

Einige grundsätzliche Gedanken zum partnerschaftlichen Focusing

Christiane Geiser und Ernst Juchli, 1983

in: *Focusing Info* 1983.3

Diese Gedanken sind entstanden aus eigenen Erfahrungen und denen von Kollegen, sie sind sehr subjektiv und sollen nicht allgemeingültig wirken. Wir haben einfach alles einmal aufgeschrieben und unter drei großen Gesichtspunkten zusammengefasst.

a) Abmachungen und Bedingungen: Das Kollegialitätsprinzip

Kollegial: das setzt voraus, dass wir ungefähr die gleichen Fähigkeiten haben. Wir beide können eigene Sachen für eine Weile zurückstellen, schaffen es dann aber auch, unsere Problematik einzubringen. Wir können zuhören, begleiten. Wir haben Vertrauen in das Können des anderen. Wir haben Respekt und Achtung vor den Prozessen des anderen und bei uns selbst. Soweit ist das alles recht trivial.

Zwei Extremsituationen, in die wir hineingeraten können:

- Zwei Kollegen, die sich gut kennen, sitzen nebeneinander beim Kaffeetrinken/zuhause/am Abend zusammen/gehen miteinander spazieren... Sie erzählen sich dies und das. Wichtiges ist dabei, auch Persönliches. Beide haben an einigen Stellen des Gesprächs durchaus das Bedürfnis, tiefer zu gehen, genauer nachzufragen resp. mehr mitzuteilen, aber irgendwie finden sie den Einstieg nicht. Nachher vielleicht der Gedanke: wir hätten da doch auch Focusing miteinander machen können - wieso haben wir es nicht getan?
- 2 Kollegen sitzen nebeneinander ...s.o. Der eine erzählt irgendetwas aus seinem Tag, will sich mitteilen, etwas loswerden, den anderen vielleicht um seine Meinung fragen. Sein Gegenüber nickt, macht "hmm" und reagiert dann plötzlich "therapeutisch" (Hast Du schon mal daran gedacht, dass Du vielleicht als Kind...?) Der erste fühlt sich abgebremst, irgendwie verärgert, verletzt. Das Gespräch ist rasch beendet. Später dann die Frage: Komisch, was ist denn da falschgelaufen?

Im ersten Fall ist das Gespräch kollegial, aber es bleibt an der Oberfläche. Das kann o.k. sein, kann aber auch latent unzufrieden machen. Im zweiten Fall geht ja der eine Gesprächspartner mehr in die Tiefe, aber der andere hat das gar nicht gewünscht, und es entstehen sehr ungute Gefühle. Wenn wir uns ohne vorherige Abklärung in die Therapeuten/Klientenrolle begeben, klare Anfragen und klare Absagen vermeiden, dann handeln wir höchst unkollegial. Wir verlassen dann die Ebene der Gleichwertigkeit, stellen verschleierte Machtverhältnisse her, steigen also eigentlich aus der Beziehung aus.

Leute, die ständig das eine oder das andere machen (also entweder immer sofort Klient sind oder gewohnheitsmäßig und ungefragt die Therapeutenrolle übernehmen) sind nicht nur unkollegial, sondern im eigentlichen Sinne beziehungslos und oft einsam. In beiden Extremsituationen sind ja Bedürfnisse und Wünsche implizit da gewesen, wurden aber nicht ausgesprochen. Ganz wesentlich erscheint uns also, dass wir warten, bis sich in uns oder im anderen diese Impulse aus dem Impliziten formuliert haben und dass wir dann den Mut finden, sie einander auch zu sagen.

Mögliche Sätze, die in uns entstehen könnten, wären z.B.:

- Ich will einfach mal alles erzählen, was mir dazu in den Sinn kommt, und Du sollst vorerst nur zuhören.
- Ich möchte mit Dir in eine Wirtschaft gehen und Dir bei einem Glas Wein über meinen heutigen Tag berichten.
- Ich brauche einen ruhigen Ort, um diese Frage da bei mir genauer zu klären.
- Ich möchte nicht weiter im Kreis herumdenken, am liebsten würde ich mich jetzt einfachhinlegen und Du berührst mich, vielleicht finde ich so einen anderen Zugang zu mir.
- Ich möchte versuchen, eine Haltung zu finden, die zu meinem momentanen Problem passt.
- Ich möchte, dass Du mir die linke Schulter massierst, ich ahne, dass da etwas steckt und möchte das herausfinden.

Aus diesen Impulsen heraus kann dann der Wunsch entstehen, in die "Klientenrolle" zu gehen.

Oder es könnten uns Sätze in den Sinn kommen wie:

- Jetzt erzählst Du doch schon zum x-ten Mal diese Geschichte. Hättest Du nicht Lust, einmal etwas anderes zu probieren?
- Es fällt mir auf, dass Du immer, wenn wir dieses Thema berühren, einen anderen Gesprächsfaden aufnimmst - mich würde interessieren, warum das so ist. Dich auch?
- Ich hab da so eine Idee dazu - willst Du sie hören?
- Ich hätte Lust, jetzt nicht mehr weiter zu reden, sondern Dich da zu massieren, wo Du dieses komische Gefühl hast. Wie wäre das?

Nach Aussprechen dieser Sätze kann es dazu kommen, dass ich tatsächlich die "Therapeutenrolle" übernehme. Ganz wichtig erscheint uns aber, dass wir uns diese Rollen nicht aufdrängen oder aufschwätzen, sondern dass wir für das sich eventuell anschließende Focusing konkrete gemeinsame Abmachungen treffen.

Etwa so:

- Was will ich, was willst Du?
- Wozu bin ich bereit und wozu bist Du bereit?
- Wann, wo, wie lange und unter welchen Bedingungen wollen wir arbeiten?
- Was für ein Setting liegt uns beiden? Wie fangen wir an? Mit Berührung? Mit Gespräch? Wir müssen herausfinden, was uns ermöglicht, auf den anderen einzugehen und gleichzeitig uns "auszubreiten". Vielleicht sind wir da verschieden? Wir müssen einander sagen, wie das in uns aussieht.

Diese Reihenfolge ist möglich (wir lassen die impliziten Bedürfnisse sich formulieren, sprechen sie aus, merken dann, dass wir Lust auf eine der beiden Rollen haben und machen dann konkret Genaueres ab). Möglich ist auch die umgekehrte Variante: wir beschließen, miteinander zu focussieren, und treffen unsere Abmachungen. Erst dann nehmen wir uns Zeit, in uns hineinzuspüren und unsere Bedürfnisse klarer werden zu lassen, dabei können dann ähnliche Sätze wie die oben angeführten entstehen.

Es gibt auch Impulse aus dem Impliziten, die wahrscheinlich eher im Verlauf des Prozesses oder im Verlauf einer Beziehung deutlich werden.

Dann können in uns z.B. Sätze entstehen wie:

- Das Thema wird mir jetzt zu heikel, davon möchte ich lieber die Finger lassen.
- Ich frage mich, ob ich da nicht zu parteiisch bin.
- Irgendetwas stimmt doch zwischen uns nicht mehr.

Möglicherweise zeigen uns solche Impulse Grenzen unserer gemeinsamen Arbeit an, vielleicht auch Störungen auf der Beziehungsebene. Wir werden uns in einem solchen Fall fragen müssen, was wir da unternehmen können resp. ob wir nicht Hilfe von außen benötigen.

b) Partnerschaftliches Focusing innerhalb einer Beziehung?

Geht das überhaupt? Diese Frage hat uns alle, die in dieser Richtung schon Erfahrungen gemacht haben oder sie noch machen wollen, lange beschäftigt. Sie verführt auch zu "Theoriebildung": das kann überhaupt nicht gut gehen... oder aber: das wäre doch der Idealzustand. Von den Schwierigkeiten, mit den beiden Ebenen Freundschaft und Arbeit klarzukommen, war ja schon weiter oben die Rede. Es scheint ein recht heikler Jonglierakt zu sein. Eigentlich sind die Grundbedingungen zum Anfangen ja wirklich ideal:

Wir können einander unsere berufliche Kompetenz zur Verfügung stellen, und diese "Hilfeleistung" ist umkehrbar, wir kennen uns gut, müssen nicht mehr bei Adam und Eva anfangen. Wir wissen viel voneinander, und dieses Wissen ist ein ganz anderes als das therapeutische Wissen, es rührt aus Alltagssituationen her, und diese Vertrautheit können wir nutzen. Probleme und offene Fragen können dann angegangen werden, wenn sie aktuell sind. Wir erfahren viel übereinander, vielleicht Neues aus ganz anderen Schichten, und diese Erfahrung kann unsere Alltagsbeziehung wesentlich bereichern und vertiefen.

Andererseits haben wir das Gefühl, dass für ein solches Arrangement in noch weit stärkerem Maß als für "Nur-Kollegen" die Forderung des vorigen Kapitels gilt: es müssen ganz klare Abmachungen herrschen. Und vermutlich brauchen wir als "Auch-noch-Beziehungspartner" eine enorme Disziplin, sie auch einzuhalten.

Erfahrungs- und Gedankensplitter dazu:

- der jeweilige "Klient" benötigt Schutz - d.h. der Partner muss dazu in der Lage sein, während und auch noch nach einer Sitzung seine Geschichten hinten an zu stellen und darf nicht sofort auf die andere Ebene umsteigen wollen ("das, was Du da gerade gemerkt hast, erzähle ich Dir doch schon seit drei Jahren"!)) Wenn der eine Partner durch das, was der andere gesagt oder erlebt hat, eine eigene Störung erfährt und sich darauf beziehen möchte in seiner Arbeit, ist es ratsam, einen dritten Kollegen hinzuzuziehen. Das gilt vor allem für Themen, die explizit die eigene Beziehung untereinander betreffen. Vermutlich ist das reine Zweiersetting in diesem Fall überfordert. (Auf der Sommerschule haben wir in einer Kleingruppe in einem solchen Fall erlebt, dass die Person, die mit einer anderen gerade ernsthaft Schwierigkeiten hatte, sich von einer dritten begleiten ließ, diese Beziehungsstörung zum Thema machte (wobei die betroffene Person zuhörte) - und dass sich dadurch für alle Beteiligten neue Gesprächsmöglichkeiten entfalten konnten).
- Uns scheint, dass eine Kontraindikation für partnerschaftliches Focusing eine sowieso schon überlastete Beziehung ist. Wenn zwei Menschen miteinander wohnen, Lebenspartner sind, gemeinsam Kinder erziehen, einen gemeinsamen Beruf haben und vielleicht auch noch ihre Freizeit miteinander verbringen - dann ist in ihrer Beziehung sowieso schon mehr als genug "drin". Ob sie eine weitere und dann auch noch sehr intensive Arbeit verträgt, erscheint uns fraglich.
- Eine Beziehung kann vermutlich unter anderem dann "gesund" bleiben, wenn sie funktionell variabel ist, d.h. wenn die Partner nicht auf verschiedene Rollen festgelegt

sind. Wenn eine der Variablen forciert wird oder aber nicht auftreten darf, "erkrankt" die Beziehung. Focusing kann passen oder hilfreich sein, sofern es auch variable Rollen zulässt resp. Verhärtungen sichtbar macht. Schwierig wird es wahrscheinlich dann, wenn Rollen schon fixiert sind und ungeprüft ins Focusing übernommen werden (indem z.B. ein Partner immer der Leidende, Schwache ist, der Hilfe sucht). Oder wenn gewisse Verteilungen nur noch im Focusing möglich sind und nicht mehr im Alltag (indem z. B. ein Partner nur noch während des Focusings sich traut, deutlich eine Richtung anzugeben, Ideen durchzusetzen, im alltäglichen Umgang mit dem anderen aber völlig darauf verzichtet). In diesen Fällen würde Focusing nur eine Beziehungskrankheit unterstützen.

- Es hat auch keinen Sinn, mit einem z.B. depressiven Partner den ganzen Tag Dauerfocusing zu machen. Klare Abmachungen müssen hier dazu dienen, auf beiden Seiten Schutz zu bieten gegen latente Hass- und Sinnlosigkeitsgefühle.
- Genauso unsinnig ist es wahrscheinlich, immer alles zu Ende focusieren zu wollen. Oft muss der "Therapeut" sich da allerdings gewaltig zusammennehmen, um nicht aus seiner Sicht und aus seiner Kenntnis des anderen Hilfe oder Ratschläge anzubieten, die für ihn sonnenklar sind, um damit den Prozess des anderen, der ihm so lang und kompliziert vorkommt, abzukürzen. Oft kommt er sich grausam vor, wenn er den Partner mitten in einem wichtigen Prozess "hängen lassen" muss und wieder auf den Alltag umschaltet.
- Ungeduld kann aufkommen ("Jetzt dreht er sich doch schon zum x-ten Mal im Kreis herum" oder "jetzt hat er das doch beim Focusieren so deutlich erkannt - wieso ist davon nur im Alltag so wenig zu merken?")

Trotz all dieser Schwierigkeiten und Einwände mochten wir ein vorsichtiges Plädoyer für den Versuch, kollegiales Focusing in eine Beziehung hinein zu nehmen, wagen. Sicher, der Focusing-Prozess ist dem Alltag immer voraus. Aber wir erleben immer wieder, dass bei uns oder bei unserem Partner doch Veränderung passiert. Das macht geduldig und stärkt unser Vertrauen in Wachstum.

Und vielleicht hat das alles auch mit Liebe zu tun. Liebe: den Partner in seinen verschiedensten Facetten kennen lernen, neugierig werden auf seine Verwandlungen, offen bleiben für Veränderungen. Ihm das anbieten und dieses Angebot auch für sich in Anspruch nehmen. Liebe aber auch: merken, wo etwas zuviel wird, wo die Beziehung überstrapaziert und überfordert wird.

c) Kollegiales Focusing und/oder "richtige" Therapie?

Kann Focusing unter Kollegen eine Therapie ersetzen? Oder gibt es so etwas wie "erst das eine, dann das andere"? Können wir von "Qualitätsunterschieden" reden oder von grundsätzlichen Verschiedenheiten?

Wir meinen, dass wir vom partnerschaftlichen Focusing nicht sagen können, es ersetze eine "richtige" Therapie oder es ergänze sie oder es sei so etwas wie eine "höhere Stufe" und erst nach den "niederen Weihen" einer absolvierten Therapie möglich- Partnerschaftliches Focusing ist einfach eine andere Form von Wachstum. Es ist nicht relevant, was vorher war oder was nebenher ist. Es gibt wahrscheinlich schon "Indikationen" für eine Therapie im üblichen Sinn: wenn z.B. eine Person den Fluss der Bewegung vom Impliziten zum Expliziten überhaupt noch nicht spürt. Oder wenn jemand das starke Bedürfnis nach einer einseitigen Beziehung hat, d.h. also nach Betreuung und Aufmerksamkeit einer anderen Person, ohne dieselbe zurückgeben zu müssen. Oder wenn jemand noch nichts zurückgeben kann. Das kann am Anfang eines bewussten Wachstumsprozesses der Fall

sein oder auch immer wieder in bestimmten Phasen zwischendrin.

Kollegiales Focusing hat bestimmte Bedingungen und Abmachungen nötig. Es gibt Spielregeln wie in der Therapie auch. Im Unterschied dazu scheinen sie uns einfacher zu sein, flexibler auch, uns ist der Begriff "mobiles Labor" dazu in den Sinn gekommen. Diejenigen von uns, die Erfahrungen mit partnerschaftlichem Focusing gemacht haben, haben auch oft intensivere Sitzungen erlebt als in den "richtigen" Therapiebeziehungen, die sie erlebt haben. Es hat korrigierende Erfahrungen gegeben, auch schmerzliche ("so hätte das doch in meiner Therapie auch gehen können"), heilende ("also geht das doch bei mir und damals lag das nicht an mir, sondern am Setting, an der persönlichen Konstellation") präzisierende ("das war es also, was ich nötig gehabt hätte") und auch Grenzen setzende ("das ist jetzt hier und in dieser Konstellation nicht möglich"). Alles das hatte aber immer den Charakter vom Miteinander, vom Kollegialen, ohne Hierarchieprinzip, ohne Abhängigkeiten, viel Selbständigkeit war dabei, viel: wir können das jederzeit miteinander auch wieder ändern. Einige haben auch angefangen zu rechnen. Bittere Kommentare sind gefallen: wie viel Geld habe ich in meine Therapie gesteckt.....

Partnerschaftliches Focusing ist eine andere Art von Austausch. Wir stellen einander unsere Kompetenz zur Verfügung, unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit. Therapie verliert so den Warencharakter: Zuwendung/Hilfe gegen Geld. Sie bekommt einen ursprünglicheren, archaischeren Sinn: geben und nehmen, wo der einzelne sich kompetent fühlt, seine Stärken hat und geben will. Wir haben auch schon so unübliche Varianten erlebt wie: eine Stunde Massage/Focusing gegen eine Stunde Flötenunterricht...

Wir möchten nicht den Eindruck erwecken, partnerschaftliches Focusing sei jetzt die Therapieform der Zukunft. Weiter oben in diesem Text und in den Erfahrungsberichten ist wohl deutlich zum Ausdruck gekommen, dass sehr viele Schwierigkeiten zu bedenken sind und dass viel Sorgfalt und eine gewisse Behutsamkeit nötig sind. Uns allen ist es aber so gegangen, dass sich bei der Arbeit ein deutlicher felt sense entwickelt hat, der über einen momentanen Flip und eine momentane Begeisterung hinausgegangen ist: ein Gefühl von "richtig", "stimmig" und auch von "das hat was Revolutionäres".

Wichtig und bedenkenswert: wir sind alle Therapeuten. Wir sind geschult in verschiedenen Settings, in verschiedenen Arten von Beziehungsaufnahme zu uns selber. Uns verbindet eine gemeinsame Grundhaltung. Unter uns Kollegen sieht es von daher anders aus als unter Laien - vermutlich. Ob der Netzwerkgedanke auch unter Laien funktioniert, ob und wie sich z.B. die Changes-Gruppen in Amerika entwickelt haben, ob wirklich jeder mit jedem einfach so kann - das ist eine andere Frage. Einige von uns haben im Sinn, damit Erfahrungen zu sammeln und dann darüber zu berichten.

Der Schritt, kollegiale Focusing-Beziehungen in irgendeiner Form aufzunehmen, passiert auch unter uns Therapeuten (oder gerade unter uns Therapeuten) nicht "einfach so".

Hemmschwellen sind zu überwinden, es braucht Mut und Disziplin - und auch so etwas wie eine Richtung, eine Entscheidung für das, was wir weiter oben "revolutionär" genannt haben: eine reale Auseinandersetzung mit dem, was "Kollegialität" für uns heisst.