

Annäherung an die Frage: Was ist Gestalt-Supervision?

Die Gestalttherapie ist ein humanistisches Psychotherapieverfahren, das heißt, das Menschenbild ist sehr positiv und potentialorientiert. Jeder Mensch ist im Grunde „gut“ und in jedem Menschen steckt eigentlich schon alles drin, er/sie muss „nur“ unterstützt werden den Zugang zum eigenen Potential zu finden.

Die gestalttherapeutische Haltung ist idealerweise wertfrei. Jede/r ist vollkommen in Ordnung so wie er/sie ist. Dies kann eine Entspannung auslösen und hilft den Klient*innen sich so zu akzeptieren wie sie sind.

Die Gestalttherapie findet im Gespräch statt und mit „Experimenten“ wie der Arbeit mit dem leeren Stuhl (wird weiter unten erklärt) und nicht unbedingt, wie oft angenommen, beim kreativen Tun beim Malen, Arbeiten mit Ton, etc. Dies wäre dann die *Gestaltungstherapie*. Es gibt Gestalttherapeut*innen, die gern kreative Elemente in ihre Arbeit einbauen, dies ist jedoch nicht der Schwerpunkt der Gestalttherapie.

Ich habe Gestaltsupervision in meiner Weiterbildung zur Gestalttherapeutin so erlebt, dass mein Gestalt-Lehrer mich gefragt hat: „Was löst der/die Klient*in bei Dir aus?“ Da geht es um Gefühle, Phantasien, Gegenübertragungen, Körperempfindungen aber auch um Gedanken, Glaubenssätze etc., das habe ich als sehr hilfreich erlebt.

Astrid Schreyögg schreibt in ihrem Buch „Supervision“ (2010) über den Interaktionsstil der Gestalttherapie von einer „möglichst theoriefreien Haltung“. Zum Unterschied von Psychotherapie und Supervision betont sie, dass frühkindliche Traumata nicht in der Supervision bearbeitet werden können. In der gestalttherapeutischen Supervision sollen die Supervisand*innen befähigt werden, in ihrer beruflichen Praxis eigenverantwortlich arbeiten zu können. Das heißt sie werden dabei unterstützt zu spüren, welche berufliche Vorgehensweise Ihnen entspricht, was zu ihnen passt, womit die sich identifizieren können. Dabei lernen sie auch sich selbst besser zu spüren, zu verstehen, wieso sie Schwierigkeiten mit bestimmten Situationen haben. Dafür kann zum Beispiel die Methode der Stuhlarbeit hilfreich sein. Diese kann in der Arbeit mit einem „Fall“ dafür verwendet werden, als „schwierig“ erlebte Klient*innen in Gedanken auf einen leeren Stuhl zu setzen und mit dem leeren Stuhl zu sprechen, als würde die jeweilige Person darauf sitzen. Der Vorteil dieser Methode ist, dass alles gesagt werden kann ohne das Gegenüber zu verletzen. Dann setzt sich die Person auf den leeren Stuhl und antwortet als das Gegenüber. Dafür muss die Person sich einfühlen und erhält so meist sehr wertvolle Informationen. So kann ein Dialog entstehen, der eine Lösung begünstigen kann. Es ist auch möglich zwei eigene innere Anteile (z.B. den inneren Kritiker und die wohlwollende innere Mutter) auf die beiden Stühle zu setzen und diese Anteile heraus zu arbeiten und im Dialog zu einer Annäherung und Auflösung des inneren Spannungsfeldes zu bewegen.

Die Gestaltsupervision ist also gut für Menschen geeignet, die tief in einen Fall, ein Problem eintauchen möchten und offen dafür sind ihre eigenen Grenzen zu

erweitern, also für Menschen, die gern etwas Neues ausprobieren.