

Abschlussarbeit

Essay

**Es ist nicht die Angst die beunruhigt, sondern
die Meinung darüber!**

verkürzte Weiterbildung Systemische Supervision 2012-2014

Kursleitung: Jutta Borck

Kursleitung: Karlheinz Kramer

Kurzteilnehmerin: Karin Richter

Berliner Institut für Familientherapie e. V.

Februar 2014

Themenfindung

Und schon geht es los. Nein, nicht mit dem Schreiben; ja natürlich auch - aber im Besonderen: Schon lange davor, 'mit der Suche nach der Überschrift, der richtigen Formulierung, der Deutung des Begriffes Angst und zwar meiner Angst, der Angst vor Gruppen. In meinem Kopf toben Gedanken, die zu Fragen reifen wie: Wie formuliere ich das Thema überhaupt? Was ist der Nutzen dieses schöpferischen Tuns für mich? Steht der Aufwand in einem angemessenen Verhältnis zum Erfolg oder Ertrag zueinander? Und was ist der Ertrag, bzw. wo ist mein Ziel? Was bin ich bereit, dafür zu verlernen, Neues zu erlernen, alt Bewährtes bewusster werden zu lassen und zu erweitern? Ich lade ein, zu einem Gedankenspaziergang durch die sich verändernde Landkarte meiner Angst und rege mich und vielleicht auch Lesende dazu an, zu Wandeln.

Sondierung

Das Thema Angst ist präsent und beschäftigt mich allein aufgrund des beruflichen beraterischen Kontextes. Mein Beratungsklientel ist sehr breit gefächert und erstreckt sich über vielfältige Diagnosen von generalisierten Angststörungen, Phobien, Panikstörungen und auch Angststörungen im Zusammenhang mit depressiven Störungen. Durch mein systemisches Handwerkszeug und Anteilen aus anderen Therapierichtungen, wie bspw. Psychodrama, Ego State oder verhaltenstherapeutische mit besonders entspannungsmethodischen Elementen erfolgt die Anregung, eigene Festschreibungen und die von Diagnosen zu überdenken, um progressiv in eine neue andere Richtung für sich tätig werden zu können.

Die Diagnosekriterien nach ICD 10 der WHO und die aus dem Amerikanischen Diagnostikmanual DSM IV sind mir bekannt. Letztere ist mit der Überarbeitung im Jahr 2013 mit dem DSM V noch detaillierter auf den unterschiedlichen Schweregrad der psychischen Störungen und speziell von Angststörungen eingegangen, so dass eine leichte - vorher nicht diagnostizierte Angststörung - jetzt Krankheitsrelevanz erfahren kann und für behandlungsbedürftig gilt.

Wovor habe ich eigentlich Angst?

Meine Klienten möchte ich aus dieser Festschreibung lösen. Das beginnt mit der Wahrnehmung der Ideolektik, der Eigenbeschreibung der Störung oder Krankheit. "Ich habe Angst vor Gruppen". Das ist meine gesprochene Aussage nach dem Motto: Ich muss mich schützen, denn der Säbelzahn tiger naht. Um im Kampf gewappnet zu sein, passiert nun folgendes: Der Puls nimmt an Fahrt auf, das Herz schlägt in höherer Frequenz - fängt an zu klopfen, es transportiert vermehrt Nährstoffe im Blut insbesondere in die Muskelgegend, die Blutgefäße weiten sich, das Gesicht errötet, die Bronchen weiten sich, die Atmung wird beschleunigt, durch die Produktion von Kortisol wird die Verdauung und die Immunabwehr runtergefahren... Ein ganz normaler und auch wichtiger Ablauf in Hinsicht auf eine lebensbedrohliche Situation. Wovor muss ich mich denn schützen? Vielleicht vor Fragen, die ich nicht beantworten kann oder vor Situationen, die ich vorher nicht berechnen und beeinflussen kann? Vielleicht vor Beidem?

Der Anfang

In der Lehrsupervision erfolgte eine eigene Timeline-Arbeit. Die ersten Erinnerungen habe ich durch Schilderungen über Dritte und eigene Beobachtungen. Die genannten Begriffe in der Arbeit sind "Ruhe und beobachten". Aus in eine mit drei Geschwistern

hineingeborene Familie begann ich mit der Wahrnehmung von eigener und um mich Herum-Wirkung. So nahm ich sehr früh wahr, dass meine Geschwister sehr aktiv und mobil waren, wie Kinder halt so sind. Ich solle als Säugling und später älteres Kind sehr ruhig und "mit großen Augen" beobachtet haben, so die Schilderungen. Meine Meinung dazu: ja, ich mag oder besser mochte es, im Hintergrund und ruhig zu bleiben. Gemeinschaft war mir vertraut und somit auch Gruppengeschehen, jedoch habe ich mich in ihm zurückgehalten und bin damit immer sehr gut "gefahren", denn so hatte ich meinen Erfolg und meine Aufmerksamkeit beachtet und wahrgenommen zu werden. Was meine Geschwister betrifft glaube ich, dass es für Eltern sehr anstrengend sein kann, den Bewegungsdrang sehr aktiver Kinder zu ertragen. So hatte ich mir schon eine Sonderposition erarbeitet, bzw. wurde mir diese angedacht. Betrachte ich dieses Wesen in der weiteren Entwicklung so ist in der Pubertät die Erfahrung gemacht worden: "alles, was ich sage, wird gegen dich verwendet, also behalte es für dich". Daher entschloss ich mich es so zu machen, wie mein mütterliches Vorbild, einfach nicht mehr zu sprechen, was mir in eskalierenden Situation sehr gut gelungen ist und mir bis ins Alter von bis zu ca. 40 Jahren erhalten blieb. Und dann? Dann musste ich sprechen lernen! So stelle ich jetzt fest, dass mir die Erfahrungen und Übungen des Sprechens fehlten und im Besonderen die Reaktionen aus den Rückkopplungsprozessen des Gegenübers speziell in den Situationen. Die Erweiterung dieser (Lern)Erfahrungen konnte ich intensiv in meiner Therapieweiterbildung machen und jetzt in der Supervisionsweiterbildung.

Geschehen in der Supervisionsweiterbildung

Am ersten Tag der Weiterbildung 22.10.2012 begann ich selbst mein Thema ganz (un)bewusst zu bearbeiten und kam gleich eine halbe Stunde zu spät. Die 16 Teilnehmer kannten sich bereits und hatten die erste Übung hinter sich. Kurze Entschuldigung, Hinsetzen, fragende Blicke der Kursleitung sind mir noch im Kopf

aber ich habe keine übermäßige Reueempfindung oder Peinlichkeit oder Scham empfunden. Wieso eigentlich nicht, denn das ist doch das Thema: Gruppenangst. Oder? Bei den Übungen, bspw. Vorstellen im Plenum habe ich vor Beginn des Sprechens immer sehr großes Herzklopfen gehabt, wurde sehr rot. Manches Mal war das Herzklopfen so gewaltig, dass ich dachte, jeder könne die Erschütterungen des Körpers sehen, was nach sich zog, dass sich diese Wahrnehmung noch verstärkte und noch eindrücklicher für mich wurde. Nun ja, aber wo befinde ich mich? In einer Weiterbildung zur Supervisorin. War ich mir darüber nicht im Klaren? Oh doch! Denn mein Ziel war es unter anderem, dies zu bewältigen und anzugehen.

Die Schilderungen aus der Gruppe von langjährig erfahrenen Therapeuten und Beratern, dass auch sie anfänglich aufgeregt seien, vor einer Gruppe zu sprechen, sei ganz normal und dass es auch notwendig sei, um gut vorbereitet zu sein, beruhigten mich etwas. Hierdurch begann ein Veränderungsprozess

Die Arbeit im zweiten Seminarblock "Hinter den Kulissen der Organisation" machte mir klar, dass ich einen sehr hohen Anspruch an mich hatte sowohl inhaltlich immer 100 %ig sein zu müssen als auch im äußeren Erscheinungsbild dem gegenüber kongruent zu sein. In diesem Seminar zeigte sich meine konstruierte Landkarte. In einigen Übungen, die ich nicht nachvollziehen konnte, quasi einfach nicht verstanden habe, weil ich nur noch auf die darauf folgende Präsentation fokussierte, nach dem Motto: Wie wirke ich auf die anderen; mache ich es gut; bin ich es würdig; kann ich es überhaupt leisten vor Gruppen zu agieren; bin ich hier richtig; was denken die anderen? Durch die Beschäftigung mit dem Äußeren konnte ich mich dem Inhalt nicht widmen und war kognitiv verschlossen. Damals war ich noch nicht in der Lage nach zu fragen. Dann hätte ja jeder denken können: Man ist die blöd!

In der Anordnung der Seminarblöcke sollte diese Veranstaltung eigentlich viel später erfolgen und ich bin sehr dankbar, dass ich hier sehr früh an meine Grenzen stoßen konnte und der Veränderungsprozess nunmehr an Fahrt aufnahm. Hieraus entstand

die Erkenntnis für mich: Ich nehme mich zu wichtig! Es geht nicht um Perfektion und schon gar nicht im Äußeren. Gleichzeitig kam die Frage auf und wurde bewegt: Bin ich dumm? Diese Frage konnte ich später in die Gruppe versprachlichen. Durch die eigene Schilderung des Gefühls - was sehr mutig war im Nachhinein gesehen - in der Gruppe und ähnliche Gedankenäußerungen von Gruppenmitgliedern empfand ich mich in der Gruppe nicht mehr als fremd oder vielleicht eigenartig. Dies führte bei mir zu einem enormen Entspannungsprozess.

Mit dem Beginn der Akquisetätigkeiten, bin ich in die Rolle der Supervisorin hineingeschlüpft und musste mich präsentieren und vorstellen. So habe ich mich in einer Veranstaltung des Palliativcare-Netzwerk Nord-Ost mit ca. 50 Leuten (Ärzte, Schwestern, Apotheker, Ehrenamtliche) vorgestellt und meine Leistung als Supervisorin angeboten. Geht das mit einer Angst vor Gruppen?

2013 war ich im Bündnis für Familie Mitinitiatorin einer Elternbildungsveranstaltungsreihe mit dem Improvisationstheater "Die Gorillas" und habe im April und im Juni jeweils eine Veranstaltung mit über 50 Teilnehmern im Co-Team moderiert. Geht das mit einer Angst vor Gruppen?

Bei der ersten Veranstaltung habe ich mich nicht getraut zu sagen, dass ich überhaupt nicht aufgeregt war, im Gegensatz zu meiner Co-Moderatorin, um nicht überheblich zu wirken.

Beginn der eigenen Supervisionen

Nun begannen die ersten eigenen Supervisionen und die Reflexionen auf mein Handeln darin. Flankierend erfolgten dazu Blockseminare, die weitere neue Einsichten und Erkenntnisse anregten. Bspw. der Gedanke, dass ich mich in einer Gruppensupervision gerne allen intensiv - wie auch in der Beratung und Therapie - widmen möchte und schnell überfordert bin, wenn ich merke, dass ich das nicht

leisten kann. Ich erarbeitete mir, danach zu fragen: Was ist das Ziel und der Inhalt der Supervision in Abgrenzung zu Beratung und Therapie? Hier geht es um eine andere Profession und um ein anderes Format! Damit ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass Inhalte aus Therapie und Beratung situationsangemessen in Supervision punktuell zielfördernd sind. Letztendlich kommen die Supervisanden mit einer konkreten Frage, bzw. diese ihnen abzurufen in ihren Anliegen ist ja Aufgabe der Supervision und es ist auch nicht das Ziel, jedem etwas Gutes angedeihen zu lassen, damit er gut aus der Sitzung geht.

Die Lehrsupervisionen, das ständige Reflektieren auf die Prozesse insbesondere in den Lehrsupervisionen brachten dann einen ganz wesentlichen Entwicklungsprozess in Gang.

Alice im Wunderland, die Arbeit in Metaphern

Charles Lutwidge Dodgson unter dem Synonym Lewis Carroll als Autor des Erwachsenenmärchens "Alice im Wunderland" regt durch seine interessanten Gedanken mit großer Phantasie dazu an, Verhalten spielend angstfrei über seine unbefangene Protagonistin Alice anzweifeln zu lassen, zu hinterfragen und zielstrebig zu bearbeiten. Scheinbar nebenbei wird eine große Motivation auf "Mehr" und große Neugier entfacht auf den weiteren Verlauf und die Vertiefung von anregenden Fragen und Prozessen, die es lohnt, sich damit zu beschäftigen, da es Lebensthemen sind. Der Autor, Dozent für Logik und Mathematik als menschenscheu, Sonderling und Einzelgänger bekannt, könnte wahrscheinlich nicht diese Figur Alice geschaffen haben, wenn er nicht selbst seine Sonderrolle so reich bebildert, phantasiert, beschrieben und auch reflektiert hätte. Dabei bedient er sich Paradoxien, Widersprüchlichkeiten, geht kreative Um- und Un-Wege und lässt Alice und Phantasie-Figuren bedeutende und ungewöhnliche das Leben betreffende Fragen stellen und beantworten.

In der Geschichte mit der Raupe möchte diese gerne wissen, wer Alice ist. Und sie äußert auf ihre Frage: "Ich - ich weiß es selbst kaum, nach alledem - das heißt, wer ich war, heute früh beim Aufstehen, das weiß ich schon aber ich muss seither wohl mehrere Male vertauscht worden sein."¹ Die Raupe versteht das nicht und drängt auf die Beantwortung der Frage, wer sie denn nun endlich sei. Daraufhin schildert Alice, dass sie es selbst nicht begreife "und außerdem ist es sehr verwirrend, an einem Tag so viele verschiedene Größen zu haben." (ebd., S. 47) Nun ja die Raupe versteht dies sehr gut, denn eines Tages wird sie sich verpuppen und aus ihr ein wunderschöner Schmetterling werden. Was nun wiederum Alice nicht versteht, dass sie sie nicht verstehe.

Übertragen auf meinen Lernprozess passt das Bild ganz gut: Zu Beginn der Weiterbildung konnte ich mich selbst schlecht manchmal auch gar nicht sprachlich verständlich machen. Es hatte auch Gründe, denn ich habe mir erst einige Jahre zuvor eine neue Rolle als Beraterin/Therapeutin erarbeitet, die jetzt sicher geworden ist. Das Bild der Supervisorin war noch nicht erschaffen und ist etwas Unsicheres, ein Gewaber, noch nicht greifbar und wie auch. Es ist sogar ganz klug und funktionabel im Sinne eines Selbst-Schutzes 'Ich kann es noch nicht, weil ich es noch nicht bin oder umgekehrt' sich etwas einfallen zu lassen, wie bspw. Gruppenangst, um sich selbst nicht zu überfordern. Zu Beginn der Weiterbildung zur Supervisorin konnte ich noch nicht erkennen und mir die Frage stellen, warum gerade Familiensettings mit Eltern und Kindern mir unwahrscheinlich großen Spaß bereitet haben? Wenn ich Angst vor Gruppen hätte, würde ich mich diesem Setting nicht ausliefern. Nein, es war etwas anderes: Über zirkuläre Fragen an alle Familienmitglieder wurde das feststehende Konstrukt über Bilder, Vorstellungen, Werte hinterfragt und mit den Zweifeln konnte ein Entspannungsprozess im System angeregt werden. Es war meine Leidenschaft, etwas bewirken zu können in Hinsicht auf ganz eigene

¹ Alice im Wunderland, S. 47, 1998, Insel Taschenbuch 2161, Frankfurt am Main

individuelle Ressourcen aus dem System die immer schon da sind und vielleicht durch einen anderen Kontext oder Krisen verschütt gegangen sind. Ein wichtiger Moment des systemischen Arbeitens und Handelns und mit Kern des systemischen Gedankens. Und dies hat ebenso Priorität im Supervisionsprozess.

So sehe ich die Supervision mit seinen flexiblen Anteilen als hohe Kunst im Bild von Alice zu sprechen nicht als Verwirrung verschiedene Größen annehmen zu können, sondern als zentrale Arbeitsmethode einen Perspektivwechsel anzuregen um die Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Um dies leisten zu können, muss ich es erst erfahren. Alles was ich verstehen will, muss durch meinen Körper - so meine ich - um es durch Training verinnerlichen zu können um es dann professionell anwenden und umsetzen zu können. Somit bin auch ich in eine Metamorphose geraten.

Alice sagte der blauen Raupe, dass sie ja auch verwirrt sein wird nach der Verpuppung und dem Schlüpfen als Schmetterling danach. Sie war überrascht zu hören, dass es ganz normal für die Raupe sei, weil sie ja wüsste, was auf sie zukam. Diese Formulierung verstehe ich als Normalisierung und Versachlichung. Es ist normal und es wird gut gehen! Es erzielt in Form einer positiven vorweggenommenen Prophezeiung eine beruhigende Wirkung und Sicherheit.

Die Raupe teilt ihr dann - als sie immer noch nicht erklären könnend, wer sie denn sei - eine "wichtige Botschaft" (ebd., S. 47) mit: "Du musst dich besser beherrschen." (ebd., S. 47) Eine bedeutender Wert bzw. Eigenschaft auf dem Weg zum Erreichen seiner Ziele, wird hier vermittelt. Übertragen auf die Supervisionstätigkeit verstehe ich unter besser beherrschen, sich nicht in der Supervision von Übertragungselementen mit eigenen Affekten überschwemmen zu lassen, beim Thema zu bleiben oder das Empfinden als Resonanz in den Supervisionsprozess passend mit einzuweben. Die Raupe fragt dann Alice "Also du glaubst, du seiest jemand anderer geworden, wie?"

Was Alice mit "Ich fürchte, fast..."² bejaht. Veränderung ist bei ihr verbunden mit Furcht, weil sie noch nicht weiß, wie sie Stetigkeit in ihrer Größe erlangen kann und wie es dann ist, immer groß zu sein. Ihre Kleinheit kenne sie ja schon und die sei ihr sehr vertraut, darin ist sie sicher.

Ein Vergleich der Formulierungen von Alice mit meinen Ausführungen zu Beginn der Weiterbildung verdeutlicht über Sprache das Gefühl von Unsicherheit:

Aussagen von Alice	Aussagen von mir
"ich weiß es selbst kaum"	"Supervision...ist etwas Unsicheres, ein Gewaber, noch nicht greifbar"
"ich kann mich nicht erklären"	"konnte ich mich schlecht manchmal auch gar nicht sprachlich verständlich machen"
"für mich wäre das sehr sonderbar"	"...fremd oder vielleicht eigenartig"
"ich fürchte, fast..."	"Angst vor Gruppen"

Was war förderlich für den Lernprozess:

- eigene Zieldefinition zu Beginn der Weiterbildung

² Alice im Wunderland, S. 47, 1998, Insel Taschenbuch 2161, Frankfurt am Main

- das Ermutigen der Lehrsupervisorin und die wertschätzende, annehmende Art mehr von dem zu machen, was gut läuft und das Feedback durch sie
- früh beginnende Akquisetätigkeiten als Supervisorin
- kein langes Zögern mit dem Beginn eigener Supervisionen
- Üben, Üben und nochmals üben von Reflexion auf die eigenen Prozesse
- Überreizung/Überfrachtung in Seminaren durch Gruppensituationen
- Notwendigkeit zur beruflichen Neuorientierung durch Auslauf Arbeitsvertrag
- Erkenntnis/Akzeptanz/Annahme einer permanenten Verstörung von Sicherheiten

Was war hinderlich für den Lernprozess:

- wenig Erfahrungen mit Selbstreflexion
- feste "Kreation" vom eigenen Ich
- Konstruktion einer Angst vor Gruppen
- wenig Erfahrungen mit dem Gruppenformat
- eigene Rangunterordnung in eine Lehrsupervisionsgruppe mit älteren und berufserfahrenen KollegInnen, um von ihnen viel zu lernen
- hoher Anspruch an sofortiges Gelingen als Supervisorin
- Perfektionismusstreben: Erzielung von Übereinstimmung von Form und Inhalt

Die Ermutigung weiter und mehr von dem zu machen was gut läuft, zu Komplexes zu vereinfachen und zu versachlichen, die großen Zweifel des angeblichen Nichtschaffens der Supervisionsprozesse und -stundenanzahl zu zerstreuen und

Vertrauen in den Prozess des Gelingens zu haben, waren wesentlicher Antrieb und Motivation für mich. Diese Erkenntnis geschah im wesentlichen über die Supervisanden selbst. Insbesondere die Verstörung von festen Aussagen der Supervisanden über eine intensive Ergründungsphase (systemische Methoden bspw. zirkuläre Fragen, Wunderfrage) brachten wesentliche Erkenntnisse im Hinblick meiner eigenen festen Grundsätze gerade in Hinsicht auf Sicherheit und Gelingen oder Unsicherheit und Scheitern. Letzteres geriet mit der Zunahme an Supervisionen und flankierenden Lehrsupervisionen in den Hintergrund. Denn durch die immer wieder kehrende Erfahrung, dass alles was in der Supervision gesagt, erarbeitet wird und auf verschiedenste Art und Weise geschieht, wirkt! Das Verhalten der Supervisanden ist in diesem Falle der Seismograph meiner Wirk- und Arbeitsweise als Supervisorin, die immer wieder auch bestätigt wurde. So kam es zu positiven Rückkoppelungs- und beiderseitigen Lernprozessen.

Wie konnte das gelingen bei den Supervisanden?

1. Über die Haltung als Supervisorin, die das Gelingen in die Handlungs- und Wirkweise des Supervisanden zum Ausdruck bringt, Zweifel anzweifelt und mehrere neue andere Möglichkeiten eruieren lässt.
2. Über eine gute Beziehung zum Supervisanden, die sich speist aus Haltung, Annahme, Wertschätzung, Vorgabe eines geschützten sichernden vertrauten Rahmens, Struktur, Humor, Natürlichkeit und aus der Leidenschaft zur Profession.
3. Über das methodische Wissen die Supervisanden in einen Perspektivwechsel anzuregen und damit neue Gedanken, Ideen, Wege gehen und deren Landkarten erweitern zu können.

4. Über das Vermitteln von Wissen, bspw. in speziellen Arbeitsfeldern, über Abläufe von Dynamiken über Umdeutungen, Verstörungen, Paradoxien u.a. systemische und andere hilfreiche Methoden.

Was ist der Nutzen dieser Arbeit für mich?

Auf dem Weg zu dieser Arbeit eröffneten sich mir immer neue Ideen und Anregungen, mich und meine Wörter, Bilder, Werte von oben, unten, links und rechts zu bewegen. Es wird so bleiben, denn das ist jetzt meine Profession. Mit dieser intensiven Tätigkeit habe ich mich befreit von Festschreibungen, die regressiv und hinderlich waren für die Arbeit als Supervisorin und nicht nur diesbezüglich, sondern für meine eigene Lebensqualität.

Andererseits waren sie jedoch notwendig, um zu Wissen und Erfahrungen zu gelangen, um diesen Prozess der Metamorphose mit dem Schlüpfen eines Schmetterlings zur Supervisorin erfolgreich beenden zu können. Jetzt würde ich bspw. nicht mehr formulieren wie oben "hinderlich", denn ich habe mich ja nicht bewusst oder unbewusst be- oder gehindert, sondern es sind Aspekte, die es mir durch eine konstruktive Bearbeitung - Erkenntnis, Annahme, Erweiterung - ermöglicht haben, zu lernen. Oder die Formulierung, der eigenen "Rangunterordnung". In einer anderen Gruppe wäre mir das vielleicht gar nicht gespiegelt und bewusst ge-(-macht) worden, dass ich mich zu Beginn der Gruppenlehrsupervision klein machte. So hatte ich andere Vorstellungen, die ich im Laufe der Zeit überarbeiten konnte, was ja ein ganz normaler Prozess ist.

Ich habe mich nicht gehindert und in der Sprache der Metapher bleibend, kann ich jetzt sagen:

Ich habe mich entpuppt!

Steht der Aufwand in einem angemessenen Verhältnis zum Erfolg oder Ertrag zueinander?

Zu Beginn habe ich mich oft gefragt, ob ich hier richtig bin. Ich habe gelernt, dabei zu bleiben und nicht zu verzagen, es auszuhalten. Jetzt bin ich sehr glücklich, diesen Aufwand gewagt zu haben und stelle fest, dass der Erfolg oder Ertrag mich einerseits sehr entspannt und andererseits anregt, weiter zu machen. Erfolg und Ertrag stehen zum Aufwand in einem absolut angemessenen Verhältnis zueinander!

Und was ist der Ertrag, bzw. wo ist mein Ziel?

Die blaue Raupe fragt Alice: "Also du glaubst, du seiest jemand anderer geworden, wie?" (ebd. S. 47) Wer, das konnte sie jedoch noch nicht sagen. Aber ich kann für mich sagen: Ja das bin ich. Ich bin systemische Supervisorin!

Was bin ich bereit, dafür zu verlernen, Neues zu erlernen, alt Bewährtes bewusster werden zu lassen und zu erweitern?

Ich bin überzeugt von der Neuroplastizität des Gehirns. Im Bild einer Winterlandschaft zu sprechen ist durch diesen neuen Weg, mit frischen vereinzelt Spuren im Schnee, ein nunmehr breiter Pfad geworden, der mich sicher trägt. Ein Supervisand fummelte auf seinem I-Pod rum und zeigte mir, als ich ihm diese Metapher anbot, eine schöne Winterlandschaft mit zwei einsamen Spuren im Schnee. Die Spur des Supervisanden war ohne Schleifspuren und die Spur des anderen war von einem in seiner Betreuung befindlichen älteren Patienten. Das konnte ich unschwer erraten.

In meiner Timeline- und letzten Einzellehrsupervisionsarbeit konnte ich alte Eigenschaften wieder in Erinnerung rufen und alt Bewährtes bewusster werden lassen, wie bspw. meinen Humor, die Leichtigkeit, meine Kreativität und eine

gewisse Experimentierfreudigkeit. Es ist beeindruckend für mich zu erkennen, dass ich, als ich vor ca. 3 Wochen diesen 'Gedankenspaziergang' begann, die Fragen zufällig schon sehr treffend formulierte, was sich jetzt als Extrakt intensiver erfolgreicher Erkenntnis-, Bearbeitungs- und Entwicklungsprozesse herauskristallisiert.

Es ist ein Irrtum zu glauben, die entscheidenden Momente eines Lebens, in denen sich seine gewohnte Richtung für immer ändert, müssten von lauter und greller Dramatik sein, überspült von heftigen inneren Aufwallungen. Das ist ein kitschiges Märchen ... In Wahrheit ist die Dramatik einer lebensbestimmenden Erfahrung oft von unglaublich leiser Art. Sie ist dem Knall, der Stichflamme und dem Vulkanausbruch so wenig verwandt, dass die Erfahrung im Augenblick, wo sie gemacht wird, oft gar nicht bemerkt wird. Wenn sie ihre revolutionäre Wirkung entfaltet und dafür sorgt, dass ein Leben in ein ganz neues Licht getaucht wird und eine vollkommen neue Melodie bekommt, so tut sie das lautlos, und in dieser wundervollen Lautlosigkeit liegt ihr besonderer Adel.“³

Karin Richter

Berlin, im Februar 2014

³ Mercier, P., Nachtzug nach Lissabon, S. 53, 2006, btb Verlag, München