

AsysTh-Ausbildungsinstitut GmbH
Brahmsstr. 32, 81677 München

AUSBILDUNG
SYSTEMISCHE PSYCHOHERAPIE
4. Seminar: Veränderungsmotivation 12.-14.11.20
Ute Zander-Schreindorfer

BEENDIGUNG VON THERAPIEPROZESSEN

Rückblick auf Verlauf, Erfolge, offene Themen

Zu jedem Abschied gehört ein Rückblick. Wir schauen uns den Verlauf mit seinen Höhen und Tiefen an, benennen die Erfolge, was wichtige Erkenntnisse, Stärken, wieder entdeckte oder neu gewonnene Fähigkeiten sind. So kann Wertschätzung für die Zusammenarbeit ausgedrückt werden. Klienten lernen für zukünftige Stolperstrecken aus der Bewältigung der vergangenen. Neben der Gesprächsform können wir genauso Skulptur- oder Visualisierungselemente nutzen, mit einer Zeitlinie arbeiten, gemalt oder im Raum aufgestellt, um diese Ergebnisse sicherer einprägsamer zu gestalten. Zum Rückblick gehören auch Kritik, offene Themen, Unerledigtes gegenüber dem Berater. Berater sollten Kritik ernst nehmen und respektieren. Statt uns zu rechtfertigen sollten wir zu eigenen Grenzen stehen und mit den Klienten besprechen, wo und wie sie sich um Unerledigtes kümmern können.

Raum für Gefühle

Gefühle bei Abschieden können sein: Wut, verlassen zu werden, Bedauern über das Ende, Erleichterung oder Angst vor dem Fehlen einer begleitenden Betreuung. Wir sollten auf die ganze Palette gefasst sein, solche Gefühle wahrnehmen können und sie respektvoll ansprechen. Beraterinnen können auch Modell sein, indem sie etwa eigenes Bedauern ansprechen. Und: Auch Berater haben ihre eigenen Muster für Abschiede. Es ist wichtig, diese zu kennen, um weder einer Klientin eine Auseinandersetzung mit ihren Gefühlen aufdrängen zu wollen, noch einem anderen in seiner Vermeidung zu folgen und abrupt zu enden.

Systemgrenzen wieder herstellen

Jede Beratungs- oder Betreuungsbeziehung lässt Systemgrenzen verschwimmen. Am Ende sollten diese auf angemessene Art wiederhergestellt werden. Beispielsweise können in stationären Settings kleine rituelle Übergaben des Schlüssels und eine Erklärung, wann und wo der Klient wieder Zugang haben kann, deutlich machen, dass ein Abschnitt endet. Diese Rituale bewirken oft noch einmal starke Gefühle, die auch wichtig sind, um sich mit einem Ende wirklich auseinander zu setzen. Häufig schlagen Klienten vor, sich doch gelegentlich auf einen Kaffee zu treffen, um die gute Beziehung auf freundschaftlicher Ebene fortzusetzen. Hier muss die Grenze respektvoll, aber klar gezogen werden.

Beziehung symmetrisieren

Gegen Ende einer Beratung ist es hilfreich, die vorher asymmetrische Beziehung, die durch eine Hilfesuchende und einen Hilfegeber gekennzeichnet war, etwas zu symmetrisieren. Berater können Persönliches erzählen, aufzeigen, was sie von der gemeinsamen Arbeit gelernt haben, was allerdings mit Vorsicht zu handhaben ist,

um keine weiter gehenden Beziehungswünsche zu fördern. Dies macht auch implizit deutlich, dass eine immer auch asymmetrische Hilfebeziehung endet.

Ausblick und Perspektiven

Wie der Rückblick gehört auch der Ausblick zu guten Abschieden. Wir sprechen über Perspektiven, wecken Zuversicht, auch dadurch, dass wir die gewachsenen Fähigkeiten aufzeigen, gehen noch einmal mögliche Stolpersteine durch und besprechen, was der Klient dafür tun kann. Dazu gehört auch eine Rückfallprophylaxe. Es wird immer wieder Klienten geben, deren Beeinträchtigungen so groß sind, dass mit weiterer professioneller Unterstützung zu rechnen ist. Wir können Ängste reduzieren, indem wir die Schwelle niedriger ansetzen und deutlich machen, dass bei Krisen wieder Unterstützung zur Verfügung steht. Um das nicht nur als Einladung zur Produktion von Krisen wirken zu lassen, haben wir gute Erfahrungen damit gemacht, Interesse zu signalisieren und Kontakt auch über Erfolge anzubieten: »Selbstverständlich können Sie wieder anrufen, wenn Sie einmal eine professionelle Beratung brauchen und denken, dass Sie etwas allein nicht bewältigen können. Aber Sie brauchen jetzt keine Krise, um mich mal anrufen zu können. Ich freue mich auch, wenn ich von Ihnen in einem Jahr oder so höre, dass es Ihnen gut geht.«

Aufbau eines sozialen Netzes

Es ist für den Abschied hilfreich, darüber zu sprechen, welche Funktionen die Unterstützungsbeziehung hatte und wo die Klienten Ersatz erhalten können, bei welchen Menschen sie sich Rat, Trost, Zuspruch, Anregung oder auch mal eine Konfrontation holen können. Wie erwähnt, sollte das nicht erst in der letzten Stunde Thema sein.

Rituale und Übergangsobjekte

Rituale und Übergangsobjekte gehören zu Abschieden und Übergängen. Dies können ganz kleine Dinge am Ende einer kürzeren Beratung sein. Eine Tasse Kaffee, diesmal mit Plätzchen oder eine Abschiedsfeier bei längeren Betreuungen. Die Gestaltung sollte mit den Klientinnen abgesprochen werden. Besondere Wertschätzung wird dadurch ausgedrückt, dass das Ritual persönliche Elemente enthält: Das Lieblingsessen, ein Lied oder selbst gemachtes Gedicht, eine Fotokollage, Symbolgeschenke, die Wünsche für den weiteren Weg ausdrücken. Besonders Geschenke scheinen uns wichtig, sie drücken unsere Wünsche nach Wohlergehen aus und fungieren gleichzeitig als Übergangsobjekt im Sinne Winnicotts. Das kann ein Stein aus der Sammlung im Beratungszimmer sein, der an die gute Zusammenarbeit erinnert, oder wir machen uns Gedanken über ein Abschiedsgeschenk, das symbolisch für wichtige Themen und Erfolge der Zusammenarbeit steht.

Wenn Klienten Abschiede vermeiden und kurz vor Ende abbrechen

bestehen wir in der Regel auf einem Abschlussgespräch und haben dies immer wieder als produktiv erlebt. Ohne ein Gespräch bleibt eine Gestalt offen, zufällige Begegnungen geraten zur Peinlichkeit, gegenseitige Annahmen und Unterstellungen

können Nahrung finden. Wenn das Angebot eines abschließenden Gesprächs nicht genutzt wird, ist es sinnvoll, einen kurzen Brief zu schreiben und damit den Beratungsprozess auch für sich selbst zu beenden. Wir konnotieren das Wegbleiben dabei positiv, bieten ein abschließendes Gespräch an, respektieren aber die Autonomie des Klienten; und wir enden mit guten Wünschen.

Quelle: Schwing/Fryszler, „Systemische Handwerk“

■