Das Beenden einer begleiteten Focusing-Sitzung

Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Im Überblick

1. Das Ende einleiten
2. Das Beenden begleiten
3. Was nach dem Ende kommt

1. Das Ende einleiten

Das Ende sollte schon einige Zeit vor dem tatsächlichen Abschluss eingeleitet werden. Bei einer längeren Sitzung räume ich dafür gerne mindestens fünf Minuten ein, damit sich die Menschen nicht gehetzt fühlen.

Sobald du das Ende ankündigst, sage etwas, das der Person hilft, in ihrem Prozess zu bleiben, statt unvermittelt daraus herauszufallen. (Das ist besonders bei Menschen wichtig, die neu im Focusing sind, aber alle anderen brauchen es auch.) Was du sagst, hängt natürlich davon ab, was gerade geschieht.

W – Eine gewöhnliche Situation

> **Fokussierende Person:** „Da ist etwas Dunkles, Schweres an dieser Stelle in meiner Brust."
>
> **Begleiter:in:** „Ja, du spürst, dass es eine dunkle, schwere Qualität hat. Und wir haben noch ungefähr fünf Minuten. Das ist noch reichlich Zeit, um damit da zu sein und es einfach wissen zu lassen, dass du es wahrnimmst."

X – Bei etwas Zartem und Bedürftigem sein

> **Fokussierende Person:** „Jetzt, wo es mich all diese Erinnerungen hat sehen lassen, möchte es sich einfach nur zusammenrollen und gehalten werden."
>
> **Begleiter:in:** „Ah! Du kannst jetzt spüren, dass es sich, nachdem es dir diese Erinnerungen gezeigt hat, einfach nur zusammenrollen und gehalten werden möchte. Wie schön, sich dafür Zeit zu nehmen. … Und wir haben heute noch ungefähr fünf Minuten … vielleicht kannst du in dieser Zeit einfach weiter bei ihm bleiben, genau so, wie es ist."

Y – Zusammenfassen und einen Überblick gewinnen

Fokussierende Person: „Jetzt sehe ich, dass vieles von dem, was los war, mit dieser Sache aus meiner Studienzeit zusammenhängt."

Begleiter:in: „Oh ja, dieser Zusammenhang mit der Sache aus deiner Studienzeit ergibt jetzt für dich einen Sinn. Und übrigens: Wir haben noch ungefähr fünf Minuten in unserer Sitzung – also noch Zeit zu spüren, ob da noch mehr kommen möchte."

Z – Ein angenehmes Gefühl

Fokussierende Person: „Mein Körper fühlt sich jetzt so viel leichter an! Da bewegt sich überall diese prickelnde Energie durch meinen Körper."

Begleiter:in: „Dann nimm dir wirklich Zeit, das in dich aufzunehmen! Lass es so vollständig da sein, wie es möchte. Und in einer Weile müssen wir einen guten Punkt zum Aufhören finden, vielleicht in ungefähr fünf Minuten. Aber nimm dir erst einmal Zeit, diese prickelnde Energie in deinem Körper zu spüren."

Es ist sehr hilfreich, während einer Sitzung eine Person zu unterstützen, bei angenehmen Gefühlen zu bleiben. Und die Phase des Beendens ist ein wunderbarer Zeitpunkt dafür – vorausgesetzt natürlich, dass angenehme Gefühle da sind.

Die vier Beispiele W, X, Y und Z stehen für vier typische Zustände, in denen sich Menschen fünf Minuten vor dem Ende einer Sitzung befinden können:

- **W –** gewöhnliche Situation
- **X –** bei etwas Zartem und Bedürftigem sein
- **Y –** zusammenfassen und eine neue Perspektive gewinnen
- **Z –** angenehmes Gefühl

Warum das Ende überhaupt einleiten?

Vielleicht fragst du dich, warum das Ende überhaupt eingeleitet werden sollte. Wenn du Sitzungen ohne zeitliche Begrenzung anbietest, kannst du sie natürlich zu einem natürlichen Abschluss kommen lassen. Die meisten von uns arbeiten jedoch in einer Praxis, in der sie mehrere Klient:innen nacheinander haben. Deshalb brauchen wir eine Möglichkeit, Sitzungen allmählich statt abrupt zu beenden.

Warum fünf Minuten?

Früher habe ich das Ende etwa so eingeleitet: „In einer kleinen Weile werden wir diesen Prozess sanft zu einem Abschluss kommen lassen müssen. Aber noch nicht jetzt …" Wenn dir diese Formulierung lieber ist, spricht selbstverständlich nichts dagegen. Andere Möglichkeiten wären: „Wir nähern uns langsam dem Ende unserer Zeit, deshalb …" oder „Wir beginnen, die Sitzung langsam ausklingen zu lassen, deshalb …"

Ich habe angefangen, „ungefähr fünf Minuten" zu sagen, weil ich selbst, wenn ich eine Sitzung bekommen würde, lieber genauer wüsste, wie viel Zeit noch bleibt. Beim Beenden ist es mir vor allem wichtig, dass Menschen nicht zu früh aufhören. Ich möchte deutlich machen, dass das Ende näher rückt, aber noch nicht da ist. Was in dieser Phase geschieht, kann kraftvoll und bedeutsam sein.

2. Das Beenden begleiten

Nachdem du das Ende eingeleitet hast, liegt es auch an dir, der Person dabei zu helfen, sich auf den Abschluss zuzubewegen. Manche Menschen brauchen dabei natürlich mehr Unterstützung als andere. Häufig hängt das damit zusammen, dass sie gerade in engem Kontakt mit ihrem Prozess sind oder sich beim Beenden besonders „tief" darin befinden.

In den letzten fünf Minuten kann sich der Prozess durchaus noch weiter entfalten, nachdem du das Ende angekündigt hast. Das ist gut so. Wir wollen nicht überstürzt aufhören.

Wenn das geschieht, kannst du weiterhin so spiegeln und begleitende Anregungen geben wie im übrigen Verlauf der Sitzung. Mach zunächst ganz normal weiter. Wenn nur noch etwa zwei bis drei Minuten bleiben, kannst du beginnen, deine Anregungen mit einer Formulierung wie „Während wir uns jetzt auf einen guten Punkt zum Aufhören zubewegen …" einzuleiten.

> „Während wir uns jetzt auf einen guten Punkt zum Aufhören zubewegen, lass es vielleicht einfach wissen, dass du wirklich hörst, wie traurig und müde es ist."

Gegen Ende dieser Abschlussphase geben wir dann auch begleitende Anregungen, die nur zum Abschluss einer Sitzung gehören:

> „Vielleicht magst du dir etwas Zeit nehmen, um zu spüren, wie es sich wünscht, dass du auch nach der Sitzung bei ihm bist." *(besonders bei X)*
>
> „Vielleicht magst du diese [warmen, friedlichen, …] Gefühle einladen, auch nach der Sitzung bei dir zu bleiben." *(besonders bei Z)*
>
> „Vielleicht kannst du all das wissen lassen, dass du bereit wärst, wiederzukommen und erneut damit zu sein."
>
> „Schau, ob es sich stimmig anfühlt, deinem Körper … und deinem Prozess … zu danken."

Und wenn die Person nach all dem immer noch nicht aus dem Prozess zurückkommt, braucht sie vielleicht ein „Leading Out", zum Beispiel so:

> „Vielleicht lässt du deine Aufmerksamkeit jetzt langsam wieder in den Raum zurückkehren … spürst den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage, auf der du sitzt … und wenn es sich richtig anfühlt, lässt du deine Augen ganz von selbst wieder aufgehen."

3. Was nach dem Ende kommt

Wenn die Person die Augen öffnet, bin ich bereit, ihrem Blick mit einem Lächeln zu begegnen. Gleichzeitig lasse ich Raum dafür, dass sie vielleicht noch nicht bereit ist zu sprechen.

Das anschließende Gespräch kann ganz unterschiedliche Richtungen nehmen. Wir reagieren auf jede Person so, wie es für sie passend ist.

Ich frage nicht, wie sie sich fühlt. Das kann sie mir selbst sagen, wenn sie möchte. Ich will nicht den Eindruck erwecken, dass sie sich nach einer Sitzung auf eine bestimmte Weise fühlen sollte. Menschen fühlen sich nicht immer gut, auch wenn sie sich meistens besser fühlen als zu Beginn – und manchmal fühlen sie sich wunderbar.

Es gibt viele mögliche Gespräche danach und ich lasse die Person die Richtung bestimmen. Manche bitten mich, ihnen dabei zu helfen, sich an das Geschehene zu erinnern, oder stellen eine Frage dazu (etwa: „Ist das normal?"). Ich antworte so hilfreich wie möglich. Andere fragen nach Anregungen für die Zeit nach der

Sitzung, beispielsweise: „Was ist, wenn ich später wieder Angst bekomme?“ Dann mache ich auf Wunsch Vorschläge.

Darüber hinaus gibt es zwei Dinge, die ich zu dieser Phase „nach dem Ende“ besonders weitergeben möchte.

Erstens: Wenn Protector-Anteile wieder die Führung übernehmen

Direkt nach einer Sitzung kann es passieren, dass Menschen in einen Zustand geraten, in dem sie mit einem Teil identifiziert sind: Entweder greift der innere Kritiker an oder der Teil übernimmt die Führung, der wollte, dass alles besser wird. (Beides sind Protectors.) Aus einem Grund, den wir noch nicht genau kennen, kann Self-in-Presence unmittelbar nach einer Sitzung etwas instabil sein.

Du erkennst einen solchen Zustand beispielsweise an Aussagen wie:

> „Wie lange soll es eigentlich dauern, bis das etwas bringt?“
>
> „Schade, dass ich das Problem immer noch habe.“
>
> „Es kommt mir so vor, 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 doch zusammen noch einmal in Erinnerung rufen, was in der Sitzung geschehen ist. Da war dieser Knoten in deinem Hals. Als du dir Zeit genommen hast, bei ihm zu sein, hat er sich geöffnet – wie eine Tür. Dann kam diese Erinnerung an eine Zeit, in der du viel draußen in der Natur warst, und daran, wie gut sich das angefühlt hat. Dadurch wurde dir bewusst, dass du dir Sorgen darüber machst, wie du heutzutage deine Zeit verbringst. Du konntest dich dem besorgten Teil zuwenden und bei ihm sein und du hast gespürt, wie er sich entspannte. Am Ende hattest du ein neues Gespür dafür, was möglich sein könnte.“

Vielleicht sagt die Person dann: „Aber wird das wirklich etwas daran ändern, wie ich mein Leben lebe?“

Und wir könnten antworten: „Das wünschst du dir wirklich sehr! Natürlich! Wie wäre es, wenn du diese Frage mitnimmst und im Laufe der Woche darauf achtest, was sich verändert hat?“

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

Und wir könnten antworten: „Wie wäre es, wenn du dir jetzt ein paar Notizen darüber machst, was du unbedingt in Erinnerung behalten möchtest?“

Es gibt viele Möglichkeiten. Das Wichtigste ist, überhaupt in irgendeiner Weise darauf einzugehen. In manchen Fällen, besonders bei erfahrenen Fokussierenden, würde ich in der Sprache der Teile antworten: „Ah, es klingt, als würde sich jetzt ein besorgter Teil von dir melden. Du könntest ihn wissen lassen, dass du hörst, wie sehr er sichergehen möchte, dass dein Leben besser wird.“

Ja, es ist möglich, auch nach der Sitzung noch ein wenig anzuerkennen und zu begleiten. Aber wir beginnen die Sitzung nicht von Neuem. Wir sagen einfach „Hallo“ zu etwas.

Zweitens: Wertschätzende Beobachtungen zum Prozess

Vor einigen Jahren habe ich von Emily Agnew ein Vorgehen gelernt, das sich am Ende einer Sitzung wunderbar eignet und dabei hilft, das oben beschriebene Zurückfallen in Protector-Zustände zu verhindern. Inzwischen nutze ich es nach jeder Sitzung mit einer Person, die neu im Focusing ist.

Es beginnt mit einer Frage:

> „Möchtest du, dass ich dir sage, was ich während deiner Sitzung beobachtet habe?“

Die Wortwahl ist wichtig. Ich habe festgestellt, dass es nicht so gut funktioniert anzubieten, „Feedback zu geben“. Aus irgendeinem Grund macht „Feedback“ Menschen nervös. „Beobachtungen“ hören sie dagegen sehr gern.

Die Person sagt immer Ja!

Dann gehe ich die eben erlebte Sitzung noch einmal durch und erinnere an das, was der Person gelungen ist. Bei Menschen, die neu im Focusing sind, verwenden wir natürlich keinen Focusing-Fachjargon, sondern beschreiben das Erlebte in ihrer Sprache.

Zum Beispiel:

> „Mir ist aufgefallen, dass du schon zu Beginn der Sitzung ein körperliches Gespür für dein Thema entwickeln konntest. Das ist großartig – nicht alle schaffen das gleich 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 bemerkenswerte 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 Freundlichkeit begegnet bist. Das war sehr schön zu sehen.“

Es geht also zu 100 % um Positives und zu 100 % um den Prozess, nicht um den Inhalt.

Das hat drei Vorteile:

1. Es kommt dem inneren Kritiker zuvor, der sich fragt: „Habe ich das richtig gemacht?“
2. Es verhindert, dass das Gespräch sich um Inhalte dreht („Aber was soll ich denn jetzt mit meinem Problem machen?“), indem der Raum mit einem Gespräch über den Prozess gefüllt wird.
3. Es hilft der Person zu erkennen, welcher Teil dessen, was in der Sitzung geschehen ist, das eigentliche Focusing war.

Wie bereits erwähnt, mache ich das nach der ersten Sitzung mit einer Person, die neu im Focusing ist. Bei Menschen, die Focusing bereits kennen, halte ich solche Beobachtungen nicht für notwendig.