

von Alrune Schieß

Vorstellung einer Supervision für KörpertherapeutenInnen

In Einzel- und Gruppenarbeit

Im Rahmen der GSD-Weiterbildungsordnung hat die Supervision ihren Platz bekommen, ihr Anliegen ist, einen kontinuierlichen Weg der eigenen Professionalisierung zu begleiten. Dieser Weg ist grundsätzlich in die Eigenverantwortung gestellt. Mein Interesse, eine fachspezifische Supervision anzubieten, ist aus der Verbindung von langjähriger Erfahrung als Shiatsu-Praktizierende und meinem sozial-pädagogischen Beruf entstanden.

Die Shiatsupraxis ist ein aufmerksamer Kontakt mit den Händen, der tiefgehende Berührung möglich macht, und die Supervision ist ein achtsames, ermächtigendes Gespräch, damit ist gemeint, durch Worte sich berühren lassen und über einen Lernprozess selbstverantwortlich und bewusst zu mehr innerer Klarheit zu gelangen. Beides sind wunderbare Methoden, um in einen gemeinsamen, heilsamen Dialog zu kommen, der Menschen unterstützend begleitet. Doch die Supervision ist kein Therapieangebot. Supervision bietet die Möglichkeit im strukturierenden Gespräch mit einer SupervisorIn auf berufsbezogene Herausforderungen einzugehen und den Fokus auf individuelle Themen und Fragen zu richten.

Anliegen aus einer erweiterten Perspektive heraus zu sehen, um auf diesem Weg die Qualität der Arbeit zu vertiefen, das eigene Potential in sich zu stärken und eigene Lösungsmöglichkeiten über einen Erfahrungsprozess zu finden.

Methode Diese hat den Hintergrund der transpersonalen Psychologie und Psychosynthese, wie ich sie in meiner Ausbildung bei Dr. Margret Rüffler kennen gelernt habe.

Die Supervision möchte ganzheitlich über die Arbeit mit dem Körper, mit Emotionen, mit Bildern und mit dem Beobachten von Gedankenstrukturen gehaltene Energie freisetzen und wieder der eigenen Kreativität zuführen. Ein Erfahrungslernen gleichzeitig auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene.

Anliegen: Kreativität und Lebensenergie verfangen sich in einem inneren Konflikt. Um bewusst die belastenden und anerkannten Seiten einer Angelegenheit wahrzunehmen wird zunächst das Anliegen (Thema) einer Person beleuchtet, indem wir den Fokus darauf richten.

Beobachter: Die Person, die ein Anliegen hat, ist der eigene innere Beobachter, der erkennen und kennen lernen kann, was sich in der Situation zeigt: wahrnehmen auf verschiedenen Ebenen, durch fühlen, denken, sehen..., um damit in Beziehung zu treten. Der eigene Beobachter sieht wertfrei und kann sich mitteilen mittels direkter Selbstwahrnehmung und aus dem Kontakt zu sich selbst.

Klarheit: Die Anleitung der SupervisorIn soll zur Klarheit verhelfen, indem die Person zu ihrem Thema auf folgende Fragen in sich hineinhorcht:

Was stimmt, was stimmt nicht:

- was möchte ich verändern?
- Was könnte mich darin unterstützen?
- Was brauche ich dazu?
- Was erlaube ich mir dazu?

Mit der Antwort auf diese Fragen kann sie sich Zeit geben, diese in sich kommen lassen, und zu eigenen Lösungsmöglichkeiten hinspüren. Dazu hilft es, sich erst

Raum zu geben, z. B. über die Atmung, sich im Hara zu sammeln, und die Körperempfindungen sensibel wahrzunehmen - von da aus offen zu sein, aus einem entspannten „bei sich sein“, um so aus der inneren Mitte heraus leichter den Impuls einer Lösung zu finden.

Aufgaben: Die Fähigkeiten und Aufgaben der Supervisionsleitung zeigen sich in:

- Klare innere Haltung, authentisch und präsent sein, um diesen Erfahrungsprozess begleiten zu können.
- Einen Raum zu kreieren und schützen, in dem Offenheit und Begegnung möglich sind.
- Fachkompetenz in der Methode angemessen vermitteln.
- Klärende Fragen stellen, die das Anliegen deutlich machen.
- Erkennen was zum Thema gehört und es eventuell eingrenzen. (keine Therapie!)
- Anleitung und Impulse anbieten um den Lösungsweg zu erleichtern.
- Die Fähigkeit Verantwortung zurückgeben können.
- Anerkennend und ermächtigend arbeiten.

Supervision in der Gruppe:

In meiner Supervisions - Ausbildung bei Dr. Margret Rüffler war Supervision in der Gruppe nochmals ein Zusatzseminar. Aus meiner Erfahrung mit 3 fortlaufenden Gruppen (zwei seit 2 1/2 Jahren) kann ich sagen, dass ich diese Form sehr sinnvoll finde.

Am Anfang gibt es Raum in Form einer Wahrnehmungsübung. Am Schluss kann z.B. die Frage stehen: „was für Situationen hast du in letzter Zeit erlebt in Bezug zu Shiatsu, die dich beschäftigen oder auch



Betroffenheit auslösten?“ „Was für Themen bringt ihr mit?“ Jeder der ein Thema besprechen möchte, teilt es mit. Daraus ergibt sich ein Überblick und wie viel Zeit ungefähr für den Einzelnen zur Verfügung steht.

Der Fokus bleibt beim Anliegen einer Person. Die SupervisorIn ist mit der Aufmerksamkeit ganz bei diesem Thema. Die übrigen Gruppenteilnehmer sind vorerst Zuhörende. Am Schluss hat die Gruppe die Möglichkeit bei jedem Anliegen aktiv am Thema teilzunehmen z.B. mit der Frage: „kennt ihr das und was ist eure Erfahrung dazu.“ Allerdings gelten feste Rahmenbedingungen. Es geht nicht um ein Ping-Pong-Spiel von Rede und Antwort, nicht um eine Diskussion oder gutgemeinte Ratschläge für das Anliegen einer Person. Vielmehr kann jeder Einzelne zu diesem speziellen Thema von seinen eigenen Erfahrungen mitteilen, wenn er das möchte, ohne dass darauf eine Antwort von der Supervisions - Leitung erfolgt.

Es ist kostbar für die Person mit einem Anliegen nur die Zuhörende zu sein, eben in diesem offenen Raum auswählen zu können, was von der Einzelarbeit vorher und den Erfahrungen der anderen für sie unterstützend sein könnte. Diese Person

äußert sich zum Schluss über das was für sie wichtig ist, in Bezug zum Thema und was sie nach diesem Erfahrungsprozess als Lösungsmöglichkeiten sieht. Für alle Beteiligten ist es ein bereichernder Austausch, ein Geben und Nehmen und miteinander lernen. Jeder Einzelne der Gruppe hat die Gelegenheit von seinem Lerngewinn zu sprechen, wiederum ohne dabei in eine Diskussion zu kommen.

Supervision als Begleitung zur professionellen Arbeit mit Shiatsu verbindet sich wunderbar. Die Achtsamkeit in der Kunst der Berührung aus der Shiatsu-Praxis, wie das Erleben im achtsamen Gespräch und der unterstützende Dialog ergänzen sich. So bietet sich dem Menschen die Möglichkeit mit dem inneren Raum immer wieder in Berührung zu kommen, eingebunden in ein größeres Ganzes, in dem unsere Lebensenergie sich bewegen, sich verändern und berührt werden kann.

Alrune Schieß, Sozialpädagogin
Shiatsu Ausbildung 1985 - 1989 zur Shiatsu-Praktikerin. Seit 1991 Übungsleiterin am ESI München. Langjährige Erfahrung mit Shiatsu in selbständiger Praxis.

15 Jahre Unterricht von Shiatsu - Kursen an der VHS und Münchner Bildungswerk in Verbindung mit Gesundheitsseminaren. Fortbildung bei japanischen Lehrern Ausbildung und Fortbildung in fachspezifischer Supervision in Einzel- und Gruppenarbeit Bei Dr. Margret Rüdfler, Psycho Political Peace Institut CH.