

Der Leib
in der szenisch-kreativen
Supervision und im Coaching

Abschlussarbeit
in der Weiterbildung zum
Psychodrama-Coach und Supervisor
am
Institut für Soziale Interaktion Hamburg
Kurs 2, 2010 – 2013

Christa Meyer-Gerlach

Prüfer: Hildegard Schumacher
Paul Gerhard Grapentin

Hamburg, im März 2013

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Einleitung	3
2 Die tiefe Verwurzelung des Körpers im Psychodrama	6
2.1 Eine Suchbewegung zur Erwärmung	6
2.2 Das Aufspüren leiblicher Aspekte – Begegnungen.....	8
2.2.1 Nachhaltige Ressourcen- und Resilienzerfahrungen – eine mögliche Funktion der komplexen Szene	8
2.2.2 Die drei Strukturtheorien	10
2.2.2.1 Tele und Begegnung – Spiegelneuronen und Mutuality	10
2.2.2.2 Spontaneität und Kreativität brauchen eine Ankerung im Körper	11
2.2.2.3 Erwärmungsprozesse im kreativen Zirkel und im psychodramatischen Prozess.....	14
2.2.2.4 Die Somatik in der Rollentheorie	15
2.2.3 Die physiodramatische Dimension in der szenischen Diagnostik.....	17
2.2.3 Die Bühne als sicherer Möglichkeitsraum für reales Probehandeln	19
2.3 Eine Einladung zur Integration.....	20
3 Fallvignetten.....	22
3.1 Vom Coaching zur Therapie – Von der Therapie zum Coaching.....	22
3.1.1 Die Vorgeschichte	22
3.1.2 Rahmung und Auftrag	23
3.1.3 Die zweite Sitzung.....	24
3.1.4 Die vierte Sitzung	26
3.1.5 Die sechste Sitzung.....	27
3.1.6 Schlussbemerkung	29
3.2 Die Dynamik von Bewegung, Zeit und Raum – Teamsupervision.....	30
3.2.1 Rahmung und Auftrag	31
3.2.2 Eine Rückschau des bisherigen Supervisionsverlaufs.....	31
3.2.3 Die sechste Sitzung – Ein unkonventioneller Ortswechsel	33
3.2.4 Ausblick – Gedanken zur Ausdifferenzierung einer Arbeitskultur	36
4 Leibliches Gewahrsein im Coaching und in der Supervision – Eine Ermutigung zum Schluss	38
5 Literaturverzeichnis	41
Erklärung	44

1 Einleitung

Als ich begann, mich für eine Supervisions- und Coaching-Ausbildung zu interessieren, wusste ich, dass mir Sprache als Medium alleine nicht reicht.

Ich wollte im Lernen „bewegt“ werden, und für die Entwicklung einer neuen Berufsrolle wünschte ich mir eine lebendige Verzahnung von Wissen im Rahmen von Theorie, Praxis und Selbsterfahrung. Die Methode des Psychodramas machte mich schon seit längerem neugierig, denn es hatte im Laufe meiner Berufsbiographie immer wieder intensive Berührungspunkte damit gegeben. Außerdem hatte ich die Hypothese, dass mein bisheriges Erfahrungs- und Orientierungswissen durch diese Methode hervorragend ergänzt werden würde. Zukünftig allerdings nicht nur im Format Psychotherapie, sondern auch im Rahmen von Supervision und Coaching. Was lag da näher, als mich für eine Weiterbildung zum Psychodrama-Coach und Supervisor zu entscheiden?

Nun blicke ich auf eine fast beendete Weiterbildung zurück, die mich in der Tat im Denken, Handeln und Erleben sehr bewegt und mich persönlich und beruflich weitergebracht hat. Herzlich danken möchte ich daher an dieser Stelle besonders meiner Ausbilderin Frau Hildegard Schumacher sowie Herrn Paul Grapentin für die konzeptuelle Gesamtleitung der Weiterbildung. Derselbe Dank gebührt auch meinen Lehrsupervisoren Herrn Dr. Andreas Krebs und Frau Katharina Witte. Sie alle haben mir in ihrer je eigenen Professionalität und Persönlichkeit ein äußerst positives und ermutigendes Bild davon gegeben, wie supervisorisches Handeln – vor allem im Gruppen-, aber auch im Einzelsetting – gelingen kann und zu Wachstum, Begegnung und Entwicklung einlädt.

Während der Weiterbildung beschäftigte uns in der Ausbildungsgruppe, ausgelöst durch die Selbsterfahrung, immer wieder die Frage nach der Abgrenzung von Supervision, Coaching und Psychotherapie. Führe emotionale Tiefung nicht automatisch in ein therapeutisches Setting? Ich persönlich war neugierig auf Schnittstellen zwischen den Formaten und auf Schnittstellen zwischen den einzelnen Verfahren, auf Verbindungen zu meiner bisherigen Arbeit als Musik- und Körperpsychotherapeutin. Denn auch ein Coaching- oder Supervisionsprozess wächst und gedeiht erst auf dem Boden von Begegnung. Ein Wirkfaktor nicht nur in der Therapie, sondern auch in Supervision und Coaching, so meine Annahme, ist also immer auch Beziehungsarbeit.

Für mich ging es dabei um einen speziellen Fokus: Das emotionale Erleben ist untrennbar mit unseren Körperhaltungen, Körperempfindungen und neurophysiologischen Prozessen verbunden. Wie sehr ist also die Leiblichkeit im Psychodrama verwurzelt? Ist eine Einbeziehung von Körper-Gewahrsein für den Supervisions- oder Coaching-Prozess eines Klienten, eines Teams oder einer Organisation förderlich?

Das Psychodrama ist ein sinnliches, kreatives und körperliches Verfahren und ermöglicht wie die Musik- und Körperpsychotherapie große emotionale Tiefung. Das sind zwei ganz bedeutende und nachhaltige Erfahrungen, die ich aus der Weiterbildung mitnehme.

Was jedoch für die Formate der Weiterbildung oder Psychotherapie angemessen und notwendig scheint, kann für Klienten in einem Supervisions- oder Coaching-Prozess womöglich unpassend und überfordernd sein. Worin liegen die Chancen, wo sind Risiken und Nebenwirkungen zu beachten? Wann ist gerade eine Distanzierung und Disidentifizierung mit intensiven Körperempfindungen und Gefühlen notwendig anstelle einer emotionalen Tiefung?

In der Auseinandersetzung mit einem Thema für meine Abschlussarbeit wurde klar, dass ich mich einer hochkomplexen Schnittstelle gerne ausführlicher widmen wollte: dem leiblichen Aspekt in der psychodramatischen Supervision und im Coaching. Meine These ist, dass eine bewusste achtsame und liebevolle Haltung und Begegnung dem Leib und seiner rhythmisch-biologischen Organisation gegenüber von fundamentaler Bedeutung ist, um unserem Zeitgeist von immer knapper werdenden Ressourcen sowie beschleunigter und hochkomplexer Arbeits- und Lebensrhythmen eigenverantwortlich und angemessen begegnen zu können. Der jüngste Stressreport Deutschland im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA 2013) zeigt, dass psychische Störungen immer noch weit verbreitet seien, weist aber auch auf den unterstützenden Faktor eines guten sozialen Betriebsklimas hin. Intakte Beziehungen sind also eine große Ressource.

Die Begegnung oder besser gesagt, die Beziehungsgestaltung ist als grundlegender Wirkfaktor in meiner körperpsychotherapeutischen Ausbildung für mich zu einer Richtschnur professionellen Handelns geworden. In der Musiktherapie haben wir dafür den Begriff der Resonanz im Sinne eines dialogischen Resonanzverständnisses (Gindl 2002, S. 27). Gindl nähert sich diesem doppelten Resonanzverständnis in ihrem Buch *Anklang* aus naturwissenschaftlicher, musikalischer und psychologischer Sicht an. Musik- und Körperpsychotherapie dienen hier der Vermittlung von Resonanzerfahrungen (ebd.).

Auch im Psychodrama ist das Konzept der Begegnung zentral: „Vollständiges und positives Tele realisiert sich für Moreno in der Begegnung, der Erfahrung des ‚intuitiven Rollentauschs‘ und der ‚völligen Gegenseitigkeit‘ zweier Menschen. Das Begegnungskonzept ist das wichtigste Leitbild für die therapeutische/beraterische Beziehung“ (v. Ameln 2009, S. 214).

Begegnung ist zuallererst eine leiborientierte Erfahrung. Daher setzte ich mich im ersten Teil meiner Arbeit mit der Verwurzelung der Körperlichkeit im Psychodrama als bedeutende Methode in den Formaten Supervision und Coaching auseinander.

In dem sich anschließenden zweiten Teil sollen meine ersten eigenen Erfahrungen als Coach und Supervisorin vor diesem Hintergrund gezeigt und reflektiert werden. Sie leiten über zu einer abschließenden kurzen Diskussion. Hierbei fokussiere ich auf die Relevanz eines leiblichen Gewährseins im Kontext von Supervision und Coaching.

2 Die tiefe Verwurzelung des Körpers im Psychodrama

2.1 Eine Suchbewegung zur Erwärmung

„Psychodrama ist sinnlich“, schreiben Ulrike Fangauf und Christian Pajek in ihrem Vorwort zum Themenheft Körper (ZPS 7, Heft 1, 2008, S. 5). „Wir arbeiten szenisch, mit räumlicher Verdeutlichung interpersonellen und intrapsychischen Geschehens, wir fragen nach optischen Eindrücken, Geräuschen und Gerüchen aus der Erinnerung und setzen im psychodramatischen Spiel den Körper ein, indem wir eine Haltung einnehmen oder Bewegungen ausführen lassen.“ (ebd.)

Genau dies war ein wesentlicher Grund, mich für die Weiterbildung am Institut für Soziale Interaktion (ISI) zu entscheiden, ein selbsterfahrungsorientiertes vertieftes Lernen des szenischen Denkens und Handelns, um als Supervisorin und Coach gut ausgerüstet zu sein. Ich wollte das Methodeninventar des Psychodramas mit seinen vielen Facetten noch viel bewusster nutzen und mit meinem Erfahrungs- und Orientierungswissen verknüpfen.

Ein großes Potenzial des Psychodramas liegt meines Erachtens darin, den ganzen Menschen in all seinen Dimensionen, in all seiner Komplexität, die im szenischen Denken und Handeln sichtbar wird, und vielleicht gerade auch in seiner Körperlichkeit und Emotionalität zu begreifen. Denn nur dann kann doch eine Szene zur heilsamen Katharsis, zu einem hilfreichen Veränderungsprozess führen. Die *szenische Diagnostik* nach Christoph Hutter ist daher für mich zu einer ganz wichtigen verstehbaren und Orientierung gebenden Landkarte in Supervision und Coaching geworden, und darüber bin ich sehr dankbar.

Das Psychodrama ist durchdrungen von Leiblichkeit. Die Verkörperung ist für Moreno neben dem Experiment und der Begegnung der dritte Erkenntnismodus der therapeutischen Philosophie: „Zentral, axiomatisch und universal in der psychodramatischen Welt steht die Verkörperung. Ihr gehört das Primat“ (Petzold 1978 in: C. Hutter/H. Schwehm 2012, S. 332). Gerade die bahnbrechenden neurobiologischen und epigenetischen Erkenntnisse der letzten zehn Jahre scheinen für mich darauf hinzuweisen, dass Moreno seiner Zeit weit voraus war. Von Ameln, Gerstmann und Kramer postulieren in ihrem Standardwerk „Psychodrama“ (v. Ameln, Gerstmann, Kramer 2009, S. 206), dass es die Aufgabe heutiger und zukünftiger Psychodramatiker sei, Morenos Konzepte auszubauen, weiterzuentwickeln und ihre Verbindungen zum aktuellen Diskurs aufzuzeigen.

„Diese Verbindungen sind ohne Zweifel vorhanden. Morenos Ideen sind in ihrem Kern hochaktuell“ (ebd.).

Mich beeindruckt, wie sehr sich die neuen Erkenntnisse in Theorie, Philosophie und Praxeologie des Psychodramas wiederfinden. Um so erstaunlicher ist es für mich, dass sich bisher erst wenige psychodramatisch arbeitende Supervisoren oder Coaches mit dem hohen Potenzial von Körper-Gewahrsein beschäftigt zu haben scheinen, obwohl sie doch ständig mit dem Körper ihrer Coachees und Supervisanden arbeiten. Vielleicht ist der Umgang damit jedoch so selbstverständlich, dass er nicht weiter „ins Auge fällt“. Womöglich braucht es die Betrachtung von außen, die auch Christoph Hutter auf seinem anregenden Kurzvortrag *Szenen und Körper* auf dem Kongress *Hypnotherapie und Körpertherapie* des Milton Erikson Instituts in Bad Kissingen (Hutter, März 2010) anspricht, um dieses Potenzial zu erkennen.

Aus der Perspektive der Körpertherapeuten, so vermutet Hutter, ist womöglich längst klar, dass das Psychodrama eine Körpertherapie sei. Was für ein spannender Gedanke! Mich hat dieser Aspekt während meiner Weiterbildung immer wieder beschäftigt. Im Folgenden möchte ich daher meine Außenperspektive und mein Erfahrungswissen aus Musik- und Körperpsychotherapie sowie aus Psychotraumatherapie einbringen und zunächst dem Leib im Psychodrama Aufmerksamkeit schenken. Am Ende dieser „Skizzierung“ fasse ich wesentliche Aspekte in ihrer möglichen Relevanz für die Formate Supervision und Coaching noch einmal zusammen.

Ich orientiere mich dabei im Wesentlichen an Christoph Hutters Systematisierung von Morenos Konzepten (Hutter/Schwehm 2012: Morenos Werk in Schlüsselbegriffen) und seiner psychodramatischen Landkarte (Hutter 2012, ISI Handout). Weiterhin beziehe ich mich auf seinen bereits erwähnten Vortrag, auf das Buch *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* von Maja Storch (Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher 2010) sowie auf drei Artikel aus der ZPS, die ich im Rahmen meiner Literaturrecherche gefunden habe: *Die Bedeutung des Körpers für die Kreativitätsentwicklung im Psychodrama* (ZPS, Heft 2, 2003, S. 313-330) von A. Radizi-Pauls, *Psychodrama und Neurobiologie – eine Begegnung* (ZPS 7, Heft 1, 2008, S. 22-37) von Dr. med. Joachim Becker, erschienen im Themenheft Körper, sowie *Die Neurophysiologie der Bühne* (ZPS 11, Heft 2, 2012, S. 207-215) von Ulf Klein. Klein leitete als Psychodramatiker und Systemiker das letzte Theorieseminar im Januar 2013 in unserer Weiterbildung, und es war für mich sehr anregend zu erleben, auf welche Weise er sehr gezielt auch mit dem Körper- bzw. Stimmausdruck arbeitete und in seinen szenisch-systemischen Beratungsansatz integrierte. Maja Storch nimmt als Psychodramatikerin und Coach ganz explizit das *Embodiment* in den Fokus ihrer Arbeit.

Dabei kann es im Rahmen dieser Arbeit nur bei einer starken Vereinfachung hochkomplexer somatischer, affektiver und neurologischer Vorgänge sowie einer subjektiven

Skizzierung und Betrachtung einzelner Aspekte des Psychodrama bleiben. Ich würde mich jedoch freuen, wenn dieses Thema Neugierde weckt und zu einem Diskurs anregt.

2.2 Das Aufspüren leiblicher Aspekte – Begegnungen

2.2.1 Nachhaltige Ressourcen- und Resilienz Erfahrungen – eine mögliche Funktion der komplexen Szene

Christoph Hutter bezeichnet die Szene als „Drehscheibe im Supervisionsprozess“ (Hutter 2012, S. 18-37). Er hat daraus die szenische Diagnostik entwickelt, um dem Bedürfnis nach einem Diagnoseschema in der Beratungsarbeit Rechnung zu tragen, das „von einem szenischen Verständnis der Wirklichkeit ausgeht“ (ebd.). Das szenische Denken hat nach Hutter drei Funktionen: zum einen eine holistische und integrative Funktion, zum anderen dient es auch der Weichenstellung im Beratungsprozess.

Die Szene an sich könnte jedoch unter neurobiologischen Aspekten noch eine vierte Funktion haben, nämlich die der nachhaltigen Ankerung. Die Szene eines Klienten, ob nun im Denken imaginiert oder auf der Bühne im Handeln inszeniert, beinhaltet immer die Arbeit mit inneren Bildern, mit inneren Repräsentanzen des Klienten von sich, von der Welt und den gemachten Beziehungserfahrungen (Hüther 2010, S. 82 ff.). Diese im Gehirn „verkörpert“ und gespeicherten Abbildungen aktivieren auch die mit ihnen aufs engste verknüpften motorischen, sensorischen und affektiven Muster. Sie sind an unterschiedlichen Orten im Gehirn in Form eines ganzen neuronalen Netzwerkes gespeichert. Es bedeutet aber auch umgekehrt, dass eine imaginierte oder inszenierte Szene, die zum Beispiel mit einer positiven neuen Erfahrung verbunden ist, wiederum als Verkörperung mit den dazu gehörigen motorischen, sensorischen, affektiven und wo möglich kognitiven Mustern im Gehirn gebahnt und gespeichert wird. Eine bewusste Aktivierung dieses Bildes mit den dazugehörigen Sinneseindrücken, die dazugehörige positive Kognition sowie die dazugehörigen Gefühle mit den einhergehenden Körperempfindungen könnten zu einer noch größeren Nachhaltigkeit in der szenisch-kreativen Arbeit führen. Dieses Bild würde dann mit einem positiven Satz über sich selbst, dem dazugehörigen Gefühl und der Körperhaltung bzw. Körperempfindung leiblich geankert. Das könnte dem Klienten das Nachklingen, das Erinnern und wieder Anknüpfen an ein Coaching oder eine Supervision erleichtern, könnte nachhaltig zu einer neuen lösungsorientierten „verkörpert“ Erfahrung führen, die im Alltag ja erst noch eingeübt und wiederholt werden will.

Starke und positive symbolisch-nonverbale Bilder sind nach Wilma Bucci in ihrer „Multiple Code Theory“ (in: Storch 2010, S. 130-133) das Bindeglied (referentieller Prozess ebd.) zwischen vorsymbolischer körpersprachlicher unbewusster Informations-

verarbeitung und symbolisch verbaler, dem Bewusstsein leichter zugänglichen Informationsverarbeitung im Gehirn.

Hier kommt der *surplus reality* eine besondere Bedeutung zu, die auch Becker in seinem Artikel benennt. Der Protagonist könne sowohl in einer verbalen als auch in einer körperbezogenen Art und Weise neue Erfahrungen machen, die es ihm ermöglichen, im Sinne der Neuroplastizität des Gehirns neue Verbindungen zwischen Neuronen zu erschaffen. „Durch die sinnliche Erfahrung des Psychodramas werden neue Perspektiven kreiert, die sich auch auf neuronaler Ebene abbilden“ (Becker in: ZPS 7, Heft 1 2008, S. 25).

Die Szenen aus meinem Einzellehrsupervisionsprozess oder auch aus der Weiterbildung, die für mich mit einem eindrücklichen sinnlich-körperlichen und emotionalen Erleben gekoppelt und mit einer positiven Erkenntnis über mich selbst sowie einem szenischen Bild verbunden waren, sind mir immer noch sehr präsent.

Die Arbeit mit der Szene und Bildern wird auch in der Psychotraumatheapie genutzt. Luise Reddemann entwickelte im Rahmen ihrer psychoimaginativen Traumatherapie (PITT) sehr ressourcenorientierte hilfreiche Imaginationen wie den *Wohlfühlort* oder den *Tresor* und die Arbeit auf der *Inneren Bühne* mit Täterintrojekten (Reddemann 2006). Im EMDR nach Francine Shapiro (Shapiro 1999) werden ebenfalls ressourcenorientierte imaginierte oder innere Bilder positiver Erfahrungen mit dem dazugehörigen Körpergefühl, der Emotion und der positiven Kognition verankert. Sie sind die Voraussetzung, um traumatische, wieder erinnerte Szenen anhand eines konkreten Bildes wiederum mit der dazugehörigen Körperempfindung, des Affekts und der negativen Kognition zu bearbeiten und mit einer positiven Kognition zu integrieren (Rost 2010, Hofmann 2004).

Mit ihrem Kongress macht auch die Carl Auer Akademie Heidelberg im Mai 2014 auf dieses Thema aufmerksam: *Reden allein reicht nicht!? Bifokal-multisensorische Interventionstechniken*. Auf dieser Tagung wird es um innovative Psychotherapie- und Beratungskonzepte gehen.

Von diesen Methoden könnte meines Erachtens auch die szenisch-kreative Arbeit eines Coachings im Sinne der ressourcenorientierten Nachhaltigkeit sehr profitieren, wenn dabei auf die Kongruenz von Körperempfindung, Affekt und Kognition geachtet wird. Eine körperliche Verankerung eines starken und positiven Bildes könnte dann durch das achtsame Wahrnehmen und Spüren ermöglicht und mit der Atmung vertieft werden. Auch eine bilaterale Stimulation (Butterfly aus dem EMDR) ist denkbar, wenn der Klient sich damit wohlfühlt und es als Unterstützung erlebt. Eine vierte mögliche Funktion des szenischen Denkens könnte daher in einer nachhaltig und körperlich geankerten Ressourcen- und Resilienzaktivierung liegen.

2.2.2 Die drei Strukturtheorien

2.2.2.1 Tele und Begegnung – Spiegelneuronen und Mutuality

Moreno, so von Ameln, begreift den Menschen nicht nur eingebunden in den Kosmos, sondern er sei stets Bestandteil eines sozialen Systems. In einem sozialen System findet Begegnung und Interaktion statt. Die zugrunde liegende wirkende Kraft eines Interaktionsgeschehens, so Hutterers Annahme, bezeichnet Moreno als *Tele*. (v. Ameln 2009, S. 211-213).

Wie wir heute dank der neurobiologischen Forschung wissen, geschieht Interaktion bereits auf zellulärer Ebene im embryonalen Stadium. „Die wichtigste Voraussetzung für die [...] Entstehung eines Beziehungsgeflechtes voneinander abhängiger, einander ergänzender Leistungen des embryonalen Zellverbandes ist eine fortwährende wechselseitige Abstimmung der Zellen. [...] Sie lernen voneinander durch Interaktion und Kommunikation“ (Hüther 2010, S. 82, 83). Somit sind Begegnung und ihr zugrunde liegendes Tele zutiefst biologisch verankert.

Mit dem Begriff des *Tele* beziehungsweise der *Zweifühlung* hat Moreno meiner Ansicht nach genau das benannt, was Säuglingsforscher wie Daniel Stern beobachtet, beschrieben und Giacomo Rizzolatti mit seiner Arbeitsgruppe aus Parma nachweisbar entdeckt haben: das *Phänomen der Spiegelneurone* (Bauer 2002, Bauer 2005).

Rizzolatti entdeckte bei seinen bahnbrechenden Experimenten die neurobiologische Grundlage für die Erkenntnis, dass das menschliche Erleben und Lernen persönliche Beziehungen braucht. „Diese (Spiegel-Nervenzellen, Anm. d. Autorin) können sich das, was wir bei einem anderen Menschen beobachten, so einprägen, dass wir es selbst fühlen, aufgrund dessen aber auch besser nachahmen können“ (Bauer 2007, S. 12).

Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollziehe sich im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen, mit Kommunikation. „Diese Beziehungserfahrungen und das, was sie sowohl an Emotionen und auch an Lernerfahrungen mit sich bringen, werden in Nervenzell-Netzwerken des Gehirns gespeichert“ (ebd. S. 7 und 8). Beziehungserfahrungen organisieren nicht nur Nervenzellennetzwerke, sie prägen auch das Fühlen und Denken eines Menschen und sogar seine Gene.

Und weiter: „Der Einfluss zwischenmenschlicher Beziehungserfahrungen reicht in den gesamten Körper hinein.“ Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, fände also seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen, so Bauer (ebd. S. 8). Diese Erkenntnisse scheinen mir von grundlegender Bedeutung auch für die psychodramatische Arbeit in supervisorischen und beraterischen Kontexten.

Eine *lebendige Begegnung* im Sinne eines *vollständigen Teles* nach Moreno „... bedeutet Zusammentreffen, Berührung von Körpern, gegenseitige Konfrontation, [...] zu sehen und zu erkennen, sich zu berühren und aufeinander einzugehen, [...], miteinander

auf ursprüngliche, intuitive Art und Weise miteinander zu kommunizieren, [...], es ist ein Treffen auf dem intensivst möglichen Kommunikationsniveau [...]" (Moreno 1956, zit. in v. Ameln 2010, S. 213).

In seinem Artikel zitiert J. Becker (Becker 2008) Daniel Stern, der diesen Moment der Zweifühlung als gegenwärtigen Moment beschreibt, der zu einem Moment der Begegnung werden könne. Dies erfordere, dass „jeder der beiden Partner etwas Einzigartiges und Authentisches als Antwort auf diesen gegenwärtigen Moment beisteuert“ (Stern, zit. in Becker 2008). Die Musik- und Körperpsychotherapeutin B. Gindl findet für dieses Resonanzgeschehen den Begriff *Anklang* (Gindl 2002).

Auch in der buddhistischen körperorientierten Praxis der somato-psychischen Selbstregulation (*zapchen somatics* nach Julie Henderson) gibt es Parallelen. Hier wird dieser „Now Moment“, der Moment der Zweifühlung, *Mutuality* genannt. Er bezeichnet einen Moment der gegenseitigen und gleichzeitigen Präsenz, wobei die Voraussetzungen dafür durch achtsame körperorientierte Übungen und eine somato-psychische Regulierung geschaffen werden. Interessanterweise benutzt auch Hutter den Begriff *Mutualismus*, dies im Zusammenhang mit einer Rollenübernahme durch die Hilfs-Iche, die ja die Zweifühlung voraussetzt.

Hier wird deutlich, dass Kommunikationsstrukturen schon ganz früh, also embryonal, körperlich und zellulär in unseren Nervenzellennetzwerken verankert werden. Die Spiegelneuronen befähigen uns überhaupt erst zu einer Einfühlung. Ob aus einer Einfühlung dann eine Zweifühlung erwächst, hat wiederum mit unseren Beziehungserfahrungen zu tun.

Für die szenisch-kreative Arbeit in Supervision und Coaching könnte dieses Wissen eine Ermutigung sein, gerade in der heutigen Zeit zu einer lebendigen Beziehungs- und Kommunikationskultur, einer *Zweifühlungskultur*, beizutragen und die Wechselwirkung von Körper und Psyche nicht aus dem Blick zu verlieren. Für Buer ist auch das Psychodrama „ein in sich konsistenter Handlungsansatz zur Steuerung anspruchsvoller Beziehungsarbeit (Buer 2004, S. 11). Die Sprache ist jedoch nur eines von vielen Ausdrucksmöglichkeiten. Das szenisch-kreative Arbeiten gibt viel Raum für andere Ausdrucksmedien (Schreyögg 2010, S. 277f.). Das knüpft an Morenos zweite Strukturtheorie an: den *Kreativen Zirkel*.

2.2.2.2 Spontaneität und Kreativität brauchen eine Ankerung im Körper

Der kreative Zirkel entspricht idealerweise dem psychodramatischen Prozess auf der Bühne. Sowohl in der aktiven Musiktherapie mit ihrer freien Improvisation als Zentrum als auch in meiner reichianisch verwurzelten körperpsychotherapeutischen Ausbildung gibt es viele sehr interessante Parallelen. Moreno war es, der 1933 zuerst den Begriff der *Körperarbeit* geprägt hat, aus dem sich dann viele körperorientierte Verfahren über-

haupt erst entwickelt haben (Boadella 1990, in: Radizi-Pauls 2003). Er hat im Gegensatz und in Abgrenzung zur Psychoanalyse dem Körper große Bedeutung zugesprochen.

Angelika Radizi-Pauls betrachtet als Psychodramatikerin in ihrem Artikel die Bedeutung des Körpers für die Kreativitätsentwicklung im Psychodrama auch aus der Perspektive einer Körperpsychotherapeutin. Für sie sei das Psychodrama *auch* eine körpertherapeutische Methode, denn Moreno habe die grundsätzliche Einheit von Leib und Seele erkannt. Als diese vertiefe sie das affektive Erleben „und verankert das Wort und die Tat tiefer im Körper“ (Radizi-Pauls 2003, S. 330).

Sowohl im Psychodrama als auch in meiner körperpsychotherapeutischen Ausbildung steht die *Begegnung* im Zentrum. „Es geht ihm um das Ich und Du, um den freien Fluss des Ausdrucks mit einem Gegenüber, um Handlungsfähigkeit und Beziehungsfähigkeit, und letztlich auch um die Liebesfähigkeit eines Menschen“ (ebd. S. 317). Trotz vieler Gemeinsamkeiten mit körperpsychotherapeutischen Verfahren gibt es jedoch Aspekte, die das Psychodrama vor allem in diagnostischer Hinsicht ergänzen könnten.

Für Moreno ist der Körper ein Handlungs- und Ausdrucksmedium, mit dessen Hilfe durch Training Spontaneität und Kreativität entwickelt werden könne (Radizi-Pauls 2003, S 314). „Dieser Ansatz vernachlässigt jedoch nach heutigem Verständnis die Dimension der Körpererfahrung ebenso wie die Dimension der Körperabwehr“ (ebd.). Die Körperabwehr sei nicht einfach durch ein Spontaneitätstraining im Sinne Morenos aufzulösen, da es sich um eine sehr komplexe Verflechtung von emotionalen und körperlichen Blockaden sowie auch um eine Körperabwehr an sich handle (ebd. S. 319). In diesem Punkt stimme ich Radizi-Pauls zu. Sie beschreibt mit dem Prinzip der Körperabwehr einen Aspekt, der sich in Form blockierter Lebensenergie im Körper manifestiert, und bezieht sich dabei auf die affektmotorischen Schemata nach Downing und auf Erkenntnisse aus der Neurobiologie. Die Blockaden, Wilhelm Reich nennt das *segmentäre Panzerung*, zeigen sich unter anderem in Form von Kontraktionen, Spannungszuständen oder mangelnder Beweglichkeit auch auf der Bühne. Dabei könnten körpertherapeutische Methoden hilfreich sein, „um die eigene Handlungs- und Begegnungsfähigkeit, also spontanes und kreatives Handeln, im Spiel wiederherzustellen“ (ebd. S. 320). Nicht im Sinne eines Trainings, sondern mittels Einfühlung und Unterstützung.

Hinter der Erforschung der Körperabwehr stehe immer auch die Erforschung der Angst, die zugleich eine Beziehungsangst sei, „weil in der aktuellen Begegnungsmöglichkeit und Nähe zu einem Menschen die alte Wunde der Verletzungen aufbricht“ (ebd. S. 321). Das könnte verständlich machen, warum szenisch-kreatives Arbeiten auch Angst und Widerstand hervorrufen kann. Beziehungsangst im Sinne einer neurotischen Angst blockiert folglich den Fluss der Kreativität und untermauert nach Radizi-Pauls „die Notwendigkeit der Angstbearbeitung als *Vorbedingung* zur Kreativitätsentwicklung“ (ebd. S. 327).

Auch wenn sich diese Ausführungen auf ein therapeutisches Setting beziehen, halte ich sie doch im diagnostischen Sinne für eine äußerst hilfreiche Möglichkeit, um einen ins Stocken geratenen Supervisions- oder Coaching-Prozess zu verstehen. Im Rollentausch und im Doppeln kann die Körperabwehr mit ihrem einhergehenden affektmotorischen Schema, z.B. die Reduzierung der Atmung, direkt nachempfunden werden. Auch die eigene achtsame Körperwahrnehmung als Supervisor im Sinne eines „Resonanzkörpers“ kann dazu sehr beitragen. Körperliche oder emotionale Gegenübertragungsfänomene können so wahrgenommen und für den Prozess genutzt werden.

Mit Maja Storch und ihrem Buch *Embodiment* sowie dem von ihr entwickelten Züricher Ressourcenmodell bezieht sich eine weitere Psychodramatikerin explizit auf Moreno, und zwar auf sein Spontaneitätskonzept (Storch 2010, S. 70-72). Sie versteht Morenos Spontaneitätsbegriff als einen „zentralen Wirkfaktor in seinem Konzept von psychischer Gesundheit“ (ebd.). Die Vorbereitungen für die Spontaneitätslage fänden nach Moreno im Körper statt und nicht im Denken. „So wird bei Moreno der Körper zur eigentlichen Grundlage psychischer Gesundheit“ (ebd.).

Hier setzt Storchs *Basis-Embodiment* an – als Einladung an den Körper, diese grundsätzliche Erlebnisbereitschaft herbeizuführen, die in jedem Menschen als Anlage, als Weisheit des Körpers vorhanden sei. Die Annahme ist, dass die *Spontaneitätslage* als Voraussetzung einer „liebvollen und persönlichkeitsgerechten“ inneren Haltung im Umgang mit dem eigenen Körper bedarf sowie auch einer Körperhaltung, die den Menschen überhaupt erst in die Lage versetzt, „auf jede Situation aus dem Moment heraus spontan und kreativ zu reagieren“ (ebd.). Eine Spontaneitätslage kann spontan entstehen, sie kann aber auch bewusst herbeigeführt werden. Storch führt hierzu eine Reihe von beeindruckenden Studien an, die die Wechselwirkung von der Psyche auf die Somatik, vor allem auch umgekehrt von der Somatik auf die Psyche untermauern. Die bewusste Einbeziehung von individuellen Körperhaltungen könnte ein ziel- und ressourcenorientiertes Arbeiten in einer Supervision oder in einem Coaching auf diese Weise mehr als bereichern. Allerdings erfordere genau das dann ein Einüben und ein Training, denn die dazugehörigen neuronalen Netzwerke müssen erst gebahnt und geankert werden.

An dieser Stelle sei auch wieder die Methode des *zapchen somatic* als eine weitere Möglichkeit der somato-psychischen Regulierung erwähnt (Ladik 2012). Der Zustand des körperlichen *Alignment* – die leichteste Verbindung (z.B. zwischen einzelnen Gelenken) – entspricht nach meiner eigenen persönlichen Erfahrung sehr dem Zustand der Spontaneitätslage: „Spontaneität ist eine neue Reaktion auf eine alte Situation oder eine angemessene Reaktion auf eine neue Situation“ (Moreno 1953, zit. in: Storch 2010, S. 70).

Beide Aspekte, die Radizi-Pauls und Storch anführen, widersprechen sich nicht, sondern machen nur noch einmal mehr deutlich, welches Potenzial in der Körperwahrnehmung steckt. Selbstsorge und Resilienzfaktoren können so gefördert oder erst entdeckt werden. Oft sind sie sogar auf der symbolisch-nonverbalen Ebene zu finden. Mit der Entwicklung einer *lebendigen Spontaneität* und *Kreativität* gerade auch bei Veränderungsprozessen in Supervision und Coaching geht idealerweise auch ein *körperliches Alignment* der Supervisanden und auch der Beraterin einher.

Peter Behrendt bezieht sich in seinem Artikel *Wirkung und Wirkfaktoren im psychodramatischen Coaching* (Behrendt 2006, S. 5) ebenfalls auf Morenos Spontaneitäts- und Kreativitätskonzept: „Nach Schacht (2003, S. 226 und 230) gipfelt die Spontaneitätslage in einer plötzlichen, sinnlich-körperlichen spürbaren Erkenntnis, dem Aha-Erlebnis. [...] Bei hohem Selbstvertrauen und hilfreichen Rückmeldungen ist es möglich, dabei den eigenen „subtilen affektiven (...) Signalen der psychosomatischen Rollenebene ‚wie einer Laterne zu vertrauen‘ [...]“. Dieser Zustand wird dann als flow erlebt“ (ebd.).

Dies verlange auch vom Psychodramaleiter die Spontaneität und Kreativität, sein Vorgehen in jedem Prozess neu bzw. adäquat auf den Teilnehmer und seine Ziele abzustimmen.

2.2.2.3 Erwärmungsprozesse im kreativen Zirkel und im psychodramatischen Prozess

Die Wirkungskraft der Spontaneität ermöglicht einen Prozess, einen zweiten Schritt, den Moreno als Erwärmung bezeichnet. Allein das Wort impliziert schon eine Körperempfindung, nämlich den der Temperatur. „Eine erwärmte Gruppe verändert die Temperatur im Raum um bis zu 2,5 Grad“ (Hutter 2010). Hutter bezieht sich dabei in seinem Vortrag *Szenen und Körper* neben der Rollentheorie und der szenischen Diagnostik auch auf Erwärmungsprozesse als dritte „Tiefenbohrung“, denn sie hätten einen ganz großen körperlichen Fokus. Erwärmungsprozesse seien oft Körperprozesse, die uns in die Lage versetzten, Strukturen zu verändern, vor allem durch Maximierungsprozesse. „Maximierungsprozesse sind in der ersten Dimension somatische Prozesse, heißt: über das Spüren der Körperlichkeit gerate ich in eine Szene, über eine Dosis-Erhöhung, über eine Intensivierung von körperlichen Gefühlen gerate ich näher an den Punkt, gemeint ist der *status nascendi*, wo Energien so stark werden, dass sie veränderbar und bearbeitbar sind“ (Hutter 2010).

Man könnte nun meinen, dass der Erwärmungsprozess lediglich der Einstieg sei, der über die Stegreiflage zu dem eigentlich wichtigeren Gestaltungsprozess und zum Ergebnis führt. Tatsächlich kommt einer ausreichenden und sorgfältigen, angemessenen Erwärmung meiner Meinung nach jedoch ebenfalls eine große Bedeutung zu. „Das Subjekt bringt seinen Körper und seinen Geist in Bewegung, indem es Körperhaltungen und geistige Bilder benutzt, die es dazu führen, einen bestimmten Zustand erreichen zu las-

sen“ (Moreno 1946, in: Hutter 2012, S. 288-289). Und weiter: „Der therapeutische Prozess im Psychodrama kann nicht ohne vollständige Berücksichtigung der Erwärmungstechniken verstanden werden“ (ebd.).

Moreno führt das Beispiel eines Sportlers an, dessen Erwärmung großen Einfluss auf seine Form und Effizienz habe. Als sogenannte *Starter* für die Spontaneität in der Erwärmungsphase können körperorientierte, imaginativ-symbolische oder interaktive Übungen dienen. Viele davon habe ich in der Weiterbildung kennengelernt. In der Integrativen Körperpsychotherapie orientiert sich die Erwärmung an der vegetativen Erregung des Klienten. Es ist also gut zu wissen, dass bereits Erwärmungsphasen auch in der psychodramatischen Supervision oder im Coaching sehr intensive Körperempfindungen, Gefühle, aber auch Bilder in Form von Erinnerungen sowie damit verbundene Kognitionen hervorrufen können. Sie sind oftmals an Mimik und Gestik, aber auch an der Veränderung der Hautfarbe oder der Positionierung der Körper im Raum zueinander erkennbar. Gleichzeitig braucht es eine individuell angemessene Erwärmung für ein Thema. Hier könnte eine wache Aufmerksamkeit, ein körperliches und emotionales Gewahrsein der Supervisorin für sich selbst und für die Supervisanden, sehr viel diagnostische Orientierung für weitere Interventionen geben.

Dies gilt meiner Ansicht nach gleichermaßen für Gestaltungsprozesse, denn auch sie wollen körperlich, emotional und kognitiv durchdrungen werden, um aus der Sprungstelle der Stegreiflage eine neue Konserve zu entwickeln.

2.2.2.4 Die Somatik in der Rollentheorie

Der Mensch ist eine Summe von vielen Rollen, die sich im kulturellen Atom bündeln. In seiner Rollentheorie geht Moreno davon aus, dass das Entstehen von Rollen dem Selbst vorangehe, ja, dass sich das Selbst womöglich erst aus den Rollen herausbildet: „Lange bevor die sprachgebundenen Rollen in der Welt des Kindes auftauchen, funktionieren schon psychosomatische Rollen“ (Moreno 1960, in: Hutter 2012, S. 309). Moreno führt hier als Beispiel die Rolle des Schlafenden, des Essenden, des Gehenden usw. an (ebd.). Dabei unterscheidet Moreno drei Rollenkategorien: psychosomatische Rollen, psychodramatische Rollen sowie soziale Rollen. Die Genese von Rollen gehe dabei durch zwei Stadien: Rollenwahrnehmung und Rollenspiel (ebd.). Somatische Rollen sind das Fundament. Auf diesem Boden entwickeln sich die beiden anderen Rollenkategorien. „Somatische Rollen nehme ich immer mit“ (ebd.). Von Ameln schreibt dazu: „Die jeweils neu erworbenen Rollen lösen die vorherigen nicht ab, sondern die drei Stufen bauen aufeinander auf, integrieren frühere Rollen und entwickeln sie weiter“ (v. Ameln 2009, S. 223).

Vor allem in diagnostischer Hinsicht kommt der Somatik in der Rollenentwicklungstheorie meiner Ansicht nach eine große Bedeutung zu, denn sie ist der Ursprung unseres Seins und basiert auf neuronal-physiologischer Kommunikation und Vernetzung. Dies

beginnt schon im Mutterleib. Der achtsame Blick auf die Somatik gibt uns und unseren Supervisanden die Möglichkeit, eine Szene besser zu verstehen oder auch zu erklären. Hutter sagt dazu: „Jede einzelne Rolle hat eine eingeschriebene Somatik [...]. Die Rollen, die ich ausübe, und die Körperlichkeit, in der ich mich befinde, sind aufs Engste miteinander verzahnt und ineinander verflochten“ (Hutter 2010). Hutter bezieht sich dabei vor allem auf die Verknüpfung von Körper und Emotion und benennt ein simples Beispiel: „Die Augenbrauen hochziehen und gleichzeitig böse sein, das geht nicht zusammen“ (ebd.). Es macht auch deutlich, dass die Körperlichkeit gewisse Rollen sowohl begrenzt als auch ermöglicht. Umgekehrt gelte dies auch (ebd.).

Rollentheorie ist auch eine Handlungstheorie. So fördert die Verkörperung von Rollen nicht nur die Rollenwahrnehmung und das Rollenverständnis des Protagonisten. Sie ist auch hocheffektiv, um sich andere Rollen überhaupt erst zu erschließen, sei es als Protagonist oder als Hilfs-Ich. Diesen Prozess beschreibt wie schon erwähnt Maja Storch mit ihrem Embodiment-Konzept sehr anschaulich, denn auch in einem Supervisions- oder Coaching-Prozess kann es darum gehen, von der Rollenübernahme zum Rollenspiel, vom Rollenspiel zur Rollenkreierung zu kommen. Dafür kann der Körper bewusst zur individuellen Ressourcenerschließung im Sinne einer *Einkörperung*, eines nachhaltigen Verankerns im Leib genutzt werden.

In seinem Schaubild ordnet Grapentin in Anlehnung an Moreno, Leutz und Mathias entwicklungspsychologisch gesehen die Rollenkategorien den einzelnen psychodramatischen Techniken zu: Doppeln – physiologisch/psychosomatische Rollen, Spiegeln – psychodramatische Rollen sowie Rollentausch – soziale Rollen (Grapentin 2011, Handout ISI). Hier finde ich auch einen Überblick über die verschiedenen Rollenebenen nach Michael Schacht. Auf der Psychosomatischen Rollenebene von der Geburt bis etwa zum 15. bis 18. Lebensmonat finden sich das affektive Erleben, die Ausbildung des impliziten unbewussten Gedächtnisses sowie das Aushandeln der Rollenerwartungen *in the act* mittels Gestik, Mimik und Signalkommunikation. Musiktherapeutisch gesehen entspricht das dem Rhythmus und dem Klang als grundlegende Gestalt-Elemente, woraus sich dann die Melodie und daraus die Sprache entwickeln, was wiederum der psychodramatischen Rollenebene entspricht (Hegi 1998).

Dies scheint mir sowohl unter diagnostischen Gesichtspunkten als auch im Hinblick auf Interventionen in Supervision und Coaching sehr bedeutsam. Handlungsrollen zeigen sich im Doppeln und Spiegeln, im Rollentausch und Rollenwechsel ganz leiblich. Sie können mit intensiven Gefühlen einhergehen und bedürfen einer umsichtigen Vorgehensweise, die sich für mich als Therapeutin und auch als Beraterin immer an der Begegnung mit dem Klienten orientiert.

Auch Behrendt plädiert aufgrund seiner experimentellen Evaluationsstudie für einen dosierten und gezielten Einsatz psychodramatischer Methodenrepertoires. Im Rahmen

eines Coachings scheine dies fruchtbarer zu sein als der zeitlich umfassende Einsatz des Psychodramas als Hauptinterventionsmethode. Allerdings habe das Psychodrama eine hohe Wirksamkeit aufgrund des Ressourcen- und Wachstumsfokus sowie der sehr guten Beziehungskompetenz der Psychodramatiker (Behrendt 2006, S. 1).

2.2.3 Die physiodramatische Dimension in der szenischen Diagnostik

Parallel zu den Strukturen sind die Inhalte einer Szene ebenfalls von Leiblichkeit durchdrungen. Die physiodramatische Dimension in der szenischen Diagnostik ist somit eine Orientierung, um relevante Themen gerade auch in der Supervision und im Coaching zu identifizieren oder aber auf der Bühne zu verkörpern.

Das Physiodrama habe sich in der theoretischen Beschreibung von Psychodrama und Soziometrie als Begrifflichkeit nicht eingebürgert, so Hutter (Hutter 2012, S. 28). Ungeachtet dessen „prägt die physiodramatische Realität doch alles, was in der Szene möglich oder unmöglich ist“ auf fundamentale Weise (ebd.). Jede Biographie sei somatisch verankert. In seinem „Handout zur psychodramatischen Diagnostik in Supervision und Coaching“ beschreibt Hutter vier Aspekte der somatischen Dimension, die für eine Diagnostik zu beachten sind: Zunächst Körpersymptome, zum Beispiel Burn-out und Erschöpfung, die häufig als Anlass zur Supervision oder Beratung dienen. Des Weiteren Körpersymptome und auch medizinische Notwendigkeiten, die sich während der psychodramatischen Arbeit als relevant erweisen. An diesen Punkten kann sich zeigen, ob ein Wechsel vom Coaching zur Psychotherapie notwendig ist. Dies wird auch in der nachfolgenden Fallvignette eines Einzelcoachings deutlich.

Der dritte Aspekt sei die Funktion des Körpers als „Hohlspiegel“ und viertens „die enge sprachliche Verzahnung zwischen Somatik und körperlicher Befindlichkeit“ (Hutter 2012, S. 20).

Interessanterweise werden Affekte und Gefühle von Hutter nicht noch einmal explizit der somatischen Dimension zugeordnet. Die enge Verknüpfung von Körper und Gefühl findet ihre Erwähnung zwar in Bezug auf die Rollentheorie. Alle Emotionen sind jedoch in unserem Körper verortet. Ihnen liegen Körperempfindungen zugrunde. Eine Fokussierung auf den Leib geht immer auch mit möglicher emotionaler Tiefung einher und ist daher äußerst relevant auch für die physiodramatische Dimension einer Szene.

Aus diesem Grund möchte ich an dieser Stelle zumindest kurz auf die Beziehung zwischen Körper und Gefühl eingehen. In den Formaten von Coaching und Supervision haben wir es immer auch mit der Somatik und den Gefühlen unserer Klienten zu tun, ob wir nun explizit damit arbeiten und es thematisieren oder es im diagnostischen Sinne einfach wahrnehmen.

In ihrem Buch *Der Körper erinnert sich – Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung* schreibt Babette Rothschild: „Obwohl Emotionen vom Geist inter-

pretiert und benannt werden, werden sie gänzlich vom Körper erlebt. Jede Emotion wirkt auf den Beobachter anders und manifestiert sich in einem anderen körperlichen Ausdruck. Jede kennzeichnet ein unverwechselbares Muster von Kontraktionen der Skelettmuskulatur, die sich sowohl im Gesichtsausdruck als auch in der Körperhaltung (somatisches Nervensystem) niederschlägt. Außerdem fühlt sich jede Emotion innerhalb des Körpers anders an. Verschiedene Muster der Kontraktion unterschiedlicher innerer Muskeln lassen sich als Körperempfindungen (das innere Empfinden) unterscheiden. [...] Der Ausdruck einer Emotion in unserer Mimik und unserer Haltung ermöglicht es den Menschen in unserer Umgebung, sie zu erkennen“ (Rothschild 2002, S. 90, 91). Auch Rothschild betont, dass die Verbindung zwischen Emotion und Körper sich häufig in unserer Sprache ausdrücke. Emotion kommt aus dem Englischen und impliziert eine Bewegung: *emotion = hinausgehen*.

In Anlehnung an Donald Nathanson unterscheidet Rothschild zwischen Empfindungen, Emotionen oder Gefühlen und Affekten. Der Affekt sei der biologische Aspekt der Emotion, das Empfinden hingegen die bewusste Erfahrung eines Gefühls. Die Erinnerung sei laut Nathanson notwendig, um eine Emotion zu erzeugen, wohingegen Affekte und Empfindungen auch ohne die Erinnerung an ein früheres Erlebnis existieren könnten (ebd.).

Was die Beziehung zwischen Körper und Emotion angeht, so beziehen sich sowohl Babette Rothschild als auch Maja Storch auf die von dem bekannten Neurowissenschaftler Antonio Damasio entwickelten *somatischen Marker* (Rothschild 2002, Storch 2002). Nach Damasio werde jeder Denkprozess von somato-affektiven Bewertungen, sogenannten somatischen Markern, begleitet. Sie können sich sowohl auf einen Stimulus aus der Außenwelt beziehen als auch auf innere Vorstellungsbilder und Imaginationen. Dieser positiven oder negativen Bewertung (Sicherheit oder Gefahr) können wir gewahr werden über unsere körperliche und/oder affektive Reaktion. Dieser unbewusst verlaufende Prozess der somatischen Marker ist unabhängig von der bewussten kognitiven Bewertung einer Szene (Storch 2010, S. 152). Vereinfacht bedeutet es, dass sich das möglicherweise unbewusste somatisch-affektive Erleben von der bewussten Haltung oder Einstellung einer Situation gegenüber sehr unterscheiden kann.

Ein Wissen um diese Prozesse scheint mir insofern von Bedeutung, als sich in einem Protagonisten oder auch einem Hilfs-Ich auf der bewussten kognitiven Ebene zum Beispiel über die Sprache eine sehr klar präzise Argumentation zeigt. Auf der unbewussten somato-affektiven Ebene der sogenannten somatischen Marker könnten jedoch sehr gegenläufige und diffuse Körperempfindungen und Gefühle bestehen. Ein Gewahrsein und Einbeziehen der sichtbaren äußeren Körperhaltung und ein behutsames Erfragen der inneren Körperempfindung und des subjektiven inneren Erlebens kann in einem Supervisions- oder Coaching-Prozess meines Erachtens wegweisend sein.

2.2.3 Die Bühne als sicherer Möglichkeitsraum für reales Probehandeln

Zu guter Letzt möchte ich den Fokus noch auf eine Fragestellung lenken, der auch Ulf Klein in seinem Artikel *Die Neurophysiologie der Bühne* in der jüngsten Ausgabe der ZPS nachgeht (ZPS 2012, S. 207-215). Sein Theorieseminar im Januar 2013 im Rahmen der Weiterbildung ist mir in diesem Zusammenhang noch nachhaltig in Erinnerung. Hier wurde für mich praktisch erlebbar, womit Klein sich in der Theorie auseinandersetzt. Es hat mir noch einmal deutlich gemacht, welche Chance darin liegt, die Bühne ganz bewusst als Instrument zu nutzen. Die explizite ressourcenorientierte Einbeziehung von Körperhaltung, Empfindung und Gefühl, Stimme und Kognition ist mir aus meiner therapeutischen Arbeit sehr vertraut, und ich habe es als sehr bereichernd erlebt, wie Klein diese Aspekte auf psychodramatisch-systemische Weise in die Formate Supervision und Coaching einbindet.

Klein nimmt wie oben bereits beschrieben auch an, dass „das Gehirn selbst also immer nur mit Simulationen von neuronalen Aktivitäten arbeitet und mit nichts anderem [...]“, und fragt, was das für die Beratungs- oder Therapiesituation bedeute, insbesondere für die psychodramatische Arbeit im Möglichkeitsraum Bühne (Klein 2012, S. 211).

Im Gegensatz zu einer rein verbal gestalteten Beratungssitzung bestünden die neuronalen Simulationen, mit denen das Hirn des Klienten aktuell arbeite, nicht nur aus internen, sondern zusätzlich auch noch aus external-sensorischen Informationen (das Handeln der Mitspieler), die im Rahmen des Rollenspiels auf der Bühne entstünden. „Wie in realen Situationen entstehen also ganz aktuell (im Jetzt und Hier) sensorische Signale, die ihren Weg durch das Gehirn nehmen und dabei [...] all die Stationen vom Stammhirn bis zum Kortex durchlaufen, die die Signale auch im realen Leben durchlaufen würden“ (ebd.).

Eine große Bedeutung kommt dem explizit verabredeten und gewährten Bühnenraum als einem vom Gehirn erkannten, *sicheren Spielraum* zu. Das Gehirn könne nämlich unterscheiden, ob von einer bestimmten Situation oder von Menschen Gefahr ausgehe oder nicht. Diesen Prozess in den primitiven Hirnstrukturen nennt Klein *Neurozeption*. Im sicheren Rahmen der Bühne könnte also ein Ausdruck auch von sonst eher gehemmten und unterdrückten Körperimpulsen, Gefühlen oder einem damit verbundenen stimmlichem Ausdruck ermöglicht werden. Damit können in einem zweiten Schritt, für die Realität angemessene authentische Verhaltensweisen erarbeitet werden. „Die psychodramatische Bühne ist so gesehen Werkraum und Labor, um das Rohmaterial von Handlungsimpulsen, unbewusster Körpersprache und ‚enthemmten‘ Affekten (neurophysiologisches System) nach und nach in kompetentes Handeln (soziales System) mit klarer Sach- und Beziehungsbotschaft (psychologisches System) zu überführen“ (Klein 2012, S. 212).

Meiner Erfahrung nach entfalten sich gerade bei der Sensibilisierung und achtsamen Einbeziehung leiblicher und emotionaler Anteile oft Potenziale, Kraftquellen, starke Leitbilder oder reale Ressourcen, die vorher vom Supervisanden so nicht gedacht werden konnten.

Ein weiterer entscheidender Schritt für einen alltagstauglichen „Realitätscheck“ ist dann das Heraustreten aus dem Möglichkeitsraum „Bühne“ und das wieder Eintreten in den Supervisions- bzw. Coaching-Kontakt. Das auf der Bühne bewusst und erfahrbar Gemachte soll sich ja nicht nur auf den Supervisionsprozess selbst auswirken, es sollte nach Möglichkeit über diesen Prozess *hinauswirken*, sich auf den Alltag *auswirken*. „Was bedeutet das auf der Bühne Erlebte also für Ihren nächsten Schritt im Alltag?“ – das wäre eine mögliche Frage, die es dann am Ende einer Sitzung zu erörtern gilt.

Kleins Fazit beleuchtet einmal mehr, wie hochaktuell und zugleich leiblich das szenisch-psychodramatische Arbeiten auf der Bühne ist. Zum einen biete die Bühne einen sicheren Raum zur Ausgestaltung externaler Simulationen im Dienste von Erkenntnis, Selbstreflektion und Veränderung. „Die autonomen Aktivitäten des Gehirns erhalten dadurch auch im neurophysiologischen Geschehen einen wesentlichen Realitätsbezug, da das Spiel auf der Bühne zusätzliche sensorische Signale bietet, die das Gehirn in seine internen Prozesse mit einbezieht“ (Klein 2012, S. 213). Zudem biete die Bühne einen geschützten Raum, um unbewusste efferente Impulse, die mit jeder Hirnaktivität verbunden seien, in Probehandeln zu verwandeln (ebd.).

2.3 Eine Einladung zur Integration

Der Blick aus der Außenperspektive auf die leiblichen Aspekte im Psychodrama hat mich nachhaltig beeindruckt, auch wenn es nur bei einer Skizzierung bleiben konnte. Erst durch diese Auseinandersetzung ist mir deutlich geworden, was in mir bisher eher in Form von losen Assoziationen und gedanklichen Verknüpfungen im Laufe der Weiterbildung aufgetaucht ist. Das Element der Verkörperung wirkt nicht nur durch Handlungsrollen in die komplexe Szene hinein. Es birgt ein enormes diagnostisches gesundheitsförderndes Potenzial. Das leibliche Element durchdringt die gesamte psychodramatische Landkarte. In diesem Sinne ist das Psychodrama für mich immer auch Körperarbeit für Klient und Supervisor. Mein Respekt und meine Achtsamkeit für die Methodik des Psychodramas in den Formaten Supervision und Coaching sind gestiegen.

Die Annahme, dass das Psychodrama in seiner Komplexität geradezu auf der Höhe der Zeit zu sein scheint, was neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie betrifft, ist auf sehr inspirierende Weise konkreter und greifbarer für mich geworden. Die Erkenntnis, wie sehr die Leiblichkeit im szenisch-kreativen Denken und Handeln verwurzelt ist, lässt den gezielten Einsatz psychodramatischer Methoden in Supervision und Coaching

für mich noch einmal in einem neuen Licht erscheinen. Sowohl im diagnostischen als auch im wachstumsfördernden, ressourcenorientierten Sinne kann das achtsame Wahrnehmen von Körperempfindungen oder Haltungen sehr wertvoll sein. Vor diesem Hintergrund scheint mir eine *Methodenkultur* angebracht zu sein, die individuell abgestimmt ist auf Supervisanden oder Coachee, auf ein Team oder eine Organisation.

Ich kann hier mein Orientierungswissen und auch Interpretationsfolien aus Musiktherapie, Körperpsychotherapie sowie der Traumatherapie einbringen, die psychodramatische Arbeit damit anreichern und ergänzen. Für mich bündeln sich diese Verknüpfungen alle in der *Therapeutischen Philosophie* Morenos, in den drei Erkenntnismodi *Begegnung*, *Experiment* und *Verkörperung*.

Dabei geht es für mich gar nicht so sehr um die Frage, wie viel Körperlichkeit und Emotionalität in einem Supervisions- oder Coaching-Prozess generell erlaubt ist. Mir geht es darum, einen Prozess aus der *Begegnung* mit dem Supervisanden, dem Team, der Organisation und aus dem Auftrag heraus zu entwickeln. Interventionen, die im Rahmen szenisch-kreativer Arbeit ein Körper-Gewahrsein anregen, zu einer gezielten Vertiefung oder auch zu einer gezielten Distanzierung und Betrachtung von Körperempfindung und Emotionalität führen, können überaus hilfreich sein. Sie können aber auch große Ängste, Befürchtungen und Widerstände auslösen und müssen ernst genommen werden.

Wenn ich im Kontext von Beratung nicht nur szenisch denken, sondern auch psychodramatisch arbeiten möchte, muss ich um die komplexe Tiefenwirkung der *Verkörperung* wissen. Auch Teams und Organisationen werden „verkörpert“, und zwar von den Menschen, die sich mit ihrer ganzen Person in die Arbeit einbringen. Dieses Wissen kann mir helfen, eine Szene besser zu verstehen und ressourcenorientierte Räume für Veränderungsprozesse zu eröffnen. Es kann jedoch immer nur eine Einladung zu einem *Experiment* sein und beinhaltet für mich einen angemessenen professionellen Umgang als Beraterin. Das impliziert meines Erachtens auch ein bewusstes leibliches Gewahrsein und Selbstsorge für sich selbst, die auch körperliche Bereitschaft zu Spontaneität und Kreativität.

Eine der Herausforderungen, der ich persönlich als Supervisorin und Coach immer wieder begegnen werde, liegt sicherlich darin, mein therapeutisches Wissen um das szenisch-kreative Denken zu erweitern und in supervisorisches Handeln umzusetzen. Dabei scheint es mir wichtig, den Schnittstellen zwischen den Formaten besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Dies wird auch in meinen ersten praktischen Erfahrungen in einem Coaching und in einer Teamsupervision in den nun folgenden Fallvignetten deutlich. Ich fokussiere dabei besonders auf die leiblichen Aspekte szenisch-kreativer Interventionen.

3 Fallvignetten

In der psychodramatischen Supervision und im Coaching arbeiten wir permanent mit unserem eigenen Körper und mit dem unserer Klienten, ohne es jedoch immer zu thematisieren. Dabei könnte dies als gezielte Diagnostik, Intervention oder als Entwicklungspotenzial im Sinne einer Intensivierung des körperlichen und emotionalen Erlebens ganz bewusst genutzt werden. Überdies könnte eine Achtsamkeit für leibliche Aspekte auf Seiten der Supervisorin auch hilfreich sein, eine Disidentifizierung mit intensiven Emotionen herbeizuführen, zum Beispiel bei mangelnder Affektregulation oder geringer Resilienz und Selbstfürsorge.

Mit den nun folgenden Fallvignetten und beschriebenen Szenen aus einem Coaching-Prozess sowie aus einer Teamsupervision möchte ich meine bisherigen Ausführungen aus dem zweiten Kapitel praktisch anreichern und meine szenisch-kreative Arbeit als Coach und Supervisorin reflektieren. Dabei habe ich für die Onlineversion aus Datenschutzgründen den Praxisteil leicht gekürzt und so verfremdet, dass keine Rückschlüsse auf Personen möglich sind.

3.1 Vom Coaching zur Therapie – Von der Therapie zum Coaching

Anhand dreier kleiner Szenen dieses Coaching-Prozesses möchte ich den Fokus hier auf den leiblichen Aspekt vor allem psychodramatischer Interventionstechniken richten. Dem Coaching war ein mehrjähriger Therapieprozess bei mir vorausgegangen, daher war dem Coachee das szenische Arbeiten bereits vertraut.

Die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung oder Körperempfindung, z.B. in der Erwärmung oder bei einer Rollenübernahme, führte in diesem Prozess sehr schnell zu den dort verorteten Gefühlen sowie zur Verknüpfung von alten Erinnerungen. Dies war für mich immer wieder mit der Herausforderung verbunden, trotz der Integration eines leiborientierten szenischen Arbeitens nicht in die therapeutische Arbeit abzugleiten, sondern das Coaching-Setting zu halten.

In diesem Auftrag ging es für den Coachee neben einer Projektentwicklung vor allem darum, sowohl die eigene Berufsrolle und berufliche Identität ins Gespür zu bekommen als auch mehr Selbstbestimmung und Selbstvertrauen im Handeln zu erlangen.

3.1.1 Die Vorgeschichte

Herr K. kam im Sommer 2007 über Empfehlung in meine psychotherapeutische Praxis. Dem war ein begleitendes Coaching als Immobilien-Abteilungsleiter eines großen Un-

ternehmens vorausgegangen. Aufgrund eines sich massiv zuspitzenden Mobbing und damit einhergehender Kündigung seitens der oberen Führungsebene litt er unter einer ausgeprägten Burn-out-Symptomatik. [...] Das Coaching bei der Kollegin wurde beendet, und es folgte eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bei mir. [...] Zum Schluss war Herr K. sehr mit seiner beruflichen Neuorientierung beschäftigt. Dies führte nach Beendigung der Therapie zu einer Coaching-Anfrage bei mir. Da die Übertragungsbeziehung aus der Therapie in einen ausdifferenzierteren und reiferen Coaching-Kontakt auf Augenhöhe seitens Herrn K. mündete, konnte auch ich mir gut vorstellen, diesen Auftrag anzunehmen.

3.1.2 Rahmung und Auftrag

Aufgrund des vorangegangenen Therapieprozesses war es mir für das Coaching sehr wichtig, klare Absprachen im Rahmen einer ersten Sitzung zu treffen und auch den Unterschied zwischen beiden Formaten deutlich zu machen. Sowohl der Coachee als auch ich hatten einen Rollenwechsel zu vollziehen. [...]

Der Coachee hatte zwei konkrete Anliegen. Wie sollte es jetzt nach einer steilen Karriere und dem tiefen Fall mit einhergehender Mobbing-Erfahrung, dem Verlust des Arbeitsplatzes und seiner beruflichen Identität für ihn weitergehen? Er hatte eine Geschäftsidee entwickelt, die auch schon des Öfteren Thema in der Therapie gewesen war. [...] Zum einen wollte der Coachee im Rahmen einer sechsmonatigen Projektentwicklung herausfinden, ob seine Idee überhaupt von einem Programmierer umsetzbar war. Falls ja, wollte er sich darüber klar werden, ob er mit dieser Dienstleistung auf den Markt gehen, sein Produkt an ein größeres Unternehmen verkaufen oder es „besser zu den Akten“ legen möchte.

Zum zweiten ging es um eine berufsbezogene Persönlichkeitsentwicklung. Der Coachee wollte sich im Rahmen des Coachings mit der Neufindung seiner beruflichen Identität beschäftigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der Kontakt- und Beziehungsgestaltung gewinnen, um dann auch gezielt Akquise betreiben zu können. Er fühle sich oft fremdbestimmt und erlebe auch sein Projekt oft als nicht zu ihm gehörig. Außerdem fühle er sich in berufsbezogenen Kontakten noch immer unsicher. [...] Wir vereinbarten zunächst zehn Coaching-Sitzungen à 90 Minuten in größeren Abständen. Bis zum Februar 2013 fanden davon sieben Sitzungen statt. Was die Projektentwicklung angeht, erwies sich ein strukturiertes Vorgehen anhand eines Zeitplans als sehr hilfreich und war von Erfolg gekrönt. [...]

Der Prozess der berufsbezogenen Persönlichkeitsentwicklung mit den Themen Berufsrolle/Identität sowie Sicherheit, Selbstvertrauen und Autonomie in der Kontakt- und Beziehungsgestaltung war und ist für den Coachee eine Herausforderung, die nicht so einfach mit ein paar Coaching-Stunden beendet sei. Vor allem aufgrund der Lebensge-

schichte und Persönlichkeitsstruktur (psychosomatische und psychodramatische Dimension nach Hutter), so meine Hypothese, braucht es Anregung und körperlich geankerte positive berufliche Erfahrungen, um neue neuronale Netzwerkstrukturen auszubilden. Hierfür waren gezielte psychodramatische Techniken hilfreich, und der Coachee hat sehr davon profitiert.

3.1.3 Die zweite Sitzung

Das Aufspüren von Körperankern – Der Rollentausch mit dem Programmierer

Im Rahmen der Anwerbung von Programmierern ging es in einem Teil der Sitzung um die Unsicherheit in der Kontaktgestaltung mit potenziellen Bewerbern für die Programmierung. Mir fiel auf, dass der Coachee die Angewohnheit hatte, von Zeit zu Zeit vom „Ich“ ins „Wir“ (damit meinte er mich) zu verfallen, wenn er von sich und seinem Projekt sprach. Auch die räumliche Distanz zu mir verringerte sich dann, und er rückte mir auf eine kumpelhafte Art buchstäblich „auf den Leib“. Was war die Funktion? Meine Hypothese war, dass dies auch Auswirkungen auf seine beruflichen Kontakte haben könnte und dass sich diese unbewusste sprachliche und räumliche „Einverleibung“ auch dort widerspiegeln würde.

Ich griff diesen Aspekt auf und schlug ihm also folgende Intervention vor: ein fiktives Bewerbungsgespräch, das er mit einem Programmierer in naher Zukunft führen würde. Der Coachee richtete die Bühne mit jeweils einem Stuhl für sich und den Programmierer ein. Um eine möglichst lebendige Gesprächssituation zu ermöglichen, nahm ich die Rolle des Bewerbers ein und der Coachee seine eigene reale Rolle. Innerhalb kürzester Zeit inszenierte er dasselbe Phänomen. In der Rolle des Bewerbers fühlte mich bedrängt und unangenehm berührt. An diesem Punkt schlug ich einen Rollentausch vor, denn ich wollte dem Coachee einen Perspektivwechsel auf das eigene Verhalten durch die körperliche und emotionale Einfühlung mit der Rolle des Programmierers ermöglichen.

Vor einem erneuten zweiten Rollentausch traten wir an den Bühnenrand, und ich fragte den Coachee, wie er sich in der Rolle des Herrn K. und in der Rolle des Programmierers körperlich und emotional gefühlt habe. In der eigenen Rolle habe er Herzklopfen und eine Enge in der Brust verspürt. Da sei die Befürchtung gewesen, abgelehnt zu werden, enttäuscht zu werden. In der Rolle des Programmierers beschrieb er ein Gefühl von Enge und Atemnot, das Bedürfnis zurückzuweichen. Es sei „ein ekliges unangenehmes Gefühl“, was sich im Rollenspiel auch für mich deutlich in seinem Gesichtsausdruck und in der Körperhaltung zeigte.

Durch die Fokussierung auf die Körperwahrnehmung und die emotionale Tiefung fielen ihm Situationen aus der Zeit als Abteilungsleiter ein. Da habe er immer die Sehnsucht gehabt, zum Team dazuzugehören, obwohl er doch eigentlich Leitungsfunktion gehabt habe. Auch das Gefühl des Ekels und der Distanzlosigkeit sei ihm aus dem familiären

Kontext vertraut: „Da rückt mir auch immer [...] auf die Pelle“. Obwohl der Coachee die körperorientierte, szenisch-kreative Arbeit aus der Therapie bereits kannte, war er verblüfft über seine Erkenntnisse: „Jetzt wird mir einiges klar!“

An dieser Stelle wollte ich nicht tiefer in die biographischen Erinnerungen einsteigen. Sie waren außerdem bereits im therapeutischen Rahmen bearbeitet worden. Ich wollte eine positive und hilfreiche Einstellung des Coachee fördern. Daher fragte ich ihn, welche Haltung – auch im körperlichen und emotionalen Sinne – und Einstellung er denn gerne für sich finden würde, um seine Bewerbungsgespräche gut führen zu können. Wir arbeiteten heraus, dass er gerne mehr in seine eigene Menschenkenntnis, Feldkompetenz und bisherigen Erfahrungen mit Programmierern (und da gibt es einige) vertrauen wolle. Dann sei ihm noch „eine freundlich zugewandte und dennoch abgegrenzte Haltung“ sehr wichtig, damit er den Überblick behalte.

Ich bat den Coachee noch einmal, auf die Bühne und in seine Rolle zu gehen. Wo spüre er das Vertrauen in sich im Körper und welche Körperhaltung gehöre dazu? Ihm fiel dazu ein großer Eichenbaum ein, und er beschrieb, dass er wieder durchatmen könne. Er verspüre ein warmes Gefühl im Bauch und nähme seine Füße sehr bewusst wahr. Es fühle sich sicher an, so, als habe er wieder Boden unter den Füßen. Auf mein Nachfragen entstand dazu ein positiver Satz: „Ich kann lernen, mir zu vertrauen.“ Ich lud Herrn K. ein, sich für diese Verankerung von Körperempfinden, Emotion und Kognition einige Atemzüge Zeit zu nehmen und sie mit bilateraler Stimulation in Form von *tapping* (EMDR) zu unterstützen. Ich tat dies, weil er das auch im therapeutischen Setting als äußerst hilfreich und unterstützend erlebt hatte.

Dann ging er zu seinem zweiten Wunsch über. Wo nehme er die freundlich zugewandte und zugleich abgegrenzte Haltung im Körper wahr und wie fühle sie sich an? Die Freundlichkeit spürte der Coachee sofort im Herzen, aber da verlöre er dann schnell die Aufmerksamkeit für seine Grenzen. Ich schlug ihm vor, doch einmal bewusst seine Körpergrenzen und die Kleidung auf seiner Haut wahrzunehmen, und zwar im Herzen mit einer freundlich zugewandten Haltung seinen eigenen Grenzen gegenüber. Vielleicht kenne er auch jemanden, der genau diese Haltung für ihn verkörpere. Dies war nicht leicht, aber nach einiger Zeit gelang es dem Coachee doch. Dass sei ein völlig neues Gefühl für ihn, es fühle sich gut an. Dann schlug ich ihm vor, doch noch einmal statt des „Wir“ das „Ich“ und „Du“ dazu zunehmen und damit zum Schluss noch einmal in der Rolle des Herrn K. in das fiktive Bewerbungsgespräch zu gehen. Ich übernahm noch einmal die Rolle des Programmierers. Sowohl das innere körperlich-emotionale Erleben und Wohlbefinden als auch der körperliche und sprachliche Ausdruck des Coachee hatten sich deutlich verändert und lösten in mir in der Rolle des Programmierers Neugier und Ansporn an diesem Projekt aus.

Es schloss sich nach dem Bühnenabbau ein Gespräch an, um wieder mit der Coaching-Realität in Kontakt zu kommen und herauszuarbeiten, was er für seine nächsten Schritte in der Projektentwicklung und Gesprächsgestaltung an Erkenntnissen mitnehme.

3.1.4 Die vierte Sitzung

Berater, Geschäftsführer oder Visionär – Durch Verkörperung und Empfindung zur Rollenidentität

Bereits in der dritten Sitzung hatte der Coachee zwei Programmierer gefunden und war sowohl mit den Bewerbungsgesprächen als auch mit ihrer Arbeit sehr zufrieden. Seit heute stünde seine Dienstleistung als Probelauf im Netz und funktioniere. Damit war er schneller als sein im Coaching zuvor erarbeiteter Zeitplan. Aber er traue sich nicht, den nächsten Schritt zu gehen und seine Dienstleistung aktiv zu bewerben, neue Kontakte zu knüpfen und alte wieder aufleben zu lassen. Herr K. vermutete dahinter seine Mobbing-Erfahrungen und seine noch ältere Angst, abgewiesen oder gedemütigt zu werden. Ich teilte seine Vermutungen, hatte aber noch einen anderen Impuls:

Meine Hypothese war, dass der Coachee bisher keine klare Rollenidentität entwickelt hatte, denn seine Geschäftsidee war ja gerade erst im Begriff, sich zu realisieren. In diesem Zusammenhang beschäftigte mich die ganze Zeit die Frage, in welcher Rolle er denn nach außen auftreten wolle, um Kunden zu akquirieren [...]. Ich ließ den Coachee an meinen Gedanken teilhaben und schlug ihm vor, sich an diesem Punkt mit seiner Rollenidentität auseinanderzusetzen. Er war über diesen ganz pragmatischen Aspekt verblüfft und stellte fest, dass er gar nicht wisse, womit er sich denn identifiziere. Er erzählte, dass es durchaus bereits eine eingetragene Firma gebe, die Rechtsform sei eine GmbH, Firmeninhaber jedoch seine Familie. Er selbst laufe als Berater. Jetzt, wo er darüber spreche, sei das komisch, sich als Berater für seine eigene Dienstleistung bei potentiellen Kunden vorzustellen.

Um dem Coachee eine Annäherung an „seine“ Rolle zu ermöglichen, sie zu „verkörpern“, zu fühlen und mit Leben zu füllen, schlug ich vor, die Rollen, die ihm zu sich einfielen, doch einmal auf Moderationskarten zu schreiben, sie auf die Bühne zu legen und lebendig werden zu lassen. Er fühlte sich sofort angeregt und schrieb folgende Rollen auf: den „Berater“, den „Geschäftsführer“, den „Ideengeber“, den „Vertriebler“ und den „Umsetzer“. Ich bat ihn, auf die Bühne und als Ausgangspunkt zunächst in die Rolle des Beraters zu gehen, sich körperlich einzufühlen (äußere Haltung, innere Empfindung) und sie lebendig werden zu lassen. Vielleicht entstehe auch spontan ein Ton oder ein Satz mit „Ich bin ...“. Wenn es genug sei, könne er wieder an den Bühnenrand treten und erzählen, wie es ihm ergangen sei. Danach könne er eine andere Rolle einnehmen.

Der Coachee war er erstaunt, wie unterschiedlich sich die Rollen anfühlten. Der Berater habe sich hohl und leer angefühlt, und er habe keinen Zugang zu dieser Rolle bekommen können. Es sei sehr unangenehm gewesen, denn es habe sich kalt angefühlt, und er habe angefangen zu frösteln: „Ich bin das nicht.“ Mit dem Vertriebler identifiziere er sich auch nicht, da sei es ihm ähnlich gegangen wie mit dem Berater, nur dass er sich hier zusätzlich noch klein gemacht und geduckt habe. Der Ideengeber habe in ihm sofort Freude ausgelöst, was er am stärksten in seinem Herzen wahrgenommen habe. Hier fühle er sich weder groß noch klein, sondern so wie er sei, sei er genau richtig. Das sei wirklich eine Fähigkeit von ihm, Ideen und Visionen zu haben und sie auch umsetzen zu können. Daher identifiziere er sich auch mit dem Umsetzer. Hier spüre er vor allem seinen Kopf und seine Hände sehr, denn er sei unglaublich schnell im Denken und auch im Handeln. „Ich bin ein Visionär und Umsetzer mit Herz und Hand!“ Damit habe er seiner ehemaligen Firma und auch dem Familienbetrieb seines Vaters schon oft Probleme aus der Welt geschafft. In diesen Rollen fühle er sich in seinem Element. Der Geschäftsführer sei eine Rolle, die er in Zukunft vielleicht einmal einnehmen könne, mit dem Ideengeber und dem Umsetzer an seiner Seite. Er habe sich in dieser Haltung sehr aufrecht gefühlt, ruhig und neutral, und er habe eine gewisse Gelassenheit verspürt, die sich vor allem an seiner Atmung bemerkbar mache. Auch wenn er kein Geschäftsführer sei, könne er von dieser aufrechten Haltung mit Ruhe und Gelassenheit in seiner zukünftigen beruflichen Laufbahn gut etwas gebrauchen.

Nach dem Bühnenabbau ging es im Gespräch wieder um einen „Realitätscheck“. Als sehr wichtig stellte sich in der Nachbesprechung die Versprachlichung der Haltung dar. Die Sätze mit „Ich bin ...“ zeigten deutlich, wo Körperwahrnehmung, Empfindung und Kognition kongruent und die Rollen authentisch waren. Auf die Frage, was er denn an Erkenntnissen aus den Rolleneinfühlungen mitnehme, antwortete er, dass er froh sei, den Ideengeber und Umsetzer wiedergefunden zu haben. Ihm sei nicht klar gewesen, dass ihm genau das viel Freude bereite und diese Fähigkeiten seine großen Stärken seien. Außerdem verstehe er nun, warum ihm der nächste Schritt der Akquise sehr schwer falle, nicht nur aufgrund seiner Vorgeschichte, sondern ganz einfach, weil er nun mal kein Berater und Vertriebler sei. Darüber hinaus wolle er das ganze Projekt mit seiner Familie als Inhaber noch einmal gründlich überdenken. „Ich habe jetzt eine Idee, wo es hingehen könnte.“ Eine erste Annäherung an eine Rollenidentität konnte hier gebahnt werden.

3.1.5 Die sechste Sitzung

Die verkörperte Bremse – Von der Blockade zur weisen Ratgeberin

Die folgenden Coaching-Sitzungen waren geprägt von den Vorbereitungen einiger Akquisegespräche. Der Coachee hatte sich entschieden, sein Projekt zu bewerben, und hatte einen riesigen Ordner voller Kontaktadressen, fühlte sich aber gleichzeitig damit

überfordert. Einerseits wolle er Gas geben, stehe aber ständig auf der Bremse, wie in einem Auto. Wir vereinbarten, dass er „sein Tempo“ den realistischen Gegebenheiten anpassen und „als Teilziel“ bis zum Ende des Jahres zunächst mit Menschen Kontakt aufnehmen solle, die er schon kannte und die ihm ein ehrliches Feedback für sein Projekt geben bzw. ihn weiterempfehlen könnten. Es gehe darum, erste Erfahrungen zu sammeln.

Diesem Vorschlag lag meine Hypothese zugrunde, dass dem Coachee auf diese Weise ermöglicht wird, ein mögliches kritisches Feedback auf das Projekt und nicht auf sich als ganze Person zu beziehen, um auch einen realitätsgerechten Umgang mit seinen immer wieder geäußerten Befürchtungen zu finden. Darüber hinaus würde er Zeit brauchen, um eine authentische neue berufliche Identität zu entwickeln. Außerdem konnten diese kleinen Begegnungen dann im Coaching nachbereitet und positive Erfahrungen sowohl körperlich als auch emotional und kognitiv geankert werden.

Ich bezog mich dabei immer wieder auf die bereits gemachten und von ihm gestalteten guten Kontakterfahrungen, denn davon gab es inzwischen einige. Zusätzlich bezog ich auch das Thema der Rollenidentität mit ein. Und ich legte Wert auf die damit verbundenen bereits gemachten Körperempfindungen und Gefühle. Dieses Vorgehen fiel dem Coachee sichtlich schwer und positive Erfahrungen gerieten bei ihm immer wieder in Vergessenheit. Außerdem habe er zwischen den Polaritäten Gas und Bremse, zwischen „einem Hauptgewinn und einer Niete“ kaum Wahlmöglichkeiten.

In dieser Sitzung griff ich daher sein Bild von einem Auto auf, in dem er sitze und mit dem Fuß auf der Bremse klebe, obwohl er doch eigentlich Gas geben wolle. Ich lud ihn ein, dieses Bild einmal auf die Bühne zu bringen. Meine Idee war, die Bremse für den Coachee körperlich spürbar und damit sichtbar und bewusst zu machen. Bremsen in einem Auto haben eine wichtige Funktion. Sie sind überlebensnotwendig, um überhaupt Auto fahren zu können. Meine Hypothese war daher, dass die Bremse einen Sinn für ihn hat, seinem Bewusstsein aber noch nicht zugänglich ist. Dahinter könnte sich womöglich eine Ressource oder Erkenntnis verbergen.

Der Coachee konnte sich das gut vorstellen, und er baute die Szene mit einem Stuhl für sein Auto und einem Kissen für die Bremse auf. Auf meine Frage, wie es ihm denn in seinem Auto gehe, beschrieb er ein sehr unangenehmes Gefühl des Blockiertseins. Er komme mit seinem Projekt einfach nicht schnell genug voran. Sein Fuß sei schwer wie Blei und einfach nicht von der Bremse wegzubekommen. Dabei wolle er eigentlich Gas geben und „voll durchstarten“. Ich bat ihn, doch einmal einen Rollentausch mit der Bremse zu machen und auch eine entsprechende Körperhaltung einzunehmen. Wie fühle er sich als Bremse? Gäbe es einen Satz an ihn selbst? Der Coachee hockte sich zusammengekauert als Bremse auf den Boden. Es sei unglaublich anstrengend in dieser Haltung als Bremse, und „sie“ versuche mit allen Kräften, den Fuß festzuhalten. Außer-

dem sei „sie“ ärgerlich, dass Herr K. ihn so ablehne, denn sie, die Bremse, Sorge sich eigentlich um ihn: „Ich passe auf dich auf, denn du engagierst dich gerade auf ganz vielen Ebenen gleichzeitig. Ich will nicht, dass du mit 220 Sachen gegen den Baum rast.“

An diesem Punkt schlug ich einen erneuten Rollenwechsel vor. Ich selbst ging kurz in die Rolle der Bremse und wiederholte die letzten Sätze. Dann trat ich an den Bühnrand. Der Coachee war sehr betroffen über die Rede der Bremse. Das Bedürfnis, Gas zu geben, war dem Wunsch gewichen, den Motor erst einmal auszuschalten, eine Pause zu machen und diese Rückmeldung sacken zu lassen.

Durch die Verkörperung der Bremse kam der Coachee sowohl in Kontakt mit seiner körperlichen Erschöpfung als auch mit seiner Angespanntheit und emotionalen Befindlichkeit. Vor allem seine eigene Rückmeldung, dass „die Bremse“ auf ihn aufpasse, rührte ihn. Er erlebte die Bremse nun nicht mehr als Blockade, sondern als einen gesunden inneren Teil von ihm selbst. Das hatte Dankbarkeit zur Folge, und ihm war es möglich, eine wertschätzendere Haltung sich selber und seinem Tun gegenüber einzunehmen.

Dem Coachee fiel sein Fahrradsturz vor ein paar Tagen ein: Seine [...] hatte für Feriengäste ein neues Fahrrad gekauft und ihn gebeten, es doch einmal auszuprobieren. Er solle aber mit dem Tempo vorsichtig sein, denn die Bremsen würden sofort anspringen. Er habe den Rat in den Wind geschlagen mit dem Ergebnis, dass er, als er bremsen musste, über den Lenker geflogen sei. Zum Glück sei nichts passiert, außer einem großen Schrecken und ein paar Schrammen.

Diese für den Coachee nachhaltig beeindruckende szenische Arbeit führte in der nächsten Sitzung dazu, dass er eine Liste mit all den Themen mitbrachte, die ihn beschäftigten. Nach dem letzten Coaching Termin wolle er Prioritäten setzen, denn ihm sei klar geworden, dass er nicht alle seine Vorhaben auf einmal umsetzen könne: „Ich will mal einen anderen Gang einlegen und ein für mich gesünderes Tempo ausprobieren.“

Diese Sitzung führte zu der Entscheidung, sich in den kommenden Monaten mehr um seine Familie zu kümmern und sein Projekt ruhen zu lassen. Dies sei für ihn ein neuer Schritt. [...] Wir vereinbarten, dass er sich melden würde, wenn sich die familiäre Situation geklärt habe und er an seinem Projekt weiterarbeiten wolle. Nach einer dreimonatigen Pause wurde im Februar nun die achte Sitzung vereinbart.

3.1.6 Schlussbemerkung

Insgesamt lässt sich sagen, dass der Coachee von diesem Prozess bisher sehr profitiert hat, gerade auch von der szenischen Arbeit mit der Fokussierung auf das körperliche Erleben. Dies hat sicher auch mit meinem Wissen um seine Persönlichkeitsstruktur und seine Vorgeschichte aus der Psychotherapie zu tun, auf das ich zurückgreifen konnte. Die Herausforderung, nicht in das therapeutische Arbeiten abzugleiten, ist recht gut

gelingen, bleibt jedoch bestehen. Gerade in diesem Coaching-Prozess erlebe ich aufgrund der vorangegangenen Therapie deutliche Schnittstellen. Das hat mir die Reflexion auch im Rahmen der Abschlussarbeit noch einmal gezeigt.

Eine konzeptuelle Verortung und Orientierung vor allem für zukünftige Coachings finde ich persönlich im Life-Coaching-Ansatz von Buer und Schmidt-Lelleck. Life-Coaching als „Ort der Besinnung“ nimmt nicht nur den ganzen Menschen mit seinen Lebensdimensionen in den Blick, sondern bezieht auch folgende Tiefendimensionen mit ein: Moralität als Haltung, das Streben nach Glück als Motivator für gute Arbeit sowie Arbeit als Teil der Lebenskunst (Buer, Schmidt-Lelleck 2012, S. 51 ff.).

3.2 Die Dynamik von Bewegung, Zeit und Raum – Teamsupervision

In ihrem Artikel *Der Weg entsteht beim Gehen* widmet sich Katharina Witte der Bedeutung von Raum, Zeit und Bewegung in der psychodramatischen Supervision (Witte, in: Buer 2004, S. 29-48). Eine ihrer Thesen ist, dass die Arbeit im Raum an erster Stelle eine körperliche Arbeit sei. Die Bewegung erschließe Raum und Zeit. Dies ermögliche und erlaube Wahrnehmungsmöglichkeiten aus einer „körperlich-konkreten Erfahrung“ heraus, bevor der Verstand sie in Bekanntes einordnet. Die Einbeziehung von Raum und physischer Bewegung in die Supervision unterstütze die Loslösung von gelernten Sichtweisen und die zeitweise Befreiung einengender Wirklichkeit. „Nicht der Verstand, sondern der *urteilende* Verstand nimmt Urlaub“ (ebd., S. 30).

Die Dynamik dieser drei Wirkfaktoren scheint mir geeignet, um den bisherigen Prozess einer Teamsupervision noch einmal unter diesem Blickwinkel zu betrachten. Dabei geht es speziell um die letzte Sitzung. Erst in der Reflexion ist mir aufgefallen, dass die *innere Dynamik* der einzelnen Teammitglieder und auch des gesamten Teams sowohl in der Bewegung als auch im räumlichen und zeitlichen Aspekt eine Entsprechung erfährt. Diesen Gedanken finde ich sehr spannend und möchte ihm an dieser Stelle weiter nachgehen.

Die Arbeit mit Bewegung kann sowohl eine Intensivierung als auch eine Distanzierung von Körperempfindungen und Affekten ermöglichen. Dem Aspekt der Distanzierung und Disidentifizierung, dem annehmenden, nicht-urteilenden Beobachten, wie ihn auch Weiss, Harrer und Dietz unter anderem im Rahmen von achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und im Coaching beschreiben (Weiss/Harrer/Dietz 2010), bin ich in meinen bisherigen Ausführungen noch nicht explizit nachgegangen. Er beschäftigt mich jedoch vor allem im Zusammenhang mit meinem Supervisionsauftrag in einem Kinderhaus [...]. Dort bringen viele Kinder traumatische Erfahrungen mit. Auch in der Traumatherapie oder der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) geht es um Distanzierung und Disidentifizierung (Sendere/Sendera 2012). Meine Annahme ist, dass auch das Team

eine „gesunde“ Distanz braucht, um angemessene professionelle Arbeit zu machen. Daher bin ich mit Interventionen, die zu einer Intensivierung führen, bisher sehr zurückhaltend.

Die Pädagogen des Teams sind in einem hohen Maße „bewegt“ von ihrer Arbeit mit den Kindern. Hier könnte die Bewegung hin zu einer Außenperspektive im Dienste der Selbstführung sehr hilfreich sein, um eine bewusste Distanzierung körperlich-emotionalen Erlebens sowie eine annehmende Betrachtung ihrer pädagogischen Arbeit zu fördern. Meine Hypothese ist dabei, dass die Möglichkeit einer unbewussten sekundären Traumatisierung in diesem Team durchaus gegeben ist. Hier gilt es dann auch, die bewusste Aktivierung von Ressourcen in diesem Team zu stärken. Unterstützend und interessant für mich ist in diesem Zusammenhang auch das Themenheft *Traumageschichte(n)* der Zeitschrift *Supervision – Mensch. Arbeit. Organisation*.

Eine konzeptuelle Verortung und Orientierung meiner supervisorischen Tätigkeit finde ich neben dem Artikel von Katharina Witte vor allem in Astrid Schreyöggs Modell der Integrativen Gestalt-supervision (Schreyögg 2010). Im Lesen begegnet mir vieles wieder, was mir aus meiner Integrativen körperpsychotherapeutischen Ausbildung und jahrelanger Gruppentherapie und Berufserfahrung sehr vertraut ist.

3.2.1 Rahmung und Auftrag

Bei diesem Supervisionsauftrag handelt es sich um ein zehnköpfiges Pädagogen-team eines Kinderhauses. Es wurde sowohl Team- als auch Fallsupervision gewünscht sowie „ein neuer Schwung“: „Wir treten auf der Stelle.“ Nach einem Vorgespräch und zwei Probesitzungen wurde ein Honorarauftrag für zunächst zehn Sitzungen à 120 Minuten circa alle vier bis sechs Wochen mit dem Team vereinbart. Die Leitung des Kinderhauses hielt sich dabei bewusst im Hintergrund. Bis zum Februar 2013 fanden sechs reguläre Supervisionssitzungen statt.

Die Pädagogen arbeiten jeweils zu zweit als Kleinteam in einer von insgesamt fünf Kindergruppen und sind zusätzlich in der Familienbetreuung für Kinder aus anderen Gruppen zuständig. Zwei Kollegen sind als Springer tätig. Darüber hinaus sind die Pädagogen für die Anliegen der bundesweiten Organisation engagiert, z.B. Kinderparlament, Elternkurse [...] oder Alleinerziehendenarbeit. Die vermehrt bindungsunsicheren und traumatisierten Kinder befinden sich mit ihren Familien häufig in einer sozialen und finanziellen Notlage.

3.2.2 Eine Rückschau des bisherigen Supervisionsverlaufs

In der Rückschau der bisherigen team- und fallbezogenen Sitzungen ziehen sich die drei Aspekte *Bewegung*, *Zeit* und *Raum* wie ein roter Faden durch die Supervision, die zugleich in Wechselwirkung miteinander stehen.

1. Körperliche Bewegung in der Supervision wird von den Pädagogen als hilfreich und erfrischend erlebt. Ich begegne daher einem sehr engagierten und (auch im Sinne emotionaler Schwingungsfähigkeit) „bewegungsfreudigen“ Team. Meine Annahme ist, dass das Bedürfnis in der Supervision nach Bewegung einer intensiven inneren emotionalen Bewegtheit entspricht. Daher gibt es von den Pädagogen den klar formulierten Wunsch nach mehr Struktur und Unterstützung durch die Hausleitung. Diese *Bewegungsdynamik* erlebe ich in meiner Rolle als Supervisorin als starkes Übertragungsgefühl, doch auch, um die Supervisionssitzungen besser zu strukturieren, Ratschläge zu erteilen, Leitungsfunktion zu übernehmen, damit möglicherweise die Affekte kontrollierbarer sind.
2. Damit einher geht eine intensive *Dynamik der Zeit*. Vor und nach der Supervision werden „noch schnell“ organisatorische Absprachen getroffen. Sehr viel Energie werde hier auf inoffiziellen Wege verbraucht. Die Supervisionssitzungen selbst sind häufig von einer großen Ambivalenz geprägt: Einerseits führt der hohe Redebedarf zu einer sehr langen Eingangsrunde, andererseits gibt es so viele Themen, die bearbeitet werden wollen, dass dafür kaum noch ausreichend Zeit bleibt. So entsteht ein hoher Druck. Daher wurden die Supervisions-Sitzungen von bisher 90 auf 120 Minuten ausgedehnt. Diese Dynamik entwickelt sich vor allem, wenn viele Kolleginnen erkrankt sind und für einen langen Zeitraum eine Vertretungssituation entsteht. Das wiederum hat eine Bewegungsdynamik zur Folge. Dann „brodeln der ‚Teamkessel‘ und „die Ellenbogen werden ausgefahren“. Dies führt auch bei mir zu einer körperlichen und emotionalen Gegenübertragung von Atemlosigkeit, großer Anspannung und Ärger.
3. Die *Dynamik des Raumes* zeigt sich mit einer sowohl äußeren als auch inneren Regulierung von Nähe und Distanz. Das betrifft zum einen das Team selbst. Dies ist im Rahmen von Teamsupervision mit dem Wunsch nach einem unterstützenden wertschätzenden Teamboden auch für das Austragen von Konflikten bereits benannt worden.

Zum anderen zeigt sich dieser Aspekt auch in der fallbezogenen Supervision: „Ich habe meine Pädagogenbrille verloren und bin zu sehr identifiziert mit dem Kind.“ Diese hohe Identifikation führt bei manchen Pädagogen zu einem starken Abgrenzungswunsch gegenüber besonders anstrengenden Kindern. Das wiederum ist mit Schuldgefühlen verbunden, denn es entspricht nicht dem hohen ethischen Ideal und schon gar nicht den Leitlinien der Organisation. Wie sehr sich die Dynamik der Kindergruppen dabei in der Teamdynamik widerspiegelt, zeigte sich in Ansätzen in den bisherigen Fallsupervisionen.

Zugleich haben die Teamkollegen auch auf struktureller Ebene mit der Dynamik des Raums zu tun: Die Räume im Kinderhaus für die einzelnen Gruppen sind extrem eng und klein. Es gibt keinen Pausen- oder Rückzugsort für die Mitarbeiter.

Interessanterweise erlebe ich in mir weniger eine Gegenübertragung als vielmehr eine Identifizierung, und zwar mit dem Team. Das ständige Regulieren von Nähe und Distanz kenne ich gut aus meiner klinischen und auch ambulanten Gruppenarbeit mit traumatisierten Frauen als Therapeutin. Hier brauche ich einerseits viel Aufmerksamkeit für meine Rolle als Supervisorin. Andererseits kann ich meine Erfahrungen sicherlich gut im Sinne einer Einfühlung und spiegelnden Funktion für den Supervisionsprozess nutzen.

In der Supervision selbst bildete sich die *Raumdynamik* in der letzten Sitzung im Sitzkreis ab. Die Auflösung dieser bisher erlebten Verbundenheit des Teams in einem Kreis hin zu einer Vereinzelung (ein großer, fast wahlloser Abstand zwischen den Stühlen) war denn auch ausschlaggebend für meine Intervention, die ich im Folgenden beschreiben möchte. Dabei ermöglicht mir die schriftliche Reflexion auch wieder einen ganz neuen Blick, in diesem Fall auf den hochkomplexen Prozess einer Teamsupervision.

3.2.3 Die sechste Sitzung – Ein unkonventioneller Ortswechsel

In der Eingangsrunde wurde eine große Angespanntheit angesprochen. Seit Wochen bestünde eine Vertretungssituation aufgrund von Krankmeldungen. Das sei sehr anstrengend und erschöpfend: „Ich kann zurzeit nur noch verwalten und gar keine gute pädagogische Arbeit in meiner Kindergruppe machen.“ Außerdem sei die Stimmung im Team nicht gut. Es gebe kein Teamgefühl, „so wie wir es schon mal hatten“. Zusätzlich sei ein Besprechungstermin in dieser Woche mit der Beratungsstelle, die dem Kinderhaus angeschlossen ist, zusammengelegt worden. So sei zukünftig die Zeit, um organisatorische Dinge zu regeln oder sich auszutauschen, noch knapper. Da sei dann der *Teamkessel* (eine Symbolbildung aus der dritten Supervisionssitzung) bei der letzten Teambesprechung übergekocht. In Stresszeiten würden immer die Ellenbogen ausgefahren, und jeder kämpfe für sich. Einige Pädagogen äußerten daher den Wunsch nach Teamsupervision, wobei sie sehr unkonkret blieben.

Allerdings gab es auch den dringenden Wunsch nach Fallsupervision. Eine Pädagogin war den Tränen nahe, denn ihr enges Gefühl in der Brust und die Rückenschmerzen hätten sich in den letzten Wochen massiv verstärkt. Das habe mit einem Kind in ihrer Kindergruppe zu tun, für das sie sich sehr engagiert habe. Daher sei auch sie letzte Woche krank gewesen. Zum Glück habe sie ab morgen Urlaub. Auch der für die Familie dieses Kindes zuständige Kollege schloss sich diesem Wunsch nach Fallsupervision an.

Am Ende der Erwärmungsrunde waren 45 Minuten vergangen. In der Einfühlung mit dem Team merkte ich, wie diese intensive Dynamik sich auch ganz körperlich in Form von Atemlosigkeit auf mich auswirkte. Wie konnte es jetzt weitergehen? Ich hatte keine Idee. Hilflosigkeit und gleichzeitig ein enormer Druck bauten sich auf. So musste es auch dem Team gehen. Ich nahm mir Zeit für ein paar tiefe Atemzüge und bemerkte mein Bedürfnis nach Bewegung. Dann fiel mir auf, dass der Stuhlkreis, anders als sonst, seltsam unverbunden auf mich wirkte. Es gab größere Lücken zwischen einzelnen Stühlen, obwohl nur drei Kollegen aus dem Team fehlten. Ich teilte dem Team meine Einfühlung auf der somatischen und emotionalen Ebene im Sinne einer Spiegelung mit. Den Stuhlkreis erwähnte ich nicht.

In diesem Zusammenhang kam mir jedoch meine letzte Einzel-Lehrsupervision in den Sinn. Ich war so engagiert und verwoben mit dem Thema meiner Abschlussarbeit, dass ich mit dem Schreiben nicht weiterkam. Mir fehlte die Distanz. Die Intervention meines Lehrsupervisors ermöglichte mir sowohl eine gute Distanzierung als auch eine Disidentifizierung von der Thematik und bewirkte, dass ich an meinen ins Stocken geratenen Schreibprozess wieder anknüpfen konnte.

Meine Annahme – auf das Team und auf meine Gegenübertragung bezogen – war, dass hier eine ähnliche Intervention hilfreich sein könnte, um einen kreativen Prozess ganz körperlich „in Bewegung“ zu bringen. Innere Bewegtheit könnte so zur äußeren Bewegung werden und damit eine innere Distanzierung von Körperempfindungen und Emotionen in Form eines zunächst räumlichen Perspektivwechsels ermöglichen. Die Entschleunigung des hohen Zeitdruckes könnte zu einer annehmenden urteilsfreieren Betrachtung der momentanen Teamsituation führen. Meine Intention war, die Arbeitsfähigkeit der Pädagogen, ob nun team- oder fallbezogen, mit einem „unkonventionellen Ortswechsel“ wieder ins Fließen zu bringen und das Team damit in diesem Entscheidungsprozess zu unterstützen.

Ich lud das Team also ein, sich vorzustellen, dass sie sich mit ihrem Stuhlkreis als Team bereits auf der Bühne befänden. In einem zweiten Schritt bat ich die Pädagogen, doch einmal aus der Szene aus- und von der Bühne herabzusteigen, in den Zuschauerraum zu treten und die Szene in Ruhe mit folgender Fragestellung zu betrachten: Was ist für die Kollegen dieses Teams gerade hilfreich: ein team- oder ein fallbezogenes Arbeiten? Alle waren gut erwärmt und einverstanden mit diesem Vorschlag.

Der Schritt von der Bühne in den Zuschauerraum war sehr schnell. Daher entwickelte sich sowohl eine Entschleunigung als auch eine Distanzierung nur sehr langsam. Auch die Fokussierung auf die Fragestellung war nur teilweise möglich. Ich wollte aber an diesem Punkt nicht zu sehr in die Führungsrolle gehen und weitere Vorgaben machen, sondern entschied mich, auf den kreativen Prozess des Teams zu vertrauen. Damit hatte ich bereits in den letzten Sitzungen gute Erfahrungen gemacht. Bei passender Gelegen-

heit könnte eine Wissensvermittlung zum szenisch-kreativen Arbeiten im supervisorischen Setting sicher noch einmal angebracht sein.

Anstelle einer konkreten Entscheidung für team- oder fallbezogenes Arbeiten, was ja eigentlich meine Intention war, entstand nun ein sehr konstruktiver eigenverantwortlicher und effektiver Prozess aus dem Team heraus, den alle als sehr befriedigend und produktiv erlebten.

Die Pädagogen stellten sich um die Bühne herum, sodass eine Art Zuschauerraum als Außenkreis entstand. Der Abstand zueinander war also zunächst noch größer geworden. Als Erstes fiel allen der „Stuhlkreis“ mit seinen Lücken auf. Über die räumliche Distanzierung und die Bewegung von der Bühne in den Zuschauerraum entstand so ein Betrachten der Szene. Das führte in der Runde zu der Feststellung, dass das Team wieder mehr zusammenrücken müsse und einen Kreis brauche. Also wurde der Stuhlkreis so gestellt, wie es sich das Team wünschte.

Daraus entwickelte sich eine innere Bewegung und Annäherung. Die Teammitglieder kamen über ihre Bedürfnisse nach Ehrlichkeit, Vertrauen und Verschwiegenheit, Motivation und Unterstützung miteinander ins Gespräch. Das hatte zur Folge, dass zwei Konflikte zwischen den Kollegen direkt angesprochen werden konnten. Hierzu gab es eine positive Rückmeldung und unterstützende Intervention meinerseits, um den Boden für ein anstehendes klärendes Gespräch zu bereiten.

Außerdem entschied sich das Team, in der nächsten Supervision weiter eigenverantwortlich an seiner organisatorischen Struktur zu arbeiten, denn so könne es nicht weitergehen. Dies betraf vor allem die Zeitdynamik. Dafür gab es eine konkrete Verabredung zur Vorbereitung für die kommende Sitzung. Die Unzufriedenheit mit der Leitung trat in den Hintergrund.

Zu guter Letzt konnten zwei Kollegen ihr anfängliches Anliegen zu einem Fall auf sehr beziehungsstiftende Weise dringlich machen: „Wir brauchen euch und eure Rückmeldung als Team.“ Das führte im Team zu der Entscheidung, ihren Kollegen in den noch verbleibenden Minuten ein äußerst hilfreiches Feedback zu geben. Es ging dabei um die Einschätzung, ob ein Kind ganz aus dem Kinderhaus herausgenommen werden solle.

Am Ende gab es eine sehr bewegende Rückmelderrunde, denn es wurde deutlich, dass die beiden fallgebenden Pädagogen sich über einen längeren Zeitraum sehr angestrengt hatten, dieses verhaltensauffällige Kind mitzutragen. Das betraf unter anderem auch die Kollegin mit den starken Rückenschmerzen. Es wurde verstehbar, wie sehr auch die Beziehungsdynamik der Kinder sich auf die Beziehungsdynamik im Team auswirken kann. Die Mühe der Kollegen, aber auch die erreichte Grenze konnten angemessen gewürdigt werden. Die Rückmeldungen aus dem Team machten klar, dass der Rahmen des Kinderhauses für dieses Kind nicht mehr angemessen war, und es entstanden hilf-

reiche Anregungen für das weitere Vorgehen zum anstehenden Elterngespräch für den Fallgeber.

3.2.4 Ausblick – Gedanken zur Ausdifferenzierung einer Arbeitskultur

Die Betrachtung gerade dieser letzten Sitzung im Rahmen meiner Abschlussarbeit hat mir noch einmal sehr verständlich gemacht, wie komplex supervisorisches Arbeiten in einem Team ist und wie hilfreich und unterstützend dabei auch ein leibliches und emotionales Gewahrsein sein kann. Außerdem erlebe ich die Supervision in diesem Team als eine Gradwanderung zwischen „Führen und Folgen“: Dem Team Struktur und Orientierung als Beraterin und nicht als Team- oder Hausleitung geben und gleichzeitig auch dem kreativen dynamischen Prozess des Teams unterstützend folgen.

Für die kommenden Sitzungen ist eine Hypothese in meinen Fokus gerückt, die für mich zu einer hilfreichen inhaltlichen Orientierung werden könnte. Es ist die Annahme, dass eine Betrachtung und Ausdifferenzierung einer positiv besetzten Arbeitskultur in diesem Team sehr hilfreich sein könnte.

Das betrifft zum einen die Arbeitskultur auf der *organisationalen Ebene*, die sich seit Beginn der Supervision vor allem in einer großen Unzufriedenheit mit der Hausleitung zeigt. Hier bahnt sich eine Veränderung an. Die Unzufriedenheit mit der Leitung tritt zurück und die eigenen Teamstrukturen rücken in den Fokus der Aufmerksamkeit. Dabei könnte es darum gehen, die Teammitglieder in ihrer eigenverantwortlichen Entwicklung zu stärken und sie zu Verhandlungspartnern zu machen. Um meine Allparteilichkeit und Neutralität im Dienste der Organisation zu wahren, hatte ich schon vor einiger Zeit das Gespräch mit der Leitung gesucht. Ich wollte mir einen eigenen Eindruck von ihrem Führungsstil machen und ihre Sicht auf Organisation und Team kennenlernen.

Auf der *inhaltlichen Ebene* zeigt sich unter den Pädagogen, wie schon erwähnt, eine sehr hohe Identifikation mit der Not der Kinder. Die Arbeitskultur ist geprägt von den hohen ethischen Leitsätzen der Organisation und einem großen Leistungsanspruch. Es werden immer wieder Kinder angenommen, die einen großen Hilfebedarf haben und nur unter enormer Anstrengung für alle Beteiligten tragbar sind. Das führt unter den Kollegen besonders in Vertretungszeiten zu einer erhöhten Somatisierung und emotionalen Belastung. Eine mögliche Sekundärtraumatisierung wird vom Team erstaunlicherweise nicht thematisiert und ist vermutlich nicht bewusst. Wie sehr die Dynamik der Kinder in die inhaltliche Arbeit bzw. die Arbeitsfähigkeit und die Biographie der einzelnen Teammitglieder hineinwirkt und sich auf die Teamdynamik auswirkt, ist ebenfalls zu meist unbewusst. In der Supervision ist kaum ausreichend Zeit, all diese Aspekte in einem größeren Zusammenhang zu betrachten oder auch Fachwissen meinerseits weiterzugeben. Zudem liegt der Blick in diesem Team oft auf den Defiziten, nicht auf den vorhandenen Ressourcen. Hier könnten die Würdigung und Wertschätzung der geleiste-

ten Arbeit, aber auch das Wahrnehmen von Grenzen sowie damit einhergehende Gefühle von Schmerz und Hilflosigkeit wichtige Themen sein.

Dies führt mich zu dem Aspekt einer *supervisorischen Arbeitskultur* in diesem Team. Wie kann ich zu einer Rahmung und Struktur beitragen, die dem Team das szenisch-kreative Arbeiten erschließt und zugleich auch den mitgebrachten Inhalten und Bedürfnissen der Pädagogen Rechnung trägt? Hier könnte sowohl eine Wissensvermittlung zum szenisch-kreativen Arbeiten als auch eine Fokussierung auf Teamentwicklung und -stärkung im präventiven gesundheitlichen Sinne fruchtbar sein. Helga Wemhöner beschäftigt sich in diesem Zusammenhang mit der Bedeutung von ressourcenorientierten Perspektiven im Umgang von Sekundärtraumatisierung in der Supervision (Wemhöner 2012).

Entscheidend ist für mich jedoch immer die Begegnung als einem zentralen Wirkfaktor auch in einer Teamsupervision. Denn eine positiv erlebte, lebendige und ressourcenorientierte *supervisorische Beziehungskultur* könnte nachhaltige Stabilität geben. Sie könnte Vorbildfunktion für eine Beziehungskultur im Kinderhaus haben und hineinwirken in den konkreten Arbeitsalltag der Pädagogen.

4 Leibliches Gewahrsein im Coaching und in der Supervision – Eine Ermutigung zum Schluss

Wie ich in den vorangegangenen Kapiteln deutlich zu machen versucht habe, ist das Psychodrama durchdrungen von Leiblichkeit. Körper, Seele und Geist sind eine untrennbare Einheit und stehen in Wechselwirkung zueinander. Dies bildet sich auch in der szenisch-kreativen Supervision und im Coaching ab. Der Körper ist nicht nur in der Funktion einer Handlungsrolle. Auch Körperdiagnostik kann die szenische Diagnostik in einem Beratungskontext sehr wirksam anreichern und ergänzen.

Körper und Psyche sind ein Geflecht hochkomplexer und wechselseitiger Bedingungen und Entstehungszusammenhänge. Das beschreiben auch Storch et. al. in ihrem Embodiment-Konzept: „Der [...] mit der Aufklärung einhergehende Siegeszug (und die damit einhergehende Verleugnung des Körpers und Unterdrückung der Gefühle) war sogar so erfolgreich, dass bis zum Ende des vergangenen Jahrhunderts kaum jemand auf die Idee kam, das Denken als untrennbar mit dem Fühlen oder das Gehirn als untrennbar mit dem Körper verbunden zu betrachten“ (Hüther 2010, S. 76).

Das Zeitalter der Rationalität gehe mit einer bemerkenswerten Erkenntnis zu Ende, so Hüther. „Denken können wir, was wir wollen. Sogar Handeln können wir – zumindest eine Zeitlang – nach unserem eigenen Gutdünken, aber um glücklich und zufrieden, mutig und zuversichtlich leben zu können, müssen wir in der Lage sein, etwas zu empfinden“ (ebd. S. 77).

Im Rahmen ihrer erkenntnistheoretischen Setzungen beschreibt Schreyögg Erkenntnis unter anderem als *szenisches Phänomen* eines Leib-Seele-Geist-Subjektes. „Wahrnehmen und Erkennen der Welt vermag der Mensch im Prinzip nur aufgrund seiner gesamten leiblichen Existenz (Schreyögg 2010, S. 76). Sie bezieht sich dabei unter anderem auf Piaget (1946), Apel (1985) und auf die phänomenologische Literatur, wo der Leib als Ort des Wahrnehmens, Denkens und Handelns, als auf die Welt gerichtet gelte. So sei der Mensch in seinem phänomenologischen Verständnis mit seiner Leiblichkeit an allen Erkenntnisakten beteiligt, ja, sie sei substanzielle Voraussetzung. „So sind auch Supervisor und Supervisand im Prozess ihrer Arbeit von ihrer Praxis als ganze Menschen berührt. Ihre personale Betroffenheit wird in diesem Ansatz als zentraler Bestandteil supervisorischer Praxis wie Praxis überhaupt begriffen“ (ebd.).

Buer bezieht sich im Rahmen seines Life-Coaching-Konzeptes auf den existentiell-phenomenologischen Ansatz von Merleau-Ponty, der den Leib ins Zentrum seines Denkens gerückt hat. „Dies bedeutet für das Life-Coaching, auf das zu schauen, was gegeben ist, die Wirklichkeit selbst auftauchen zu lassen und aus dieser Perspektive zu denken. [...] Im Wahrnehmen des Gegebenen kommt dem *Leib* eine Schlüsselstellung zu. Der Leib ist mehr als der Körper, mehr als seine psychischen Funktionen, er ist mehr als das Bewusstsein: er ist „auf gewisse Weise alles“ (Waldenfels, 2005)“ (Buer 2011, S. 137).

Allein der Körper entgleitet sehr häufig unserer Aufmerksamkeit. Er muss in erster Linie funktionieren. Erst wenn das nicht mehr der Fall ist, sehen wir uns gezwungen, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Multitasking, Zeitdruck, Monotonie und Störungen gelten nach wie vor als große Stressfaktoren (Stressreport BAuA 2013). Dabei ist unser Körper unser „Haus“, in dem wir leben. Experten der WHO prognostizieren für die kommenden Jahre in den hochentwickelten Industriestaaten einen dramatischen Anstieg der psychosomatischen Erkrankungen, die durch Depression und Angst bedingt seien (Hüther 2010, S. 77). Dies hat meines Erachtens auch mit der hohen Beschleunigung unserer Lebensrhythmen als einem hervorstechenden Merkmal unseres postmodernen Zeitalters zu tun. Die rhythmische biologische Synchronisation und Organisation unseres Körpers, auch als *Chronobiologie* bezeichnet, kann da nicht mehr Schritt halten (Spork 2005, Klasmann 2005). Statt eines linearen Zeitverständnisses müssten wir rhythmische Strukturen in unseren Lebens- und Arbeitswelten als zutiefst physiologisch-dynamischen Prozess begreifen und denken (Meyer-Gerlach 2005).

Die hohe Arbeitsbelastung in Organisationen, der eklatante Wandel in Arbeitswelten, ist als Thema endgültig ins Blickfeld von Coaches und Supervisoren geraten. Die DGSV hat mit ihrer Forschungsgruppe *Arbeit und Leben in Organisationen 2011* eine Expertise in Auftrag gegeben, die Risikofaktoren für Arbeitsqualität und psychische Gesundheit untersucht (Haubl, Müller 2012). Zusammenhänge von Emotionsarbeit und Burn-out (Rastetter 2012), die Diagnostik ausgebrannter Teams (Fengler 2011) und Selbstfürsorge als Kernkompetenz (Haubl, Alsdorf 2012) werden im *Journal Supervision* diskutiert. Nicht nur unsere Arbeitswelt generell, auch die *beraterische Arbeitswelt* scheint in ihrem Denken und Handeln im Wandel begriffen und sieht sich neuen Herausforderungen gegenüber. Gerade ein achtsames leibliches Gewährsein könnte in diesem Zusammenhang bedeutsam sein.

Mir scheint, dass die Methodik und Theorie szenisch-kreativer Arbeit in Supervision und Coaching gerade auch aufgrund der Leiblichkeit ein hohes Potenzial hat, um diesen Anforderungen mehrperspektivisch und kreativ zu begegnen zumal sie die Integration von Fremdtheorien zulässt. Auch Behrendt bescheinigt dem Psychodrama einen hohen Wirkfaktor im Coaching (Behrendt 2006).

Was wäre also, wenn wir dem leiblichen Aspekt in Supervision und Coaching mehr Aufmerksamkeit, mehr Präsenz schenken? Nicht etwa im Sinne einer Funktionalisierung und Instrumentalisierung von Körperlichkeit, sondern in ethischer Hinsicht: im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes im Kontext Arbeit, im Sinne einer liebevollen und annehmenden Haltung unserem leib-seelischen und geistigen Sein und unserer Umwelt gegenüber. Und im Sinne von Ressourcenorientierung, von Salutogenese und Selbstfürsorge im Rahmen professionellen Handelns.

Welchen Beitrag kann ich als Beraterin mit einer liebevollen Achtsamkeit für den Körper leisten, um sowohl mir selbst, meinen Klienten als auch den Herausforderungen einer beschleunigten und expandierenden hochkomplexen Arbeitswelt angemessen zu begegnen?

Neben einem leiblichen Gewahrsein könnte Begegnung ein weiterer Schlüssel sein. Lebendige Begegnung und Kommunikation als lebens- und beziehungsgestaltendes leibliches Prinzip zwischen Supervisorin und Supervisanden, zwischen Coach und Coachee. Begegnung im Sinne positiv erlebter Beziehungserfahrungen als immanenter Wirkfaktor im Kontext einer ressourcenorientierten Beratung. Begegnung aber darüber hinaus auch mit allen inhaltlichen Dimensionen, die sich in einer Szene im Kontext von Beratung abbilden. Das impliziert für mich immer auch eine dem Leib zugewandte Haltung und ist eine Ermutigung und eine Setzung zugleich für mein beraterisches Handeln.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema meiner Abschlussarbeit hat dazu geführt, mich mit meinem bisherigen persönlichen und beruflichen Orientierungs- und Erfahrungswissen im supervisorischen Denken und Handeln sowohl ethisch als auch konzeptionell zu verorten. Wegweisend sind hier für mich das Modell der Integrativen Gestaltsupervision von Schreyögg sowie das Life-Coaching Konzept von Buer und Schmidt-Lellek. So ist dieser Prozess des Schreibens zu einer inspirierenden, reflexiven und erkenntnisreichen Erfahrung sowie zu einer beruflichen Identität stiftenden Begegnung mit mir selbst geworden. Das hatte ich nicht erwartet und darüber bin ich sehr dankbar.

5 Literaturverzeichnis

- Ameln, F. von, Gerstmann, R., Kramer, J. (2009):** Psychodrama. 2. u. überarb. Aufl., Springer Verlag Heidelberg
- Baier, G. (2001):** Rhythmus. Tanz in Körper und Gehirn. Rowohlt Taschenbuch, Hamburg
- Bauer, J. (2007):** Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 9. Aufl., Piper Verlag München
- Becker, J. (2008):** Psychodrama und Neurobiologie – eine Begegnung. In: *ZPS 7,1*, 22-37
- Behrendt, P. (2006):** Wirkung und Wirkfaktoren von psychodramatischem Coaching. In: *ZPS*. www.wirkfaktoren-coaching.de, Zugriff am 22.02.2013
- Buer, F. (2004) (Hg):** Praxis der psychodramatischen Supervision. Ein Handbuch. 2. Aufl., VS Verlag Wiesbaden
- Bundesministerium für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2013):** Stressreport Deutschland 2012. Pressemitteilung vom 29.01.2013. www.baua.de/publikationen. Zugriff am 30.01.2013
- Fangauf, U., Pajek, C. (2007):** Vorwort. Themenheft „Körper“. *ZPS 7,1*, 5-7
- Fausch-Pfister, H. (2011):** Musiktherapie und Psychodrama. Reichert Verlag Wiesbaden
- Fengler, J. (2011):** Ausgebrannte Teams. In: *Journal Supervision 3/2011*, 4-5
- Grapentin, P.-G. (2011):** Unveröffentlichtes Skript zum Theorieseminar WSV/C SVT2.1 am ISI Hamburg
- Gindl, A. (2002):** Anklang. Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung. Junfermann Verlag, Paderborn
- Hammer, C., Gienanth, M. von, Dr. phil. (2010):** Verändern, was wir fühlen. Interview mit Dr. Julie Henderson. In: *Buddhismus aktuell*4/10, 28-31
- Haubl, R., Alsdorf, N. (2012):** Passen Sie gut auf sich auf. In: *Journal Supervision 2/2012*, S. 3-5
- Haubl, R., Müller, H. (2012):** Risikofaktoren für Arbeitsqualität und psychische Gesundheit: Aktuelle Befunde und ein erstes Fazit. In: *Positionen 2/2012*, Kassel university press

- Hegi, F. (1998):** Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie. Junfermann Verlag, Paderborn
- Henderson, J. (2010):** Embodying Well-Being. 3. überarb. u. erw. Aufl., AJZ Druck und Verlag, Bielefeld
- Hofmann, A. (2006):** EMDR. Therapie posttraumatischer Belastungssyndrome. 3. überarb. u. erw. Aufl., Georg Thieme Verlag, Stuttgart
- Hutter, C. (2012):** Psychodramatische Diagnostik in Supervision und Coaching. Unveröffentlichtes Skript zum Theorieseminar WSV/C SVT2.8 am ISI Hamburg
- Hutter, C., Schwehm, H. (2012) (Hg):** J. L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen. 2. Aufl., VS Verlag Wiesbaden
- Hüther, G. (2010):** Wie Embodiment neurologisch erklärt werden kann. In: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2010*, 73-98 Hans Huber Verlag Bern
- Klaasmann, J. K. (2005):** Gesundes Schwingen. In: *Psychologie Heute. Heft 7, 2005*, 20-29
- Klein, U. (2012):** Die Neurophysiologie der Bühne. In: *ZPS 11*, 207-215
- Ladik, A. Dr. med. (2012):** Vorstellung des körpernahen Verfahrens Zapchen Somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen. In: *ZPPM 10, 2*, 19-30
- Meyer-Gerlach, C. (2004):** Rhythmus als lebensgestaltendes Prinzip. Unveröffentlichtes Vortragsskript
- Pieper, A. (2007):** Einführung in die Ethik. 6. Aufl., A. Francke Verlag Tübingen/Basel
- Radizi-Pauls, A. (2003):** Die Bedeutung des Körpers für die Kreativitätsentwicklung im Psychodrama. In: *ZPS Heft 2*, S. 313-330
- Rastetter, D. (2012):** Emotionsarbeit und Burnout: Ausgebrannt durch „falsche Gefühle“? In: *Journal Supervision 1/2012*, 7-9
- Roßlenbroich, B. (1994):** Die Rhythmische Organisation des Menschen. Aus der chronobiologischen Forschung. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
- Rost, Chr. (2010) (Hg):** Ressourcenarbeit mit EMDR. Vom Überleben zum Leben. 2. Aufl., Junfermann Verlag, Paderborn
- Rothschild, B. (2002):** Der Körper erinnert sich. Die Physiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Synthesis Verlag Essen
- Schmidt-Lelleck, C. Dr. phil. (2009):** Life-Coaching als Anleitung zur Selbstsorge. In: Birgmeier (Hg.): *Coaching-Wissen*. VS Verlag Wiesbaden

- Schmidt-Lelleck, C., Buer, F. (2011) (Hg.):** Life-Coaching in der Praxis. Wie Coaches umfassend beraten. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen
- Schreyögg, A. (2010):** Supervision. Ein integratives Modell. 5. erw. Aufl., VS Verlag Wiesbaden
- Sendera, A., Sendera, M. (2012):** Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung. 3. überarb. u. erw. Aufl., Springer Verlag Wien New York
- Shapiro, F. (1999):** EMDR. Grundlagen & Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. 2. Aufl., Junfermann Paderborn
- Spork, P. (2005):** Chronobiologie. Wenn der Körper aus dem Takt gerät. In: *Geo Wissen Nr. 36*, 30-39
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010) (HG):** Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. erw. Aufl., Hans Huber Verlag Bern
- Weiss, H., Harrer, M., Dietz, Th. (2010):** Das Achtsamkeitsbuch. 2. Aufl., Klett-Cotta Stuttgart
- Wemhöner, H. (2012):** Sekundär Traumatisierte in der Supervision. In: *Supervision. Mensch, Arbeit, Organisation. Heft 2*, S. 22-25

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbständig angefertigt habe. Es wurden nur die in der Arbeit ausdrücklich benannten Quellen und Hilfsmittel benutzt. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

Ort, Datum

Unterschrift