

Kompetente Prozessbegleitung

Meine Prozessbegleitung ist nicht lösungsorientiert, sondern macht von Moment zu Moment deutlich, was ist, und lockert damit die Blockierungen, die durch Undeutlichkeit entstehen. Meine Erfahrung ist, wenn das, was ist, wirklich sein darf, beginnt eine innere Bewegung (genannt „Prozess“; von *procedere* (lat.) = voranschreiten). Diese innere Bewegung reguliert sich selbst und ich bin immer wieder neu beeindruckt, wie dieser Prozess, wenn der Klient sich ihm anvertraut, sein eigenes Ziel findet.

Diese Art von Prozessen zu begleiten und zu unterstützen ist für mich als Therapeut sehr befriedigend. Mehr noch: Dieses Teilhaben an dem Lebendig - werden des Klienten nährt meine Lebendigkeit und ich verändere mich auch. Ich gehe auch in einen inneren Prozess, in dem ich auf meine im Kontakt mit dem Klienten entstehenden Resonanzen achte und den daraus deutlich werdenden Impulsen folge. Darin finde ich – bei aller inhaltlicher Unsicherheit auch nicht genau zu wissen, wo es hingehet – meine prozessuale Sicherheit und kann aus dieser heraus dem Klienten Orientierung geben.

Meine Präsenz ist für den Klienten wahrnehmbar. Wenn er sich zunehmend darauf bezieht und meine Unterstützung als Fremdunterstützung annehmen kann, kann er im gleichen Maße seine Selbstunterstützung, da, wo sie unfruchtbar ist, aufgeben und damit seine selbst-destruktive Abwehr lockern. Das ist der Kern der therapeutischen Beziehung: Statt sich als Klient ganz weiter selbst zu halten, sich für eine gewisse Zeit auf die Angebote des Therapeuten einzulassen und sich von ihm halten und führen zu lassen.

Seine Präsenz zu spüren, nicht alleine zu sein, macht Mut und gibt Kraft, die Ängste, die spürbar werden, wenn die Abwehr sich lockert, zu tolerieren und die intensiven Gefühle, die dann auftauchen, zu durchleben.

Als Therapeut unterstütze ich den Klienten dabei, wenn er die Luft anhält, auszuatmen, seinen dadurch für ihn deutlicher wahrnehmbaren inneren und äußeren Bewegungen zu folgen und dem, was dabei in ihm spürbar wird, einen stimmigen Ausdruck zu geben. Dieser Ausdruck hilft, intensiver zu erleben was gerade passiert, dabei zu bleiben und auch unangenehme Gefühle zu durchleben. Ich stelle mich als Gegenüber zur Verfügung, wenn nötig auch mit körperlichem Einsatz. Und ich achte auf – dem Klienten meist nicht bewusste – nonverbale Signale, mache sie ihm durch Rückmeldungen bewusst und nutze sie als Orientierung für den weiteren Prozess.

Zu Beginn des Prozesses erlebt der Klient eine starke innere Unruhe und intensive Spannungen. Diese Unruhe zeigt an, dass sich etwas im Klienten verändern will; sie ist der Motor für seinen Prozess. Wenn der Prozess nach all dem, was der Klient darin durchlebt hat, endet, entsteht eine wohltuende Ruhe im Klienten. Die dem Prozess innewohnende Dynamik hat sich entfaltet und zu einem ganz eigenem, vom Klienten gefundenen, Ergebnis geführt.