

Gute Grenzen in der professionellen Praxis

Was Therapeut:innen wissen – und Focusing-Begleiter:innen wissen müssen

aus: The Focusing Teacher's Manual – Part 1 (S. 10 - 17)

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Wenn ich bei der Frage verweile, was mit „guten Grenzen“ gemeint ist, wird mir klar, dass gute Grenzen ein fortlaufender Prozess sind und kein festes Regelwerk. Zu den Elementen guter Grenzen gehören für mich:

- Klient:innen erleben ein Gefühl von Sicherheit, weil ich im Umgang mit meinen eigenen zeitlichen und energetischen Grenzen ruhig, zuversichtlich und selbstachtend bin.
- Ich achte Klient:innen als ganze Menschen, die über eigene Ressourcen verfügen, statt sie mit dem „bedürftigen“ Anteil gleichzusetzen, mit dem sie sich im Augenblick möglicherweise identifizieren.
- Ich habe grundlegende Richtlinien dafür, wie und wann ich Menschen begleite, und bin zugleich bereit, frisch in mich hineinzuspüren, wenn ich um eine Ausnahme gebeten werde.

Zum Beispiel: Grundsätzlich vereinbare ich keine Termine zur Mittags- oder Abendessenszeit sowie freitags oder am Wochenende. Wenn jemand um einen Termin zu einer dieser Zeiten bittet, sage ich normalerweise: „Nein, tut mir leid.“ Es kann jedoch Ausnahmen geben, wenn ich in meinen Körper hineinspüre und dort ein inneres „Ja“ wahrnehme.

Die Gefahren durchlässiger Grenzen

Warum sollte man Klient:innen nicht zu jeder gewünschten Zeit sehen? Warum nicht jede Person zu einem niedrigen Honorar annehmen, wenn sie das braucht? Warum Sitzungen nicht weit über das vereinbarte Ende hinaus ausdehnen, wenn sich Klient:innen noch nicht besser fühlen? Warum nicht der Bitte von Klient:innen nach der eigenen Handynummer zustimmen, damit sie jederzeit anrufen können, wenn sie sich ängstlich fühlen?

Falls diese Fragen eine Reaktion in dir auslösen, lade ich dich ein, sie wahrzunehmen. Und sind diese Fragen auf einer bestimmten Ebene nicht im Grunde dieselben wie die folgenden: Warum solltest du deine Energie davor schützen, aufgebraucht zu werden? Warum solltest du auf die Signale deines Körpers hören, die dir zeigen, wann du mehr gibst, als dir tatsächlich zur Verfügung steht?

Hier sind weitere Fragen zum Nachspüren: Wenn ich mehr gebe, als ich habe, bin ich dann ein gutes Vorbild für andere? Wenn ich keine Grenzen für meine Zeit habe, biete ich meinen Klient:innen dann wirklich einen sicheren Rahmen?

Selbstfürsorge ist Fürsorge für andere

Früher verhielt ich mich – entsprechend der Familientradition, die mir durch meine Mutter vermittelt worden war – so, als wäre das Beste, was ich für andere Menschen tun könnte, mich selbst zu vergessen und einfach immer weiter zu geben. Heute weiß ich, dass die Qualität meiner Beziehungen zu anderen Menschen – und dazu gehören auch meine Klient:innen – davon abhängt, dass ich mich selbst nähren und gut für mich sorgen kann. Wenn ich für mich Sorge, bin ich im Kontakt mit anderen nicht übermüdet und voller Groll. Dann muss ich auch keine unbewussten Mauern der Kälte errichten, die andere spüren, über die aber nie gesprochen wird. Im Gegenteil: Ich kann mich sicher genug fühlen, warmherzig und gebend zu sein, weil es Grenzen und einen verlässlichen Rahmen gibt und weil ich meine eigenen Grenzen kenne und schützen werde.

Früher mussten Menschen nicht einmal eine Bitte aussprechen, damit ich einen inneren Druck spürte, ihnen etwas zu geben, ohne mich selbst zu berücksichtigen. Jemand sagte zum Beispiel: „Ich kann es mir nächste Woche nicht leisten zu kommen“, und schon sprang ich ein und bot ein niedrigeres Honorar an. In meiner familiären Prägung war tief verankert, dass Menschen nicht um etwas bitten sollten – man sollte es ihnen vorher geben. Das ist nicht nur für uns als unterstützende Personen ungünstig; es schafft auch für unsere Klient:innen keinen wirklich sicheren Rahmen, weil so wenig Klarheit darüber herrscht, worin die Bitte eigentlich bestand und von wem sie ausging.

Heute bin ich innerlich aufmerksam für Aussagen, in denen möglicherweise eine Bitte mitschwingt, lasse Klient:innen diese Bitte jedoch selbst aussprechen. „Ich kann es mir nächste Woche nicht leisten zu kommen.“ – „Ah, okay ... also ...“ Ich bleibe mit der Person in Kontakt und offen dafür, worum sie vielleicht bitten möchte, statt sofort aktiv zu werden oder den freien Raum zu füllen. So bleibe ich offen für das, was als Nächstes kommt, zum Beispiel: „Könnten wir dann einen Termin in zwei Wochen vereinbaren?“ oder: „Eigentlich wollte ich fragen, ob du bereit wärst, mir eine Zeit lang ein niedrigeres Honorar anzubieten.“ Dann spüre ich in mich hinein und antworte – nachdem ich zunächst gewürdigt habe, dass die Person gefragt hat.

Deine Klarheit darüber, was für dich stimmig ist, gibt deinen Klient:innen einen sicheren Rahmen für ihre Arbeit mit dir. Sie können darauf vertrauen, dass du Nein sagen wirst, wenn sich eine Bitte für dich nach zu viel anfühlt. Im Kern bedeutet das, dass sie dich nicht schützen müssen, weil du dich selbst schützen wirst. Es ist ihre Aufgabe, um das zu bitten, was sie brauchen; es ist deine Aufgabe zu sagen, ob es für dich passt oder nicht. Diese Klarheit ermöglicht es allen Beteiligten, sich zu entspannen.

Ich erinnere mich daran, dass Gene Gendlin in der ursprünglichen Changes-Gruppe verkündete:

„Wenn dich jemand um etwas bittet, ist es in Ordnung, Nein zu sagen.“

Dann machte er eine Pause und blickte in die Runde, um sicherzugehen, dass die Menschen dies aufgenommen hatten. Anschließend fuhr er fort:

„Und nachdem wir das gesagt haben, können wir auch sagen: Fühlt euch frei, andere Menschen um das zu bitten, was ihr möchtet.“

Für ihn gehörte beides zusammen. Wenn du nicht darauf vertraust, dass andere in sich hineinspüren und Nein sagen können, wenn sie es brauchen, bist du auch nicht wirklich frei zu fragen. Ich fand das brilliant. Meine familiären Muster – die Bedürfnisse anderer vorwegnehmen zu müssen und nicht bei mir selbst nachzuspüren – begannen zu heilen.

Die Bedeutung kollegialer Supervision

Wenn du mit Klient:innen arbeitest, die mit recht schwierigen Themen zu tun haben – etwa mit der Verarbeitung von Kindheitstraumata –, ist kollegiale Supervision zu empfehlen. Es ist sehr hilfreich, eine kleine Gruppe von Menschen zu haben, mit denen du jede Woche über die Personen sprechen kannst, die du begleitest, und vielleicht ein wenig Focusing zu dem machen kannst, was deine Klient:innen in dir auslösen.

Der Hauptzweck einer „kollegialen Supervision“ besteht nicht darin, darüber zu sprechen, was mit den Klient:innen zu tun ist. Das ist wichtig, aber zweitrangig. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit dem, was die Klient:innen und ihre Themen in dir berühren oder auslösen. Wir alle bringen in die Arbeit mit Menschen den Reichtum unseres eigenen inneren Prozesses und Wachstums ein. Und niemand von uns ist bereits fertig. Unsere Arbeit mit Klient:innen berührt immer wieder das, woran wir selbst arbeiten müssen – und auch dafür brauchen wir Orte und Beziehungen.

Man kann es auch so ausdrücken: Jede Person, die als Focusing-orientierte:r Therapeut:in oder als Focusing-Begleiter:in arbeitet, muss die eigenen Gefühle und Felt Senses in Bezug auf Klient:innen aufmerksam beobachten. Ein unbehagliches Gefühl ist ein Signal dafür, dass es Zeit ist, selbst Focusing zu machen – idealerweise mit Kolleg:innen oder Supervisor:innen, die sowohl zuhören als auch eine zusätzliche Perspektive anbieten kann.

Warnzeichen bei Grenzen

Neben unbehaglichen Gefühlen gibt es weitere Warnzeichen dafür, dass sich etwas in dir auf eine Weise mit Klient:innen verstricken könnte, die für keine der beteiligten Personen hilfreich ist. Hier sind einige Fragen zum Hineinspüren:

- Gibt es einen Anteil in mir, der begonnen hat, sich für die Probleme dieser Person verantwortlich zu fühlen? Zum Beispiel: „Ich sollte helfen, aber ich tue es nicht – was stimmt nicht mit mir?“ oder: „Diese Klientin steckt fest und ich sollte helfen.“
- Fühle ich mich bei dieser Person aus dem Gleichgewicht gebracht oder aus meiner Mitte gezogen?
- Gebe ich dieser Person mehr Zeit oder anderes, als ich geplant hatte? Biete ich mehr Zeit, niedrigere Honorare oder Ähnliches an, ohne überhaupt darum gebeten worden zu sein? Dabei gilt: Wenn jemand sagt, dass etwas für sie oder ihn schwierig ist, ist das nicht dasselbe wie eine Bitte.
- Ertappe ich mich dabei, mitten in der Nacht an diese Person zu denken?
- Falls diese Person einem Geschlecht angehört, zu dem ich mich hingezogen fühle: Gibt es Anteile in mir, die unangemessene Gedanken oder Wünsche in Bezug auf sie haben?
- Wird die Person wegen Dingen wütend auf mich, die unverhältnismäßig erscheinen – oder werde ich wütend auf sie?

Wenn irgendein Unbehagen vorhanden ist, empfehlen wir eine Beratungssitzung mit vertrauenswürdigen Kolleg:innen oder Mentor:innen. Am besten ist es, die eigenen Reaktionen auf Klient:innen regelmäßig mit einer Gruppe von Kolleg:innen aus demselben Berufsfeld zu besprechen. Vielleicht stellst du fest, dass du dich übernommen hast und Unterstützung brauchst, um herauszufinden, wie du etwas anders machen kannst. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen. Du wirst dabei viel über dich selbst lernen.

Geselligkeit, Freund:innen und Familienmitglieder

Die meisten Therapeut:innen und Berater:innen ziehen eine klare Grenze gegen private soziale Kontakte mit Klient:innen. Das schützt beide Seiten. Die/der Therapeut:in kann die/der Klient:in während dieser besonderen Therapiestunde eine bedingungslose, einseitig ausgerichtete Aufmerksamkeit schenken. Die/der Klient:in hat einen geschützten Raum, in dem für die empfangene Aufmerksamkeit keine andere Gegenleistung als die Bezahlung erbracht werden muss.

Gene Gendlin drückt es so aus:

„Es ist leicht, in der Therapie eine echte Beziehung zu Klient:innen aufzubauen. Therapie ist so leicht im Vergleich dazu, mit jemandem zusammenzuleben. Du kannst dir erlauben, Klient:innen als einen völlig anderen Menschen zu erleben. Klient:innen kommen ein- oder zweimal pro Woche. Ob sich etwas verbessert oder nicht – dein Leben geht weiter. Klient:innen bezahlen dich sogar. Nach einer Stunde gehen sie nach Hause. Du kannst sie wirklich sein lassen und deinem wirklichen Selbst erlauben, sich um sie zu kümmern und mit ihnen in Beziehung zu treten. Der Rahmen der Beziehung ist eng; gerade deshalb kann sie tiefer sein. Sie ist wahrscheinlich viel wirklicher als unsere Beziehungen im Alltag, in denen wir voller Projektionen, Schmerz und Missverständnisse sind. Wenn meine Bedürfnisse so stark sind, ist es schwer, mich daran zu erinnern, dass die andere Person nicht auf der Welt ist, um das zu sein, was ich brauche. Und ich kann sie auch nicht wirklich spüren, wenn ich glaube, sie sei das Gegenteil von dem, was ich brauche. Dort drüben wird ein ganz anderes, vollständiges Leben gelebt.“

Gene Gendlin (2000)

Sollten Focusing-Begleiter:innen bei privaten sozialen Kontakten mit Klient:innen vorsichtig sein? Meinem Empfinden nach ist diese Grenze nicht ganz so strikt wie bei Therapeut:innen. Dennoch ist es keine gute Idee, wenn Focusing-Begleiter:innen ihre Klient:innen als mögliche Quelle neuer Freundschaften betrachten. Diese Beziehung dient einem bestimmten Zweck. Wenn wir bei diesem Zweck bleiben und ihn nicht mit anderen Beziehungsformen vermischen, gelingt die Arbeit besser.

Ich kenne eine Focusing-Begleiterin, die nach der Sitzung mit ihren Klient:innen über sich selbst plaudert. Wenn sie gefragt wird, wie es ihr geht, erzählt sie es – selbst wenn die Antwort lang und komplex ist. Ich würde das nicht tun. Wenn Menschen wirklich wissen möchten, wie es mir geht, antworte ich kurz. Ich möchte die Richtung der Aufmerksamkeit nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Diese Beziehung ist für die Klient:innen da, für die Aufmerksamkeit gegenüber ihren Themen – nicht meinen.

Und wie ist es mit Focusing mit Freund:innen und Familienmitgliedern? Wunderbar. Wir hoffen, dass alle Menschen dies tun werden – selbst nach nur einem Workshop. Professionelle, angeleitete Focusing-Sitzungen mit engen Freund:innen oder Familienmitgliedern sind möglicherweise jedoch keine so gute Idee. Deine Aufmerksamkeit ist durch die bereits bestehende Beziehung geteilt. Außerdem hast du gegenüber dieser Person eigene Wünsche und Bedürfnisse. Deshalb erhält sie nicht die bestmögliche Aufmerksamkeit, die du geben könntest.

Es ist nicht grundsätzlich verboten. Besser ist es jedoch, Focusing-Kolleg:innen zu finden, die professionelle Sitzungen mit deinen engen Freund:innen oder Familienmitgliedern übernehmen. Anschließend kannst du dich revanchieren. Focusing-Partnerschaften mit engen Freund:innen und Familienmitgliedern sind weniger problematisch; hier geht es ausdrücklich um professionelle, einseitig ausgerichtete Sitzungen.

Weitervermittlung an Therapeut:innen

Focusing-Begleiter:innen müssen erkennen können, wann jemand die Begleitung durch Therapeut:innen benötigt. Außerdem sollten sie dies der Person auf unterstützende Weise mitteilen können und einige geeignete Anlaufstellen für eine Weitervermittlung bereithalten.

Woran erkennt man, dass jemand therapeutische Begleitung statt der Unterstützung durch Focusing-Begleiter:innen benötigt? Das ist eine große Frage, auf die es keine einfache Antwort gibt. Als Erstes lässt sich vielleicht sagen: Du solltest eine Person weitervermitteln, bei der du dich unwohl oder „überfordert“ fühlst. Besonders aufmerksam achte ich bereits in der ersten Sitzung auf Anzeichen dafür, dass die Person Vertrauensfragen in der Beziehung zu mir bearbeiten muss. Therapie ist ein sehr geeigneter Ort, um an zwischenmenschlichen und relationalen Themen zu arbeiten; angeleitete Focusing-Sitzungen sind dafür weniger geeignet. Das bedeutet nicht, dass wir solche Themen nicht ansprechen würden, wenn sie auftauchen (siehe unten). Sie bilden jedoch nicht den primären Scherpunkt der inneren Arbeit.

Ich empfehle, sich mit einigen Anzeichen dafür vertraut zu machen, dass eine Person Therapie benötigt. Ein sehr lesenswerter Artikel ist „Fragile Process“ von Margaret Warner.

Warner hat eine Weise entwickelt, den von ihr sogenannten „schwierigen Prozess“ zu beschreiben. Dabei verwendet sie nicht die üblichen diagnostischen Etiketten, sondern eine prozessorientierte Beschreibung dessen, was Klient:innen erleben und wie sich dies gegenüber Therapeut:innen zeigt. Als Nicht-Therapeutin finde ich ihre Texte sehr zugänglich und hilfreich. (...)

Wenn du unsicher bist, ob du Focusing-Klient:innen an Therapeut:innen weitervermitteln solltest, ist dies ein ausgezeichnetes Thema für deine kollegiale Supervisionsgruppe.

Parallele Berufe

Einige Focusing-Begleiter:innen üben zusätzlich einen anderen helfenden Beruf aus. Sie ergänzen ihre Tätigkeit als Therapeut:in oder Körperarbeiter:in um die Tätigkeit als Focusing-Begleiter:in. Angeleitete Focusing-Sitzungen sind dann eine weitere Möglichkeit, die ihren Klient:innen zur Verfügung steht.

In solchen Fällen ist es wichtig, Klarheit darüber zu haben, welche Art von Sitzung – und damit welche Art von Beziehung zu dir – Klient:innen wünschen und benötigen. Wenn potenzielle Klient:innen vor dem ersten Treffen nicht vollkommen klar wissen, was sie möchte, kann daraus in der ersten Begegnung ein wertvolles und erhellendes Gespräch entstehen. Dabei könnt ihr beide klären, welche Form der Arbeit gewünscht ist und sich als passend zeigt.

Haben Klient:innen mit einer bestimmten Form der Arbeit bei dir begonnen, kann sich die Arbeit so entwickeln, dass ein Übergang zu einer anderen Sitzungsform nötig wird. Dies kann ein weiteres Gespräch erfordern, das zu einer gemeinsamen Entscheidung führt – geleitet von den Wünschen und Bedürfnissen der Klient:innen. (...)

Schwierigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene

Wenn Klient:innen etwas Beunruhigendes oder Ärgerliches ansprechen, das zwischen uns geschehen ist, ist meine erste Reaktion Dankbarkeit. Ich habe gelernt, dies als ein Geschenk zu sehen. Für mich ist es ein Ausdruck des Wunsches dieser Person, dass unsere Verbindung gut sein möge. Die Alternative zum Ansprechen besteht oft darin, zu schweigen und wegzugehen – und ich bin sicher, dass dies

häufiger geschehen ist, als mir bewusst wurde. Deshalb bin ich froh, wenn eine Person etwas an mich heranträgt, statt einfach zu gehen. Es ist etwas Positives, das sie tut, und es erfordert Mut.

Sehr häufig lautet meine erste Antwort, wenn jemand so etwas anspricht: „Danke. Ich weiß es sehr zu schätzen, dass du das angesprochen hast.“ Das ist wahr – selbst wenn es in mir einen konfliktängstlichen Anteil gibt, der leise sagt: „Oh nein!“ Ich habe mir angewöhnt, „Danke“ zu sagen und meine Dankbarkeit tatsächlich zu spüren. Das gehört zur radikalen Annahme von allem, was da ist.

Als Nächstes versuche ich zu verstehen. Ich höre sorgfältig zu, um zu erfassen, was die Person an dem, was ich gesagt, getan oder nicht getan habe, gestört, verletzt oder verärgert hat. Irgendwann wird sie wahrscheinlich hören wollen, was in mir vorging, als mir dieser Fehler unterlief. Mir ist jedoch bewusst, dass ich defensiv werde, wenn ich meine Seite zu schnell einbringe. Dann unterbreche ich den Prozess, in dem die Person ihre Gefühle ausdrückt und gehört wird. Während ich also ihre Gefühle und Reaktionen zurückspiegeln, spüre ich zugleich nach dem richtigen Zeitpunkt, um anzubieten, meine Seite einzubringen. Oft muss ich selbst ein wenig Focusing machen, um überhaupt herauszufinden, was in mir vor sich ging.

Ein Beispiel

Klientin	Bevor wir beginnen, muss ich dich wegen etwas fragen, das du am Ende unserer letzten Sitzung gesagt hast. Es beschäftigt mich.
Focusing-Begleiterin	Natürlich.
Klientin	Du hast etwas darüber gesagt, dass meine Arbeit mit dem Tod meiner Mutter lange dauert. Ich wusste nicht, was du damit gemeint hast. Mein Mann sagt, ich sollte schneller darüber hinwegkommen, und manchmal denke ich das auch. Aber ich dachte, du solltest anders sein.
Focusing-Begleiterin	Ich möchte dir sehr dafür danken, dass du das ansprichst. Ich weiß es wirklich zu schätzen, dass du es erwähnst.
Klientin	Nun, es hat mich beschäftigt.
Focusing-Begleiterin	Ich glaube, ich erinnere mich, worüber du sprichst. Es war am Ende der Sitzung, richtig?
Klientin	Genau.
Focusing-Begleiterin	Ich habe dich eingeladen, all das anzuerkennen, was gekommen war, und dabei die Worte „in diesem langen Prozess“ verwendet.
Klientin	Eigentlich erinnere ich mich daran, dass du gesagt hast: „in diesem sehr langen Prozess“.
Focusing-Begleiterin	Ah. Okay, das kann sein. Du hast wahrscheinlich recht.
Klientin	Und ich erinnere mich an diesen Schock, an eine Art Schamgefühl – als würdest du sagen, dass ich zu lange brauche.
Focusing-Begleiterin	Du hast etwas wie Scham gespürt, als würde ich sagen, dass du zu lange brauchst. Und das war ein Schock. Kein Wunder.

Klientin	Es fühlte sich nicht so an, wie du sonst mit mir bist.
Focusing-Begleiterin	Ja, ich höre das. Es war ein Schock für dich, weil es sich nicht so anfühlte, wie ich sonst mit dir bin. Es fühlte sich so an, als würde ich deinen Prozess nicht annehmen.
Klientin	Genau.
Focusing-Begleiterin	Und kein Wunder, dass es sich wie ein Schock anfühlte, wenn du mich so gehört hast, als würde ich dich nicht annehmen.
Klientin	Was war denn da los? Was hast du gemeint?
Focusing-Begleiterin	Nun ... ich brauche einen Augenblick, um mich zu erinnern und nachzuspüren, was in mir vor sich ging ... Ja, da war etwas in mir, als ich diese Worte sagte. Ich spüre jetzt, dass etwas in mir das Gefühl hatte, ich müsste dir mehr helfen. Als hätte ich für eine Weile mein Vertrauen in den Prozess verloren.
Klientin	Du hast dein Vertrauen in den Prozess verloren?
Focusing-Begleiterin	Ja, es klingt, als würde dich das überraschen.
Klientin	Das tut es.
Focusing-Begleiterin	Ich habe ein tiefes Vertrauen in dich, deinen Prozess und in die Arbeit, die wir gemeinsam tun. Aber ich bin ein Mensch und dieses Vertrauen ist nicht zu hundert Prozent da. An jenem Tag habe ich es ein wenig verloren.
Klientin	Nun, es ist gut zu hören, dass du ein Mensch bist.
Focusing-Begleiterin	Und ich frage mich, wie du dich sonst noch mit unserer Arbeit fühlst und damit, heute weiterzumachen.
Klientin	Ich möchte weitermachen ... aber ich vertraue nicht vollkommen darauf, dass es nicht wieder passieren wird.
Focusing-Begleiterin	Ich möchte ebenfalls weitermachen. Und ich möchte sagen, dass es für mich sehr nachvollziehbar ist, wenn etwas in dir noch nicht vollkommen vertraut. Lass uns dieses Nicht-Vertrauen einbeziehen, während wir weitergehen.
Klientin	Okay. Das können wir tun.

In jeder zwischenmenschlichen Situation finde ich die Arbeit zur Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg außerordentlich hilfreich, auch wenn ich seiner Form nicht streng folge. Am meisten hilft mir sein Verständnis, dass Menschen immer ihr Bestes tun, um ihre berechtigten Bedürfnisse zu erfüllen – selbst wenn sie wütend, kritisch oder angreifend sind. Außerdem kann ich in Präsenz bleiben, auch wenn die andere Person mit einem Anteil identifiziert ist. Das bedeutet, dass ich neugierig bleibe, statt defensiv zu werden. Mit diesen Fähigkeiten und Haltungen fürchte ich Konflikte nicht mehr. Ich erlebe sie sogar als bereichernd. Und wenn ich Menschen dafür danke, dass sie etwas ansprechen, meine ich es wirklich.