Partnerschaftliches Focusing: Die Grundregeln

Partnerschaftliches Focusing (PF) beruht auf dem Prinzip, dass beide beteiligten Personen grundsätzlich *gleich* sind (egal, welches Alter, welchen beruflichen Status oder welche Erfahrung mit Focusing sie haben). Das schließt ein, dass die fokussierende Person für die Zeit, in der sie fokussiert, ausschließlich *selbstverantwortlich* ist. Sie darf und soll diese Zeit so gestalten, wie es für sie am sinnvollsten/angenehmsten/lebensfördernsten ist. Es ist ihre Zeit. Die begleitende Person ist in der Lage, sich ganz auf die fokussierende Person einzustellen, *weil sie weiß*, dass dies umgekehrt auch so sein wird. Auf diese Weise ist die prinzipielle Gleichseitigkeit gewährleistet.

Das Wichtigste ist: Deine Sitzung soll eine wirklich gute Zeit für dich sein, in der du das erleben und weiterführen (carrying forward) kannst, was in anderen Beziehungen (intimen, freundschaftlichen, therapeutischen, Arbeitsbeziehungen) nicht oder nur selten und schwer möglich ist.

Ort:

- Jeder Ort ist möglich, sofern er für *beide* Partner o.k. ist. Er soll sicher und ungestört sein. Auch über das Telefon lässt sich PF praktizieren.

Zeit:

Vereinbarung I: Die Zeit wird auf beide Partner gleichmäßig aufgeteilt.

- Die Frequenz der Sitzungen ist beliebig vereinbar. Ein regelmäßiger Termin ist empfehlenswert.
- Die Dauer der einzelnen Sitzung ist beliebig vereinbar (10 bis 90 Minuten). Die Zeitvereinbarung muss eingehalten werden.
- Der Begleiter kündigt das Ende der Sitzung vorher an (die fokussierende Person sagt dem Begleiter vor Beginn der Sitzung, wie viele Minuten vor Ende sie auf das Ende aufmerksam gemacht werden will (in der Regel 5 Minuten)).
- Man kann an einem Termin beide Sitzungen durchführen oder auch für jede Sitzung einen eigenen Termin vereinbaren.
- Zwischen den Sitzungen sollte eine kurze Pause gemacht werden.
- Zwischen eventuellem freundschaftlichem Plaudern und der Focusing-Zeit muss eine klare Grenze vereinbart sein. PF findet in einem ganz besonderen, eigenen Beziehungsraum statt. Deshalb müssen Anfang *und Ende* einer Sitzung deutlich gegenseitig deklariert werden. Über die Inhalte der zuvor fokussierenden Person sollte nach der Sitzung niemals geredet werden. Ein kollegialer Austausch über das „Wie“ kann, wenn beiderseitig erwünscht, stattfinden.

Rollenfunktionen:

Vereinbarung II: Die *fokussierende* Person ist für ihre Zeit selbst verantwortlich.

- Sie bestimmt, wie sie ihre Zeit verbringen will: die Themen und wie sie an ihnen arbeiten möchte; was sie von ihrem Prozess inhaltlich mitteilen möchte; was sie vom Begleiter braucht; wann sie ihre Sitzung beenden möchte (früher aufhören ist möglich, Überziehen nicht). Sie ist nicht einmal verpflichtet, zu fokussieren. Sie kann ihre Zeit verbringen, womit sie will.

Vereinbarung III: Die *begleitende* Person steht im Dienst der fokussierenden Person.

- Sie ist nicht dazu da, die fokussierende Person zu beraten, zu bewerten, zu retten, ihr zu helfen. Sie ist weder Beraterin noch Psychotherapeutin, sie ist Begleiterin.
- Sie erkundigt sich vor und während der Sitzung, was sich die fokussierende Person von ihr wünscht und versucht, das auch zu realisieren.
- Wenn sie einem Wunsch nicht nachkommen möchte, äußert sie das offen und kongruent und sucht mit der fokussierenden Person nach Alternativen.
- Die Gefühle, Fantasien etc., die in der begleitenden Person über die fokussierende Person auftauchen, nimmt die begleitende Person wahr, gibt ihnen einen inneren Platz, macht sie aber nicht zum Inhalt irgendwelcher

© DAF-AKADEMIE

Äußerungen. (Evtl. kann sie, wenn sie die fokussierende Person ist, diese Gefühle zu ihrem Thema machen – unter der Voraussetzung, dass sie klar erkennt, dass es *ihre eigenen* Gefühle sind.)

Vereinbarung IV: Gegenüber Dritten herrscht absolute Schweigepflicht.

Ein Leitfaden für Partnerschaftliches Focusing

Als fokussierende Person

Du kannst

- es dir körperlich bequem machen,
- ein wenig herum gehen, wenn es dir hilft,
- die Augen offen oder geschlossen halten,
- schweigen, wann immer und so lange du willst,
- deinem Begleiter sagen, er solle schweigen,
- deinen Begleiter jederzeit unterbrechen,
- ignorieren, was dein Begleiter sagt,
- deine Zeit so verbringen, wie du möchtest, auch wenn das nicht Focusing ist,
- deine Sitzung vor der vereinbarten Zeit beenden, wenn du willst.

Du sollst

- deinem Begleiter mitteilen, wie er sich während deiner Focusing-Sitzung verhalten soll,
- auf die Reaktion deines Körpers achten, wenn dein Begleiter dir etwas zurückmeldet,
- deinen Begleiter um das bitten, was du während der Sitzung brauchst (Überlegungen, Vorschläge, Hilfe, Klärung),
- „Nein, das ist nicht ganz richtig“ sagen, wenn etwas nicht passt,
- all das für dich behalten, von dem du spürst, du solltest es nicht sagen,
- darauf achten, zu Ende zu kommen, nachdem du darauf hingewiesen wurdest.

Als begleitende Person

Du kannst

- es dir körperlich bequem machen,
- bitten, etwas zu wiederholen, was du nicht gehört hast,
- die Sitzung beenden, wenn du nicht mehr zuhören kannst.

Du sollst

- deine Aufmerksamkeit in deinen Körper lenken,
- alle Gefühle, die in dir auftauchen, schweigend zur Kenntnis nehmen,
- dir bewusst sein, dass dein Da-Sein viel wichtiger ist als das, was du tust,
- beachten, dass der Felt Sense des Fokussierenden den Ablauf der Sitzung bestimmt,
- dem Fokussierenden rechtzeitig mitteilen, dass seine Sitzung zu Ende geht,
- vollkommenes Stillschweigen über alles bewahren, was während einer Sitzung geschieht.

<u>Wichtige Texte zum Partnerschaftlichen Focusing:</u>

Gendlin, E.T. (1999): Partnerschaftliches Focusing. In: Gendlin, E.T., Wiltschko, J., Focusing in der Praxis. Stuttgart, Pfeiffer bei Klett-Cotta, S. 194-211

Cornell, A.W. (2001): Sicheres Focusing – mit (fast) jedem Begleiter. *Focusing-Journal 7*

Cornell, A.W., McGavin, B. (2002): Häufig gestellte Fragen zum Partnerschaftlichen Focusing. *Focusing-Journal 9*

<u>Viele Hinweise ferner in:</u>

Cornell, A.W. (1997): Focusing – der Stimme des Körpers folgen. Reinbek, Rowohlt

Gendlin, E.T. (1998): Focusing. Reinbek: Rowohlt

© DAF-AKADEMIE