses individuelle Entwicklungspotenzial stärkt oder manchmal auch erst „hervorkitzelt“. Erstaunlich ist für uns dabei immer wieder die Wirkung dieser speziellen Art des Miteinanders: Sind wir vielleicht etwas gehetzt, müde und vielleicht auch an-

gespannt angekommen, so ist oft schon bei der einstimmenden Körperübung ein tiefes Durchatmen und Loslassen von der Anspannung des Alltags zu spüren. Schwingt in der Begrüßungsrunde manchmal noch Spannung mit – vielleicht weil unbekannte Personen dabei sind und noch nicht klar ist, mit wem man arbeiten wird – so kommen die Kleingruppen und „Paare“ nach den Zuhör-Runden spürbar verändert zurück. Sie können entspannt sein oder sehr berührt, manchmal amüsiert oder auch betroffen. Verändert hat sich bei allen etwas in ihrem Erleben und dies bringen sie mit in die Gruppe, strahlen es einfach aus oder „teilen“ es auch sprachlich mit. Diese Veränderungen bei uns selbst und den anderen berühren und verbinden uns – und wir gehen mit der beruhigenden Erfahrung auseinander, dass es nicht viel braucht, um für jemanden da zu sein, und dass dieses kleine, aber wirksame Geschenk auch den Zuhörenden selbst zugutekommen kann – etwas, das wir gerade als „professionell“ Begleitende schnell vergessen.

Vielleicht finden Sie es erstaunlich, dass eine Mischung aus Personen mit unterschiedlichen Voraussetzungen – manche verfügen über langjährige berufliche Praxis in Beratung oder Therapie, andere machen als Anfänger_innen zum ersten Mal eine Erfahrung mit dem Zuhören – so gut funktionieren kann. Doch die Erfahrenen berichten davon, dass es sehr wertvoll ist, einmal wieder das ganz schlichte Zuhören zu üben und auch selbst in den Genuss eine_r aufmerksamen Zuhörer_in zu kommen, um so die Wirkung bei sich beobachten zu können. Diejenigen, die neu dabei sind, staunen oft über die Wirkung, die es hat, wenn jemand „nur“ zuhört. So werden wir alle an die Kraft erinnert, die sich durch Zuhören entfalten lässt. Nicht zuletzt scheint es einfach eine wohltuende Erfahrung zu sein, gerade auch mit fremden Menschen zusammenzukommen und aneinander Anteil zu nehmen, ohne in Konkurrenz zu treten, sich verteidigen oder irgendwie darstellen zu müssen.

Einige praktische Bemerkungen zu unserer Gestaltung der Abende: Unsere Abende finden alle 4–6 Wochen statt, dauern jeweils 2,5 Stunden und haben folgende Struktur:

1. Begrüßung durch den Facilitator
2. Falls neue Teilnehmer_innen dabei sind, Kurzinformation zu Ablauf und Umgang in der Gruppe: Vertraulichkeit, Selbst-Verantwortlichkeit, Selbstbestimmung und Selbst-Fürsorge, Infoblatt zu den Rollen und zum „Zuhören“
3. Gemeinsames Ankommen mit einer Körper- oder Achtsamkeitsübung

4. Begrüßungsrunde: Jede/r kann sich vorstellen und auch das eigene Anliegen benennen.
5. Aufteilung in 2er- oder 3er-Gruppen und gegenseitiges Zuhören (etwa 2 x 30 oder 3 x 20 Minuten)
6. Abschlussrunde: Wer möchte, kann etwas von den gemachten Erfahrungen mitteilen.

Die Rolle des „Facilitators“ sollte wechseln; jede/r Teilnehmende/r, die oder der öfter dabei ist, kann diese Rolle übernehmen. Auch die Anleitung der Körper- oder Achtsamkeitsübung zu Beginn kann von unterschiedlichen Personen übernommen werden. Für Personen, die zum ersten Mal an einem Changes-Treffen teilnehmen, stellen wir Handouts bereit, auf denen sie nachlesen können, was für das Zuhören wichtig ist. Außerdem stellen wir Begleithilfen für Focusing-oder Thinking at the Edge-Prozesse zur Verfügung. Meist gehen die noch Unerfahrenen mit Erfahrenen zusammen und lassen sich als erstes begleiten, um zu erleben, was genau mit „Zuhören“ gemeint ist. Kommen mehrere Personen neu hinzu, lohnt es sich, mit diesen eine Kleingruppe zu bilden und das Zuhören gemeinsam zu üben.

Es sind vielfältige Vorgehensweisen für Changes-Gruppen entwickelt worden (vgl. Mc Guire, 1984; Noël ohne Jahresangabe). Das erste Manual zum Zuhören wurde von Gendlin in sein Focusing-Buch aufgenommen (ders. 1998, Kap. 11) und kann Teilnehmenden als Lektüre empfohlen werden. Auch die von Ann Weiser Cornell formulierten Rollen der Focuser_in und Focusing-Begleiter_in können für Changes-Gruppen hilfreich sein. So betont Weiser Cornell das Recht der Focuser_in auf Selbstbestimmung und Selbstfürsorge, und sie ermutigt, auch Bedürfnisse hinsichtlich der Begleitung zu äußern (z. B. in Bezug auf das Redetempo oder die genaue Formulierung des „Zurückgesagten“). Umgekehrt entlastet sie die Focusing-Begleiter_in vom Leistungsdruck, indem sie dazu ermutigt, auch einmal nachzufragen, wenn man als Begleiter_in nicht weiterweiß. Auf diese Weise wird es in beiden Rollen leichter möglich, sich aufeinander einzuspielen und die jeweils andere Person mit ihren individuellen Bedürfnissen und Fragen offenherzig anzunehmen.

Gendlin macht deutlich, dass das grundlegende Prinzip der Changes-Gruppen darin besteht, nicht zu einem Konsens kommen zu müssen (ders. 1984): Findet sich eine Kleingruppe, die etwas Bestimmtes tun will, so soll sie dies tun, es braucht dafür keinen Mehrheitsbeschluss. Auch in Bezug auf die Gesamtgruppe wird somit das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung in Changes-Gruppen konsequent umgesetzt – eine Vorgehensweise, die vielleicht auch in anderen Bereichen der Teamarbeit zu mehr Empowerment und Motivation führen könnte.

Literatur:

- Gendlin, E.T. (1998). *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Hamburg: Rowohlt. Orig. Focusing. New York: Bantam, 1978.
- Gendlin, E.T. (1984). *The politics of giving therapy away: Listening and focusing*. In: D. Larson (Hrsg.) *Teaching psychological skills: Models for giving psychology away*, pp. 287-305. Monterey: Brooks/Cole. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2056.html
- Gendlin, E.T. (1964). *A Theory of Personality Change*. In: Ph. Worchel & D. Byrne (Hrsg.) *Personality Change*, New York: John Wiley & Sons, S. 100-148.
- McGuire, K. (1984). *Changes: Peer Counseling supportive communities as a model for community mental health*. In D. Larson (Hrsg.) *Teaching psychological skills: Models for giving psychology away*, Monterey: Brooks/Cole, S. 306-317.
- Noël, S. *Changes Groups: Safe Companionship in Community*. Abrufbar auf: http://www.focusing.org/docs/CHANGESGROUPS_NOEL.pdf
- Weiser Cornell, A., McGavin, B. (2002). *The Focusing Student's and Companion's Manual. Part One*. Berkeley: Calluna Press.



Heinke Deloch, M.A. Philosophie, Ausbilderin für Personenzentrierte Beratung (GwG) und ECC Erlebensbezogenes Concept Coaching (GwG), Koordinatorin für Focusing / Thinking at the Edge (Focusing Institute New York), Dozentin der Ludwig-Maximilians-Universität München, PROFiLehre, Mit-Begründerin des Coaching-Ansatzes ECC

Kontakt:

info@experientielle-beratung.de