

# Weiterbildung in personenzentrierter Prozessbegleitung und Beratung GFK

## 1 Einleitung

Die Weiterbildung in personenzentrierter Prozessbegleitung und Beratung GFK ist eine eigenständige Weiterbildung, welche die Beratungskompetenz im bestehenden Berufsfeld erweitert, aber auch auf eine mögliche Arbeit in eigener Praxis vorbereitet.

Sie wird durch das SBF (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) als Vorbereitungskurs auf die höhere Fachprüfung für soziale Beratung zugelassen und nach dem Absolvieren der Fachprüfung mit bis zu 50% subventioniert.

Ebenfalls ist diese Weiterbildung durch die SGfB (Schweizer Gesellschaft für Beratung) anerkannt.

## 2 Menschenbild

Die Weiterbildung basiert auf dem humanistischen Ansatz. Die drei Buchstaben stehen für:

- G Personenzentrierter Ansatz; personenzentrierte Psychotherapie und Beratung nach Carl R. Rogers
- F Focusing nach Eugene T. Gendlin
- K Personenzentrierte Körperpsychotherapie

**Unter dem personenzentrierten Ansatz** wird ein Verfahren verstanden, welches seit 1940 von Carl R. Rogers und seinen Nachfolger\*innen entwickelt wurde.

Die **personenzentrierte** Konzeptbildung geht davon aus, dass innerhalb einer Beziehung Bedingungen geschaffen werden können, die für den Entwicklungsprozess einer Person förderlich sind.

Als hilfreich haben sich folgende Haltungen der Begleitperson erwiesen:

- Empathie: Fähigkeit, sich in die Anliegen des Gegenübers und in seinen speziellen Bezugsrahmen einzufühlen und dies auch adäquat kommunizieren zu können.
- Akzeptanz: Fähigkeit, die ratsuchende Person mit all ihren Eigenheiten und ihrem gesamten Erleben bedingungslos wertschätzen zu können.
- Kongruenz: Fähigkeit, in Bezug auf die Beziehung zur anderen Person mit sich selber und seinem Erleben so im Kontakt zu sein, dass es präzise wahrgenommen und bei Bedarf in der Beziehung zur Verfügung gestellt werden kann.

Eine differenzierte Schulung im Zuhören, Beantworten und Erfragen der Welt der Klient\*innen, im Wahrnehmen und Erstellen der eigenen Präsenz und des gemeinsamen Beziehungsfeldes ist erforderlich. Die Wirksamkeit der personenzentrierten Beratung beruht in erster Linie auf dieser professionellen Fähigkeit, als Person präsent und dialogisch in Beziehung zu sein.

**Focusing** geht auf den Österreich-Amerikaner Eugene T. Gendlin zurück, der im Zuge seiner Untersuchung von Psychotherapieverläufen feststellte, dass Menschen mit einem guten Zugang zu sich selber eine besondere Art und Weise aufwiesen, mit ihrem Innern Kontakt aufzunehmen. Dieser Effekt war unabhängig von der verwendeten Therapiemethode oder -technik. Auf der Grundlage dieser erlernbaren, differenzierten körperbezogenen Selbstwahrnehmung wird es möglich, in einer inneren Vorwärtsbewegung, statt des Verharrens in erstarrten

(„strukturgebundenen“) Formen neue Resonanzen und Bedeutungsbildungen zur Entfaltung kommen zu lassen.

**Körper(psycho)therapie:** Die humanistische und systemische Sichtweise ist immer ganzheitlich konzipiert, und aus GFK-Sicht ist die gesamte leibseelische Anwesenheit der an der Begegnung beteiligten Menschen selbstverständlich.

Deshalb wurden, trotz des im personenzentrierten Ansatz üblichen, ausschliesslich verbalen Verfahrens, Methoden entwickelt, mit Menschen in einem direkten körperlichen Dialog zu arbeiten.

Vertieftes Wissen über die „Energieverwaltung“, die Atmung, Haltung, Beweglichkeit und Lebendigkeit der Menschen, das wir vor allem Wilhelm Reich und seinen Nachfolger\*innen verdanken, ist Voraussetzung dafür, dass sich Veränderungen auch wirklich „verkörpern“ können.

### 3 Lernen in der Gruppe

Nach GFK-Ansatz sind die Studierenden und die Ausbilder\*innen immer auch als Personen angesprochen, ihr eigener Wachstums- und Entwicklungsprozess wird immer wieder Thema und kann, korrespondierend mit Veränderungsprozessen in der Gruppe, angeschaut werden.

Persönliches Erleben und Lernen gehen so fließend ineinander über. Einerseits wird die persönliche Lernbiographie der Teilnehmenden berücksichtigt, auf neuen Lern- und Erfahrungswegen werden sie individuell begleitet. Andererseits findet gemeinsames Lernen in einer konstanten Gruppe statt. Professionelle Zunahme an Wissen und Erfahrung verschränken sich also immer mit persönlicher Entwicklung. Wer therapeutisches Arbeiten mit anderen Menschen lernen will, lernt in erster Linie viel über sich selber.

Dieses Lernen findet aber nicht isoliert statt, sondern in ständiger Auseinandersetzung mit den anderen Menschen in der Gruppe. Durch die Bezugnahme aufeinander und deren Reflexion lernen die Studierenden viel über das grundsätzliche Anders-Sein und Ähnlich-Sein der Mitmenschen und über die daraus entstehende Auseinandersetzung im Beziehungsfeld. So kann die Weiterbildungsgruppe durchaus im Laufe der Jahre auch ein unterstützendes soziales Netz werden.

Lernen kann nach GFK-Auffassung nicht additiv sein. Jeder neue Lerninhalt soll sich mit den vorhergehenden verknüpfen, dadurch wird das früher Gelernte beeinflusst, es verändert sich und kann aus einem neuen Blickwinkel angeschaut werden. Die individuellen „Wirklichkeitskonstruktionen“ der Studierenden und Weiterbilder\*innen müssen respektiert und einander sorgfältig gegenübergestellt werden. Diese Haltung wiederum ist zutiefst personenzentriert. Lebendiges Lernen folgt den kreisförmigen Verläufen von Verstehen und Veränderung und betont, dass Lernen immer ein interaktiver Prozess ist.

Die Studierenden werden ermutigt und darin unterstützt, mit Hilfe des Weiterbildungsangebots durch diesen individuellen und sozialen Bildungsprozess einen eigenen Beratungsstil zu finden.

## 4 Aufbau der Weiterbildung

### 4.1 Phase 1

Die erste Weiterbildungsphase dauert 1 ½ Jahre und findet weitgehend in einer konstanten Gruppe statt. Die Kurse (insgesamt 6 dreitägige Kurse und 1 fünftägiger) werden jeweils von ein bis zwei Weiterbilder\*innen geleitet und finden in einem Tagungshaus statt. Alle anderen Veranstaltungen (u.a. Studientage) werden regional durchgeführt.

Vermittelt werden grundlegende Inhalte, Haltungen und Verfahren des personenzentrierten und körperbezogenen Ansatzes des GFK:

- Gesprächsführung nach Rogers
- Focusing
- Personzentrierte dialogische Körperarbeit
- Charakterstrukturen
- Bindungsprozesse
- Modellbildungen über Entwicklungsphasen und Veränderungstheorien
- Energetische Betrachtungsweise
- Systemischer Blickwinkel
- Verschiedene Begleitformen in der Körperpsychotherapie
- Zyklisches Denken

## 4.2 Phase 2

Die zweite Weiterbildungsphase dauert ebenfalls 1½ Jahre und dient der Vertiefung, Differenzierung und Integration der bisher erworbenen Inhalte. Sie soll die Studierenden zur selbständigen praktischen Berufsausübung befähigen.

## 5 Weiterbildungsinhalte

Die Basis der Weiterbildungs- und Lerntradition des GFK ist eine zyklische Vermittlung der Lerninhalte. Das heisst, die einzelnen Themen werden nicht isoliert und sequentiell vermittelt, sondern sind verwoben ineinander und die Inhalte werden wiederholt thematisiert.

In einem ersten Durchgang werden die Inhalte vermittelt und geübt, in einem zweiten Durchgang wird die praktische Umsetzung in die jeweilige Arbeitssituation thematisiert und supervidiert.

Die Module sind thematisch geordnet und bestehen je aus einer unterschiedlichen Anzahl von Kursen. Da die einzelnen Themen im Laufe der Weiterbildung, wie oben beschrieben, mehrmals thematisiert werden, hat der Ablauf der einzelnen Kurse eine spezielle Reihenfolge (siehe Punkt 5).

## 6 Inhalte der Kurse

### 6.1 Phase 1

**Kurs 1:** Personzentrierte und Experienzielle Grundlagen I

Inhalt: Theoretische Grundlagen des personzentrierten und experienziellen Ansatzes, die Zusammenarbeit von Rogers und Gendlin, Grundlagen der therapeutischen Beziehungsgestaltung, Einführung in den Umgang mit innerem Erleben, die Bedeutung des „Zuhörens“

**Kurs 2:** Personzentrierte und Experienzielle Grundlagen II

Inhalt: Relevanz der Therapeut\*innen-Variablen für die therapeutische Begleitung, Bedeutung der Bezugnahme auf das innere Erleben für Klient\*innen und Therapeut\*innen, relationale Sichtweise, Prozessvorstellungen, Resonanz und Interventionsgestaltung

**Kurs 3:** Körperorientiertheit in der Personzentrierten und Experienziellen Beratung I

Inhalt: Historische Entwicklung von körperorientierten Verfahren, Die Bedeutung des „Körpers“ in der Theoriebildung von Rogers und Gendlin (Organismus, situationaler Körper), Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für den eignen Körper und den der Klient\*innen

**Kurs 4:** Körperorientiertheit in der Personzentrierten und Experienziellen Beratung II

Inhalt: Konzepte der energetischen Perspektive als Orientierungsmöglichkeit beim therapeutischen Arbeiten; Energiebegriff, Pulsation, Welle, Rhythmus, Zyklus, instroke - outstroke, turning point, Spannung - Entspannung, Speicher, Schieber, Stauung, Attraktor, Emergenz, Körpersegmente;

Begleitung von körpertherapeutischen Prozessen und energetischen Phänomenen in der personzentrierten Haltung

**Kurs 5:** Charakterstrukturen I Einführung (langes Seminar)

Inhalt: Schwerpunkt mittlere Strukturen, Das Konzept der Strukturgebundenheit (Gendlin), Übereinstimmung und Unterschiede zum personzentrierten Modell des Selbstkonzepts, Psychische Strukturierung/ Musterbildung/ Wahrnehmungsschemata als Grundausrüstung der Realitätsbewältigung, Diagnostik und diagnostische Verfahren, Beziehungsgestaltung

**Kurs 6:** Personzentrierte und Experienzielle Grundlagen III

Inhalt: „Focusing-orientierte Beratung“ als wesentliches Verfahren der experienziellen Theorie und Praxis, das Veränderungsprinzip „Bewegung“: moments of movement, carrying forward, gestoppte und angehaltene Prozesse und deren Weiterführung; Vergleichende Definition des situativen Körpers und der „Modalität“ Körper, Erlebens- und Handlungsmodalitäten in der Focusing- orientierten Therapie

**Kurs 7:** Bindungsprozesse

Inhalt: Das Modell der Bindungsprozesse mit seinen unterschiedlichen Bindungsqualitäten, relationales Prozessverständnis, wiedererkennbare Muster an Interaktionserfahrungen: relationales Beziehungsgeschehen, zyklischer Charakter; Orientieren an innerer Beziehungsresonanz, Hintergrundmodelle von Rogers und Gendlin, aktuelle Hintergrundmodelle, z.B. moderne Säuglingsforschung, Resonanzforschung, Neurobiologie

## 6.2 Phase 2

**Kurs 8:** Selbsterfahrung im Gruppensetting I: Biographie (langes Seminar)

Inhalt: Die 3 Ebenen der Charakterstrukturen GFK / Unterscheidung der Ebenen, Die einzelnen Strukturen in verschiedenen Modalitäten erkennen und kennenlernen (Bilder, Musik, Fallbeispiele, Literatur, prominente Persönlichkeiten), Auseinandersetzung mit eigenen Strukturen, Diagnostik und diagnostische Verfahren, Beziehungsgestaltung

**Kurs 9:** Personzentrierte und Experienzielle Grundlagen IV

Inhalt: Persönlichkeitstheorie bei Rogers und Gendlin, Veränderungstheorien im personzentriert-experienziellen Ansatz und ihre Bedeutung für die Praxis; Einbettung der erlernten spezifischen GFK-Theoriemodelle in den personzentriert-experienziellen Ansatz, Transfer in die Praxis der Studierenden, Ergebnisse der Psychotherapieforschung im personzentriert-experienziellen Feld, kritische Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit der Methode

**Kurs 10:** Integration: Überprüfung des Theorie-Praxistransfers

Inhalt: Unterschiedliche Perspektiven der GFK-Therapie- und Praxistheorie, Bedeutung des Perspektivenwechsels für die therapeutische Arbeit, Üben des Wechsels vom Gespräch ins innere Erleben oder in Körpererfahrungen

**Kurs 11:** Supervision 1

**Kurs 12:** Supervision 2

Inhalt der zwei Supervisionskurse: Anwendung der Methode GFK anhand von Videoanalyse, Reflexion des Interaktionsgeschehens, Reflexion des Beratungsprozesses

**Kurs 13:** Selbsterfahrung im Gruppensetting I: Gruppenprozesse (langes Seminar)

Inhalt: Theoretische Ansätze von Gruppentherapie, Gruppendynamik und Gruppenprozessen, Phasen eines Gruppenprozesses, Praktische Erfahrungen in einer Gruppe (Referat halten und Körperübung anleiten, dazu Rückmeldungen bekommen), Bohm'scher Dialog, Gruppe als "Lebewesen" (lebendiges System)

**Kurs 14:** Einschätzung der eigenen Beratungskompetenzen

Inhalt: Reflexion über den Wissensstand bezüglich der Kurs- und Lerninhalte, Fragestellungen zum Verständnis der Therapietheorie, Befindlichkeit in Bezug auf Komponenten der Ausbildung (zu den Kursleitenden, zum eigenen Stand in der Weiterbildungsbildungsgruppe)

## **7 Supervision**

Begleitend zur Weiterbildung findet frühestens ab Phase 2 auch Supervision in Kleingruppen (etwa 4 Personen), oder im Einzelsetting statt. Diese kann auch über die Dauer der Seminare weitergeführt werden.

## **8 Abschluss, Diplomphase**

Die schriftliche Abschlussarbeit wird in einem der Supervisionskurse vorgestellt.

Aktualisiert: 05. Januar 2023 hm