

Ingo Stein

## Abschied in der Beratung (1)

### 1. Abschied als Lebensthema

Abschiede gehören zum Leben dazu. Dauernd müssen wir uns verabschieden: bei einem Umzug von der vertrauten Umgebung, bei einem Arbeitsplatzwechsel von langjährigen Kollegen, im Büroalltag von veralteten Kommunikationstechniken. Warum fällt es manchen Menschen so schwer, sich von zu eng gewordenen Kleidern oder von lieb gewordenen Erinnerungsstücken zu trennen? Warum fällt es anderen Menschen leichter, auf Neue(s) zuzugehen und Alte(s) hinter sich zu lassen?

Lebensgeschichtlich fangen Abschiede schon mit der Geburt an, setzen sich fort bei der Entwöhnung von der Mutterbrust, an der Kindergartenpforte, beim Schuleintritt, bei Ablösungsprozessen in der Pubertät/ Abschied von der Kindheit, Auszug aus dem Elternhaus und Aufbau einer Partnerschaft, Gründung einer eigenen Familie bis hin zu Krankheitsprozessen mit den Themen Trennung, Sterben und Tod. Solche Übergänge, die die Schwelle zu neuen Entwicklungsstufen markieren, sind gleichzeitig naturgemäß krisenhaft: Sie sind gleichermaßen Chance und Bedrohung. Als Herausforderung, die bewältigt werden muss, sind sie untrennbar mit dem Leben verbunden. Die Psychologin und analytische Psychotherapeutin Verena Kast hat deshalb davon gesprochen, dass Menschen ermutigt werden sollen, „abschiedlich leben zu lernen“ **(2)**. Der existentialistische Psychiater Ernest Becker stellt fest: „Der Mensch muss mit dem Leben bezahlen, er muss täglich bereit sein, zu sterben, sich den Risiken und Gefahren dieser Welt auszusetzen und sich von ihr verschlingen und verbrauchen zu lassen. Andernfalls ist man am Ende selber wie tot, weil man verzweifelt bemüht war, dem Leben wie dem Tod zu entrinnen“ **(3)**.

Abschiede von Vertrautem machen Angst. In allen Kulturen wurden deshalb bestimmte Rituale und Regeln entwickelt, die an wichtigen Lebensübergängen Ordnung in das Chaos bringen und Orientierung und Sicherheit geben sollen. Der französische Ethnologe Arnold van Gennep **(4)** entwickelte dafür die Bezeichnung „*rites des passage*“ (Übergangsriten). Dazu gehört die Phase der Loslösung aus einem früheren Zustand, die Phase des Übergangs und schließlich die Phase der Eingliederung **(5)**. Übergangsriten sollen helfen, das Gleichgewicht der sozialen Ordnung wiederherzustellen.

-----  
Anm. (1)

Vortrag im Rahmen des Curriculums „Ausbildung zum/zur Ehe- Familien- und Lebensberater/in“(DAJEB), 50. Weiterbildungskurs in Berlin

Anm. (2)

Verena Kast, Trauern. Zu den Chancen von Trauerprozessen fasst Kast zusammen: „An der Emotion der Trauer können wir gesunden, denn sie bewirkt Wandlung“, a.a.O., 164

Anm. (3)

Ernest Becker, Die Überwindung der Todesfurcht, 310

Anm. (4)

Arnold van Gennep, 1873 – 1957 erforschte die außereuropäische (vor allem die algerische) und die französische Kultur.

Anm. (5)

van Gennep sieht hier eine Dreiphasigkeit von „*rites de séparation*“ (Trennungsriten), „*rites de marge*“ (Übergangs- und Schwellenriten) und „*rites d'agrégation*“ (An- und Eingliederungsriten)

## 2. Themen und Aufgaben bei der Gestaltung des Beratungsendes

Ein bewusst gestalteter Abschied – das können wir daraus für die Beratung lernen – hilft bei Übergängen in neue Lebensphasen **(1)**. Als solche ist auch der Abschied von der Beratung anzusehen. Das Beratungsende sollte deshalb nicht zufällig sein, sondern möglichst von Anfang an schon offen angesprochen werden („Ich schlage Ihnen zunächst 5 Sitzungen bis zu einer ersten Zwischenbilanz vor, und danach ggf. 5 weitere... Am Schluss der Beratung findet ein gemeinsamer Rückblick mit Ausblick und Abschied statt – das gilt auch für den Fall einer vorzeitigen Beendigung der Beratung“) und Teil des Kontrakts sein. Abschlussphase und -stunde sollten idealerweise vorher angekündigt bzw. miteinander vereinbart sein. Das absehbare Ende der Beratung sollte allerdings erst dann konkret zur Sprache gebracht werden, wenn der Beratungsprozess auf sicheren Beinen steht **(2)**.

Die Schlussphase ist eine eigenständige Beratungsphase. Sie hat mit Ablösung/Trennung und den damit verbundenen Leid-, Angsterfahrungen, Aufgeben von Sicherheit zu tun und ist mehr als „die letzte Stunde“.

Die Zeit des Abschieds ist gekommen, wenn

- die zu Beginn der Beratung vereinbarten Ziele erreicht sind
- eine andere Unterstützungsform angezeigt ist (z.B. ambulante Psychotherapie, Behandlung in einer stationären Einrichtung)
- bei Klient und Berater das Gefühl eines Stillstandes entsteht und keine weitere Entwicklung mehr erwartet werden kann
- Klient (und Berater?) sich „gemütlich eingerichtet“ haben und keine wirkliche Motivation zum Arbeiten mehr vorhanden ist. Dies kann besonders bei einem positiv verlaufenem Beratungsprozess der Fall sein

Gefühle wie Trauer, Angst vor dem Alleinsein (Alleingelassenwerden), aber auch Ärger sind Kennzeichen von Abschied und Trauer. Ob Klienten diese Situation gut verarbeiten, sie einbringen und ansprechen, oder hier eher mit Widerstand reagieren, hängt von ihrem persönlichen Reifegrad ab. Nicht selten tauchen hier auch Symptomaten aus der Anfangszeit der Beratung auf. Die Reaktionsformen umfassen alle Verhaltensweisen, die klassisch als Abwehrmechanismen bekannt sind z.B. Aggression, Abwehr, Verdängen, Flucht -„bloß weg hier!“, Anklammern oder Rationalisieren **(3)**. Klienten reagieren mit

- Vermeidung der Trennung (Klienten legen kurz vor Schluss noch ein „dickes Ei“ (neues Thema – „wir hätten doch noch soviel zu besprechen“, Anklammern)
- Harmonisieren oder Verleugnung der Trennung (Hervorheben der guten Zusammenarbeit, der gemeinsamen Erfolge, „wir sind enge Freunde geworden“)
- Enttäuschung und Aggression (Anspielungen auf Verlassenwerden, Termine „vergessen“, Zuspätkommen, Abwertung des Beraters, Berater auflaufen lassen)
- Flucht in Aktivität
- bewusster Gestaltung des Abschieds (Vorbereitung von Abschiedszeremonien)

-----  
Anm. (1)

Ebbers stellt einen Zusammenhang her zwischen der besonderen Länge von Ablösungs- und Trauerprozessen bei manchen Psychotherapien und dem Fehlen von Regeln zur Beendigung eines solchen Prozesses. Er stellt fest: „Zahlreiche Menschen suchen Hilfe gegen Beschwerden und Schwierigkeiten, die im Zusammenhang mit unbewältigter Trauer stehen. Der Therapeut kann ihnen helfen, indem ein Abschiedsritual entwickelt und durchgeführt wird, oder durch verschiedene andere Formen der Trauertherapie“ (Ebbers in: van der Hart 1982, 44).

Anm. (2)

Dryden, W., Feltham, C. 1994, Das Ende der Beratung, 136

Anm. (3)

Ausführlich beschrieben bei Anna Freud (1936)



## Themen der Abschiedsphase

Grundsätzlich gilt, dass in der Abschiedssitzung keine neuen Themen (genauso wenig wie mögliche Widerstände) bearbeitet werden sollen. Sollten dennoch wichtige Themen auftauchen, die noch nicht besprochen wurden, ist zu prüfen, ob die Beratung wirklich beendet werden kann. Neue Themen machen einen neuen Kontrakt erforderlich, sofern ihre Benennung nicht als Hinweis zu verstehen ist, dass hier ein weitergehender Prozess (z.B. eine längere Psychotherapie) notwendig ist.

Im Zentrum der Abschiedsphase stehen:

- ▶ Aufgabe des Beraters, die Ablösesituation aufzugreifen und zu besprechen
- ▶ Rückschau und Bilanzierung der gemeinsamen Arbeit **(1)**. Dies sollte genau angesagt werden (nicht vage bleiben). Hierfür sollten 2-3 Sitzungen eingeplant werden:
- ▶ Betrachtung der eigenen Entwicklung in dieser Zeit („was hat sich verändert?“)
- ▶ Bewertung dieser Entwicklung und ihrer Ergebnisse („Was hat Ihnen das persönlich gebracht?“), aber auch Benennung von Themen, die nicht eingebracht/ bearbeitet werden konnten und „offene Reste“ geblieben sind.
  - Was sollte die Beratung bringen (Soll-Zustand)?
  - Was hat sie gebracht (Ist-Zustand)?
  - Was ist zu kurz gekommen (Ermunterung, Defizite zu benennen)?
- ▶ Rückmeldung durch den Berater (Hier geht es nicht um „schwere Themen“ nach dem Motto „was ich dem Klienten immer schon mal sagen wollte, aber nicht dazu gekommen bin“), sondern um die offene Mitteilung von Hinweisen, die hilfreich für ihn in Zukunft sein könnten und die durchaus den Charakter eines freundlichen Rates haben können
- ▶ Rückmeldung durch den Klienten: Wie haben Sie die Beratung mit mir erlebt? Was war für Sie hilfreich? Gab es auch etwas, was schwierig für Sie mit mir war? (Hier muss der Berater damit rechnen, dass die mit dem Thema Abschied evtl. beim Klienten verbundenen negativen Gefühle als abwertende Kritik am Berater ausgedrückt werden) Dem Kl. hilft vielleicht der
- ▶ Hinweis auf Unterstützungsangebote der Beratungsstelle in Zukunft (Infoveranstaltungen, Angebote einer offenen Sprechstunde, Möglichkeit der Wiederanmeldung nach einem halben Jahr). Achtung: diese Hinweise sollten aber nicht die Realität des aktuellen Abschieds aufweichen! **(2)**
- ▶ perspektivischer Ausblick: Wie wird es nun ohne Beratung weitergehen? Was wird leichter sein, was wird weiterhin eine Herausforderung für Sie bleiben? Wo brauche ich Unterstützung und wo kann ich sie mir holen?
- ▶ In der Abschiedssitzung sollte Raum sein, wo Gefühle der Trauer, des Schmerzes, des Ärgers ausgedrückt werden können, evtl. in Form eines Abschiedsrituals. Der Klient soll hier viel Raum zur Darstellung seiner Gefühlslage haben. Hinweis auf Geschenke: Sie sind Ausdruck für Dankbarkeit – sie werden mit Dank angenommen, aber nicht thematisiert: Beziehungsaussage beachten!

-----  
Anm. (1)

Hier könnten alle Phasen der Beratung noch einmal angeschaut werden, insbesondere der Kontrakt. Vogelauer benennt insgesamt 5 Beratungs- bzw. Coachingphasen (W. Vogelauer 2001, 17 ff.):

1. Einstiegs- und Kontaktphase. Beachte hier: „Ein guter Anfang ist Voraussetzung für einen guten Schluss“.
2. Vereinbarungs- und Kontraktphase: Welche Beratungsziele und –themen wurden hier vereinbart? (Wie) Wurden sie bearbeitet und wenn ja, mit welchen Ergebnissen?
3. Arbeitsphase a.) Diagnose, Situationsanalyse und b.) Phase der Problemlösung, Entwurfsgestaltung
4. Abschlussphase
5. Evaluationsphase

Anm. (2)

Gar nicht so selten kommt es vor, dass hier Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene involviert sind und Berater Schwierigkeiten haben, eine Beratung wie geplant abzuschließen: „Liegt der Widerstand auf Seiten des Beraters, muss er entweder aufgelöst oder anderweitig daran gehindert werden, Einfluss auf das Geschehen zu nehmen. Zuweilen übernimmt der Berater die Angst des Klienten vor dem bevorstehenden Abschied. Widerstehen Sie der Versuchung, die Beratung zeitlich auszudehnen“.

aus: Dryden, W., Feltham, C. a.a.O., 145

Die letzte Stunde hat eine andere Funktion – hier muss jeder Berater seinen ganz persönlichen Stil finden. Berater und Klient begegnen sich auf gleicher Augenhöhe und blicken jetzt, da die Beratung beendet ist, gemeinsam zuerst zurück auf das Erreichte und werfen dann einen kleinen Blick in die Zukunft des Klienten.

### Möglichkeiten für Bilanzierungsformen und Abschiedszeremonien

► Gegen Ende der Beratung kann der Berater die Kl. fragen, was in ihren Augen die bestmögliche Art ist, sich voneinander zu verabschieden. Dies hat den Vorteil, dass der Kl. aktiv mit einbezogen ist und den Abschied selbst mitgestalten kann.

(Diese, wie auch die folgende Anregung, finden sich bei Dryden/Feltham a.a.O., 150 ff.):

► Eine Möglichkeit, Gefühle auszudrücken, die mit dem Ende der Beratung und der Beziehung zum Berater einhergehen, ist, sie in Form eines Briefes an sich selbst aufzuschreiben. Schreiben kann kanalisieren, ordnen und Gefühle in eine Perspektive rücken.

► Für Menschen, denen es schwer fällt, sich verbal auszudrücken, ist der Einsatz von „Lebens- oder Therapiekarten“ o.ä. hilfreich, die Impulse setzen und die Erfahrungen benennen können, an die man sich anschließen oder die man ergänzen kann (z.B. [www.lebenskarten.de](http://www.lebenskarten.de)).

► Gute Erfahrungen bei der Bilanzierung einer Paarberatung habe ich damit gemacht, am Beginn der Abschlussphase zwei verschiedenfarbige Moderationskarten auszuteilen, und jeden Partner dann aufzufordern, auf die eine die „guten, hilfreichen“ Ergebnisse und Veränderungen zu schreiben, auf die andere das, was nicht thematisiert wurde bzw. werden konnte und offen geblieben ist. Anschließend tauschen sich beide Partner aus. Alternativ: zirkuläre Fragen („was glauben Sie, hat Ihr Partner wohl als positive Veränderung notiert?“ u.ä.).

► Eine gewisse Erfahrung erfordert der Einsatz von Ritualen, etwa eine symbolische Vernichtung (Verbrennung von zuvor verfassten Schriftstücken, z.B. von alten, immer noch wirkmächtigen, negativen „Glaubenssätzen“, etwa „ich bin immer daran schuld, dass...“ oder das Werfen eines Verlobungsringes ins Meer, Zerreißen eines Kleidungsstückes u.ä.). Hierfür sollte unbedingt ausreichend Zeit für eine Nachbesprechung und Auswertung zur Verfügung stehen.

## Literatur

### **Becker, Ernest**

Die Überwindung der Todesfurcht. Dynamik des Todes, Olten 1976, neu: 1991

### **Canacakis, Jorgos**

Ich sehe deine Tränen. Stuttgart 1987, neu: 2002

### **Dryden, Windy u. Feltham, Colin**

Psychologische Kurzberatung und Kurztherapie. Einführung in die praktischen Techniken, Teil VI: Das Ende der Beratung, München Basel 1994

**Ebbers, Joe** Eine Befreiung von Fesseln, in: van der Hart 1982

### **Freud, Anna**

Das Ich und die Abwehrmechanismen, Original erschienen 1936, Taschenbuch, Fischer Frankfurt/M. 2006

### **Gennep, Arnold van**

Übergangsriten (Les rites de passage), 1909, Paris 1981, deutsche Übersetzung Frankfurt/M. 2005

### **Hart, Onno van der**

Abschiednehmen. Abschiedsrituale in der Psychotherapie, München 1982

**ders.**, Imaginatives Abschiednehmen in der therapeutischen Trauerarbeit, in: Hypnose und Kognition, Bd. 12, H.1, April 1995

**Kast, Verena** Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart 1982, neu: 2001

**Vogelauer, Werner** Methoden-ABC im Coaching, Neuwied 2001