

Supervisionsgruppen und Supervisionstage

Supervision hilft, von außen auf eine Situation zu schauen und durch die gewonnene Distanz zu neuen Sichtweisen und Lösungsschritten zu gelangen. Dadurch können festgefahrene Kommunikationsmuster aufgebrochen werden; neues Verständnis für erlebtes Verhalten führt zu einem emphatischen Umgang, ohne die eigene Position aufgeben zu müssen. Deshalb leitet Supervision immer zur Erfahrung von Selbst- und Fremdbild an.

Meine Supervisionsgruppe und die Supervisionstage sind offene Gruppen, an denen jede/r teilnehmen kann, der im engen Kontakt mit Menschen steht. In erster Linie nehmen auszubildende oder ausgebildete SeelsorgerInnen und BeraterInnen teil, aber auch Personen mit ähnlichen Schwerpunkten sind herzlich willkommen.

In den Supervisionsgruppen mittwochs und freitags bringen die TeilnehmerInnen ihre eigenen Themen und „Fälle“ mit, die wir in der Gruppe besprechen. Auf Wunsch kann auch ein Thema oder eine Übung mit eingebaut werden.

Die Supervisionstage stehen unter einem thematischen Schwerpunkt. Zu diesem werden auch Fälle betrachtet und Übungen ausprobiert. Etwa ein Drittel der Zeit steht dann auch für andere Fragen zur Verfügung.

Alle Fälle werden übrigens anonym vorgetragen – zudem unterstehen alle TeilnehmerInnen der Schweigepflicht!

Im Jahr 2011 sind derzeit folgende Themen vorgesehen:

1) Die Kunst, gute Frage zu stellen

„Wer fragt, führt“ – aber wie frage ich so, dass mein Gegenüber zur Reflexion des eigenen Erlebens angeregt wird? Es geht Fragen, die ein Gespräch eröffnen, Fragen, die Ziele klären, Fragen, die ein Gespräch eher abschließen, Fragen, die den Gesprächsverlauf killen, Wunder- und Verschlimmerungs-Fragen und vieles mehr. Wann frage ich empathisch und wann sollte ich tunlichst in eine sachliche Haltung übergehen? Am Ende des Tages sollte die Frage geklärt sein, welche Fragen wann einsetzbar sind.

2) Transgenerationale Traumata – Auswirkungen der Kriege bis heute

Weit mehr als 60 Jahre leben wir in Frieden. Warum sich also mit den Weltkriegen beschäftigen? Die Antwort lautet simpel: Weil wir uns noch nie damit beschäftigt haben. Die Lehrpläne sind zwar voll von der Geschichte des ersten und zweiten Weltkriegs, aber nie ging es um die persönliche Seite dieser Geschichte. Erst seit wenigen Jahren ist bei uns Thema, was uns im Umgang mit einem Flüchtling aus einem Bürgerkrieg die allererste Frage wäre: „Wie haben Sie das erlebt? Was holt Sie davon jetzt noch ein?“ Ältere Menschen in Deutschland, die „Kriegskinder“ waren, haben zahllose Bilder gespeichert, über die sie teilweise noch nie geredet haben. Aufarbeitung war nicht möglich. So flasht das Traumamaterial bei vielen ständig hoch, ohne dass sie bis heute Hilfe erfahren oder einsehen, dass Hilfe wichtig wäre. Es musste ja auch sonst immer so gehen.

Diese Kriegskinder haben ihren Kindern von ihrem Erleben weit mehr davon weitergegeben, als diesen lieb ist. So erklären sich zahlreiche Prägungen der Generation zwischen den Jahrgängen 1975 und 1995.

Dieser Supervisionstag beschäftigt sich mit dieser Themenstellung und will helfen, unsere Ratsuchenden von diesem Hintergrund aus besser zu verstehen. Manche Fragen werden Sie nach diesem Tag anders stellen, manche Probleme danach anders einordnen.

3) Imaginationstechniken und Externalisierungen

Alle Menschen handeln aufgrund von Vorstellungen. Sie hatten z.B. eine Vorstellung von dem, was Sie erwarten könnten, als Sie angefangen haben, dieses pdf zu lesen. Ob sich der Inhalt mit ihrer Vorstellung deckt, werden Sie an Ihrer Reaktion merken.

Mit Vorstellungen sind auch zahlreiche Methoden verknüpft, die an diesem Tag vorgestellt werden.

Imagination wird z.B. eingesetzt zur Entspannung, aber auch um Sicherheit zu erlangen oder um mentale Stärke zu gewinnen. Häufig, aber nicht immer, wird Imagination auch benutzt, um Gefühle, Konflikte oder Beschwerden zu externalisieren. Das bedeutet, Inneres wird nach außen in den Raum geholt, um es betrachten zu können. Dadurch wird eine Distanz geschaffen, die zu neuen Betrachtungsweisen führt.

Imaginationen und Externalisierungen sind hoch wirksame Methoden, die den rein sprachlichen Umgang in der Beratung ergänzen.