

Iris Seidler

Verabschieden oder Aufbewahren?

Berichte aus der Praxis

Kurz vor Beginn der Veranstaltung heute morgen habe ich einen Blick auf die Anmeldungsliste der Teilnehmer*innen geworfen, so, wie ich früher beim Ankommen immer in den Saal geblickt habe, um zu sehen, wer schon da ist und welche bekannten Gesichter ich entdecken kann.

Auf diese Weise, nämlich online, zu kommunizieren, ist für mich immer noch eine ungewohnte Form, auch wenn es in den letzten Monaten durchaus salonfähig geworden ist bzw. werden musste. Ganz neu ist es aber für mich, einen Vortrag in die Kamera zu halten.

Der Unterschied zu online abgehaltenen Supervisionen oder Teammeetings ist der, dass ich die Menschen, die mir hier zuhören und zuschauen, großteils selbst nicht sinnlich wahrnehmen kann.

Das Ungewohnte ist, mich ohne dieses unmittelbare Feedback der Begegnung, ohne Widerhall zu erleben. Man erkennt schließlich, wem man gewinkt hat, daran, wer zurückwinkt.

Dieser basale systemische Gedanke wird hier zumindest in seiner Unmittelbarkeit ausgehebelt.

Dieser Beitrag stellt die Verschriftlichung eines Vortrages dar, den ich im Rahmen des Systemischen Kaffeehauses zum Thema „Über das Weglassen. Ernst und Freude des Verzichtens“ am 2. Dezember 2020 gehalten habe.

Alle Vorträge dieser Veranstaltung sind über die Homepage der Lehranstalt online abrufbar: www.lasf.at/mediathek/

Einige Namen auf der Liste hab ich erkannt: „Hallo, Ihr...!“

Wenn ich Euch jetzt zuhause winke, dann merke ich nicht, wem ich ‚wirklich‘ gewinkt habe. Ich kann nämlich nicht erkennen, ob ihr mir zurückwinkt.

Zurückwinken könnte konkret winken bedeuten oder auch mit einem Ausdruck zu mir herschauen, den ich als interessiert interpretieren würde, oder gähnen, die Augen verdrehen, ins Handy tippen etc. Auf jeden Fall würde es eine Reaktion auf mich und auf das, was ich hier tue, geben, und das würde wiederum eine Reaktion bei mir hervorrufen. Ein Austausch würde also stattfinden.

Das fehlt hier, und das ist schade. Aber gleichzeitig wird natürlich etwas Anderes, etwas Neues möglich: Menschen können geistig dabei sein, auch wenn sie körperlich woanders sind. Es ist ähnlich wie beim Verfassen eines Textes: Hier weiß man auch nicht, wer ihn wo in der Zukunft lesen und damit zurückwinken wird. Und so lerne oder übe ich hier notgedrungen auch etwas Neues: mich im Moment mehr auf mich zu fokussieren, mich zu trauen, ohne das gewohnte unmittelbare Feedback zu agieren, mich zu vereinzeln, wie es meine Kollegin Brigitte Lassnig unlängst so treffend gesagt hat.

Das alles ist neu und herausfordernd. Ich muss mich, zumindest vorübergehend, von der Gewohnheit des unmittelbar In-Kontakt-Seins und damit von einer Sicherheit verabschieden.

Ich muss auf etwas verzichten.

Ernst und Freude des Verzichtens ist das Thema des heutigen Systemischen Kaffeehauses.

Ich möchte in meinem kleinen Beitrag einen Aspekt hervorheben, der viel mit Verzicht zu tun hat, und der unmittelbar daran gekoppelt ist, nämlich den Aspekt des Abschieds.

Letzte Woche war eine Klientin bei mir (ich nenne sie hier Barbara), die ich schon länger nicht mehr gesehen hatte. Zunächst wegen einer Therapiepause aufgrund des ersten Lockdowns, dann war sie innerlich und äußerlich zu sehr beschäftigt, um weiter in Therapie zu kommen. Ihre Beziehung, die zuvor eine Fernbeziehung gewesen war, hat sich in eine fixe Beziehung gewandelt. Ihr Freund ist aus dem Ausland zu ihr nach Wien gezogen, dann wurde gemeinsam eine größere Wohnung gesucht. Zusätzlich hat sie in einer neuen Arbeitsstelle begonnen, worauf sie sehr lange hingearbeitet und sich schon sehr darauf gefreut hatte.

„Und jetzt bin ich wieder da“, sagt sie. „Es geht mir grundsätzlich gut, aber wissen Sie, es war alles so viel und so schnell ...“ Und sie berichtet: Der neue Job, da wollte sie zu Beginn 150 Prozent geben. Dann das Zusammenziehen mit ihrem Freund in ihrer kleinen Wohnung und schließlich der Umzug in eine größere gemeinsame Wohnung. Gut ist das alles, aber auch sehr anstrengend.

„Und ich weiß, es klingt verrückt, aber ...“, jetzt beginnt sie zu weinen, „ich hab mich nicht verabschiedet von meiner alten Wohnung ... und das macht mich fertig ... Die Wohnung ist weg, ich hab ja selber den Mietvertrag gekündigt, ich wusste das ja, dass ich ausziehen will und werde, und ich hab mich schon gefreut auf die größere neue Wohnung, eine Traumwohnung, mit Dachterrasse ... Aber ich hab mich von der alten nicht verabschiedet ...“

AUSGEHEND VON DIESER KURZEN SEQUENZ möchte ich nun mit Ihnen einige Gedanken zu verschiedenen Aspekten des Abschieds teilen, die sich mir in meiner Arbeit als Psychotherapeutin gezeigt haben.

Abschied ist ein Thema, das sich in der therapeutischen Praxis in unterschiedlichen Facetten sehr häufig zeigt. Oft kommt es vor, dass Menschen mit etwas abschließen, sich endgültig von etwas verabschieden wollen.

Klient*innen kommen mit diesem Wunsch in Psychotherapie und wir kennen das Thema auch im eigenen sozialen Umfeld sowie natürlich von uns selbst. Abschließen möchte man meist mit bestimmten Aspekten der Vergangenheit, mit der Kindheit,

mit schwierigen und belastenden Beziehungserfahrungen. Man möchte sich von etwas verabschieden, es wegpacken oder zurücklassen.

Wir unterstützen Klient*innen dabei, sich von bestimmten Erfahrungen zu trennen, sie zurücklassen, und tun das mit unterschiedlichen Interventionen, beispielsweise mit Ritualen oder mit Metaphern. Man schreibt Briefe oder packt etwas in der Vorstellung in Kisten. Da haben wir ein gutes Repertoire, das sehr hilfreich sein kann.

Ich denke aber, es kann sich lohnen, hier nicht zu schnell zu sein, sondern nochmal inne zu halten und einige Überlegungen und Differenzierungen vorzunehmen, bevor man zu rasch ins ‚Abschließen‘ geht.

Ich möchte von einem weiteren Klienten erzählen, der es mir ermöglicht hat, gemeinsam mit ihm in einer Sitzung einen weiteren Aspekt zu entwickeln, der mir seitdem als zusätzliche Denkmöglichkeit in der Therapie, in der Arbeit mit Klient*innen, aber auch für meine eigenen Reflexionen schon sehr oft nützlich gewesen ist.

Der Klient (ich nenne ihn jetzt Michael) ist Anfang 40 und kommt schon länger zu mir in Therapie.

Er arbeitet selbst im Beratungsbereich und ist bereits sehr coaching- und therapieerfahren.

Grundsätzlich steht er gut da im Leben – beruflich wie auch privat –, aber immer wieder überkommt ihn ein Gefühl von Sehnsucht, eine Traurigkeit, dass etwas in seinem Leben unwiderruflich vorbei ist. Er betrauert, dass seine schöne Studentenzeit vorbei ist, auch sein Jungesellenleben, die Freiheit, die er bei der Wahl seines Berufes gespürt hat. Nun hat er sich ja in Vielem festgelegt, nun steht die Frage nach Familiengründung an: Seine Partnerin, mit der er grundsätzlich eine erfüllte Beziehung lebt, möchte das gern, er ja auch, aber ...

Und dann taucht immer wieder die Frage auf, ob seine Berufswahl überhaupt passt oder was hier der nächste Schritt sein könnte. Es fühlt sich für ihn so an, als ob

Türen für immer zu wären, wenn Entscheidungen getroffen sind. Jetzt ist etwas ‚vorbei‘ und das erfüllt mit tiefer Traurigkeit.

Und er weiß für sich, dass er das Alte nun endlich wirklich abschließen müsste, um weiter zu kommen ... „Das ist doch alles vorbei, die Studentenzeit und das alles ...!“, sagt er und möchte das auch gern so spüren, aber irgendwie geht das nicht.

Wir arbeiten in dieser Stunde mit Externalisierungen von jüngeren Anteilen, um Näheres über die Lebensalter zu erfahren, die er in seiner Erzählung bezüglich seines Themas als relevant beschrieben hat: Zunächst Michael als freier Student, dann er



MAG. DR.^{IN} IRIS SEIDLER ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis, Lehrtherapeutin an der la:sf, Redakteurin der Fachzeitschrift *Systemische Notizen*.

in seinem ersten Job, dann er als frisch gebundener Partner. Wir suchen für diese drei jüngeren Michaels Plätze im Raum aus und verankern sie mit Sesseln.

Er kann gut Kontakt zu seinen jüngeren Anteilen aufnehmen und beschreibt sie, ihre jeweiligen Lebensumstände und ihre vorrangigen Gefühle: zunächst Freiheit, dann Stolz und schließlich Liebe, Erwachsensein, angekommen sein.

Plötzlich taucht für ihn, sehr drängend, noch ein viel jüngerer Anteil in seiner Vorstellung auf. Wir finden auch für ihn einen Platz.

Sehr berührt erzählt der Klient nun von seiner Kindheit und frühen Jugend, von Phasen, wo es ihm sehr schlecht ging, wo er sich aus bestimmten Gründen (die wir beide durch unsere therapeutische Zusammenarbeit schon kannten) als sehr eingeschränkt erlebt hat, keinerlei Wahlmöglichkeiten hatte und sich nicht entfalten konnte. Das war eine schwere Zeit.

Erst viel später kam für ihn dann der Befreiungsschlag: Nach einigen Umwegen fand er das Studium, das zu ihm passte, er machte sich unabhängig von seiner Herkunftsfamilie, finanzierte sein Leben selbst, fand ein soziales Umfeld, das eine Ressource und in jeder Hinsicht unterstützend für ihn war. Endlich Entfaltung, endlich bei sich ‚angekommen‘, die schönste Zeit seines Lebens.

Er erzählt nun lebhaft und bildlich von den Gängen

an den jüngeren Anteil, an den kleinen Michael zu wenden. Möglicherweise weiß der das nämlich noch nicht, was dann, aus seiner Sicht in der Zukunft, alles möglich sein wird.

Der Klient tut das.

Der Jüngere hört zu. Berührt, erleichtert. Alle sind berührt.

Nach einer kurzen Zeit der Stille wendet sich der Klient wieder mir zu und sagt: „Ich wollte das eigentlich abschließen. Ich wollte von jeder Phase von damals etwas mitnehmen und das andere gut in der Vergangenheit geparkt lassen, die Türen endlich schließen und weiter gehen ... Wie bei einer Aufstellung. Aber es ist verrückt ... Jetzt merke ich, dass das Wichtige daran ist, diese ‚Türen‘ eben nicht zu schließen, sondern absichtsvoll offen zu lassen ...“

Wir besprechen gemeinsam, dass das für ihn deshalb wichtig ist, damit vom ‚Damals‘ etwas ins ‚Heute‘ hineinkommen kann. Etwas, das heute helfen kann.

Für ihn bedeutet das nun konkret, sich daran zu erinnern, dass Entscheidungen zu treffen auch heißt, sich entfalten zu können, eine Wahlmöglichkeit und damit Freiheit zu haben. „The Wind of Change“ nennt er es, der damals dazugekommen ist und der heute wieder reinwehen darf, durch die offene Tür.

Der Wind von damals, der ihn daran erinnert, dass jede Entscheidung, die er trifft, auch bedeutet, dass er

wählen kann und dass er frei ist. Und dass es für ihn, mit diesem Bewusstsein, gar nicht so sehr darauf ankommt, dass manche Türen dann ‚zu‘ sind, wenn man sich für eine bestimmte Sache entschieden hat, sondern dass er sich erinnert, dass er sich entscheiden kann.

Wir erarbeiten gemeinsam, dass in diesem Fall ‚mit etwas abschließen‘ eine andere Bedeutung bekommt als im gewohnten Sinn.

Die Tür zum Alten muss nicht

abgeschlossen werden, sie soll offen bleiben, im Bewusstsein, dass etwas davon ins Neue hineinwirken darf.

Auch das kann eine Form des Abschieds sein.

Barbara, meine andere Klientin, hat für sich im Laufe unseres weiteren Gesprächs recht rasch eine Lösung gefunden: Sie wird in nächster Zeit einen Spaziergang zu ihrer alten Wohnung machen, noch einmal hingehen, ganz bewusst, nur sie alleine, wird sich vor das Haus unter die Fenster stellen und daran denken, wie sie eingezogen ist, wie sie sich dort schön eingerichtet

Wir erarbeiten gemeinsam, dass in diesem Fall ‚mit etwas abschließen‘ eine andere Bedeutung bekommt als im gewohnten Sinn. Die Tür zum Alten muss nicht abgeschlossen werden, sie soll offen bleiben, im Bewusstsein, dass etwas davon ins Neue hineinwirken darf. Auch das kann eine Form des Abschieds sein.

auf der Universität, wo er zusammen mit seinen Freunden gesessen ist und auf die Vorlesungen gewartet hat. Kleine launige Anekdoten tauchen wieder lebendig in seiner Erinnerung auf. Seine Körperhaltung verändert sich, er blüht wieder auf wie damals.

Dann kam die Begegnung mit seiner Partnerin – anfangs verhalten, dann hat sich eine Affäre, langsam eine Beziehung und schließlich die Liebe entwickelt. Bis jetzt hält sie an, ist stabil, gibt Sicherheit.

Ich bin aufmerksame Zeugin seiner Erzählungen. Dann bitte ich ihn, sich mit diesen Erzählungen auch

hat, was sie dort erlebt hat. Dann wird sie in Gedanken nochmal bewusst die Wohnungstür abschließen und „Adieu!“ sagen. Diese Tür wird zu bleiben.

Beim Gedanken daran kommen ihr wieder die Tränen. „Das ist traurig ...“, sagt sie, „traurig aber schön.“

Abschließen könnte also bedeuten:

- Bescheid zu wissen darüber, dass es unterschiedliche Türen gibt,
- selbst entscheiden zu können, ob man sie schließen möchte
- oder ob und wann und wie man sie auch wieder öffnen kann,
- auf jeden Fall aber den Schlüssel behalten, um dann weitergehen zu können.

ICH MÖCHTE NUN VERSUCHEN, ausgehend von diesen beiden kurzen Ausschnitten aus der psychotherapeutischen Praxis, einige verallgemeinerbare und systemisch gedachte Aspekte von Abschied zusammenzufassen. Sie sind nicht ganz neu, aber zumindest für mich waren es lohnende Erkenntnisse.

1. VERLUSTE WIDERFAHREN EINEM MENSCHEN, ABSCHIEDE WERDEN GEMACHT.

Manche Verluste treffen Menschen völlig unvorbereitet, überraschend und schmerzhaft: Todesfälle, Unfälle, andere Life-Events. Andere hingegen geschehen aber auch angekündigt, sind etwa an das Erreichen eines höheren Lebensalters oder eine bestimmte Entwicklungsstufe gebunden.

In beiden Fällen widerfahren Verluste aber einem Menschen. Abschiede hingegen sind Interpunktionen, die absichtsvoll und damit willkürlich hergestellt und individuell gestaltet werden können.

„Jetzt bist du schon vier Jahre alt und damit kein Schnullerkind mehr!“ Das ist der Verlust.

„Aber du kannst den Schnuller der Schnullerfee unter das Kissen legen, dann bekommst du von ihr auch ein Geschenk!“ Das ist der Versuch des Abschiednehmens.

„Das Pensionsalter ist gekommen.“ Das ist der Verlust.

„Das wollen wir würdevoll gemeinsam begehen.“ Das ist das Abschiednehmen.

Vor einigen Wochen ist meine Großmutter verstorben. Niemand konnte etwas gegen diesen Verlust tun. Auf ihrer Parte stand jedoch, was wir, die Hinterbliebenen, geschrieben hatten: Wir verabschieden uns von ihr am xxx um die Uhrzeit xxx am Ort xxx.

Die Art des Abschiednehmens konnten wir bestimmen.

Mit dem Akt des Verabschiedens holt sich derjenige, der den Abschied vornimmt, ein Stück Aktivität oder Wirksamkeit zurück. Nun kann man mitgestalten. Man kann sagen: „Es war gut“, oder auch, „es war nicht

gut.“ Man kann sagen: „Manches war gut und manches war gar nicht gut ...“, und weiter, „das nehme ich mit, um es aufzubewahren. Und das lasse ich hinter mir zurück. Darauf muss ich in Zukunft verzichten... Diese Türen verschließe ich und andere lasse ich offen.“

Man kann damit innerlich oder auch vor Zeug*innen ein Urteil sprechen, eine Einschätzung abgeben und man kann die Form dafür wählen.

Das alles kann Aktivität, Wahlmöglichkeiten und damit Selbstwirksamkeit geben oder zurückgeben angesichts einer Unveränderbarkeit. Das zeigt auch schon die Wortwahl „Abschied nehmen“ als ein aktiver Prozess: ‚Sich‘ einen Abschied nehmen.

2. ABSCHIED NEHMEN BEDEUTET, SICH ZUMINDEST NOCH EINMAL ZUZUWENDEN.

Eine Voraussetzung oder auch eine Folge des Aktes des Abschiednehmens besteht darin, sich dem zu Verabschiedenden noch einmal aktiv zuzuwenden, die Aufmerksamkeit und den Blick dort hinzurichten. Das mag sehr traurig und schmerzhaft sein, oft auch erleichternd. Der absichtsvolle Kontakt ist jedenfalls in vielen Fällen noch einmal sehr berührend, auf welche Weise auch immer.

Er gibt Zeugnis davon ab, dass das Vergangene, das Verlorene wichtig und von emotionaler Relevanz war, häufig sogar mit Liebe verbunden. Wenn etwas gar nicht berührt, ist der Verlust als Abschied nicht wahrnehmbar.

Einen Abschied nehmen – und dem anderen und sich damit aber auch einen Abschied geben.

Berührtsein kann als ein Zeichen von Würdigung der Bedeutsamkeit gesehen werden.

3. ABSCHIED NEHMEN BEDEUTET, DASS ES WEITER GEHT.

Wenn man sich im therapeutischen Kontext behutsam auf die Suche nach dem Hintergrund dafür macht, d.h., nach dem Wunsch dahinter, sich von etwas zu verabschieden, wenn man also Fragen stellt wie:

- „Wozu wollen sie mit Ihrer Kindheit, mit diesem Mann oder womit auch immer abschließen?“
- „Was wäre dann anders für Sie, wenn das gelungen wäre?“
- oder, um mit Matthias Varga von Kibed zu sprechen, „Wozu sollte das nützlich sein?“

dann kommt fast immer, zumindest in meiner Erfahrung, direkt oder über Umwege: Um etwas Neues beginnen zu können.

Endlich eine neue Beziehung, ein neues Leben gar, ein besseres Leben ohne Flashbacks, ohne Panikattacken, ohne Hass, wenn man mit den Eltern telefoniert: Kurz-

um, Freiheit vom Alten und Offenheit für etwas Neues.

Für die neue Beziehung, für das neue Wohnen mit ihrem Freund bei meiner Klientin Barbara.

Für ein besseres Standing angesichts der anstehenden Lebensentscheidungen bei meinem Klienten Michael.

Um sich gut verabschieden zu können, braucht es offenbar auch die Aussicht auf das Neue, das erst dann beginnen kann. Und umgekehrt: Um das Neue hereinzulassen, braucht es einen erfolgten Abschied vom Alten. Abschied und Neubeginn sind miteinander verbunden, sie bedingen einander.

Mit dem Abschied vom Alten ist immer auch die Hinwendung zum Neuen gemeint, die Kehrseite der Medaille. Beide zusammen ergeben die Einheit der Differenz.

Diese Hinwendung zum Neuen macht sichtbar, dass es weitergeht: Dass es entweder trotzdem weitergeht bzw. gehen muss, obwohl beispielsweise ein schmerzhaftes Ereignis eingetreten ist, oder es möglicherweise sogar erst weitergeht, weil dieses Ereignis eingetreten ist. Vielleicht auch, dass es *endlich* neu weitergeht, befreit vom Alten. Auf jeden Fall aber, dass es weitergehen kann. Das gibt auch Orientierung.

AUF DIESE WEISE sind alle Aspekte, die im Ökosystemischen Modell zur intrapsychischen und zwischenmenschlichen Bedarfsdeckung beschrieben sind, ersichtlich: Anerkennung, Wirksamkeit, Sinn und Orientierung. Abschiede sind in diesem Sinn als ökosystemisch hoch relevant zu betrachten.

Möglicherweise hilft uns das, den Blick wieder dahingehend zu schärfen und dabei zu unterstützen, mögliche ungedeckte Bedürfnisse zu erkennen, wenn Klient*innen von solchen und ähnlichen Themen berichten oder wir selbst in unserem Leben damit in Berührung kommen. So können wir absichtsvoll darauf fokussieren, auf welche Weise Abschiede genommen werden und wie Gestaltungsmöglichkeit, Verzicht, Hinwendung zum Alten und Würdigung sowie Neuorientierung vonstattengehen können.

ZUM ABSCHLUSS nun noch einige persönliche Gedanken:

Vor ziemlich genau 15 Jahren habe ich zum ersten Mal einen Vortrag im Rahmen des Systemischen Kaffeehauses gehalten. Es waren meine ersten ausformulierten

und öffentlich vorgetragenen systemischen Gedanken, damals noch als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Es ging um die Verwendung von Metaphern in der Psychotherapie, genauer um die Pflanze als Metapher, und es waren die Ideen, die dann später in meine Abschlussarbeit eingeflossen sind. Ein Abschluss, ein Beginn, ein Wachsen.

Ich bin dankbar für alles, was ich bis jetzt in diesem Haus von und an Lehrer*innen, Student*innen und

Diese Hinwendung zum Neuen macht sichtbar, dass es weitergeht: Dass es entweder trotzdem weitergeht bzw. gehen muss, obwohl beispielsweise ein schmerzhaftes Ereignis eingetreten ist, oder es möglicherweise sogar erst weitergeht, weil dieses Ereignis eingetreten ist. Vielleicht auch, dass es *endlich* neu weitergeht, befreit vom Alten. Auf jeden Fall aber, dass es weitergehen kann.

Kolleg*innen lernen durfte. Manches war herausfordernd oder sogar schmerzlich, manches war rein freudvoll. Aber es waren alles wertvolle Lernerfahrungen und Anstöße zu meiner Weiterentwicklung.

In der Lehranstalt gibt es nun auch Übergänge: Ina Manfredini geht in Pension. Sie hat als Direktorin die Lehranstalt viele Jahre geleitet und maßgeblich dazu beigetragen, dass diese heute das ist, was sie ist. Ruth Krumböck hat als neue Direktorin bereits gut Platz genommen.

Von manchem muss man sich verabschieden, auf manches muss man verzichten und manches wird neu. Manche Türen gehen zu, andere werden immer offen bleiben und auch neue werden sich zeigen. Es darf sich weiterentwickeln.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.