

„Folge dem Prozess ...“ - einige Beobachtungen zu Handwerk und Kunst in der prozessorientiert-integrativen Arbeitsweise von Gesa Jürgens

Cornelia Hennecke

Für viele Kolleginnen und Kollegen der ersten Stunde war die Entwicklung des eigenen Wegs als systemische Therapeutin/systemischer Therapeut eine Folge der Begegnung mit prägnanten Persönlichkeiten und der Auseinandersetzung mit systemischer Theorie und Praxis in den 1970er und 1980er Jahren. Sie konnten dabei auf meist viele Jahre eigener therapeutischer Praxis und begleitender therapeutischer Ausbildungen aufbauen. So war es auch bei Gesa Jürgens, die mit Gestalttherapie und Gesprächspsychotherapie vertraut war, als sie Virginia Satir und deren entwicklungsorientiertem Ansatz begegnete, der sich mit den Konzepten der Humanistischen Psychologie verband und sie ergänzte. Für sie wie für viele andere brachten Satirs Impulse eine Aufbruchstimmung mit sich, die wesentliche Auswirkungen auf die Art und Weise der Begegnung von Therapeutinnen und Therapeuten mit ihren Klientinnen und Klienten hatte und die das Einbeziehen von Familienmitgliedern in die Gestaltung therapeutischer Prozesse mit sich brachte.

Liest man die Erfahrungsberichte hier im Heft oder hört den Geschichten von Kolleginnen und Kollegen zu, die mit Gesa Jürgens zusammengearbeitet und/oder bei ihr gelernt haben, ist früher oder später auch die Rede von „magischen Momenten“, ihrer „besonderen Intuition“. Vermutlich ist dies meist gemeint i. S. einer besonderen Gabe, Ebenen und Fähigkeiten ins Spiel zu bringen, an die bis dahin noch niemand im Prozess gedacht hatte. Arist von Schlippe schrieb mir dazu: „Beim Ebenenwechsel war das für mich Erstaunliche, welche Ebenen sie in der Lage war zu erfinden. Ihre besondere und einzigartige Art des Denkens brachte es mit sich, dass die Ebenen, die sie anbot, oft so verblüffend waren, dass sie auf konstruktive Weise und immer liebevoll verstörten.“ (A. v. S. persönliche Mitteilung).

Ja und, wie ging das nun vor sich? Assoziiere ich zur Bezeichnung „magisch“ im Kontext der Begegnung von Menschen, dann kommt mir z. B. so etwas in den Sinn wie: die Faszination durch eine geheimnisvoll wirkende Kraft ... jenseits des bewusst Zugänglichen ... es gibt jemanden, der fasziniert durch das Tun eines andern ist und den Anstoß, den er oder sie für das eigene Empfinden dabei erlebt, nicht anders erklären kann, als ihn „magisch“ zu nennen ...

Zugleich könnte damit aber auch die Vorstellung verbunden sein, dass es sich um eine besondere, nicht lernbare Fähigkeit handelt. Hmm, vielleicht ließe sich die Arbeitsweise

doch ein wenig beschreiben, um auch denen, die Gesa nicht kannten, einige Reflexionsanregungen zu ermöglichen?

Wieder mal erscheint Gesa in meinem inneren Bild hier bei mir neben dem Laptop, setzt sich und ich höre von ihr:

Conni, das ist kein magisches Hexenwerk. Wenn wir es prozessorientiertes Arbeiten nennen, entmystifizieren wir es, denn das kann man in der Tat lernen.

Bedeutsam ist zunächst die Unterscheidung von Inhalts- und Prozessebene. Die Prozessebene ist eine phänomenologische: sie hat unterschiedliche Ebenen, die man beobachten und für Prozessinstruktionen nutzen kann.

Es ist auf jeden Fall wichtig, dass du dabei Zutrauen spürst – Zutrauen in dich und in deine Intuition, in dein Gegenüber und das, was da zwischen euch entsteht im Sinne beobachtbarer Muster und Abläufe.

Ein paar Bücher helfen sicher dabei, sich mit dieser Arbeitsweise vertraut zu machen. Es hilft auch, sich anzuschauen, wie es andere tun. Das Wichtigste ist jedoch, deinen eigenen Weg und Stil dabei zu entwickeln. Das lernst du vor allem dadurch, dass du in den Fluss steigst, es ausprobierst und aus den Erfahrungen lernst.

Ein magisches, wundervolles Empfinden darf uns dann ruhig von Zeit zu Zeit befallen. Z. B. wenn wir miterleben dürfen, dass wir Menschen dabei helfen, die Erzählung über ihre eigenen Lebenserfahrungen, die ihrer Familie oder auch in anderen Systemen in einem erweiterten Licht zu sehen. Es ist beglückend, wenn sie davon sprechen, dass sich etwas für sie jetzt stimmiger anfühlt, dass sie sich ermutigt fühlen, sich wieder mehr als Autorin/Autor ihres Lebens zu fühlen. Wenn sie wieder mehr Freiraum in ihren ureigenen Wahlmöglichkeiten spüren und sich dem etwas gewachsener fühlen, was sie herausfordert. Das sind wirklich magische Momente und ich hoffe sehr, dass wir es auch zukünftig aushalten, nicht alles erklären zu können, was zu neuem Sehen und Fühlen beigetragen hat.

Mit allem Respekt vor der Reduktion von Komplexität und einer sicher in mir verankerten Überzeugung in Gesas ureigene intuitive Fähigkeiten möchte ich einige Beobachtungen zusammenfassen und einige Details beschreiben, die ich insbesondere von Gesa zu diesem prozessorientierten Arbeiten gelernt habe:

- Die persönliche Begegnung mit Menschen, die sich mit all ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten im Hier und Jetzt zeigen, stellt den Ausgangspunkt und immer wieder den Dreh- und Angelpunkt der Zusammenarbeit mit Klientinnen und Klienten und ihren jeweiligen Systemen dar. Dabei bekommt wesentliche Bedeutung, dass sich auch die Therapeutin als Mensch in Beziehung zum Gegenüber mit ihrem Erleben und ihren Wahrnehmungen zeigt, die ihr für den gemeinsamen Prozess wichtig erscheinen.

- Durch aufmerksames Zuhören und das interessierte Hinwenden zu den subjektiven Erfahrungsgeschichten von Klientinnen und Klienten, zunächst ohne Veränderungsintention, entsteht Vertrauen in die Arbeitsbeziehung, und ein Raum für die gemeinsame therapeutische Arbeit öffnet sich.
- Die Arbeit gerade mit analogen methodischen Elementen lädt ein, Erfahrungsräume zu gestalten, sie in lebende Bilder zu verwandeln, mit Tüchern, Seilen, symbolischen Gegenständen und vielem mehr. Diese Bilder wirken anregend und bereichernd auf die Erfahrung zurück, nicht zuletzt, weil in dieser Art von Arbeit auch gelacht werden darf – wie viel Freude hat Gesa immer wieder ausgestrahlt!
- Im Prozess der Konstruktion und Dekonstruktion von Erleben und Verhalten gebührt dem behutsamen Erkunden von Kontextbedingungen und kulturellen Regeln des Systems wesentliche Aufmerksamkeit. Es kann Türen für eine Bewusstheit öffnen, fremdartig anmutendes Verhalten aus einer anderen Perspektive zu sehen, nach zukünftig stimmig erscheinenden Formen der Beziehungsgestaltung zu suchen und sich darin auszuprobieren.

Im Detail waren dann z. B. die folgenden, wiederkehrenden Prozesselemente zu beobachten:

1. **Sich einlassen, als Therapeutin mit „in den Fluss der Begegnung und Erfahrung steigen“**
Das hieß, aufmerksam den Raum für Begegnung zu fokussieren, dabei die Wahrnehmungskanäle über die Dimensionen Raum – Zeit – Energie zu nutzen und die Beziehung im Hier und Jetzt kontinuierlich zu thematisieren.
„Sitzen wir hier gerade gut so, um uns in Verbindung zu fühlen?“ „Wie ist der Abstand zwischen uns gerade am besten ... etwas näher, etwas ferner ... wie fühlte es sich gerade gut an?“ Ein wichtiger Schritt war, zunächst die gerade passende „verkörperte Begegnung“ im Raum miteinander herauszufinden.
2. **„Erstmal den Boden für die Zusammenarbeit bereiten!“**
Zum In-Kontakt-Kommen gehörte wie selbstverständlich, sich gemeinsam zu vergegenwärtigen, an welchem Ort man sich gerade zusammengefunden hat, was und wer in dieser Region lebt. Wozu man nun hier zusammen kommt, sich zunächst mit viel Zeit für die durchaus unterschiedlichen Intentionen und Anliegen aller Anwesenden zu interessieren und nach einem möglicherweise übergreifenden Ziel der gemeinsamen Reise zu suchen, bezeichnete sie gern als „Bodenarbeit“, um die multiperspektivische Bereitschaft zum Erkunden von Mustern und Zusammenhängen zu fördern und anzuregen.

3. **„Ebenenwechsel“ und Arbeit mit verschiedenen Prozessebenen fokussieren**
Vom „Reden ins Spüren und Tun“ kommen, dabei unterschiedlichste Wege und Materialien als Ausdrucksformen „gefühlter Bedeutung“ nutzen, erweitert den Raum um früher oder später gesprochene Worte um das Handeln. Externalisierungen könnte man als Möglichkeit sehen, aus dem Zusammenspiel von ge- oder erspürter Erfahrungsebene und der (selbst-)beobachtenden Perspektive neue Informationen und Perspektiven zu generieren.

Mich erinnert diese „Ebenenwechsel-Arbeit“ an das, was Jürgen Kriz als Anliegen der „Personzentrierten Systemtheorie“ beschrieben hat und in einem Artikel so zusammenfasst: „Die Dynamik sowohl auf diesen vier Prozessebenen – der somatischen, psychischen, interpersonellen und kulturellen – als auch ihre gegenseitige Interaktion und Vernetzung zu beschreiben und daraus Entwicklungsmöglichkeiten (und -hemmnisse) zu erklären, ist das Anliegen der ‚Personzentrierten Systemtheorie‘, die kürzlich in einer umfassenden Publikation vorgestellt wurde.“¹

4. **„Themen öffnen“ als Element der Prozessgestaltung**
Gesa nutzte diese Metapher gern, um Unterscheidungen auf der Basis vermuteter Zusammenhänge zu „markieren“, ohne dies sofort inhaltlich weiter zu vertiefen. Bei einer nächsten, sich ggf. erneut zeigenden Gelegenheit bezog sie sich wieder darauf. Es schien dann sozusagen „mit den Händen zu greifen“, sich einen möglichen und beobachtbaren Bedeutungszusammenhang ins Bewusstsein zu heben und darüber zu sprechen.
5. **Genogrammarbeiten als „begehbare“, „einfühlbare“ Landschaften gestalten**
Hier nahm sie sich viel Zeit, Genogramme szenisch zu gestalten, den Szenen durch Interaktionen der Repräsentanten Leben einzuhauchen, um so eine wohlwollende Beobachterposition einzuführen, die neue Perspektiven ermöglicht – natürlich hatte hier auch die von ihr immer sehr geliebte Arbeit mit Skulpturen ihren Ort.

Fragen wie „Kannst du mir mal zeigen, wie du das Zusammenwirken der beteiligten Menschen gerade siehst?“ oder auch „Darf ich dir mal zeigen, welche Ideen mir gerade kommen?“ oder „Könnt ihr aus den Repräsentantenrollen mal zur Verfügung stellen, wie ihr euch gerade fühlt, womit ihr beschäftigt seid?“ sind typisch dafür, dieses szenische Arbeiten anzureichern.

6. **Reframing-Arbeiten**
Reframing, das Umdeuten und Neudefinieren von gewohnten Wirklichkeitsbeschreibungen liebte sie. Eine ihrer liebsten Formulierungen, die sie gern an kleine Sätze wie:

1) Kriz, J. (2018). Über das Unbewusste in der Systemischen Therapie. Systeme 32(1), S. 28-52.

„Man könnte das auch so sehen“, anschloss, war: „Also genau genommen, ist das ja jetzt ein Erdbeben für dich, das so zu sehen, oder?“ Damit sorgte sie dafür, dass die Umdeutung einengender Glaubenssätze mit einer ziemlichen Wucht erfolgte.

7. Haltung zeigen

Ich habe ein Interesse für die fachliche wie politische Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der Zeit des Nationalsozialismus und frauenspezifischen Themen immer in einer besonderen Weise wahrgenommen. Sie wurde nicht müde, sich den Erfahrungen von Menschen in totalitären Systemen und den Phänomenen unterschiedlichster Machtstrukturen zuzuwenden. Sie mischte sich ein, um nach Wegen der Transformation zu suchen bzw. sich für öffnende und begegnungsorientierte Prozesse zu engagieren.

Ebenso gehörte es für sie einfach wie selbstverständlich mit dazu, die Situation von Frauen in den Blick zu nehmen, sich genderorientiert für Muster in der Kommunikation zu interessieren und sich in vielen Situationen durchaus auch frauenparteilich zu positionieren (was manchmal – nicht nur von männlichen – Kollegen als Herausforderung wahrgenommen wurde).

Zusammenfassend würde ich Gesas Arbeitsweise mit ihren Klienten und mit Teilnehmenden in systemischen Seminaren so beschreiben: Sie investierte aus tiefer Überzeugung ihre Kraft, um Menschen zu ermutigen, ihren eigenen unverwechselbaren Weg zu gehen, sich selbst und anderen dabei mit Interesse und Neugier zu begegnen und dabei eine hohe Sensibilität für die Auswirkungen und Besonderheiten der jeweiligen aktuellen Lebensumstände und der Zeitgeschichte zu kultivieren. Dies aus der Intention, das Verhalten von Menschen zu verstehen, sich für die Unterbrechung bzw. Reduzierung von Leid in sozialen Beziehungen und Gefügen einzusetzen, behutsam und beharrlich nach kleinsten, möglichen Schritten zu suchen und diese auch zu gehen. Ihr Freigeist und ihre Fähigkeit, ihre Ansichten auch mal gegen den Strom zu vertreten und eigene Wege zu gehen, schienen mir Quelle ihrer Kraft und Weg zugleich.

Während ich so versuchte, Gesas prozessorientierte Arbeitsweise etwas verallgemeinert zu beschreiben, fühlen sich die Worte manchmal fast banal, manchmal etwas wuchtig oder auch trocken an. Eben ohne die konkreten „Erfahrungen“, die sich damit verbanden, mich durch Prozesse mit Gesa im wahrsten Sinne des Wortes hindurchzuschwitzen und mich bzw. auch uns irgendwie dabei immer wieder ein bisschen neu zu erfinden – als Teilnehmerin in Gesas Seminaren, später in unserer gemeinsamen Arbeit als Kolleginnen und nicht zuletzt in meiner therapeutischen Praxis. Ich bin sehr, sehr dankbar für die gemeinsame Zeit und die tausend Erfahrungen – insbesondere auch die jenseits der Worte.

Dabei fällt mir ein Zitat aus dem wunderbaren Roman „Die Unschärfe der Welt“ ein: „Florentine spürte Worten gegenüber ein nie ganz aufzulösendes Unbehagen. Die Unschärfe der Aussagen verunsicherte sie. Wie sehr sie sich auch bemühte: Sprechen reicht nicht an die Wirklichkeit der Erfahrung heran. Sie mochte es, ihren Gedanken nachzuhängen, während sie Ribisel und Himbeeren zupfte, Trauben erntete, Äpfel pflückte – zuzuhören, was die Wörter miteinander verhandelten, welche Erinnerungen sie anrührten. Sie waren in einem unbestimmten Raum angesiedelt, in dem Denken und Fühlen ineinander übergangen.“²

Vielleicht geht es auch vielen Kolleginnen und Kollegen so, die sich dem prozessorientierten Arbeiten verbunden fühlen oder gar zu beschreiben versuchen, was sie da tun. Die Erfahrungen im „Gesa style“ blitzen in den nun in diesem Heft folgenden einzelnen Erfahrungsberichten durch.

Cornelia Hennecke: *Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin. Systemische Therapeutin, Supervisorin und Coach / SG sowie die entsprechenden Lehrendenqualifikationen. Seit 1997 freiberuflich. Mitglied der Praxisgemeinschaft hennecke.hennescholz in Berlin. Seit 2002 Teammitglied des IF Weinheim – Institut für Systemische Ausbildung und Entwicklung.*

cornelia.hennecke@if-weinheim.de | www.cornelia-hennecke.de



2) Wolff, I. (2020). Die Unschärfe der Welt. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 22.