

DFI – Ausbildungsmaterialien

focus on...

Focusing – Einzelsitzung: Ein „Spickzettel“

Der hier dargestellte *schematische* Ablauf einer Focusing-Sitzung dient *didaktischen* Zwecken und beschreibt nicht die tatsächliche Anwendung von Focusing in der Psychotherapie.

„Kaffeehaus“ (ca. 3 bis 10 Min.)

Kl. und Th. sitzen einander gegenüber, schauen sich an und sprechen miteinander. Die Situation ist partnerschaftlich, analog einer Team- oder Regiebesprechung. Dabei geht es v.a. um folgende Themen:

- Th.: „Hast du schon ein Thema, an dem du arbeiten möchtest?“ (Wenn ja, kurz benennen; wenn nein, Thema suchen).

Thema kann alles und jedes sein, auch „kein Thema zu haben“ oder einfach nachzuspüren, wie es im Augenblick ist (innere Befindlichkeit).

- Th.: „Gibt es etwas, das du mit mir besprechen möchtest, bevor wir mit dem Focusing-Prozess beginnen?“ (z.B. Klärung der Zeit, die zur Verfügung steht; Orientierungsfragen an den Th., Beziehungsklärung, Wünsche an den Th.

Auch der Th. kann eigene Projekte vorbringen (z.B. auf etwas Bestimmtes bei sich zu achten, etwas Bestimmtes auszuprobieren). Beziehungsklärungen werden immer von Person (Kl.) zu Person (Th.) und „Auge in Auge“ besprochen. (nicht in Innerer Achtsamkeit und schon gar nicht während KlientIn liegt)

FreiRaum finden (ca. 1 bis 5 Min.)

Äußerer FreiRaum

Th.: „Wo und wie möchtest du hier im Raum sein, wenn wir dann an deinem Thema arbeiten werden?“ Kl. sucht sich im Raum einen Platz, richtet ihn sich ein (Stuhl, Decke, Kissen, etc.), sucht die im Augenblick „richtige“ Körperhaltung (sitzen, liegen, stehen, etc.); Th. fragt den Kl., ob Platz und Abstand zu ihm/ihr für ihn stimmen; evtl. weiteres gemeinsames Platzsuchen.

Th. begleitet diesen Suchprozeß des Kl. verbal und durch eigenes Platzsuchen.

Kl. wird eingeladen, sich auf seinem Platz wohl und entspannt zu fühlen (und nicht sofort mit seinem Thema loszulegen).

BeziehungFreiRaum

Beziehungsthemen können auch hier Platz finden, falls sie im „Kaffeehaus“ nicht schon angesprochen wurden. Th. Fragt sich: „Habe ich genügend Beziehungsfreiraum um mit diesem Kl. zu arbeiten? Wie fühle ich mich mit diesem Kl.?“

Inneren FreiRaum suchen (ca. 2 bis 10 Min.)

Th.: „Wo ist es in deinem Körper im Moment verhältnismäßig am Wohlsten?“ Einladen zum Wohlfühlen, Genießen, den Körper frei von Problemen zu fühlen. So zu spüren, wie es eigentlich gut wäre. Da-Sein –lassen, Hinausstellen, Achtsamkeit im Körper, Dis-identifikation. „Arbeitsvertrag“ mit sich selbst: „Welches Thema ist jetzt das Stimmige? (Nicht zu groß und nicht zu klein)

Thema benennen (ca. 1 bis 3 Min.)

Kl. wird eingeladen, sein Thema nochmals kurz zu vergegenwärtigen und zu benennen, also dem Thema einen Namen (Überschrift, Titel, Merkzeichen) zu geben. Das Thema soll *als Ganzes* „draußen bleiben“, der Kl. wird nicht dabei unterstützt, sein Thema im Detail zu beschreiben. Im Prinzip reicht es, wenn der Th. die „Überschrift“ des Themas kennt, der Kl. kann alle Inhalte für sich in seinem privaten inneren Raum behalten. Den inneren Abstand zum Thema halten.

Phasen 1 bis 3 stehen im Dienst des Freiraumschaffens; Phasen 4a bis 4c können sich mehrmals hintereinander wiederholen.

Dauer der Phasen 4a bis 4c: ca. 5 bis 30 Min.

Felt Sense kommen lassen

Kl. wird eingeladen, in seinem Körper (Brust-/Bauchraum) nachzuspüren, welche körperliche Resonanz (Felt Sense) zu seinem Thema kommt. „Nimm alles zusammen, was Du über das Thema weißt, auch was Du nicht weißt, alles was damit war und auch alles was noch geschehen mag – und lass es ein Ganzes werden.“

- Th.: „Was geschieht in dir (was erlebst du, spürst du, etc.), wenn du dir dein Thema da draußen als Ganzes vorstellst?“
- Den Kl. einladen, sich Zeit zu lassen, nichts herausfinden zu müssen; auf kleine, kaum merkbare Veränderungen seiner körperlichen Befindlichkeit zu achten; mit dem, was kommt zu sein, zu verweilen, in der Nähe zu bleiben, *immer wieder darauf zurückzukommen*.

symbolisieren, vergleichen, genauern

Den Kl. anregen, darauf zu achten, ob Worte, innere Bilder, Gefühle, körperliche Empfindungen oder Impulse (= Symbole, explizites Erleben) da sind oder auftauchen wollen, während er mit seinem Felt Sense (= implizites Erleben) spürend verweilt.

Wenn ein Symbol auftaucht, dieses Symbol zurücksagen und mit dem Felt Sense vergleichen und nachspüren lassen, ob es „paßt“, teilweise paßt oder nicht zum Felt Sense paßt; anregen, weitere Symbole auftauchen zu lassen. „Ist das genau so?“

Felt Shift bemerken

Wenn ein Symbol paßt, also einen Aspekt des Felt Sense adäquat symbolisiert und ausdrückt, verändert sich die körperliche Befindlichkeit des Kl.; diese Veränderung bemerken lassen und mit ihr verweilen (dabei-bleiben; sanften Atem dazu geben; einladen den kleinen Aha-Atemzug nochmals zu wiederholen; entsprechende Gesten „ausspüren“; kleinste Veränderungen würdigen)

Abschließen (5 Min.)

Th. kündigt 5 Min. vor Ablauf der vereinbarten Arbeitszeit an, daß noch 5 Min. Zeit sind, den Prozeß abzuschließen; den Kl. fragen, ob er noch etwas braucht, um auf gute Weise aufhören zu können; das noch tun. Oder: den gesamten Prozess nochmals „überschauen“, also von FreiRaum , über das Thema, den Veränderungsweg als Ganzes zu nehmen und zu fragen: „Was ist aus dem Ganzen für Dich als Mensch etwas wichtig, oder etwas bedeutsam, neue Energie““ Frag mal das Neue ob es von irgendwo angegriffen wird.“ „Was wäre der möglichst kleinste Schritt aus dem Ganzen heraus, den Du ganz sicher im Alltag auch tun kannst?“

Die Sitzung pünktlich beenden und sich verabschieden.

6. Nachbesprechung (ca. 5 bis 15 Min.)

Zwischen 5. und 6. eine kleine Pause/Zäsur einlegen; aufstehen, aus den Th./Kl.-Rollen aussteigen; sich nochmals zusammensetzen und sich über das WIE der Sitzung austauschen („Wie hast du es erlebt? Wie hast du mich erlebt?“), nicht über Inhalte des Kl. reden; Kl. muß Fragen des Th. nicht beantworten, er hat „frei“. Oft ist es besser, statt einer Nachbesprechung einfach noch ein paar Minuten still zu sein, so daß jeder für sich Zeit hat, die Sitzung nachwirken zu lassen.