



Bild 1: Entspannungsphase Yogagruppe
Bild 3: Therapie-Workshop

Bild 2: Supervision Sozialbereich
Bild 4: Aufgabe Kleingruppe in Teamentwicklungsworkshop Unternehmen

FORTBILDUNG

TRAIN-THE -TRAINER

Kurzeinblick

Ersterstellung Unterlagen

Köln OKTOBER 2008

Fortbildungen in Köln 2009



TRIKAYA

Angebote für Menschen, die mit Menschen arbeiten oder darin ihre Zukunft sehen.

Ausbildung - Weiterbildung - Supervision

Train-the-trainer Methodik

Aus eigener langjähriger Praxis wissen wir um die Kernthemen, Hürden und Erfolgskriterien im Bereich der Erwachsenenbildung, sei es im Bereich Kurse in meditativer Tiefenentspannung oder im Wellness- Bereich, sei es in der Leitung von therapeutischen, spirituellen oder sich selbst-erfahrenden Gruppen, der Begleitung von Teams in der Teamentwicklung in Unternehmen oder der Gruppensupervision in sozialen Feldern.

So unterschiedlich die äußeren Anlässe sind, so ähnlich sind Dynamiken und Wirkweisen in Gruppengefügen. Aus diesem reichen Erfahrungsschatz bieten wir verschiedene Formen zum Thema Leitung und Führung von Gruppen an. Wir beschäftigen uns mit der Wirkung des Leiters, seiner inneren Haltung, seinen Sichtweisen und Entwicklungsmöglichkeiten in seinem Beruf(-ung)s-feld.

Diese Fortbildungen können als Vertiefung für Menschen, die in diesen Berufsfeldern arbeiten, verstanden werden oder auch als etwas anders als übliche Fortbildungen aufbereitetes Angebot verstanden wissen.

Gruppenleitung I bis IV kann sowohl Einzel als auch als Serie gebucht werden.

Für die Komplettbuchung der Serie I bis IV gibt es einen Rabatt von 25 % auf den Einzelpreis. Auch Kursleiter unter 28 erhalten diese Möglichkeit auf die Einzelseminare. Andere Ermäßigungen und Ratenzahlung auf Anfrage.

Ressourceorientiert und lebendig Seminare durchzuführen ist eine Kunst, die erlernt und weiter entwickelt werden kann. Dabei sind die Anforderungen an Trainer vielfältig: Neben einem fundierten fachlichen Wissen braucht er vor allem

- einen guten, lebendigen Kontakt zu den Teilnehmern/innen.
- eine überzeugende Persönlichkeit.
- eine gute Verfassung während des Seminars.
- eine gute Methodenvielfalt.
- einen sicheren Umgang mit Störungen und Überraschungen.

Diese Fortbildung richtet sich an Einsteiger und an fortgeschrittene Trainer. Sie vermittelt Anregungen und Wissen, wie Sie die eigene, authentische Trainerpersönlichkeit weiterentwickeln und mit den o.a. Anforderungen erfolgreich umgehen können. Sie gibt die Gelegenheit, sich selber in der Trainerrolle auszuprobieren.

Ziel ist es, Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen:

- den Lernprozess jedes einzelnen Teilnehmers zu begleiten
- kompetent und einfühlsam die Stärken aller zu wecken
- verschiedene Lernwege anleiten zu können und den richtigen Stil für die Lerngruppe und das Lernziel zu finden
- durch die eigene Persönlichkeit sicher zu überzeugen
- eine positive Seminaratmosphäre zu schaffen

Die Fortbildung beschäftigt sich mit folgenden Themenblöcken:

- lebendiger und zielgerichteter Seminaraufbau
- Reflexion und Klärung der Trainerrolle
- Motivation der Teilnehmer- unterschiedliche Lerntypen
- erfolgreiche Steuerung von Gruppenprozessen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen
- Präsentations- und Moderationstechniken gruppenangepasst einsetzen

Gruppenleitung I: Energiephänomene & Dynamiken

10.02. Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

07.09. Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

Gruppenleitung II: Planung & Intuition - von Störungen & Erlebnisbögen

17.03. Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

07.10. Mi. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

Gruppenleitung III: Gestaltung - Entwicklung - Identität, Marketing verschiedener Gruppenformen

21.04. Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

25.11 Mi. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

Gruppenleitung IV: Supervision - Machtmissbrauch - Innere Weisheit

26.05. Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

15.12 Di. 9.30/17.00 Uhr 195,00 €

Kurzeinblicke in Gruppenleitung I:

Energiephänomene & Dynamiken

In Gruppen entsteht im Moment des Zusammentreffens immer Dynamiken, die in der Beziehungsebene und deren Ausgestaltung auch keine (oder nur zumindest an der Oberfläche) Unterschiede zwischen therapeutischen Gruppen, Arbeitsgruppen, Teams, Selbsthilfegruppen oder festen Gemeinschaften etc. zeitigen.

Lediglich durch Faktoren der Art des Ausdrucks (nonverbal- verbal, themenzentriert- ichzentriert, sach- oder beziehungsbezogen etc.) und der Tempi der Treffen, (falls die Gruppe nicht permanent ist), ergeben sich Unterschiede.

Daraus resultieren:

- Phasen der Entwicklung
- Rollen der Teilnehmer
- Ergebnisse im Lernprozess
- Verstrickungen und energetische „Flashbacks“ oder „Resonanzfelder“ in der Gruppe, nach der Gruppe, zwischen Abschnitten, mit einzelnen oder allen Teilnehmern
- Wahrnehmungs- und Erlebensformen von Begeisterung über Bindung bis zu Krise und Trauma
- Ursache- Wirkungsgeflechte mit kurz-, mittel-, und langfristiger Auswirkungen
- Punkte von Entscheidungs- und Entwicklungsmöglichkeiten (sogenannte Bifurkationspunkte)
- emotionale Rückkopplungen
- psychologische und spirituelle (transpersonale) Aspekte

Wer geübt ist, kann sie lesen, gestalten und verändern. In diesem Seminar geht es letztendlich genau um diese Fähigkeit. In diesem Sinne ist es auch eine Ergänzung zur Arbeit mit Gruppendynamik im klassischen Sinne.

Selbst-Führung und Selbstorganisation als Lernprinzip in der Gruppe.
Erfahrungslernen und Wissensaufbau ersetzt die Informationsvermittlung.

Sie werden Lernprozesse methodisch vielfältig in einen natürlichen Fluss bringen können und so zum Erfolg Ihrer Teilnehmer und Ihrem eigenen Erfolg beitragen.

Themen des Workshops:

Haltung und Interventionen als TrainerIn

Gruppendynamische Prozesse verstehen und „steuern“

Interaktivität und Selbststeuerung

Mit dem Energiefeld Gruppe arbeiten

Wenn es uns gelingt, die Entwicklungsprozesse von Lerngruppen wahrzunehmen und zu beeinflussen, können wir einen natürlichen Fluss der Kommunikation und des Lernens auf ein Ziel hin ermöglichen. In vielen Fällen braucht es dafür nur einige wenige Impulse an der richtigen Stelle, um für die TeilnehmerInnen eine emotionale Verortung in der Gruppe zu ermöglichen. Das Seminar, wie die aufbauenden Seminare, schöpft gleichzeitig Kraft aus kognitiven, emotionalen, körperlichen und spirituellen Quellen und zeigt Ihnen, wie Sie die kollektive Kraft der Gruppe nützen können.

Kurzeinblicke in Gruppenleitung II:

Planung & Intuition - von Störungen & Erlebnisbögen

Themen des Seminars:

Kontextklärung - Lernvereinbarung - Transfer

Umgang mit unterschiedlichen Klientenenergien

Gruppengröße und Zusammensetzung*

Die „spezielle Rolle“ als TrainerIn – Projektionsmodell **

Mit schwierigen Situationen in der Gruppe umgehen

Innere Haltung und Ausrichtung als TrainerIn/ LeiterIn/ ModeratorIn

Fallarbeit mit Ihren Beispielen

Fortgeschrittene Methoden in Workshops und Trainings einsetzen

Spannungsbögen verschiedener Seminarformen***

*** Beziehungsebene**

1. Forming Kennen lernen und Abtasten; Suche nach möglichen Anhaltspunkten und Hilfen
2. Storming Entstehen von Konflikten in der Gruppe über Gruppenzusammensetzung, Positionskämpfe um die Gruppenhierarchie; Untergruppenbildung
3. Norming Harmonisierung der Beziehungen, Herausbildung erster differenzierterer Rollen in der Gruppe selbst, Normenbildung, Teilnahme am Gruppengeschehen, Entwicklung eines ersten Gruppenzusammenhalts
4. Performing Bildung von funktionellen Rollen, Gruppe strukturiert und gefestigt; Konflikte werden gelöst; Kooperation möglich; informelle Kontaktaufnahme; Wir-Gefühl vorhanden
5. Informing Gruppenidentität hat sich gefestigt; Kontaktaufnahme nach außen

**** Transferenz**

Die Übertragung ist ein Teil des Projektionsphänomens, nämlich, daß ein subjektiver Inhalt auf ein Objekt projiziert wird. Dieses Objekt wird Projektionshaken genannt, an welchem die Projektion aufgehängt wird. Das Wort Projektion kommt vom lateinischen *proiectionem*, was „nach vorn werfen“, „schieben“ bedeutet. Auf diesem Wort basiert das Wort Projektil. Damit meinen wir, daß eine Projektion diejenigen schädigen kann, die von der Projektion getroffen werden. Von einer Projektion getroffen zu werden, ist ein starkes und erschütterndes Erlebnis, und absolut nicht etwas leicht „Hinzunehmendes“. Die Kraft der Projektion kann dazu führen, daß der von dem Projektil Getroffene zu etwas verwandelt werden kann, was er nicht ist. Mit Projektionen fertig zu werden ist komplex und bedarf einer guten Eigensteuerung, dem Mut zur Thematisierung innerhalb der Gruppe, einer Reflektion über eigene Traumata, Schamaspekte und der emotionalen Klärung, damit kein Projektionskreislauf- „Leiter- Gruppe- Gruppenteilnehmer“ im Unterbewussten abläuft und Gruppe, Teilnehmer oder Leitung beschädigt oder zerstört. Im Gruppenprozeß ist es jedoch von hoher Bedeutung, daß der Leiter die Dynamik hinter der Übertragung und deren magische und verwandelnde Kraft kennt. Von der Transferenz getroffen zu werden, ob in einer positive Übertragung als GURU/ LEHRER oder in einer negativen als DAIMON ist oft ein Ich-auflösender Prozeß.

Den Gruppenleitern wird damit eine Kraft zugewiesen, die fern von ihrer menschlicher Kapazität ist. Aufgrund dessen, daß sie sich in diesem Zustand befinden, werden Sie Situationen falsch beurteilen, sich selbst sowohl über- als auch unterschätzen und damit sehr viele negative Übertragungen hervorrufen, sich in einen Gruppenprozeß involvieren lassen, aus dem es immer schwerer sein kann, wieder herauszukommen. Wie erhalten die GruppenleiterInnen ihre persönliche Integrität zurück, nachdem sie von Projektilen getroffen wurden? Wie vermeiden wir, daß Gruppenleiter ihre Eleven entweder als ihre Kinder, Engel oder eine Ansammlung von Monstern betrachten? Die Transferenz ist kein bewußter Prozeß, sondern vollzieht sich im Unterbewußtsein. Wir können die Gruppenmitglieder nicht darum bitten, aufzuhören zu projizieren. Viel mehr gilt es zu erkennen, daß Projektionen kein interpersoneller Prozeß sind, daß Projektionshaken oft nichts mit dem Objekt zu tun haben. Ebenso wenig, wie wir den Traum verstehen, wie es geschehen kann, daß der Träumer gerade diesen Ort wählt und nicht einen anderen, können wir davon ausgehen, daß die Person, die von den Projektilen getroffen wird, die Eigenschaften tatsächlich besitzt, welche die Projektile beinhalten, d.h. daß Chefs und Autoritäten eher als Projektionshaken für einen Vaterkonflikt geeignet sind, als Angestellte. So denkt das Ich, aber so sieht nicht die Logik des Unterbewußten aus. Die Mystik der Transferenz kann nie gelöst werden, man kann jedoch über die Effekte sprechen, die diese auf die GruppenleiterInnen haben, denn sie sind es, die diesem Effekt ausgesetzt ist. (nach Blomquist/ Moreno-Institut verändert vom Autor)

*****Seminardramaturgie- Spannungsbögen in Sminarzyklen- Brüche & Reibungen**

Die 1997 erschienene Odyssee des Drehbuchschreibers von Christopher Vogler hat zur Zielsetzung genau jenen Monomythos als Grundmuster des Erzählens erfolgreicher Drehbücher des amerikanischen Erfolgskinos aufzuzeigen und als Leitfaden zum Verfassen von Drehbüchern zu empfehlen. Dabei bezieht Vogler sich neben Joseph Campbells *Der Heros in tausend Gestalten* auf die Archetypenlehre des Schweizer Psychologen Carl Gustav Jung. Als Archetypus bezeichnet Jung universell vorhandene, von Kultur und sozialer Herkunft unabhängige Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster. Christoph Vogler ist als Mitarbeiter an dem renommierten Filmdepartement der USC (University of California) und bezieht sich in der Odyssee des Drehbuchschreibers auf die wissenschaftlichen Arbeiten von Joseph Campbell und Carl Gustav Jung. Er greift sowohl auf Campbells Vergabe von Archetypen, die dieser anhand von vergleichenden mythologischen Studien gewonnen hat, als auch auf Jungs aus tiefenpsychologischen Studien hervorgegangene Typisierung zurück. In Anlehnung an Campbells *Der Heros in tausend Gestalten* und der dort dargestellten Reise des Helden als Grundmuster für jede Erzählung unabhängig von sozialer und religiöser Herkunft entwarf Vogler seine zwölf Stadien der Heldenreise. Wie auch Campbell unterwirft er die zwölf Stadien der Reise dem klassischen Paradigma der Dreiaktstruktur. Der erste Akt umfasst die gewohnte Welt des Helden, den Ruf des Abenteurers, die Weigerung des Helden, die Begegnung mit dem Mentor und das Überschreiten der ersten Schwelle. Im zweiten Akt durchläuft der Held Bewährungsproben, trifft Verbündete und Feinde, dringt zur tiefsten Höhle vor und stellt sich der entscheidenden Prüfung, um im Anschluss daran eine Belohnung in Empfang zu nehmen. Der dritte Akt beschreibt den Rückweg des Helden, seine Auferstehung und die Rückkehr mit dem Elixier.

Kurzeinblicke in Gruppenleitung III:

Gestaltung - Entwicklung - Identität

Marketing verschiedener Gruppenformen

Themen des Seminars:

Erfolgsfaktoren und Hindernisse für Seminare- Veranstaltungen - Formate

Hindernis I: die eigene „Persona“ – Angst-Scham-Projektion- Wille- echte Motivation

Hindernis II: die eigene „Vergangenheit“ – Werten und Kritisieren

Hindernis III: der Fehlende „Segen“ des Ausbilders –
Ausbilden ohne Unterstützung & Wertschätzung der Ausbilder- was tun?

Hindernis IV: der „verdorbene“ oder „vergiftete“ Markt

Hindernis V: Ursache- und Wirkungskreisläufe

Hindernis VI: Falscher Stolz, Gier, Mangel, Narzißmus und mehr

Hindernis VII: Elitedenken und In-Groups- die Fallen der Angst

Erfolgsfaktor I :Persönliche Stabilität mit Übungen

Erfolgsfaktor II: Krisenstabilität mit Übungen

Erfolgsfaktor III: Gemeinschaften und Kooperationen mit Übungen

Erfolgsfaktor IV: Geben und Freundlichkeit mit Übungen –
„der gute Wunsch versus narzisstische Affirmationsnummer“

Erfolgsfaktor V: Disziplin und Durchhaltekraft mit Übungen

Erfolgsfaktor VI: Entspannt Erfolge genießen und die Kunst des kleinen Augenblicks mit Übungen

Erfolgsfaktor VII: Ausstrahlung und Gruppenqualität

Marketing verschiedener Gruppenformen

In diesem Bereich legen wir Wert auf die Betrachtung und persönliche Gewichtung für den Erfolg unterschiedlicher Angebotsformen

Menschen

Menschen und Netze

Menschen und Empfehlungen

Internet

Werbeveranstaltungen / Informationsveranstaltungen

Eigene Publikationen

Zeitschriftenartikel

Werbemittel

werbung

Presse und andere Medien

Zauberhut

Kurzeinblicke in Gruppenleitung IV:

Supervision - Machtmissbrauch - Innere Weisheit

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

Spiegelprozess - 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 verstrickten 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 Supervisorinnen, 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.