

Supervision ist ein wichtiges Werkzeug zur Qualitätssicherung in der therapeutischen Arbeit.

In der Supervision wird das berufliche Handeln reflektiert. Um als Therapeutin gesund zu bleiben, die Selbstwahrnehmung stetig zu schärfen und sich in seinem Können zu bestärken, ist regelmäßige Supervision sinnvoll - nicht erst, wenn wir als TherapeutInnen mit KlientInnen im Prozess anstehen oder nicht weiterkommen.

In der Regel praktiziert der/die Komplementär TherapeutIn allein. Gruppensupervisionen dienen dem Austausch unter Kolleg*innen, sind inspirierend und bestärkend. Handlungsalternativen werden aufgezeigt und Behandlungsansätze können diskutiert werden.

Als KT Therapeutin können wir „Gegenübertragungsphänomene“ als diagnostisches Werkzeug nutzen. Der Begriff Gegenübertragung ist in der Psychoanalyse entstanden und bedeutete ursprünglich unbewusste Gefühle, die der Therapeut oder die Therapeutin während einer Therapiesitzung auf seinen oder ihre KlientIn projiziert. Im Wandel der Entwicklung hat sich auch der Begriff der Gegenübertragungsgefühle geändert. Heute werden alle Emotionen oder Körperempfindungen, die der Therapeut während einer Therapiesitzung oder Behandlung in Bezug auf den Klienten erlebt als Gegenübertragung angesehen.

Der oder die KT Therapeut*in hat entsprechend seiner oder ihrer Methode gelernt, sich als Vorbereitung auf eine Sitzung zu zentrieren. Dies geschieht in der Regel mit Hilfe der Atmung, Körperübungen oder Visualisierung. Die Selbstwahrnehmung des Therapeuten oder der Therapeutin wird stetig weiter geschult. Aus dieser zentrierten Ruhe heraus begegnet die Therapeutin oder der Therapeut dem Klienten oder der Klientin empathisch und authentisch.

In der Komplementärtherapie sind zwei wichtige Grundlagen die Prinzipien der Beziehung und des Dialogs. In der Klient-Therapeut-Beziehung stellt sich vom ersten Moment an, manchmal bereits vor der ersten Begegnung, ein gemeinsames Übertragungs-Gegenübertragungs-System her. Die Aufgabe des Therapeuten oder der Therapeutin ist nun, wertfreier Beobachter*in dieser Gefühle zu sein. Sie oder er kann sich entscheiden, seine Wahrnehmung für sich zu behalten. Durch offene, erkundende Fragen wird der Klienten oder die Klientin zur Selbstwahrnehmung und Reflexion angeregt. Gleichzeitig überprüft der Therapeut oder die Therapeutin so im Dialog ihre eigene Wahrnehmung.

Beispiel: Die Therapeutin Meier behandelt Frau Müller. Während dem Behandeln nimmt sie eine Anspannung in ihrem eigenen Bauch wahr. Sie nimmt diese Wahrnehmung auf und fragt Frau Müller: „Wie fühlt sich gerade ihr Bauch an?“ Ein begleitender Dialog zur Körperarbeit beginnt, Prozessgeschehen wird deutlich gemacht und die Selbstwahrnehmung der Klientin wird gefördert.

Interessanterweise lösen sich solche Gegenübertragungsphänomene, wie in diesem Beispiel die Anspannung im Bauch der Therapeutin, mit dem Ansprechen sofort wieder auf.

Eine andere Möglichkeit ist, dass die Therapeutin oder der Therapeut die Klientin oder den Klienten an ihrer Wahrnehmung teilhaben lässt.

Beispiel: Frau Müller kommt atemlos in die Praxis, spricht schnell und wechselt fließend von einem Thema zum nächsten. Die Therapeutin Meier fällt es bei der Flut von Informationen schwer, die Themen zu notieren. Gleichzeitig spürt sie, dass sie innerlich etwas abschweift und ihr Atem etwas kürzer wird. Sie reagiert darauf indem sie sagt: „Ich merke gerade, dass ich fast ein wenig atemlos werde beim Zuhören. Könnten wir einen Moment innehalten, einen tiefen Atemzug nehmen und uns dann daran machen die Themen etwas zu ordnen?“

Supervision hilft dabei Vorgänge auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene bewusster wahrzunehmen - ein wichtiger Faktor um selbst gesund zu bleiben und in der Selbstregulation unterstützen zu können.

Um Klienten im Dialog authentisch prozessorientiert begleiten zu können ist bewusste Selbstwahrnehmung eine wichtige Bedingung.

Als Komplementärtherapeuten arbeiten wir wertfrei mit dem Klienten auf Augenhöhe. Das Feld „Übertragung-Gegenübertragung“ und die Beziehungsinteraktionen in der Therapie sind wie in jeder anderen menschlichen Beziehung in ständiger Bewegung.

Hier ist ein hoher Grad an Klarheit auf Seiten des Therapeuten hilfreich damit das Beziehungsangebot der Therapie die Selbstregulation und Genesungskompetenz des Klienten unterstützen kann.