Die Sitzung beenden

Ann Weiser Cornell

aus: The Focusing Teacher's Manual – Part 1 (S. 120 – 126)

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Sei eindeutig, wenn es Zeit ist, die Sitzung zu beenden. Eine Person, die neu im Focusing ist, weiß nicht, dass Anregungen wie „Lass es wissen, dass du wiederkommen wirst" oder „Bedanke dich bei ihm" zu einem Abschlussprozess gehören. Am freundlichsten ist es, klar zu sein und den bevorstehenden Abschluss in einem direkten Hauptsatz anzukündigen – nicht in einem Nebensatz.

> **Empfohlen:** „In einer Weile sollten wir nach einer guten Möglichkeit suchen, die Sitzung zu beenden."
>
> **Nicht empfohlen:** „Vielleicht könntest du noch etwas Zeit damit verbringen, bevor wir die Sitzung beenden."
>
> **Nicht empfohlen:** „Während wir allmählich einen Abschluss finden, könntest du vielleicht spüren, was noch auftauchen möchte."

Es ist nichts dagegen einzuwenden, die zweite Art von Satz zu verwenden, nachdem du bereits einen Satz der ersten Art benutzt hast. Ihn jedoch zu verwenden, bevor du das Ende auf irgendeine andere Weise erwähnt hast, ist eine versteckte Vorgehensweise und kann verwirren. (Einen Abschluss mit einem Nebensatz einzuführen, ist so, als würdest du versuchen, deine:n Partner:in dazu zu bringen, den Müll hinauszubringen, indem du sagst: „Wenn du den Müll hinausbringst, könntest du dann auch gleich die Zeitung holen?") Außerdem kann der Hinweis auf das Ende überhört oder gar nicht wahrgenommen werden – und das ist besonders verwirrend.

Beachte, dass der erste Satz oben zahlreiche abfedernde Formulierungen enthält! Das ist meine bevorzugte Art, einen Abschlussprozess einzuleiten. Wenn du auf solche Formulierungen verzichtest, steigen die Menschen oft sofort aus ihrem inneren Prozess aus.

> **Nicht empfohlen:** „In einer Weile müssen wir aufhören."
>
> **Empfohlen:** „In einer Weile sollten wir nach einer guten Möglichkeit suchen, die Sitzung zu beenden."

„In einer Weile" lässt mehr Zeit als „bald". Deshalb ziehe ich diesen Satz einer Formulierung wie „Wir werden bald ans Aufhören denken müssen" vor.

Manchmal nenne ich stattdessen die verbleibende Zeit. Allerdings fühlt es sich für mich nicht richtig an, weniger als fünf Minuten anzukündigen.

> „Ich möchte nur kurz erwähnen, dass wir für unsere heutige Sitzung noch ungefähr fünf Minuten haben."

Auf die Ankündigung des Endes lasse ich immer eine Anregung folgen. Und meistens ist die beste Anregung, das fortzusetzen, was ohnehin gerade geschieht. So wird die Ankündigung des Abschlusses nicht zu einer Unterbrechung.

Zum Beispiel:

> „In einer Weile sollten wir nach einer guten Möglichkeit suchen, die Sitzung zu beenden. Es ist also noch Zeit, ein wenig länger bei dieser Stelle zu bleiben und weiter zu spüren, was sie dich wissen lassen möchte."

Oder:

> „Ich möchte nur kurz erwähnen, dass wir für unsere heutige Sitzung noch ungefähr fünf Minuten haben. Das ist noch reichlich Zeit, um länger bei dieser verletzlichen Stelle zu bleiben, die froh ist, dass du bei ihr bist."

Der zweite Satz knüpft natürlich an das an, was die Person gerade getan hat. So hilft er ihr, im Prozess zu bleiben, statt abrupt daraus herauszukommen.

Nachdem du den Abschluss eingeleitet hast, liegt es auch an dir, der Person zu helfen, sich auf das Ende zuzubewegen. In den letzten fünf Minuten kann sich durchaus noch einiges in der Sitzung entfalten. Das ist gut so. Wir wollen nicht überstürzt aufhören.

Gib zunächst weiter Rückmeldungen und begleitende Anregungen, so wie während der übrigen Sitzung. Wenn nur noch etwa zwei bis drei Minuten bleiben, kannst du beginnen, in deine Anregungen die Formulierung einzuflechten: „Während wir uns nun auf einen guten Abschluss zubewegen …"

> **Begleiter:in:** „Während wir uns nun auf einen guten Abschluss zubewegen, lass diese Stelle vielleicht einfach wissen, dass du wirklich hörst, wie traurig und müde sie ist."

Gegen Ende des Abschlusses beginnen wir außerdem, Anregungen zu geben, die nur an dieser Stelle der Sitzung vorkommen:

> **Begleiter:in:** „Vielleicht möchtest du dir etwas Zeit nehmen, um zu spüren, wie diese Stelle sich wünscht, dass du auch noch nach der Sitzung mit ihr umgehst."

> **Oder:** „Vielleicht möchtest du diese [warmen, friedlichen …] Gefühle einladen, auch nach der Sitzung bei dir zu bleiben.“
>
> **Begleiter:in:** „Vielleicht kannst du all das wissen lassen, dass du bereit wärst, wiederzukommen und erneut damit zusammen zu sein.“
>
> **Begleiter:in:** „Schau einmal, ob es in Ordnung ist, deinem Körper … und deinem Prozess … zu danken.“

Wenn die Person danach immer noch nicht aus dem Prozess herauskommt, braucht sie vielleicht ein „Leading Out“, zum Beispiel so:

> „Vielleicht lässt du deine Aufmerksamkeit langsam wieder in den Raum zurückkehren … spürst, wie dein Körper die Unterlage berührt, auf der du sitzt … und wenn es sich richtig anfühlt, lässt du deine Augen ganz von selbst wieder aufgehen.“

Und was ist, wenn die Person schon die Augen öffnet und aus dem Prozess „herausspringt“, bevor du die Würdigung und den Dank abgeschlossen hast, die wir üblicherweise anregen? Wenn sie wirklich fertig ist, gehen wir selbstverständlich damit mit. Vielleicht weiß sie aber einfach noch nicht, dass ein paar weitere kleine Schritte zum Prozess gehören. Ich könnte sagen: „Ja, ich sehe, dass du deine Augen öffnest … und ich hätte noch eine kleine Anregung …“ Meistens sehe ich dann, wie sich die Augen wieder schließen.

Wenn das Leading Out nicht ausreicht und die Person auch nach fünf oder zehn Minuten noch nicht richtig geerdet wirkt – oder wenn sie selbst sagt, wie verwirrt oder entrückt sie sich fühlt –, kannst du Folgendes versuchen: Biete ihr ein Glas Wasser an. Lade sie ein, ihre Hände etwas aneinanderzureiben. Gib ihr einen festen Gegenstand in die Hand. Und erkläre, warum: „Du wirkst, als wärst du noch nicht ganz wieder da, stimmt’s? … Wie wäre es, wenn du dich jetzt einfach einmal im Raum umschaust und bemerkst, was deinen Blick auf sich zieht?“ Niemand sollte unsere Praxis verlassen, ohne wieder ausreichend geerdet zu sein. Wir tragen die Verantwortung dafür, Menschen dabei zu unterstützen, ins Hier und Jetzt und in den Raum, in dem sie sitzen, zurückzufinden.

Nach der Sitzung

Normalerweise warte ich schweigend, während die Person die Augen öffnet. Auch mit offenen Augen schaut sie mich oft noch nicht an; und selbst wenn sie das tut, spricht sie meistens noch nicht. Ich kann gut warten. Am Telefon signalisiere ich das vielleicht, indem ich ganz entspannt „So …“ sage und danach wieder Stille entstehen lasse. Wenn möglich, möchte ich, dass die ersten Worte von ihr kommen. Auch der Raum nach der Sitzung gehört noch zur Sitzung. Wenn es an mir ist, zuerst zu sprechen, sage ich meistens: „Ich frage mich, ob du gern meine Beobachtungen zu deiner Sitzung hören möchtest.“ Weiter unten erläutere ich, warum und was dann geschieht.

Wenn sie sich bei mir bedankt, lächle ich und sage: „Sehr gern.“ Positive Rückmeldungen beantworte ich mit meiner eigenen Wertschätzung für die Sitzung.

Vielleicht stellt die Person eine Frage zum Prozess selbst, etwa: „War das typisch?“ Dann sage ich gern in einer akzeptierenden Weise, ob die Sitzung typisch war oder nicht. Oder sie fragt: „Und jetzt? Wie kann ich damit weitermachen?“ (Wie ich darauf antworte, steht im nächsten Abschnitt.)

Direkt nach einer Sitzung können Menschen in einen Zustand geraten, in dem sie mit einem Teil identifiziert sind: Vielleicht greift ein innerer Kritiker an oder der Teil übernimmt, der wollte, dass alles besser wird. (Beides sind Protector-Teile.) Aus einem Grund, den wir noch nicht genau kennen, kann Self-in-Presence unmittelbar nach einer Sitzung etwas instabil sein.

Du erkennst das zum Beispiel daran, dass die Person sagt:

> „Wie lange soll das denn dauern, bis es irgendwelche Ergebnisse gibt?“
>
> „Schade, dass ich das Problem immer noch habe.“
>
> „Es scheint, als wäre in dieser Sitzung nicht viel passiert.“

In solchen Fällen gehe ich am liebsten noch einmal gemeinsam durch, was tatsächlich geschehen ist.

> „Ah, okay. Dann lass uns etwas Zeit nehmen, um uns gemeinsam daran zu erinnern, was in der Sitzung geschehen ist. Da war dieser Knoten in deinem Hals. Als du eine Weile bei ihm geblieben bist, hat er sich geöffnet, wie eine Tür. Du hast dich an eine Zeit erinnert, in der du viel in der Natur warst, und daran, wie gut sich das angefühlt hat. Dadurch ist eine Nervosität darüber aufgetaucht, wie du heutzutage deine Zeit verbringst. Du konntest dich dem Teil zuwenden, der nervös war, und bei ihm bleiben. Dabei hast du gespürt, wie er sich entspannt hat. Am Ende hattest du ein neues Gespür dafür, was möglich sein könnte.“

Vielleicht sagt die Person daraufhin: „Aber wird das wirklich etwas daran ändern, wie ich in meinem Leben bin?“

Dann könnten wir antworten:

> „Das würdest du dir wirklich sehr wünschen! Natürlich! Wie wäre es, wenn du das als Frage mitnimmst und in dieser Woche beobachtest, was sich verändert hat?“

Oder sie sagt: „Wow, ich hatte ganz vergessen, was alles passiert ist! Was kann ich tun, damit ich es nicht wieder vergesse?“

Dann könnten wir antworten:

> „Wie wäre es, wenn du dir jetzt ein paar Notizen darüber machst, was du dir unbedingt merken möchtest?“

Beobachtungen nach der Sitzung

Noch etwas zu Beobachtungen nach der Sitzung: Ich habe diese Vorgehensweise von Emily Agnew gelernt und mache es inzwischen nach jeder ersten Focusing-Sitzung.

Es beginnt mit einer Frage:

> „Ich frage mich, ob du gern meine Beobachtungen zu deiner Sitzung hören möchtest."

Die Formulierung ist wichtig. Ich habe festgestellt, dass „dir Feedback geben" nicht so gut funktioniert. Aus irgendeinem Grund macht „Feedback" Menschen nervös, während sie sich sehr über „Beobachtungen" freuen. Sie sagen immer Ja – oft sogar mit großer Begeisterung!

Dann gehe ich die gerade erlebte Sitzung noch einmal durch, erinnere an die gelungenen Focusing-Schritte und benenne sie. Bei einer Person, die neu im Focusing ist, verwenden wir natürlich keinen Focusing-Fachjargon, sondern Worte, die sie verstehen kann.

Zum Beispiel:

> „Mir ist aufgefallen, dass du schon früh in der Sitzung ein Körpergefühl zu deinem Thema finden konntest. Das ist großartig; nicht allen gelingt das in ihrer ersten Sitzung. Und dann konntest du bei diesem Körpergefühl bleiben und es beschreiben. Da gab es diesen schönen Moment, als ich dir ein Wort angeboten habe und du gesagt hast, dass es nicht passt, dass es nicht richtig ist. Wow! Das ist wirklich eine hervorragende Fähigkeit: zu spüren, dass ein Wort nicht passt, und das auch zu sagen. Während der ganzen Sitzung hatte ich den Eindruck, dass du deinem eigenen Prozess mit viel Geduld und auch Freundlichkeit begegnet bist. Es war schön, das zu sehen."

Meine Beobachtungen sind also zu 100 Prozent positiv und beziehen sich zu 100 Prozent auf den Prozess, nicht auf den Inhalt.

Das hat mehrere Vorteile:

- Es fängt den inneren Kritiker ab, der sich fragt: „Habe ich das richtig gemacht?"
- Es verhindert, dass ein Gespräch über den Inhalt beginnt („Aber was soll ich denn jetzt wegen meines Problems tun?"), indem der Raum mit einem Gespräch über den Prozess gefüllt wird.
- Es zeigt der Person, welche Anteile dessen, was in der Sitzung geschehen ist, zum Focusing-Prozess gehörten.

Wenn die Person beginnt, immer wieder auf dieselbe Weise über ihr Problem zu sprechen und dabei dieselben Worte benutzt wie vor der Sitzung, sehe ich es als meine Aufgabe an, nicht darauf einzusteigen. Ich habe oft erlebt, dass Menschen eine tiefe und möglicherweise transformative Focusing-Sitzung haben, dann die Augen öffnen, als hätte die Sitzung gar nicht stattgefunden, und sofort wieder mit genau den Worten über ihr Thema sprechen, die sie vor der Sitzung benutzt haben.

Ich glaube, dass die Veränderungen durch das Focusing dann noch keine Gelegenheit hatten, in ihr begriffliches Verständnis einzusickern. Die Worte, mit denen sie über ihr Problem sprechen, sind noch die alten Worte. Focusing hat etwas verändert, doch diese Veränderung ist noch nonverbal, implizit oder schwer in Worte zu fassen. Sie konnte noch nicht die Art verändern, wie die Person das Problem tatsächlich sieht.

Also unterbreche ich sie. Wenn sie anfängt, in beinahe klagendem Ton zu sagen: „Nun ja, ich habe dieses Problem immer noch, das ist wirklich schade“, sage ich manchmal lächelnd: „Ja, du hattest dieses Problem. Wir wissen noch nicht, ob du es immer noch hast.“ Und dann: „Ich würde dir empfehlen, mindestens zwei Stunden lang nicht über dieses Thema zu sprechen oder nachzudenken. So bekommt die Sitzung Gelegenheit, ihre Wirkung zu entfalten.“ Ich lasse mich nicht auf ein Gespräch über das Problem ein. Und ich empfehle der Person, das ebenfalls nicht zu tun.

Wie geht es von hier aus weiter?

Manchmal gebe ich der Person nach einer Sitzung eine Einschätzung dazu, wie viel vom gesamten Focusing-Prozess sie in dieser Sitzung erlebt hat. Das tue ich besonders bei Menschen, die vielleicht keinen großen Shift erfahren haben und am Ende nicht das Gefühl hatten: „Oh, wow, das war großartig!“ Gerade dann möchte ich vermeiden, dass der Eindruck entsteht, das, was wir in dieser Sitzung getan haben, sei schon alles gewesen, was mit Focusing möglich ist.

Deshalb ergänze ich meine positiven Beobachtungen zur Sitzung um eine Vorstellung davon, was bei weiterer Focusing-Arbeit geschehen könnte. Zum Beispiel:

> „Ich möchte dir einfach noch sagen, was ich dich in dieser Sitzung habe tun sehen. Was dir wirklich sehr gut gelungen ist, war, bei den Stellen in deinem Körper zu sein, an denen du Gefühle wahrgenommen hast. Du konntest Beschreibungen dafür finden und überprüfen, ob diese Beschreibungen passen oder nicht. Wenn du länger mit Focusing arbeiten würdest, könnte noch etwas dazukommen: Du könntest länger bei diesen Körperempfindungen bleiben, die du beschreiben konntest, und wirklich spüren, wie sie sich öffnen und zeigen, was sie bedeuten, was sie dir sagen möchten und womit sie in deinem Leben zusammenhängen. Das ist etwas, was ich mir vorstellen kann, wenn du weiter mit Focusing arbeitest.“

Eine andere Möglichkeit ist, dass die Person fragt: „Wie kann ich damit weitermachen? Was schlägst du vor?“ Dann halte ich einen Moment inne, spüre in mich hinein, nehme meine Wahrnehmung der Person und dessen, was in der Sitzung geschehen ist, auf – und lasse daraus meine Vorschläge entstehen.

Zum Beispiel:

> „Erinnerst du dich an die Formulierung „Etwas in mir“, die du hilfreich fandest? Vielleicht möchtest du sie ganz bewusst jedes Mal verwenden, wenn ein Gefühl auftaucht. Wenn du bemerkst, dass du Angst hast, versuche zu sagen: „Etwas in mir hat Angst.““

Wenn das für die Person stimmig ist, sehe ich sie nicken. Zu meinen Anregungen kann auch gehören, die Audio-Reihe „Learning Focusing“ anzuhören, das Buch „The Power of Focusing“ zu lesen oder an einem Workshop teilzunehmen.

Oft wissen die Menschen selbst, ob sie eine weitere Sitzung möchten. Ich könnte sagen: „Ich frage mich gerade, ob du jetzt schon einen weiteren Termin vereinbaren möchtest.“ Heutzutage überlasse ich das allerdings lieber ihrer Initiative. Wenn sie mich fragen, ob ich weitere Sitzungen für hilfreich halte, halte ich wieder inne und nehme meine innere Wahrnehmung der Person auf. Natürlich lautet die Antwort meistens Ja! Aber ich möchte mehr sagen als das: Ich möchte beschreiben, was weitere Sitzungen meiner Ansicht nach ermöglichen könnten.

> „Ja, ich kann mir vorstellen, dass weitere Sitzungen für dich hilfreich wären. Du hättest die Gelegenheit zu üben, länger bei etwas zu bleiben, wie dem, was hier am Ende aufgetaucht ist. Mit mehr Zeit könntest du spüren, wie es sich wirklich verändert.“

Wenn die Person unsicher ist, ob oder wann sie einen weiteren Termin vereinbaren soll, schlage ich oft vor, dass sie erst einmal nach Hause geht und eine Weile mit den neuen Erkenntnissen und Einsichten aus dieser Sitzung lebt. Wenn es sich dann richtig anfühlt, kann sie anrufen und einen neuen Termin vereinbaren.

Ganz zum Schluss, vielleicht sogar erst auf dem Weg zur Tür, betone ich besonders dann, wenn kein weiterer Termin vereinbart wurde, dass ich für spätere Fragen erreichbar bin.

> „Du kannst mir gern eine E-Mail schreiben oder mich anrufen, wenn später noch Fragen auftauchen.“