

Focusing üben

Orientierungen für Focuser*in und Focusing Begleiter*in

(c) Laury Rappaport, deutsche Fassung Friedgard Blob **FOCUSZ**

- Es geht beim Focusing Begleiten immer um die Belange der Focuserin (nicht um die Bedürfnisse der Begleiterin)
- Startet erst, wenn Ihr euch beide gut körperlich gegründet habt und zentriert seid
- Versuche als Begleiterin in der Focusing Haltung zu sein und zu bleiben
- Lass dich empathisch zuhören, ohne als Begleiterin das Gespräch zu steuern
- Bleib als Zuhörerin nah dran am Erleben der Focuserin, warte bevor du ihr etwas zurück sagst, lass dich im Spürbewusstsein mitschwingen, auch über den Atemraum
- Als Focuserin geht es um dich, nicht darum irgendetwas was der Begleiterin gefallen könnte
- Frag dein Inneres, ob es bereit ist für eine Focusing Begleitung, ob dein Körper dir die Erlaubnis gibt, dich einem Thema zu nähern
- Prüfe nach, ob du das was du fühlst, auch mitteilen möchtest. Manchmal ist es besser, es bei sich zu halten und zu schweigen, sage dann deiner Begleiterin, dass du es fühlst, und bei dir behältst
- Fühl dich frei, jederzeit die Augen zu öffnen, deine Begleiterin um mehr Lautstärke zu bitten, dass sie länger wartet, sanfter zu dir spricht etc
- Du bist frei die Sitzung von dir aus jeder Zeit zu unterbrechen bzw. zu beenden. auch die Begleitung als solche (Beziehungsfreiraum geht vor inhaltlichem Freiraum schaffen!)