

Abdruck aus:

Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.

Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Verfeinerung und Schärfung der Sinneswahrnehmung

Gerd F. Müller

*Wenn Kontakt geknüpft wird,
machen gleichzeitig zwei Personen
und drei Teile dabei mit:
Jede Person in Kontakt mit sich selbst
und jede Person in Kontakt mit der anderen.
Virginia Satir*

Vorbemerkung

Für *Virginia Satir* war die Person des Therapeuten* das wichtigste Instrument in der therapeutischen Arbeit. Techniken betrachtete sie als nützliche Hilfsmittel. „Für mich steht außer Frage, daß die Person des Therapeuten wichtiger ist als alles andere. Er ist sozusagen der Kanal, durch den alles fließt. Die Behandlungsmethoden - sicher sie spielen eine Rolle, aber es ist vor allem die Person, die dahintersteht. Drei verschiedene Therapeuten können die gleichen Behandlungsmethoden anwenden und sie werden drei unterschiedliche Ergebnisse erhalten“ (*Satir 1983*). In jüngerer Zeit weisen u. a. *Haber* (1990, S. 375 ff.) darauf hin, wie wichtig die Rolle und die Person des Therapeuten in der systemischen Therapie ist. Damit der Therapeut sich als Instrument zum Klingen bringen kann, muß er in kongruentem Kontakt mit sich selbst sein. Erst dann ist es möglich, Kontakt zu anderen zu schaffen und respektvoll und authentisch mit Menschen zu arbeiten. Kontakt zu sich selbst heißt: Ich nehme mich mit all meinen Sinnen selbst wahr. Ich achte auf meinen Körper, meine Gefühle, Gedanken, Regeln, Vorurteile, Vorlieben, Projektionen und auf die Bedeutungen, die ich bestimmten Ereignissen und Verhaltensweisen gebe. Ich respektiere andere Personen so, wie sie sich verhalten, und überprüfe, ob ich mit Personen, die Verhaltensweisen zeigen, die meinem Wertesystem deutlich widersprechen, arbeiten will und kann. Kontakt zu anderen heißt: Ich höre aufmerksam zu, nehme Blickkontakt auf, bekunde durch Worte, Stimmlage, Mimik, Gestik, Körperhaltung Wertschätzung des anderen, trenne sorgfältig Beobachtungen von Interpretationen und achte auf den Kontext. So ist es dem Therapeuten möglich, sich selbst als Seismograph und als Quelle für Interventionen zu nutzen.

Die im folgenden in Anlehnung an Satirs Arbeit beschriebenen Übungen reflektieren die Art und Weise, wie sie die Schärfung der Selbst- und Fremdwahrnehmung nutzte und mit dem Fokus „Kontakt zu sich und anderen“ arbeitete. Ich habe in die Übungen einige Anregungen von *Moshe Feldenkrais* (1980) aufgenommen. In Fortbildungsgruppen können die Übungen als Schritte zum Aufbau und zur Entwicklung einer therapeutischen Beziehung zum Klienten ebenso eingesetzt werden wie als strukturierte Interventionen im Verlauf von Paar- und Familientherapien oder in der Anleitung von Selbsterfahrungsgruppen. Die Selbstwahrnehmungs- und die Schatten-Übung eignen sich darüber hinaus in modifizierter Form als Zentrierübungen für den Therapeuten: Die verkürzte Selbstwahrnehmungsübung dient als Instrument zur Bündelung der Aufmerksamkeit z.B. vor einer Therapiesitzung oder auch kurz während einer Sitzung, um den Kontakt mit sich selbst wiederherzustellen. Die in Ausschnitten angewandte Schatten-Übung hilft dem Therapeuten dabei, sich eigene Projektionen bewußt zu machen und sie „in den Griff zu bekommen“, um dann wieder voll beim therapeutischen Prozeß sein zu können. Sequenzen aus beiden Übungen können auch zur Unterstützung des ständigen Wechsels zwischen Beobachten und Bewerten der Beobachtungen genutzt werden, wie dies *van Trommel* (1991, S. 43 ff.) vorschlägt und damit auf Satirsche Vorstellungen zurückgreift, wie der Therapeut sich selbst im Verlauf der Therapie einsetzen kann.

Die im Text benutzte männliche Form bedeutet eine sprachliche Vereinfachung, keine geschlechtliche Diskriminierung. Mit Klient, Therapeut, Berater ist immer auch Klientin, Therapeutin, Beraterin etc. gemeint

Selbstwahrnehmung

Die Übung wird langsam, behutsam, mit Pausen vorgetragen. Der Therapeut/Gruppenleiter beobachtet die Körpersignale der Teilnehmer und stellt darauf das Tempo und den Umfang der Übung ein.

„Nehmt auf eurem Stuhl Platz, setzt euch so hin, daß ihr eine Zeitlang gut sitzen könnt. Schließt nun langsam und behutsam eure Augen. Während ihr jetzt eure Augen geschlossen habt, nehmt zuerst Kontakt zu eurem Atem auf und ohne am Atem etwas zu verändern, stellt einfach fest, wo überall in eurem Körper ihr den eigenen Atem spürt und wie tief ihr ein- und ausatmet.... Laßt die Augen geschlossen und beginnt jetzt eine Wanderung durch euren Körper. Lenkt eure Aufmerksamkeit auf eure Füße und spürt nur nach, wie eure Füße auf dem Boden stehen, wie der Kontakt zum Boden ist, wie kühl oder wie warm eure Füße sind, vielleicht auch, ob ihr so etwas wie Energien aus dem Boden in eure Füße aufsteigen spürt. ... Dann wandert mit eurer Aufmerksamkeit von den Füßen zu den Beinen, Unterschenkeln, Knien, Oberschenkeln und spürt, wie die Kleidung eure Beine berührt, ob irgend ein Kleidungsstück in dieser Gegend spannt. Dann geht weiter zu eurem Gesäß und achtet für ein paar Momente darauf, wie ihr sitzt. Wie sich das Gesäß gegen die Stuhlfläche drückt oder möglicherweise auch wie der ganze Rumpf auf dem Gesäß und eurem Geschlechtsteil ruht. Wiederum geht ein Stück mit eurer Aufmerksamkeit weiter: Den Rücken nach oben; achtet darauf, wie euer Rücken die Lehne berührt, wie sich eure Wirbelsäule anfühlt. Wandert nun zu den Schultern und achtet darauf, was ihr hier spürt; dann über beide Oberarme, Unterarme, bis zu den Händen.... Nehmt nun eure Hände wahr: Sind sie gefaltet, ineinander gelegt oder liegen sie getrennt auf den Oberschenkeln. Wenn ihr die Hände gefaltet oder ineinander gelegt habt, spürt nach, wie es sich anfühlt, die eigenen Hände zu halten. Laßt euch wissen, wie vertraut oder wie fremd euch die Finger, die Hände vorkommen. Dann wandert mit eurer Aufmerksamkeit von den Händen über die Arme wieder nach oben, zu den Schultern, zum Nacken und laßt euch für einen Moment wissen, wie sich euer Nackenbereich anfühlt. Laßt euch auch wissen, wie der Nacken den Kopf trägt und den Kopf davor zurückhält, daß er nach vorne sinkt. Dann wandert weiter mit eurer Aufmerksamkeit zum Kopf, geht zum oberen Bereich des Kopfes, zu den Haaren. Laßt euch wissen, was ihr vom oberen Teil des Kopfes spürt. Dann wandert zur Stirn, zu den Schläfen und von den Schläfen zu den Augen, links und rechts. Ihr habt die Augen weiterhin geschlossen und versucht, wahrzunehmen, was ihr seht, ihr hört, während ihr die Augen geschlossen habt. Tauchen irgendwelche Bilder, Farben, Schattierungen, Töne, Stimmen auf? ... Spürt nach, wie die Augenlider auf den Augen liegen. Dann wandert zu eurer Nase weiter und wenn ihr wollt, atmet ein und aus und spürt, wie kühl die Luft beim Einatmen ist, wie warm beim Ausatmen. Vielleicht könnt ihr hören, wie ihr ein- und ausatmet und macht euch bewußt, daß der Atem eine eurer Lebensquellen ist, daß ihr lebt, so lange ihr atmet. Dann wandert mit eurer Aufmerksamkeit zu eurem Mund und achtet darauf, wie euer Mund geformt ist; sind die Lippen geöffnet oder geschlossen, liegen sie leicht aufeinander oder sind sie zusammengepreßt? Fühlt im Mund die Zunge, euer Werkzeug zum Sprechen. Geht wieder nach außen zu den Wangen und versucht, euer gesamtes Gesicht zu spüren, ist es locker oder angespannt.... Und wandert weiter zum Kinn, zum Kehlkopf und von hier zur Brust und verweilt hier. ... Geht nun zum Magen, zum Bauch; nehmt wahr, wie sich in diesem Augenblick der Magen, der Bauch anfühlt; spürt ihr ein wohliges Empfinden, einen Druck, ein Spannen, etwas anderes? Bleibt mit eurer Aufmerksamkeit in diesem Bereich – Brust, Magen, Bauch – und versucht, wieder in Kontakt mit eurem Atem zu kommen. Versucht jetzt, über den Atem mit eurem gegenwärtigen Gefühl in Kontakt zu kommen und laßt euch erleben, wie es euch gefühlsmäßig geht.... Wenn ihr entdeckt habt, wie es euch jetzt gerade geht, dann laßt euch wissen, wie es euch damit geht, daß es euch so zumute ist. Achtet auf das Gefühl oder die Gefühle, die ihr jetzt für euch entdeckt habt. Sind diese Gefühle im Augenblick 'erlaubt' oder denkt ihr, ihr solltet euch jetzt anders fühlen? Sind manche Gefühle eher akzeptabel als andere? ... Bleibt für einige Momente in Kontakt damit.... Werdet euch nun eures Selbstwerts gewahr und gebt euch selbst eine Botschaft der Anerkennung und Wertschätzung.... Nehmt nun wieder Kontakt zu eurem Atem auf und stellt fest, wie ihr jetzt ein- und ausatmet. Könnt ihr einen Unterschied feststellen zwischen dem Beginn der Übung und jetzt? Atmet nun einige Male bewußt stärker ein und aus und bringt euch gedanklich wieder hierher in diesen Raum. Bereitet euch innerlich darauf vor, daß ihr euch anschließend mit eurem (Übungs-)Partner über eure Erfahrungen austauschen werdet. ... Nehmt jetzt einen tiefen Atemzug und öffnet beim Ausatmen langsam und behutsam eure Augen, blickt euren Partner an, schaut im Raum umher, dehnt und streckt euch. Nehmt euch zehn Minuten Zeit und sprecht zu zweit über eure Erfahrungen und Entdeckungen während dieser Übung.“

Es ist günstig, eine begrenzte Auswertungszeit anzugeben (und sich auch daran zu halten) und die Übungspartner darauf hinzuweisen, daß sie während des gemeinsamen Austauschs den Fokus auf die Erfahrungen während der Übung richten.

„Schatten-Übung“

Diese Übung hat das Ziel, Projektionen in einer Gruppe, bei einem Paar, in Familien bewußt zu machen. Sie ist sowohl im Verlauf von Paartherapien zwischen Partnern als auch in Gruppen zwischen Mitgliedern einsetzbar. Falls sich beim Therapeuten im Verlauf einer Therapie Projektionen „einschleichen“, die den Kontakt zum Klienten behindern, kann er für sich im Stillen ausschnittsweise diese Übung in modifizierter Form machen. Er kann z.B. die Projektionsfigur hinter dem Klienten visualisieren und für sich Ähnlichkeiten und Unterschiede herauschälen, so daß ihm die bewußte Trennung zwischen real anwesender Person und Projektionsschatten leichter fällt.

Im folgenden wird die „Schatten“-Übung als Vorgabe für Gruppenarbeit beschrieben:

„Dies ist eine Übung, die paarweise abläuft. Sucht euch bitte eine Person aus, die ihr noch nicht gut kennt, und setzt euch dann zu zweit direkt gegenüber. Sucht euch auf eurem Sessel oder Stuhl einen Platz, so daß ihr 15 Minuten gut sitzen könnt.... Nun beginnt damit, euer Gegenüber anzusehen; versucht, euch einen Moment in die Augen zu schauen, dann das Gesicht zu betrachten, den Kopf, den Oberkörper, den Rumpf, die Beine, die ganze Gestalt und macht euch bewußt, welche Teile ihr nicht so genau anschaut und weshalb. Schaut euch jetzt wieder in die Augen und laßt die Augen ineinander ruhen. Während ihr das tut, nehmt wahr, wie es euch geht, wenn ihr eine andere Person anseht und zugleich angesehen werdet. Welches Gefühl kommt euch als erstes hoch? Welches Gefühl als zweites? Welche Gedanken habt ihr dazu? Und dann laßt euren Blick wieder über den Körper der Person schweifen, die euch gegenüber sitzt. Schaut das an, was euch interessiert und laßt euch wissen, während ihr schaut, welchen Eindruck ihr von dieser Person gewinnt, die euch jetzt gegenüber sitzt und das gleiche tut, wie ihr. ... Ist sie euch sympathisch oder kommen andere Gefühle hoch? ... Dann schließt eure Augen langsam und laßt sie geschlossen. Versucht euch jetzt, mit geschlossenen Augen, von der Person, die euch gegenüber sitzt, ein Bild zu machen. Versucht, euch an Einzelheiten zu erinnern: an den Mund, die Nase, die Wangen, die Stirn, die Augen, an den gesamten Gesichtsausdruck, an die Haare, den gesamten Körper, die Körperhaltung, die Kleidung. Möglicherweise ist es so, als ob ihr ein Foto betrachtet oder als ob ihr mit einem feinen Pinsel eine Zeichnung anfertigt. Vielleicht fehlen euch auch Teile in der Erinnerung; wenn es so ist, öffnet kurz eure Augen, schaut euer Gegenüber an und schließt die Augen wieder. Dann — weiterhin mit geschlossenen Augen — laßt euch wissen, ob die Person, die euch gegenüber sitzt, euch an irgend eine andere Person erinnert, die ihr von irgendwoher kennt oder einmal gekannt habt. Gebt euch ein wenig Zeit; es können lebende oder bereits verstorbene Personen sein, Verwandte, Bekannte oder Fremde. ... Wenn euch jemand eingefallen ist, versucht euch wissen zu lassen, welche Gefühle ihr dieser Person aus der Erinnerung gegenüber habt. Angenehme, weniger angenehme, diffuse? ... Dann schiebt das Bild dieser Person beiseite. Laßt die Augen geschlossen und macht euch bewußt, daß euch gegenüber eine leibhaftige Person sitzt. Versucht herauszufinden, ob ihr ähnliche Gefühle gegenüber der Person habt, die vor euch sitzt.... Wenn ja, versucht zu trennen und euch bewußt zu machen, daß die Gefühle, die ihr bezüglich der hier sitzenden Person habt, möglicherweise nur zu der erinnerten Person gehören — zum „Dann und Dort“ und nicht zum „Hier und Jetzt“. ... Laßt euch dazu Zeit.... Schließt jetzt damit ab. ... Nun öffnet eure Augen langsam und behutsam und schaut euer Gegenüber an. Während ihr euch jetzt eine Weile anschaut, laßt euch wissen, wie es euch jetzt damit geht, die andere Person anzusehen? Wie empfindet ihr jetzt dieser anderen Person gegenüber? Was hat sich möglicherweise gefühlsmäßig verändert? Wie ist es jetzt, die Person, die euch gegenüber sitzt, anzusehen und euch daran zu erinnern, daß sich das Bild oder die Stimme einer anderen Person dazwischen geschoben hat? ... Dann schließt eure Augen wieder und laßt euch wissen, welche Gedanken ihr jetzt habt. Über euch, als die Person, die diese Übung gemacht hat? Über euer Gegenüber? Über die Person, an die ihr vielleicht erinnert worden seid? ... Dann bereitet euch darauf vor, euch zu zweit auszutauschen, über das, was euch durch den Kopf gegangen ist, wie es euch gefühlsmäßig ergangen ist, welche Erinnerungen ihr möglicherweise hattet. Jetzt — langsam und behutsam — öffnet eure Augen, schaut euch an, und gebt dem nach, was bei euch ist. Nehmt euch etwa zehn Minuten Zeit, und tauscht euch über die Erfahrungen aus, die ihr im Verlauf dieser Übung gemacht habt; sagt dabei nur das, was ihr wollt und könnt.“

Selbstverständlich taucht nicht immer während der Übung eine andere Person auf. Das Erlebnis und allein die Anregung, auf diese Art und Weise mit Projektionen umzugehen, wird von den Teilnehmern als hilfreich geschildert. Für viele ist es ungewohnt, sich so genau visuell mit einem Übungspartner zu beschäftigen. Alte Regeln - verbunden mit Verboten - werden bewußt und können transformiert werden.

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Diese Übung kann für Paare als Anstoß oder als Vorübung für den Einstieg in den Themenbereich Körperkontakt, Zärtlichkeit und Sexualität genutzt werden. In Gruppen kann sie angewendet werden, um Vertrauen zu vertiefen, Nähe und Distanz bewußt zu machen und alte Regeln bezüglich Körperkontakt sich selbst und anderen gegenüber zu entdecken. *Satir* (1976, ohne Seitenzahl) meinte: „Ashley Montagu spricht von Haut Hunger, den wir alle hauptsächlich deshalb haben, weil es viele Tabus bezüglich Berührung gibt. Unser Körper, unser Nervensystem, unser Maß an Zufriedenheit mit anderen Menschen und unsere Kreativität könnten enorm anwachsen, wenn wir uns nur gegenseitig mehr berühren würden.... Hände sind nicht nur zum Arbeiten, zur Bestrafung und für Sex geschaffen. Sie sind ganz besonders ein Werkzeug, um Kontakt herzustellen.“ (Übersetzung vom Autor.)

„Sucht euch eine Partnerin oder einen Partner, und setzt euch zu zweit direkt gegenüber auf einen Stuhl. Die Übung wird im ersten Teil 15 Minuten dauern. Anschließend habt ihr Zeit zu einem Austausch, und danach gibt es Gelegenheit zur Besprechung im Plenum. Setzt euch nun so hin, daß ihr euch mit den Händen ohne Anstrengung und ohne Verrenkung berühren könnt. Schließt behutsam eure Augen; während ihr jetzt die Augen geschlossen habt, nehmt Kontakt zu eurem Atem auf, und spürt nach, wie ihr ein- und ausatmet und wo überall in eurem Körper ihr den eigenen Atem spürt. Versucht nun über den Atem in Kontakt mit eurem gegenwärtigen Gefühl zu kommen. Dann laßt euch wissen, was ihr körperlich empfindet und erlebt. Jetzt — weiterhin mit geschlossenen Augen — macht euch bewußt, daß euch gegenüber eine andere Person sitzt, eine Person, die ihr ausgewählt habt oder die euch gewählt hat. Laßt euch wissen, welche Gefühle ihr gegenüber dieser Person habt.... Öffnet jetzt langsam eure Augen, und schaut euer Gegenüber an, und nehmt euch — langsam und behutsam — bei den Händen. Laßt die Hände ineinander ruhen und, schließt eure Augen wieder; laßt euch wissen, wie es für euch ist, eine andere Person zu berühren und berührt zu werden. Und beginnt jetzt — langsam und behutsam — eine Wanderung, und versucht, die Hände eures Partners, eurer Partnerin zu erkunden; die Finger, die Handoberfläche, die Handinnenseite. Erspürt die Beschaffenheit der Haut: ist sie trocken oder feucht, kühl oder warm? ... Geht soweit, wie ihr gehen wollt; wenn ihr eine Pause machen wollt, wenn ihr verweilen wollt, dann tut das. Nehmt anschließend euren Spaziergang mit den Fingern in der Hand oder auf der Hand eures Gegenübers wieder auf. Und während ihr das tut, nehmt wahr, wie es euch gefühlsmäßig und

körperlich geht; laßt euch auch wissen, wie es euch in bezug auf euren Partner, eure Partnerin geht, während ihr die Hände erkundet. ... Und versucht dann — wiederum ganz langsam und behutsam — von den Händen ausgehend, den Puls eures Gegenübers zu finden; laßt euch Zeit dabei, helft euch gegenseitig, wortlos, weiterhin mit geschlossenen Augen.... Wenn ihr den Puls gefunden habt, dann verweilt dort. Spürt den Pulsschlag, und nehmt wahr, wie es euch geht, wenn gleichzeitig euer Gegenüber euren Pulsschlag spürt. Versucht nun, euren Atem in Einklang mit dem Pulsschlag eures Gegenübers zu bringen; laßt euch wissen, daß ihr mit einer der Lebensquellen eures Partners, eurer Partnerin verbunden seid.... Dann — langsam und behutsam — löst eure Finger vom Puls eures Gegenübers, nehmt euch wieder bei den Händen, und laßt sie ineinander ruhen, so wie es euch passend erscheint. Und dann — wiederum ganz langsam — neigt euren Oberkörper nach vorne; laßt die Augen geschlossen, und versucht, euch so nahe zuzuwenden, bis ihr den Atem eures Gegenübers spürt und hört. Bleibt so zugeneigt, wie ihr seid. Laßt euch wiederum wissen, wie es euch gerade zumute ist, so nahe an eurer Partnerin, an eurem Partner zu sein, den Atem zu spüren und euch selbst zu spüren. ... Und dann — langsam und behutsam — bewegt den Oberkörper zurück. Nehmt Kontakt auf zu eurem eigenen Atem, und spürt nach, wie ihr jetzt ein- und ausatmet, wo überall in eurem Körper ihr den eigenen Atem spürt. ... Beginnt nun damit, euch auf die für beide gemäße Art von den Händen eures Gegenübers zu verabschieden. Löst euch, wenn es Zeit für euch ist, ganz langsam von den Händen eures Partners, eurer Partnerin. Nachdem ihr die Hände gelöst habt, laßt euch wissen, wie es jetzt für euch ist, wieder bei euch selbst zu sein, ohne die körperliche Verbindung zu einer anderen Person. ... Nehmt jetzt eure eigenen Hände, und beginnt eine Wanderung mit euren Fingern über die eigenen Hände, die Handinnenflächen, die Oberfläche der Hände. Laßt euch wissen, wie es ist, was ihr dabei denkt, wenn ihr eure Hände berührt. ... Macht euch auch bewußt, was der Unterschied dabei ist, andere oder sich selbst zu berühren. Jetzt nehmt eure Hände, und führt sie zum Gesicht; beginnt eine Wanderung mit den Fingern eurer Hände über euer Gesicht, langsam und behutsam. Entdeckt euer eigenes Gesicht, und spürt nach, wie die Haut sich anfühlt, die Flächen und die Unebenheiten. Erlaubt euch, mit den Fingern auf eurem Gesicht zu wandern, wo immer ihr auch wollt. Und nehmt wiederum wahr, wie es euch damit geht, euch selbst mit den eigenen Händen zu berühren. Jetzt stützt euren Kopf in beide Hände, und macht euch bewußt, daß ihr die Fähigkeit und Kraft habt, euch selbst zu stützen und Halt zu geben. Nehmt euch Zeit, darüber nachzudenken. ... Gebt euch eine Botschaft der Anerkennung für euch, für die einzigartige Person, die ihr seid; eine Anerkennung für eure Fähigkeit, zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu spüren, zu denken und Wahlmöglichkeiten zu erkennen.... Dann löst langsam eure Hände von eurem Kopf und eurem Gesicht. Lehnt euch zurück, und legt die Hände auf eure Oberschenkel oder in euren Schoß, so wie es für euch in diesem Augenblick paßt.... Nehmt wieder Kontakt zu eurem Atem auf, und spürt nach, wie ihr jetzt ein- und ausatmet. Versucht nun über den Atem in Kontakt zu kommen mit eurem Gefühl, und spürt nach, wie es euch jetzt geht.... Und dann laßt euch wissen, welche gedanklichen und gefühlsmäßigen Unterschiede ihr zwischen dem Anfang der Übung und jetzt entdeckt. ... Macht euch bewußt, daß euch gegenüber eine andere Person sitzt, mit der ihr diese Übung gemacht habt; bereitet euch darauf vor, daß ihr euch anschließend mit dieser Person über eure Erfahrungen während dieser Übung austauschen werdet. ... Jetzt — langsam und behutsam — öffnet eure Augen, schaut euer Gegenüber an, und nehmt wahr, wie ihr eurem Partner, eurer Partnerin gegenüber empfindet. Nehmt euch zehn Minuten Zeit, und tauscht euch über eure Erfahrungen aus. Sagt nur das, was ihr sagen könnt und wollt; was ihr für euch behalten wollt, laßt bei euch, und gebt euch dafür innerlich die Erlaubnis."

Nach jeder Übung muß ausreichend Zeit und Raum zum Ausklingen und für eine ausführliche Auswertung im Plenum zur Verfügung stehen. Der Therapeut /Gruppenleiter kann als Ergänzung zu Themen, wie z.B. Selbstwert, Kongruenz, funktionale und dysfunktionale Regeln oder „Die fünf Freiheiten“ von Satir überleiten. Je nach Verlauf der Auswertungsphase und nach Einschätzung des Gruppenprozesses kann auch eine Reflexion über folgende Fragen angemessen sein: Habt ihr selbst einen Partner ausgewählt, oder habt ihr euch wählen lassen? Welche Gedanken und Gefühle hattet ihr, während ihr wähltet oder gewählt wurdet? Welche eurer Gedanken und Gefühle und welche Aussagen anderer Teilnehmer/innen haben euch geholfen, mehr Vertrauen in der Gruppe zu entwickeln?

Es ist möglich, daß bei einzelnen aufgrund der Erlebnisse während einer Übung tiefere Prozesse ausgelöst werden, die in der Gruppe bearbeitet werden können. Das bedeutet, daß der Therapeut/Gruppenleiter einen breiten Erfahrungs- und Fortbildungshintergrund haben sollte und sicher in der Prozeßarbeit sein muß.

Literatur

- Feldenkrais M. (1980): Persönliche Mitteilungen. 1. bis 31. März 1980. Tel Aviv.
Haber, R. (1990): From Handicap to Handy Capable: Training Systemic Therapists in Use of Self. *Fam. Proc.* 29, 4, S. 375-384.
Satir V. (1976): Making Contact. Berkeley, Cal.: Celestial Arts.
Satir V. (1983): Wege zum Menschen. Baden-Baden: Südwestfunk.
Satir V. (1983, 1985, 1987): Familienrekonstruktion. Video-Aufzeichnungen: Seminare des Münchner Familienkollegs.
Trommel, M. J. van (1991): Das Selbst in Systemtherapie. *Z. system. Ther.* 9 (1): S. 43-52.