

Ihr Fernstudium

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 13
SELBSTERFAHRUNG UND SUPERVISION

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung
Herausgegeben von:



**PRIVATAKADEMIE FÜR
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

www.psychologie-zertifikat.de

Inhaltsverzeichnis

Lernorientierung.....	4
Einleitung.....	5
1 Selbsterfahrung.....	6
1.1 Das eigene Selbst im Fokus	6
1.2. Die grundsätzlichen Schwerpunkte der Selbsterfahrung.....	11
1.2.1 Verbesserung beraterischer Kompetenz	12
1.2.2 Förderung der Methodenkompetenz	15
1.2.3 Exkurs: Schreibcoaching und Journaling: Sich durch Schreiben erfahren.....	19
1.3 Aufgaben und Themenfelder der Selbsterfahrung	26
1.4. Die Gruppenselbsterfahrung	28
1.5 Die Einzelselbsterfahrung.....	32
1.6 Zusammenfassung	36
2 Supervision	37
2.1 Was ist Supervision?	39
2.2 Wie funktioniert Supervision?.....	42
2.3 Rahmenbedingungen und Formate von Supervision.....	45
2.4 Wie ist der Ablauf einer Supervision?	45
2.5 Zusammenfassung	53
3 Schlussbetrachtung	54
4 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	55
5 Verwendete Literatur	57

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- die Grundlagen von Selbsterfahrung und Supervision zu beschreiben;
- zu erklären, warum diese für Ihre Tätigkeit in der psychologischen Beratung hilfreich sind;
- grundlegende Konzepte und Schwerpunkte der Selbsterfahrung und der Supervision wiederzugeben;

Einleitung

Wir haben uns mit einer ganzen Reihe von Verfahren auseinandergesetzt, die Sie für Ihre Beratungspraxis kennen sollten. Sie wissen jetzt, welche Möglichkeiten Sie haben, tätig zu werden. In den letzten beiden Studienheften dieser Ausbildung wollen wir herausfinden, was Sie sonst noch tun können, um die besten Bedingungen für Ihre anspruchsvolle Arbeit schaffen. In allen psychologisch oder sozial orientierten Berufen gehört es mittlerweile zum üblichen Standard, sich in den Methoden der persönlichkeitsbezogenen Selbsterfahrung und der Supervision auszukennen beziehungsweise eigene praktische Erfahrungen zu sammeln.

Selbsterfahrung und Supervision gelten heutzutage als verbindliche Voraussetzungen einer verantwortlich durchgeführten psychosozialen Berufstätigkeit. Sie möchten sich als Psychologische Berater/innen etablieren. Also betrifft dies auch Sie.

Sie sollten wissen, welche Vorstellungen heutzutage den Rahmen einer zielgerichteten Selbsterfahrung und einer modernen Supervisionspraxis abstecken.

Im vorliegenden 13. Studienheft erhalten Sie daher einen Einblick in die wichtigsten Zusammenhänge dieser beiden Themengebiete und auch Hinweise, die Ihnen diese Ideen für Ihre eigene Arbeit leichter zugänglich machen sollen.

Sowohl die Selbsterfahrung als auch die Supervision dienen der persönlichen Förderung und Entwicklung sozialer Kompetenzen. Beide Begrifflichkeiten schauen wir uns genauer an, betrachten, wie das vor sich geht und welche Rolle die Fähigkeit zur Innenschau, die sogenannte *Introspektion* und die Selbstreflexion hier spielen. Und was wissen Sie bereits über Empathie und die Bedeutsamkeit einer wertschätzenden Haltung Ihren Klientinnen und Klienten gegenüber? Wir machen es noch einmal zum Thema.

In Kapitel 1 erwerben Sie Kenntnisse dazu, wie Sie Selbsterfahrung fachlich korrekt erklären und sie auch selbst praktizieren können.

Kapitel 2 befasst sich detailliert mit der Supervision – vom Begriff und ihrer Geschichte über die typischen Konzepte bis hin zu einer Abgrenzung vom Coaching.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

1 Selbsterfahrung

Lassen Sie den Begriff der Selbsterfahrung einen Moment auf sich wirken. Haben Sie bereits eine Vorstellung, was gemeint sein könnte? Welche weiteren Ideen kommen Ihnen dazu?

Eines liegt wohl auf der Hand: Es muss sich um eine Erfahrung handeln, die wir mit uns selbst machen, mit unseren Reaktionen auf Menschen und Situationen, unseren Beweggründen und mit unserer Art und Weise, uns auszudrücken und darüber zu sprechen.

Etwas wissenschaftlicher gesprochen, verweist das Wort *Selbsterfahrung* auf einen Prozess, der sich abspielt, wenn wir die eigenen Bedürfnisse und die eigenen Fähigkeiten bewusst wahrnehmen. Dabei dürfen wir den Begriff großzügig mit Leben füllen. Auch unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Wertvorstellungen und die Möglichkeiten, die sich uns für die persönliche Entfaltung und Weiterentwicklung bieten, können Inhalt einer solchen Selbsterfahrung sein.

Selbsterfahrung kann uns also in vielerlei Hinsicht beschäftigen. Sie regt uns zum Nachdenken an – dies ist ihre kognitive Komponente. Und sie führt uns zu neuen persönlichen Erkenntnissen auf emotionalem und sozialen Terrain.

INFO

Selbsterfahrung ist keineswegs eine einsame Angelegenheit. Wir Menschen nehmen uns überwiegend im Wechselspiel mit den Personen wahr, mit denen wir kommunizieren. Diese funktionieren wie ein Spiegel für uns. Daher umschließt die Selbsterfahrung immer auch die Wahrnehmung der Bedürfnisse, Fähigkeiten und der Wertvorstellungen unseres Gegenübers.

1.1 DAS EIGENE SELBST IM FOKUS

Es steht außer Zweifel, dass Ihr „Selbst“ Ihnen keine unbekannte Größe ist. Sie wissen viel über sich, kennen Ihre Vorlieben und die Dinge, die sie nicht so mögen. Ihnen ist sicherlich bewusst, warum Sie diese Fortbildung machen oder Sie haben jedenfalls eine vage Ahnung, wohin Sie dieser Weg führen könnte.

Doch mit dieser Betrachtungsweise bleiben wir an der Oberfläche und werden Ihrer umfassenden Persönlichkeit nicht im Mindesten gerecht.

Ihr Auftreten ergibt sich aus Entscheidungen, welche Sie treffen und die Sie in Handlungen, gelegentlich auch in ein Untätigbleiben, umsetzen und aus unbewussten Impulsen, die Sie ebenfalls in Ihrem Tun oder Nicht-Tun ausdrücken.

Gerade in unseren „erwachsenen Jahren“ verlagert sich unser Fokus der Aufmerksamkeit zumeist spürbar nach außen; weg von all dem, was wir an und in uns selbst bemerken könnten, würden wir die natürliche Unbefangenheit aufrechterhalten, die uns durch unsere Kinderjahre begleitet hat. Indem mit der Zeit immer mehr Druck aufgebaut wird, um in der Schule und Ausbildung mitzuhalten, der Familie und den Freunden zu gefallen und letztlich einen guten Platz im Leben zu ergattern, verliert sich die Verbindung zu diesem Gespür dafür, ganz wir selbst zu sein.

Statt die Aufmerksamkeit der Frage zu widmen: „Wie erlebe ich dies hier?“, sind wir womöglich in eine andere Richtung fokussiert: „Wie kann ich diese Situation so gestalten, dass sie funktioniert?“ Oder wir springen weiter in der Zeit und sind mit den Gedanken schon bei den morgigen Verpflichtungen oder noch in den Geschehnissen des Vortages. Diese gewohnten Abläufe führen leicht dazu, dass wir uns über unsere inneren Signale hinwegsetzen und nur mit einem kleinen Part unseres Selbst eine bewusste Verbundenheit fühlen.

In den folgenden Passagen wollen wir näher beleuchten, ob und wie es gelingen kann, erneut das eigene Selbst in den Fokus zu rücken. Ferner wollen wir Methoden diskutieren, die dieses zielgerichtet fördern wollen und die bereits in Ausbildung und Arbeitsleben Einzug gehalten haben. Mit diesem Studienheft sind sie den mannigfaltigen Möglichkeiten der Selbsterfahrung auf der Spur.

Die Frage, welche Bedeutung dieser Bereich für Sie haben könnte, soll hier vor dem Hintergrund diskutiert werden, dass Sie beratend tätig werden. Dennoch wird es in der Darstellung Berührungspunkte mit therapeutischen Ansätzen geben. Viele Methoden haben sich in diesem Sinne erfolgreich etabliert. Behalten Sie bitte beim Lesen im Hinterkopf, dass Ihre Intention eine andere sein muss: Hilfestellung für Probleme zu leisten, die keinen Krankheitswert besitzen.

Für Sie ist es also interessant, sich Kenntnisse darüber zu verschaffen, wie Sie sich selbst und Ihren Klientinnen und Klienten dabei helfen können, wieder einen tieferen, nach innen gerichteten Blick für das eigene Selbst zu bekommen.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.

So gesehen geht es also auch darum, herauszufinden, wie Wahrnehmung funktioniert und wie sie zu lenken ist. Wieso nehmen wir die Außenwelt in einer bestimmten Weise wahr? Was gibt es für uns in unserem Inneren zu entdecken? Können wir diese Erkenntnisse dazu nutzen, um unser Verhalten besser zu verstehen?

Bevor es weitergeht, zunächst eine kleine Vorbemerkung, die Sie ebenfalls während Ihrer Lektüre berücksichtigen sollten:

Erinnern Sie sich an Schemata? Schemata in der Psychologie beinhalten den Rückgriff auf alle Erfahrungen, die in Bezug auf eine bestimmte Kategorie gemacht wurden. Ein Schema können Sie sich daher als einen Rahmen oder eine Bündelung von verschiedenen Informationen vorstellen. Diese Informationen sind das Wissen, welches Sie im Laufe Ihres Lebens über bestimmte Objekte, Situationen oder Menschen angesammelt haben. Dieses Wissen wird für jede Kategorie gebündelt. Die Summe aller Situationen und Erfahrungen, die Sie bisher gemacht haben, bildet dann eine Art Schablone für eine bestimmte Kategorie, eben ein Schema, auch Referenzbild genannt.

Sie haben sich im Laufe Ihres Lebens bereits eine Menge an Schemata erworben. Aus diesem beeindruckenden Aufkommen an Informationen formt sich Ihre Sicht der Welt. Ohne, dass Ihnen dies auffallen muss, fließen all diese Informationen in Ihre Auffassungen, in Ihre Beziehungen und auch in die Art und Weise Ihres Verhaltens.

Schemata bündeln Informationen und Wissen und erlauben Ihnen, eine bestimmte Vorstellung von Ihrer Umwelt zu haben. Da Ihr Leben reich an Ereignissen ist, werden fortwährend neue Erfahrungen in diesen Fundus an Kenntnissen eingespeist. Vorausgesetzt, sie haben diesen irgendwie Ihre Aufmerksamkeit gewidmet. Hingegen werden Informationen, die nur an Ihnen „vorüberziehen“, erst gar nicht in irgendeines dieser Bündel integriert.

Schemata werden häufig auf einer unbewussten Ebene ausgelöst. Da es jedoch unsere Emotionen sind, die solche Schemata steuern, können die

Begleitumstände umso lauter und bemerkenswerter sein. Dann nämlich, wenn sich hier besonders starke Gefühle ihren Ausdruck verschaffen.

Vielleicht ahnen Sie es bereits: Wir nehmen in der Regel gar nicht wahr, welches Schema uns und unser Verhalten beeinflusst. Ein guter Grund, danach zu fragen, ob und wie dies zu ändern ist. Und schon sind wir wieder zurück auf unserer Tour durch die Welt der Selbsterfahrung.

Verlieren wir Dinge aus den Augen, die uns wirklich wichtig sind, dann ist es ein günstiger Umstand, wenn wir im Leben an einen Punkt geraten, der uns dazu animiert, uns zu erinnern, uns bewusst zu machen, wie wir diese ursprünglichen Prioritäten „eingeschläfert haben“ und uns neu zu orientieren.

Ähnlich nützlich ist es, sich auf die Spur der Schemata und Erfahrungen zu begeben, die uns dazu bringen, unter bestimmten Bedingungen so und nicht anders zu reagieren. Und die vielleicht unsere Intention, angemessen und achtsam zu handeln oder zu sprechen, verwässern. In Ihrem Fall ist der günstige Umstand Ihre Fortbildung, die Sie dazu animieren könnte, sich zu überlegen, welche Alternativen es für Menschen gibt, die das tägliche Leben nicht einfach nur durchstehen, sondern bewusst und frei von hinderlichen Mustern gestalten wollen.

Hierfür ist es nötig, die Antriebskräfte zu ergründen, die ihre Wirkung zeigen, wenn wir in einer bestimmten Situation reagieren. In der Selbsterfahrung gehen wir dieser Sache durch Selbstreflexion und Gespräch auf den Grund. Das Geschehen passiert uns nicht einfach nur. Sondern es wird zu einer lehrreichen Erfahrung, die wir mit uns selbst machen.

Eine weitere Herausforderung liegt darin, so sehr in den gegenwärtigen Moment einzutreten, dass eine wahre Erfahrung möglich wird. Dies ist immer diejenige Erfahrung, die genau jetzt in diesem Augenblick stattfindet. Diese Präsenz forciert auf natürliche Weise Echtheit und Sensibilität – wesentliche Faktoren einer bewussten Lebensführung, wie wir heute wissen. Aufmerksamkeit, die auf das Jetzt gelenkt ist, bietet eine Chance, eine lebendige und umfassende Erfahrung des eigenen Selbst zu machen und auch den unbewussten Motiven auf die Schliche zu kommen.

Sich selbst erfahren – dazu gehört Zeit!



Im Grunde dauert dieser Prozess ein Leben lang. In der Psychologischen Praxis und auch in der Sozialen Arbeit wird dieser weitläufige Prozess **strategisch gefördert**: Die Klientinnen und Klienten, die sich zu einer Beratung einfinden, können in diesem Rahmen bewusst und zielgerichtet zu einer Selbsterfahrung angeleitet werden. Denken Sie nur an die Mitglieder einer Familie, die sich im Rahmen einer Erziehungsberatung dazu entschließen, eine Familientherapie durchzuführen. Und auch für die beratende Person kann eine konzentrierte Selbsterfahrung im Hinblick auf ihre besondere berufliche Rolle hilfreich sein. Diesen Aspekt werden wir später noch besonders ins Auge fassen.

Ein weiterer interessanter Begriff, ohne den wir im Kontext dieses Studienheftes nicht auskommen, ist der Begriff der Identität.

INFO

Die Psychologie definiert die persönliche Identität als die erlebte innere Einheit einer Person, durch welche sie sich in der Gesellschaft bestimmt. Nehmen wir für einen Moment an, Sie haben sich in ihrem Leben viele sportliche Erfolge gegönnt. Oder Sie waren so geschickt, sich ihren absoluten Traumjob in der Chef/innen-Etage zu ergattern. Durch derartige Erfahrungen können Sie bekannt, berühmt und wohlhabend werden; oder spürbare Bewunderung ernten. Wie würde sich dies wohl auf Sie selbst auswirken? Bleibt ihr „Selbst“ davon unberührt? Wohl kaum. Derartige Veränderungen wandeln ihren Auftritt in der Gesellschaft und können Ihnen eine neue Identität verleihen. Sie leisten sich sozusagen ein neues Profilbild im sozialen Netzwerk und die wichtigsten Informationen zu Ihrer Person bekommen ein Update.

Wir entwickeln unsere persönliche Identität durch das, was unsere Biografie uns an Erlebnissen präsentiert. Ebenso kann unsere Biografie unsere Identität ins Wanken bringen, wenn wir in einen Sektor hinein geraten, der für uns problematisch ist. Es kann passieren, dass Menschen glauben, in einem Bereich ihre Identität zu verlieren. Vielleicht kennen Sie von sich selbst das Empfinden, im Zusammensein mit der Familie Ihre Identität als Erwachsener aufzugeben. Plötzlich schleicht sich das Gefühl ein, wieder „klein und hilflos“ zu sein.

Nun kommt es darauf an, etwas in der Nähe zu haben, das Sie an Ihr gegenwärtiges Leben daran erinnert und Ihnen hilft, sich gestärkt zu fühlen und stolz zu sein auf alles, was Sie erreicht haben.

Auch die Art und Weise, wie wir uns selbst dabei wahrnehmen, beeinflusst die Entwicklung unserer Identität wesentlich. Wie diese Selbstwahrnehmung einer Person konkret vonstattgeht und zu welchen Erkenntnissen sie uns führt, das hängt von verschiedenen Faktoren ab, die diesen Prozess (teilweise unbewusst) begleiten.



Wiederholungsfrage № 1:

Stimmen diese Erklärungen mit Ihren ersten Gedanken zu dem Begriff der Selbsterfahrung überein? Oder ging Ihnen etwas anderes durch den Kopf? Nehmen Sie kurz dazu Stellung.

1.2. DIE GRUNDSÄTZLICHEN SCHWERPUNKTE DER SELBSTERFAHRUNG

Was geht in einer Person vor, die sich selbst wahrnimmt? Wenn wir nach diesen Faktoren Ausschau halten, dann fällt auf, dass wir es mit einem aufwendigen Prozess zu tun haben. Eine grobe Beschreibung dieses Ablaufs skizziert dies wie folgt:

- Die Person, die sich selbst wahrnimmt, registriert, dass andere Menschen auf sie reagieren. Sie nimmt auf, dass ihr Verhalten zu bestimmten Reaktionen führt.
- In einem nächsten Schritt erfolgt eine Bewertung dieser Reaktionen – mit Bezug auf die eigene Person.
- Nun lässt unsere Person es geschehen, dass ihr Selbstwertgefühl sich aufgrund dieser Bewertung verändert. Je nachdem, auf welche Weise sie die Reaktionen der anderen mit ihrer eigenen Person verknüpft und wie viel sie über die Hintergründe ihrer Verhaltensweisen weiß, kann sich ihr Selbstwertgefühl vermindern oder einen Auftrieb erhalten.

Es ist gar nicht so leicht, diese komplexen Vorgänge im Blick zu behalten und stattdessen eine umfassende und bewusste Selbstwahrnehmung zu pflegen.

Exakt hier setzt die Idee der Selbsterfahrung an, die sich dieser bewussten Wahrnehmung überlegt und umfassend widmet. Wenn wir diesen Begriff im Duden nachschlagen, dann findet sich die Umschreibung „Sich-selbst-verstehen-Lernen“, welche die Idee dahinter prägnant ausdrückt. Wenn wir verstehen, wie und was wir wahrnehmen, darüber reflektieren und sprechen, dann können wir das Erleben und Agieren unserer eigenen Person kennenlernen. Hierfür ist es wichtig, den Prozess der Wahrnehmung so umfassend wie möglich auf eine bewusste Ebene zu heben.

In der psychologischen und in der therapeutischen Arbeit findet Selbsterfahrung mit Einzelpersonen statt. Ein Beispiel ist die Gesprächspsychotherapie, wie sie innerhalb einer Drogentherapie durchgeführt wird. Häufig ist für eine Tätigkeit im psychosozialen Bereich eine entsprechende Zusatzausbildung vorgesehen.

Doch auch in der Arbeit mit Gruppen hat die Selbsterfahrung ihren besonderen Stellenwert.

Bewährte Methoden, die sich dieser Form der Selbsterfahrung bedienen, sind das Psychodrama oder die themenzentrierte Interaktion¹.

Im zweiten Teil dieses Studienheftes werden Sie sehen, dass auch die Supervision zu einem großen Teil Prozesse der Selbsterfahrung nutzt, etwa wenn sich eine Psychologische Beraterin oder ein Psychologischer Berater dazu entschließt, seine individuellen Erfahrungen mit schwierigen Familienmitgliedern aufzuarbeiten, um angemessener mit den Gefühlsäußerungen einer Klientin oder eines Klienten umgehen zu können, die ihn in einer solchen Angelegenheit um Rat bittet.

Bevor wir weiter ins Detail gehen, zunächst ein paar weiterführende Anmerkungen zu den beiden grundlegenden Schwerpunkten der Selbsterfahrung.

1.2.1 Verbesserung beraterischer Kompetenz

Selbsterfahrung unter der Anleitung eines kundigen Experten soll Ihnen dabei behilflich sein, sich systematisch und geordnet mit Ihrem eigenen Erleben und Verhalten auseinanderzusetzen. Eine fähige Selbsterfahrungsleitung wird vor

¹ Das **Psychodrama** gehört zu den kreativen Methoden, die sich auch dazu eignen, außerhalb der Therapie, etwa im Lerncoaching, eingesetzt zu werden. Herausfordernde Situationen werden wie in einem Theaterstück auf die Bühne gebracht und in einer Gruppe aktiv nachgespielt. Auf diese lebendige Weise können die Teilnehmer*innen Konflikte erkennen und besser verstehen. Literaturtipps zum Psychodrama und auch zur themenzentrierten Interaktion finden Sie im Anhang dieses Studienheftes.

allen Dingen daran interessiert sein, Ihre beraterische Kompetenz zu fördern, die Sie als angehende Psychologische Berater/innen natürlich haben sollten.

Sie wird Ihnen Übungen an die Hand geben, die Ihnen aufzeigen können, welche Seiten es an Ihrer Person gibt, über die Sie sich klar werden oder die sie auflösen sollten, damit Sie Ihren beruflichen Anforderungen professionell begegnen können. Die obigen Ausführungen zum Begriff der Schemata in Kapitel 1.1 sollte dazu dienen, Ihnen klar zu machen, dass Ihnen die „schwierigen“ Aspekte Ihres Selbst oftmals überhaupt nicht bewusst sind. Oder sie wurden gut und sicher verdrängt. Im Wege der gezielten Selbsterfahrung erhalten Sie die Möglichkeit, auch solche Informationen, Ihre „blinden Flecken“ wieder ans Licht zu holen.

Auch in den Inhalten der psychotherapeutisch orientierten Ausbildungsgänge spielt Selbsterfahrung mittlerweile eine bedeutsame Rolle. Es kann äußerst bereichernd sein, zu verstehen, wie sich der eigene Lebensweg, also die eigene Biografie auf die berufliche Tätigkeit auswirkt. Stellen Sie sich eine Therapeutin vor, die durch Selbsterfahrung eine neue, frische Sichtweise auf ihre Arbeit erhält und die sich bewusst werden darf, welchen Einfluss die einzigartige Geschichte ihrer Person auf die Durchführung von Therapien zu nehmen vermag.

I N F O

Dieses Aufdecken der „blinden Flecken“ zählt zu den Aha-Momenten einer Selbsterfahrung. Ihre eigene und unverwechselbare Berater/innenpersönlichkeit kann sich in eine ganz andere Richtung entfalten, da Sie nun auch ihre schwachen Seiten kennen. Diese mögen lebenswert sein, aber vielleicht doch eher unvorteilhaft, wenn es um Ihre professionelle Arbeit geht. Jetzt wissen Sie Bescheid. Wenn Sie es wünschen, können Sie diese Neigungen nun gezielt abschwächen oder sogar gänzlich abbauen.

Andererseits wirkt eine solche Erfahrung auch stärkend auf die Selbstanteile, die von Ihnen als positiv wahrgenommen werden.

Darin stecken wertvolle weitere Ressourcen, die Sie nun sorgsam pflegen und bewusst in jede Beziehung oder Interaktion mit Ihren Klienten und Klientinnen einbringen können. Wir wollen es fachlich angemessen ausdrücken:

Indem Sie sich solche Selbstanteile erschließen, die für Ihre beraterische Tätigkeit förderlich sind, arbeiten Sie erfolgreich an Ihrer **Beziehungs- und Interaktionskompetenz²**.

Gelingt es Ihnen, bewusst zu interagieren, also einen guten Umgang zu pflegen, dann haben Sie es in der Hand, ein Gespräch oder einer stille, nonverbale Kommunikation sinnvoll zu lenken. Es wird Ihnen leichter fallen, ein Verständnis für Konflikte zu erreichen, Probleme zu lösen und im Team zu arbeiten. Sie möchten mit Ihren Partnern dann wirklich zusammenwirken.

Wie bedeutsam diese Arbeit ist, das sehen Sie, wenn sie sich nochmals in Erinnerung rufen, was schon häufiger in dieser Ausbildung zur Sprache gekommen ist: Eine stabile und vertrauensvolle Arbeitsbeziehung mit den Klient*innen zählt zu den wichtigsten Kriterien für die Wirksamkeit einer gelungenen Psychologischen Beratung.

Es ist anzunehmen, dass eine stabile und ausbalancierte Persönlichkeit den Ausbau einer solchen Beziehung begünstigt. Machen Sie sich an dieser Stelle geistig eine wichtige Notiz:

Selbsterfahrung dient zum einen dazu, die eigenen Schwächen zu minimieren und zum anderen der Förderung der starken Seiten.



Wenn wir unsere Lebens- oder Arbeitsweise ändern, ist die Unterstützung anderer sehr hilfreich und empfehlenswert. Wichtige Veränderungen vorzunehmen, bringt starke Emotionen an die Oberfläche, die sich zuweilen wie innere Kämpfe anfühlen können. Vielleicht ist man geneigt, alle Ratschläge von außen abzulehnen. Einige Methoden der Selbsterfahrung zählen bereits längere Zeit zu den Hilfsmöglichkeiten, die von der wissenschaftlichen Forschung unterstützt werden.

² Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Interaktions- und Kommunikationstechniken zu verfeinern. Diese Praxis hilft Ihnen dabei, Unsicherheiten in Ihren beruflichen und privaten Kontakten zu verringern, sich auf Ihre Partner gut einzustimmen und zugleich Ihre eigenen Interessen zu wahren. Wertschätzende Kommunikation – im zwölften Studienheft dürfen Sie sich darin üben.

Diesen Methoden ist gemeinsam, dass sie inhaltlich individuelle Situationen bearbeiten. Dabei kann es sich sowohl um persönliche Erlebnisse als auch um Begebenheiten rund um soziale Verknüpfungen handeln. Falls Sie sich dazu entschließen, Ihre beruflichen Erlebnisse einer Selbsterfahrung zu unterziehen, dann werden Sie feststellen, dass es nicht dabei bleiben muss. Auch spezielle biografische Themen der Berater/innen sind dazu geeignet, zum Anknüpfungspunkt einer Selbsterfahrungsübung zu werden. Es besteht die Möglichkeit, die Selbsterfahrung so zu gestalten, dass sie über den Bereich der beraterischen Tätigkeit hinaus persönliche Probleme und Ziele ansprechen kann – die Absicht, die dahinter steckt: Eine Veränderung anzustoßen, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nachhaltig zugutekommt.



Wiederholungsfrage N° 2:

Was wissen Sie jetzt über den Prozess der Selbsterfahrung? Geben Sie Ihr Wissen in eigenen Worten wieder.

1.2.2 Förderung der Methodenkompetenz

Selbsterfahrungsmethoden gelangen in einer Vielzahl von Bereichen der psychologischen und therapeutischen Arbeit zur Anwendung. Etwa im Zuge einer systemischen Beratung, in Form von Coaching, innerhalb eines gestalttherapeutischen Prozesses oder in dem klassischen Setting der Verhaltenstherapie. In jedem Fall soll den Klientinnen und Klienten Unterstützung in der persönlichen Entwicklung geboten werden und bei der Erarbeitung von Kompetenzen.

Der andere Schwerpunkt der Selbsterfahrung ergibt sich daraus, dass den Teilnehmer/innen die Möglichkeit gegeben wird, typische Methoden der Therapie oder der Beratung selbst zu erleben und zu nutzen. Sie machen Ihre eigenen Erfahrungen mit den Werkzeugen Ihrer Arbeit.

Einige der Methoden zur Selbsterfahrung gelten als therapeutisch fundiert. Sie haben ihren Ursprung meist in der Psychologie. Daneben existieren Ansätze, die

teilweise als fragwürdig beurteilt werden, die sich jedoch sicher auf dem Markt etablieren konnten. Vor dem Hintergrund dieser Vielfalt soll gelten: Sie müssen ein eigenes Gespür für die Seriosität Ihrer Arbeit entwickeln. Lassen Sie sich zur ersten Orientierung exemplarisch durch einige Methoden führen, die Sie dort finden können und die sie zum Teil in anderem Zusammenhang bereits kennengelernt haben:

Fritz und Lore Perls sowie Paul Goodman widmeten sich der **Gestalttherapie**, mit dem Ansinnen, durch diesen Ansatz ein Bewusstsein für das Hier und Jetzt zu fördern und zugleich zu einer greifbaren Kreativität anzuregen. Ganz im Sinne humanistischer Ideale und Verfahren. Der Mensch ist als eine Einheit von Körper, Seele und Geist zu verstehen und eingebunden in ein soziales und ökologisches Gefüge. So umfassend und lebendig soll er sich wahrnehmen dürfen. Der Ansatz der konkreten Arbeit zur Selbsterfahrung wurzelt unter anderem in einer umfassenden Integration psychoanalytischer Elemente und in dem Feld der Gestaltpsychologie, das Ihnen ja bereits aus Studienheft 6 bestens vertraut ist.

Auch Sigmund Freuds Psychoanalyse hinterlässt hier in Form der **tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie** ihre Spuren. Im Kern geht es darum, Fixierungen in der Wahrnehmung, im Fühlen, Denken und Handeln infrage zu stellen. Ausgehend von der Annahme, dass sich derartige Fixierungen in den frühen Beziehungen eines Menschen ausbilden, legt diese Methode auf eine wohltuende Beziehung zwischen Klientin oder Klient und Therapeutin oder Therapeut großen Wert. Diese gute Beziehung soll dabei helfen, ein großzügigeres und positiveres Selbstbild zu schaffen und in der Gegenwart durchlässiger auf Veränderungen reagieren zu können.

Aus dem Bereich der **Körperarbeit** sei hier die Feldenkrais-Methode genannt. Sie hat ihren Namen von ihrem Begründer, Moshé Feldenkrais. Diese Methode beabsichtigt das Lernen durch eine Auseinandersetzung mit der Bewegung und ihren Mustern. Sie folgt dem Prinzip des somatischen oder auch organischen Bewegungslernens.

Hierher gehört auch das **Focusing** nach Eugene Gendlin. Dieser untersuchte intensiv, welche Personen in einem therapeutischen Prozess erfolgreich sein konnten. Es kristallisierte sich heraus, dass die erfolgreichen Klientinnen oder Klienten nur wenige Sitzungen nötig hatten, um sich anders zu verhalten als die übrigen Klientinnen oder Klienten, ganz gleich, welche Technik der Psychotherapie zur Anwendung gebracht wurde. Diese Menschen hatten eine besondere Art, über ihr Problem zu sprechen. Sie wurden im Laufe des Gesprächs gefühlsbetont, suchten nach Worten für Empfindungen, die sie in ihrem Körper

im Zusammenhang mit dem Problem wahrnehmen konnten. Aus diesen Beobachtungen entwickelte Gendlin sein Konzept vom *Felt Sense*, dem gefühlten Gefühl oder auch der gefühlten Sinneswahrnehmung. Dieses Konzept rückt die Verbindung zwischen der körperlichen Ebene und der Gefühlssphäre in den Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit. Im Focusing werden die Klient*innen dazu angeleitet, ihre Innenschau zu verfeinern. Sie sollen sich ihrer Gefühle bewusst werden und genau nachvollziehen können, wo und wie ihr Körper diese Gefühle zum Ausdruck bringt.

Für Sie interessant: Eugene Gendlin war lange Jahre ein Mitarbeiter von Carl Rogers, der Ihnen bereits im 7. Studienheft als Begründer der Personenzentrierten Gesprächsführung vorgestellt wurde

INFO

Damit wir tief und intensiv und genussvoll empfinden können, müssen alle Sinne gut funktionieren, damit uns die Reize der Umwelt in ihrer ganzen Vielfalt erreichen können. Wir brauchen ein Gespür für die Reaktionen unseres Körpers auf solche Einwirkungen. Und auch Gefühle als eine Form innerer Impulse müssen in ihrer ganzen Bandbreite bewusst wahrgenommen werden und angemessen zum Ausdruck kommen können.

Durch gezielte Information und bewusste Übungsfolgen sollen die Klientinnen oder Klienten die Zusammenhänge und Beziehungen erkennen, in denen die einzelnen Prozesse im Organismus stehen.

Die Selbsterfahrung durch und in der Bewegung mit einer Naturerfahrung zu verknüpfen, das gelingt uns auf eine schlichte Weise im **Spazierengehen**. Wir können uns durch die sehr ursprüngliche Ästhetik der Natur zur Reflexion inspirieren lassen oder die Aufmerksamkeit auf das Gehen als solches legen.



Ihre Übung:

Üben Sie Ihre Wahrnehmung

Flechten wir eine kleine praktische Übung in diese theoretischen Überlegungen ein. Sie haben ein persönliches Gehverhalten. Wie dieses aussieht, das hängt davon ab, wie häufig sie sich auf diese Weise fortbewegen und des Weiteren von Ihrer Stimmung und inneren Haltung.

Ihr persönlicher Geh-Stil hat eine unverwechselbare Dynamik, die idealerweise natürlich und ausgewogen ist. Wollen Sie dies überprüfen? Dann müssen Sie auch Ihre äußere Haltung gut wahrnehmen können.

Gehen Sie durch den Raum oder auf Ihrem Weg. Wie ist Ihr Kontakt zum Untergrund? Können Sie den Bodenkontakt spüren?

Wechseln Sie Ihre Haltung, während Sie gehen. Gehen Sie zunächst aufrecht und stabil. Können Sie die Stärke nachvollziehen? Was halten Sie davon? Dann lassen Sie den Rücken rund werden. Senken Sie den Blick. Wie fühlt sich das an? Können Sie die Enge und Kraftlosigkeit dieser Haltung spüren? Welche Gedanken kommen Ihnen in den Kopf? Wie stehen Sie innerlich da, wenn Sie diese körperliche Dynamik bewusst erfahren?

Gehen Sie in kleinen Schritten. Trauen Sie sich, die Augen zu schließen? Gehen Sie so langsam, dass Sie fühlen können, wann es Ihnen schwerfällt, den Fuß sicher aufzusetzen und das Gleichgewicht zu halten. Mit welchem Fuß machen Sie sicherere Schritte? Tasten Sie sich vor. Setzen Sie die Füße sehr bewusst auf den Boden, die Fußspitze zuerst. Nehmen Sie sich Zeit, den Körper wieder auszubalancieren.

Solche und ähnliche Übungen sensibilisieren uns dafür, Veränderungen in der eigenen Körperhaltung wahrzunehmen, auf die Rückmeldungen des Körpers zu achten, sie vertrauensvoll anzuerkennen und ein Gefühl für unsere Bewegungen im Raum zu entwickeln. Sie können diese Übungen erweitern und nachspüren, wie Ihr Körper reagiert, wenn Sie über bestimmte Themen reflektieren oder gedanklich Ihren Impulsen nachgehen.

Verändert sich Ihre Haltung, Ihre Art zu gehen?

1.2.3 Exkurs: Schreibcoaching und Journaling: Sich durch Schreiben erfahren

Auch das angeleitete Schreiben oder **Schreibcoaching** findet als Selbsterfahrungsmethode große Beachtung. Es ist interessant zu wissen, dass wir es mit keiner neumodischen Erscheinung zu tun haben. Bereits in der Antike wurde das Schreiben auf vielen Ebenen als wohltuend betrachtet. Diese Ansicht findet sich heute in vielen Therapie- und Beratungsformen wieder, aber auch in der alltäglichen Selbstfürsorge.

Im Schreiben kommunizieren wir mit uns selbst. Eine solche Übung kann uns dabei helfen, eigenständig zu erkunden, wo wir mit unseren Gedanken sind und wo wir emotional stehen. Dabei ist diese Praxis relativ leicht durchführbar und gut in den Alltag zu integrieren. Wenn wir uns dem Prozess des Schreibens hingeben, fließt ein Strom an Bewusstsein direkt auf unser Papier oder den PC und formt sich dort zu Formulierungen, die uns Aufschluss darüber geben können, wie wir uns aktuell orientieren. Wir haben die Chance, ungestört mit unserem Selbst in Verbindung zu treten und unsere verborgenen inneren Signale sichtbar zu machen und sie zu entschlüsseln.

Je spontaner wir diese Impulse umsetzen und je leichter wir mit dem Schreibvorgang fließen, desto erfüllender ist die Begegnung mit unserem Selbst. Unser Verstand kann zur Seite treten und unserer Kreativität Platz machen, die sehr viel mehr über unser wahrhaftiges Selbst jenseits unserer mannigfaltigen Angewohnheiten und Automatismen weiß.

Schreiben ist Selbsta Ausdruck und damit ein gangbarer Weg, sich selbst einen zuverlässigen Raum der Selbsterfahrung zu verschaffen. Der Prozess des Schreibens kann helfen, Gedanken zu ordnen, zu entlasten oder zu neuen Erkenntnissen und Lösungsideen führen.³

Als Journaling ist diese Art zu schreiben wieder in aller Munde – das regelmäßige, möglichst tägliche Schreiben als ein Instrument der fürsorglichen Lebensgestaltung und als Kanal einer spontanen Kreativität. Gute Gründe, um den Sinn und Zweck von Journaling sowie die verschiedenen Techniken näher zu betrachten.

³ Als eigene Therapierichtung ist die Schreibtherapie beziehungsweise das Schreibcoaching unter dem Namen Poesietherapie in den USA schon gängiger und etablierter als in Europa. Dort hat z.B. auch James W. Pennebaker untersucht, dass sich regelmäßiges Schreiben z.B. bei Traurigkeit positiv wirkt, andere Untersuchungen zeigen, dass es sogar das Immunsystem stärken kann.

Sie führen bereits ein Tagebuch? Dann werden Sie sich wahrscheinlich leicht mit einer etwas erweiterten Praxis des täglichen Schreibens anfreunden können, die sich in vielen Varianten präsentiert: Sie können sich der Beantwortung fixer und wiederkehrender Fragen widmen, komplexe To-do-Listen aufstellen oder frei drauflos schreiben.

Alle diese Ansätze dienen dem Training der Achtsamkeit, wie wir sie für eine methodische Selbsterfahrung brauchen. Darüber hinaus kann davon ausgegangen werden, dass diese Schreibprozesse das Erreichen persönlicher oder beruflicher Ziele unterstützen können. Daher kommen vergleichbare Techniken als Therapiemethode in der psychologischen Psychotherapie zum Einsatz.

Möchten Sie Ihre eigenen Erkenntnisse sammeln? Dann sollten Sie sich für das Journaling täglich 5 bis 20 Minuten reservieren.

Schon Anfang des 19. Jahrhunderts schrieb der Schriftsteller Heinrich von Kleist sein berühmtes Essay „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“. Die darin enthaltenen Aussagen sind für unser Thema äußerst interessant: Wollen wir unsere Ideen und Gedanken verstehen, dann müssen wir diese aussprechen. Auf diesem Wege sollen wir zur Erkenntnis über die wahre Natur unserer Ideen finden, damit sie von uns fertig gedacht werden und sich entfalten können.

Wir stehen also in einer großen Tradition, wenn wir uns mit den psychologischen Wirkungen des Schreibprozesses auseinandersetzen. Nehmen wir also an, mit unseren eigenhändig notierten Worten zu uns selbst zu sprechen: Journaling könnte in der Tat dazu verhelfen, Ordnung in die Gedanken zu bringen, wohltuenden Abstand zu gewinnen und einen weiteren, klareren Blick auf die persönlichen Themen zu erlangen.

Daraus folgt, dass ein Selbsterfahrungsjournal – wie ein Tagebuch – ein sehr intimer Ort ist. Wir geben das Journal nur aus der Hand, wenn wir das wollen!

Welche Effekte beim Schreiben im Vordergrund stehen, das ergibt sich aus der persönlichen Wahl der Themen, die in Worte gefasst werden, der Absicht und der jeweiligen Journaling-Methode. Diese Faktoren setzen in der Selbsterfahrung verschiedene Akzente:

Jedes regelmäßig geführte Journal ordnet Gedanken und Gefühle, also Impulse aus dem Inneren. Der Inhalt dieser Impulse wird noch während des Aufschreibens automatisch sortiert und in eine Struktur gebracht. Speziell das

Bullet Journal, das wie ein individueller Kalender oder eine individuelle Agenda aufgebaut ist, ist ein praktischer Helfer, um Aufgaben und Ziele zu klären.

Schreiben stößt die Selbstreflexion an. Wir müssen Worte finden für das, was wir fühlen. Und formulieren können wir nur das, was wir zu identifizieren imstande sind. Wort für Wort und Satz für Satz erhalten wir durch diese Art der geordneten Selbstreflexion Zugang zu unserer Gefühlswelt und der seelischen Ebene.

Sind wir erst einmal dabei, unsere Gedanken und Gefühle zu bemerken und sie auch anzuerkennen, dann sind wir auch nah dran, bewusst zu fokussieren. Wir können den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit dahin dirigieren, wo wir ihn haben möchten. Es ist anzunehmen, dass Journaling uns dazu anleitet, die Gedanken zu steuern, statt dich von ihnen steuern zu lassen. Beispiele für diese fokussierenden Schreibprozesse sind die mittlerweile äußerst beliebten Dankbarkeitsjournale, die geführt werden, um auch im „normalen“ Alltag das Augenmerk auf Momente der Dankbarkeit und Wertschätzung zu legen. Im Folgenden mehr dazu.

Journaling ist eine Momentaufnahme. Als solche braucht sie die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Wir „füttern“ unser Notizheft mit Bemerkungen über die momentane Befindlichkeit. Sie vertrauen Ihrem Journal an, wie es jetzt gerade in Ihnen aussieht. Was fühlen Sie, was denken Sie, was wünschen Sie sich jetzt? Es gibt vorgefertigte Journaling Bücher, die Ihnen die Formulierung solcher Fragen abnehmen. Gelegentlich führen diese Fragen in die Vergangenheit oder fordern Sie auf, Ideen für Ihre Zukunft zu entwickeln. Trotz dieser Ausflüge in andere Zeitzonen ist auch diese Fragetechnik tatsächlich eine weitere Methode, um in den Moment zu kommen. Nur hier und jetzt können Sie diese Ideen bewusst erfahren und ausformulieren.

Bevor es weitergeht im Text:

**Journaling ist kein Ersatz für die fachgerechte
Therapie ernsthafter psychologischer Probleme!**



Dennoch häufen sich die Belege dafür, dass diese Praxis des Schreibens der Gesundheit umfassend dienlich ist.

Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass die Probandinnen und Probanden auf die schriftliche Auseinandersetzung mit ihren Gedanken und Gefühlen zunächst durchaus mit Stress und schwierigen Gefühlen antworteten. Auf längere Sicht jedoch besserte sich ihr körperlicher Zustand nachweislich. Beispielsweise ließ sich eine Senkung des Blutdrucks zuverlässig messen.⁴

Menschen, die regelmäßig ein klassisches Tagebuch führen, schätzen diese Form der unkomplizierten Selbstreflexion. Vielleicht gehören Sie auch dazu, wenn Sie sich notieren, was Ihnen im Laufe eines bestimmten Tages widerfahren ist. Journaling in einem engeren Sinne betont jedoch noch andere Akzente. In Ihrem Tagebuch konzentrieren Sie sich auf die Ereignisse als solche. Sie dokumentieren durch Ihre Aufzeichnungen: Was ist wann passiert? Journaling geschieht aus einer anderen Intention heraus: Das Schreiben dient in erster Linie der mentalen Selbstfürsorge und der Psychohygiene. Es lenkt die Sicht der Dinge nach innen, statt sich allein auf die äußere Erscheinung und Abfolge der Geschehnisse zu konzentrieren. Was Sie im Journaling beschreiben, das soll beide Perspektiven verbinden: Die innere Welt und die äußere Welt.

Daher stellen Sie auch andere Fragen: Was hat das, was ich heute erlebt habe, mit mir gemacht? Wie habe ich reagiert? Was habe ich dabei gefühlt oder gedacht? Wenn ich die letzten Tage oder Wochen betrachte, welche Entwicklung haben meine Gedanken und Gefühle genommen? Ist diese Entwicklung gut für mich?

Diese Fragen zeigen Ihnen, dass ernsthaftes Journaling ein Schreibprozess ist, der weiter reicht als das herkömmliche Tagebuchschreiben. Damit Sie sich eine konkretere Vorstellung über die Praxis machen können, hier die Methoden im Überblick:

Im Handel finden Sie vorgefertigte Journaling Bücher, die Seite für Seite dieselben Fragen stellen, welche täglich aufs Neue zu beantworten sind. Abgerundet wird dieses Ritual durch die Anleitung zur Erstellung von Retrospektiven und Zukunftsvisionen. Demgegenüber verzichtet das freie Journaling gänzlich auf solche vorgegebenen Strukturen. Oder aber es wird nur eine sehr grobe Anleitung gegeben, die noch viel Raum für eigenen Kreativität übrig lässt.

⁴ Vgl. dazu Baikie, K., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing in: *Advances in Psychiatric Treatment*, S. 338-346.

Die Wahl der Methode geschieht individuell, abhängig von den eigenen Vorlieben und der Praktikabilität im Alltag. Gleiches gilt für das Repertoire an Techniken, das Ihnen zur Auswahl steht.

Beispielhaft sei hier das *Fünf Minuten Journal* genannt, das Sie selbst kreieren oder als Vorlage kaufen können. Täglich beschäftigen Sie sich in diesen fünf Minuten mit einer bestimmten Anzahl an Fragen oder Aufgaben, die zur stetigen Selbstreflexion anregen sollen.

Diese Reflexion erfährt im Dankbarkeits- oder Erfolgsjournal eine besondere Ausrichtung. In diesem speziellen Journal gilt das Hauptaugenmerk der Dokumentation solcher Dinge und Geschehnisse, für die wir persönlich Dankbarkeit empfinden oder die wir als Erfolg verbuchen. Auch dies geschieht über einen längeren Zeitraum, um diese Aspekte im Leben noch weiter zu verstärken.

Ganz anders funktioniert das freie Schreiben. Im Stream of Consciousness, wie dieser Vorgang unter anderem bezeichnet wird, schreiben Sie völlig frei alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Dazu nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und Sie schreiben so viele Seiten, wie Sie möchten. So können Sie sogenannte *Morgenseiten* verfassen, die Sie gleich nach dem Aufstehen mit Ihren spontanen Gedanken und Inspirationen füllen.

In der Mitte zwischen einer festen Struktur und dem freien Schreiben anzusiedeln ist das Journaling mit Prompts, das den Gedanken jedenfalls eine ungefähre Richtung geben will. Hinter diesem Begriff verbergen sich Anregungen oder kleine Fragen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen. Auch hier können Sie selbst erfinderisch sein oder auf Journals mit fertigen Prompts zurückgreifen.

Welches Thema könnte Sie interessieren? Denken Sie an Ihre beruflichen Visionen: Welche klaren Gedanken können Sie dazu fassen? Welches Gefühl zeigt sich, wenn Sie an Ihre (künftige) Arbeit denken?

In den letzten Jahren wurde auch das sogenannte *Bullet Journal* für viele Menschen zu einem zuverlässigen Begleiter. Hier können Sie alle Ereignisse notieren, die in Ihren Kalender gehören, die Sie erleben und gestalten möchten; und die danach einen Platz in Ihrem Tagebuch finden würden. Sie erhalten auf einen Schlag einen Überblick über Ihre Termine, Ziele und die Entwicklung Ihrer Gefühlslage. Diese besondere To-do-Liste bietet daher eine gute Möglichkeit, mehr Klarheit, Struktur und Zielorientiertheit in das alltägliche Leben zu bringen.

Wir haben also die Wahl, wie wir das Schreiben zur Selbstorganisation und Selbstreflexion in unser Leben integrieren wollen. Vorstrukturierte und professionell erstellte Bücher können dabei für den Anfang gute Hilfe leisten, da sie gekonnt an diesen Prozess herantreten und durch klare zeitliche Vorgaben Regelmäßigkeit fördern.

Überlegt formulierte Fragen leiten Schritt für Schritt dazu an, das jeweilige persönliche Thema zu beleuchten und trainieren zudem das Fokussieren der Wahrnehmung. Dazu kommt, dass zumeist nur ein begrenzter Platz für die Antworten bleibt. Dies macht diese Aufgaben überschaubar und erhält die Motivation, mit dem Schreiben weiterzumachen.

Ist mehr Freiheit und Kreativität gewünscht, fällt die Wahl wohl eher auf das Journaling mit Prompts, das Verfassen der Morning Pages oder das Schreiben im Stream of Consciousness. Gerade für Menschen, die sich bereits an das regelmäßige Schreiben gewöhnt haben, ist dieses Vorgehen attraktiv.

Wenn Sie mit dem Journaling beginnen, dann steht zunächst eine grundlegende Überlegung an: Was ist der Grund, dies zu tun? Welche Materie beschäftigt Sie? Welche Absichten verfolgen Sie? Wo engagieren Sie sich mit Ihrer persönlichen Kraft und Energie? Welchem Bereich möchten Sie vermehrt Ihre Aufmerksamkeit widmen? Diese grundlegenden Überlegungen verraten Ihnen letztlich, welche Methode des Schreibens zu Ihnen passt.

Es ist von Vorteil, wenn dieses Schreiben handschriftlich passiert. In Studien konnte der Nachweis erbracht werden, dass diese Form der Umsetzung „vom Kopf in den Stift“ die Konzentration fördert.⁵

Kleine Tricks und Rituale können dabei helfen, das Schreiben als nützliche Gewohnheit im Tagesablauf zu verankern. Legen Sie Ihr Tagebuch oder Journal gut sichtbar auf einen festen Platz. So haben Sie es am Morgen gleich zur Hand. Weisen Sie dem Journaling ein festes Zeitfenster zu, das Sie regelmäßig einhalten können.

Nehmen Sie sich immer wieder die Zeit für ein Resümee. Machen Sie sich klar, was Schreiben für Sie bedeutet und was sich dadurch in Ihrem Leben tut. Ist es für Sie hilfreich? Welche Gefühle erfahren Sie, wenn Sie Ihr Journal führen? Haben Sie neue Einsichten gewonnen? Und: Aktualisieren Sie Ihre Schreibpraxis, wenn Ihnen das angemessen erscheint. Wählen Sie gelegentlich eine neue

⁵ Anne Mangen von der University of Stavanger forschte in diese Richtung und wurde fündig. Über die mit dem Denkprozess direkt verknüpfte Bewegung werden darüber hinaus beide Gehirnhälften aktiviert, was der Intensität dieser Tätigkeit dienlich ist.

Methode, wenn Sie frische Motivation brauchen. Journaling soll in Ihr Leben passen.

Bemerkenswert ist auch die Tatsache, dass Journaling Sie in keiner Weise unter Druck setzt. Sie bestimmen, was Sie schreiben und wer Ihre Aufzeichnungen zu Gesicht bekommt, sollten Sie jemals wünschen, Ihre Erfahrungen zu teilen. Daher können Sie Ihre Ideen ungehemmt formulieren. Sie können über Ihre Langeweile schreiben oder kreative Pausen einlegen – auch das geht. Sie haben den Prozess der Selbstreflexion im wahrsten Sinne des Wortes selbst in der Hand.

Wir wollen an dieser Stelle festhalten: Journaling ist ein wertvolles „Handwerkszeug“ zur Selbstreflexion, schafft eine bessere Verbindung zu dem eigenen Selbst und bietet Potenzial zur persönlichen Weiterentwicklung. Vor dem Schreiben ist es wichtig, die Erwartungshaltung zu konkretisieren und die richtige Journaling-Methode zu wählen. Beachtenswert: die Einfachheit. Es braucht nur Stift und Papier. Und es passt in jeder Ausprägung leicht in den Alltag hinein. Journaling hilft, die eigene Gedankenwelt bewusst und unkompliziert zu pflegen.



Wiederholungsfrage № 2:

- a) Wenn es Ihnen zusagt, dann nehmen Sie Ihr persönliches Heft, Ihr Lern-Tagebuch, zur Hand und schreiben Sie. Und denken Sie nach? Wie war es für Sie, Ihren Lernprozess eigenhändig kreativ zu begleiten, indem Sie sich Notizen gemacht haben zu den Aspekten, die Ihnen wichtig sind?
- b) Wie war es für Sie, selbst zu erfahren, wie es ist, Befindlichkeiten und Ideen in Worte zu fassen und schriftlich zu fixieren. Lesen Sie nach, was Sie sich bereits in einem anderen Zusammenhang notiert haben.
- c) Was könnte Sie dazu veranlassen, diese Gewohnheit beizubehalten?

1.3 AUFGABEN UND THEMENFELDER DER SELBSTERFAHRUNG

Ob Beratung oder Therapie: Inzwischen besteht Einigkeit darüber, dass die Beziehung der beteiligten Personen untereinander einer der wichtigsten **Wirkfaktoren**⁶ im Hinblick auf ein erfolgreiches Vorgehen ist.

Zur Erinnerung: Nehmen Sie Abstand davon, Verwandte oder Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis zu beraten. Dieser therapeutische Grundsatz schützt auch Sie als Berater/innen vor persönlichen Verstrickungen.



Sie wissen es bereits: Berater/innen oder Therapeutinnen und Therapeuten, die eine offene Art haben und sich ihrem Gegenüber ehrlich zuwenden können sind hier klar im Vorteil. Sie werden sich kongruent und empathisch geben und bestmöglich auf die Klient*innen und ihre spezifischen situativen Verhaltensweisen, Befindlichkeiten, Bedürfnisse etc. eingehen können. Wie können sich solche Qualitäten entfalten? Mit den Kenntnissen, die Sie sich bisher angeeignet haben, werden Sie auch die Antwort auf diese Frage zügig finden: Neben einer stabilen Psyche muss auch eine gewisse psychische Anpassungsfähigkeit gegeben sein.

Sie wollen dies sehr konkret verstehen? Dann beantworten Sie sich selbst die folgenden Fragen:

Können Sie sich auf das Hier und Jetzt einer bestimmten Situation konzentrieren? Können Sie präzise darauf reagieren, wie sich Ihnen die Situation tatsächlich zeigt und sich dabei der eigenen inneren und womöglich automatisch ablaufenden Prozesse bewusst sein? Schaffen Sie es, sich anders, also abseits Ihrer eigenen Schemata zu verhalten, wenn die Situation es verlangt? Wenn ja, dann sind Sie in unserem Sinne psychisch flexibel. Jedenfalls stehen die Chancen gut, dass Sie in der Beratung situationsbezogen und zugleich professionell arbeiten.

Diesen Prozess der Selbstbefragung können Sie noch intensivieren und für sich kultivieren, um am Ball zu bleiben.

⁶ Eine allgemeine Definition: Wirkfaktoren (Einflussfaktoren) sind Effekte, die eine spezifische Entwicklung begünstigen.



Beispiele aus der Praxis:

Hier ein paar beispielhafte Vorschläge, wie Sie Ihre eher allgemein gehaltenen Fragen in einem spezifischen Praxisbezug formulieren können.

Worauf es zu achten gilt, zeigen kleine Beispiele für Situationen, die eine Beraterin/einen Berater praktisch mit den Aspekten einer Arbeitsbeziehung konfrontieren:

- »Was macht diese Geschichte mit mir? Was löst meine Klientin / mein Klient bei mir aus?«
- »Hat das nur mit mir und unserer Arbeit zu tun oder passiert dies auch in anderen Kontakten der Klientin / des Klienten?«
- »Wie würde ich mich spontan jetzt am liebsten verhalten?« (Hand aufs Herz)
- „Welche Motivation könnte hinter dem Verhalten der Klientin / des Klienten stecken?«
- »Was sollte ich tun? Was wäre eine angemessene Reaktion meinerseits?«
- Wieder schließt sich ein Kreis des Verstehens: Um dermaßen kreativ und konkret nachfragen zu können sowie wirklich anpassungsfähig zu sein, ist es unabdingbare Voraussetzung, sich der eigenen bedenklichen Schemata und „blinden Flecken“ (vgl. Kapitel 1.1) gewahr zu sein. Sie sehen: In der Tat ist es ratsam, diese auch zu bearbeiten, um die eigene Beratungsarbeit zu optimieren.

Professionelle Selbsterfahrung möchte dies leisten. Die Teilnehmer/innen sollen dahin geführt werden, weniger oft in Situationen zu geraten, in denen sie unbedacht und automatisch reagieren. Oder aber, sie dürfen nach dem Absolvieren und der Auswertung einer Selbsterfahrung erleben, dass sie eine solche Situation nun zumindest wahrnehmen und mit den Klientinnen oder den Klienten wertvoll reflektieren können. Darin steckt bereits ein großer Fortschritt. Doch was genau müssen Sie wissen, um dies leisten zu können?

In einer professionellen Selbsterfahrung werden Sie häufig durch folgende Schritte geführt:

- Sie lernen Ihre schwierigen Schemata kennen.
- Sie lernen die entsprechenden Trigger kennen.
- Sie entwickeln die Fähigkeit, wahrzunehmen, wann ein Schema aktiviert wird. Sie werden für diese Dynamik sensibilisiert.
- Sie erlernen, Ihre Perspektiven zu verändern und mit Ihren Emotionen umzugehen.
- Sie begreifen, dass und wie es anders funktionieren kann. Sie üben sich darin, anstelle einer schematischen Reaktion nun mit Bedacht, also überlegt und gesteuert und im Endeffekt der Situation angemessen zu reagieren.

In dieser Hinsicht stellt eine kundige Selbsterfahrung einen vielversprechenden Einstieg in eine spannende persönliche Entwicklung und ein interessantes Weiterlernen dar. Wenn Sie es darauf anlegen, können Sie sich nach und nach vorwärts tasten und auch Ihre tieferen Überzeugungen hinterfragen. Es wird zunehmend leichter, sich selbst unangenehmen Gefühlen gelassener zu nähern. Und es wächst die Idee, auch solche Gefühle letztlich akzeptieren zu können. Eine weitere feine Facette fügen Sie Ihrer positiven Arbeit als Berater/in hinzu, wenn Sie sich darauf einlassen, durch die Praxis der Selbsterfahrung ein größeres Verständnis für die Aufgaben und Herausforderungen Ihrer Klientinnen und Klienten zu bekommen. Vielleicht vertieft dies Ihre Geduld, Ihre Empathie oder es wirkt einem überzogenen Ehrgeiz beziehungsweise einem lästigen Erfolgsdruck entgegen.

Wenden wir uns nun der konkreten Gestaltung des Prozesses, der Selbsterfahrung in der Gruppe und dem Einzelsetting zu. Auch die Supervision gehört, wie sie später noch erkennen werden (vgl. dazu Kapitel 2), grundsätzlich in diesen Kontext.

1.4. DIE GRUPPENSELBSTERFAHRUNG

Zur richtigen Selbstfürsorge gehört ein gesundes Urteilsvermögen, wenn es darum geht, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen wollen. Viele Menschen tendieren dazu, „sichere“ soziale Beziehungen zu wählen, die garantieren, akzeptiert zu werden. Dies kann so weit gehen, dass die Wahl auf den Umgang mit Menschen trifft, denen offensichtlich geholfen werden muss. Die Absicht, Hilfe leisten zu wollen kann durchaus ein Vorwand sein, Beziehungen zu meiden, in denen das

Risiko besteht, kritisiert oder abgelehnt zu werden. Sich mit sich selbst beschäftigen zu müssen, fällt manchen Menschen äußerst schwer. Und so schaffen sie sich ein paar schwergewichtige vermeintliche Aufgaben, die sie derart intensiv beanspruchen, dass kein Raum mehr für irgendeine Selbstreflexion bleibt.

Wenn Sie auch für jeden, der mit einem persönlichen Problem kämpft, Mitgefühl haben können, ist es vonnöten, dass Sie klare Maßnahmen definieren, um sich selbst die nötige Freiheit zu geben, Ihre eigenen Themen und Geschichten zu klären. Es ist eine gute Entscheidung, sich mit Menschen zu umgeben, die sich ihrer Probleme bewusst sind und wie Sie selbst ein Interesse daran haben, diese in einem stimmigen Umfeld gesund zu bearbeiten.

Eine Gruppe kann Ihnen Feedback geben. Wenn dieses Rückmeldungen wohlwollend und konstruktiv formuliert sind, dann ist das Feedback geeignet, ein kritisches Verhalten in den zentralen Blickpunkt zu rücken und Ihnen als Berater/in die Erfahrung anzubieten, dass sie damit nicht alleine sind. *Alle* haben mit Schwächen und Defiziten zu tun. Die Arbeit in der Gruppe kann dies sehr gut verdeutlichen. Sie kann Widerstände auflösen und die Bereitschaft fördern, sich mit Aspekten der Person auseinanderzusetzen, die zuvor abgekoppelt und eher schambehaftet vermieden wurden.

Sie ermöglicht es überdies, das eigene Verhalten mitsamt allen Schwierigkeiten aus verschiedenen Perspektiven lebendig zu erfahren. In einem einzigen Setting können Sie in die verschiedenen Rollen schlüpfen: Beobachter/in, Berater/in und Klientin oder Klient sein. Sie können die damit verbundenen Dynamiken austesten und Ihren Erfahrungsschatz dadurch beträchtlich erweitern.

Machen Sie sich nochmals klar: Gerade in einer Beratung müssen Sie sich darauf verstehen, mit dem anderen Menschen gut auszukommen. Sie werden sich bemühen, eine tragende Beziehung aufzubauen und angemessen zu interagieren. Hier kommen persönliche Kompetenzen und Ihre Interaktionskompetenz oder interaktionelle Kompetenz zum Tragen. Blättern Sie ruhig zurück zu Abschnitt 1.2.1: Diese Fähigkeit zählt zentral zu Ihrer beraterischen Expertise. Nach Bedarf heißt es also für Sie, sich daran zu machen, entsprechendes Wissen vermittelt zu bekommen und diese Kompetenzen zu üben.

Die wesentlichen Faktoren, um die Sie sich zu kümmern haben, wurden in diesem Studienheft bereits beschrieben. Es ist Ihre Selbstwahrnehmung, Ihre Interaktionsfähigkeit, Ihr Umgang mit Konflikten und die Außenwirkung einer Person. Alle diese Faktoren haben eine Gemeinsamkeit: Sie lassen sich

überprüfen. Hier nun kommt die Gruppe ins Spiel, die diese Überprüfung im wahrsten Sinne des Wortes leisten kann. Im Einzelnen geschieht dies durch die Rückmeldungen der übrigen Teilnehmer/innen in den Feedback-Runden einer Gruppenselbsterfahrung und durch die Leitung dieser Gruppe.

Sie als angehende Berater/innen können dabei unmittelbar etwas über die Signale, die Sie durch Ihr Verhalten geben und deren Wirkungen, erfahren. In einem von Vertrauen, Empathie und Offenheit geprägten Gruppenklima können sich die Teilnehmer/innen in die Rolle ihrer Klientel in der Beratung einfühlen und mit den unterschiedlichen Aspekten ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen. Sie können ihre Stärken ausloten, die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Gegenüber erforschen und alternative Reaktionsweisen erproben. Gleichzeitig bietet sich Ihnen die Möglichkeit, sich in der Berater/innenrolle zu erleben und dabei unmittelbare Anregung, Unterstützung, spontanes Feedback etc. zu erhalten.

INFO

Wenn Sie sich in den einschlägigen Medien umschaun, präsentieren sich Ihnen die verschiedensten Aktivitäten für eine außergewöhnliche Erfahrung des Selbst. Die Palette reicht vom Abenteuerurlaub mit Extremsport bis hin zum Erleben von Grenzsituationen, Fastenevents, einem Yoga-Retreat und dem zielführenden Manager/innentraining. Auch in der universitären Ausbildung der Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen und der Mediziner/innen auf ihrem Weg zur Psychotherapeutin / zum Psychotherapeuten finden wir offene Gruppen mit wechselnden anleitenden Personen und Teilnehmerinnen oder Teilnehmern neben spezifischen Angeboten zur Vorbereitung auf den angestrebten Beruf. Die Güte solcher Angebote bemisst sich danach, in welchem Umfang sie die richtigen Rahmenbedingungen zur Verfügung stellen. Forschen Sie nach: Ist die Aktivität geeignet, die Absicht der Selbsterfahrung in die Praxis umzusetzen? Kann das Angebot eine Tendenz zur persönlichen Betroffenheit nachhaltig reduzieren und die zugrunde liegenden Schemata bearbeiten oder sogar auflösen?

Im Unterschied der zuvor genannten Aktivitäten, bei denen es fokussiert um diesen Prozess der nachhaltigen Reduktion oder sogar Auflösung geht, bieten

Aktivitäten wie Bungee-Jumping oder Outdoor-Training offensichtlich nur kurzweilige Erlebnisse. Eine tiefgehende Bearbeitung persönlicher Themen ist eher nicht zu erwarten.

Für ein solches Unterfangen bedarf es eines vertrauenswürdigen und stabilen Settings. Nur unter diesen Voraussetzungen ist die Kontinuität und die wünschenswerte Tiefe der Übungen garantiert. Ein konstanter Rahmen ergibt sich in der Regel aus dem Zusammenspiel gleichbleibender Teilnehmer/innen und einer verlässlichen und versierten Gruppenleitung, die den spezifischen Gruppenverlauf kontinuierlich zu begleiten vermag. Diese Versiertheit und Zuverlässigkeit der Gruppenleitung ist nötig, damit die Übungen fachlich korrekt und wirksam durchgeführt werden können.



Beispiele aus der Praxis:

Erdenken wir uns ein ansehnliches Beispiel:

Ein in der Selbsterfahrung kundiger Berater bekommt es in seiner Praxis mit einem Ehe- und Elternpaar zu tun, das ihn konsultiert, um einen nachhaltig funktionierenden Weg aus den fortdauernden Zwistigkeiten herauszufinden. Unser Berater fühlt sich an eine Zeit in seiner Kindheit erinnert, in der er sich mit seinen völlig zerstrittenen Eltern arrangieren musste. Je deutlicher die Erinnerung wird, desto heftiger zeigt sich ein weiterer Effekt: Gefühl der Ohnmacht und des Widerstandes werden an die Oberfläche gehoben und aktualisiert. Wie gesagt, unser Berater ist selbsterfahren. Daher sollte er darauf kommen, dass es zunächst einmal seine Gedanken sind, die im Kontext der Erinnerung an die Eltern auftreten, welche ihn allmählich in diese Gefühlslage hineingleiten lassen. In dieser Phase kommt es darauf an, herausfinden zu können, ob sich tatsächlich ein Gefühl identifizieren lässt. Oder ob Gedanken auftauchen, welche die Existenz dieses Gefühls bloß „vorgaukeln.“

In einem Selbsterfahrungssetting würde sich nun das Spiel mit dem Körpergefühl anbieten. Der Berater könnte dazu angeleitet werden, bewusst in sich selbst hinein zu spüren und innerer Rastlosigkeit, Anspannung und starken, belastenden Emotionen frühzeitig auf die Spur

kommen. Unser Körpersinn ist sehr fein. Kleinste Unregelmäßigkeiten oder Turbulenzen bleiben ihm nicht verborgen. Das ist auch vonnöten, um zu verhindern, dass man sich selbst „Theater vorspielt“ und einem falschen Selbstkonzept nachhängt, das sich in abwehrenden Aussagen äußert wie: „An das ständige Gezeter meiner Eltern habe ich schon längst einen Haken gemacht.“

Wir haben schon einige Male bemerkt, dass die eigene Psyche der Beratungsarbeit einen individuellen Ton verleiht. Damit dies auf einem hohen Niveau geschehen kann, muss sie ausbalanciert sein. Daher werden in einem zweiten Schritt der professionellen Selbsterfahrung solche Vorgehensweisen geübt, die der Psyche dabei behilflich sind, sich wieder optimal auszurichten. Gelingt es dem Berater, weniger betroffen und weniger verletzlich zu sein, kann sich trotz der Ähnlichkeiten in der Biografie eine erfolgreiche Beziehung zu den Klientinnen und den Klienten ergeben.

Im Ergebnis vollzieht sich Tiefgreifendes: Indem sich die Selbsterfahrungsteilnehmer/innen auf solche Übungen sowie die unterschiedlichen Sichtweisen einlassen und deren Mehrwert für sich entdecken, erhalten sie die Gelegenheit, sich umfassend darüber Klarheit zu verschaffen, dass alle Bewusstseinszustände modifizierbar sind. Die Ansicht, den eigenen Emotionen, Sichtweisen und den damit zusammenhängenden leidhaften Erfahrungen hilflos ausgeliefert zu sein, ist davon nicht ausgenommen. Eine derart positive Erfahrung wird es (angehenden) Berater/innen erleichtern, diese Erkenntnis auch Ihren Klientinnen und Klienten zu vermitteln.

Spiele und Übungen im Team sind effektive und je nach Ausgestaltung sogar kurzweilige Instrumente, um in Berührung mit der eigenen Vita zu kommen und typisches Rollenverhalten zu identifizieren und gegebenenfalls zu korrigieren.

1.5 DIE EINZELSELBSTERFAHRUNG

Haben Sie es gut verinnerlicht? Sie müssen sich über Ihre eigenen Kompetenzen, Ressourcen und Grenzen klar sein, um professionell beraten zu können. Der Umgang mit persönlichen Themen sollte ebenso gefestigt und ausgeglichen sein. Selbsterfahrung eröffnet Ihnen einen interessanten Weg, sich diese

bedeutsamen Aspekte umfassend bewusst zu machen. Letztlich dient sie auch dem Schutz der Klientel vor einer verkürzten und unreflektierten Beratung.

Aus diesem Grund wird häufig angeraten, neben einer Gruppenselbsterfahrung auch eine Einzelselbsterfahrung in Anspruch zu nehmen, um wichtige Punkte vertieft bearbeiten zu können. Auch in der Einzelselbsterfahrung geht es darum, selbst in die Rolle der Klientin / des Klienten zu schlüpfen, die eigenen Schemata und Grundüberzeugungen aus der Nähe kennenzulernen und persönliche Themen, die durch die Arbeit mit Patientinnen und Patienten angestoßen werden, zu bearbeiten. Das Einzelsetting erlaubt jedoch eine andere Präzision und eine höhere Intensität dieser Bearbeitung und der Begleitung.

Eine Einzelselbsterfahrung ist dazu geeignet, Sie während der Ausbildung und darüber hinaus zu begleiten, da sie einen intensiven Blick auf die „blinden Flecken“ wirft. Sie können in aller Ruhe darüber nachsinnen, welche Haltung Sie selbst in der Beratung eigentlich haben und wie diese Haltung auf Ihre Beratungsarbeit einwirkt. Sorgfältige Einzelselbsterfahrung macht es leichter, solche Faktoren zu erkennen, die auf Ihre Klientinnen oder Klienten durch Ihr Verhalten und Ihre Kommunikation in der Beratung Einfluss nehmen (Beeinflussungsfaktoren).

Die Psychoanalytiker/innen unter den Fachleuten würden dazu sagen, die Einzelselbsterfahrung führt Ihnen vor Augen, wie es zu dem Phänomen der Übertragung und Gegenübertragung⁷ kommen kann.

Auf der bewussten Ebene hingegen treffen Sie Ihre Wahl, welche Selbsterfahrungen Sie für sich verwerten wollen. Sie könnten sich motiviert fühlen, in den Sitzungen mit Ihrer Selbsterfahrungsleiterin oder Ihrem Selbsterfahrungsleiter durch Nachahmung Ihren fachlichen Horizont zu erweitern. Sie könnten sich vornehmen, am Modell zu lernen, wie sich Beratung, wie sich die unterschiedlichen (Wahrnehmungs-) Übungen und die Anleitung zur Reflexion gestalten lassen. Und auch die Qualität der Selbstwirksamkeit⁸ soll sich unter der Anleitung erfahrener Selbsterfahrungsanleiter/innen entfalten

⁷ Die Übertragung ist ein zentraler Begriff der Psychoanalyse. Sie soll hier für einen unbewussten psychischen Vorgang stehen, der starke unbewusste Gefühle, Sehnsüchte, sinnliche Empfindungen und Verhaltensmuster aus Beziehungen, die in der Vergangenheit wichtig waren, z. B. zu Angehörigen der Familie, sich auf Konstellationen in der Gegenwart überträgt. Weitere Stichworte sind Aktualisierung und Projektion.

⁸ Selbstwirksamkeit ist zu verstehen als die Erwartungshaltung, aufgrund bestimmter Kompetenzen mit dem eigenen Handeln ein gewünschtes Ziel erreichen zu können. Wenn Sie sich interessieren, forschen Sie in der Literatur zur Resilienz. Dieses Thema ist in aller Munde. Selbstwirksamkeit gilt als einer der klassischen Schlüssel zu dieser Widerstandskraft auch in kritischen Situationen.

dürfen. Sie sehen, wie viel Potenzial zu einer Stabilisierung der Persönlichkeit in einer Selbsterfahrung steckt, die sinnvoll angeleitet wird.

Nehmen wir uns nach diesen grundlegenden Ausführungen etwas Zeit, eine inhaltliche Konstellation an dieser Stelle besonders hervorzuheben: Die Prävention von **Burn-out** – denn im Wege der Selbsterfahrung kann auch eine Neigung zum Helfersyndrom⁹ sichtbar gemacht werden. Eine übermäßige Hilfsbereitschaft in zwischenmenschlichen Beziehungen oder ein nahezu grenzenloses Engagement bis hin zur Sucht nach Stress und einem „Gebraucht-Werden“ führt nicht selten in einen Burn-out, wenn diese Bemühungen erfolglos bleiben oder in den Augen der Betroffenen nicht ausreichend gewürdigt werden.

Um dem vorzubeugen, kann nur empfohlen werden, sich selbstbestimmt mit der Entwicklung einer gesunden inneren Haltung zu beschäftigen und frühzeitig ein Verhalten anzustreben, das diese gesunde Distanz zur eigenen Helfer/innenrolle widerspiegelt. Dies gilt ganz besonders für die Angehörigen sozialer und auch beratender Berufe, die tagtäglich helfend im Einsatz sind. Doch was genau ist ein Burn-out?

Der Begriff ist gar nicht so neu, wie man meinen würde. Bereits in den 1970er-Jahren machte er sich in der Fachwelt bemerkbar. Herbert Freudenberger, ein US-amerikanischer Psychotherapeut, nutzte ihn, um die Konsequenzen übermäßiger Belastung und übertriebener Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit zu beschreiben – er packte die Gefühle der Erschöpfung, der Lustlosigkeit und der Überforderung in das passende Bild vom „Ausgebranntsein“.

Jeder Burn-out hat diesen Auslöser: Eine subjektiv unlösbare Konfliktsituation, die Stress erzeugt.



Verschiedene Modelle beschreiben die einzelnen Phasen des Burn-outs. Hier folgt der Verlauf nach Burisch:

- Reduziertes Engagement

⁹ Das Helfersyndrom wurde erstmals 1977 von dem Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer in seinem Buch *Die hilflosen Helfer* beschrieben.

- Rückzug aus sozialem Netzwerk
- Emotionale Reaktionen
- Abbau der Leistungsfähigkeit
- Gleichgültigkeit
- psychosomatische Reaktionen
- psychischer und/oder physischer Zusammenbruch

Diese Abfolge muss nicht bestehen bleiben. Die einzelnen Phasen können auch in anderer Reihung, sehr subtil oder überhaupt nicht auftreten. Daher ist es in der Praxis schwierig, einen Burn-out sicher zu diagnostizieren. Bestimmte Symptome, etwa eine vehemente Erschöpfung oder die Abnahme der Leistungsfähigkeit, ähneln denen einer Depression. Zudem kann ein schleichender Burn-out in einer Depression münden. Sie verstehen sicher schnell, wie komplex dieser Bereich ist. Auch die Burn-out-Vorsorge kann daher an dieser Stelle nur angedeutet werden. Behalten Sie im Blick, gut für sich selbst zu sorgen. So erhalten Sie sich Ihre natürliche Empathie und Ihre Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, ohne sich zu verausgaben.

Im Übrigen gilt auch hier ausnahmslos: Bitte achten Sie sorgfältig darauf, behandlungsbedürftige psychische Störungen im Sinne der aktuellen ICD abzugrenzen. Sie können diesen Satz sicher schon auswendig.

Informieren Sie sich regelmäßig und frischen Sie Ihr Wissen auf!



Selbstfürsorge beinhaltet, sich die richtige Hilfe zu suchen, wenn es geboten ist. Sich in einer schwierigen Lage Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Merkmal eben dieser gesunden Selbstfürsorge. Nehmen wir an, dass es im Leben darum geht, zu wachsen. Dann wird es dennoch die Situationen geben, in denen dies ohne professionelle Hilfe nicht machbar ist, wollen Sie sich nicht aufzureiben. Sie sind bald darin ausgebildet, Menschen ihre fachliche Hilfe zukommen zu lassen. Gleichfalls können Sie selbst das Gespräch mit jemandem suchen, der Sie inspirieren kann, Ihren beruflichen und privaten Alltag besser zu bewältigen. Dami Charf, Traumatherapeutin und Autorin, erklärt uns, dass es

ganz besonders diejenigen, die im Leben wenig Unterstützung erfahren haben, sich schwer damit tun, um Hilfe nachzusuchen. Lieber bleiben diese Menschen mit ihrem Kummer allein, als dass sie riskieren, eine erneute Enttäuschung zu erleben.

Ein derartiges emotionales Muster wird in schwierigen Lebenslagen zu eine zusätzlichen, unangenehmen Last. Auf der einen Seite erscheint es kaum vorstellbar, um Hilfe zu bitten. Auf der anderen Seite wäre diese dringend notwendig – im wahrsten Sinne des Wortes. Damit die starken Emotionen, die auftreten können, wenn die eigene Stärke nicht mehr ausreicht, angemessen aufgefangen werden können.

Kehren wir von diesem drastischen Fall zu Ihnen selbst zurück: Machen Sie sich bewusst, dass es klug ist, sich Hilfe zu holen und vermitteln Sie dies auch Ihren Klientinnen und Klienten, wenn es ansteht.

Die Supervision, zu der wir im nächsten Kapitel kommen, arbeitet dann mit den in der Selbsterfahrung erworbenen (Er-)Kenntnissen (und theoretischen Modellen) weiter und macht diese für die konkrete Arbeitsbeziehung und das damit verbundene methodische Vorgehen fruchtbar.

1.6 ZUSAMMENFASSUNG

Die Selbsterfahrung, wie sie hier beschrieben wurde, nutzt viele verschiedene Tools, um die konzentrierte Selbstwahrnehmung und die Auflösung dysfunktionaler Sichtweisen und Emotionen zu unterstützen. Dazu gehört auch die effektive Anleitung durch einen Selbsterfahrungsleiter oder eine Selbsterfahrungsleiterin. An ihnen ist es, diese Werkzeuge zu erklären und verfügbar zu machen. Dabei sind diese anleitenden Personen nicht einmal selbst von solchen Erfahrungen ausgenommen. Sie sind ebenso verletzbare Individuen wie ihre Klientinnen oder Klienten es sind und können im Laufe des Prozesses ebenfalls mit ihren „wunden und blinden Punkten“ konfrontiert werden.

Sie sollten jedoch fachlich auf dem Laufenden und in ihrer eigenen Wahrnehmung so geübt sein, dass es ihnen gelingt, diese Verletzlichkeiten und die daraus resultierende Affekte durch wirksame Methoden zu regulieren oder sogar aufzulösen.

Oftmals sind es Konfliktsituationen, aus denen sich Umstände ergeben, die wir im Nachhinein zu schätzen wissen. Aus problematischen Erlebnissen können durch die Selbsterfahrung gezielt nützliche Erkenntnisse herausgefiltert werden. Dieses Erfahrungswissen ist es, das aus einem Therapeuten oder einer Beraterin einen Spezialisten und eine Expertin für diesen speziellen Problembereich

machen kann. Darin liegt der Nutzen der Bearbeitung eigener Probleme, möglichst bereits im Rahmen der Ausbildung.

2 Supervision

Es gibt eine Aussage, die Sie so oder ähnlich formuliert häufig lesen werden, wenn Sie sich zu diesem Thema schlaumachen wollen: »Die Entscheidung für Supervision kann einen großen Gewinn für Ihr berufliches Fortkommen, für Ihr Team, Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation bringen.«

Warum? Und was ist überhaupt unter Supervision zu verstehen? Beiden Fragen widmen wir uns in dem folgenden Abschnitt dieses Studienheftes, der Sie über die wichtigsten Eigenschaften und die Wirkung von Supervision informieren soll. Nach dieser Lektüre können Sie eigenständig erforschen, in welchen Situationen sich Menschen dazu entscheiden, eine Supervisorin oder einen Supervisor zu beauftragen und was diese Thematik mit Ihrem Berufsfeld der psychologischen Beratung zu tun hat.



Ein Beispiel aus der Praxis:

Begegnen wir dem Inhalt dieses Kapitels ganz praktisch und konstruieren wir einen typischen Fall:

Michaela arbeitet in ihrem ersten Jahr als Psychologische Beraterin. Unmittelbar nach dem Abschluss Ihrer Ausbildung hat sie sich mit einer kleinen Praxis selbständig gemacht. Die Praxis läuft, sie hat gut zu tun. Auch ihr Privatleben ist reich an Aktivitäten: Michaela ist verheiratet. Sie hat eine Tochter. Wenn wir sie fragen würden, wie es ihr geht – ihre Antwort hätte etwas von einem heiteren Lächeln. An sich ist sie glücklich und zufrieden mit ihrem Leben. Wäre da nicht dieses eine besondere berufliche Problem, das ihr seit einiger Zeit zu schaffen macht:

Michaela bemerkt, dass sie zunehmend erschöpft und lustlos an ihre Arbeit herangeht. Sie tut sich schwer damit, in den Tag zu starten und sie vermisst die anfängliche Begeisterung, die ihr durch ihre langen Arbeitstage und die ungewohnte Büroarbeit hindurchgeholfen hat. Zudem macht ihr der Verlauf einer Konsultation zu schaffen: Eine Klientin, Leiterin einer Intensivstation, hat sich an Michaela gewandt, um

mit ihrer Leitungsaufgabe und der schlechten Stimmung im Team dieser Station besser umgehen zu können. Den nächsten Termin in dieser Sache würde Michaela am liebsten absagen. Sie fühlt sich überfordert. Die Klientin stellt sich Michaela als „lösungsorientierte Pragmatikerin“ vor, die gar nicht verstehen kann, warum ihre Mitarbeiter*innen sich nicht dazu motivieren lassen, eine positivere Einstellung zu pflegen und „weniger zu jammern“. Dazu berichtet die Klientin von Problemen mit der Pflegedirektion, die ihren Einsatz nicht zu schätzen scheine. Die Klientin fühlt sich von allen Seiten angegriffen und zeigt sich auch Michaela gegenüber äußerst reizbar. Die Atmosphäre der Sitzung mit dieser Klientin hat unsere Michaela sehr belastet. Schließlich war sie nur noch froh, das Gespräch hinter sich gebracht zu haben, dem nächsten Termin mit dieser Klientin würde Michaela am liebsten aus dem Weg gehen. Michaela fühlt sich überfordert. Sie bittet die Klientin, sich an eine Kollegin zu wenden, die Supervisionen in der Gruppe anbietet und sich zudem auf den Pflegebereich spezialisiert hat. Sie können sich hier bereits merken:

Supervision ist ein Prozess der Ermutigung. Es ist wichtig, Klarheit darüber zu schaffen, dass das Problem den Supervisanden – Personen, die eine Supervision in Anspruch nehmen – und nicht dem Supervisor gehört. Ganz gleich, wie komplex die Situation sich auch darstellt.



Michaela sieht sich damit konfrontiert, nicht zu wissen, wie sie weiter vorgehen soll, um wieder mit Freude an ihre Arbeit heranzugehen und auf die Gereiztheit einer Klientin souverän reagieren zu können. Mit ihrem Mann und einer Freundin hat sie schon über ihre Situation gesprochen, aber beide hatten keine Idee, die wirklich hätte helfen können. Mittlerweile bekommt sie die Konsequenzen zu spüren, Michaela kann nicht mehr gut schlafen und die Sorgen, wie es mit der Praxis weitergehen soll, wenn sie mit der Arbeit nicht wieder besser zurechtkommt, nehmen zu. Wie kann diese aufkeimende Unzufriedenheit und Unsicherheit dauerhaft aufgelöst werden? Michaela sucht nach einem Weg, der sie aus dieser Problematik herausführen kann.

Der Fall *Michaela* ist erdacht, jedoch nicht aus der Luft gegriffen. Manchmal finden wir uns beruflich an einem Punkt wieder, wo wir blockiert und auch entmutigt sind. Wir können uns nicht vorstellen, dass es konstruktive Lösungen für unsere Aufgaben und wirkliche Antworten auf unsere Fragen gibt. Es fühlt sich an, als würden wir auf der Stelle treten oder uns im Kreis drehen, da uns keine Handlungsalternativen einfallen. In diesen Situationen wäre es hilfreich, Impulse und Ermutigung zu erhalten, Blockaden lösen zu können, eine neue Sichtweise zu gewinnen und auszutesten.

Lassen Sie uns darüber nachdenken, ob die Beratungstechnik der Supervision hier wertvolle Dienste leisten könnte. Verschaffen wir uns einen ersten Überblick.

2.1 WAS IST SUPERVISION?

Wenn Sie sich professionell mit Formen der Beratung beschäftigen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Ihnen der Begriff der Supervision begegnet. In der Arbeitswelt ist die Supervision heutzutage ein wichtiges Element, um die Arbeit mit Menschen bewusst zu gestalten und das berufliche Handeln zu optimieren. Um Ihnen den Einstieg in diese Materie zu erleichtern, merken Sie sich diese kurz gefasste Beschreibung:

INFO

Supervision ist eine qualifizierte Methode, um das eigene berufliche Handeln zu reflektieren. Sie findet Anwendung für Einzelpersonen, Gruppen oder Teams und kann daher in unterschiedlichem Rahmen stattfinden. Supervision bietet Individuen und Teams eine Möglichkeit, die Analyse beruflichen Tuns und der Vorgehensweisen vorzunehmen, diese zu überdenken und unter Umständen neu zu strukturieren.

Gründe für diese Praxis gibt es viele und es kann sehr gut sein, dass auch Ihnen die eine oder andere Konstellation vertraut ist:

- Man will über seine eigene Arbeit reflektieren
- man sucht Entlastung und möchte daher die Arbeit optimieren

- man befindet sich in einer beruflichen Umbruchsituation und möchte weiter kommen
- man ist daran interessiert, dem Konflikt die Chance abzugewinnen
- man denkt an eine allgemeine Veränderung.



Wiederholungsfrage N° 4:

a) Hier haben wir es nur mit einer kleinen Auswahl zu tun. Was fällt Ihnen sonst noch dazu ein?

b) Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu reflektieren: Wo lohnt es sich für Sie selbst, eine Veränderung oder Verbesserung zu erwägen?

c) Wie könnte Ihnen Supervision dabei helfen?

Der Begriff Supervision hat seinen Ursprung im Lateinischen. Zusammengesetzt aus den Worten *super* = über und *videre* = sehen. Etwas lässig ausgedrückt können wir Supervision übersetzen als eine „Betrachtung von oben.“ Nennen wir es Überblick. Wir haben es also mit einer Beratungsform zu tun, die zu neuen Perspektiven führen soll. Dies ist ein hilfreicher Ansatz auch für komplexe Situationen.

Komplizierte Situationen finden sich nicht nur im beruflichen Umfeld. In unserer modernen Zeit sind viele Bereiche sehr kompliziert geworden. Diese Entwicklung macht vor dem heimischen Wohnzimmer nicht halt. Auch die private Welt kann sich daher schwierig gestalten und Anlass bieten, verfahrenere Angelegenheiten mit einer Supervision zu beleuchten. Wichtige Entscheidungen sind zu treffen, unklare Beziehungen möchten entwirrt werden, Konflikte suchen nach einer Lösung. Die Supervision bietet sich hier als nützliche Technik an, um eine schwierige Problemlage zu bearbeiten, in der effektive Unterstützung gebraucht wird. Sie kann den sicheren Raum verschaffen, der

nötig ist, um gesteigerten beruflichen Herausforderungen und veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen standzuhalten.

Gerade die moderne Arbeitswelt fordert uns umfassend. Es wundert kaum, dass Arbeitskonflikte in vielen Betrieben an der Tagesordnung sind. Arbeitskonflikte haben ihre unterschiedlichsten Gründe und sind wie alle konfliktgeladenen Situationen nicht immer schnell zu reparieren. Häufig schwingt der harte Ton der Unvereinbarkeit mit, Persönliches wird essenziell berührt und es treten auf verschiedenen Ebenen negative Gefühle und Beeinflussungen auf. Es wäre sehr oberflächlich gedacht, würde man der Annahme folgen, man hätte nur den dazugehörigen Menschen innerlich geradezurücken, also gleichfalls auf die Schnelle zu reparieren, um die Sache aus der Welt zu schaffen. Dennoch sind Schuldzuweisungen oder Verdrängungstaktiken weiterhin eine übliche Reaktion.

Weitaus geschickter ist es jedoch, sich um eine Auflösung dieser Konflikte zu bemühen. Ein solches Vorgehen schont die inneren Ressourcen der Beteiligten, bewahrt Arbeitsabläufe vor Störungen, verbessert die soziale Atmosphäre und gegebenenfalls das Arbeitsklima. Im unternehmerischen Kontext ist es somit auch wirtschaftlich klüger, sich von vornherein mit den Möglichkeiten der professionellen Konfliktbereinigung, etwa durch eine regelmäßige Supervision auseinanderzusetzen. Auf der Teamebene lassen sich Konflikte nicht immer lösen, ohne das Verhalten oder den Führungsstil einer vorgesetzten Führungskraft zu beleuchten. Wird dies in einer erfolgreichen Supervision angeregt, kann diese sich durch Selbstreflexion und Selbstführung neu positionieren. Aus diesen Informationen ergibt sich eine konkrete Vorstellung.

Die Supervision ist ein intervenierendes Gespräch mit Einzelpersonen oder mit Gruppen.



In den psychosozialen beziehungsweise pflegenden Berufen gehört die Supervision bereits zum allgemeinen Standard, der durch entsprechende Maßnahmen der Arbeitgeber gewahrt wird. Hier können wir anhand umfangreicher Literatur und vieler Fallstudien verfolgen, dass es durchaus möglich ist, durch gezielte perspektivische Reflexion eine persönliche Entwicklung und somit eine Steigerung der Professionalität zu erreichen.

Ob Juristinnen und Juristen, Angestellte in sozialen und medizinischen Berufen, Therapierende und Berater/innen, für einige dieser Berufsgruppen bestehen darüber hinaus bereits entsprechende gesetzliche Regelungen, die zu einer regelmäßigen Supervision verpflichten. Aber auch für Privatpersonen ist Supervision eine Möglichkeit, neue Ideen zu entwickeln oder frische Perspektiven einzunehmen. Jede verzwickte Lebenslage eignet sich für die Betrachtung im Rahmen einer Supervision.

2.2 WIE FUNKTIONIERT SUPERVISION?

Um diese Frage zu beantworten ist es angebracht, sich nach greifbaren Zielen der Supervision zu erkundigen. Wer nach einer klaren Beschreibung der Ziele einer Supervision sucht, wird in den Materialien der Deutschen Gesellschaft für Supervision e. V. fündig.

- Konfliktlagen, die am Arbeitsplatz auftreten, sollen bearbeitet werden. Vielfach dreht sich diese Bearbeitung dabei um Fragen der Kommunikations- und der Kooperation zwischen Mitarbeiter/innen, ihren Klient/innen und Klienten, Kundinnen oder Kunden und Vorgesetzten.
- Organisationen und Unternehmen sollen besser in die Lage versetzt werden, die ihnen gesetzten Aufgaben zu erledigen und ihre eigentlichen Zielsetzungen zu erfüllen
- Mitarbeiter/innen sowie Führungskräfte sollen sich im Sinne der Weiterbildung beruflich qualifizieren.

Diese drei grundlegenden Zielformulierungen helfen, ein erstes Verständnis für das Konzept der Supervision zu entwickeln:

Die Supervision findet statt, um die Supervisandinnen und Supervisanden zu einer nachhaltigen Selbstreflexion und Selbstveränderung zu befähigen. Teilnehmer/innen einer Supervision sollen ihre eigenen Fähigkeiten aktivieren. Dies kann auch heißen, auf diesem Wege berufspraktische Kompetenzen zu erweitern und zu verbessern.¹⁰ Die Supervision dient sowohl der Analyse von Konfliktsituationen als auch der Erörterung alternativer Gedanken und Handlungsmöglichkeiten. Im günstigsten Fall ermöglicht dieses Vorgehen ein verändertes Problemlösungsverhalten.

¹⁰ Jugert, Gert, Zur Effektivität Pädagogischer Supervision, 1998 (S.26)

Wir wissen nun: Eine Supervision gilt als besonders geeignet, um persönliche und zwischenmenschliche Aspekte im Arbeitsleben genauer zu beleuchten. Vertrackte Situationen oder Zustände können den alltäglichen beruflichen Ablauf empfindlich stören. Und es liegt nahe, anzunehmen, dass sich dies zum einen auf die Qualität der Arbeit und die Ergebnisse niederschlägt, zum anderen aber auch die Menschen belastet, die mit dieser Arbeit betraut sind. Sie kennen sicherlich den Ausdruck „dicke Luft“ am Arbeitsplatz, der plakativ darstellt, wie sich eine hinderliche Atmosphäre anfühlen kann. Ganze Arbeitsprozesse können zum Erliegen kommen, werden solche Konfliktsituationen nicht effektiv bereinigt. Zwar gelingt es den Betroffenen oftmals, ihre Belastung für eine kurze Weile an irgendeiner Stelle „abzuladen“. Die Ursache wirkt jedoch weiter und hinterlässt mit der Zeit deutliche Spuren, die sich als Frustration, Ohnmachtsempfinden, Nachlässigkeit oder sogar in einer psychosomatischen Krankheit äußern können. Auch das Burn-out-Syndrom ist in diesem Zusammenhang wieder zu benennen. Nicht selten sind unangemessene Verhaltensmuster (wie z. B. ichbezogene Subjektivität, Wutausbrüche, mangelnde Wahrheitstreue) zu beobachten, mit denen die Betroffenen versuchen, auf diese Belastungen zu reagieren und die Angelegenheit irgendwie auf eigene Faust zu bewältigen.

Exakt hier setzt die Idee der Supervision an:

Ist das Setting einer Beratung der Weg, in einem Miteinander eine Lösung zu finden?

Mithilfe der Supervision werden neue Ideen und Sichtweisen kreiert, um hemmende Situationen in eine neue Dynamik hineinzuführen.

Dadurch ergeben sich neue Möglichkeiten; die Betroffenen haben wieder freie Bahn, konstruktiv und kraftvoll zu handeln.

Als ein weiterer Effekt gelungener Supervision sei hier die Optimierung der Kommunikation im beruflichen Leben genannt. Eine bewusste Reflexion wird sämtliche Ebenen einbeziehen, auf denen eine Verständigung zwischen den Akteuren in der Arbeitswelt stattfindet. Sie kann dafür sensibilisieren, die Eigenheiten der jeweiligen Ebenen im Sinn zu behalten und selbstbewusst zu würdigen. Kommunikation, die auf dieser Basis fußt, wird von der Intention getragen sein, trotz der nüchternen Entscheidung, die es auf der Sachebene zu treffen gilt, die Beziehungsebene möglichst und wertschätzend zu gestalten.

In einem Einzelsetting kann eine Supervision den Charakter eines intervenierenden Gesprächs annehmen. Die Leitung dieses Gesprächs obliegt der Supervisorin oder dem Supervisor. Ebenso die Gestaltung des weiteren Supervisionsprozesses. In diesem Gespräch sucht die Supervisorin oder der Supervisor die Reflexion zu einer bestimmten Fragestellung. Daneben sind auch sogenannte „Gruppensettings“ üblich, die weitere Personen in die Problemlösung involvieren.

Supervisorinnen und Supervisoren begleiten ihre Supervisanden dabei, das berufliche Handeln oder die private Angelegenheit von außen, aus der Perspektive des Supervisors zu betrachten. Dieses Vorgehen in der Supervision geschieht unter Beachtung bestimmter Aspekte. Idealerweise ergeben sich dadurch eine Reihe wichtiger Entwicklungen. In beruflichen Fragen könnten diese Faktoren so aussehen:

- Die Supervisorinnen und Supervisanden erhalten die Möglichkeit, anhand einer Außenperspektive die eigene Arbeit zu reflektieren.
- Wechselwirkungen des beruflichen Handelns werden sichtbar und auch die Handlungsoptionen im beruflichen Alltag.
- Supervision fördert Kompetenzen zutage, die gebraucht werden, um einen angemessenen Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen zu erreichen.
- Ganz gleich, ob es um Probleme, Phänomene, Herausforderungen oder um einen Konflikt geht, all diese Konstellationen sind einer Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln zugänglich. Supervision kann in eine übersichtliche Metaperspektive führen.
- Supervisorinnen und Supervisoren unterstützen diese Betrachtungsweise. Was die Weitergabe von Empfehlungen, Handlungsanweisungen und Lösungsvorschläge angeht, üben sie sich in Zurückhaltung. Die Supervisorinnen und Supervisanden sollen ihren Weg zur Selbstreflexion finden. Diese diskrete Einstellung trägt eine gelungene Supervision.
- Supervision wird oft im Kontext teambildender Maßnahmen und/oder einer Organisationsentwicklung durchgeführt. Dann nämlich, wenn Organisationswissen (Bestimmungen, Workflow, Erfahrung mit Klienten / Kunden) durch kollegialen Austausch weitergegeben werden soll. Oder im Zuge der Neubesetzung von Führungspositionen.

- Die angestoßenen Entwicklungsprozesse sollen dauerhaft vonstattengehen.

Für den Fall, dass Sie sich nach dieser Aufzählung fragen, was Supervision nicht ist, lautet die Antwort:

Supervision ist weder Schulung noch Training. Sie ersetzt auch keine Psychotherapie.



Jetzt zum Klartext: In welchen Situationen ist Supervision nützlich?

2.3 RAHMENBEDINGUNGEN UND FORMATE VON SUPERVISION

Was den äußeren Rahmen anbelangt, sind neben dem Einzelsetting auch Teamsupervisionen oder Gruppensupervisionen üblich. Die Gruppensupervision hat oftmals eine Fallsupervision zum Inhalt. Anhand unserer kleinen Geschichte von *Michaelas Klientin* können Sie dies sehr gut nachvollziehen. Spezielle Setting stellen die Organisationssupervision bei organisationalen Veränderungen und die Managementsupervision dar.

Die Fallsupervision ist ein mögliches Thema einer Supervision. Andere inhaltliche Formate, die Sie kennen sollten, sind die Lehrsupervision, die Formen der Ausbildungssupervisionen, die Kontrollsupervision, die Kollegiale Beratung sowie die supervisorische Reflexion von Fällen aus der beruflichen Praxis und die Betrachtung und Reflexion von Arbeitsbeziehungen.

2.4 WIE IST DER ABLAUF EINER SUPERVISION?

Im Folgenden soll die prinzipielle Vorgehensweise bei einer Supervision an der Variante „Gruppensetting“ erklärt werden:

Zuerst stellt die Supervisandin / der Supervisand zwei Fragen zu ihrem / seinem Problem. Die erste Frage stellt sie / er direkt zum Problemfall und die zweite Frage zu seiner Person. Anschließend schildert sie / er alles, was die Gruppe zu seinem Thema wissen muss. Danach erhält die Gruppe die Möglichkeit, noch weitere Fragen zum Verständnis zu stellen.

Im nächsten Schritt erläutert die Gruppe Assoziationen, welche die Teilnehmer/innen beim Hören der Falldarstellung hatten. Assoziationen können sich vielfältig zeigen. Wir verstehen darunter ein Bild oder einen

Gedankenimpuls, der kommentarlos aufgenommen wird, welche unkommentiert bleiben. Nachdem sich die Supervisorin / der Supervisor die Assoziationen angehört hat, entscheidet er, welche ihm besser und welche ihm weniger gut gefallen.

Im folgenden Prozessschritt wird die Gruppe gebeten, Hypothesen zu bilden. Das bedeutet, die Teilnehmer äußern Vermutungen zur Situation und zur Person der Supervisorin / des Supervisors. Nehmen wir das Beispiel von Michaelas Klientin. Damit Sie besser Bescheid wissen, zunächst ein paar zusätzliche Informationen: Nachdem sie von Michaela an eine Kollegin weitergeleitet wurde, entschließt sich die Klientin an einer Supervisionsgruppe für Führungskräfte teilzunehmen. Dort berichtet sie weitere Details, die Konflikte an ihrem Arbeitsplatz betreffend. Wichtig ist insbesondere dies: Schon bevor unsere Klientin das Angebot, die Stationsleitung zu übernehmen, akzeptierte, gab es einige Wechsel in dieser Position. Auch die Stimmungslage auf der Station war bereits zuvor sehr schlecht. Dem Team fehlte die spürbare Unterstützung durch die Pflegedirektion und auch die ernsthafte Wertschätzung durch das ärztliche Team. Erschwerend kommt hinzu, dass sich die Aufgaben auf der Station in den letzten Jahren zunehmend verdichtet haben. Der allgemeine Pflegenotstand führte überdies dazu, dass es der Klinikleitung nur selten gelang, neues Personal anzuwerben. Unsere Klientin findet sich verstrickt in die Vorwürfe der Belegschaft, sich nicht angemessen für die Einstellung neuer Mitarbeiter/innen einzusetzen und der Kritik seitens der Pflegedirektion, die den extremen Krankenstand im Team der Station bemängelt.

Die Gruppe wird möglicherweise Vermutungen zu den Hintergründen der starken Negativität und der Beziehungsdynamik, die zwischen der Klientin und ihren Kolleginnen und Kollegen herrscht aussprechen und Hypothesen bilden. Durch diese könnte es der Klientin gelingen, eine völlig neue Sicht auf die Situation zu gewinnen. Nicht selten stellt die Supervisorin / der Supervisor fest, dass sie / er die Situation so noch nie gesehen hat. Es ist ihr / ihm überlassen, zu bestimmen, welche Hypothesen ihr / ihm stimmig und brauchbar vorkommen.

Der darauffolgende Schritt dient der Lösungsfindung. Die Teilnehmer/innen werden um Optionen gebeten, wie die Supervisorin / der Supervisor aus der schwierigen Situation herauskommen kann. In unserem Fall können dies Ideen sein, wo die Klientin weitere Hilfe findet. Vielleicht führen die aufgestellten Optionen der Gruppe dazu, dass sie der Pflegedirektion und ihren Mitarbeiter/innen gegenüber völlig anders auftritt.

Auch bei diesem Prozessschritt bekommt unsere Klientin die Möglichkeit, die Lösungsvorschläge der Gruppe kurz zu überdenken. Oftmals haben die Supervisorinnen und Supervisanden so viele Anregungen bekommen, dass sie sofort wissen, welche ihre nächsten Schritte sein werden.

Die Supervisorin oder der Supervisor wird den Fall abschließen, indem er die Supervisorin / den Supervisanden befragt, ob sie / er eine Antwort auf die eingangs gestellten Fragen gefunden hat.

Unsere Klientin will diese Erfahrung machen. Nachdem sie wiederholt unkontrolliert reagiert und zuletzt sogar eine Mitarbeiterin angeschrien hat, ist sie froh, etwas tun zu können, um mit der Situation besser zurechtzukommen. Sie sagt zu, an einem Gruppensetting teilzunehmen. Dort kann sie ihre Situation in Ruhe schildern. Die erste Aufregung in dieser ungewohnten Situation verfliegt schnell, als sie spürt, dass die Gruppe bereit ist, ihr zu helfen. Ein paar Verständnisfragen werden besprochen, die Gruppe macht sich mit dem Sachverhalt vertraut. Nun wird es spannend für unsere Klientin: Bilder, Gedanken und Gefühle, – die Teilnehmer/innen beginnen zu assoziieren und neue Hypothesen zu ihrer Situation aufzustellen. Insbesondere die Vermutung, es gehe um Schuldzuweisungen in Bezug auf die Missstände im Pflegebereich, letztlich aus Hilflosigkeit und Frustration heraus, beeindruckt sie sofort. In gleicher Weise wird die Klientin darauf aufmerksam gemacht, dass sie ihre eigenen mentalen Bedürfnisse kaum hinreichend pflegt.

Eine weitere Hypothese, die zur Sprache kommt, gibt der Vermutung Ausdruck, dass es Dinge gibt, die nicht zu ändern sind; wie die Situation, in der unsere Klientin steckt. Sie ist gehalten, darüber zu reflektieren, inwiefern sie ihre Situation für ein unlösbares Dilemma hält.

Jetzt ist sie so weit, die Gruppe um Optionen und Lösungsvorschläge zu bitten. Sie macht sich Notizen und ein paar der Lösungsvorschläge fallen ihr besonders ins Auge, da sie sehr praktisch angelegt sind. Dies gefällt ihr. Der Pflegenotstand ist gegeben, dennoch erschließen sich in der konkreten Situation wertvolle Ansätze, die belastenden Konsequenzen abzumildern. Sie kann sich sehr gut vorstellen, ihren Mitarbeiter/innen wieder mehr Geduld entgegenzubringen, ein offenes Ohr für deren wichtige Belange zu haben, Initiative zu zeigen und in ihrem Betrieb nach weiterer Unterstützung zu suchen. Sogar ein weiteres Gespräch mit der Pflegedirektion und der Ärzteschaft erscheint ihr nun möglich. Sie wird es nutzen, um die Lage der Station klar darzustellen. Unsere Klientin zieht eine positive Bilanz nach der Supervision: Sie weiß, was sie als Nächstes tun wird, um ihre Lage zu verbessern. Ihr Fall verdeutlicht sehr schön, welche „bahnbrechenden“ Ergebnisse sich nach einer Supervision einstellen können.

Ganz vorne dabei ist die Befähigung zum eigenständigen Entwickeln von Lösungen.



Ein Beispiel aus der Praxis:

Nachdem unsere Klientin diese gute Unterstützung durch eine Supervision in der Gruppe gefunden hat, schauen wir nach, wie sich die Situation für Michaela entwickelt:

Michaela ist up to date. Sie nutzt das Internet, um Hilfe zu finden. Bei ihren Recherchen stößt sie auf einen Artikel über Supervision für beratende Berufe, der ihr Interesse weckt. Sie fühlt sich von der Idee getröstet, doch noch einen Weg gefunden zu haben, ihre bisherigen Handlungen und Hypothesen zu hinterfragen und neue Lösungsvorschläge für ihre spezielle Lage zu erhalten.

Sie entscheidet sich für eine Supervisorin und meldet sich zu einem Vorgespräch an. In diesem Gespräch beantwortet die Supervisorin Michaelas grundsätzliche Fragen und erklärt das geplante Vorgehen. Michaela will diese Erfahrung machen und sagt zu, einen Termin für ein Einzelsetting zu vereinbaren. In diesem Rahmen kann sie ihre Situation ausführlich und in Ruhe schildern. Seit wir uns das letzte Mal mit Michaela beschäftigt haben, ist noch einiges passiert. Schlüpfen wir dazu in die Rolle der Supervisorin (SV) und hören wir zu, was sie erzählt:

Zu Beginn der Supervisionsstunde berichtet Michaela in einem etwas herausforderndem Ton, dass sie an den Tagen zuvor kurz entschlossen alle Termine abgesagt hat und eine schwierige Klientin – die Stationsleitung aus unserer exemplarischen Gruppensupervision – weiterverwiesen hat.

Dann schweigt sie eine Weile, um der Supervisorin Gelegenheit zu geben, diese Bemerkung aufzugreifen und irgendwie zu intervenieren. Die Supervisorin erkennt diese Motivation: Wenn Michaela mir so deutlich erklärt, dass sie einen Rückzieher von ihren Verpflichtungen gemacht hat, dann hat sie es auf eine bestimmte Reaktion meinerseits abgesehen. Ihnen kommt der Begriff der Übertragung in den Sinn? Sie liegen richtig. In Gedanken forscht die Supervisorin nach solchen Übertragungen. Was

will Michaela? Sucht sie nach der Kritik einer weiblichen Bezugsperson in ihrer Vergangenheit? Möchte Sie sich vergewissern, dass sich die Arbeitsbeziehung mit der Supervisorin auf Augenhöhe entfaltet? Für die Supervisorin zeigt sich klar: Michaela macht keinen Hehl daraus, dass sie ihre eigene Handlungsweise stark anzweifelt.

Die Supervisorin entscheidet sich, offen zu sein für die verzwickten Themen, die hinter einer solchen herausfordernden Einleitung in das Gespräch stehen können und fragt interessiert zurück.

SV: „Das beschäftigt Sie sehr! Möchten Sie erzählen, wie es dazu kam?“

Auf diese Weise gibt die Supervisorin an Michaela die Rückmeldung, dass sie ihre Zweifel wahrgenommen hat und Michaela diejenige ist, die entscheidet, ob sie gemeinsam mit der Supervisorin ihre Schwierigkeiten klären möchte.

Michaela: „Ich wollte einfach mal nicht mehr! Ich brauchte eine Auszeit! Da hatte die Arbeit gerade überhaupt keinen Platz!“

Michaelas Ausführungen klingen trotzig und kämpferisch zugleich! Sie zeigt sich bereit, ihre schwer erkämpfte kleine Auszeit vom Beruf, ihren zeitweisen Rückzug zu verteidigen. Diese Sorge möchte die Supervisorin angemessen ansprechen.

SV: „Da sind im Moment viel wichtigere Dinge in Ihrem Leben als die Konzentration auf Ihre Arbeit.“

Die Supervisorin möchte Michaela zeigen, dass es ihre Sache ist, eigenverantwortlich Prioritäten zu setzen; diese sind zu respektieren und nicht zu beanstanden.

Michaela: „Mein Mann war krank. Ich musste mich um ihn kümmern. Dann hatten wir Probleme mit der Heizung. Ich habe das alles geregelt, aber ich bin so erschöpft, dass ich einfach Zeit für mich brauchte. Ich kann zu allem Ärger mit meinen Klientinnen und Klienten nicht auch noch Unordnung zu Hause gebrauchen. Die Arbeit in der Praxis, der Bürokratie, eine Tochter habe ich auch noch, die Hausarbeit bleibt mir liegen. Da ist kein Platz mehr für anderes. Wissen Sie, was ich wirklich machen möchte? Stundenlang spazieren gehen. Ich will fühlen, dass es schon

Sommer geworden ist! Ich will die Sonne genießen, das Blau des Himmels sehen. Ich will wieder richtig auftanken.“

Jetzt klingt Michaela fröhlich und motiviert. Sie hat diese Worte voller Energie und ohne jeden Trotz gesprochen. Dies zeigt, dass sie entschlossen ist, der Supervisorin zu vertrauen und offen über ihr Bedürfnis, entlastet zu werden oder sich selbst zu entlasten zu reden. Sie will sich von dem Zuviel in ihrem Leben befreien, aber ist dies in Ordnung? Michaela richtet sich auf und spricht weiter.

Michaela: „Jetzt kann ich auch wieder meine Termine wahrnehmen. Ich hoffe nur, dass meine Klientinnen und Klienten nicht zu sehr verärgert sind, dass ich nicht erreichbar war. Natürlich, irgendwie werden sie auch ohne mich klargekommen sein, aber meine Begleitung hat ihnen bestimmt gefehlt.“

Die Supervisorin hat den Eindruck, dass Michaela hohe Ansprüche an sich selbst hat und eine Neigung, sich sehr zu fordern. Es dauert lange, bis Michaela bemerkt, wann es an der Zeit ist, sich etwas zurückzunehmen und die eigenen Energiequellen wieder aufzutanken.

Erkennen Sie diese wesentliche Ausrichtung des Gesprächs?

Die ermunternde Supervision interveniert, indem sie das Handeln der Supervisandin in den Mittelpunkt stellt, welches bisher effektiv war. Ziele, die r noch nicht erreicht wurden, treten zur Seite und können wieder eine Bedeutung einnehmen, die weniger belastend ist.

In Michaelas Schilderungen klingt an, dass ihr Leben einem Plan folgt, der viele verschiedenen Aufgaben enthält, die es zeitgleich zu meistern gilt. Dies hat zur Folge, dass Michaelas Handlungsspielraum knapp bemessen ist. Und zwar so knapp, dass sie ihren eigenen Überzeugungen und Wertvorstellungen nicht mehr folgen kann. Michaela landet in einer Lebenslage, die durch diesen inneren Konflikt belastet ist.

Die Supervisorin hat es verstanden, gleich zu Anfang klarzustellen, dass sie Michaelas diesbezügliche Schuldgefühle nicht mittragen will. Sie enthält sich jeder Kritik. Stattdessen signalisiert sie Michaela: Ganz gleich, was Du getan oder nicht getan hast, ich akzeptiere Dich in unserer Arbeitsbeziehung unbeding. Wenn Du wirklich willst, dann arbeiten wir an Deinem Konflikt.

Eine gelungene Supervision verschafft dem Menschen einen Zugang zu sich selbst.



Die Supervisorin formuliert folgende Hypothese: Michaela will vieles schaffen, um Freude und Wertschätzung zu erfahren. Müßiggang ist in dieser Konzeption nicht vorgesehen. Michaela ist der Meinung, sich die Zeit für sich selbst erstreiten zu müssen. Auch an die Arbeit in ihrer Praxis geht sie mit dieser Meinung heran. Ihr ist es wichtig, nach ihrer kleinen, spontanen Auszeit, wieder in einen guten Kontakt mit ihrer Klientel zu treten. Mit der anschließenden Intervention möchte die Supervisorin Michaelas Annahme, ihren Klientinnen und Klienten gefehlt zu haben, unterstützen und Michaelas Lernerfolg verstärken. Michaela soll die Chance bekommen, den neu gefundenen positiven Ansatz, zukünftig Zeiten für die Erholung einzuplanen, tatsächlich zu verinnerlichen.

SV: „Ich denke wie Sie, dass Ihren Klientinnen und Klienten die Sitzungen mit Ihnen sehr wichtig sind und diese deshalb die Absage der Termine bedauert haben. Wie Sie mir Ihre Situation darlegen, haben Sie in letzter Konsequenz das Richtige getan. Sie haben sich um sich selbst gekümmert, als es notwendig war. Wahrscheinlich war es längst an der Zeit, neue Kraft zu schöpfen.“

Michaela: „Ja, das stimmt. Ich merke immer viel zu spät, dass ich mich verausgabt habe. Und dann pfeife ich auf alles. Jedenfalls ist mir dann fast alles egal. Meine Tochter bekommt immer meine Aufmerksamkeit; aber die Arbeit, die ich eigentlich so liebe, interessiert mich dann nicht mehr.“

SR: „Bei den vielen Aufgaben, für die Sie sich interessieren, ist es selbstverständlich, dass Sie Ihre Prioritäten betonen. Wie ist es? Wollen Sie einmal darüber nachzudenken, wie ihr wäre, wenn Ihnen schon rechtzeitig auffallen würde, dass Sie eine Pause brauchen?“

Mit dieser Frage hat das Gespräch einen entscheidenden Punkt erreicht: die Frage nach der Umstrukturierung. Hier kommt eine weitere Hypothese zur Sprache. Geht Michaela davon aus, dass es Dinge gibt, die nur durch ein radikales Verhalten zu ändern sind? Wie etwa die Situation, in der Michaela steckt und

die sie durch die kurzfristige Absage aller Termine aufzulösen versuchte. Michaela ist gehalten, darüber zu reflektieren, inwiefern sie ihre Situation für festgefahren hält. Die Supervisorin führt die Hypothese weiter aus: Es zeugt von Entmutigung, wenn Michaela der Meinung ist, sich derart verausgaben zu müssen, dass nur noch der Rückzug von den gestellten Aufgaben bleibt.

Aufgrund dieser Annahme geht die Supervisorin dazu über, Michaela Mut zu machen. Ihr Ansatz: Es lohne sich, konkrete Änderungsmöglichkeiten ihres Verhaltens zu erwägen. Michaela fühlt sich mit den Folgen Ihres Handelns selbst sehr unbehaglich. Inwieweit sie dennoch dazu bereit ist, diesen Gedankengang mitzumachen, das wird sich im weiteren Verlauf des Gesprächs zeigen. Michaela schweigt lange. Sie überlegt und äußert dann:

Michaela: „Mir Pausen gönnen. Wenn ich mir den Druck nehmen kann, noch alles Mögliche erledigen zu müssen. Mehr Zeit für die gute Vorbereitung der Arbeit einplanen. Ich wollte unbedingt jeder Klientin und jedem Klienten gerecht werden. Und dies in kürzester Zeit, sodass es gerade noch in mein Leben passt. Ich dachte, das schaffe ich. Ja, das ist die Entscheidung, die ich mir jetzt zutraue. Ich nehme mir Zeit und das Recht, hier und dort weniger Termine anzunehmen, wenn es für mein Wohlbefinden und die Qualität meiner Arbeit nötig ist.“

Michaela konnte begreifen, dass sie sich ein Aufkommen an Verpflichtungen und Ehrgeiz geschaffen hatte, das zwar ihrer persönlichen Neigung und Begeisterung für den Beruf entsprach, aber dem sie momentan, insbesondere aufgrund der familiären Konstellation keinesfalls gewachsen war. Mit ihrer Entscheidung, ihr Arbeitspensum zu überdenken, fühlte sie sich schnell besser. Sie hatte zum Ende der Stunde noch die Idee, gezielt ein berufliches Netzwerk auszubauen, um in Überlastungssituationen bereits vorbeugend mit Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten zu können.

In der darauffolgenden Supervisionsstunde hatte Michaela wieder viel zu erzählen. Diesmal ging es um ihre Überlegungen, den beruflichen Weg weniger verbissen, dafür in überschaubareren Schritten zu gehen. Michaela vereinbarte noch um ein paar Supervisionsstunden als Begleitung für diese Zeit der Umstrukturierung.

Letztlich ist Supervision eine echte Anregung zur Selbsthilfe.



2.5 ZUSAMMENFASSUNG

Supervision als Beratungsmethode ist sowohl bei beruflichen als auch privaten Anlässen nützlich. Die vertrauliche und klare Arbeitsweise der Supervision eignet sich zur Unterstützung von Personen, die sich selbst in schwierigen, konfliktgeladenen Situationen befinden. Supervision kann insoweit den Charakter einer speziellen Krisenintervention haben. Unter anderen Voraussetzungen kann die regelmäßige Supervision aber auch ein fester Bestandteil des beruflichen Alltags sein. Dann hat sie den Stellenwert einer fortlaufenden förderlichen Begleitung, begünstigt Kommunikation, sinnvolle und reibungslose Arbeitsabläufe und ein achtsames Miteinander. Die Klärung von Entscheidungsfragen ist ein weiteres Feld der Anwendung, da es mithilfe einer Supervision gelingen kann, eine Situation neu zu erforschen, anders zu betrachten und zu reflektieren. Der Blickwinkel kann sich beträchtlich erweitern und auf diese Weise neue Wege aus einer vertrackten Lage heraus eröffnen.



Wiederholungsfrage № 5:

Wir sind nun am Ende dieses vorletzten Studienheftes angelangt. Rekapitulieren Sie nochmals die Bedeutsamkeit der Selbstreflexion und der Selbsterfahrung – zugeschnitten auf Ihre berufliche und / oder private Lage. Viel Freude dabei Und hoffentlich erhalten Sie viele hilfreiche Erkenntnisse!

3 Schlussbetrachtung

Dieses Studienheft war der Selbsterfahrung und der Supervision gewidmet. Wissenschaftlich gesichert kann gelten, dass es von Vorteil ist, sich selbst zu erfahren; privat und beruflich. Und insbesondere für Sie als angehende Berater/innen ist es angebracht, darüber nachzudenken, ob Sie sich regelmäßig die Zeit dafür schenken wollen, solch eine Erfahrung zu machen.

Beratung und Therapie verlangen viel Einsatz von den Ausübenden. Professionelle Selbsterfahrung kann Sie dahin bringen, gut auf sich zu achten, und gesündere Verhaltensmuster zu entdecken, die Sie in Ihrer Arbeit unterstützen, weil sie Störungen von Ihnen fernhalten oder abmildern. Schauen Sie sich die verschiedenen Methoden der Selbsterfahrung an und sehen Sie, was für Sie attraktiv ist.

Wir wissen nun – es muss nicht erst zu einer Krise kommen, um sich eine bessere oder umfassendere Wahrnehmung zu gestatten. Bereits im Vorfeld jeder Tätigkeit, während Ihrer Ausbildung und später zur Vorbereitung und Auffrischung kann eine methodische Selbsterfahrung Ihnen dabei helfen, sich in Ihrer Berater/innenrolle zurechtzufinden. Die Supervision ist darüber hinaus ein spannendes Feld, welches das eigene berufliche Profil exzellent abrunden kann und der verständigen Optimierung der eigenen Arbeitsweise dienlich ist.

Haben Sie Freude an Ihrem Tun und daran, Ihren eigenen Befindlichkeiten Rechnung zu tragen. So schonen Sie Ihre Ressourcen, bleiben offen für neue Wege; und in der Lage, Ihre Klientinnen und Klienten bestmöglich zu begleiten. Seien Sie anderen eine Inspiration für die bewusste Wahrnehmung. Bleiben Sie aber auch selbst neugierig und versuchen Sie mit den vorgestellten Techniken oder anderen Methoden, sich selbst auf beste Weise zu erfahren und das Beste für sich und Ihr Tun aus diesem Erlebnis herauszuholen!

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung & Antje Limbach-Mayerhöfer, zertierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

4 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Wiederholungsfrage № 1:

Stimmen diese Erklärungen mit Ihren ersten Gedanken zu dem Begriff der Selbsterfahrung überein? Oder ging Ihnen etwas anderes durch den Kopf? Nehmen Sie kurz dazu Stellung.

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Ihre Erfahrungen und Inspirationen sind gefragt.

Wiederholungsfrage №21:

Was wissen Sie jetzt über den Prozess der Selbsterfahrung? Geben Sie Ihr Wissen in eigenen Worten wieder.

Antwort:

Hier ist eine Individuelle Antwort möglich. Im Kern sollte Ihre Antwort aber die folgenden Aspekte berücksichtigen: Zunächst ist nach der Förderung und Pflege der bewussten Wahrnehmung gefragt. Dazu können Sie sich auf die Ausführungen in Kapitel 1.2 beziehen. Orientieren Sie sich auch im Weiteren bitte an diesem Abschnitt des Studienheftes. Stellen Sie dabei besonders heraus, welche grundsätzlichen Schwerpunkte der Selbsterfahrung Ihnen bekannt sind. Hierher gehören die Begriffe der beraterischen Kompetenz sowie der Beziehungs- und Interaktionskompetenz.

Wiederholungsfrage № 3:

a) Wenn es Ihnen zusagt, dann nehmen Sie Ihr persönliches Heft, Ihr Lern-Tagebuch, zur Hand und schreiben Sie. Und denken Sie nach: Wie war es für Sie, Ihren Lernprozess eigenhändig kreativ zu begleiten, indem Sie sich Notizen gemacht haben zu den Aspekten, die Ihnen wichtig sind?

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

b) Wie war es für Sie, selbst zu erfahren, wie es ist, Befindlichkeiten und Ideen in Worte zu fassen und schriftlich zu fixieren. Lesen Sie nach, was Sie sich bereits in einem anderen Zusammenhang notiert haben.

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

c) Was könnte Sie dazu veranlassen, diese Gewohnheit beizubehalten?

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 4:

a) Hier haben wir es nur mit einer kleinen Auswahl zu tun. Was fällt Ihnen sonst noch dazu ein?

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Interessant wäre es an dieser Stelle beispielsweise eine Verknüpfung mit der persönlichen Gesundheitspflege herzustellen. Schwinden emotionale Belastungen und kommt das psychische Gleichgewicht zurück, wirkt sich dieses auch auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die Arbeitsfreude ist eine Spielart der Freude am Leben und Sein. Auch sie kann durch eine gelungene Supervision eine Stärkung erfahren.

b) Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu reflektieren: Wo lohnt es sich für Sie selbst, eine Veränderung oder Verbesserung zu erwägen?

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Ein Tipp zur Bearbeitung: Scannen Sie die einzelnen Lebensbereiche, das Private und berufliche Situationen. Versuchen Sie zu differenzieren und fein zu unterscheiden. Das trainiert Ihr Gespür für derartige Fragen.

c) Wie könnte Ihnen Supervision dabei helfen?

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Stellen Sie sich lebhaft vor, ein Selbsterfahrungssetting gebucht zu haben. Für welches Angebot haben Sie sich entschieden? Welche Vorstellungen haben Sie? Welche Absichten? Wie möchten Sie Ihre Erfahrungen in den Alltag bringen?

Wiederholungsfrage № 5:

Wir sind nun am Ende dieses vorletzten Studienheftes angelangt. Rekapitulieren Sie nochmals die Bedeutsamkeit der Selbstreflexion und der Selbsterfahrung – zugeschnitten auf Ihre berufliche und / oder private Lage. Viel Freude dabei Und hoffentlich erhalten Sie viele hilfreiche Erkenntnisse!

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Geben Sie sich selbst ein gründliches Feedback. Lassen Sie Ihre Impulse frei strömen und fassen Sie Ihre Gedanken in möglichst prägnante Formulierungen. Notieren Sie diese in Ihrem Lern-Tagebuch. Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, wie Ihre berufliche Lage ist, dann bleiben Sie bei dem, was sich jetzt in Ihrem Leben ereignet. Sie werden einen oder mehrere Bereiche finden, zu denen es etwas zu reflektieren und zu sagen gibt. Schauen Sie hin und üben Sie sich in der fokussierten Wahrnehmung. Trainieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit auch nach innen zu richten.

Denken Sie daran, letztlich hängt ihr Erfolg davon ab, wie sehr sie in Ihre Gegenwart eintauchen können.

5 Verwendete Literatur

Von Ameln, Falko; Kramer, Josef (2015):

Einführung in das Psychodrama.

Berlin: Springer

Baikie, Karen A. & Wilhelm, Kay (2005)

Emotional and physical health benefits

of expressive writing, in: Advances in Psychiatric Treatment. Cambridge

Charf, Dami (2018):

Alte Wunden können heilen.

München: Kösel

Gendlin, Eugene T. (1978/2008):

Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme.

Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Heimes, Silke: (2011)

Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch.

Paderborn: Vandenhoeck & Ruprecht

Heimes, Silke (2012):

Warum Schreiben hilft. Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie.

Paderborn: Vandenhoeck & Ruprecht

Heimes, Silke (2014):

Schreiben als Selbstcoaching.

Paderborn: Vandenhoeck & Ruprecht

Jungert, Gert (1998): Zur Effektivität Pädagogischer Supervision. Berlin:

Internationaler Verlag der Wissenschaften.

Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger (2016): Themenzentrierte

Interaktion- Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die

Themenzentrierte Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta

Pennebaker, James W. (2004/2019):

Heilung durch Schreiben. Bern: Hogrefe Verlag

Schmidbauer, Wolfgang (1977/2018):

Hilflose Helfer. Hamburg: Rowohlt