



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Stark durch Supervision

Supervision ist angesagt, wenn wir in der Ausübung unseres Berufes in Situationen kommen, in denen wir anstehen. Vielleicht läuft der Behandlungsprozess nicht wie gewünscht, wir haben Bedenken, Fehler zu begehen (oder meinen diese zu machen), fühlen uns unschlüssig, unklar oder gar überfordert. Hier kann Supervision eine wertvolle Möglichkeit sein Raum zu schaffen, um neue Wege zu finden.

Supervision bietet die Möglichkeit, die eigene berufliche Situation zusammen mit einer qualifizierten Fachperson zu überdenken. Sie führt zu einem ganzheitlichen Lernprozess, in dem sowohl Wissen und Verstehen, Fühlen und Handeln angesprochen sind. Im Mittelpunkt stehen all diejenigen Fragen, die sich aus der praktischen Arbeit und aus dem eigenen Umgang mit Klienten ergeben.

Lern- und Entwicklungsprozesse werden ermöglicht, die sich sowohl auf die einzelne Person, als auch auf die praktische Tätigkeit und die Zusammenarbeit positiv auswirken.

Der Supervisor, die Supervisorin versucht den vorhandenen Wissens- und Erfahrungsschatz verfügbar zu machen, Reflexionen anzuregen und den Handlungsspielraum zu erweitern.

Supervision ist eine spezifische Form der Beratung, die der beruflichen Qualifizierung dient.

Eine Fallgeschichte

Anhand einer fiktiven Fallgeschichte möchte ich Einblick gewähren wie mittels Supervision Lösungen erarbeitet werden können.

Ausgangssituation:

Die Supervisandin (Frau T.) hat ihr Shiatsudiplom vor 3 Jahren erhalten. Sie praktiziert zu 30% Shiatsu. Nebenbei unterrichtet sie ein kleines Teilpensum an einer Volksschule.

Der Kontext: Eigentlich macht es ihr ja Spass, Menschen zu berühren (ihnen so nahe zu sein) und sie zu begleiten. Sie fühlt sich momentan aber verunsichert und erhofft sich von der Supervision eine Klärung.

Das Anliegen: Sie kommt in die Supervision, weil sie seit 3 Monaten negative Reaktionen nach Shiatsubehandlungen bei sich feststellt. Vor allem kämpft sie mit Ermüdungserscheinungen.

- Bei der Arbeit mit einem Klienten, der an einem Burnoutsyndrom leidet, macht Frau T. die Erfahrung, „als ob gewisse Symptome des Klienten bei mir haften blieben“. Engegefühl im Brustbereich mit Atemschwierigkeiten und starken Ermüdungserscheinungen „als klebe diese Schwere richtiggehend an mir“, stellt sie fest.
- Positiv sei, dass der Klient sehr gerne ins Shiatsu komme. Nach der Shiatsubehandlung fühle er sich vitaler, seine Entspannungsfähigkeit habe zugenommen und er schlafe etwas besser.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

- Sie hat selber schon einiges ausprobiert: Hände waschen mit Salzwasser, Reinigen mit Aurosoma, Meditation vor der Behandlung... Aber nichts hat wirklich geholfen.
- Sie fühlt sich immer wieder müde und erschöpft.
Frau T. möchte herausfinden womit dies zu tun haben könnte und wie sie dies verhindern kann.

Während die Supervisandin erzählt, wird ihr bewusst, dass sie sich durch diese Situation nicht nur verunsichert fühlt, sondern manchmal ganz grundsätzlich an ihren Kompetenzen zweifelt. Es wird klar, dass Frau T. viel Verantwortung übernimmt und sich unter starken Erfolgsdruck setzt.

Die Supervision

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Fragestellung von Frau T. anzugehen. Wichtig dabei ist, auf die konkrete Fragestellung von Frau T. einzugehen. (Wie kommt es zu der Müdigkeit und wie kann sie diese verhindern?)

Ich möchte in diesem Artikel ausführen, wie Frau Ts. Fragestellung methodenspezifisch und fachspezifisch angegangen werden könnte.

Methodenspezifische Herangehensweise

Im Gespräch entscheiden wir in der praktischen Arbeit die energetische Interaktion anzuschauen und Lösungsansätze zu erarbeiten. Frau T. lässt sich gerne auf das Experiment ein.

Als erstes arbeitet die Supervisandin eine Weile an mir. Dabei fällt mir auf, dass ihre Ausrichtung vor der ersten Berührung stark scheint und dann in der Berührung nachlässt. Durch die Positionsveränderung verschiebt sie ihr Zentrum nach vorne und sie verliert dabei an Stabilität.

In Wahrnehmungsübungen nimmt Frau T. ihre Tendenz wahr, sich nach vorne und unten zu fokussieren. Ihre Aufmerksamkeit ist ganz beim Klienten. Ihren physischen Schwerpunkt nimmt sie in der Brust wahr, dabei baut sich Spannung im Schultergürtel auf.

Frau T. experimentiert mit Positionsveränderungen, Fokusverschiebungen, Atemfluss, Ausrichtung in der Wirbelsäule und dem energetischen Feld. Sie findet dabei Möglichkeiten, mehr bei sich zu sein.

Sie erkennt dabei, dass es für sie wichtig ist, sich Zeit zu gönnen um sich zu spüren und auszurichten. Während sie nach vorne lehnt, gibt sie sich selber nach hinten viel Raum. Immer wieder kommt sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu sich selber und richtet sich neu aus. Sie spürt, wie sich dabei die Spannung im Brustraum vermindert und der Schwerpunkt sich nach unten verlagert. Die Arbeit empfindet sie so als leichter. Sie fühlt sich dadurch mehr bei sich ohne den Kontakt mit dem Klienten zu verlieren.

Die Entwicklung eines starken Gefühls für sich selber mit gesunden Grenzen durch Zentrierung und Erdung vor und während einer Sitzung ist hilfreich, um sich in der energetischen Interaktion mit Klienten nicht zu verlieren.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Wie wir, Therapeuten unsere Ausrichtung einsetzen, ist entscheidend für die energetische Stabilität. Indem wir kontinuierlich zwischen Kontraktions- und Expansionsphase wechseln, sind wir fähig, unsere Zentrierung zu halten und uns nicht von Gefühlen überwältigen zu lassen, sondern sie in der expansiven Phase loszulassen. Dies erzeugt Distanz – ohne die empathische Verbindung mit unseren Klienten zu unterbrechen. Ohne Empathieverlust können wir unsere energetischen Grenzen stärken, die uns erlauben zwischen Mein und Dein zu unterscheiden und energetisch belastenden Empfindungen vorzubeugen.

In der Reflexion des Prozesses erkennt Frau T. die Zusammenhänge mit der Wandlungsphase Erde: Das Bedürfnis und die Gabe Nähe zuzulassen, der starke Drang zu geben, die Ermüdungserscheinungen, der Verlust an Stabilität, die Spannung im Schultergürtel (Masunaga Magenbereich).

Frau T. wird sich ihrer Tendenzen und Neigungen bewusster. Über die körperliche Ausrichtung, die sie während der Behandlung immer wieder überprüfen und anpassen kann, erhält sie ein praktisches Werkzeug, wie sie ihr Zentrum halten kann. Dabei ist für sie wichtig, dass sie sich selber genügend Raum nach hinten gibt.

Sie nimmt sich auch vor, sich und ihre Bedürfnisse in der nächsten Zeit ins Zentrum zu rücken und danach zu handeln.

Fachspezifische Herangehensweise

Eine Möglichkeit mit Frau T. zu arbeiten, kann eine Innenschau sein. Dabei betrachtet sie ihre Situation, um zu erkennen, was auf sie wirkt und wie sie damit umgehen könnte.

Ich lade Frau T. ein, sich bequem hinzusetzen und ihre Augen zu schliessen. Sie spürt in ihren Körper hinein und verbindet sich mit ihrer Atmung. Frau T. sieht sich bei der Arbeit mit dem Klienten. Bei der Frage, wie es sich im Körper anfühlt, beschreibt sie es „als schwarzes Loch mit einem grossen Sog“. Sie hat Mühe mit der Atmung und einen Kloss im Hals.

Ich fordere sie auf, tief ein- und auszuatmen und innerlich einen Schritt zurückzutreten, was ihr nicht ganz leicht fällt, da der Sog sehr stark sei. Sie schaut jetzt von aussen auf sich, wie sie sich „abmüht“ um ihrem Klienten zu helfen. Irgendwie fehle die Distanz. Frau T. schaut sich zu wie sie alles gibt, ohne Rücksicht auf sich selber.

Auf die Frage, ob sie dieses Gefühl von früher kenne, antwortet sie mit „ja“. Trotz immensem Einsatz sei es ihr nicht gelungen die Aufmerksamkeit ihres Vaters zu gewinnen. Der habe sie gar nicht beachtet trotz ihrer Bemühungen, was sie sehr traurig mache.

Sie benennt diesen Teil von sich als "verlorenes Kind". Frau T. hat das Bedürfnis (und es gelingt ihr auch) in Kontakt mit diesem Kind zu treten. In einem inneren Zwiegespräch kommt sie ihm näher.

Das verlorene Kind möchte gefallen. Mit grossen Anstrengungen versucht es Anerkennung zu bekommen. Frau T. sieht, dass das verlorene Kind sich für sie einsetzt ohne effektiv zu sein.



Daniel Schneitter
Thunstrasse 113
3006 Bern
info@shiatsubern.ch

Auf die Frage „Was brauchst du von mir“, erhält Frau T. die Antwort „in die Arme genommen und gehalten werden“. Dies möchte Frau T. gerne tun. In ihrer Vorstellung nimmt sie das Kind liebevoll in die Arme. Dabei spürt sie, wie ihre Beine warm werden. Das Kind schenkt ihr ein Lachen, was sie sehr berührt. Sie fühlt sich stabiler gegen unten und geniesst dieses Beisammensein für eine Weile.

Ich fordere Frau T. auf, sich mit dem neuen Gefühl von Stabilität, bei der Arbeit mit ihrem Klienten zu sehen. Die Situation hat sich verändert. Sie spürt nun mehr Raum. Der Klient geht ihr weniger nahe. Es wird ihr bewusst, dass sie Distanz bis jetzt als etwas Negatives wahrgenommen hat. Sie hat ihren eigenen Raum gefunden, ohne die Empathie für den Klienten zu verlieren.

Zusammen reflektiere ich mit Frau T. noch einmal den Prozess. Frau T. nimmt sich dabei vor mit dem „verlorenen Kind“ vermehrt in Verbindung zu treten. Sie visualisiert noch einmal ihre Empfindung der Stabilität im Körper, um sie jederzeit wieder abrufen zu können.

Bei diesem Vorgehen ist es nötig, dass die Supervisandin sich identifizieren und desidentifizieren kann. Dabei braucht es die Fähigkeit, die innere Mitte halten zu können. Aus meiner Erfahrung ist die Akzeptanz, die Situation so zu sehen wie sie ist, ein wesentlicher Bestandteil, damit Veränderung möglich wird.

Methodenspezifische und/oder Fachspezifische Supervision

In meinem Bericht habe ich 2 unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Einstieg in die Supervision aussehen könnte und wie Lösungen gefunden werden könnten.

In der Methodenspezifische Supervision werden die Fragestellungen von

- der praktischen Arbeit im Shiatsu (z.B. Ki-Wahrnehmung, Techniken, Evaluation, Meridianfunktionen, Behandlungsablauf)
- der Shiatsu Theorie (z.B. Wandlungsphasen, TCM, Kyo/Jitsu) her angegangen.

Dies setzt viel Erfahrung in der jeweiligen Methode voraus (z.B. unterschiedliche Shiatsu-Stile, deren spezifische Theorien, Evaluationsverfahren und Techniken).

In der Fachspezifische Supervision werden die Fragenstellungen vom

- therapeutischen Prozess und Geschehen (Rollenbewusstsein und -verhalten, Interaktions-, Kommunikations- und Begegnungsqualität mit KlientInnen, Umgang mit emotional belastenden Situationen, Erkennen der eigenen Grenzen, usw.)
- beruflichen Selbstverständnis und dessen Weiterentwicklung

her angegangen.

Dies setzt eine fundierte Beratungsausbildung voraus.

Supervision ist etwas für Menschen, die sich besser kennenlernen wollen und die bereit sind hinzuschauen, um sich weiterzuentwickeln.