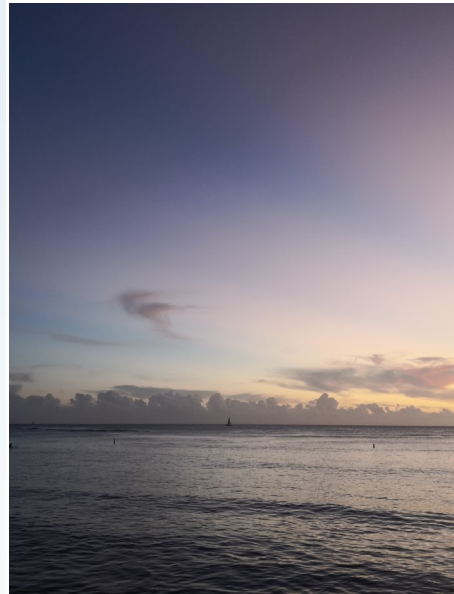


The Empty Line

DAS PRAXISMAGAZIN

Wie wir uns auf den Sommer gefreut haben, die herrlich langen Tage und sonnengefluteten Morgenstunden, der Sprung in den See, Eiscreme, um der Hitze genügsam zu trotzen, und in der lauen Nacht, der Sternenhimmel prachtvoll über unseren Köpfen. Langsam und doch stetig weicht die Wärme kühleren und kürzeren Tagen, die Schule hat wieder begonnen, manche sprechen gar bereits vom Herbst.

Lustig, wie wir Jahr ein Jahr aus wieder darüber staunen, wie schnell sich die Zeiten ändern, dies obwohl wir es schon so häufig erleben durften. Etwas geht vorbei und etwas Neues beginnt. Manche trauern, manche freuts, jede Veränderung bewegt uns, mehr oder minder. Wir verabschieden das Alte und Begrüssen das Neue, wir akzeptieren oder wir gehen in den Widerstand. Was darf es denn sein?



ÜBERSICHT

Auf Wiedersehen	2
Gefühlswellen	3
Alles beim Alten	4
Stufen	4

DIE ESSENZ

- Unsere Leben sind geprägt von Veränderung, wir können uns dagegen sträuben oder offen dafür sein
- Geht irgendwo eine Türe zu, öffnet sich woanders eine neue
- Auch ein Abschied ist Teil des Prozesses und darf Platz einnehmen



Wenn die Therapie zu Ende geht

Mit dem Ende einer Therapie hält es sich gleich wie mit dem Wechsel der Jahreszeiten: wir wissen, dass es unweigerlich eintreffen wird und finden uns wieder denselben Wahlmöglichkeiten gegenüber - zulassen oder abwehren, akzeptieren oder Widerstand leisten. Dies trifft auf den Patienten zu, wie auch auf den Therapeuten.

Im Vorherein lässt sich nur abschätzen und nicht zuverlässig voraussagen, wie lange eine Therapie andauern wird. Doch, wie schon gesagt, wir wissen bereits zu Beginn unseres gemeinsamen Weges, dass es zu einem Ende kommen wird, zu einem Ende kommen muss. Die Therapie verstehe ich als *vorübergehende* Wegbegleitung in Richtung Selbstständigkeit und/oder Selbstwirksamkeit des Patienten.

Es ist der gemeinsame Prozess, der uns in Richtung Therapieabschluss führt. Irgendwann kommt ein oder beidseitig ein Gefühl auf, dass sich der Zeitpunkt des Abschlusses nähert. Hier gibt es zweierlei Aufgaben: 1. gemeinsam zu evaluieren, (Ziele) zu überprüfen und zu entscheiden, 2. dem Abschied Raum und Zeit zu geben.

Wenn das Signal zum Therapieabschluss vom Therapeuten ausgeht, dann ist entweder von einer Zielerreichung die Rede oder der Gewissheit, dass der Patient einen oder mehrere Entwicklungsschritte gemacht hat, die er/sie nun (weiterhin) ausserhalb des Therapierahmens zu erproben und erfahren hat. Nicht selten vereinbaren wir dann Kontrolltermine in einer geringeren Frequenz, um den weiteren Verlauf aus der Distanz zu begleiten. Kommt das Signal zum Therapieabschluss vom Patienten, dann hat das bei Kindern und Jugendlichen bisweilen (oder häufiger) einen eindeutigen Charakter, verbal oder nonverbal (geringere Mitarbeit, Lustlosigkeit, Motivation). Bei Erwachsenen ist der Prozess manchmal organisch und entsteht aus dem gemeinsamen Dialog, manchmal eher plötzlich. Es gibt keinen vorgeschriebenen Skript für einen Therapieabschluss. Klar ist, dass der Abschied genauso Bestandteil des Prozesses ist.



Abschied in Wellen

Selten ist ein Therapieabschluss unvorbereitet, in der Regel arbeiten wir darauf zu und vereinbaren, wann

es zur letzten Sitzung kommen wird. Was gibt es noch zu klären? Zu beenden? Wie geht es danach weiter? Wie wollen wir verbleiben? Wir betrachten das Inhaltliche und nehmen uns ebenso Zeit für das Zwischenmenschliche und die Gefühle, die mit einem Abschluss und folglich einem Abschied aufkommen. Schliesslich war die Therapeut-Patient Beziehung Grundlage für den Prozess, genauso wie die anfängliche Veränderungsmotivation, die aktive Mitarbeit (kognitiv und emotional) und die Entwicklung von neuem Wahrnehmen, Verarbeiten, Verhalten und Erleben. So gehört es sich, dass wir jedem Einzelnen in dem was er/sie benötigt gerecht werden, um hier gehen zu können. Für

manche war es, in früheren Tagen, ein kräftiger Händedruck, für andere ein Ritual, für wieder andere ein herzhaftes Lachen in Erinnerung an die Etappen auf dem gemeinsamen Weg. Mal kurz, mal lang. Es gibt nicht DEN Abschied. Es scheint mir im Erscheinungsbild dynamisch, wie unterschiedliche Wellen. Manche sind gross und vehement, erstrecken sich lange über ihren Kamm, andere wiederum flacher, weicher, ruhiger, an den Strand zugleitend. So verschieden sind auch die Bedürfnisse der Menschen, reflektiert in ihrem Erleben von Freude, Stolz, Traurigkeit, Wehmut, Unsicherheit und allen Gefühlen, die mit einem Abschied zusammenhängen mögen. Dann ziehen die Wellen weiter.

AKTUELLES

Hast Du Lust auf mehr *The Empty Line*? Wir haben einen **Emailverteiler** für die monatliche Ausgabe des Praxismagazins eingerichtet. Schick uns bei Interesse zur Anmeldung eine Email an TEL@maylifs.ch. Du kannst dich jederzeit wieder auf demselben Weg abmelden.

Aktuelles aus der Praxis: kurz und bündig

Wir sind nach den Sommerferien wieder gemütlich in den Arbeitsalltag gestartet. Veränderungen, die hier einen gebürtigen Platz finden würden, haben wir keine zu berichten. Soweit ist alles beim Alten. Es ist ruhig, vielleicht geht es wahrlich auf den Herbst zu.



Wer es noch nicht kennt, der findet vielleicht Gefallen am Gedicht von Hermann Hesse - **Stufen**, welches so oft mit dem Thema Veränderung, Abschied und Neubeginn in Verbindung gebracht wird.

Danke an www.lyrikline.org

Stufen

**„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.**

**Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.**

**Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und
gesunde!“**

KONTAKT

The Empty Line (TEL)

Psychologische Praxis Maylifs

Lic. phil. Nicolas Bedekovic

Gersauerstrasse 27

6440 Brunnen

Telefon: +41 (0)76 721 28 90

E-Mail: TEL@maylifs.ch