

Sicheres Focusing mit (fast) jedem Begleiter

von Ann Weiser Cornell

Es erscheint mir immer wie ein kleines Wunder: Ich sitze in einer Anfängergruppe, eine neue Person hört mir zum ersten Mal zu und ich habe eine fantastische Focusing-Sitzung. Und das oft in nur zehn Minuten! Ist das nicht bemerkenswert? Wenn ich jemand von einer anderen psychologischen Richtung davon überzeugen wollte, dass ich manchmal mein bestes Focusing vor einer Gruppe noch ziemlich Fremder habe, begleitet von einem absoluten Anfänger und das noch in einer solch kurzen Zeit, dann würden mich dieser wohl gerne irgendwo für einen längeren Aufenthalt einweisen. Aber trotzdem, es stimmt!

Wenn ich also versuche zu erklären, was mich sicher¹ genug fühlen lässt, eine solche Sitzung mit einem neuen Begleiter² zu haben, dann kann dies auch uns helfen zu verstehen, wie wir uns als Fokussierende mit fast jedem Partner sicher fühlen können.

Dazu brauchen wir zu allererst eine Vereinbarung, die besagt, dass der Begleiter nur zurück sagt³ und nicht führt^{4,5}. Das heißt, ich bin selber verantwortlich, wie ich meinen Prozess gestalte. Ich weiß, ich habe einen wunderbaren freien Raum in mir, in den der andere nicht eingreifen wird. Ich kann mir die Zeit nehmen, die ich brauche, um etwas zu finden und brauche mir keine Sorgen zu machen, dass ich unterbrochen werde; solange ich schweige, wird auch mein Begleiter schweigen.

Ich weiß also, mein Zuhörer folgt mir lediglich dorthin, wo ich mich befinde. Er wird nicht versuchen, etwas von mir zu interpretieren, zu analysieren, vorweg zu nehmen oder Zusammenhänge konstruieren zu wollen. Er wird sich noch nicht einmal viele Gedanken machen, ob er das, was ich sage, auch versteht. Diese einfache Aufgabenteilung gibt mir eine große innere Ruhe. Ich kann einfach bei mir sein und der Zuhörer begleitet mich nur.

Zweitens: Wie ich vorgehe, ist meine Angelegenheit, der Fokussierende ist der „Chef.“ Das macht mir bewusst, es ist für mich als Fokussierenden nicht notwendig, mich um den Begleiter zu kümmern. Ich muss nichts Interessantes oder Produktives hervorbringen. Ich könnte auch die ganze Zeit schweigen und das wäre auch in Ordnung. Andererseits könnte ich einen ganzen Wortschwall loslassen und es wäre Sache des Zuhörenden, damit zurechtzukommen. Das ist unsere Übereinkunft.

Drittens: Ich weiß, es ist meine Sache, alles, was der Begleiter sagt, zu überprüfen an dem, was ich an meinem inneren Ort vorfinde und es entweder als stimmig zu erleben oder abzulehnen, wenn es nicht passt. In dieser Weise ist es wirklich der innere Ort, der den Ablauf der Sitzung bestimmt und nichts zulässt, wo ich ungeschützt wäre. Manchmal werde ich sagen müssen, „Bitte bleibe näher an dem, was ich sage,“ oder „Ich habe das Empfinden, Du schlägst etwas vor, aber ich möchte, dass Du nur zurück sagst, was ich gerade geäußert habe.“ Selbst wenn also der Begleiter unsere erste Vereinbarung vergisst, verschafft mir diese Übereinkunft Sicherheit.

Viertens: Wir haben vereinbart, dass ich sogar mit einer Handbewegung den Begleiter unterbrechen kann, wenn er etwas sagt, währenddessen etwas Wichtiges in mir auftaucht. Es ist Teil unserer Übereinkunft, dass dies keine Abwehr ist, sondern eine natürliche Möglichkeit, weil etwas im Fokussierenden vor sich geht, das im Moment ein Schweigen des Begleiters erfordert und damit einfach in Ordnung ist.

Das Ergebnis all dieser Vereinbarungen ist: Ich beginne eine Sitzung, indem ich mir bewusst Zeit nehme, auch wirklich meinen inneren Platz zu finden und dann „etwas“, das von mir erkannt werden will, einzuladen, sich mitzuteilen. Wenn ich es zum ersten Mal spüre, ist es gewöhnlich sehr vage und schwer in Worte zu fassen. Deshalb beschreibe ich es nur ungefähr. Und wenn der Begleiter diese Worte zurücksagt, nehme ich sie als Hilfe, um dem inneren Empfinden noch näher zu kommen. So kommen

¹ Im englischen Original: *safe* – d.h. sicher, zuverlässig, ungefährlich, geschützt

² Im englischen Original: *listener*

³ Im englischen Original: *listening responses*

⁴ Im englischen Original: *guiding*

⁵ Alle Hervorhebungen durch den Übersetzer

Worte, die noch besser passen, ich höre sie zurücksagen und prüfe sie wiederum mit dem, was sich in mir bemerkbar gemacht hat. So lässt mich jedes Zurücksagen des Begleiters tiefer und tiefer in meinen Prozess gelangen.

Am Ende der Sitzung, wenn wir einander Rückmeldungen geben, stelle ich oft fest, dass ich in positivem Sinn den Begleiter kaum wahrgenommen habe. Da er unseren Vereinbarungen folgte und mir wirklich wie ein Spiegel war, wurde beides durchlässig: Einerseits war er als Person noch gegenwärtig, aber er behinderte in keiner Weise meinen inneren Prozess.

Es gibt aber noch etwas anderes, um sich mit einem Begleiter sicher zu fühlen, Was passiert, wenn ich ihm/ihr gegenüber etwas fühle, positiv oder negativ, das sich in meinem Erlebensprozess als hinderlich herausstellen könnte? Dann muss die Sitzung mit einer Klärung dieser Störung beginnen. Dazu würde ich erst meinen inneren Ort befragen, wie viel von dem, was ich empfinde, ich sicher und passend direkt mitteilen kann. Dann würde ich es auch sagen und der andere würde es als Zuhörer zurücksagen und nun seinerseits nachsehen, ob da etwas ist, was er braucht oder mir sagen möchte.

(Es gäbe noch mehr zu sagen zu diesem großen interpersonalem Raum zwischen dem Fokussierenden und dem Begleiter und ich hoffe, jemand wird sich damit genauer befassen.) In den meisten Fällen wird diese zwischenmenschliche Klärung zu Beginn einer Sitzung nur wenige Minuten in Anspruch nehmen und dann kann ich meinen inneren Ort fragen, ob er sich nun sicher genug fühlt, fortzufahren. Wenn ich mich in dieser Weise von innen führen lasse und mein Begleiter ebenso, dann erleben wir beide die Sitzung fast immer als sicher und fruchtbar.

Aus: Focusing-Journal Nr. 7, 2001; Original: Cornell, A. W.: Safe Focusing with (Almost) Any Partner. The Focusing Connection. Berkeley: Focusing Resources, 1992; Übersetzt von Heinz Urban)