

### Supervision, Coaching, Persönlichkeits- bildung

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes habe ich die nachfolgenden Fallbeispiele anonymisiert. Biografische Daten und inhaltliche Zusammenhänge habe ich verändert.

#### *Persönlichkeitsbildung*

In Weiterbildung, Supervision und Coaching integriere ich Kikobe, um Prozesse erfahr- und sichtbar zu machen. Gleichzeitig können neue Wege ausprobiert, am Ki-Fluss überprüft und dann integriert werden. In der Gestalttherapie steht für uns die Erfahrung im Vordergrund. Wir sind es gewohnt, Situationen stellen und spielen zu lassen, um Prozesse und Emotionen spürbar werden zu lassen. Wir beschäftigen uns vorwiegend mit den Resultaten der entsprechenden Impulse, kaum aber mit dem Weg vom Impuls bis zum Ergebnis. Was geht da energetisch vor sich? Wir geben zum Beispiel Impulse, sich anders hinzustellen, einen Satz mal anders zu formulieren oder sich vorzustellen, man habe einen imaginären Beschützer neben sich. Dann laden wir ein, die Veränderung wahrzunehmen und zu formulieren. Jemand fühlt sich plötzlich stärker, grösser, entlastet, müde oder auch sehr einsam, vielleicht wütend. Der Zugang und auch die Veränderung der Emotion führen zu neuen Möglichkeiten, die geübt, gelebt und integriert werden können.

Was geht bei diesen Prozessen energetisch vor sich? Wieso fühlt sich eine Situation plötzlich anders an? Mit dem Fühlen und Wahrnehmen der Energie, der Ki-Spannung und des Ki-Flusses kommt eine neue Erkenntnisebene hinzu, die das persönliche Repertoire, auf das Leben und die Umwelt zu reagieren, vergrössert. Es ist ein Zuwachs an Selbstständigkeit und

Selbstverantwortung.

Mit der Begleitung, das Ki wahrzunehmen und zu steuern, kann jemand überprüfen, ob "der Ki-Ballon" da ist und ob er dicht oder löchrig ist. Und man kann spüren, wo man Energie verliert oder ungeschützt aufnimmt. Aktiv kann man nun selber darauf reagieren, allenfalls die Situation verändern und mit Übungen den Ki-Fluss und die geschützte Grundspannung wieder herstellen. Ki ausdehnen oder zurücknehmen, je nach dem, was erforderlich ist.

Mit zunehmender Übung und Erfahrung wird es möglich, bei den Mitmenschen den Ki-Fluss wahrzunehmen. Das hilft, besser zu verstehen, warum welche Reaktionen ausgelöst werden. Wir haben so auch die Möglichkeit, feiner auf die Menschen und die Kontakte zu reagieren.

#### *Fallbeispiele / Offene Türen*

In einer Einzelsupervision beschreibt P.T, Leiter einer Sozialberatungsstelle, er reagiere immer wieder aggressiv auf eine bestimmte Mitarbeiterin. Kaum betrete sie sein Büro, sei er auf "hundert". Es verunsichert ihn, weil er es nicht verstehen kann, er fühlt sich in dieser Situation ausgeliefert und getrieben.

Ich lasse ihn die Situation in meiner Praxis stellen. Ich habe einen grossen Raum (50m<sup>2</sup>) und einen kleineren, durch eine Türe getrennt. Zuerst machen wir Zentrierungsübungen und dann lasse ich ihn "den Ballon" ausdehnen. Er fühlt sich ruhig und gelassen. Ich sage ihm, er solle jetzt ein Kissen im Raum auslegen, das für seine Kollegin steht. Er setzt das Kissen zwei Meter vor sich hin und schon sehe ich, dass seine Ki-Ausdehnung zusammenfällt. Der "Ballon" ist

weg. Er ist kribbelig und aufgeladen. Ich lasse ihn jetzt das Kissen immer weiter weg legen und überprüfen, ob sich etwas verändert. Die Nervosität bleibt. Ich sage ihm, er soll das Kissen in den anderen Raum tun. Er fühlt sich sofort etwas besser. Dann schliesst er die Türe zum anderen Büro und ist sofort gelassen und in seiner Mitte.

Ich lasse ihn jetzt die Erfahrung beschreiben und dabei fällt ihm auf, dass seine Bürotüre immer offen ist. Ich gebe ihm als Aufgabe mit, drei Wochen lang zu beobachten, wann das Kribbeln anfängt. In der nächsten Stunde berichtet er, dass er immer aufgeregt ist, wenn die Kollegin in ihrem Büro ist und die Türe offen lässt. Es zeigt sich, dass zwischen seinem und dem der Mitarbeiterin noch ein Durchgangsbüro ist, das nur von Praktikanten benutzt wird. Alle Türen stehen offen, ausser wenn jemand im Gespräch ist. Es zeigt sich auch, dass P.T. sehr gut mit dieser Mitarbeiterin umgehen kann, wenn sie gemeinsame, strukturierte Sitzungen haben.

Ich lasse ihn im Praxisraum verschiedene Settings mit unterschiedlichen Distanzen spüren. Es zeigt sich deutlich, dass er bei geschlossenen Türen entspannter ist und bei sich bleiben kann. Ich schlage ihm vor, bis zu nächsten Sitzung zu experimentieren und die Türe geschlossen zu halten. Er merkt, dass er damit an einer Kultur im Betrieb rüttelt, will das aber versuchen und die Mitarbeiter informieren, dass er das für sich macht und nicht um andere auszuschliessen.

Er berichtet, dass er sich bei der Arbeit entspannter fühle und dass die Mitarbeiterin anklopfe und mit konkreten Anliegen an ihn herantrete. Sie schaut nicht mehr unverbindlich im Vorbeigehen

herein. Durch das Anklopfen hat er Zeit, seine Mitte zu überprüfen und das Setting für sich zu regeln.

In der Therapie-Situation wäre es möglich, näher auf die biografischen Hintergründe für diese "offene" Tür und das Aufgeben seiner Mitte einzugehen. Für die Supervision hat P.T. seine Störung bearbeitet, neue Lösungen gefunden und sich entspannt.

### **Übergänge gestalten**

Ein Ingenieur, Otto S, wünscht eine abgegrenzte, themenbezogene persönliche Beratung. Er formuliert, dass er, immer wenn er am Mittag oder am Abend nach Hause kommt, "ausrastet". Er erträgt seine zwei Kinder und seine Ehefrau nicht, fühlt sich angegriffen, überfordert und reagiert aggressiv. An Wochenenden und Ferien geht es sehr gut und sie haben eine wunderbare Beziehung. Als er zum ersten Gespräch kommt, schaue ich aus dem Fenster und sehe, wie er im Auto telefonierend ankommt. Mit dem Handy am Ohr steigt er aus dem Wagen, und als ich ihn im Wartezimmer abhole, ist er immer noch mit dem Handy beschäftigt.

Nachdem er mir seine Situation geschildert hat, schlage ich ihm vor, sich auf einige Körperwahrnehmungs-Übungen im Raum einzulassen. Ich lasse ihn in meinen beiden Räumen bei offener Türe in verschiedenen Geschwindigkeiten hin und her gehen. Dann soll er eintreten und die Türe hinter sich schliessen. Ich lade ihn ein, mir einzelne Wahrnehmungen zu beschreiben. Es fällt ihm auf, dass er im schnellen Schritt und bei offener Türe gar keine Räume wahrgenommen hat. Es kommt ihm so normal vor. Dass ich im Raum bin, registriert er in der Übung nicht mehr.

Erst als er die Türe hinter sich schliesst, nimmt er mich wieder wahr. Während er seine Erfahrungen mitteilt, wird er ruhiger, wirkt aber angespannt und leicht verwirrt. Darauf angesprochen sagt er, er sei verwundert über die grosse Wirkung, die von der geschlossenen Türe ausgehe. Er nehme im Alltag gar keine Türen bzw. Übergänge bewusst wahr.

Daraufhin bitte ich ihn, auf der Schwelle zwischen den beiden Räumen stehen zu bleiben und zu beschreiben, was er jetzt wahrnimmt. Er fühlt sich eingegengt. Wird nervös. Möchte nach vorn in den grossen Raum. Ich sehe, dass er leicht vibriert. Ich entlasse ihn aus dieser Situation, und ich bitte ihn zu erzählen, was ihm zum Thema Übergänge in den Sinn kommt. Er realisiert, dass es für ihn keine Übergänge gibt. Er rast von Termin zu Termin, von Ort zu Ort und von der Arbeit zur Familie. Er wirkt aufgewühlt, die Verunsicherung im "Rahmen" beschäftigt ihn. Ich selber ahne, dass mit Raum und Enge eine biografische Geschichte korrespondiert. Im Beratungssetting vertiefe ich an dieser Stelle aber nicht weiter.

Ich zeige Otto S einige meiner Grundübungen. Vor allem den "Ballon" und das "α-ε-ι-ο-υ", bitte ich ihn, täglich zu üben. Zudem schlage ich ihm vor, bis zur nächsten Sitzung auf Übergänge aller Art zu achten, Türen bewusst wahrzunehmen und mir dann zu berichten. In den nächsten Sitzungen vertiefen wir die Übungen, so dass er immer differenzierter wahrnehmen kann, wann er bei sich ist und wann der "Ballon" in sich zusammenfällt. In der Praxis lasse ich ihn noch einige Male auf der Schwelle stehen. Als es eng wird, soll er sein Ki ausdehnen, über die Türbalken links und rechts hinaus. Dabei erlebt er, wie

er geerdet und sicher wird. Sobald er die Ausdehnung zusammenfallen lässt, wird er ängstlich und zitterig. Damit kennt er die Signale, die ihm anzeigen, dass er nicht bei sich ist. Er erlebt zunehmend, dass er ein Instrument hat, um diese Spannung auf der Schwelle auszuhalten und nicht jedes Mal darüber hinwegrasen zu müssen. Er experimentiert im Alltag, vor Türen stehen zu bleiben, zuerst seinen "Ballon" zu spüren und dann einzutreten. Beim Nachhause kommen, bleibt er einen kurzen Moment vor dem Auto und dann vor der Haustüre stehen und nimmt Kontakt mit seiner Mitte auf. Zu Hause handelt er mit der Familie aus, dass er nur noch zweimal am Mittag nach Hause kommt und dann aber mehr Zeit einräumt. Im Gespräch mit Frau und Kindern suchen sie gemeinsam nach Lösungen für die Übergänge am Abend. Die Situation entspannt sich.

### **Grenze wahrnehmen in der Gruppe**

Als Supervisor begleite ich ein Team aus Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen schon seit zwei Jahren, als ein geistig und körperlich schwer behinderter erwachsener Mann, der schon viele Jahre in der Wohngruppe ist, eine Teammitarbeiterin körperlich bedroht, angreift und schlägt. In der darauf folgenden Aufarbeitung berate und begleite ich sowohl die einzelne Mitarbeiterin, als auch das Team und die Heimleitung.

Nachdem die Krise ein Stück weit aufgearbeitet ist und Leitung und Team entschieden haben, den Bewohner in der Gruppe zu belassen, haben wir im Team die Situation im Sinn der Prävention vertieft bearbeitet und nach Lösungen gesucht, wie die Mit-

arbeiterInnen sich besser schützen können. Zuerst liess ich alle acht MitarbeiterInnen beschreiben, wie sie den Kontakt zum Bewohner erleben, ob sie Angst kennen, wann diese eintritt und wie sie darauf reagieren. Es zeigte sich, dass mit Ausnahme eines Mannes alle immer wieder mit Angst in der Gruppe arbeiten und hoffen, dass nichts passiert, dass der Bewohner nicht ganz ausrastet. Sie haben verschiedene Methoden, ihn zu beruhigen und abzugrenzen.

Ich lasse jede Person die Situation, die Angst macht, im Raum nachstellen und den Übergang benennen, ab welchem es schwierig wird. Es ist für mich gut sichtbar, wie sich die Spannung aufbaut, wie das Ki an der Grenze verdichtet und wie die einen über die eigene Grenze gehen und andere diese intuitiv ernst nehmen und sich abgrenzen. Zum Beispiel dadurch, dass sie Hilfe holen. Meistens sind sie zu zweit in der Gruppe. Die Mitarbeiterin, die geschlagen wurde, hatte keine Ausbildung als Sozialpädagogin und "meinte", die Situation meistern zu müssen. Sie wollte eine Grenze durchsetzen, die das Team für diesen Bewohner festgelegt hatte und überschritt dabei sowohl die eigene, als auch die Grenze des Bewohners. Wir haben das auch räumlich und energetisch rekonstruiert, was zu einer Entlastung für die Mitarbeiterin führte. Sie verstand, was geschehen war, und die anderen zeigten ihr, dass sie selber an einem bestimmten Punkt trotz anders lautender Abmachung, nachgeben. Das Team war beeindruckt von der Einfachheit der Ki-Wahrnehmung und nahm das immer wieder in der Supervision auf. Wir machten Ki-Übungen, und sie überprüften viele Interventionen mit diesem Instrument. Lern-

ten, wenn der "Ballon" zusammengefallen war, den Raum für kurze Zeit zu verlassen und die eigene Mitte wieder aufzubauen. Sie hatten ein Instrument gefunden, mit dem sie ihre gemeinsam beschlossenen Interventionen individualisieren konnten und wurden sicherer in ihren eigenen Grenzen.

Hier wird deutlich, wie im Umgang mit Ki nicht nur das Resultat abgelesen werden kann, sondern wie der zeitgleiche Prozess der Verdichtung gespürt und erfahren werden kann. Zudem ist es dadurch möglich, jederzeit selber auf der Ebene des Ki-Flusses Einfluss auf den Prozess zu nehmen. Es ist ein sehr feines Instrument, das wirklich zentimeterweise auf Nähe-Distanz reagiert.