

Triaden optimal nutzen

orientiert an einem Leitfaden von Ann Weiser Cornell

Grundsätzliches

Bei den folgenden Ausführungen handelt es sich um Vorschläge, die von euch so verändert werden können, dass sie für euch drei passen. Größere Veränderungen sollten mit mir (Arno) abgesprochen werden.

Ihr trefft euch am besten über Zoom. Mindestens eine Person in der Gruppe braucht eine Pro-Mitgliedschaft bei Zoom, damit ihr länger als 45 Minuten am Stück zusammenkommen könnt. Die Treffen dauern in der Regel 90 Minuten. Alternativ gibt es andere Meeting-Plattformen wie Google Meet. Auch Signal bietet eine Gruppenanrufsfunktion.

Sobald ihr entschieden habt, ob ihr in einer Triade arbeiten wollt, könnt ihr miteinander besprechen, wer das Zoom-Meeting (oder ein anderes Meeting) erstellt und die anderen dazu einlädt. Am besten verwendet ihr jedes Mal denselben Meeting-Link, damit ihr nicht ständig neue Links im Blick behalten müsst.

Format und Struktur

1. Teilt die Zeit so auf, dass jede Person einmal die Rolle der fokussierenden Person übernimmt.
2. Die fokussierende Person entscheidet, womit sie sich beschäftigen will.
3. In der Dreiergruppe rotiert ihr die Rollen der fokussierenden Person, der Begleitperson und der Beobachter:in, bis jede Person alle drei Rollen übernommen hat. In eineinhalb Stunden bleibt - wenn man Zeit fürs Einrichten vorher und fürs Nachbesprechen danach einplant - wahrscheinlich Raum für drei Sitzungen à 15 Minuten.
4. Es ist eine gute Idee, für jedes Treffen eine:n Zeitwächter:in zu bestimmen. Diese Person erinnert die Gruppe behutsam daran, wenn es Zeit ist, zur nächsten Aktivität überzugehen, und sagt zu Beginn auch: „Sollen wir anfangen?“
5. Die Begleitperson gibt der fokussierenden Person die Art von Begleitung, um die diese bittet. *Diese Sitzungen sind jedoch eine gute Gelegenheit, „professionelles“ Begleiten zu üben.* Überlegt deshalb, eurer Begleitperson die Erlaubnis zu geben, zu experimentieren und Dinge auszuprobieren. Sprecht vor der Sitzung kurz darüber, was die Begleitperson heute üben möchte (falls überhaupt etwas), und klärt, ob das für die fokussierende Person in Ordnung ist.
6. Am besten übernimmt die Begleitperson auch die Zeitwache, genau wie in einer professionellen Sitzung.
7. Die fokussierende Person und die Begleitperson fragen nicht: „Wie war der Prozess für dich?“ Stattdessen stellt die beobachtende Person nach Ende der Sitzung beiden Personen Feedback-Fragen. Die Fragen stehen weiter unten.

Prozess im Blick behalten

Jede:r von euch ist da, um den Prozess zwischen den anderen zu unterstützen. Es ist gut, aufmerksam für Momente zu sein, die Unterstützung brauchen könnten - zum Beispiel wenn jemand im Feedbackprozess beginnt, sich verletzt zu fühlen oder defensiv zu werden.

Jede Person kann sagen: „Ich möchte kurz fragen, wie es unserem Prozess gerade geht.“ Das kann schon genügen, um die Dinge wieder in eine gute Richtung zu bringen. Falls nicht, kann jede Person eine zweiminütige stille Pause vorschlagen, um sich in Self-in-Presence zu sammeln.

Wenn zwischenmenschliche Themen so stark fortbestehen, dass ihr das Gefühl habt, nicht mehr von der Gruppe profitieren zu können, gebt mir bitte Bescheid.

Die beobachtende Person

Während der Sitzung selbst bist du still, vielleicht mit ausgeschalteter Kamera. Es ist gut, dir Notizen zu machen zu dem, worauf du später eingehen könntest.

Nach der Sitzung und nach einer Pause empfehle ich, dass du das Feedback mit einer Reihe von Einladungen unterstützt:

An die Begleitperson (B)	An die fokussierende Person (F)
<i>„____B____, möchtest du sagen, was dir daran gefallen hat oder was du daran geschätzt hast, wie du als Begleitperson warst?“</i>	<i>„____F____, möchtest du sagen, was dir daran gefallen hat oder was du daran geschätzt hast, wie die Begleitperson bei dir war?“</i>
<i>„____B____, gab es Stellen in der Sitzung, an denen du dich gefragt hast, wie du als Begleitperson warst?“</i>	<i>„____F____, gab es Stellen in der Sitzung, an denen du dir etwas anderes von ____B____ gewünscht hättest?“</i>

Nachdem die anderen an der Reihe waren, fragt die beobachtende Person, ob es in Ordnung ist, selbst etwas zu sagen: „Ist es in Ordnung, wenn ich jetzt etwas zu diesem Prozess sage?“ Wenn ja, dann kommentiere. (Siehe unten: Anregungen für sicheres Feedback)

Wenn die beobachtende Person kommentiert, beginnt bitte mit dem, was in der Sitzung gut gelaufen ist. Wahrzunehmen, was gut gelaufen ist, ist eine wichtige Fähigkeit, die geübt werden will!

Anregungen für sicheres Feedback an eine andere Person

Beschreibe, was passiert ist, in äußerlich beobachtbaren Begriffen: „Als du gesagt hast: ‚Ich habe Angst.‘“ (statt: „Als du identifiziert warst.“). Am besten ist es, genau zu zitieren, was die Person gesagt hat.

Sei neugierig: „Ich habe mich gefragt ...“, „Ich war neugierig auf ...“ oder „Ich war mir nicht sicher ...“. Zum Beispiel: „Ich habe mich gefragt, ob das eine gute Stelle gewesen wäre, dich in Self-in-Presence zu unterstützen“, oder: „Ich war mir nicht sicher, ob es dort eine Möglichkeit gegeben hätte, dich zu unterstützen.“

Wirksames Feedback wird aus Self-in-Presence gegeben. Der Wunsch, der Person hilfreich zu sein, ist jedoch nicht unbedingt ein Zeichen dafür, in Self-in-Presence zu sein. Halte inne und spüre nach. Frage dich: Gibt es einen Teil von mir, der urteilend, verärgert oder gereizt darüber ist, wie diese Person ist? Wenn die Antwort „Ja“ lautet: **GIB KEIN FEEDBACK**. Nimm diese Gefühle stattdessen still mit in eine spätere Focusing-Sitzung – allein oder mit einer anderen Partnerperson. Solche Reaktionen können eine reiche Quelle der Selbsterkenntnis sein.

Bewerte nicht die ganze Sitzung. „Du hast nicht wirklich fokussiert“ ist keine hilfreiche Aussage - und außerdem: Wer weiß das schon? Und versieh die Person nicht mit einem Etikett, etwa: „Du warst herablassend.“

Für Beobachter:innen

Bitte warte mit Feedback (oder mit Vorschlägen, falls die Begleitperson danach fragt) bis zur Gesprächszeit nach dem eigentlichen Focusing.

Bitte nutze während der Sitzung selbst nicht die Zoom-Chatfunktion, um der Begleitperson Tipps oder Ideen zu geben. Das lenkt sehr ab!

Hinweis zum Empfangen von Feedback

Frische dein Erleben von Self-in-Presence auf. Frage dich, was du aus dem Feedback lernen kannst. Wenn du spüren kannst, dass ein Teil von dir defensiv reagiert, leiste diesem Teil in dir sanft Gesellschaft. Es ist in Ordnung, zu deiner Partnerperson zu sagen: „Ich brauche gerade eine Pause und möchte von dir im Moment nichts Weiteres hören. Ich werde mir Zeit nehmen, das zu verarbeiten, was ich bereits gehört habe.“

Jede:r von euch kann sich jederzeit schützen, indem die Diskussion beendet wird. Das ist viel besser, als Dinge zu sagen, die ihr später vielleicht bereut.

Möge euer Focusing und Begleiten gut und reibungslos verlaufen!