

Teresa Dawson

Koordinatorin und Ausbilderin des
Internationalen Focusing Instituts



Leitfaden für Focusing Partnerschaften

Soll der Focusing Austausch beidseitig befriedigend gelingen, gilt es ein paar Grundregeln und die fürs Focusing vorausgesetzte innere Haltung (personenzentriert) zu beachten.

Beziehungsraum

- Vor Beginn gemeinsam die **Zeitstruktur** festlegen und **einhalten**. Was die Gewähr gibt, dass beide Personen zu gleichen Teilen ihre Zeit bekommen. Für die Zeitstruktur kann die Begleitperson zuständig sein. Sie kündigt z.B. 5-10 Minuten im Voraus den Schluss an.
- Den gemeinsamen **Raum sichern**, meint: mögliche Störungen (wie Handys, andere Leute die den Raum betreten) im Vorhinein ausschalten. Gilt auch für Telefon- oder skype Austausch.
- Ist etwas in der **Beziehung** unklar, wird dies als ein Freiraum-Schritt zuerst angesprochen.
- Für eine Focusing Partnerschaft können die Grundkenntnisse und die Erfahrungen mit Focusing unterschiedlich sein. Denn **jede Person ist voll für ihren eigenen Prozess zuständig**.

Die fokusierende Person

- entscheidet, **wie** sie „Focusing macht“. Es gibt kein richtiges oder falsches Focusing.
- entscheidet, **worüber** sie fokussiert und **was davon** sie inhaltlich preisgibt.
- entscheidet, ob und warum sie den Prozess **vor Ablauf der Zeit beenden** möchte.
- **hat sich weder zu** erklären noch zu rechtfertigen oder zu entschuldigen für ihre eigenes Erleben während des Prozesses.
- **bittet bei Bedarf um** Unterstützung, in Form von z.B. mehr offenen Fragen oder Zurücksagen. Sofern es für sie hilfreich ist, gibt sie zu Beginn bekannt, in welcher Form sie ihre Begleitung möchte oder was sie nicht möchte. Das entlastet auch die Begleitperson.

Die begleitende Person

- **unterstützt den Prozessablauf**, nicht den Inhalt. Es gilt nicht den Prozess irgendwohin zu steuern, ‚etwas herauszufinden‘ oder mit dem Gesagten ‚etwas zu machen‘. Sie ist für kein ‚Resultat‘ zuständig, kann hingegen die fokusierende Person aktiv mit dem ‚Jetzt‘ und mit dem ‚Fühlen‘ in Verbindung bringen helfen („wie ist es jetzt“, „wie fühlt sich das ... an“).
- **gibt zum Inhalt** der fokusierenden Person weder Ratschläge noch Kommentare, Deutungen etc. Noch beginnt sie nachträglich eine Diskussion über das Erlebte.
- übt sich in einem aufmerksamen, nicht wertenden, **anteilmehmenden Dabeisein**.
- prüft zwischendurch den **eigenen inneren Freiraum**, den eigenen Felt Sense.
- hört in erster Linie ‚mit dem ganzen Körper‘ zu, nimmt das Nonverbale am Prozess wahr. Wahrt die im Prozess **entstehenden Pausen**. Lädt zum **Verweilen beim Unklaren** ein.
- sagt zuerst das aus dem Felt Sense Gesagte zurück (körperliche, emotionale und Empfindungsinhalte, Symbole, etc. Keine äusseren Fakten)
- stellt zum Stärken des inneren Erlebens spärlich die Fragen ‚wie‘, ‚was‘, ‚wo im‘.
- leitet den Abschluss ein mit der Zeitankündigung. Event. mit der Frage ‚was braucht es noch‘.