

Eine Person durch ihre erste Focusing-Sitzung begleiten

Ann Weiser Cornell

aus: The Focusing Teacher's Manual – Part 1 (S. 94 – 100)

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Eine neue Person durch ihre erste Focusing-Sitzung zu begleiten ist etwas, das ich viele hundert Male getan habe. Und jede einzelne dieser ersten Sitzungen war anders! Genau das macht es so spannend, mit jemandem in seiner ersten Focusing-Sitzung zu arbeiten: Ich weiß nie, was geschehen wird.

Ich weiß allerdings, was ich mir erhoffe. Erstens, dass die Person tatsächlich eine Focusing-Sitzung erlebt. Zweitens, dass sie während der Sitzung und auch danach spüren und erkennen kann, dass diese Erfahrung für sie positiv und hilfreich war. Drittens hoffe ich, dass sie Möglichkeiten wahrnimmt, weiterzugehen, und ein Gefühl dafür bekommt, mit Focusing weitermachen zu wollen.

Diese Hoffnungen erfüllen sich nicht immer. Doch heutzutage, nach vielen Jahren Erfahrung, tun sie es meistens. Trotzdem sind die Sitzungen sehr unterschiedlich. Manche Menschen haben spektakuläre Focusing-Sitzungen, in denen sehr viel geschieht, sie deutliche Veränderungen spüren und anschließend „Wow!“ sagen. Andere verbringen einen großen Teil der Stunde damit, überhaupt erst zu lernen, wie es ist, bei einer Körperempfindung zu bleiben, und erleben danach keine so große Veränderung. Auch diese Sitzungen sind – obwohl weniger dramatisch – im Hinblick auf meine Ziele für die Person genauso erfolgreich. Sie haben Focusing erlebt, ein wenig darüber erfahren, was es für sie tun kann, und sie möchten mehr davon. Das ist gut genug.

Beachte, dass das Ziel, „eine Focusing-Sitzung zu haben“, ein bescheidenes Ziel ist. Es bedeutet nicht, dass es zu einer großen Veränderung kommen oder das Thema gelöst werden muss, an dem die Person arbeiten wollte. Eine Person ist bereits im Focusing, wenn sie mit etwas in Kontakt ist, das gespürt wird, aber noch unklar ist.

Um als Focusing-Begleiter:in in Self-in-Presence zu sein, ist es wichtig, keine innere Agenda zu haben, die auf eine große Veränderung oder eine „vollständige“ Sitzung abzielt. Mit dem zu sein, was gerade da ist – das ist eigentlich alles, was gebraucht wird.

Was am wichtigsten ist

Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass bei ersten Sitzungen – im Unterschied zur Arbeit mit jemandem, der Focusing bereits kennt – vor allem wichtig ist, wie aktiv ich bin. Damit meine ich nicht, dass ich unbedingt viel sage. Ich meine, dass ich „innerlich aktiv“ bin.

Ich bin beteiligt, interessiert und aufmerksam und biete Unterstützung an. Die Person hat immer Unterstützung; sie wird nie einfach allein gelassen.

Wenn es Phasen des Schweigens gibt, stelle ich mir vor, was die Person möglicherweise gerade tut. Ich habe verschiedene Möglichkeiten, in eine Stille hinein etwas anzubieten, wenn ich spüre, dass die Person Unterstützung gebrauchen könnte.

Ich höre mir selbst zu und versuche, das, was ich sage, mit den Ohren einer neuen Person zu hören – so, als hätte ich diese Worte noch nie zuvor gehört. Ich erinnere mich daran, wie es sich anfühlt, all dies zum ersten Mal zu lernen.

Mir ist bewusst, dass meine wichtigste Aufgabe darin besteht, der Person zu helfen, eine „Focusing-Spur“ zu finden, und sie sanft dorthin zurückzuführen, wenn sie davon abkommt.

Neue Menschen unterscheiden sich sehr darin, wie gut sie bei dem Prozess bleiben können. Bei etwas im Inneren zu bleiben ist viel – es verlangt viel. Und natürlich: Wenn jemand unterbrechen oder aus dem Prozess „herausspringen“ muss, lassen wir das zu. Vielleicht öffnet die Person die Augen oder muss ein wenig reden ... Das ist in Ordnung. Wir stellen einen weiten, großzügigen Rahmen zur Verfügung, mit viel Erlaubnis und zugleich viel Führung. In den folgenden Abschnitten wird genauer beschrieben, wie das geschehen kann.

Wie viel Focusing sollte man erklären?

Meine Haltung zu ersten Sitzungen ist: Wir möchten den Menschen lieber die Erfahrung ermöglichen, als über die Erfahrung zu sprechen.

Ich möchte hier zwischen zwei Dingen unterscheiden: darüber zu sprechen, was Focusing ist und wofür es hilfreich sein kann – und andererseits die einzelnen Schritte oder Konzepte zu erklären, zum Beispiel in Präsenz zu sein oder einen Felt Sense zu bekommen.

Fast alle Menschen, die bei mir einen Termin vereinbaren, haben bereits eine recht gute Vorstellung davon, was Focusing ist und warum sie es ausprobieren möchten. Sie haben sich über die ihnen verfügbaren Quellen informiert: Freund:innen, Bücher und Webseiten. Sie wissen, dass Focusing ein introspektiver, körperorientierter Prozess ist, bei dem es um Selbstwahrnehmung und Spüren geht. Und sie wissen, was sie sich erhoffen, wobei Focusing ihnen helfen soll – zum Beispiel Blockaden zu lösen, den Zugang zum Körperwissen zu öffnen oder zu einer Entscheidung zu finden.

Falls sie das nicht wissen, müssen wir natürlich darüber sprechen. Vielleicht wurde jemand von einer anderen Person geschickt. Ich hatte zum Beispiel eine Sitzung mit einem jungen Mann, dessen Sitzung von seinem Vater bezahlt wurde, der Focusing kannte. Der junge Mann vertraute seinem Vater, sagte mir aber, dass er überhaupt nicht wisse, was Focusing sei. Ihm erklärte ich ein wenig darüber.

Eine solche Erklärung fällt jedes Mal anders aus, je nachdem, mit wem ich spreche. Zum Beispiel:

„Focusing ist eine Art, dir selbst zuzuhören und dabei deine Körperwahrnehmung zu nutzen, so dass du dich selbst besser kennenlernst und klarer herausfinden kannst, was du fühlst und was du möchtest.“

Vielleicht nenne ich einige Dinge, für die Menschen Focusing nutzen, und finde heraus, ob etwas darunter ist, womit diese Person etwas anfangen kann.

Ein anderes Beispiel wäre:

„Focusing ist ein körperorientierter, introspektiver Prozess. Ich werde dich dabei unterstützen, dich selbst wahrzunehmen und körperliche Empfindungen in Bezug auf Situationen in deinem Leben zu spüren.“

Die Schritte oder Konzepte des Focusing erkläre ich den Menschen jedoch nicht. Warum nicht? Weil Erklärungen unmittelbar vor einer Sitzung leicht im Kopf landen – bei dem Teil, der versucht, alles zu verstehen und sich fragt: „Mache ich das richtig?“ Ich habe erlebt, dass solche Erklärungen den Focusing-Prozess eher behindern als unterstützen. Der Versuch, beispielsweise zu erklären, was ein Felt Sense ist, kann geradezu nach hinten losgehen: Die Person verheddert sich innerlich darin, etwas richtig machen und sich an alles erinnern zu wollen, anstatt sich zu entspannen und meiner Begleitung zu folgen.

Menschen in ihrer ersten Focusing-Sitzung, die vorher viele intellektuelle Fragen stellen, kann man zunächst ein wenig antworten. Wenn die Fragen weitergehen, kann man sie einladen, erst einmal abzuwarten, die Sitzung zu erleben und danach zu schauen, ob die Fragen noch da sind.

Wir wollen die Menschen keineswegs im Unklaren lassen. Sie brauchen genug Erklärung, um sich wohlfühlen – aber nicht so viel, dass sie während der Sitzung versuchen müssen, sich daran zu erinnern, was sie tun sollen. Deshalb kann jede Erklärung mit einem Satz enden wie:

„Aber mach dir keine Sorgen – du musst dir das nicht merken. Ich werde dich durch den Prozess begleiten.“

Das Gespräch vor der ersten Sitzung

Wenn jemand zu einer ersten Sitzung kommt, beginne ich damit – unabhängig davon, wie viele Gespräche wir vielleicht schon vorher geführt haben – zu fragen, was die Person sich davon erhofft, Focusing zu lernen, oder was sie sich von dieser Sitzung wünscht.

„Ich weiß, dass du mir einiges davon schon am Telefon erzählt hast. Es würde mir trotzdem helfen, wenn du mir jetzt noch einmal sagen würdest, was du dir davon wünschst, Focusing zu lernen, oder was du dir von dieser Sitzung erhoffst.“

Oder, wenn wir vorher noch nicht darüber gesprochen haben:

„Bevor wir anfangen, wäre es für mich hilfreich, von dir zu hören, was du dir davon wünschst, Focusing zu lernen, oder was du dir von dieser Sitzung erhoffst.“

Oder:

„Mich interessiert, was dich zu Focusing hingezogen hat oder was in dir den Wunsch entstehen ließ, diese Sitzung zu machen ...“

(Beachte, dass dies offene Fragen sind – W-Fragen, die nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Zum Vergleich: „Hattest du irgendwelche Erwartungen an diese Sitzung?“ Darauf kann eine Person allzu leicht nur „Nein“ antworten – und dadurch hast du keine Gelegenheit, sie ein wenig kennenzulernen.)

Ich tue dies zum einen, um die Erwartungen und Wünsche der Person an mich und an die Sitzung zu erfahren, und zum anderen, um vor dem Beginn ihren Stil und ihre Sprache kennenzulernen. Es hilft ihr außerdem, eine positive Intention für die Sitzung zu setzen. Und es ist eine Möglichkeit, dass sie sich mit mir sicherer und wohler zu fühlen beginnt – oft sind wir uns zuvor noch nie begegnet –, bevor das eigentliche Focusing anfängt. Auch wenn ich in diesem Gespräch nicht so eng und detailliert zurückspiegele wie während eines eigentlichen Focusing-Prozesses, höre ich selbstverständlich aus Self-in-Presence zu und gebe zusammenfassende, empathische Rückmeldungen auf das, was sie mir erzählt.

Manche Menschen sprechen nur sehr kurz, zum Beispiel: „Ich wollte einfach lernen, meine eigenen Gefühle besser wahrzunehmen.“ Dann frage ich vielleicht ein wenig weiter: „War das in der Vergangenheit etwas, das für dich schwierig war?“ Ich tue das, weil mir alles, was die Person darüber erzählen möchte, wie sie sich selbst in Bezug auf ihren inneren Prozess erlebt, als Focusing-Begleiterin hilfreich sein kann.

In diesem Gespräch kann es auch bereits um das Thema gehen, mit dem die Person arbeiten möchte – etwa um überwältigende Gefühle nach dem Ende einer Beziehung oder um Ängste aufgrund beruflicher Unsicherheiten. Menschen, die Focusing noch nicht kennen, können leicht sehr ausführlich in die Details solcher Themen einsteigen. In manchen Fällen muss ich die Erzählung nach einer Weile tatsächlich unterbrechen und sage dann sanft:

„Ich möchte dich hier kurz unterbrechen, wenn das für dich in Ordnung ist. Ich höre, wie wichtig das für dich ist, und ich würde dir gern zeigen, wie der Focusing-Prozess bei diesen Themen helfen könnte. Wäre es für dich in Ordnung, wenn wir jetzt ins Focusing gehen?“

Manchmal bringt dieses Sprechen bereits etwas in der Person hervor, das genau der richtige Ort zu sein scheint, um mit Focusing zu beginnen – ganz ohne weitere Vorbereitung. Vielleicht sagt sie, während sie eine Hand auf ihr Herz legt und seufzt: „Während ich dir das erzähle, spüre ich so eine Schwere in meinem Herzen.“ Dann würde ich sagen:

„Vielleicht ist genau das der Ort, an dem wir unsere Sitzung beginnen können: indem du deine Aufmerksamkeit zu dieser Schwere in deinem Herzen bringst.“

In einem solchen Fall überspringe ich den Rest des Vorgesprächs und auch das Lead-in. Beachte aber, dass ich die Person wissen lasse, was ich gerade tue: „Vielleicht ist das der Ort, an dem wir mit der Sitzung beginnen können – indem du jetzt bei dieser Schwere in deinem Herzen bist.“ So weiß sie, was geschieht. Das ist mir deutlich lieber, als einfach nur zu beginnen mit: „Schau einmal, ob du bei dieser Schwere in deinem Herzen bleiben möchtest.“

In den meisten Fällen ist es jedoch, nachdem die Person mir erzählt hat, was sie sich von der Sitzung wünscht, zunächst an mir, kurz zu erklären, was geschehen wird. Ich finde es wichtig, die/den Focuser:in sowohl über ihre Rolle im Prozess als auch über meine Rolle zu orientieren. Das hilft aus meiner Sicht, sich mit dem Prozess sicherer und wohler zu fühlen, weil die Person weiß, was sie erwarten kann und was von ihr erwartet wird.

„Was ich in dieser Sitzung tun werde, ist, dich durch einen Focusing-Prozess zu begleiten. Dabei werde ich dir unterstützende und sanfte Vorschläge machen, die deinen Kontakt mit dir selbst fördern. Gleichzeitig werde ich dir folgen, denn dein eigener Prozess wird den Weg weisen. Du musst dafür nichts wissen – ich begleite dich durch den Prozess.“

Und ich hoffe, dass du dich frei fühlst, mir zu sagen, wenn sich etwas, das ich vorschlage, für dich nicht richtig anfühlt oder wenn sich etwas anderes stimmiger anfühlen würde.

Sag mir bitte auch, wenn etwas, das ich sage, für dich keinen Sinn ergibt oder du es nicht verstehst; ich kann es jederzeit anders ausdrücken.“

Nach jedem dieser Punkte mache ich eine Pause, um mich zumindest durch ein Nicken zu vergewissern, dass die Person mir folgen kann. Dann ergänze ich:

„Es hilft mir sehr, wenn du mich wissen lässt, wenn etwas nicht funktioniert.“

Die zugrunde liegende Botschaft – manchmal sage ich sie auch ausdrücklich – lautet:

„Das ist deine Sitzung. Du kannst jederzeit sagen, wenn du etwas brauchst, das anders ist als das, was gerade geschieht.“

Beachte, dass ich an dieser Stelle nicht erkläre, was Focusing ist oder welche Schritte oder Phasen der Prozess hat. Natürlich beantworte ich Fragen, die die Person stellt. Mein Schwerpunkt liegt hier jedoch auf dem interaktiven Prozess: darauf, dass sie mir Fragen stellen kann und dass sie sich frei fühlen darf zu sagen, wenn etwas nicht funktioniert.

Als Nächstes spreche ich das Thema an, das den Ausgangspunkt für die Sitzung bilden wird. Früher habe ich den Menschen an dieser Stelle die Wahl gelassen, ob sie mit einem Thema oder einfach mit dem Körper beginnen möchten. Heute bitte ich sie, mit einem Thema zu beginnen.

Wenn eine Sitzung mit einer neuen Person schwierig wird, ist einer der häufigsten Gründe, dass sie kein Thema hat, das ihr hilft, einen Felt Sense zu finden oder später in der Sitzung wieder Verbindung dazu aufzunehmen.

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es wirklich hilfreich ist, wenn du ein Thema aus deinem Leben im Sinn hast, mit dem du in deinem Focusing Zeit verbringen [oder das du erkunden] möchtest. Gibt es so etwas für dich?“

Wenn die Person bereits auf die erste Frage – was sie zu dieser Sitzung geführt hat – etwas genannt hat, das ihr Thema sein könnte, greife das hier wieder auf. Schließlich hast du zugehört! Zum Beispiel:

„Du hattest gesagt, dass du deine Scheidung ein wenig verarbeiten möchtest. Soll dieses Thema heute unser Ausgangspunkt für deine Sitzung sein?“

Überraschenderweise ist das Thema für die heutige Sitzung manchmal nicht dasselbe wie das Thema, das die Person ursprünglich zu der Sitzung geführt hat. Deshalb ist es gut, noch einmal nachzufragen.

Nun beginnt die Person, von ihrem Thema zu erzählen. Und jetzt wird es sehr interessant! Meistens sagt sie mindestens einen oder zwei Absätze und nicht nur einen einfachen Satz. Deine Aufgabe besteht darin, auf den Kern dessen zu hören, was sie sagt – auf den entscheidenden Punkt, an dem sie mit etwas an eine Grenze stößt. Wenn die Person konkret wird und ein aktuelles Beispiel nennt, greife ich es auf und spiegle es zurück.

Nachdem du das erste Mal zurückgespiegelt hast, wird die Person etwas mehr sagen; dann spiegelst du wieder zurück, normalerweise zwei- oder dreimal, bis du sagst: „Es klingt so, als könnte der Ausgangspunkt vielleicht ... sein“, und dann formulierst du ihn so, dass die Person zustimmen oder korrigieren kann.

Bei einer neuen Person erwarten wir, dass dieses Hin und Her dazu beiträgt, das Thema genauer und konkreter werden zu lassen – und dadurch zu einem hilfreicherem und lebendigerem Ausgangspunkt für das Focusing.

Mein Lieblingsbeispiel:

Focuserin	„Mein Thema ist meine Wut.“
Begleiterin	„Okay, das ist also dein Thema: deine Wut.“
Focuserin	„Eigentlich ist es meine Wut auf meine Kinder.“
Begleiterin	„Ah, es ist deine Wut auf deine Kinder!“
Focuserin	„Besonders morgens, wenn sie sich für die Schule fertig machen.“
Begleiterin	„Vielleicht ist das also unser Ausgangspunkt: deine Wut auf deine Kinder, wenn sie sich morgens für die Schule fertig machen.“

Daraus entwickelte sich eine sehr reiche Sitzung über ihre Sehnsucht danach, mehr von ihrem eigenen Leben zu leben und nicht nur in ihrer festgelegten Rolle als Mutter. Hätten wir jedoch bei einem lediglich als „Wut“ bezeichneten Thema aufgehört, wäre die Sitzung vielleicht nicht so gut verlaufen.

Wenn du weiter zurückspiegelst, entwickelt sich das Thema in den meisten Fällen ganz natürlich weiter.

Gleichzeitig musst du im Blick behalten, dass dein Ziel darin besteht, einen Ausgangspunkt für die Sitzung zu finden. Die Person kann so sehr ins Erzählen und ins Gehörtwerden hineinkommen, dass sie das aus den Augen verliert. Wenn sie an Gesprächstherapie gewöhnt ist, merkt sie vielleicht auch gar nicht, dass die eigentliche Focusing-Sitzung noch nicht begonnen hat. Du kannst dann sagen:

„Wäre das ein guter Ausgangspunkt, wenn wir jetzt in das eigentliche Focusing hineingehen?“

In manchen Fällen musst du unterbrechen. Meine liebste Art zu unterbrechen besteht darin, genau das anzukündigen:

„Ich möchte dich hier einmal sanft unterbrechen. Was du erzählst, klingt wirklich wichtig. UND ich möchte sicherstellen, dass wir genug Zeit haben, um herauszufinden, wie Focusing dir dabei helfen kann. Wollen wir jetzt in die Sitzung hineingehen?“

Um deutlich zu machen, dass dies der Übergang in die eigentliche Sitzung ist, sage ich:

„Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mich fragen möchtest, bevor wir beginnen?“

Beachte die Formulierung: Beide Teile des Satzes sind wichtig – sowohl „Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mich fragen möchtest?“ als auch „bevor wir beginnen“. Das führt die Person in Richtung Beginn. Und ungefähr in der Hälfte der Fälle gibt es tatsächlich noch etwas. Wie gut, dass die Person die Gelegenheit hatte, es auszusprechen, statt es während der Sitzung in sich zu tragen und dadurch wahrscheinlich abgelenkt zu sein.

Vergleiche „Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mich fragen möchtest, bevor wir beginnen?“ mit zwei anderen Möglichkeiten: (1) „Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mich fragen möchtest?“ und (2) „Okay, dann fangen wir an.“ Im ersten Fall erhält die Person kein Signal, dass ich mit meinen Erklärungen fertig und bereit für den Beginn bin. Im zweiten Fall müsste sie sehr selbstbewusst auftreten, um noch etwas sagen oder fragen zu können. Deshalb mag ich die Formulierung „Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mich fragen möchtest, bevor wir beginnen?“ so gern.

Eine neue Person weiß vielleicht nicht, dass sie während des Focusing die Augen schließen kann. Vielleicht denkt sie, sie müsse dich die ganze Zeit ansehen. Wenn sie ihre Augen nicht bereits von sich aus schließt, sage ich:

„Viele Menschen schließen bei diesem Prozess die Augen, einfach damit sie ihre Aufmerksamkeit leichter nach innen richten können. Und wenn du die Augen schließt, kannst du sie jederzeit wieder öffnen.“

Ich finde es wichtig, Menschen nicht zu sagen: „Schließ jetzt die Augen.“ Für manche Menschen vermittelt es ein wichtiges Gefühl von Sicherheit, die Augen offen zu haben. In meinen Anfangsjahren hat es mich irritiert, wenn Menschen die Augen geöffnet ließen; heute ist das für mich völlig in Ordnung. Ich habe gelernt, dass Focusing sehr gut auch mit offenen Augen möglich ist!

Und dann beginnen wir mit dem Lead-In, der Einstimmung.

Natürlich gibt es viele unterschiedliche Kontexte und Situationen, in denen jemand eine erste Focusing-Sitzung mit dir hat. Vielleicht ist es ein:e Freund:in, mit dem oder der du schon viel über den Focusing-Prozess gesprochen hast. Vielleicht ist es jemand, mit dem du bereits mehrere Gespräche darüber geführt hast, den Prozess auszuprobieren. Oder es ist eine Person, mit der du bisher nur minimalen Kontakt hattest – gerade genug, um den Termin zu vereinbaren. Die hier beschriebenen Hinweise werden deshalb jeweils an die konkrete Situation angepasst.

Zusammenfassung des Gesprächs vor dem Focusing

- 01** Ich würde gern ein wenig hören, was dich zu Focusing hinzieht oder was du dir für deine heutige Sitzung erhoffst.
- 02** Was ich in dieser Sitzung tun werde, ist, dich durch einen Focusing-Prozess zu begleiten – mit sanften Vorschlägen ... und zugleich werde ich dir und deinem Prozess folgen ...
- 02A** ... und ich möchte, dass du mir sagst, wenn ich etwas vorschlage, das für dich nicht stimmig ist ... oder wenn du nicht verstehst, was ich sage ... teile mir das bitte mit.
- 03** Es ist hilfreich, ein Thema oder einen Ausgangspunkt im Sinn zu haben. Magst du mir erzählen, welches Thema das für dich ist?
- 04** Gibt es noch etwas, das du mich fragen oder mir sagen möchtest, bevor wir beginnen?
- 05** Viele Menschen schließen die Augen ... aber du kannst sie auch geöffnet lassen, wenn du magst. Und wenn du sie schließt, kannst du sie jederzeit wieder öffnen.