

Focusing am Telefon

von Marie Mannschatz

*„Hör aber gut zu. Nicht meinen Worten, sondern dem Tumult,
der sich in deinem Körper erhebt, wenn du dir zuhörst.“*
René Daumal, zur „Phänomenologie des Wortes“

Ich gehöre nicht zu den Frauen, die stundenlang mit ihren Freundinnen telefonieren. Doch am Montagmorgen mache ich eine Ausnahme. Ich stelle meinen bequemsten Sessel so, dass ich zum Fenster hinausblicken kann. Auf der Fensterbank flackert eine Kerze, der Tee dampft noch und ich wähle die Vorwahl, bei der mir eine Frau begeistert einflüstert: „Nur 1,5 Cent pro Minute.“ Seit ich von Berlin nach Schleswig-Holstein gezogen bin, habe ich mit meiner Focusing-Partnerin montags um 9.00 Uhr einen Telefon-Termin. Wir wechseln uns ab mit den Anrufen: „Wer anruft, fokussiert zuerst.“

Wir klären kurz die Situation miteinander und konzentrieren uns dabei ganz auf das Focusing. Zeit zum Alltagsaustausch und Klönen geben wir uns bei anderen Telefonaten. Die Focusing-Zeit, Thema und guter Ort werden definiert. Meist kalkulieren wir pro Person zwanzig bis dreißig Minuten für eine Sitzung.

Unsere Hauptaufmerksamkeit als Begleitende gilt den Körperempfindungen (Felt Sense) und den klar ausgesprochenen Kern-Sätzen unserer Focusing-Partnerin. Ich notiere Kernsätze in Schnellschrift- wer nicht so flink schreiben kann, beschränkt sich auf Schlüsselwörter. Wenn ich sie aufschreibe und vor mir sehe, habe ich dadurch einen inneren Anker für meine Aufmerksamkeit. Die Schlüsselwörter oder Kernsätze bilden ein Gerüst, einen Kontext für meine Wahrnehmung als Zuhörende. Mein Blick schweift immer wieder zwischen dem Geschriebenen und dem Horizont hin und her.

Man übt sich beim Telefon-Focusing im genauesten Zuhören. Es ist höchst erstaunlich zu erfahren, wie viel wir allein durch Atemschwankungen kommunizieren. Änderungen im Atemfluss deuten Änderung der Stimmung an, wir hören, wie unser Gegenüber aufatmet, stockt, gerinnt, ins Fließen kommt, wie die Atmung blockiert wird, wieder loslässt. Diese Prozesse gedeihen, wenn die Zuhörende genügend Geduld und Vertrauen spürt, um auch immer wieder minutenlanges Schweigen zu erleben. Meine Focusing-Partnerin ist - ebenso wie ich - seit vielen Jahren erprobt in Schweigemeditation. Vielleicht fällt es uns deshalb besonders leicht, unsere Prozesse am Telefon gegenseitig zu begleiten.

Es tut uns sehr wohl, am Wochenanfang auf diese Weise Einblick in die eigene innere Situation zu nehmen. Wir sortieren uns, wir erkennen Erwartungen, Befürchtungen, wir rufen uns ständig in das Erleben dieses Augenblicks zurück. Dadurch kann auch die vor uns liegende Woche mit viel mehr Offenheit und Klarheit angenommen werden.

Neben der Auseinandersetzung über aktuelle Arbeitsvorhaben bleibt ebenso Zeit, Träume der vergangenen Nacht intensiv zu betrachten. Und wir supervidieren uns in beruflicher und privater Kommunikation.

Dass wir uns beim Focusing nicht sehen, vermissen wir nicht. Wir beschreiben uns mehrfach während einer Sitzung unsere Körperhaltungen, ob wir gebeugt oder aufrecht sitzen, wie wir Arme und Hände halten, was die Füße im jeweiligen Moment gerade ausdrücken. Manchmal erklären wir auch unseren Gesichtsausdruck. Beide Fußsohlen sollten beim Telefonieren den Boden berühren. Wenn uns der Erdkontakt verloren geht, stellen wir ihn wieder her, sobald wir es bemerken.

Entscheidend ist, für beide Focusing-PartnerInnen das Gehörte im Körper zu verankern. Auch die Begleitperson empfindet alles Gesagte auf ihre eigene Weise im Körper. Der Satz, den wir als Begleitende am häufigsten sagen, lautet: „Magst du spüren, was du dabei in deinem Körper empfindest?“ Und im gleichen Moment fragen wir uns selbst: Wie empfinde ich das, was ich gehört habe, in meinem Körper.

Fünf Minuten vor Ablauf der festgelegten Zeit sagt die Begleitende Bescheid und achtet darauf, dass die verbleibenden Minuten für die Verankerung im Alltag genutzt werden. Wir fragen: „Wie möchte sich das, was du jetzt über dich erfahren hast, in deinem Alltag umsetzen oder konkretisieren?“

Wir schließen kein Telefon-Focusing ab, ohne den nächsten Termin festgelegt zu haben, und wir tragen beide diesen Termin in unseren Kalender ein. Uns erscheint Telefon-Focusing wie ein Geschenk. Einmal habe ich die Verabredung zum Telefon-Focusing vergessen - ich war ziemlich traurig über die verpatzte Gelegenheit.

Hier noch einmal die wichtigsten Stationen im Telefon-Focusing-Prozess:

Vor dem Anruf

- Etwa 10 Minuten vor dem Anruf eine äußerlich ungestörte Situation für ein langes Telefonat vorbereiten.

Zum Focusing-Prozess am Telefon

- wer zuerst fokussiert, ruft an (oder umgekehrt)
- beide definieren den Zeitrahmen
- die fokussierende Person nennt ihr Thema und
- verankert sich am guten Ort, vorzugsweise im Körper
- Schlüsselwörter, Kernsätze notieren
- Modalitätenwechsel anregen, vor allem die Empfindungen im Körper kontinuierlich abfragen und benennen

Abschluss

- 5 Minuten vorher das Ende ankündigen
- in den letzten Minuten die Erfahrung verankern und mit dem Alltag verknüpfen
- nächstes Telefon-Focusing festlegen

(Aus: *Focusing-Journal* Nr. 13, 2004)

Marie Mannschatz unterrichtet Vipassana-Meditation und die Kunst der Achtsamkeit in Europa und USA. Sie hat bei Susanne Kersig die Ausbildung in Focusing absolviert und ist Autorin eines Buches über buddhistische Metta-Meditation: „Lieben und Loslassen“ (Theseus 2002).

Im Frühjahr 2005 erscheint ihr Buch mit CD im Verlag Gräfe und Unzer „Meditation – Mehr Achtsamkeit und innere Ruhe“

www.MarieMannschatz.de