

Die Magie des Saying Back

Workshop auf der 2. Focusing-Impulskonferenz am 06.02.2021

Charlotte Rutz

0'43 Klaus: ... bisschen Freiraum schaffen ... wie ist es grad, die Entscheidung: Ich mach das ...

Charlotte: Es ist ein bisschen irre.

Klaus: Irre. - Es ist ein bisschen *irre*, ja.

Charlotte: War jetzt getragen von der Neugierde, dem Wunsch da hinzugehen ... (Text)

Klaus: Ah ja, die Neugierde, der Wunsch ...

Charlotte: Ja, es war einfach so schön eben ... (Text) ... ich hab den Wunsch, mir das noch ...

Klaus: Da klopft's irgendwie am Brustbein, hmmm, *mir noch* ...

Charlotte: Das soll, das soll ... irgendwie bei mir einziehen.

Klaus: Einziehen. Das isses. Na, dann: die Hände da und den Wunsch von *einziehen*. Wenn du da mal ... *einziehen*. Ich hätt so die Idee, da einen Atem dazu zu nehmen, dass dieses Einziehen, was immer da zum Einziehen ist, mit dem Atem verbunden ist. *Einziehen*. (2'45) ... 3'00 Klaus: Ja?

Charlotte: ... da ist so ein tiefer Wunsch mit verbunden ... (Text) ... also so unmittelbar ...

Klaus: unmittelbar.

Charlotte: Ja, ich kannte das ... (Text) ... berührt mich sehr.

Klaus: Das berührt dich, das ist erstaunlich, wunderbar, sowas?

Charlotte: Ja.

Klaus: Na, da bleiben wir doch dabei, oder? Dieses wunderbar Erstaunliche, dieses Berühren, dieses (Atem) *Einziehen*. (4'04)

Das Zurücksagen ist bei mir nicht irgendetwas Mechanisches. Es ist dazu da, den Kontakt aufrechtzuerhalten. Und den Kontakt fühlt man.

Du musst dir als Zuhörer, als Therapeut, einen Moment Zeit lassen und dich fragen: „Habe ich es verstanden? Habe ich es wirklich hereingelassen, hat mein Körper es aufgenommen?“ Und dann musst du einen Augenblick warten, bis der Körper sagt: „Ja, jetzt hab ich’s aufgenommen.“ Jetzt kannst du es zurücksagen.

„Spiegeln“ ist kein gutes Wort dafür, denn ein Spiegel nimmt nichts auf und lässt nichts in sich hinein. (...) Wir wollen kein Spiegel sein. Wir wollen das, was der Klient ausdrückt, hereinlassen. Dann sagt man es auch richtig zurück. Da braucht man dann nicht die Stimme kontrollieren und nachzudenken, wie man es richtig ausrücken soll. Wenn man es einmal fühlt, kommt’s schon echt heraus.

Eugene Gendlin, in: Focusing in der Praxis (6. Aufl.), S. 44 f

Saying Back ist mehr Poesie als Technik. Spricht ein professioneller Schauspieler ein romantisches Gedicht, so hören wir die Vögel zwitschern, riechen das Grün der Wiese und den Duft der Blumen, spüren die Sonne und den leichten Wind auf der Haut, die Atmosphäre des Abends ist in uns. Dieser Schauspieler hat das Gedicht körperlich in sich aufgenommen und sagt es nicht auf, er lebt es. Genauso geht Saying Back, nämlich das gespürte Leben dem Klienten wieder in „lebendigen Worten“ zurückzugeben und dadurch erleben zu lassen. Die Sprache ist nur das Medium, mit dem zurückgegeben wird.

Übung: „Spaziergang“ in 3er-, 4er-oder 5er-Gruppen.



- Reihum. Focussierende Person – begleitende Person – ZeitnehmerIn. Pro Nase 10 (+) Minuten.
- Suche dir aus deiner Erinnerung einen Ort in der Natur, eine Wanderung, einen Spaziergang. Beschreibe aus deinem inneren Erleben heraus, wie du dich in der Natur bewegst, was du siehst, hörst, riechst, erlebst ...
- Die begleitende Person macht Saying back / sagt zurück. Nach jedem 3./4. Mal: Guiding nach innen (wie ist es jetzt gerade mit dem Erleben in Brust- und Bauchraum ...). Zur Kenntnis nehmen und dann weiter: „Magst du schauen, wie es auf deinem Weg weitergeht?“ --- Für diese Übung ist es gut, es so zu machen. An jeder dieser Stellen könnten wir auch in den tieferen Focusing-Prozess einsteigen.
- Nach 9 Minuten sagt der/die ZeitnehmerIn die letzte Minute an. Und: sag sie ruhig an, also mit Stimme, einfach rein.
- Schluss: Nimm nochmal alles dieser Erfahrung zusammen, was an all dem ist gerade das Wichtige/ Bedeutsame/klein wenig Neue für Dich?

Eindrücke der Teilnehmer*innen zum Abschluss

- Saying Back wird magisch, wenn ich in den Erlebensfluss meines Gegenübers mit eintauche.
- Saying Back öffnet den Raum, mir selbst zuzuhören.
- Saying Back habe ich so erfahren heute, dass das Erleben des Anderen direkt von mir sinnlich geteilt wird und dadurch ein Flow entsteht! Mein Erleben vom Spaziergang wurde durch das Saying back so intensiviert, dass es tatsächlich magisch war, und fast (es ging um die Schneeberge in meiner Nähe) überwältigend. Saying Back verstärkte mein Erleben! Danke.
- Saying Back ist für mich heute wie ein Spaziergang zu zweit, bei dem man sich manchmal an der Hand nimmt, manchmal loslässt, und es gibt viele Wege, wie man darüber im Kontakt ist - das Spiel der Hände...
- Ich konnte mich durch den Workshop intensiver mit dem ‚Saying Back‘ beschäftigen und neue Erfahrungen machen. Es gab viel Raum für Selbsterfahrung und die Leitung durch Charlotte war sehr wertschätzend und aufmerksam! Danke für die gute Zeit!
- Es war schön zu sehen, wie der/die Fokussierende in ihrem/seinen Prozess bleiben konnte und wie dieser Prozess durch das immer wieder nach Innen in den Brust und Bauchraum gehen intensiver wurde.