

Sieben Regeln für die Pflege und Förderung Ihrer Focusing-Partnerschaften

Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Hinweis zu Begriffen: In diesem Text bezeichnet „Focuser“ die Person, die fokussiert, und „Companion“ die begleitende Person (Zuhörer*in).

Anmerkung des Übersetzers: Es sind immer alle Geschlechter gemeint.

Eine Focusing-Partnerschaft ist etwas Kostbares. Jede Person, die ich kenne, die beim Focusing geblieben ist und seine lebensverändernden Vorteile wirklich erfahren hat, hat dies durch eine langfristige Focusing-Partnerschaft getan. Darum ist es sehr wichtig zu wissen und sich bewusst zu sein, was Sie tun können, um Ihre Focusing-Partnerschaft gut zu pflegen. Hier sind die wichtigsten Richtlinien. Bitte lesen Sie sie aufmerksam – sie können den entscheidenden Unterschied machen, ob Focusing für Sie funktioniert.

1. Respektieren Sie die vereinbarte Zeit

Die vereinbarte Zeit zu respektieren bedeutet, dann zu erscheinen, wenn Sie es zugesagt haben – pünktlich oder lieber ein paar Minuten früher. Es bedeutet auch, nicht aus unwichtigen Gründen abzusagen, nicht mit weniger als 24 Stunden Vorlauf zu stornieren, und – falls Sie doch absagen müssen – von sich aus einen Ersatztermin vorzuschlagen. (...) Lassen Sie Ihre Partnerperson nicht in der Luft hängen.

(Bläst ein Anteil in Ihnen Focusing-Termine ab, weil er Ihre Themen nicht anschauen will? Denken Sie daran: Sie müssen nicht an Ihrem „tiefsten Stoff“ arbeiten. Zum Üben können Sie auch etwas Leichteres wählen. Als Focuser entscheiden Sie, worauf Sie fokussieren.)

2. Bestätigen Sie zu Beginn einer Sitzung, dass Sie beide die Zeitgrenzen und die Wünsche des Focusers festgelegt haben

Der Companion beginnt jede Sitzung, indem er fragt, ob der Focuser bequem sitzt. Das ist ein klares Signal, dass das Focusing jetzt beginnt und dass ab diesem Moment die besonderen Regeln für Focusing-Sitzungen gelten. (Dies ist nicht mehr nur ein soziales Gespräch.)

Als Nächstes fragt der Companion, wie viele Minuten vor dem Ende der Focuser ein Zeitsignal haben möchte. Das bestätigt für beide, dass die Sitzung eine bestimmte Länge hat und dass der Focuser beim Zeitsignal (zum Beispiel: „Du hast noch etwa zwei Minuten“) beginnt, die Sitzung zu beenden.

Ab der vierten Stunde des Stufe-1-Kurses wird der Companion außerdem fragen: „Was wünschst du dir von mir als Companion?“ Der Focuser kann Bitten äußern, und der Companion spürt in sich nach, ob sich diese Bitten stimmig und machbar anfühlen.

3. Während einer Sitzung muss der Focuser nicht sagen, worum es geht, oder dem Companion etwas erklären

Der Prozess ist für den Focuser. Wenn Sie an der Reihe sind, Companion zu sein, halten Sie den Raum. Sie müssen den Hintergrund nicht verstehen und keine Details darüber kennen, was im Leben des Focusers passiert ist.

Als Focuser denken Sie daran: Das ist Ihr Prozess, Ihre innere Beziehung. Ihre Augen sind geschlossen; Sie halten keinen Blickkontakt mit Ihrem Companion (oder das entsprechende Äquivalent am Telefon). Alles, was Sie über das Thema oder die Situation sagen, ist für Sie – um den Felt Sense entstehen zu lassen. Es ist nicht dazu da, dem Companion etwas zu erzählen.

Ebenso müssen Sie gar nicht sagen, was Ihr Thema ist. Sie können zum Beispiel sagen: „Heute ist etwas passiert, und ich spüre einen großen Kloß im Hals.“

4. Teilen Sie Ihre gemeinsame Zeit in gleich lange Runden. Nutzen Sie Ihre Runde – und beenden Sie sie, wenn die Zeit um ist

Menschen sind unterschiedlich. Manche haben viel am Laufen, und zwar oft. Das nennen wir „Close Process“. Andere – so wie ich – denken vor einer Sitzung häufig, dass gar nichts kommen wird. Das heißt „Distant Process“. Beide Arten von Menschen können sehr viel aus dem Focusing ziehen. Sie können sogar sehr gut Partner*innen füreinander sein.

Aber: Die Person mit „Distant Process“ sollte sich nicht – wirklich nicht – dazu verleiten lassen, ihre Zeit der Person mit „Close Process“ zu schenken, nur weil diese scheinbar mehr zu brauchen scheint. Tut sie nicht. Jede Person braucht Focusing. (Außerdem kann jemand, der aufgewühlt ist oder eine schwierige Zeit hat, viel daraus gewinnen, Zuhörer zu sein: ein Gefühl von Zentriertheit, das Selbstwertgefühl, für jemand anderen da sein zu können ...)

Die Runden müssen nicht zur gleichen Zeit stattfinden: Manche Partnerschaften vereinbaren, dass in einer Woche die eine Person dran ist und in der nächsten Woche die andere. Das ist in Ordnung. Es ist sogar in Ordnung, wenn eine Person immer zuerst und die andere immer in zweiter Stelle dran sein möchte. Das Einzige, was nicht in Ordnung ist, ist die eigene Runde nicht zu nehmen – denn das verändert die Machtbalance in der Partnerschaft und markiert eine Person als „bedürftiger“ und die andere als „die Gebende“.

Seine Runde abzugeben ist kein Ausdruck von Vertrauen – weder in die andere Person noch in den eigenen Prozess. Vertrauen Sie und nehmen Sie Ihre Runde in Anspruch.

Auf der anderen Seite gilt: Wenn Sie die Person mit „Close Process“ sind, achten Sie sorgfältig darauf, einen guten Haltepunkt zu finden, wenn die vereinbarte Zeit zum Aufhören erreicht ist. Wenn Sie voller Gefühle sind, ist es natürlich verlockend, über die Zeit zu gehen – besonders wenn Sie den Raum

genießen, den Ihre Partnerperson Ihnen gibt. Tun Sie es nicht. Pünktlich zu enden ist Teil dessen, was Sie tun können, weil Sie „Self-in-Presence“ sind und eine verantwortungsvolle Partnerperson.

5. Der Companion übernimmt während der Sitzung Verantwortung für die eigenen Gefühle

Ich empfehle, innerlich und still zu Ihren eigenen Gefühlen, die beim Zuhören auftauchen, zu sagen: „Hallo, ich weiß, dass du da bist.“ Das kann schon reichen. Es gibt keine Notwendigkeit, diese Gefühle zu teilen. Im Gegenteil: besser nicht – auch nicht, nachdem die Sitzung vorbei ist. Sie würden sonst zu leicht in den Inhalt der anderen Person hineinwirken.

Wenn Ihre eigene Runde als Nächstes kommt, kann es einen Weg geben, sensibel auf Themen zu fokussieren, die durch die Arbeit Ihres Partners ausgelöst wurden. Wenn Sie sie wirklich als Ihre eigenen nehmen können – und nicht in irgendeiner Weise „über“ die andere Person –, sollte das in Ordnung sein. Wenn Sie unsicher sind, können Sie kurz mit Ihrer Partnerperson abklären, woran Sie arbeiten möchten, und fragen, ob das ihren Raum verletzen würde oder nicht. Solche gegenseitig inspirierten Prozesse können tatsächlich für beide bereichernd sein.

Wenn Sie sich Ihrer Reaktionen nicht bewusst sind, können sie als Kritik, Urteil (über den Focuser oder über andere Menschen im Leben des Focusers), als Ratschläge oder als Rettungs-/Helferverhalten in Erscheinung treten. Der Impuls, zu beraten, zu retten, zu helfen oder zu urteilen, kann gut aus einem Anteil in Ihnen kommen, dem es schwerfällt, einfach mit dem Prozess des Focusers zu sein. Seien Sie wach für den Drang, zu helfen, zu reparieren oder zu retten. Diese Impulse können goldene Wegweiser sein: Da ist etwas in Ihnen, das selbst Aufmerksamkeit braucht.

6. Der Focuser ist sensibel bei den wenigen Themen, die Grenzen der Privatsphäre des Companions verletzen können

Normalerweise ist der Focuser frei, jedes Thema zu wählen, auf das er fokussieren möchte – und auch auf etwas zu fokussieren, ohne zu sagen, worum es geht. Aber es gibt ein paar Themen, die aus sozialen und kulturellen Gründen auch auf den Companion einwirken und in seinen Raum eindringen.

Es stimmt: Focusing-Sitzungen sind keine sozialen Gespräche – doch diese Konventionen gelten trotzdem. Ein gutes Beispiel wären Details sexueller Fantasien oder Beschreibungen genitaler Empfindungen. Sie sind nicht da, um sich um den Companion zu kümmern, aber hören Sie nicht auf, auf dieser grundlegenden Ebene sensibel zu bleiben. Wir sagen das nicht wertend, sondern um die Realität sozialer Konventionen zu Privatsphäre und Grenzen zu respektieren. (Sie können auf solche Themen weiterhin fokussieren, ohne sie laut auszusprechen.)

7. Nach einer Focusing-Sitzung sprechen Sie über den Prozess – aber nicht über den Inhalt

Der Inhalt einer Sitzung ist das, worum es ging. Wenn der Focuser zum Beispiel an seiner Beziehung zu seiner Mutter fokussiert hat, dann ist der Inhalt der Sitzung seine Mutter – und Mütter im Allgemeinen. Wir besprechen den Inhalt nach der Sitzung nicht. Das heißt: nichts wie „Meine Mutter ist auch so“ oder

„Mütter können schwierig sein“. Und erst recht keine Ratschläge, wie: „So habe ich das mit meiner Mutter gemacht.“

An den Companion: „Bringe das Thema des Focusers niemals wieder zur Sprache.“ Nicht einmal eine Woche später: „Und wie geht es deiner Mutter?“ An den Focuser: „Es ist keine gute Idee, direkt nach der Sitzung über das Thema deines Focusing zu sprechen.“ Wir ziehen einen klaren Schlusstrich unter den Inhalt. Beide lassen ihn in Ruhe.

Das kann schwer sein, weil unsere sozialen Instinkte sagen: Sprich über das Thema, von dem du weißt, dass es da ist. Es ist wahrscheinlich interessant ... und vielleicht weißt du auch nicht genug über die andere Person, um stattdessen etwas anderes zu besprechen. Aber eine Focusing-Partnerschaft ist kein gesellschaftlicher Anlass. Da passiert etwas Seltenes und Kostbares. Sie haben viele Freund*innen – aber nur wenige Focusing-Partner*innen.

Warum diese starke Grenze? Es gibt zwei Gründe. Der erste hat mit der Natur des Focusing selbst zu tun: Focusing ordnet Ihre Begriffe neu – die Bausteine Ihres Denkens. Die Veränderungen, die Focusing bringt, gehen nach der Sitzung weiter. Wenn Sie unmittelbar danach über das Thema sprechen, unterbrechen Sie den Veränderungsprozess.

Der zweite Grund hat mit der Verletzlichkeit im Focusing zu tun. Beim Focusing sind wir offener als sonst, und selbst harmlose Meinungen einer anderen Person können sich wie ein Übergriff anfühlen. Nicht immer – aber es passiert, und es ist besser, auf der sicheren Seite zu sein. Darum lautet die Vereinbarung in der Focusing-Community: Kein Kommentar zum Inhalt – auch nicht, wenn die Sitzung vorbei ist.

Worüber sprechen wir also nach einer Sitzung? Über den Prozess. Wir empfehlen, sich gegenseitig formell einzuladen: „Wie war das für dich als Prozess?“ Die Antwort könnte zum Beispiel lauten: „Ich mochte deinen Tonfall – er war freundlich und sanft.“ Oder: „Ich habe mich etwas unbeholfen gefühlt, als ich die neue Sprache benutzt habe.“ Oder: „Ich frage mich, wie es für dich war, als ich in der Mitte so lange still war.“ Oder einfach: „Es macht mir Spaß, mit dir zu arbeiten.“

Zusammenfassung

Sieben Regeln mögen nach viel klingen, doch in allen steckt derselbe Geist: Respekt und Vertrauen in den Prozess des Focusers – und in die Kostbarkeit dieser besonderen Focusing-Partnerschaft. Behandeln Sie sie sorgfältig und Sie werden mit einem sicheren, nährenden Ort für Lebensveränderung und Unterstützung belohnt. Tausende von Menschen sind weltweit Focusing-Partner*innen; diese Beziehungen sind zugleich leicht und tiefgehend. Viel Freude beim Entwickeln Ihrer eigenen Partnerschaft!