

supervision to go

HANDLUNGSEEN

FÜR HERAUSFORDERUNGEN
BEI DER PPKT- PROZESSARBEIT

INHALT

Herausforderungen mit Reisenden

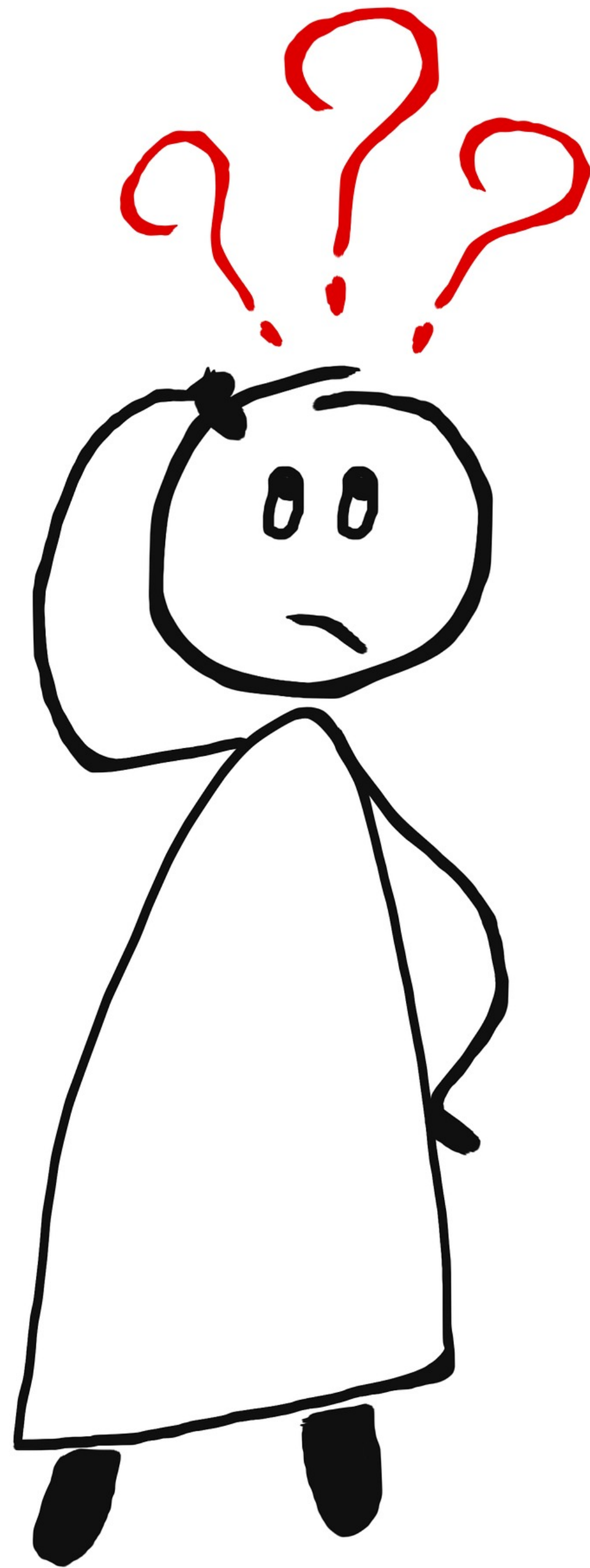
Widerstände / Kontakt?! / Umgang mit schwierigen Gefühlen

Das Therapeutengespann

Die Aufgabenverteilung / Konkurrenzdenken / Trigger / in Rolle fallen / Gegenübertragung

Was tun in prekären Situationen?

Was, wenn der Prozess unbefriedigend ist?



Herausforderungen mit Reisenden



Widerstände

Wir arbeiten nicht gegen Widerstände -
Wir achten sie!

Wenn Widerstände auftreten, fühlt
sich der Mensch nicht sicher!

=> Was braucht es, dass es sich sicherer anfühlt?



Widerstand

**Kann sich kaum auf
Ressource einlassen**

Nichts spüren

Redet viel

Handlungsideen

Entspannt miteinander alles dafür tun, dass er /sie sich wohl fühlt. Kein Anspruch, dass eine Reise stattfinden muss. Vielleicht ist das ja bereits die Reise...

Erzählen, was du (Therapeut) in deinem Körper wahrnimmst (Spiegelneuronen)

Erstmal mit inneren Bildern arbeiten

Vielleicht nur Ressource oder Co-Regulation

Immer wieder in Körper zurückführen

Ein schützender Widerstand kann auch darin bestehen, sich nicht auf eine tiefe Arbeit einzulassen, sondern eher oberflächlicher zu bleiben.

=> wir akzeptieren, dass es heute nicht tiefer geht.



Kontakt?!

Herausforderung

Der Kontakt reisst abrupt ab

Der Kontakt schwindet langsam

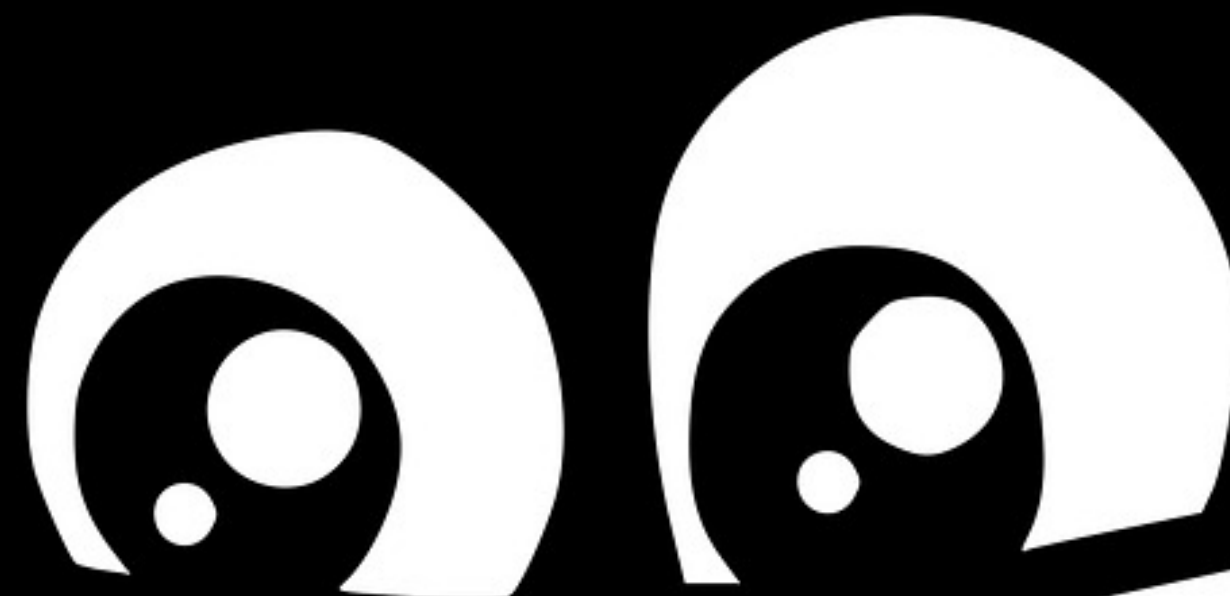
Ganz, ganz enger Kontakt

Handlungsideen

Es benennen! Fragen (auch sich selbst!), was das ausgelöst hat. Sich selbst überprüfen, ob man zu schnell war, zu unaufmerksam, zu heftig. Oder welcher Trigger berührt wurde.

Es kann sein, dass du als Th/Co zu aufmerksam fixiert auf den Reisenden warst => dem wird es zu nah => zieht sich nach innen zurück. Eigene Aufmerksamkeit zurückziehen. „Aura“ einziehen oder sich energetisch Richtung eigene Wirbelsäule zurückziehen - ohne den Kontakt zu verlieren.

Kann heilsam sein - oder man gerät in Gegenübertragung (siehe da)



Umgang mit schwierigen Gefühlen

Aggression / Wut

- Welches Verhältnis habe ich selbst (Th/Co) zur Aggression/zu Wut?
- Werde ich sie forcieren / unterbinden / abschwächen?
- Was sind die Grenzen des Reisenden /der Mitreisenden, wie können sie gewahrt bleiben? (Wer möchte den Raum verlassen / braucht Unterstützung?)
- möchte die Aggression durch ihn selbst ausgedrückt werden (was braucht es, um ihn darin zu sichern?)
- in Gedanken von ihm ausgedrückt werden?
- von jemandem aus der Gruppe (Th/Co)?
- Nie ohne vorherige Ankündigung Aggression ausdrücken!

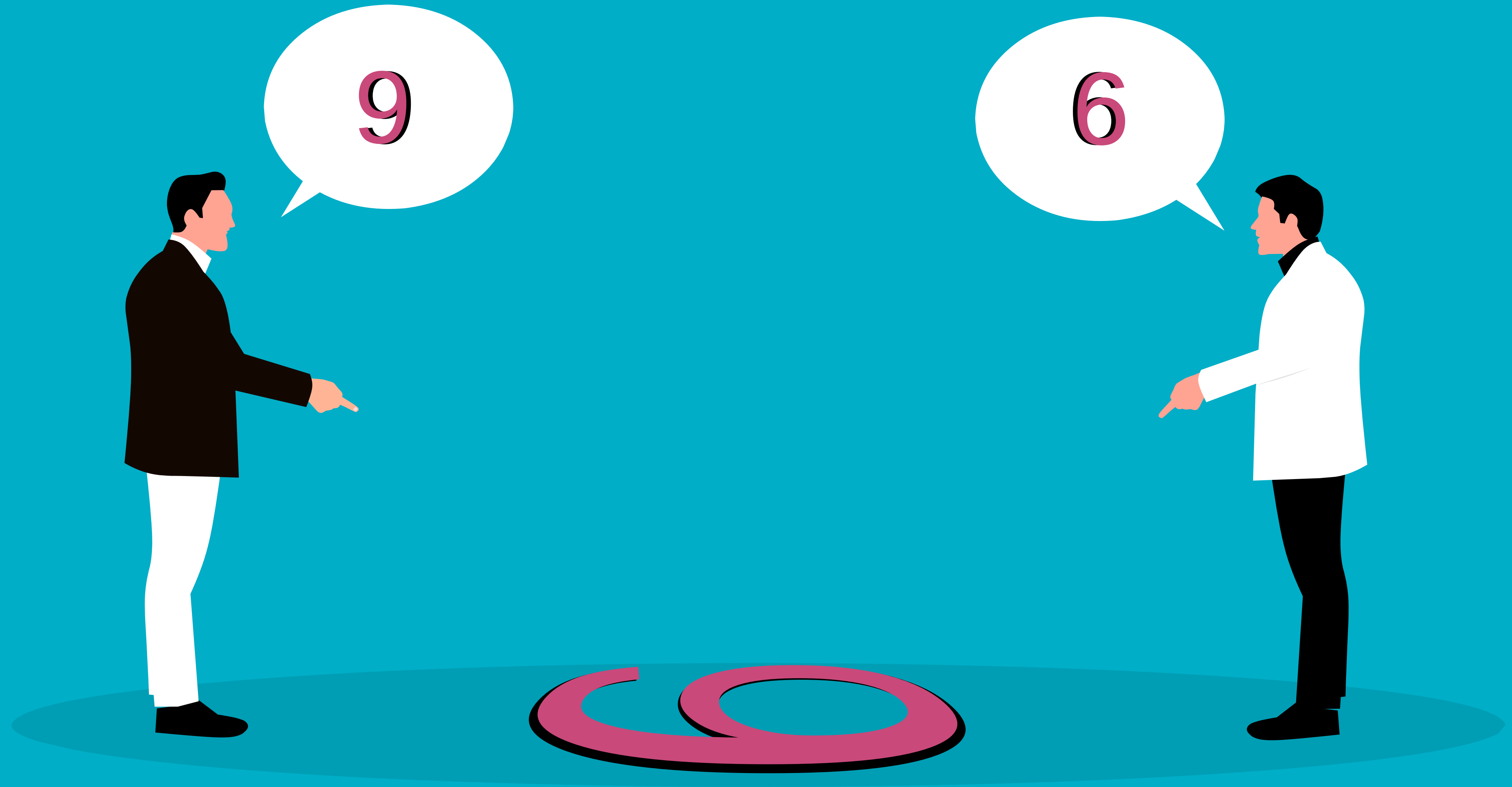
Scham

Das ist ein Gefühl, bei dem man sich in sich zurückzieht. Es kann blitzschnell wieder unterdrückt werden oder reißt einen auf einer Körperebene mit (vor Scham in den Boden versinken wollen)

- Welches Verhältnis habe ich selbst (Th/Co) zu Scham und toxischer Scham?
- Werde ich sie forcieren / unterbinden / abschwächen?
- Vorsichtiges Vorgehen und erkunden = in den Körper leiten

Nicht verstärken durch Sätze wie: dafür muss man sich nicht schämen => dann schämt man sich dafür, dass man sich schämt. Und die Scham wird noch tiefer weggedrückt.

Das Therapeutengespann



- Klassischerweise sieht die Aufgabenverteilung so aus:
- TherapeutIn: kümmert sich um ReisendeN + hat das Ganze im Blick
- Co-TherapeutIn: hat die Gruppe im Blick + das Ganze (auch die Therapeutin/den Therapeuten)
- Beide sind immer gut miteinander verbunden und tauschen sich aus.
- Sei es mit Blicken, mit Gesten, durch Berührung, verbal
- Sie dienen beide zusammen dem Prozess

Herausforderung

Die Aufgabenverteilung ist nicht ausreichend kommuniziert / wird nicht gelebt :

- es fühlt sich für EineN oder Beide nicht stimmig oder befriedigend an

Handlungsideen

Schon im Vorfeld festlegen, wie man zusammenarbeiten möchte:

- A. EineR übernimmt die Hauptverantwortung (Th). Die / der andere arbeitet zu. Man bleibt trotzdem immer verbunden und spricht sich ab.
- B. Ab einem gewissen Zeitpunkt arbeitet man ineinandergreifend.

Man macht eine Pause im Prozess: um nachzuspüren, was es jetzt braucht.

=> Zeit für Supervision oder Eigentherapie

Herausforderung

Konkurrenzgehab:

- Therapeut beachtet Co-Therapeutin nicht
- One-Man / One -Woman Show
- Co-Therapeutin „funkt“ (unstimmig)
dazwischen

=> Kann Prozess aus dem
Ruder laufen lassen!

Handlungsideen

Pause im Prozess:

um nachzuspüren, was es jetzt braucht. Oder auf der Metaebene aussprechen, was gerade passiert.

Kann sein, dass man in Elternrollen geglitten ist. (Siehe Gegenübertragung) => Näher zusammenrücken. Wieder Miteinander etablieren

Wenn nicht: **Auf jeden Fall nach dem Prozess darüber sprechen.**

=> Supervision oder Eigenthherapie

Herausforderung

Die Therapeutin/der Therapeut wird getriggert

Die Co-Therapeutin/der Co-Therapeut wird getriggert

Handlungsideen

Es aussprechen.

Je nachdem: entweder unter sich (Th/Co) im Vorfeld oder auch während Prozess (in einer Meta-Pause) Gehört dann vielleicht zum Prozess.

Z.B. wenn man mit einem bestimmten Klienten, mit einer bestimmten Situation nicht zurecht kommt => der / die andere leitet dann besser den Prozess.

Co-Regulation durch Partner. (Th/Co)

=> Zur Supervision gehen und die eigenen Trigger anschauen!

Herausforderung

Als TH/Co in Rolle fallen

Wenn es nicht möglich ist, das zu verhandeln, also man sofort tief in die Rolle fällt :

Üben auf einer Metaebene ansprechbar zu bleiben oder / und => Eigentherapie

Handlungsideen

Es mitteilen und kurz besprechen / einfühlen, wie man damit umgeht:

- **Therapeut:** ja, ist in Ordnung, ich kann den Prozess allein leiten. Bitte bleib ansprechbar.
- Oder : Es geht nicht. Ich brauch dich. Bleib da.! Was brauchst du, um da zu bleiben?
- **Co-Therapeut:** Ich kann in die Therapeutenrolle gehen und den Prozess leiten. Bleib trotzdem ansprechbar.
- Ich kann oder möchte nicht übernehmen. Bitte gehe aus der Rolle raus. Was brauchst Du, um wieder ganz hier zu sein?

Herausforderung

Gegenübetragung

TherapeutIn „verbündet“ sich mit Reisender oder hat Gefühl sie retten oder schützen zu müssen. Oder ist gegen sie/ihn.

Blendet die anderen aus. Oder bringt sie zum Schweigen. Auch Co-Therapeut

Oder verhält sich ablehnend oder aggressiv gegenüber die Co-Therapeutin und/oder Mitreisenden

Handlungsideen

Co-TherapeutIn greift ein:

Meta-Pause:

Erfragen, was gerade passiert, wie es auf die Co-Therapeutin wirkt? (Zwillingsproblematik/ Rettersyndrom,...)

Wenn Th. nicht darauf reagiert, oder wenn das nochmal geschieht => Super-/Intervision mit Eigentherapie

Herausforderung

Ihr könnt oft nicht gut miteinander arbeiten

Ihr passt nicht wirklich zueinander

- es fühlt sich für eineN oder Beide nicht stimmig oder befriedigend an

Handlungsideen

=> Vielleicht hattet ihr nicht genug Zeit euch im Vorfeld einzustimmen? Dann dafür mehr Zeit einplanen.

=> Supervision oder Mediation?

=> Nach einer passenderen Partnerin /einem passenderen Partner für diese Arbeit suchen

Was tun in prekären Situationen?



Prekäre Situationen

Der Prozess beginnt unklar

Oder / und setzt sich unklar fort

Handlungsideen

- Gibt es überhaupt eine innere Zustimmung des Reisenden in Vergangenes / in einen Prozess einzutauchen (siehe auch Widerstände)?
- Er wurde in der Einleitung nicht genügend über den Ablauf von Prozessen erklärt => ein Konzept haben und das auch einhalten (nicht in den Prozess reinstolpern (*siehe auch: der Prozess beginnt abrupt*))
- Es ist nicht klar, wer leitet => das im Vorfeld abklären (nicht den oder die Reisende wählen lassen - sind damit überfordert.)
- Die Leitung ist eigentlich überfordert => Gegenübertragung? (Mutter war mit Kind überfordert!) ; Selbstwertproblem des Therapeuten => das therapeutisch aufarbeiten

Prekäre Situationen

Der Prozess beginnt abrupt

Handlungsideen

- Sofort reagieren und stoppen, erklären, was gerade passiert (oft steckt dahinter eine Sturzgeburt der Reisenden oder sonst ein überwältigendes Erlebnis während der Zeugung, Schwangerschaft oder Geburt) => Diejenigen, die in Rollen gefallen sind, erstmal versorgen, das heißt, sie fragen, ob sie von allein wieder aus Rolle können oder etwas oder jemanden brauchen.
- Dann den Ablauf einhalten. (Die Reisende und die Gruppe gut im Auge behalten und stabilisieren.) Siehe auch nächste Folie

Prekäre Situationen

Eine Person aus der Gruppe bzw aus der Leitung fällt noch vor der Ressource in eine überwältigende Rolle

Handlungsideen

Stoppen und Struktur wieder herstellen:

- Erklären, dass wir noch gar nicht in der Reise sind und wir noch den Fragebogen durchlesen möchten.
- Fragen, ob es möglich ist, die Rolle erstmal wieder zu verlassen; was es dafür braucht.
- Therapeut und Co-Therapeut rücken näher zusammen bzw nehmen (Körper-)Kontakt auf.
- **=> Schafft Sicherheit!**
Wenn der Impuls groß genug war, wird er sich wieder zeigen. In der oder einer nächsten Reise. Ansonsten wollte es „nur“ gesehen werden.

Prekäre Situationen

**Beide Therapeuten sind
ratlos / in einer Rolle /
dissoziiert**

Handlungsideen

- Innehalten
- in körperlichen und Augenkontakt miteinander gehen. Selbst-/ Co-Regulation
- Orientieren: Laut aussprechen, was gerade passiert / in welcher Funktion (Th/Co) sie sind
- evtl Lüften /Raumduft
- Bewegen.....

Prekäre Situationen

**ReisendeR oder
Mitreisender ist nicht mehr
ansprechbar**

Handlungsideen

=> Die Situation fühlt sich nicht mehr sicher für ihn an (Shutdown/Freeze) oder er ist in einem ganz frühen Stadium der Schwangerschaft

- Abschätzen ob Handlungsbedarf ist:
- Bei Shutdown/freeze leichten, achtsamen Kontakt aufnehmen (die Person, der der Reisende mehr traut (Th/Co))
- Ruhig und freundlich ansprechen und die momentane Situation erklären. Beruhigende Geräusche/ in Resource pendeln.
- Kontakt durch Ja- Nein Fragen, die mit einer Augenbewegung beantwortet werden können.
- Alle Bewegungen ankündigen bzw. um Erlaubnis bitten. Wenn Berührung nicht möglich Stellvertreter oder sich selbst beruhigend berühren. Decke anbieten oder anderen Schutz.

Prekäre Situationen

ReisendeR oder Mitreisender ist voller Angst aber ansprechbar

=> Die Situation fühlt sich nicht mehr sicher für ihn an (fight/flight/freeze) = für Sicherheit sorgen!

- Kontakt aufnehmen, Sicherheit ausstrahlen. TH/ Co rücken zusammen oder einer von beiden kümmert sich um Reisenden, der andere um Mitreisenden.
- Wenn Mitreisender betroffen ist, zuerst Reisenden gut versorgen und sich dann um Mitreisenden kümmern
- Ruhig und freundlich ansprechen und die momentane Situation erklären. Beruhigende Geräusche./ in Resource pendeln.
- Alle Bewegungen ankündigen bzw. um Erlaubnis bitten. Wenn Berührung nicht möglich Stellvertreter oder sich selbst beruhigend berühren.
- In den Arm nehmen, wenn möglich. Oder zwischen zwei Menschen: Tiefer Druck beruhigt.
- Die 5 er Übung

Prekäre Situationen

Es wird undiszipliniert von Teilnehmern ins Feld agiert:

Reinsprechen, sich im Raum bewegen, starke Handlungen vollziehen

Handlungsideen

=> Möglicherweise wurde er/ sie zu lange nicht beachtet bzw. gab es keine Kommunikation

- Nachhaken, was los ist.
- Im Vorfeld schon die Mitreisenden beachten. Evtl. per Zeichensprachen (Daumen hoch, mittel, unten) immer wieder abchecken, ob die Rolle noch haltbar ist.
- Reagieren, wenn es für Mitreisende nicht haltbar ist.
- Ruhig und freundlich ansprechen und die momentane Situation erklären. Und bitten, sich an die Absprache /die Regeln zu halten. (Die sollten natürlich am Anfang jedes Seminars eingeführt werden.)

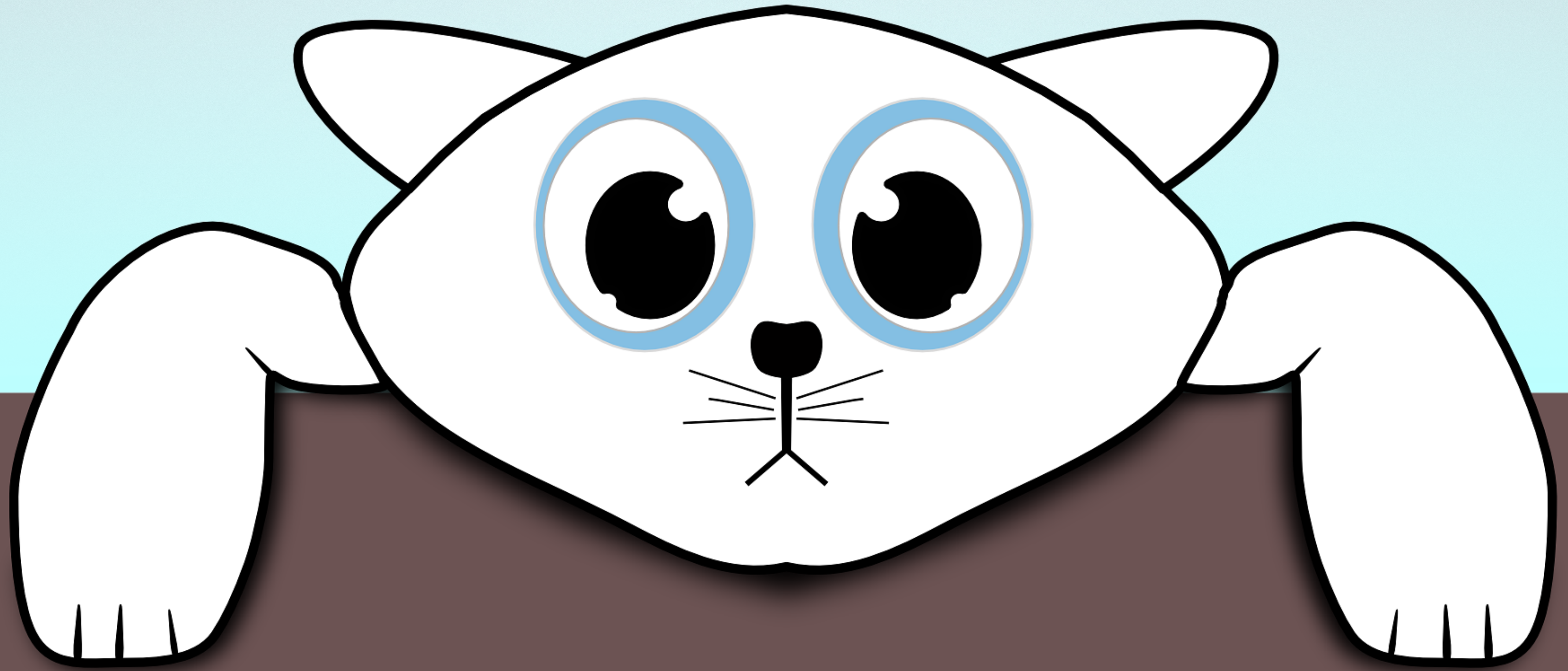
Prekäre Situationen

Therapeut fokussiert sich so ausschließlich auf Reisenden, dass der sich innerlich zurückzieht.

- Wenn TherapeutIn quasi nie den Blick und die Aufmerksamkeit vom Reisenden nimmt, kann das sehr herausfordernd für den Betrachteten sein.
- Kann bei ihm nach Entspannung aussehen, kann dann aber manchmal ein Shutdown sein
- Oder es gelingt nicht den Reisenden in eine entspannte Haltung zu bringen, weil der längst im Fight & Flight ist (es sich für ihn nicht sicher anfühlt)

Handlungsideen

- Als Therapeut zwar immer den Reisenden im Auge behalten und energetisch verbunden bleiben, aber auch ab und an die Aufmerksamkeit etwas zurückziehen, um zu erkennen, ob es vorher insgesamt vielleicht zuviel war.
- Dafür nimmt man sich innerlich zurück und lehnt sich energetisch an der Rückseite des eigenen Herzens an oder zieht die eigene Energie Richtung Wirbelsäule.
- (Kann ganz gut mit Kollegen geübt werden :-))
- Näher mit Co-Therapeutin zusammenrücken und in Kontakt gehen, um den Fokus vom „Kind“ zu nehmen.
- Kann auch sein, dass Therapeut in Gegenprojektion gerutscht ist und agiert, wie Mutter oder Vater => Näher mit Co-Therapeutin zusammenrücken und in Kontakt gehen, um den Fokus vom „Kind“ zu nehmen. + es benennen.



Was tun, wenn der Prozess unbefriedigend ist

Herausforderung

Der Prozess fühlt sich nicht beendet an - weitermachen würde aber in einem neuen Prozess enden

Handlungsideen

Währenddessen:

Erklären, was los ist: z.B. wir sind heute schon ganz weit gekommen, aber nun würden wir in einen neuen Prozess gehen. Wir vertrauen das Ende dem Feld an, aus dem der Klient kommt.

Schauen, ob man trotzdem ein Happy - Ending hinbekommt. Was könntest du denn als Abschluss brauchen? (Ohne in den neuen Prozess zu gehen!)

Danach:

Aufarbeiten, was passiert ist! Wenn es zum Reisenden passt, musste es so sein. Wenn es was mit der Leitung zu tun hat => Super-/ Intervision

Wenn die Reise gefühlt noch nicht beendet ist,
man jedoch dann in einen neuen Prozess gleiten würde,
kann man eine Musik zum Ende anbieten
und darauf verweisen:

Weniger ist oft MEHR!

Es ist immer wichtig die Kapazitäten der Gruppe auszuloten
und im Auge zu haben!

Sind sie schon alle völlig geschafft?

(Welche Uhrzeit? Vormittags/abends? Der wievielte Prozess?)

Keine Überforderung der Gruppe!!!

Herausforderung

Der Prozess läuft aus dem Ruder / zerfällt

Handlungsideen

Währenddessen:

- Pause! Die Leitung nimmt Kontakt zueinander auf. Selbst-und Co-Regulation
- Gruppe befragen (Wie geht es dir?)
- Eventuell kurze Pinkelpause für alle.
- Schauen, ob das Setting noch stimmt.
- Frische Luft / Raum reinigen

Danach:

- aufarbeiten, wann der Prozess wie aus dem Ruder gelaufen ist

In beiden Fällen

- Prozess läuft aus dem Ruder/zerfällt oder ist nicht gut beendet -

ist es sinnvoll nach dem Prozess anzubieten, dass sie sich gerne melden können, wenn noch was hochkommt* bzw. selbst nachzuhaken.

*Dieses Angebot kann man grundsätzlich machen

Herausforderung

Schwierigkeiten bei der Rollenrückgabe:

Der Rollenträger kommt nicht aus Rolle raus

Handlungsideen

- ist die Rollenrückgabe vollständig gewesen? Oder fehlte ein Element? Dann wiederholen
- War sie zu oberflächlich (in der Gruppe)? Dann eins zu eins wiederholen
- Zusätzlich die Aura abstreifen = säubern
- Gegen den Uhrzeigersinn aus der Rolle drehen
- Räuchern (Salbei oder Weihrauch)
- Was hat es mit der jeweiligen Person zu tun? (Wurde Eigenes getriggert?)

Zusammenfassung:

- Es ist (fast) immer passend den Prozess anzuhalten, wenn das Gefühl stärker wird, dass irgendetwas nicht stimmig ist
- Es braucht gute Selbstfürsorge in der Leitung + gute Selbst- und Co-Regulation
- Achtsamkeit und Wissen sind gute Begleiter
- Ein gutes Zusammenspiel zwischen Therapeut und Co-Therapeut ist essentiell
- Soviel wie möglich sollte schon im Vorfeld geklärt werden
- Eine Nachbesprechung zwischen TherapeutIn und Co-TherapeutIn ist wichtig
- Es ist unbedingt notwendig, die eigenen Verletzungen, Triggerpunkte und Verhaltensmuster zu kennen, um damit gut umgehen zu können. Eigentherapie und Super- bzw. Intervision sind Voraussetzungen um stimmig begleiten zu können.

Thank you

