



# **SUPERVISION & REFLEKTION**

Kurzeinblick

BODY & SPIRIT- Supervision für Therapeuten, Coaches & Berater

TRAIN THE TRAINER IV:  
Supervision- Machtmissbrauch- Innere Weisheit

Ersterstellung Unterlagen  
Köln OKTOBER 2008  
Fortbildungen in Köln 2009



## **Themen- und fallorientierte Supervision in Tagesangeboten**

Unsere Supervisionsangebote geben die Möglichkeit "unter Gleichen" gemeinsame Reflektions- und Erfahrungsräume zu schaffen. Supervision in Balint- Gruppen, oder das Prinzip der "kollegialen Beratung" sind inzwischen geläufig.

Unser Ansatz unterscheidet sich durch eine "innere Haltung", die auf unserem in der Leitseite [www.trikaya.eu](http://www.trikaya.eu) beschriebenen Menschenbild beruht und die eine gewisse "Bewusstheit im Umgang mit Achtsamkeit" sowie psychologische & spirituelle Selbst- Reflektion über "Mensch und Rolle" mit einschließt. Die nachfolgenden Unterlagen sind Ausschnitte und geben die methodische und prozessuale Fülle nicht wieder, sondern sind Ausschnitte und Querschnitte!

### **BODY & SPIRIT- Supervision für Therapeuten, Coaches & Berater**

21.02. Sa. 9.00/18.30 Uhr

### **TRAIN THE TRAINER IV: Supervision- Machtmissbrauch- Innere Weisheit**

26.05 Di 9.30/17.00 Uhr

15.12. Di. 9.30/17.00 Uhr

### **Supervision in Stille mit Reflektionsübungen und körperorientierter Innenschau**

28.1 Mi 9.00/ 17.30

26.8 Mi 9.00/ 17.30

2.1.2010 Sa 9.00/17.30

## **Inhalt der Seminare im Einblick**

(nicht alle Möglichkeiten werden in jedem Seminar angewandt!):

### **Methodisches:**

#### **Reflektionsübungen ohne Worte**



#### **Arbeit mit Medien und Bewegung – Body, Mind, Soul & Spirit**

Somatics & Embodiement (Körperspüren & Selbst-Verkörperung)

#### **Method Acting**

#### **Perspektivenwechsel**

#### **Essentielles Ankommen**

#### **Reflektionsübungen über Lebenszyklus und Vergänglichkeit**

Meditationen und Kontemplationen

#### **Übung: "Ein Körper- ein Geist- Stufe I und II"**

#### **Fallarbeit unter Gleichen**

## **Prozessuales**

**Gegenübertragung und Übertragung in der Einzelarbeit**

**Übertragung in der Gruppentherapie**

**Übertragung in der Gruppenleitung in der Erwachsenenbildung**

**Übertragung in der Arbeit mit Teams in Organisationen**

**Übertragung in der Arbeit mit Netzwerken**

**Übertragung in der Arbeit mit Gemeinschaften**

**Resonanzboden I (Schätze in Übertragung & Gegenübertragung)**

**Resonanzboden II (Schatten in Übertragung & Gegenübertragung)**

**Parallelprozess nach Holloway**

**Parallelprozess - Method Acting des Parallelprozesses**

**Spiegelprozess - Method Acting des Spiegelprozesses**

## **Perspektivenwechsel**

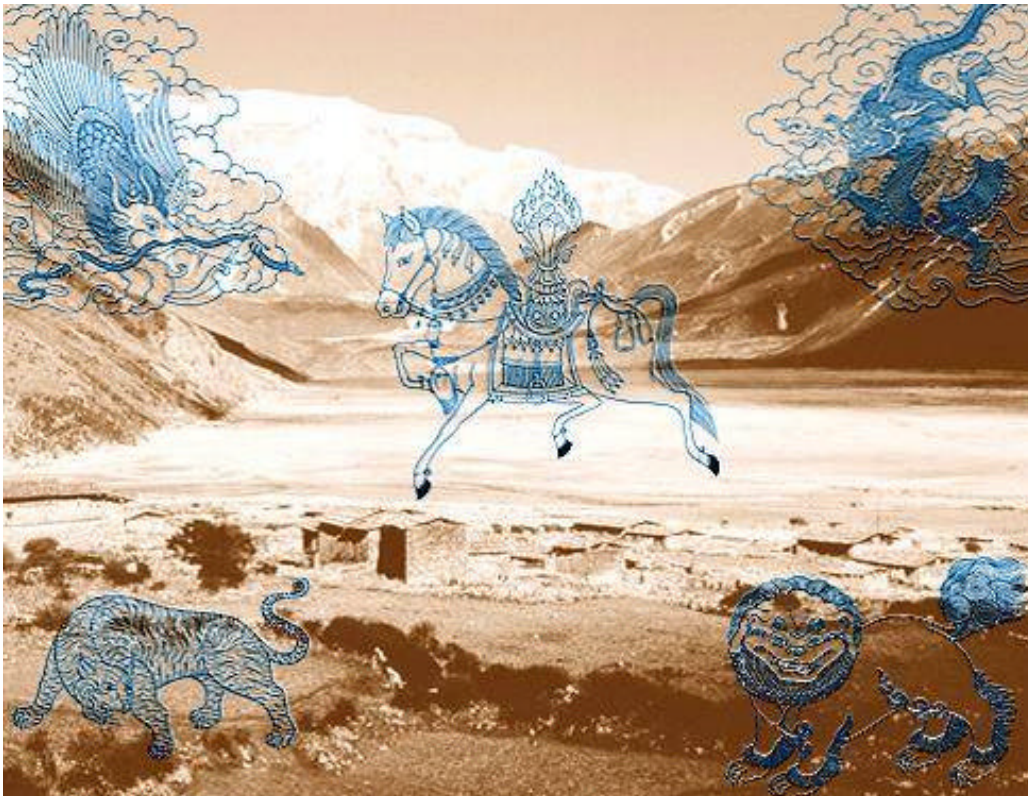
**I: Frog – Eagle - Alice**

**II: Sechs Reiche**

**III: Neun Perlen**

**Essentielles Ankommen**

**Reflektionsübungen über Lebenszyklus und Vergänglichkeit**



## **KURZEINBLICKE IN DIE METHODIKEN**

### **Reflektionsübungen ohne Worte**

Meist sind es die stillen Momente in der Arbeit mit schwierigen Situationen, Menschen oder überwältigenden Ereignissen, die noch nachklingen. Am Rande der Profession, da wo Eigenes ins Klingen kommt, was nachhallt. In wortlosen Beschreibungen durch Pantomimen und bewegten Ausdruck, gelingt es sich und das in der Erinnerung Verschwundene wieder zu fassen.

Langsamkeit und Sprachferne bewegt vieles in den Fokus zurück und kann dann verarbeitet werden.

### **Arbeit mit Medien und Bewegung – Body, Mind, Soul & Spirit**

**Body-** der Körper nimmt während der Arbeit mit Menschen stets deren Impulse auf- manchmal reicht die Kapazität von persönlichem Sein und die Klärung der Rolle nicht aus- über den bewussten Ausdruck öffnet sich der „angespannte, in Rigidität und mentaler Verfokusierung gehaltene Anteil“ ins Befreiende zurück!

**Somatics & Embodiement (Körperspüren & Selbst-Verkörperung)** folgt den Übungsmethoden von Stanley Keleman, Feldenkrais, Julie Henderson und Thomas Hanna. (siehe auch Info Ausbildung zum körperorientierten Coaching auf [www.trikaya.eu](http://www.trikaya.eu)).

**Method Acting** arbeitet mit dem mehrstufigen Hineinversetzen und Verbinden in emotionaler (aufgestauter), körperlicher und seelischer Form in einer Art Mimikry- Übertragung vom Kliententhema zum Supervisandenthema (siehe auch Parallelprozess).

### **Perspektivenwechsel**

**I: Frog – Eagle – Alice**

**II: Sechs Reiche**

**III: Neun Perlen**

Mit diesen drei Methoden im Supervisionsansatz verbinden sich systemische Perspektivenwechsel mit der Idee definierte Räume der Wahrnehmung, der gedanklichen (bewertend, urteilend oder verurteilend versus im Sein verankert) und emotionalen Facetten im Kollegen kreis zu reflektieren.

„Frog- Eagle- Alice“ als Modell arbeitet mit Triaden in der Reflektion, die beiden anderen mit Panel und Perspektiventausch, wie wir sie aus dem Psychodrama, und der Arbeit mit Enneagrammstrukturen oder den „Six Realms“ des Buddhismus kennen.

**Essentielles Ankommen** hat methodisch Anleihen an Prozesse aus dem Non-Advaita und betrachtet bei Fällen und Geschichten die Schalen der Aufgeregtheiten und persönlichen Betroffenheiten und ist hilfreich bei komplexen Dynamiken mit Gruppen oder Menschen mit herausfordernden Dynamiken, die unsere Rolle aufweichen, unser Selbst anrühren und uns in „negative“ oder „positive“ Projektionen abgleiten lassen.

**Reflektionsübungen über Lebenszyklus und Vergänglichkeit** sind notwendig, da Isolation, falscher Stolz, Arroganz und Empfinden gottähnliche Autorität (All- Machbarkeit) **die Fallstricke** der Rolle in der Arbeit mit Menschen darstellen, die wir selbst in unserer Isolation am wenigsten wahrnehmen können.

**Meditationen und Kontemplationen** helfen uns im Alltag mit „guten“ Ankern, für uns und die Menschen, mit denen wir arbeiten dürfen, da zu sein . Sie „erinnern“ uns.

**Übungen: „Ein Körper- ein Geist- Stufe I und II“** stammen beide aus der buddhistischen Philosophie, sind aber Bestandteil guter Empathie und unterstützender Intuition.

Basis bilden Übungen, in denen wir uns in den „Anderen“ oder viele „Andere“ in schnellem Wechsel hineinversetzen, um gutes „Verstehen“ für Bedingtheiten in Denken, Reden und Handeln zu gewinnen und die Intuition als Arbeitsinstrument zu stärken.

**Fallarbeit unter Gleichen** kennen wir in vielen Variationen und helfen uns, neue Sichtweisen zu entwickeln und mehr als einen Standpunkt zu haben. Gemeinsames Lernen und Reifen geschieht hier ganz praktisch und pragmatisch!

## Prozessuales

**Gegenübertragung und Übertragung in der Einzelarbeit** kennen wir alle als Bestandteil der Profession und müssen im Alltag damit umgehen. Zuweilen verlieren wir den Faden und brauchen Reflektion von außen, um gradlinig, wach, frisch und professionell zu arbeiten. Je nach Kontext und Klientel brauchen wir hier Reflektion oder auch Supervision aus Kollegenkreisen oder auch provozierende Sichtweisen komplett Außenstehender.

Der Spagat zwischen negativen und positiven Übertragung hält die Arbeit mit Menschen in Gang, hat aber auch seine Tücken, die wir selten nach außen berichten oder zeigen können.

### **Übertragung in der Gruppentherapie**

### **Übertragung in der Gruppenleitung in der Erwachsenenbildung**

### **Übertragung in der Arbeit mit Teams in Organisationen**

Diese Gruppe der Prozesse gehört zusammen. Wer oft in Gruppen arbeitet, hat oft feine Sonden entwickelt, um wahrzunehmen wie Interaktionen zwischen Teilnehmern stärken oder schwächen. Dieser Raum braucht mehr Nacherkundung und Reflektion als jeder andere. Hier helfen uns Methoden aus der Gruppendynamik, der Soziometrie, dem Psychodrama, systemische Methoden, körpertherapeutisches Werkzeug, aber auch Instinkt und Intuition, die wir nur "Unter Gleichen" ausprobieren können, ohne unsere Leitungsrolle zu sprengen oder zu sabotieren. Ohne diesen „sicheren Gegenraum“ können wir leicht Dynamiken in Gruppen übersehen oder auch zerstörerische & traumatisierende Impulse für Teilnehmer oder uns ignorieren

### **Übertragung in der Arbeit mit Netzwerken und virtuellen Teams**

### **Übertragung in der Arbeit mit Gemeinschaften**

Je größer, desto komplexer, desto subtiler. In großen oder „unsichtbaren“ Gruppenkonstellationen gärt das Meiste. Übertragungsphänomene in diesen Gruppen und ihr zeitlicher Verlauf verlangen Erfahrung in Mustererkennung und ein Gespür für die Rolle der Zeit im Auftauchen von Impulsen und Knallblasen in Gruppen. Mit Fingerspitzengefühl und innerer Führung lassen sich Phänomene bereits zum Zeitpunkt der Saat erkennen. Wenn in einer psychosomatischen Klinik (eine wahre Geschichte aus dem Jahr 1999/ 2000) offiziell ein Suizid auftaucht, hat es vorher oft ähnliche, nicht wahrgenommene „Geschichten“ gegeben, die zudem etwas aus den Parallel- und Spiegelprozessen innerhalb der Organisation (Leitung, Pflegepersonal und Ärzte) abbilden. Es ist vorhersehbar, dass, wenn der Parallelprozess, so wie damals geschehen, nicht beachtet wird, weitere Suizide folgen. Ursache-Wirkungsgeflechte sind Muster mit gewaltiger Tragweite!

### **Resonanzboden I (Schätze in Übertragung & Gegenübertragung)**

### **Resonanzboden II (Schatten in Übertragung & Gegenübertragung)**

### **Parallelprozess nach Holloway**

### **Parallelprozess - Method Acting des Parallelprozesses**

### **Spielgelprozess - Method Acting des Spiegelprozesses**

Die amerikanische Psychologieprofessorin Elizabeth Holloway hat mit dem Begriff Parallelprozess verdeutlicht: wenn in meinem Umkreis, mit meinen Klienten, spezifische Ereignisse geschehen, hat dies mit meinen inneren Prozessen, meinen Belastungen und Intentionen viel, wenn nicht alles zu tun. Der Parallelprozess ist daher noch mehr als „Übertragung-Gegenübertragung“ hilfreich, zur Reflektion absolut notwendig und zentrales Mittel erfolgreicher Supervision.

Holloway, Elizabeth, Supervision in psychosozialen Feldern (1998) Junfermann Vlg. Paderborn)

## **Zentrale Begriffe**

Als **Gegenübertragung** bezeichnet man in der Psychoanalyse eine Form der **Übertragung**, bei der ein Therapeut auf den Patienten (bzw. auf dessen aus Übertragungsphänomenen hervorgehende Handlungen und Äußerungen) reagiert und seinerseits seine eigenen Gefühle, Vorurteile, Erwartungen und Wünsche auf diesen richtet. Der Therapeut verlässt hierbei aus verschiedenen Motiven – in der Regel vorübergehend – seine objektive Position. Daher galt die Gegenübertragung in den Anfängen der Psychoanalyse als störender Einfluss, den der Therapeut sich bewusst machen und beseitigen müsse. Die moderne Psychoanalyse sieht die Gefühle des Therapeuten gegenüber dem Patienten auch als „Resonanzboden“, durch den er Informationen über den Patienten gewinnt.

Der Begriff "Gegenübertragung" wird in der Literatur unterschiedlich und widersprüchlich verwendet:

- \* alle Gefühle und Einstellungen des Therapeuten dem Patienten gegenüber
- \* die unbewusste neurotische Reaktion des Therapeuten auf die Übertragungen des Patienten.
- \* die gesunde komplementäre Reaktion des Therapeuten auf die Übertragung des Patienten (Bsp: Vater-Sohn, Eltern-Ich -Kind-Ich)
- \* die eigene infantile/neurotische Übertragung des Therapeuten gegenüber dem Patienten

Dies führt immer wieder zu Missverständnissen und Widersprüchen in den Diskussionen.

Moeller schlägt eine unterscheidbare Terminologie vor:

Gegenübertragung = angemessene komplementäre Reaktion auf die Übertragung des Patienten

Übertragung = neurotische Übertragung (auch eine des Therapeuten auf den Patienten)

Arbeitsbündnis = Ergebnis aus der Spannung von Angst und Vertrauen

Realbeziehung = erwachsene Ich-Gefühle zwischen Therapeut und Patient

In der Gegenübertragung ist auch immer eine Mischung enthalten von a) Gefühlen aus dem unbewussten Selbst des Patienten, also einem Erkennen seines Wesens, und b) Gefühlen aus der Übertragungsrolle, die der Patient dem Therapeuten zuschreibt. Oft wird nur eine Seite beachtet.

### **Positive und negative Gegenübertragung**

Prinzipiell lassen sich - wie bei der Übertragung - positive und negative Gegenübertragung unterscheiden, je nachdem, ob eher angenehme oder eher unangenehme Gefühle im Vordergrund stehen. Die Formen der Gegenübertragung sind sehr vielfältig. Sie reichen von Zuneigung, sozialen oder zärtlichen Wünschen bis hin zu negativen Gefühlen, Abneigung oder abwertenden Gedanken und Äußerungen, die der Therapeut dem Patienten entgegen bringen kann.

### **Konkordante und komplementäre Gegenübertragung**

Gegenübertragung kann sowohl (komplementär) ein Gegenstück zur Übertragung sein als auch (konkordant) gleichartige Gefühle beinhalten. Hierfür zwei Beispiele aus dem pädagogischen Bereich:

\* Konkordante Gegenübertragung (gleichartige, mit dem Erleben des Gegenübers übereinstimmende emotionale Reaktion): Ein Erzieher fühlt sich von einem Kind so behandelt, wie sonst das Kind behandelt wird (bzw. wie es sich behandelt fühlt).

\* Komplementäre Gegenübertragung (entgegengesetzte emotionale Reaktion, d.h. Identifikation mit einer Beziehungsperson des Gegenübers): Eine Erzieherin fühlt sich in der Elternrolle, beispielsweise wie die "überbehütende" Mutter oder der "strafende" Vater.

### **Übertragung in der Gruppentherapie**

Für den Gruppentherapeuten ist die Komplexität und Pluralität der Übertragungen und Gegenübertragungen der Teilnehmer untereinander und auf den Leiter und umgekehrt eine große fachliche und persönliche Herausforderung. Gegenübertragung in der Gruppe ist also immer multipel, zusammengesetzt aus den Gegenübertragungen auf verschiedene Teilnehmer. Auch die Teilnehmer selbst entwickeln Gegenübertragungen auf die Übertragungen der anderen Teilnehmer. Der Therapeut antwortet mit seiner Gegenübertragung auch auf das Verhalten der Gruppe als Ganzes, Moeller spricht von einer "Gruppengegenübertragung".

### **Umgang mit Problemen der Gegenübertragung**

Der Umgang mit der Gegenübertragung stellt eine der größten Herausforderungen und Chancen für Psychotherapeuten, Ärzte, Pädagogen etc. in ihrer Arbeit dar. Nicht selten sind in psychotherapeutischen Sitzungen zur Sprache kommende Vorstellungen und geheime Wünsche des Patienten nach alltäglichem Urteil tatsächlich nicht angemessen und von Idealisierungen oder Perversionen geleitet. Dies ist jedoch Ausdruck der psychischen Probleme, wegen derer der Patient die Hilfe sucht und die aufzulösen die Aufgabe der Therapie ist. Der Therapeut ist darauf vorbereitet, dass dies auftreten kann, und reagiert nicht (wie das soziale Umfeld des Patienten) persönlich betroffen, sondern mit freundlicher Neutralität. Bei Schwierigkeiten im Übertragungs-Gegenübertragungs-Gefüge ist zur Auflösung der Situation häufig Unterstützung von dritter Seite nötig, beispielsweise reflektierende Gespräche, Intervention oder Supervision mit Kollegen sowie ggf. psychotherapeutische Hilfe. Bei einer erfolgreichen Bearbeitung der Gegenübertragung erhält der Therapeut nicht nur eine vertiefte Einsicht in die Schwierigkeiten des Patienten, sondern auch in zentrale Themen seiner eigenen Person.

### **Abgrenzung**

Während bei der Übertragung der Patient emotional auf die Person des Therapeuten reagiert, ist es bei der Gegenübertragung umgekehrt. Die projektive Identifikation ist ein spezieller Übertragungsmechanismus, bei dem der Patient den Therapeuten in seine individuelle Konfliktkonstellation mit einbezieht. Der Therapeut soll dabei stellvertretend für den Patienten unbewältigte Konflikte lösen, was in der Person des Therapeuten wiederum häufig heftige Gegenübertragungsgefühle auslöst. Gegenübertragung und projektive Identifikation treten deshalb in einer Therapiebeziehung häufig gemeinsam auf.

**QUELLE WIKIPEDIA, leicht geändert**

## Der professionelle Rahmen

(In der Sprache männliche Form oder neutrale Form gewählt, keine Geschlechterausklammerung bedeutend!)

Der äußere Rahmen der Supervision beginnt in dem Moment, in dem der zukünftige Supervisand das erste Mal irgend etwas über den Supervisor hört, meist in Form einer Empfehlung, in einem Vortrag oder einer Veröffentlichung. Da die eigenen Supervisanden die wirksamste Mundpropaganda betreiben, ist der wichtigste Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit für den Supervisor als Methode die tatsächliche inhaltliche Qualität und die Einbettung in eine kongruente professionelle Struktur.

Zum äußeren Rahmen gehört es, in inhaltlichen wie formalen Fragen Orientierung geben zu können. Obwohl Supervision selbst keine heilberufliche Tätigkeit darstellt, erfordert sie die vorbildliche Einhaltung entsprechender Standards und berufsethischer Bestimmungen.

### Der Ablauf

Der Supervisor ist für die Moderation der Sitzung verantwortlich. Er leitet nötigenfalls die Vorstellung, vergewissert die Gruppe des äußeren Rahmens und erstellt aus den stichwortartig genannten Anliegen eine einfache Tagesordnung. Fallberichte und andere Anliegen werden nach Themen geordnet und die Zeit so eingeteilt, dass alle zum Zuge kommen. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, ihre Arbeit vorzustellen und ihr Anliegen auf eine Supervisionskernfrage zu fokussieren.

Für den Gruppenprozess ist es günstig, mit einer kurzen Rückmeldungsrunde zu schließen.

### 4. Gegenübertragungen

Die Beziehung zwischen Leiter und Geleitetem bildet nicht nur das Fundament des Arbeitsbündnisses, mit dessen Stabilität alle weitere Arbeit steht oder fällt. Die Beziehung enthält auch gefährliche Fallen sekundären Symptomgewinns und posttraumatischer Reinszenierungen mit dem Risiko bleibender Schäden für Geleitete und auf der anderen Seite Burnout und Haftungsfolgen für Leiter.

Bei Traumatisierten ist die Beziehung meist auch wieder Auslöser für traumaspezifische Übertragungen:

- \* Täterübertragung (z.B. auf die misshandelnde Mutter)
- \* Hilfloser-Helfer-Übertragung (z.B. auf den distanzierten Vater)
- \* Mitopfer-Übertragung (z.B. auf misshandelte Geschwister)

Schließlich geschieht Leitung ähnlich wie viele traumatische Erfahrungen in einer mehr oder weniger vertrauten, räumlich und emotional nahen Beziehung mit einem Machtgefälle in Richtung des Geleiteten. Die daraus entstehende Gegenübertragung enthält die Reaktionen des Leiters

auf die Realität von Gewalt und Katastrophen

auf die Übertragung des Geleiteten, abhängig von der Art der Übertragung und dem Selbst des Leiters

auf die Reaktion der Geleiteten, z.B. auf die Abstumpfung und Dissoziation, die intrusive Bilderwelt, Verzweiflung, Misstrauen, Opferrolle etc.

auf die eigene Geschichte des Leiters und die entsprechende Übertragung gegenüber den Geleiteten

auf die eigene sekundäre Traumatisierung oder Angst davor

auf die eigene theoretische Perspektive bezüglich des Traumas, das eigene berufliche Netzwerk und speziell die Supervision.

Insofern der Leitende selbst in den Symptomgewinn oder die Reinszenierung verstrickt ist, kann er dies selbst wesentlich schwerer erkennen als Außenstehende. In solchen Situationen spielt die Supervision eine für den Therapie/ Leitungs- / Beratungserfolg und das Wohl der Anderen eine unersetzbare Rolle. Es sollte gewissenhaft geprüft werden:

Verstärkt der „Leitende“ Symptome durch

- \* besonderes Interesse für ihr Lieblingsthema?
- \* erweiterte Grenzen für aggressive, autoaggressive und süchtige Orientierungen?
- \* vergünstigte Preise für erfolg-sabotierende Klienten?
- \* besondere Behutsamkeit gegenüber Gewaltopfern?
- \* besondere Fürsorge gegenüber Vernachlässigungsoffern?

Während Behutsamkeit, Fürsorge und Verantwortung usw. in ihrer bedingungslosen Form hohe menschliche Werte verkörpern, dürfen sie auf keinen Fall reaktiv auf Symptome eingesetzt werden, um diese nicht systematisch zu verstärken. Eine solche Tendenz ergibt sich jedoch ganz natürlich aus der Gegenübertragung der Leitenden und erfordert unbedingt eine professionelle Reflexion, wie sie die Supervision bietet. Wenn die Leitenden keine ausreichende Gelegenheit hat, solche sekundären Symptomverstärkungen zu erkennen, kann sich das Symptom der Geleiteten mit der Reaktion der Leitenden in einem solchen Maße aufschaukeln, dass die Therapie/ Beratung/Führung in eine unbewusste Wiederholung einer traumatischen Situation gipfelt:

Die Geleiteten entwickelt neue Symptome zum Lieblingsthema der Leitung und tritt mit ihr zusammen in einer Fernsehsendung auf, in der die Leitung ihr Buch vorstellt. (Narzisstische Ausbeutung)

Die klinikreife Klientin verlässt sich auf die Privatnummer der Therapeutin, setzt die Therapie ambulant fort und ruft sie in einer suizidalen Krise nachts an, worauf der Mann der Therapeutin, der von ihren vielen Anrufen genervt ist, den Hörer auflegt. (Unterlassene Hilfeleistung)

Die Therapeutin hat Angst vor der süchtigen und aggressiven Klientin und setzt die Therapie trotz immer häufigerer Rückfälle geduldig fort. (Co-Abhängigkeit)

Die ihren beruflichen Erfolg ständig sabotierende Person zahlt nicht, worauf der Berater ihr anbietet, ihm die Wohnung zu tapezieren. (Ausnutzung des Abhängigkeitsverhältnisses)

Therapeut/ Berater/ Leitung nehmen es hin, von Geleiteten mit komplexer Gewalterfahrung immer wieder grundlos als übergriffig und hinterlistig beschuldigt zu werden, bis Therapeut/ Berater/ Leitung es nicht mehr aushält und ihr schreiend den Mund verbietet. (Machtmissbrauch)

Therapeut/ Berater/ Leitung haben ihre Kräfte mit den Geleiteten überfordert und grenzen sich plötzlich stärker ab, worauf der Geleitete versucht, sie durch einen Suizidversuch/ Sabotage/ Fehlerhäufigkeit/ negative Aufmerksamkeit zurück zu gewinnen.

Durch die aktiven Handlungen von Geleiteten-Seite ist es für verstrickte n Therapeut/ Berater/ Leitung oft sehr schwer, die Verantwortung für ihr Handeln zu erkennen.

Bei der Supervision solcher posttraumatischer Reinszenierungen setzt sich die Dynamik der Reinszenierung manchmal in die Dynamik der Supervisionsgruppe hinein fort. Diese gruppenspezifischen Spiegelprozesse/ Parallelprozesse sollten nicht nur benannt und aufgelöst, sondern die Teilnehmerinnen auch geschult werden, solche Spiegelprozesse in Helfersystemen zu erkennen und anzusprechen, da sie gerade auch außerhalb der Supervision Helfersysteme paralysieren.

Das Thema Burnout ist häufig schambesetzt und sollte deshalb von der Supervisorin aktiv angesprochen und normalisiert werden. Schon ein einfaches Brainstorming über die Möglichkeiten der Supervisandinnen, ihr eigenes Gefühl für die traumatischen Inhalte der zu betäuben, bringt oft solche und andere Strategien an den Tag:

Rationalisieren der belastenden Gefühle

Plötzliche Müdigkeit

Kopfschmerzen

Größenphantasien und Abwertung von Klientinnen

Unruhe und Hektik im Arbeitsablauf

Arbeitssucht und anderes Suchtverhalten

Nonverbale Signale an die Klientin, die Belastung zu reduzieren.

Unbewusste Bewältigungsstrategien basieren oft auf dem Mechanismus der Dissoziation und sind besonders riskant, da sie die Arbeitsbelastung nur scheinbar reduzieren und jede dauerhaft wirksame Reduzierung der Belastung überflüssig erscheinen lassen. Eine wirkliche Bewältigung ist jedoch nur durch eine sorgfältige Mischung aus Abgrenzung und emotionaler Verarbeitung möglich.

Abgrenzung während der Sitzung	eindeutiger Arbeitsvertrag	Ressourcen- und Lösungsorientierung
aktive Strukturierung der Sitzung	Selbstfürsorgliche Pausen- und Urlaubsregelung	Eigene Existenzsicherung/ beruflicher Erfolg
Begrenzung der Anzahl schwerer Klienten	Selbstfürsorgliches Rechnungs- und Mahnwesen	Supervision und geeignete Fortbildungen
Emotionale Verarbeitung während der Sitzung und Beziehungsanalyse	Entwicklung einer persönlichen Sinnhaftigkeit der Arbeit mit den vorhandenen Klientinnen und Therapiethemen	Selbsthilfegruppen zur Burnoutprävention
Prozessieren von Inhalten parallel zur Leitung als Reflektion		
Emotionale Verarbeitung nach der Sitzung		

# **Gegenseitige Hilfsmethoden aus der Supervision in den Alltag**

## **Beispiel TONGLEN**

Setzen Sie sich bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl und atmen Sie zehn Mal natürlich und entspannt ein und aus.

Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen Ihren Augenbrauen und von dort ein Finger breit nach oben. Stellen Sie sich vor, Sie wandern nun mit der Aufmerksamkeit von hier etwa 2 Finger breit hinter die Stirn. Das ist die perfekte Stelle, um sich zu sammeln.

Nun wandern Sie weiter ganz tief zum Herzen, von der Brustmitte etwa 2 Finger breit Richtung Wirbelsäule.

Genau dort befindet sich eine sehr kleine, wunderschöne rote Rose, in der ein perfekt geschliffener Diamant ruht. Es ist, als sei beides schon immer da gewesen. Riechen Sie den Duft der Blume und bestaunen Sie die leuchtende Klarheit des Diamanten.

Denken Sie als nächstes an eine KollegIn, einen Angestellten, eine LieferantIn, einen Konkurrenten – jemand von dem Sie wissen, dass er/sie gerade geschäftliche, körperliche oder emotionale Schwierigkeiten erlebt. Gleich, ob Sie diese Person vor Ihrem inneren Auge klar sehen oder nicht, sie ist da und sitzt direkt vor ihnen.

Stellen Sie sich nun vor, dass alle Schwierigkeiten, die diese Person durchlebt - körperliche, finanzielle, geschäftliche oder persönliche – sich als kleine dunkle Wolke in deren Herzen sammeln.

Halten Sie an dieser Stelle für einige Minuten inne und stellen Sie sich vor, wie diese Person sich gerade fühlt. Denken Sie an die verschiedenen Sorgen, die ihr jetzt wohl gerade durch den Kopf gehen. Seien Sie dabei sehr konkret bis in die Details. Ihr Geist wird versuchen abzuschweifen – führen sie ihn direkt zurück zu dem, was Ihr Gegenüber erlebt.

Denken Sie jetzt, wie wundervoll es wäre, wenn Sie diese Person vollkommen von allem Schmerz und allen Schwierigkeiten befreien könnten; und zwar indem Sie diese Schwierigkeiten auf sich nehmen. Wenn Sie sich hierfür entscheiden, so führt das zu einer tiefen Bedeutung und wirklichem Glück in Ihrem Leben und darüber hinaus.

Beschließen Sie nun ohne jeglichen Zweifel oder Zögern, dass Sie die Schwierigkeiten des anderen auf sich nehmen. Das tun Sie, indem Sie einige Male tief einatmen. Jedes Mal wenn wir einatmen, bewegt sich die kleine dunkle Wolke ein Stück weiter, getragen von einem feinen Wind. Sie bewegt sich langsam nach oben tritt dann als schwarzer Rauch aus der Nase aus.

Dieser Rauch sammelt sich als kleine Wolke genau vor Ihrer Nase. Atmen Sie nun zur Vorbereitung einige Male ruhig ein und aus. Durch Ihr Einatmen werden Sie allen Schmerz des anderen in sich aufnehmen.

Betrachten Sie noch einmal den Diamanten in der Rose. Er ist leuchtend, kraftvoll und strahlend. Er kann alles Dunkle wandeln. Daran gibt es keinen Zweifel.

Dies geschieht deshalb, weil unsere Bereitschaft, die Schmerzen eines anderen auf uns zu nehmen, den ganzen Schmerz für immer zerstört, sowohl für uns, als auch für den anderen. Keine noch so winzige Spur von dunklem Schmerz wird in Ihnen zurückbleiben.

Beobachten Sie nun, wie die dunkle Wolke bei nur einem Mal Einatmen wie ein Strahl in Ihre Nase hereinströmt. Sie sammelt sich genau vor dem Diamanten und sie berührt ihn – alles in nur einem Atemzug.

In dem Moment, in dem der Rand der Wolke den Rand des funkelnden Diamanten berührt, gibt es eine Flut aus goldenem Licht, das Sie ganz ausfüllt, von Ihrem Herzen ausgehend.

Nun ist nur noch der funkelnde Diamant zu sehen, eingebettet in die Rose, und ein winziger Hauch von weißem Rauch, der sich in Luft auflöst. Alle Schwierigkeiten oder Schmerzen sind vollkommen verschwunden. Niemand wird jetzt oder irgendwann später wieder von diesem Schmerz gequält werden.

Sitzen Sie noch einige Augenblicke in Stille. Die Person sitzt immer noch vor Ihnen. Verweilen Sie noch einen Moment, und erfreuen Sie sich daran, dass aller Schmerz und alle Aufregung vollständig verschwunden sind. Genießen Sie diese Freude und seien Sie stolz auf sich, weil Sie den Mut hatten, Ihrem Gegenüber seinen Schmerz zu nehmen.

### Übung im Gehen

Ihre Aufgabe für heute Abend ist es, die "Zwei-Minuten-Version" dieser Meditation zu üben. Halten Sie Ausschau nach Menschen, die in irgendeiner Art und Weise leiden. Schauen Sie besonders nach jemandem, der Sie sonst eher nervt oder ängstigt, und üben Sie diese Meditation in Kurzform.