

## Partnerschaftliches Focusing: einige Beispiele

(aus der Anfangsphase, Focusing Informationen 1983.3)

- Für mich ist die wöchentliche Focusing-Sitzung mit A. ein fester und zugleich ein sehr wichtiger Bestandteil in meinem Leben geworden. Ich freue mich jedes Mal auf diese Stunde, und bis jetzt haben wir keine Sitzung "einfach mal so ausfallen" lassen. Wenn ich auf unsere Focusingarbeit zurückblicke, habe ich das Gefühl, immer ganz tief mit meiner Person authentisch verbunden gewesen zu sein. Diese Erfahrung ist mir sehr wichtig, weil ich im Laufe der Woche des Öfteren den Kontakt zu mir verliere. Ich erlebe mich oftmals dann nur noch handelnd. Durch Focusing stelle ich die Verbindung zu mir wieder her.

Weiterhin erlebe ich den wöchentlichen Focusingprozess als tiefen Reinigungsprozess, als Psychohygiene für mich. Unter Reinigungsprozess verstehe ich, dass ich Probleme, irgendwie nicht abgeschlossene Geschichten, die ich im Körper trage und die mich beschäftigen - und die oft durch den Alltag schon wieder überdeckt worden sind - wieder hoch hole, sie im Focusingprozess an der Stelle der Verstopfung kläre und dann wieder meinen Erlebensstrom aufnehmen kann. Für mich gibt es sehr viele Erlebensströme, z.B. eine Stunde mit einem Klienten, eine Situation mit meinem Freund, mit meiner Freundin usw.

Ein Bündel von Erlebensströmen, vorstellbar ähnlich einem dicken Kabel, das aus vielen kleinen Kabeln besteht. In jedem kleinen Kabel fließt ein anderer Kanal. Es kann nun in einigen Erlebensströmen zu Störungen kommen ("irgendetwas stimmt nicht"), während andere Erlebensströme noch gut fließen. Im Focusingprozess kann ich mich nun mit einer Störung nach der anderen beschäftigen (komme zum unklaren Rand), behebe die Störung, und der Erlebensstrom kann wieder fließen."

- „Sehr wichtig ist für mich der Begleiter, d.h. aber, dass er mich begleitet und nicht inhaltlich leitet. Ich versuche, mich dem Begleiter deutlich zu machen, und dadurch werde ich mir selber deutlicher. Er hat dabei nichts zu tun im Sinne von Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte, (z.B. für mich Worte/Symbole suchen und mir anbieten), weil genau das das Spezifische meines Focusingprozesses ist. Ich selber suche in meiner speziellen abklärenden Weise nach den richtigen, für mich stimmigen Symbolen, bis es mit meinem "felt sense" genau stimmt.

Wenn ich mich nur mir selbst expliziere, habe ich weniger "Disziplin". Mit einem Begleiter spüre ich eine positive Verpflichtung ihm gegenüber, und das hilft mir weiter, mich zu explizieren (nicht einzuschlafen, stecken zu bleiben oder einfach aufzuhören). Dies ist der zurzeit explizierte Ausdruck meines "felt sense" zu unserer Focusingarbeit."

- Nach den ersten Sitzungen begannen wir damit, den anderen doch irgendwie auf den für ihn "richtigen Weg" zu bringen. Wir haben viel in den Erlebensprozess des anderen eingegriffen und versucht, direkt oder indirekt das einzubringen, was dem anderen unserer Meinung nach fehlte. Nachdem diese "Anliegen" gescheitert waren, haben wir uns im Focusing begleiten eigentlich immer mehr und mehr mit unseren eigenen Meinungen und Wertungen herausgehalten und langsam eine wirkliche Focusing-Gesprächshaltung für die Therapiezeit entwickeln können."

- „Zwischen den wöchentlichen Sitzungen hatten wir keinen weiteren Kontakt. Ich denke, dass diese Eingrenzung unserer Beziehung für unsere Arbeit wichtig ist, denn eine vielschichtiger Beziehung (Freund, Wohngemeinschaftsmitglied, Arbeitspartner, Sexualpartner usw.) hätte unsere partnerschaftliche Therapiebeziehung mit Focusing sehr erschwert. Auch haben wir sehr auf die Sitzungszeit von 2 x 60 Minuten geachtet. Somit hatte jeder ein gutes Gefühl von gerechter Zeitverteilung. Auch den unmittelbaren Austausch dieser Zeit halte ich für wichtig im Sinne einer gegenseitigen partnerschaftlichen Therapiebeziehung mit Focusing. Ich könnte mir unter diesen Bedingungen auch ein Selbsthilfe-Therapienetzwerk unter anderen Therapeuten, Beratern und auch Laien vorstellen. Ich sehe unsere Beziehung innerhalb des Netzwerkgedankens

stehen und würde mich freuen, unsere Anregungen gäben Anlass zu weiteren partnerschaftlichen Therapiebeziehungen mit Focusing."

- A ist Klient, B ist Therapeut. Beide machen Focusing miteinander, wie sie es gewohnt sind und wie es ihren momentanen Bedürfnissen entspricht. Neu und wichtig ist, dass ein dritter Kollege dabei ist. C ist Beobachter. Er und der Therapeut B haben eine spezielle Abmachung miteinander: an den Stellen im Focusingprozess, bei denen B sich unsicher fühlt, einen Kommentar braucht, eine bestimmte Weichenstellung vornimmt o.ä., macht er dem Beobachter ein Handzeichen. C macht sich Notizen, damit nachher für das Gespräch Erinnerungshilfen da sind. Er schaut noch genauer hin, versucht, möglichst umfassend wahrzunehmen. Im Anschluss an das Focusing tauschen dann die drei ihre Erfahrungen aus, und B bekommt Feedback vor allem zu den Stellen im Prozess, die er vorher markiert hat."

- Wir arbeiten mit einer Kombination von Körperberührung und Focusing. A ist Klient. Er lässt sich nicht einfach "massieren" oder "behandeln", sondern achtet auf seine Bedürfnisse, zeigt sie (indem er z.B. die Hand des Begleiters führt, körperliche Zeichen gibt, näher rückt oder weiter weg, liegt oder sitzt, auch einmal verbal äussert, wo er gerade in seinem Prozess ist und was er sich wünscht) und folgt so der Richtung seines Prozesses.

B ist Begleiter, vorwiegend auf der Körperebene, vorwiegend nonverbal. Er lässt sich leiten von dem Prozess und den Bedürfnissen des Klienten, auch von der Resonanz des Klienten auf seine Impulse als Begleiter. C ist eine Art Supervisor: ein interessierter, mitdenkender, mitfühlender Beobachter, der aber nicht nur stumm daneben sitzt, sondern der auch nachfragt, eigene Eindrücke sagen kann oder sogar seine Stimme und seine Hände "ausleiht", wenn bei A und/oder B das Bedürfnis danach besteht.

Dieses Setting entstand aus dem Wunsch heraus, mehr zu lernen über körperliches Begleiten (d.h. pacing und leading durch atmen, berühren, bewegen). Gleichzeitig wollten wir aber auch das ganze als Focusingprozess probieren. Zwei Einseitigkeiten, die wir bei früheren Versuchen bemerkt hatten, wollten wir möglichst vermeiden:

- im Reden stecken bleiben oder vom Reden dominiert werden, - nonverbale Körpertherapie machen und nachher "darüber" reden.

Unser fachliches Interesse konnten wir in unseren "Sitzungen" voll befriedigen: wir lernten tatsächlich und handgreiflich viel dabei. Darüber hinaus kam es für uns alle drei zu sehr intensiven "Klienten" Erlebnissen, die wir in dieser Form vorher nicht kannten.

- Eingestiegen sind wir immer mit dem Körper. Entweder hatte A schon einen bestimmten Ort, eine Stelle, eine Region in seinem Körper, die er näher erforschen wollte oder zu der es ihn hinzog. Oder A wartete, was die Berührung von B in seinem Körper für ein Echo auslöste. Diese anfängliche "Beschränkung" auf den Körper ermöglichte uns einen sonst eher ungewohnten Zugang zum Impliziten. Wenn dann die Sprache dazukam, war auch sie oft "neu", Unvertraute Verknüpfungen ergaben sich, wir haben oft erfahren, dass alte Gewohnheiten durchbrochen wurden.

Das Dreiersetting stellte sich in vielen Belangen als ideal heraus. A erlebte oft eine umfassendere Geborgenheit durch die Anwesenheit von zwei mitfühlenden Begleitern und wurde mutiger nach außen. Oft traute er sich in seinem Prozess auch weiter als sonst, weil er sich nicht so ausgeliefert fühlte wie in einem Zweiersetting.

Nebenbei waren auch die "Nachher-Gespräche" dichter und spannender und weniger "heikel" als oft im Zweiersetting.

- Oft war es sehr hilfreich und sehr angenehm, dass vier Hände da waren. Wir machten die Erfahrung, wie verschieden sich Hände auf unserem Körper anfühlen und was für eine andere Resonanz sich in uns ergab. Vier Hände vermittelten uns oft das Gefühl, umfassender angefasst zu werden: nicht oben oder unten, vorn oder hinten, sondern überall. Für B war es gut, quasi delegieren zu können, wenn er mit seinen Händen z.B. an den Schultern war, gleichzeitig aber gern die kalten Füße von A gewärmt hätte.

Bei intensiven Prozessen konnten die "ausgeliehenen" Hände von C z.B. auch Schutz vermitteln, Solidarität, Unterstützung, zusätzliche Sorge dort, wo A selber und auch B nicht "zur Stelle" sein konnten (die Hände halten, die Füße wärmen, die Brust schützen, den Rücken stärken). Sie konnten einen Mangel decken und einen Eindruck vertiefen.“