

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Supervision und mehr

Inhalt

Heft 107

- Einführung und Einschätzung
- Raum für Austausch öffnen
- Kreative Lösungsideen finden
- Konflikte nachhaltig klären
- Möglichkeiten der Selbsterfahrung
- Intevision unter Kollegen
- Mentoring als Lernbeziehung

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Cornelia Weiß reflektiert wie es gelingt, als Supervisor/in einen Raum zu öffnen und zu halten, in dem ein wohlwollender und fördernder Austausch stattfinden kann.



Cornelia Weiß
ist Diplom-Psychologin, Breema®-Lehrerin und seit vielen Jahren als Supervisorin tätig. Sie lebt in Kosel bei Eckernförde.

Es gibt eine schöne Ermutigungsübung für Gruppen: die Ermutigungsblume. Für diese Übung nimmt jedes Gruppenmitglied eine runde Moderatorenkarte (Ø 14 cm), schreibt mit einem dicken Stift den eigenen Namen darauf und legt sie vor sich hin. Dann werden ovale (verschiedenfarbige) Karten so verteilt, dass jede/r Anwesende für jedes andere Gruppenmitglied auf jeweils eine Karte eine ermutigende Rückmeldung schreiben und diese wie ein Blütenblatt an dessen runde Namenskarte anlegen kann. Für nicht anwesende Gruppenmitglieder kann ebenfalls eine Blume mitgestaltet werden.

Wichtig ist mir dabei, dass auf den Blütenblättern nicht einfach ein Wort steht, sondern ein ganzer Satz mit direkter Anrede. Als mögliche Satzanfänge schlage ich vor: „Ich schätze/ mag an dir ...“, „Es ist schön, dass du ...“ oder „Ich habe mich gefreut, dass/ als du ...“. Ich mache in der Regel selbst mit, sodass meine Sätze Anregung sein können für die, die sich zunächst etwas schwertun mit dem Formulieren. Außerdem tut es mir als Supervisorin natürlich genauso gut, ermutigt zu werden, wie allen anderen auch. Es ist ein Geschenk, so eine Ermutigungsblume für sich mitnehmen zu können. Das wird in der Gruppenatmosphäre deutlich spürbar. Mit einem Augenzwinkern empfehle ich noch, nicht zu sehr auf die Blumen rechts und links zu schielen, welche Ermutigungen man auch gern bekommen hätte, weil sie vielleicht schöner erscheinen als die eigenen. Ich kann ja alles auch als Entmutigung nutzen. Oder aber mich an dem freuen, was ich gerade bekommen habe. Manche hängen sich die Blume sogar an ihren Arbeitsplatz.

Qualitäten, die an Supervisor/innen geschätzt werden

Ich habe diese Übung vor Kurzem mit einer Supervisionsgruppe gemacht und möchte hier die Rückmeldungen wiedergeben, die für mich aufgeschrieben wurden. Denn sie machen deutlich, welche Qualitäten den Menschen, mit denen ich arbeite, an mir als Supervisorin besonders wichtig sind: „Den Raum mit dir zu teilen, in dem wir unsere Gedanken austauschen können, ist sehr angenehm und anregend. Danke.“ * „Schön, dass du da bist und deine positive Energie mich erreicht.“ * „Deine ruhige und herzliche Ausstrahlung gibt mir ein gutes Gefühl.“ * „Ich finde es sehr gut, dass du bei uns bist und immer zuhörst, wenn ich reden möchte.“ * „Deine ruhige und entspannte Art macht, dass ich dir gut vertrauen kann und mich wohlfühle. Danke!“ * „Toll, dass du uns stets in schwierigen Zeiten unterstützt!“ * „Ich liebe deine ruhige Art, auch wenn es mal ‚brennt‘. Menschen wie du helfen mir weiter, geben mir Hilfe zur Selbsthilfe.“ Über diese herzlichen und wertschätzenden Rückmeldungen freue ich mich. Besonders, da wir in dieser Supervisionsgruppe auch so unsere Höhen und Tiefen erlebt haben. Sie bestärken mich in meiner Haltung und in meinem Tun als Supervisorin.

Dieser Raum, von dem hier die Rede ist, in dem wir unsere Gedanken austauschen können, und der als angenehm und anregend empfunden wird, ist mir sehr wichtig. Und so empfinde ich die meisten Supervisionen auch, besonders, wenn wir uns schon etwas besser kennen. Dann fühlt es sich oft gar nicht wie „Arbeit“ an, sondern ich werde Teil eines sich selbst entfaltenden Geschehens. Das werden viele Kolleginnen und Kollegen sicher kennen. Und doch spielen wir ja eine wichtige Rolle in diesem Prozess. Was also ist mein Anteil als Supervisorin daran, dass dieser Raum entstehen und gehalten werden kann? Die Rückmeldungen auf der Ermutigungsblume legen nahe, dass es viel um eine ruhige und entspannte, interessierte, herzliche und wohlwollend-unterstützende Haltung geht. Eine Haltung, die eine angenehme und weitgehend angstfreie Arbeitsatmosphäre schafft, sodass Supervision auch als Modell gelingender Arbeitsbeziehungen wirken kann.

„Es geht um eine ruhige und entspannte, interessierte, herzliche und wohlwollend-unterstützende Haltung.“

Gute Beziehung zu sich selbst als Basis

Wie können wir als Supervisor/innen zu so einer Haltung finden? Für mich geht es mit einer guten Beziehung zu sich selbst los. Ich schaue, dass ich gut bei mir bin, dass ich mich körperlich spüre und immer wieder bewusst Anspannung loslasse, wenn ich bei mir eine angespannte Körperhaltung wahrnehme. Aufrecht und entspannt möchte ich da sein und mich wohlfühlen. Denn ich weiß: Wenn ich mich in mir wohlfühle, fühlen sich auch andere mit mir wohl – und ich mich mit ihnen. Ich schaue ohne große Erwartungen auf mich und die anderen, dafür mit Vertrauen in meine Fähigkeiten (und dass sie mir schon zur rechten Zeit zur Verfügung stehen werden), wie auch in die Fähigkeiten aller anderen Anwesenden.

Ich betrachte mich als Teil der Gruppe, die hier etwas *gemeinsam* gestaltet – und in der ich zwar eine andere Aufgabe habe, aber nicht grundlegend anders bin. Das *gemeinsam Menschliche* steht für mich im Vordergrund, und dazu gehört, dass wir alle „work in progress“ sind, wie es im Englischen so schön heißt, also immer etwas Unfertiges, an dem wir weiter arbeiten dürfen. Wir bleiben immer Lernende und können alle füreinander „Lehrende“ sein, ohne uns gegenseitig zu belehren.

Mein Anliegen ist es, die Menschen, mit denen ich arbeite, darin zu unterstützen, wohlwollend auf sich und die anderen zu schauen, auch und gerade, wenn etwas nicht so rund läuft, wenn sie mit sich oder Situationen nicht so zufrieden sind. Sich zu öffnen in dem Wunsch, das eigene Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen, Projektionen zu erkennen und loszulassen und die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern. Dabei geht es in der Supervision besonders um die gelingende Gestaltung von Arbeitsbeziehungen. All das möchte ich für mich ja auch immer weiter lernen und mache dabei meine Erfahrungen und Lernprozesse. Wenn ich dies als Supervisorin transparent mache, werde ich als echt, nahbar und annehmend erlebt. Und dann wird es auch gut toleriert, wenn ich mal nicht so gut in Form bin oder einen Fehler mache.

Orientierung und Sicherheit bieten

Wichtig ist es mir außerdem, einen Rahmen zu geben, der Orientierung und Sicherheit bietet. Mir selbst übrigens ebenso wie der Gruppe. Das geschieht durch das Strukturieren der gemeinsamen Zeit wie auch der Wortbeiträge. Wichtige Elemente des Ablaufs sind für mich der Beginn mit einer kurzen körperbezogenen Meditation oder Entspannungsübung, die Einstiegsrunde, Austausch und Arbeit der Gruppe zu eingebrachten Themen und das Abschlussblitzlicht.

Für die Meditation setzen sich viele gleich dankbar entsprechend auf ihrem Stuhl zurecht, andere können damit (an manchen Tagen) weniger anfangen. Sie lade ich ein, die Zeit einfach auf ihre Weise für sich zu nutzen. Diese

Minuten verändern oft schon die ganze Atmosphäre im Raum. Eine Gruppe von Menschen versammelt sich, um alles, was gerade noch war, alle Gedanken loszulassen, und zum Spüren des Körpers, zu einer tieferen Wahrnehmung von sich selbst und dadurch zu mehr innerer Ruhe und Klarheit zu kommen. Wenn sich die Augen wieder öffnen, sind sie verändert.

Die Einstiegsrunde gibt allen die Gelegenheit, über das eigene Erleben zu sprechen – über das Erleben im Arbeitsfeld, wenn es passend erscheint aber auch kurz über die persönliche Situation. Gerade in Teams kann es für das gegenseitige Verständnis und Annehmen sehr hilfreich sein, etwas mehr voneinander zu wissen. Jeder Wortbeitrag wird stehen gelassen, damit alle erstmal bei sich bleiben und ungestört für sich reflektieren können. Nur bei spontanen ermutigenden Rückmeldungen drücke ich ein Auge zu, da sie ein offenes Klima fördern.

Wenn ich nicht aufpasse und zulasse, dass Wortbeiträge gleich kritisch kommentiert werden oder dass bereits in ein Thema eingestiegen wird, kann das Ganze kippen. Ich unterbreche also gegebenenfalls und verweise darauf, dass wir das Thema gern aufnehmen können, jetzt aber erst einmal mit der Einstiegsrunde weitermachen, damit jede/r einmal gehört wird. Ich lade natürlich auch ein, direkt Themen oder Fragen einzubringen. Häufig aber scheinen diese eher indirekt aus den Wortbeiträgen auf oder entwickeln sich im Laufe der Supervision. Hier habe ich gelernt, entspannt abzuwarten und darauf zu vertrauen, dass immer Themen aus der Gruppe kommen.

Als Supervisorin betrachte ich es nicht als meine Aufgabe, die Zeit mit Inhalten zu füllen, sondern die Inhalte aus der Gruppe aufzugreifen und die Gruppe bei der Bearbeitung dieser Themen zu unterstützen. Bei Fallbesprechungen entsteht oft eine intensive Einzelarbeit, bei der die Gruppe sich einbringt (auch bei der sich anschließenden Ermutigungsrunde).

Gruppen, insbesondere Teams, schätzen es aber oft auch sehr, endlich einmal Zeit zu haben, sich untereinander auszutauschen, von ihren ähnlichen oder auch unterschiedlichen Erfahrungen und Sichtweisen zu hören und, wo nötig, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln. Dann lasse ich auch gern mal „die Leine lang“, moderiere nur dezent und bringe bei Bedarf eigene Sichtweisen und Kenntnisse mit ein. Ich gönne mir in Supervisionen auch Humor, erfreue mich an dem anregenden Austausch und bin froh, wenn eine Atmosphäre herrscht, in der wir mit Goethe sagen könnten: Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Verein für praktizierte



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Forum Spezial „Beziehung ist alles“

Redaktionsschluss: 10. Juni 2019

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.