



Berufsverband SGfK
Ausbildungsinstitut GfK

Gesprächspsychotherapie
Focusing
Körperpsychotherapie

Prozesse verstehen
Prozesse begleiten

In diesem Buch wird das psychotherapeutische Verfahren der klientenzentrierten und Focusing-orientierten Körperpsychotherapie (GFK) vorgestellt. Theoriebeiträge, Interviews und Fallbeispiele werden in ihrer Vernetzung dargestellt und beschrieben. Der Fokus liegt auf lebendiger Begegnung, Beziehung und Interaktion.

Die Schreibenden haben konsequenterweise auch das Entwickeln des Buchs als lebendigen Prozess verstanden. So ist aus der Mehrstimmigkeit der theoretischen und praktischen Beiträge ein Geflecht aufeinander bezogener Texte entstanden. Es ermöglicht das Entstehen unterschiedlicher Resonanzen in den Lesenden und doch auch ein Gefühl für das Ganze.

Daraus kann sich ein
grundsätzliches
Nachdenken
über Psycho-
therapie und
Beratung,
über ein hilfrei-
ches Zusammensein mit
Menschen, über Verstehen und
Begleiten entfalten.



9 783738 642230

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT DER HERAUSGEBERIN	5
EINFÜHRUNG	8
TEIL I – THERAPIEPROZESS	14
Vorbemerkung zum Therapieprozess	14
BEISPIEL EINER THERAPEUTISCHEN BEGEGNUNG – DIE ERSTEN ZWÖLF SITZUNGEN	18
Nachbemerkung zum Therapieprozess	102
TEIL II – THEORIE-BEITRÄGE	104
Vorbemerkung zu den Theorie-Beiträgen	104
Brückentext: Über den klientenzentrierten Ansatz.....	106
DER KLIENTENZENTRIERTE ANSATZ – EIN RADIKALES KONZEPT, EINE HERAUSFORDERNDE PRAXIS.....	108
Brückentext: Von Rogers zu Gendlin	132
FOCUSING – EIN INNERER LERNWEG ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.....	136
Brückentext: Von Gendlins „Körper“ zur klientenzentrierten Arbeit mit dem Körper	164
KLIENTENZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE.....	168
Brückentext: Körper und energetische Perspektive	184
DIE ENERGETISCHE PERSPEKTIVE	186
Brückentext: Die GFK-Charakterstrukturen	208
DAS GFK-CHARAKTERSTRUKTURMODELL	212
Brückentext: Muster in Beziehungen – die Bindungsprozesse	240
BINDUNGSPROZESSE.....	244
Brückentext: Zyklisches Denken.....	268

ZYKLISCHES DENKEN: EIN ABSCHLIESSENDES THEORIESTÜCK.....	270
Nachbemerkung zu den Theoriebeiträgen.....	288
TEIL III – ANWENDUNGSBEISPIELE IN DER PRAXIS.....	292
Vorbemerkung zu den Anwendungsbeispielen	292
GFK-MODELLE IN DER PHYSIOTHERAPIE	294
GFK-MODELLE IN DER AKUTPSYCHIATRIE.....	306
GFK-MODELLE IN DER SOZIALEN ARBEIT	316
GFK-MODELLE IN DER ARBEIT MIT KINDERN	332
Nachbemerkung zu den Anwendungsbeispielen	354
ABSCHLIESSENDE GEDANKEN.....	356
NACHWORT DER HERAUSGEBERIN	364
LITERATURLISTE	366
INDEX	376

VORWORT DER HERAUSGEBERIN

Die Schweizerische Gesellschaft für körper- und klientenzentrierte Theorie und Praxis SGfK legt mit grosser Freude dieses Buch vor. Es entspricht einem lange gehegten Wunsch ihrer Mitglieder, alleamt ehemalige AbsolventInnen des GfK-Ausbildungsinstituts (G für Gesprächspsychotherapie, F für Focusing und K für Körperpsychotherapie). Die seit vielen Jahren gesammelten Erkenntnisse und Erfahrungen, insbesondere der beiden Gründer Ernst Juchli und Christiane Geiser, sind nun nicht mehr nur in Artikeln und Vorträgen nachzuvollziehen oder mündlich tradiert, sondern in diesem Buch komprimiert nachzulesen.

1999 wurde die SGfK gegründet, um den an Austausch und Engagement interessierten ehemaligen AbsolventInnen des GfK-Ausbildungsinstituts ein gemeinsames Gefäss zu bieten. Der Verein bezweckt die Organisation und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen und Tagungen im Dialog mit dem Ausbildungsinstitut GfK, sie kümmert sich um Qualitätssicherung, interdisziplinäre Forschung, Wissenschaftsprojekte, Öffentlichkeitsarbeit und Berufspolitik, Unterstützung der beruflich im GfK-Ansatz Tätigen in ihrer praktischen Arbeit, Publikationen sowie Entwicklung und Pflege der im GfK-Institut entwickelten Kultur.

Das GfK bietet berufspolitisch anerkannte Weiterbildungen in Psychotherapie, psychosozialer Begleitung und Dialogbegleitung an. Es wurde 1988 von Ernst Juchli und Christiane Geiser ins Leben gerufen. Die drei tragenden Säulen des GfK sind die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers, Focusing nach Eugene T. Gendlin und die im Institut entwickelte klientenzentrierte Körperpsychotherapie in der Nachfolge W. Reichs. Darüber hinaus haben Ernst Juchli und Christiane Geiser in Zusammenarbeit mit vielen KollegInnen und Studierenden eigene

Konzepte/Modelle entwickelt wie zum Beispiel die GFK-Charakterstrukturen, die Bindungsprozesse, die energetische Perspektive und das Metamodell des „zyklischen Denkens“.

GFK-kulturtypisch sind Austausch, Dialog, Auseinandersetzung über angedachte Inhalte mit weiteren Interessierten. Die Erkenntnisse und Erfahrungen, die in diesem Buch beschrieben werden, sind nie „im stillen Kämmerlein“ entstanden, sondern breit diskutiert worden. Sie wurden überprüft, verfeinert und überarbeitet mit Hilfe der subjektiven Erfahrungen vieler Personen. Das vorliegende Buch ist demnach nicht eine Sammlung feststehender Fakten, sondern die Aufnahme von Erkenntnissen, die sich bewährt haben, die aber auch in Bewegung sind und sich verändern können. Suchbewegungen und Prozesse sind ein weiteres Merkmal des GFK: Im klientenzentrierten Gespräch, im Focusing, in der Körperarbeit und eben auch in der Weiterentwicklung von Modellen.

GFK-Kultur bedeutet auch, nicht alleine mit internen GFK-Vertrauten Austausch zu pflegen, sondern vernetzt zu sein – als Mitglied der Schweizer Charta für Psychotherapie, der IFP (International Federation for Psychotherapy) und der SGfB (Schweizer Gesellschaft für Beratung). Ausserdem bestehen enge Kontakte mit der GwG (Gesellschaft für personenzentrierte Psychotherapie und Beratung in Deutschland), mit der Focusing-Fachwelt (Focusing Netzwerk Deutschland und International Focusing Institute) und mit der European Association for Body-Centered Psychotherapy. VertreterInnen des GFK reisen regelmässig an internationale Kongresse und Konferenzen, um ihre Arbeit vorzustellen und den Austausch mit KollegInnen aus aller Welt zu pflegen.

Dieses Buch ist das Werk vieler Menschen, die sich im Verein SGfK und im Ausbildungsinstitut GFK engagieren. Wir haben uns für diese Vielfalt entschieden, weil sie den Reichtum der GFK-Ausbildung spiegelt und die Breite der Anwendung aufzeigt.

Wir hoffen, mit diesem Buch interessierten Laien, Personen, die eine für sie passende Weiterbildung im psychosozialen oder psychotherapeutischen Bereich suchen, Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich, unseren GfK-Studierenden und schliesslich uns selbst viele anregende, lehrreiche und spannende Lesestunden zu bereiten.

Für den Vorstand SGfK

Heinz Meier

Irène Kreis

EINFÜHRUNG

Every book is for someone

Siri Hustvedt

Liebe Leserinnen und Leser

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Es ist für alle Menschen geschrieben, die mit Menschen zu tun haben (wollen) – beratend, therapeutisch, pädagogisch oder auf eine andere Art und Weise – und die ihr Interesse daran aufrechterhalten haben, wie das funktioniert: ein gutes Zusammensein, eine hilfreiche Beziehung, der Umgang mit uns selber und mit anderen.

Wir wollen zu zeigen versuchen, was für uns wirklich wichtig ist in unserer Art, mit Menschen zu arbeiten, über Therapie nachzudenken, Modelle zu entwickeln. Das therapeutische Arbeitsfeld hat sich in den drei Jahrzehnten, in denen es unser Institut, das GFK, gibt, deutlich verändert. Und selbstverständlich kann kein einziges Modell für sich allein der komplexen Realität, in der wir leben, gerecht werden. Aber wir sind überzeugt davon, dass es Grundhaltungen und Begegnungsvarianten gibt, die überdauern und auch heute noch notwendig und wirksam sind.

Wir stellen also in diesem Buch Verfahren und Modelle vor, die sich bewährt haben und auch solche, die noch in Entwicklung sind – das ist immer so, wenn wir es mit Menschen und lebendigen Prozessen zu tun haben. Die Essenz soll erkennbar werden, das, was angehenden und erfahrenen Therapeuten Prozess-Sicherheit geben kann – und vielleicht können Personen, die nach einer Ausbildung suchen,

beim Lesen auch erkennen, welche Art von Therapeut oder Therapeutin sie sein möchten. Ob sie überhaupt in einen „helfenden“ Beruf wollen, ob sie genügend Neugier, Geduld, Begeisterungsfähigkeit, Durchhaltefähigkeit, Mut – und manchmal auch Demut – in sich finden können.

Das Buch ist ein Lese-Buch. Es sind eigentlich mehrere Bücher in einem, zumindest mehrere Artikel, geschrieben von verschiedenen AutorInnen und verbunden durch einen „roten Faden“. Allen gemeinsam ist, dass sie am Ausbildungsinstitut GFK ausgebildet wurden und seither in ihren jeweiligen Berufen mit den GFK-Methoden und -Verfahren arbeiten. Einige haben auch im Laufe ihrer professionellen und privaten Beschäftigung mit den Modellen eines davon besonders gepflegt, weiterentwickelt, es gelehrt, darüber geschrieben. Das alles stellen sie nun in diesem Buch vor. Es werden also ganz verschiedene Stimmen hörbar sein, es ist ein vielstimmiges Buch, kein akademisch-neutrales –, und es ist subjektiv. In unserem Therapieansatz ist das Ausgehen vom subjektiven Erleben („first person science“) anstelle einer vermeintlich „objektiven“ BeobachterInnen-Perspektive Teil der philosophischen Hintergrundposition.

Die AutorInnen erscheinen als Individuen, mit ihrer ganz eigenen Art nachzudenken und etwas zu präsentieren in ihrem eigenen Stil. Verschiedenen Stimmen und Schreibweisen zuzuhören, ist eine gute Übung. Die Lesenden müssen sich einstellen und einschwingen auf die persönliche Art und Weise, wie jemand denkt und fühlt und sein Denken und Fühlen in Worte fasst. In Ihnen, den Lesenden, entstehen (und sollen entstehen!) ganz unterschiedliche Resonanzen auf die unterschiedlichen Stimmen und auf die Vielstimmigkeit überhaupt.

Das alles ist dann gar nicht mehr so weit entfernt vom Arbeiten auf der Basis des klientenzentrierten Ansatzes, in dem wir auch den verschiedenen Menschen mit ihren Anliegen zuhören und beim

Zuhören als eigene Personen mit unseren Resonanzen präsent sind.

Ich als Schreibende des „roten Fadens“ werde Sie durch das Buch führen und vor und zwischen den einzelnen Texten und Textgruppen immer wieder etwas über die Entwicklung der Modelle und ihre Relevanz in der Ausbildung und in der therapeutischen Arbeit schreiben.

Das Buch beginnt im **Teil I** mit einem längeren Ausschnitt aus einem Therapieprozess, wie er so oder ähnlich in unserer Tradition hätte stattfinden können. Einzelne Gedanken oder Äusserungen der Klientin oder der Therapeutin und auch der Beziehungsprozess zwischen ihnen werden kommentiert, typische Interventionen werden hervorgehoben, und es gibt auch schon Hinweise und Querverweise auf die im Teil II folgenden Artikel zu einzelnen Verfahren oder Blickwinkeln, die im GFK verwendet werden.

Anschliessend folgen in **Teil II** die einzelnen Theorie-Artikel, verbunden durch die so genannten „Brückentexte“, die einen Zusammenhang herstellen zwischen den einzelnen Texten und die Themen noch etwas vertiefen.

Im **Teil III** haben wir Personen gefragt, wie sie mit den GFK-Inhalten in ihren jeweiligen Berufsfeldern arbeiten. Das hat interessante Interviews ergeben.

Das Buch schliesst mit einer persönlichen Rückschau, geschrieben von Ernst Juchli.

Dass ich immer „einzelne“ Verfahren sage, ist im Grunde genommen nicht richtig. Das Lernen und Anwenden unseres „Instrumentariums“ kann nicht additiv sein, das würde nicht passen zu lebendigen Prozessen. Stattdessen ist stets alles zyklisch miteinander verflochten. Auch das Buch wurde so geschrieben, vernetzt, vor- und zurückgreifend, immer wieder neu verbunden, bis es seine endgültige Form gefunden hatte.

Auch das Lesen dieses Buchs stellen wir uns so vor: Es muss nicht linear gelesen werden – jede Person hat ja sowieso ihre sehr individuelle Variante, an Bücher heranzugehen (zuerst der Klappentext – zuerst ein bisschen blättern – das Ende zuerst...).

Wir wünschen uns neugieriges Lesen, Resonanz-Lesen, ein Lesen mit ein bisschen Risiko vielleicht sogar, stehenbleiben auf einem Brückentext wie in Venedig, hin- und zurückschauen, einen Text überspringen und später darauf zurückkommen – auch hier soll es Vielfalt geben, Wahlmöglichkeiten, Differenzierung, Vernetzung.

„Aufblickendes Lesen“ stand einmal in einem Buch, das mir sehr gefallen hat – ab und zu hochschauen in eine andere Welt da draussen und dann wieder in eine innere hineinsinken, in der vielleicht etwas in Ihnen begonnen hat zu schwingen.

Christiane Geiser

Berufsverband SGfK/Ausbildungsinstitut GfK (Hrsg.) (2017):
Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie.
Prozesse verstehen – Prozesse begleiten.

© 2017 Berufsverband SGfK/Ausbildungsinstitut GfK
www.gfk-institut.ch

Gesamtkonzept/Projektleitung: Christiane Geiser, Caroline Weibel
Umschlaggestaltung: Manuel Walser, Sebastian Meier
Titelfoto, Layout und technische Umsetzung: Hansueli Windlin

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7386-4223-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.