

# Geistliche Begleitung: An etwas bleiben und ‚fokussieren‘

Markus Thürig, Kriegstetten

Wer stehen bleibt, geht zurück, besagt eine alte geistliche Regel. Wer aber ist nicht schon stehen geblieben – tatsächlich oder in seiner Selbsteinschätzung? In der geistlichen Begleitung sind Phasen zu überwinden, in denen die begleitete Person enttäuscht sagt: „Ich komme nicht mehr weiter.“ „Ich finde einfach keine Klarheit für meine Entscheidung.“ „Ich habe mich ehrlich bemüht, aber ich kann meinen Mann kaum ertragen.“ „Es gelingt mir einfach nicht, meine Tage weniger chaotisch zu gestalten.“ Der geistliche Prozeß wird schleppend oder steht still. Fokussieren beschreibt eine Möglichkeit, mit solchen Situationen umzugehen.

Gemäß der Grundintention der Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola (Anweisungen 1 und 20) ist das Suchen und Finden Gottes nicht allein geschenkte Gnade, sondern auch stetiges Bemühen des Menschen. Der Begleiter soll insistieren, wenn sich beim Exerzitanden keinerlei geistliche Bewegungen zeigen (GÜ 6). Die klaren Rahmenbedingungen und die starke Methodik der Geistlichen Übungen möchten helfen, an dem zu bleiben, worum es hier geht, „die Seele vorzubereiten und dazu bereit zu machen, alle ungeordneten Neigungen von sich zu entfernen, und nachdem sie abgelegt sind, den göttlichen Willen zu suchen und zu finden in der Ordnung des eigenen Lebens zum Heil der Seele“ (GÜ 1). Und Ignatius betont, daß gerade in Zeiten der Trostlosigkeit unbedingt bei der Sache geblieben werden muß (GÜ 13). Wie der Begleiter darauf achten kann, wird unter dem Begriff ‚fokussieren‘ hier dargestellt.

## *1. Was heißt fokussieren?*

Hinter dem Wort ‚fokussieren‘ steht das lateinische Wort ‚focus‘. Es bezeichnet den Herd oder die Feuerstelle, aber auch den Brennpunkt. In verschiedenen Psychotherapieformen wird das Fokussieren eingesetzt. Dabei bezeichnet der erarbeitete Fokus je nach Therapierichtung:

- eine besondere Art der Introspektion (Selbstbeobachtung)
- einen Verständniszugang zum Problem, also eine heuristische Leitlinie, um therapeutisch wichtige Informationen zu sammeln und zu strukturieren sowie diese Informationen systematisch in die Therapie zu integrieren
- (unbewußte) zwischenmenschliche Rollenmuster, sogenannte ‚Skripts‘
- den Therapieschwerpunkt.

Hinter den verschiedenen Konzepten und Verwendungsarten dieser Technik in Psychotherapien stehen zwei Gemeinsamkeiten: einerseits soll sie die Therapiedauer verkürzen, andererseits soll sie den psychodynamischen Prozeß ans Tageslicht bringen und verändern helfen. Näherhin dient sie dazu, im Vielerlei der Kommunikation:

- eine gestaltende Kraft zwischen Chaos und Struktur zu umschreiben
- Entscheidungshilfen für den Deutungsprozeß zu geben
- integrativ-strukturierend und damit inhaltlich begrenzend zu wirken und
- eine Vorausschau zu ermöglichen.

In unserem Zusammenhang meint ‚fokussieren‘ das Bleiben bei einer bestimmten Frage- oder Problemstellung im Prozeß der geistlichen Begleitung. Es werden Äußerungen des Exerzitanden und Beobachtungen des Begleiters zu einem Brennpunkt gebündelt. Die geistliche Aufmerksamkeit und die menschlichen Kräfte werden auf diesen Bereich gelenkt, um hier – mit Gottes Hilfe – einen Schritt weiterzukommen.

## *II. Wann wende ich das Fokussieren in der geistlichen Begleitung an?*

Fokussieren ist eine Technik, um Informationen zu ordnen und zu verstehen. In der geistlichen Begleitung sind es zunächst einige Grundvollzüge, die mit Hilfe dieser Technik leichter begleitet werden können. Dazu zählen:

- *In der Vielfalt der Erlebnisse Gottes Willen erkennen:* Ein Fokus verhindert, daß in einer geistlichen Begleitung Stunde für Stunde bloß Erlebnisse erzählt werden, ohne nach der dahinterliegenden geistlichen Sehnsucht zu fragen.
- *Das als Gottes Wille Erkannte in die Tat umsetzen:* Ein Fokus hilft, die kleinen Schritte der beabsichtigten Veränderung einzuüben und zu beobachten, z. B. inwiefern ein regelmässiges Gebetsleben nun gelingt oder nicht. Im Wahrnehmen von einzelnen Schritten wird zudem Freude am Weitergehen geweckt.
- *Als geistlicher Begleiter aufmerksam sein:* Ein Fokus unterstützt die selektive Aufmerksamkeit des Begleiters, um einer geistlichen Regung näherzukommen. So kann er z. B. einmal nur darauf achten, wie der Exerzitand von anderen Menschen spricht.

In drei Situationen einer geistlichen Begleitung erweist sich Fokussieren als speziell hilfreich:

- *Es tut sich nichts:* Wenn in einer Begleitung ein Stillstand herrscht, kann ein Fokus weiterhelfen. Wir können ihn auf den Stillstand selber oder auf dessen mögliches Zustandekommen lenken. Er erlaubt uns u. U. auch zu beurteilen, ob eine Entscheidung oder ein Veränderungsschritt ansteht; dies aber vom Exerzitanden nicht angenommen werden will oder kann. Die Verbindlichkeit des Prozesses wird hervorgehoben. Wenn sich z. B. eine alte Auseinan-

dersetzung mit einem Mitbruder nach wie vor als sehr belastend und lähmend erweist, kann der nötige Versöhnungsschritt fokussiert werden. Der Exerzitand ist nun für sein diesbezügliches Tun und Lassen bewußter verantwortlich. Beobachtet der Begleiter in kommenden Gesprächen, daß jener wiederholt andere Themen oder Fragestellungen in die geistliche Begleitung hineinträgt, vom anstehenden Versöhnungsschritt aber schweigt, um den Prozeß der Veränderung hinauszuschieben, kann mittels Fokussieren dieser Abwehrprozeß aufgedeckt werden.

- *In Krisensituationen:* Wenn der Exerzitand die Orientierung verliert oder verzweifelt ist, kann ein Fokus strukturierend und damit stützend wirken. Er ist dann eine Art Notbrücke in schwerer Zeit. Ähnliches gilt bei Passivität des Exerzitanden. Der hier gemeinsam erarbeitete Brennpunkt hält ein kurzfristiges erreichbares Ziel fest und umschreibt erste konkrete Schritte der Realisierung.
- *Unsicherheit des Begleiters:* Wenn der Begleiter bezüglich des geistlichen Prozesses immer unsicherer wird, kann er diese geistliche Begleitung als solche thematisieren. Dies wird er zunächst für sich selber tun. Nur wenn die Begleitung weiterhin unübersichtlich bleibt, wird dieser Blickpunkt besprochen werden. In der Regel geht es dann auch um die Klärung der zwischenmenschlichen Beziehung innerhalb der geistlichen Begleitung.

Diese Hinweise zeigen, inwiefern Fokussieren in einer geistlichen Begleitung hilfreich sein kann. Grundsätzlich geht es dabei immer darum, die Dynamik des geistlichen Prozesses zu erhalten. Deswegen ist selbstkritisch vom Begleiter die Versteifung auf einen gewählten Fokus zu vermeiden.

### III. Wie komme ich zu einem Fokus?

#### a) Wie gehe ich beim Fokussieren vor?

Wir haben zunächst zu unterscheiden zwischen der Fokusvermutung und der Fokuserarbeitung. Die *Fokusvermutung* ist eine Hypothese, die oft intuitiv gegeben wird. Der Exerzitand selber kann sie äußern: „Mir scheint, ich habe Probleme mit Autoritätspersonen; vielleicht wegen unseren Familienverhältnissen, früher daheim.“ Sie kann aber auch vom Begleiter ins Gespräch eingebracht werden. Allerdings sollte diese zurückhaltend und möglichst mit Worten des Exerzitanden geäußert werden. Über Fokusvermutungen, denen man nachgehen will, spricht man miteinander und entscheidet gemeinsam, welche erarbeitet werden soll.

Für die konkrete *Fokuserarbeitung* wird man seinen eigenen Stil finden. Sie setzt immer bei den Grunddaten an, die ein Gespräch offenbart: Gefühle und

Stimmungen, Sinneswahrnehmungen, Wünsche und Erwartungen, Bedürfnisse, Werte, Ideale und Überzeugungen, Deutungen und Einsichten, Handlungen des Exerzitanden. Sie versucht, diese Elemente wahrzunehmen, zu ordnen und zu verstehen. Ein guter Fokus enthält immer mehrere dieser Elemente (vgl. das Memo am Ende dieses Artikels).

In der geistlichen Begleitung sind die Aussagen des Exerzitanden und die Beobachtungen des Begleiters die Grundlage der gemeinsamen Arbeit. Jener erzählt, woran er sich erinnert, was ihm bewußt und wichtig ist. Im Verstehensprozeß werden diese Informationen strukturiert. Dabei wird versucht, hinter den einzelnen Regungen der Seele Linien, Wiederholungen oder Muster zu erkennen, die die geistliche Dynamik dieser Person ausdrücken.

Um die dafür nötigen Informationen zu erhalten, können folgende Fragen helfen:

- Wo steht der Exerzitand jetzt? Was ist seine Aufgabe? Welche Ängste und Sorgen plagen ihn? Welche Hoffnungen hegt er? Welche Bedürfnisse versucht er zu befriedigen? Welche Werte und Ideale will er verwirklichen? Wie verbindet er seinen Alltag mit dem geistlichen Leben?
- Was erzählt der Exerzitand? Welche Gefühle sind für ihn damit verbunden? Wie nimmt er sich und seine Situation wahr? Welche Ideale und Überzeugungen äußert er dabei? Warum erzählt er dies gerade jetzt? Warum erwähnt er jenes wichtige Ereignis der letzten Stunde heute nicht mehr?
- Wie weit sind die aktuellen Schwierigkeiten und Fragen, sowie auslösende Einflüsse bekannt? Wie weit ist sein lebensgeschichtlicher Hintergrund bewußt? Welches ist sein eigener innerer Anteil an aktuellen Problemen? Wie versucht er sie zu lösen? Der Begleiter achtet auf Themen oder Probleme, die immer wieder zur Sprache kommen (roter Faden) wie z. B. den Verlust wichtiger Bezugspersonen, Beziehungskonflikte, ständiges Suchen nach Bestätigung, moralische Krisen, aber auch auf Unstimmigkeiten und Nachahmungen (Identifikationen).
- Wofür will der Exerzitand leben? Welches ist seine Sehnsucht, die Triebfeder seines geistlichen Lebens?
- Welche Gefühle löst das Erzählen des Exerzitanden im Begleiter aus? Wie reagiert er auf ihn und seine Aussagen, sein Schweigen?

Der Begleiter wird nicht in jedem Gespräch alle Punkte im Auge behalten können. Darum kann ein Memo nützlich sein. Nach einem Gespräch werden stichwortartig jene Felder ausgefüllt, die besonders auffallend waren oder die man speziell beachtet hat. Im Rahmen einer geistlichen Begleitung müßte mit der Zeit jedes Feld Eintragungen erhalten.

Als Orientierungshilfen zur Strukturierung dieser Informationen sei auf die Erkenntnisse von F. Schulz von Thun<sup>1</sup> und seinen Mitarbeitern hingewiesen.

Diese Autoren haben beobachtet, daß jede Aussage viele Botschaften enthält. Sie können unter vier Aspekten eingeordnet werden:

- der *Sachinhalt* (Worüber ich informiere)
- die *Selbstoffenbarung* (Was ich von mir selbst kundgebe)
- die *Beziehung* (Was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen)
- der *Appell* (Wozu ich dich veranlassen möchte).

Als Beispiel diene die Aussage eines Exerzitanden, die er an seinen Begleiter richtet: „Sie, ich komme mit der täglichen Betrachtung nicht zurecht.“ Der Sachinhalt besagt, die tägliche Betrachtung macht ihm Mühe. Die Selbstoffenbarung beinhaltet die Enttäuschung über den Mißerfolg. Auf der Beziehungsebene wird der Begleiter als Fachmann und Helfer angesprochen, womit der Appell dann lautet, helfen Sie mir.

Welchen der vier Aspekte hebt der Exerzitand regelmäßig hervor? Will er immer nur sachlich informieren? Oder sendet er nur Appelle aus? Auf welcher ‚Nachrichtenschiene‘ kommt es am häufigsten zu Mißverständnissen und Problemen? Er will immer nur informieren (Sachinhalt) und bemerkt nicht, daß sein hochnäsiger Ton seine Gesprächspartner kränkt (Beziehungsebene).

Ch. Thomann und F. Schulz von Thun haben weiter aufgezeigt, daß auch der Empfänger einer Nachricht vierfach hört:

- mit dem *Sach-Ohr* (Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?)
- mit dem *Selbstoffenbarungs-Ohr* (Was ist das für einer, der zu mir spricht?)
- mit dem *Beziehungs-Ohr* (Wie redet der eigentlich von mir?)
- mit dem *Appell-Ohr* (Was soll ich tun, denken, fühlen auf Grund seiner Aussage?)

Die gesammelten Gesprächsinformationen können etwa mit folgenden Fragen geordnet werden: Hört der Exerzitand vornehmlich nur mit einem der vier Ohren? Fühlt er sich von anderen Menschen immer gedrängt (Appell-Ohr)? Nimmt er alles persönlich (Beziehungs-Ohr)? Welche Folgen hat das? Erklärt dies seine Probleme?

Nützlich für eine erste Einordnung ist auch die ‚Vier-Felder-Tafel der Klärungshilfe‘ (Ch. Thomann und F. Schulz von Thun). Sie ist in Tabelle 1 abgebildet.

Tabelle 1	Die vier Klärungsfelder	
	Prozeß	Struktur
Individuum	1 – Selbstklärung	3 – Persönlichkeitsklärung
System	2 – Kommunikationsklärung	4 – Systemklärung

Unter ‚Prozeß‘ werden jene Vorgänge zusammengefaßt, die sich punktuell – hier und jetzt oder dort und damals – ereignen. ‚Struktur‘ dagegen bezeichnet

jene ‚verfestigten‘ Prozesse, die sich in Persönlichkeitsmerkmalen und Interaktionsmustern zeigen.

Wo ein ‚inneres Durcheinander‘ herrscht und der Exerzitand nicht mehr weiß, was mit ihm los ist, gilt das Augenmerk dem ersten Feld ‚Selbstklärung‘. Der Betroffene soll wieder mit sich selber in Kontakt kommen; wahrnehmen, was er wirklich fühlt, denkt und will.

Wenn der Exerzitand für sich selbst einigermaßen Klarheit hat, aber diese nicht ‚herüberbringen‘ kann, liegt die Schwierigkeit im zweiten Feld ‚Kommunikationsklärung‘. Die Förderung des zwischenmenschlichen Dialogs steht hier im Vordergrund.

Im dritten Feld ‚Persönlichkeitsklärung‘ (auch Rollenklärung) interessieren die individuellen Eigenarten, Bedürfnisse und ‚Macken‘, die als wiederkehrende Muster der Persönlichkeit gelten. Diese Klärung dient nicht allein der Selbsterkenntnis, sondern auch der Kommunikation. Wer um die persönlichen Eigenheiten des Gesprächspartners weiß, kommuniziert leichter mit ihm.

Das vierte Feld ‚Systemklärung‘ betrifft regelmäßige Kontakte und feste Beziehungen, z. B. Partnerschaften, Kloostergemeinschaften, Arbeitsteams. Oft spielen sich feste Kommunikations(un)sitten ein, die im schlimmsten Fall in Teufelskreisen enden. Gleichsam aus der Vogelperspektive soll hier das System der Interaktion beobachtet und korrigiert werden.

Oft bringt es einen Schritt weiter, wenn das für den Fokus gesammelte Material auf das zutreffende Feld gebündelt werden kann.

Zudem kann es wichtig sein, zu überprüfen, ob wichtige Inhalte dem Exerzitanden bekannt oder unbekannt, bewußt oder unbewußt sind. Einsichtig macht dies das nach Joe Luft und Harry Ingham benannte Johari-Fenster (Tabelle 2). Alle Daten werden danach eingeordnet, ob sie dem Begleiteten und seiner Umgebung bekannt sind (öffentliches Ich), oder ob sie nur ihm selbst bekannt sind (geheimes Ich). Dazu kommen jene Elemente, die der Begleiter beobachtet hat, ohne daß sie jenem bekannt sind (blindes Ich) und schließlich die im eigentlichen Sinne unbewußten Inhalte (verborgenes Ich). Letztere werden in der geistlichen Begleitung nicht direkt bearbeitet; dies im Unterschied zu einer tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie.

Tabelle 2	Johari-Fenster	
	mir bekannt	mir unbekannt
anderen bekannt	öffentliches Ich	blindes Ich
anderen unbekannt	geheimes Ich	verborgenes Ich

Bei allen diesen Möglichkeiten des Ordners darf nicht vergessen werden, daß nicht nur das bedeutsam ist, was der Exerzitand erzählt, sondern genauso das, wovon er nie spricht!

b) Wie formuliere ich den Fokus?

Mit Hilfe der Fokusvermutung sind Informationen gesammelt und geordnet worden. Bei der *Fokuserarbeitung* geht es nun um eine griffige Formulierung der Zusammenhänge. Für die geistliche Begleitung umfaßt sie drei Abschnitte:

- die ausgewählte Fragestellung; das, woran man bleiben will (Problem)
- das persönliche Verständnis (des Exerzitanden) seines Problems, seine Erklärungen dieser Situation und bereits versuchte Lösungen (Begründung)
- die Erwartung, Hoffnung, Sehnsucht, die der Exerzitand mit der Klärung der Situation verbindet (Lösung).

Hier zunächst drei Beispiele für Fokusformulierungen (Fokalsätze):

- Ich habe Angst, mich festzulegen (Problem).  
Denn ich fürchte, mein Tun bald wieder als zu schwach einzuschätzen und dann bin ich gekränkt und meine zerstörerische Wut kommt hoch. Diese kann ich bis heute nicht zähmen (Begründung).  
Dabei möchte ich mich so gerne endlich für etwas wirklich einsetzen und hingeben können (Lösung).
- Ich kann keinen befriedigenden Kontakt zu anderen Menschen finden (Problem).  
Einerseits fürchte ich, vereinnahmt zu werden. Davor schütze ich mich durch Distanz und Verweigerung. Andererseits werde ich bei zu großer Distanz ängstlich und hilflos (Begründung).  
Dabei sehne ich mich nach einer Freundschaft (Lösung).
- Ich erwarte, daß die anderen mir Verantwortung abnehmen und mir sagen, was ich zu tun habe (Problem).  
Denn ich selber will immer zu perfekt sein und scheitere letztlich daran. Allmählich merke ich, daß meine Weigerung, Grenzen der Realität zu akzeptieren, dahinter liegt (Begründung).  
Dabei glaube ich doch an Jesus, den Heiland unserer Gebrechlichkeit, und möchte aus dieser geistlichen Einstellung leben (Lösung).

Der *Fokalsatz* ist also eine Art kleinster gemeinsamer Nenner der Sorge des Exerzitanden, seiner Einsichten und seiner Sehnsucht. Zu diesem Satz müssen der Exerzitand und der Begleiter Ja sagen können. Er sollte nie aufgezwungen werden, etwa mit der Formulierung des Begleiters: „Mir ist klar, daß ...“ Eine absolute oder endgültige Formulierung gibt es nicht. Es ist von Vorteil, wenn

dieser Satz als Ich-Formulierung des Exerzitanden abgefaßt ist, weil dadurch die Eigenverantwortung gestärkt wird.

Wenn darum der Begleiter einen möglichen Schwerpunkt für sich formuliert hat, teilt er ihn nicht sofort dem Exerzitanden mit, sondern versucht, ihn mit ihm zu erarbeiten und damit zu bewahrheiten. Am hilfreichsten ist es, wenn der Begleitete die wichtigsten Teile dieses ‚Dreisatzes‘ selber erkennen und zusammensehen kann, weil dies die emotional tiefste Reaktion auslöst.

Sofern Teile einer Formulierung vorgelegt werden, sollten sie möglichst selbstsprechend sein, d.h. nur Elemente, denen der Exerzitand schon zugestimmt hat, benützen. Damit kann die natürliche Abwehr von unangenehmen Einsichten leichter umgangen werden. Der Begleiter merkt sich dafür konkrete Beispiele, die eine Hebefunktion übernehmen können.

### c) Wie arbeite ich mit dem ausformulierten Fokus?

- *Zunächst* versucht der Begleiter, die Sehnsucht, die im Fokalsatz ausgedrückt wird, im Exerzitanden zu verankern. Je mehr er das dadurch verheißene Ziel als erstrebenswert und für ihn erreichbar einschätzt, um so mehr wird er motiviert sein, darauf zuzugehen. Mögliche Fragen zu den oben erwähnten Beispielen wären: „Welchen Gewinn hätten Sie, wenn Sie sich wirklich für etwas einsetzen könnten?“ „Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie eine Freundschaft hätten?“ „Welche Kräfte würden frei, wenn Sie die eigenen Grenzen annehmen könnten?“ Dabei ist darauf zu achten, daß diese Motivierung nicht allein den Verstand anspricht, sondern auch die Emotionen. Konkrete Handlungen sind einzubeziehen. Der Begleiter achtet in dieser Phase auf Argumente, die der Exerzitand gegen eine Veränderung anführt. Diese werden an dieser Stelle des Prozesses jedoch nicht thematisiert. Solche Einwürfe können sein: „Das wäre ja schön, aber ...“ „In meinem Alter ...“ „Das geht bei unserem Provinzial auf keinen Fall.“ Emotionale Widerstände zeigen sich so, daß der Begleitete sich verstandesmäßig eine neue Lebensweise sehr gut vorstellen kann, dabei aber keine oder eine widersprüchliche gefühlsmäßige Reaktion zeigt.
- Der *zweite Schritt* besteht darin, die konkrete Problemlösung einzuleiten. Dafür werden einerseits einzelne Veränderungsschritte festgelegt und zur Einübung empfohlen. Je leichter realisierbar der einzelne Schritt ist, desto motivierender wirkt er. Andererseits werden die oben erwähnten Widerstände thematisiert. Dabei sind Streitgespräche zu vermeiden. Bei stark argumentativen Menschen versucht man ihre eigenen Argumente gegeneinander aufzuwiegen und die emotionale Seite einzubringen. Manchmal hilft hier auch eine paradoxe Intervention (P. Watzlawick). Bei stark gefühlbetonten Menschen empfiehlt sich ein schriftliches Festhalten von gewon-



nenen Einsichten und beabsichtigten Schritten. Ein solcher Zettel kann zuhause neben dem Spiegel aufgehängt werden und damit die verstandesmäßige Strukturierung fördern.

- *Der letzte Schritt* schließlich ist die tägliche Einübung dieser Veränderungsschritte. Der dafür ausgewählte Fokus wird mit zunehmendem Fortschritt allmählich aufgelöst, damit keine Fixierung stattfindet.

#### d) Schwierigkeiten beim Fokussieren

Beim Versuch, einen Fokus zu erarbeiten, können verschiedene Schwierigkeiten auftreten. Einige sind hier zusammengestellt:

- *Der Exerzitand ist zu verschlossen, um die notwendigen Informationen für eine Fokusbildung zu erzählen.* Er weigert sich, aktiv mitzuarbeiten oder sich angstbesetzten, unangenehmen Themen zu stellen. Er weicht dem beabsichtigten oder bereits formulierten Hauptthema aus und spricht von Ereignissen, die dafür scheinbar nicht bedeutsam sind. Der Begleiter hat zwei wichtige Interventionsmöglichkeiten: erstens, selektives Beachten und selektives Vernachlässigen; zweitens, geringstmögliche Konfrontation. Beim *selektiven Beachten* bzw. *Vernachlässigen* versucht der Begleiter durch die Reihenfolge seiner Fragen, durch die Wahl des richtigen Zeitpunkts und die Gestaltung des Fragekontextes sowie durch die jeweilige Entscheidung darüber, was benannt werden und was unbenannt bleiben soll, insgesamt eine Atmosphäre zu schaffen, in der themenrelevantes Material überwiegt.

Bei der *geringstmöglichen Konfrontation* zeigt der Begleiter Widersprüche in den Aussagen oder Absichten des Exerzitanden auf, um ihn so zu vertiefter Auseinandersetzung mit sich selber zu motivieren. Dabei ist es am fruchtbarsten, wenn der Exerzitand mit sich selber konfrontiert wird, d. h. mit Beispielen aus seinem Leben, mit früheren Einsichten und Erfahrungen.

- *Der Exerzitand fixiert sich auf bestimmte Menschen seines Umfeldes oder auf bestimmte äußere Umstände.* Hier kann zunächst die Beschäftigung mit dieser Fixierung Vertrauen schenken. Er fühlt sich ernst genommen. Allerdings ist eine Bemitleidung zu vermeiden und möglichst bald der Horizont zu weiten.
- *Der Exerzitand ist übermäßig auf den Begleiter fixiert* oder, als Steigerung, er und der Begleiter geraten in eine verstrickte Beziehung (Kollusion). Bei bestimmten Menschen will es der Begleiter besonders gut machen. Er scheut sich darum, von Anfang an klar und deutlich seine Rolle wahrzunehmen. Ein Exerzitand, der ihm besonders am Herzen liegt, weil er einen ähnlichen Hintergrund hat und ihm an seiner Gesellschaft sehr gelegen ist, kann zu einer Kollusion führen. Schließlich ist hier auch eine falsche Angst

vor Fehlern zu nennen, die dazu führt, daß jemand nachgiebig und wenig fordernd begleitet. In all diesen Fällen ist daran zu denken, daß eine geistliche Begleitung nicht mit alltäglichen sozialen Beziehungen zu vergleichen ist. Nicht-besitzergreifende Zuwendung und Wohlwollen einem Exerzitanten gegenüber heißt nicht, ‚nett‘ zu sein. Es geht um eine Arbeitsbeziehung, die dazu dient, den Spuren Gottes im Leben eines Menschen nachzugehen, um konkrete Änderungen in seinem Leben zu begleiten, damit es für ihn lebenswerter und evangeliumgemäßer wird.

- *Der Begleiter kann ein zu bruchstückhaftes, übermäßig selektives Bild des Exerzitanten haben.* Manchmal hat man sich dabei vorschnell auf etwas festgelegt. Hier hilft, immer wieder nach dem Fehlenden, der anderen Seite zu suchen.
- *Der Begleiter will zu viele Informationen in einen Fokus integrieren.* Hier gilt: Mut zur Vorläufigkeit.

#### IV. Grenzen des Fokussierens

Hier seien drei anthropologische Grundüberzeugungen erwähnt, die hinter dieser Methode stehen:

- Der Mensch ist ein Ganzes, eine lebendige organische Einheit, in der alles einzelne sich gegenseitig bedingt. Wenn sich darum am einzelnen etwas verändert, wirkt sich dies auf das Ganze aus.
- Der Mensch sieht sich in seinem Reifungsprozeß immer wieder vor ähnliche Herausforderungen gestellt, z. B. Ablösungen, Beziehungen, Neuanfang, Vergänglichkeit. Je kräftiger er an einer solchen Herausforderung früher wachsen konnte, desto leichter wird er ihr später begegnen.
- Das menschliche Tun und Lassen ist begrenzt und vergänglich. Fokussieren heißt auch, bewußt dazu zu stehen. Gott schenkt das Heil, Menschen heilen. Die Fokuserarbeitung zieht sui generis Grenzen. Darum ist es sehr wichtig, die Formulierung immer als vorläufig zu handhaben. Man sollte nicht vergessen, daß Fokussieren den geistlichen Prozeß nicht eingrenzen, sondern weiten will. Die Vielfalt des Lebens hat Vorrang. Darum ist vom Ausschnitt immer wieder auf das Ganze zu schauen.

Schließlich entzieht sich glücklicherweise Gottes Wirken im Leben eines Menschen unserem Zugriff. Eine vornehme Zurückhaltung, ja Gleichmut, ist vom Begleiter verlangt, wenn mit diesem Hilfsmittel ein geistlicher Prozeß begleitet wird.

Memo für:				Datum:	
Gesprächsinhalte	Emotionen	Werte	Einsichten	Absichten	Geistliches Leben
Elemente für eine Fokussierung	Fragestellung Problem	Persönliches Verständnis	Erwartung Sehnsucht	Besonderes	Beobachtungen des Begleiters

---

**Anmerkungen:**

<sup>1</sup> Vgl. F. Schulz von Thun, *Miteinander reden: Störungen und Klärungen*. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Reinbek bei Hamburg 1981. Chr. Thomann und F. Schulz von Thun, *Klärungshilfe*. Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen. Reinbek bei Hamburg 1988.