

Gefahren in der Focusing-Partnerschaft - und einige Sicherheitsregeln

Ann Weiser Cornell

Erschienen in The Focusing Connection, Januar 2000

(Ins Deutsche übertragen von Arno Katz)

Es klingt so leicht, Focusing-Partnerschaft. „Fang einfach damit an, dich beim Fokussieren und beim Zuhören mit einem Freund oder jemandem, den du in einem Focusing-Workshop kennen gelernt hast, abzuwechseln.“ Es wird davon geredet, wie bereichernd und befriedigend eine Focusing-Partnerschaft sein kann und wie viel leichter es ist, mit jemand anderem zu fokussieren, als allein. So weit, so gut. Eine Focusing-Partnerschaft kann sehr bereichernd und befriedigend und auch viel leichter sein als das Fokussieren allein. Sie birgt jedoch auch Gefahren. Was sich einfach und sicher anfühlte, als Sie es in einem Workshop übten oder als Sie darüber in einem Buch lasen, fühlt sich nach und nach wie eine Gefahrenzone an. Und dann werden die Sicherheitshinweise, die Ihnen Ihr Focusing-Lehrer beigebracht hat, entscheidend wichtig. Es handelt sich bei diesen nicht einfach um nette Ideen – sie können tatsächlich Ihre Focusing-Partnerschaft oder sogar Ihr ganzes Focusing retten.

1. Sprechen Sie nie, nie, *nie* den Inhalt einer Focusing-Sitzung an, selbst wenn die Sitzung vorbei ist, außer wenn der Fokussierende damit anfängt. Das ist wirklich sehr wichtig. Viele Focusing-Partnerschaften sind an dieser Klippe zerschellt. Ein scheinbar unschuldiger, gut gemeinter Kommentar kann die Sicherheit der Partnerschaft für beide gefährden. Und es ist so verlockend, das zu tun! Das muss Ihnen absolut klar und bewusst sein, da wahrscheinlich schon die kleinste Kleinigkeit aus Ihrem Munde etwas ist, das diese Regel verletzt. Wir haben tausend Mal mehr Übung mit sozialen Dingen in Situationen, die mit Focusing nichts zu tun haben, als beim Focusing. Was kann schon passieren? Antwort: Sehr viel.

Sagen wir, Ihr Partner fokussiert auf Gefühle bezüglich eines Streites mit seinem Ehepartner. Während der Sitzung folgen Sie ganz genau den Richtlinien und spiegeln nur seine Gefühle und seinen Standpunkt zurück, ohne Ihre eigene

Meinung einzubringen. Aber als die Sitzung beendet ist, während Sie beide noch so da sitzen oder sich erheben, um zu gehen, oder in der Küche eine Tasse Tee trinken, hören Sie sich selbst sagen: „X [der Ehepartner] ist wirklich eine schwierige Person.“ Was geschieht? Das nächste Mal, wenn Ihr Partner auf dieses oder ein ähnliches Thema fokussieren will, gibt es eine Schieflage. Ein Teil von ihm denkt, er kann Sie auf seine Seite ziehen. Ein anderer Teil fühlt sich unsicher, als ob Sie Stellung gegen ihn bezogen hätten. Sie haben Ihre *Voreingenommenheit* gezeigt und *Voreingenommenheit* erzeugt einen unsicheren Raum.

Es ist sogar noch schlimmer, wenn Ihr beiläufiger Kommentar ein Urteil oder eine Kritik am Fokussierenden enthält, wie etwa: „Ich würde mir das, was du dir von X bieten lässt, niemals gefallen lassen.“ Nun beinhaltet die *Voreingenommenheit* eine Verurteilung des Fokussierenden und der Focusing-Raum ist sogar noch unsicherer.

Das Schlimmste ist irgendeine Form von Rat. Unerbetenen Rat zu geben impliziert sowohl eine Verurteilung als auch einen Mangel an Vertrauen. Denken Sie einmal darüber nach! Wenn Sie sagen „Warum versuchst du nicht...“ oder „Hast du mal darüber nachgedacht...“ oder „Was ich an deiner Stelle tun würde...“, sagen Sie eigentlich, dass Sie nicht glauben, dass die Person ohne Ihr Dazutun richtig mit der Situation umgehen kann. Glauben Sie das tatsächlich? Vielleicht sollten Sie einmal darauf fokussieren – mit einem anderen Partner!

Es ist etwas anderes, wenn Rat *erbeten* wird. „Was glaubst du?“ oder „Was würdest du tun?“ sind klare Einladungen, Ihre Meinung zu sagen. Ich glaube, das Problem bei vielen Menschen besteht darin (und ich rede an dieser Stelle nicht nur von Focusing-Partnerschaften), dass sie die Benennung eines Problems verstehen, *als wäre* sie eine Bitte um Rat. Y sprach während einer Focusing-Sitzung über ihr schmerzendes Handgelenk und ihre Zuhörerin, Z, fragte, nachdem die Sitzung beendet war: „Hast du schon einmal Ortho-Bionomy ausprobiert? Ich kann dir den Namen von einem wirklich guten Praktiker geben.“ Es besteht kein Zweifel, dass Z die besten Absichten hatte. Der Verlust an Sicherheit durch die Grenzüberschreitung war jedoch ein zu hoher Preis im Vergleich zum möglichen Gewinn durch den guten Rat. Y hat viele Leute, die ihr Rat geben können, aber nur wenige Focusing-Partner.

Gleichgültig, wie Sie Ihren Partner kennen gelernt haben – ob es sich um einen Freund handelt oder jemanden, den Sie in einem Workshop getroffen haben – diese enge Beziehung wird anfangen, sich wie eine Freundschaft anzufühlen. Und

dann kann es einen Konflikt zwischen den Regeln und Gepflogenheiten einer Freundschaft und den strengeren Regeln einer Focusing-Partnerschaft geben. Es kann hilfreich sein, in sich selbst das Potential für einen Konflikt zu erkennen, den Teil von sich, der die Leichtigkeit und den Fluss einer regulären Freundschaft will, und den Teil, der die Sicherheit einer Focusing-Partnerschaft wünscht. Freunde drücken Meinungen aus, Freunde geben Ratschläge (wahrscheinlich viel mehr, als sie müssen!), Freunde teilen Geschichten ähnlicher Erlebnisse. Sie müssen sich fragen: Ist das Gefühl einer entspannten, unstrukturierten Freundschaft mit dieser Person es wirklich wert, die Focusing-Partnerschaft aufs Spiel zu setzen? Ich würde sagen nein, riskieren Sie diese nicht. Es ist nicht leicht, einen guten Focusing-Partner zu finden!

„Was mache ich, wenn mein Partner den Inhalt meiner Sitzung erwähnt, und ich fühle mich unwohl dabei?“ Wenn Ihnen das in dem Moment, in dem es geschieht, bewusst wird, könnten Sie etwa Folgendes sagen: „Es fühlt sich so an, als würdest du über den Inhalt meiner Sitzung sprechen, und ich weiß, dass du es gut meinst, ich würde das aber gerne einfach so stehen lassen.“ Oder: „... aber ich würde das ganze Thema jetzt lieber ruhen lassen.“

Wenn Ihnen jedoch erst später klar wird, so wie es häufig geschieht, dass Ihnen bei den Kommentaren Ihres Partners zu Ihrem Inhalt unwohl war, ist das eine verzwicktere Situation. Sie könnten sich auf fokussierende Art und Weise fragen, ob es für Ihr Gefühl von Sicherheit mit Ihrem Partner nötig ist, dass Sie das, was geschehen ist, ansprechen. Wenn nicht, könnten Sie sich einfach vornehmen, darauf zu achten, ob es noch einmal geschieht. Wenn es jedoch erforderlich ist, dass Sie es ansprechen, könnten Sie sagen: „Erinnerst du dich daran, als wir uns letztes Mal nach der Sitzung unterhalten haben und du gesagt hast: ‚Ich würde mir das, was du dir von X bieten lässt, niemals gefallen lassen‘? Mir ist danach bewusst geworden, dass sich das so angefühlt hat, als ob du den Inhalt meiner Sitzung kommentierst, und ich würde darum bitten, dass wir nicht die Sitzungen des anderen kommentieren, außer wenn der Fokussierende damit anfängt. Wäre das in Ordnung?“ Es gibt hier zwei Schlüsselaspekte (in Anlehnung an Marshall Rosenbergs Gewaltfreie Kommunikation, obwohl ich nicht ganz genau seiner Systematik folge). Einer besteht darin, so gut es Ihnen möglich ist, genau das zu zitieren, was Ihr Partner gesagt hat, im Gegensatz zu dem Folgenden: „Erinnerst du dich daran, als wir uns das letzte Mal nach der Sitzung unterhalten haben und du meine Beziehung kritisiert hast?“ Der

zweite besteht darin, sich in Erinnerung zu rufen, dass es Ihr Partner gut gemeint hat, und das bedeutet, dass Sie sein Verhalten nicht als falsch verurteilen, sondern ihn lediglich wissen lassen, dass Sie sich zukünftig etwas anderes wünschen.

„Was ist, wenn das Material des Fokussierenden beim Zuhörer etwas auslöst?“

Erste Antwort: Gut! Was für eine tolle Chance!

Zweite Antwort: Als Zuhörer sind Sie natürlich für Ihre eigenen Gefühle und Reaktionen verantwortlich. Sie sind eine reale Person, die nicht immun dagegen ist, durch das, woran der Fokussierende arbeitet, bewegt, geschüttelt oder gerührt zu werden. Ihre Gefühle sind jedoch die *Ihren*. Ich würde empfehlen, innerlich „Hallo, ich weiß, dass du da bist“ zu allen eigenen Gefühlen zu sagen, die hochkommen, während Sie dem Fokussierenden zuhören. Das kann genügen. Es ist nicht nötig, die Gefühle mitzuteilen. Tatsächlich ist es besser, das nicht zu tun, selbst wenn die Sitzung vorbei ist. Die Wahrscheinlichkeit ist zu hoch, dass Ihre Gefühle den Inhalt Ihres Partners beeinträchtigen.

Wenn Sie das nächste Mal an der Reihe sind, gibt es vielleicht die Möglichkeit, auf sensible Art und Weise auf die Themen zu fokussieren, die durch die Arbeit Ihres Partners ausgelöst wurden. Wenn Sie diese wirklich als die *Ihren* anerkennen können und nicht in irgendeiner Form als mit Ihrem Partner zusammenhängend, sollte das kein Problem sein. Wenn Sie Zweifel haben, können Sie das mit Ihrem Partner besprechen, indem Sie kurz beschreiben, woran Sie arbeiten wollen, und ihn fragen, ob dadurch in seinen Raum eingedrungen wird oder nicht. Diese Form der sich gegenseitig inspirierenden Arbeit kann tatsächlich für beide sehr gewinnbringend sein.

Die gefährlichste Form des „Betroffenseins“ ist, wenn Ihnen dies nicht bewusst ist, so dass Ihre Reaktionen als Kritik, Verurteilung (des Fokussierenden oder Anderer in seinem Leben), Ratschlag oder Rettungsversuch zu Tage treten, anstatt dass Sie die Verantwortung dafür übernehmen. Weiter oben habe ich gesagt, dass Rat zu geben wahrscheinlich aus sozialer Gewohnheit resultiert oder weil Sie fälschlicherweise glauben, dass Sie um Hilfe gebeten worden sind. Der Drang, Rat zu geben, zu retten, zu helfen oder zu verurteilen mag in Wirklichkeit von einem Ort in Ihnen stammen, dem es schwer fällt, einfach beim Prozess des Fokussierenden zu bleiben. *Achten Sie auf den Drang zu helfen, in Ordnung zu bringen oder zu retten.*

Dieser Drang kann ein goldenes Hinweisschild dafür sein, dass es etwas in Ihnen gibt, das Aufmerksamkeit braucht.

2. Erinnern Sie sich daran, dass es sich um die Sitzung des Fokussierenden handelt und dass es nicht in Ihrer Verantwortung als Zuhörer/Begleiter liegt, dafür zu sorgen, dass etwas Gutes bei dessen Focusing herauskommt, oder überhaupt sicher zu stellen, dass er fokussiert.

Folgendes geschah früher recht häufig: Nach dem Focusing-Seminar für Einsteiger fuhren die Leute fort, miteinander als Partner zu üben. Dann bekam ich Anrufe: „Ich bin nicht sicher, dass mein Partner wirklich fokussiert. Was kann ich tun?“

Meine Antwort: „Nichts. Es gibt nichts, was Sie tun könnten oder sollten. Das Fokussieren liegt in der Verantwortung Ihres Partners. Sie sind da, um zuzuhören, um den Raum zu halten, um präsent zu sein. Das ist alles.“

Ich war die Anrufe leid, also wurde ich klug und vermittelte das jetzt im Seminar. Die Verteilung der Verantwortung zwischen Focusing-Partnern ist wie folgt: Wenn jemand fokussiert, ist das seine Sitzung. Es ist seine Zeit. Punkt. Wenn er diese nutzen will, um über etwas zu sprechen, anstatt hinein zu spüren, ist das seine Angelegenheit. Wenn er die Zeit für ein Brainstorming oder für das Setzen von Zielen oder zum Meditieren verwenden will, ist das seine Sache. Fragen Sie nur, welche Art Ihres Dabeiseins er wünscht. Danach brauchen Sie sich keine Sorgen über Ihre Rolle zu machen.

„Mir wird langweilig, wenn mein Partner lange Geschichten über andere Leute erzählt. Ich warte immer darauf, dass er einen Felt Sense bekommt.“ Hier haben wir ein Paradox. Einerseits bringen wir Ihnen bei, dass echter Wandel durch das Fokussieren, dadurch dass man einem Felt Sense interessierte Aufmerksamkeit entgegen bringt, ermöglicht wird. Andererseits sagen wir, dass es sich um die Sitzung des Fokussierenden handelt, was auch immer er tun möchte, seien Sie dabei. Wie kann man dieses Paradox lösen? Wie sieht es mit folgender Überlegung aus: Was wäre, wenn Sie wirklich wüssten, wenn Sie wirklich darauf *vertrauen* würden, dass die Geschichten Ihres Partners Teil eines ganzheitlichen Prozesses sind? Wären Sie immer noch gelangweilt? Oder würden Sie sich vielleicht zurücklehnen und neugierig und mit Interesse zusehen, wo und wie sich dieser Prozess entfaltet?

Es gibt eine legitime Art und Weise, das Focusing Ihres Partners zu beeinflussen, und die ist, selbst tolles Focusing durchzuführen, wenn Sie an der Reihe sind. Falls er wirklich keine Befriedigung aus dem zieht, was er macht, und er sieht, wie sehr Sie vom Focusing profitieren, wird er sich ändern. In seinem eigenen Tempo und auf seine eigene Art und Weise.

3. Teilen Sie Ihre Zeit zu gleichen Teilen auf.

Ich hatte eine wunderbare und wertvolle wöchentliche Focusing-Partnerschaft, die 14 Jahre hielt. Etwa die ersten elf Jahre fuhr ich zum Haus meiner Partnerin, schaltete den Motor des Wagens aus und dachte: „Schade, dass mir heute Abend keine Themen einfallen werden.“ Woche für Woche, ohne Ausnahme, kam mir derselbe Gedanke, obwohl ich Woche für Woche, ohne Ausnahme, Focusing-Sitzungen hatte, in denen *doch* etwas hochkam, sich entfaltete und Einsicht und Erleichterung brachte. (Obwohl man dem Focusing-Prozess vertrauen kann, kann man, bevor er beginnt, nicht unbedingt seinen Gedanken dazu vertrauen!)

Wenn meine Partnerin und ich nicht der Regel gefolgt wären „Teilen Sie Ihre Zeit zu gleichen Teilen auf“, wäre ich vielleicht in Versuchung geraten zu sagen: „Ich muss heute nicht fokussieren, warum nimmst du nicht die ganze Zeit?“ Und das hätte, wie Sie hoffentlich spüren, zutiefst die partnerschaftliche Beziehung untergraben. Außerdem wäre es ein Jammer gewesen, weil ich all die tollen Sitzungen verpasst hätte.

Die Menschen sind unterschiedlich. Bei einigen geschieht die ganze Zeit viel. Wir nennen das (wie ich von meinen ersten Focusing-Lehrerinnen Elfie Hinterkopf und Les Brunswick gelernt habe) „naher Prozess“. Einige Menschen, wie ich, denken gewöhnlich, dass nichts kommen wird. Das wird „entfernter Prozess“ genannt. Beide Typen von Menschen können stark von Focusing profitieren. Sie können sogar sehr davon profitieren, der Partner des jeweils anderen zu sein. Menschen mit entferntem Prozess sollten nicht, ich wiederhole, sollten nicht in Versuchung geraten, ihre Zeit an die Menschen mit nahem Prozess abzugeben, weil diese sie nötiger zu brauchen scheinen. Das ist nicht der Fall. Jeder braucht Focusing. (Nebenbei bemerkt, ein Mensch, der aufgebracht ist oder der eine schwere Zeit durchmacht, kann viel daraus ziehen, der Zuhörer zu sein – ein Gefühl des Zentriertseins, die Selbstachtung, für jemand anderen da sein zu können...)

„Gleiche Teile“ kann sich auf die Zeit beziehen oder auf die gleichen Bedingungen. Wenn sich zwei Menschen beispielsweise darauf einigen, dass jeder

so lange fokussiert, wie er will, stellt das Gleichheit dar, selbst wenn eine Sitzung 40 Minuten dauert und die andere zehn. Der Wechsel muss auch nicht am selben Tag stattfinden: Einige Partnerschaften haben die Vereinbarung, dass eine Woche ein Partner an der Reihe ist und in der nächsten Woche der andere. Das ist in Ordnung. Es ist sogar in Ordnung, wenn einer von Ihnen immer als Erster an die Reihe möchte und der andere als Zweiter. Das Einzige, was nicht in Ordnung ist, ist seine Runde nicht in Anspruch zu nehmen, weil das die Machtverteilung der Partnerschaft ändert und eine Person als „stärker bedürftig“ brandmarkt und die andere als „die Gebende“. Seine eigene Zeit abzugeben ist nichts besonders Vertrauensvolles, es vertraut weder dem Partner noch dem eigenen Prozess. Schenken Sie Vertrauen und nehmen Sie Ihre Zeit in Anspruch.

Wenn Sie andererseits aber der Partner mit dem nahen Prozess sind, seien Sie streng was das Finden eines geeigneten Ausstiegspunktes für Ihre Sitzung betrifft, wenn die vereinbarte Zeit zum Aufhören gekommen ist. Wenn Sie voller Gefühle sind, wird natürlich die Versuchung bestehen, die Zeit zu überziehen, besonders dann, wenn Sie den Raum, den Ihr Partner Ihnen gibt, genießen. Tun Sie das nicht. Es handelt sich dabei um eine gefährliche Nachlässigkeit, weil Sie der „Bedürftige“ werden, vielleicht noch nicht beim ersten oder zweiten Mal, aber wenn das zu oft geschieht, und ich garantiere Ihnen, dass Ihnen nicht gefallen wird, wie sich das anfühlt. Respektieren Sie lieber die vereinbarten zeitlichen Grenzen, außer wenn Sie wirklich sicher sind, dass die andere Person, ebenso wie Sie, kein Problem mit der Zeit hat. Das gehört zur „Pflege“ eines Focusing-Partners.

Natürlich sind wir keine Maschinen und es sollte immer möglich sein, zeitliche Vereinbarungen, falls nötig, neu auszuhandeln. Wenn ich zwei Minuten vor Ende einen Hinweis gebe und mein Partner sagt „Es fühlt sich so an, als wenn das noch fünf Minuten braucht, ist das in Ordnung?“, geht es mir viel besser dabei, auf diese Weise gefragt worden zu sein, als wenn mein Partner ohne zu fragen die Zeit überschreitet. Es geht mir auch viel besser dabei, wenn solch eine Frage nur selten gestellt wird, als besondere Bitte, anstatt regelmäßig. Andere mögen andere Gefühle haben. Der Schlüssel liegt darin, die Bedürfnisse Ihres Partners zu respektieren – und die Ihren.