

## **Die neun Schritte der Selbstsupervision nach TZI** **Eine Anleitung von Andrea Friske und Andrea Schmid**

### **Die Vorbereitungen**

Bei den Vorbereitungen geht es darum, einen Rahmen zu schaffen, der dabei unterstützt, sich bewusst in den Prozess und auch in die Struktur zu begeben.

*Ich suche mir einen ruhigen, ungestörten Ort, der mir Raum gibt, meine Gedanken fließen zu lassen. Für den Prozess der Selbstsupervision sollte ich mindestens 30 Minuten einplanen.*

*Bevor ich beginne, richte ich Stifte, Papier und einen Haftnotizblock. Die Auswahl der Stifte kann in Farbe, Dicke und Material variieren. Ein Bleistift oder Kugelschreiber, mit dem ich gern schreibe, soll auf jeden Fall dabei sein. Wir empfehlen das Format Din A3, das entspricht einem Zeichenblock. Diese Papiergröße gibt Raum und Übersicht. Auf dem Papier wird zuerst die allseits bekannte Darstellung des Vier-Faktoren-Modells gezeichnet. Dann kann die Selbstsupervision beginnen.*

Wir haben den Prozess der Selbstsupervision in neun aufeinander aufbauenden Schritten strukturiert. Auch wenn im Schritt sieben explizit nach Erkenntnissen gefragt wird, können natürlich im Laufe des Prozesses gereifte Einsichten schon vorher notiert werden.

### **1. Die Entwicklung des Themas: Ich formuliere mein (vorläufiges) Anliegen**

Der Themensuche und Themenentwicklung kommen in der Supervision auf der Grundlage der TZI große Bedeutung zu. Diese Bedeutung hat das formulierte Thema auch in der Selbstsupervision.

*Ich versuche ein konkretes Anliegen zu benennen: Was will ich klären, was will ich verstehen, welche Handlungsoptionen will ich entwickeln? Dabei formuliere ich zunächst intuitiv. Ich schreibe mein Anliegen auf einen Haftzettel und platziere es oben auf dem Blatt.*

Das erste intuitive Finden des Anliegens ist ein wichtiger erster Schritt zur Selbstklärung – aus der wahrscheinlichen Verstrickung und Verwirrung wird ein Anliegen herausgeschält und formuliert. Dann geht es mit diesem vorläufigen „Arbeitsthema“ weiter.

### **2. Im Schreiben die Situation von allen Seiten betrachten - mit dem Vier-Faktoren-Modell**

Jetzt beginnt das Schreiben.

*In einem assoziativen, aber doch durch das Vier-Faktoren-Modell strukturierten Prozess schreibe ich auf, was mir zu der Situation, um die es geht, in den Sinn kommt, und ordne es im Schreiben den vier Faktoren zu – so wie ich es in diesem Moment für richtig halte.*

Wir verzichten bewusst auf einen Fragebogen. Dieser könnte Impulse geben und würde dazu beitragen, dass nichts vergessen wird. Vollständigkeit ist jedoch gar nicht das Ziel des Schreibens in der Selbstsupervision. Es geht hier um ein In-Worte-Fassen der inneren Bilder, Erinnerungen und Einschätzungen und um Raum für Assoziativität. Interessant ist, dass ich ja eigentlich alles „weiß“, was ich schreiben - und doch hat das Schreiben eine Wirkung.<sup>1</sup>

Dieses Schreiben ist analog zum Fallbericht in der Gruppensupervision zu verstehen (vgl. z.B. Ratsch / Reichert, S.80ff), in der die / der Protagonist:in frei erzählt, „um was es geht“.

<sup>1</sup> James Pennebaker hat in seinem Buch „Heilung durch Schreiben“ gezeigt, dass das ausführliche Aufschreiben von Situationen, die emotional belasten oder gar traumatisieren, das Immunsystem stärkt, Stress vermindert, langfristig die Stimmung positiv beeinflusst und Verhaltensänderungen anstößt.

Anders als im freien Reden wird hier durch die Vorgaben des Vier-Faktoren-Modells der freie Fluss gelenkt. Es ist dabei weder Aufgabe noch Ziel, alle Faktoren gleichermaßen zu bedienen.

Wie viel und wie lange ich schreibe, wird unterschiedlich sein. Je nach Temperament und Schreiblust ist den einen zu empfehlen, nicht dem ersten Impuls zu folgen, das Schreiben zu beenden, sondern noch einen Moment abzuwarten, ob noch etwas einfällt, ob noch etwas „geschrieben werden will“. Anderen möchten wir gern zu bedenken geben, dass nicht alles bis ins kleinste Detail aufgeschrieben werden muss.

### 3. Ich lasse das Geschriebene auf mich wirken

*Nach dem Schreiben lasse ich das, was ich aufs Blatt gebracht habe, auf mich wirken. Dazu lege ich am besten den Stift aus der Hand, verändere meine Sitzposition oder stehe auf, so dass ich auch aus größerer Entfernung auf das Gesamtbild schauen oder etwas fokussieren kann.*

*Da niemand da ist, der oder die mir Resonanz geben kann, achte ich auf meine eigenen Resonanzen, auf das, was ich sehe und wahrnehme und was das Wahrgenommene in mir auslöst.*

*Vielleicht will ich (mit einem anderen Stift) etwas unterstreichen, markieren, ein Fragezeichen oder ein Ausrufezeichen setzen. Vielleicht will ich auch etwas dazuschreiben oder etwas ergänzen (auch hier bitte einen anderen Stift oder einen Haftzettel verwenden). Dadurch mache ich deutlich, was mir erst mit der Zeit, mit der näheren Beschäftigung „eingefallen“ ist. Ich kann prüfen, ob dieses später Eingefallene eine Bedeutung hat, ob es vielleicht unter der Verstrickung liegt oder diese gar begründet.*

### 4. Das Anliegen überprüfen und schärfen: Ich formuliere mein Thema

*Nachdem ich mir so von der Situation „ein Bild gemacht habe“, nehme ich mein ursprüngliches Anliegen in den Blick, um es zu überprüfen. Es kann sich zeigen, dass sich schon durch das Schreiben und dessen Wirkung so viel geklärt hat, dass mein Anliegen Antwort gefunden hat. Dann kann ich direkt zu Schritt 6 dieser Anleitung wechseln.*

*Wenn sich meine Frage noch nicht geklärt hat, gehe ich weiter, indem ich mein Anliegen mit dem Vier-Faktoren-Modell überprüfe. Ich werde mir klar, wo mein Anliegen verortet ist und wo ich jetzt den Schwerpunkt setzen will. Dazu nehme ich den Haftzettel mit meinem „Arbeitsthema“ und beobachte, wie es sich verändert, wenn ich es jeweils bei einem anderen Faktor platziere.*

Die Selbstsupervision hat ein von sich selbst her und sich selbst gegenüber formuliertes Thema, ein auf sich selbst bezogenes Anliegen. Letztlich geht es darum, sich selbst zu verstehen und für sich neue Handlungsoptionen zu finden. Oder wie Ruth Cohn es ausdrückte: „Was mache ich mit mir, wenn der andere nicht so ist, wie ich ihn gerne hätte?“, oder auch wenn die Aufgabe, der Globe oder ich selbst nicht so sind, wie ich es gerne hätte.

Hier einige Beispiele für die Zuordnung des Arbeitsthemas:

ICH: Was kann ich tun, damit ich gesund und zufrieden in dieser Situation bestehen kann?

ICH-WIR: Was kann ich tun, damit die Beziehung sich klärt?

WIR: Was ist zwischen uns los?

WIR-ES: Was kann ich als Teil des Beziehungsgeflechts beitragen, damit wir kooperativ die Aufgabe bewältigen?

ES: Um was geht es überhaupt? Welche Aufgaben und Aufträge sind im Spiel und wie sehen sie genau aus?

ICH-ES: Wie kann ich die Aufgabe dieser Situation bewältigen?

ICH-GLOBE: Wie kann ich mit den Rahmenbedingungen zurechtkommen? Wie kann ich sie verändern?

WIR-GLOBE: Wie kann ich den Einfluss der Rahmenbedingungen auf unsere Beziehung und Kooperation verstehen und verändern?

ES-GLOBE: Für wen oder was arbeite ich / arbeiten wir eigentlich? Wer gibt den Auftrag und wie will ich mit dem Auftrag umgehen?

*Indem ich das Anliegen zu den vier Faktoren in Beziehung setze, verändere ich vielleicht die Formulierung oder formuliere das Anliegen ganz neu. Das so entstandene Thema schreibe ich wieder auf das Blatt oder einen neuen Haftzettel.*

## **5. Vertiefen mit Störungspostulat: Was stört meine „Arbeitsfähigkeit“ und wie kann ich sie wieder zurückgewinnen?**

In einem nächsten Schritt wird eine Vertiefung angestrebt, indem die verschiedenen Ebenen der Situation mit der Perspektive des Störungspostulats angeschaut werden.

„Disturbances and Passionate Involvements take precedence“  
“Störungen nehmen sich Vorrang”

Wir schlagen vor, Störungen hier als „gestörte Arbeitsfähigkeit“ zu verstehen. Ziel einer Störungsbearbeitung ist es in diesem Verständnis, wieder arbeitsfähig zu werden, also wieder in dem Maße bei der Sache, bei dem/der/den anderen oder bei mir selbst zu sein, wie ich das will. Gleichzeitig kann die Störungsbearbeitung die Möglichkeit bieten, Beziehung zu vertiefen: zu mir, zu den anderen und zur Aufgabe (vgl. z.B. Barbara Langmaack).

*Zunächst wende ich mich wieder dem Vier-Faktoren-Modell zu: In welchem Faktor ist die Störung vorrangig begründet? Tragen auch andere Faktoren zur Störung bei? Was ist es, das „stört“? Auch hier hilft es, zu formulieren oder mit einer neuen Farbe zu markieren.*

*Nach der Verortung der Störung stelle ich mir die Frage: „Wie kann ich wieder arbeitsfähig werden?“. Dazu kläre ich zunächst, was „meine Arbeitsfähigkeit“ in der konkreten Situation meint. Arbeitsfähigkeit kann beispielsweise bedeuten: „Ich will wieder entspannt und ohne Bauchgrummeln in die Arbeit gehen“ – oder „Ich will meine Aufgabe konzentriert bearbeiten können“... Es ist also eine Zielformulierung vom ICH aus. Auch diese Zielformulierung bringe ich aufs Papier.*

## **6. Sammeln unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten**

Es kann unterschiedliche Wege geben, meine Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Je nachdem sind Interventionen im ICH, im WIR, im ES und / oder im GLOBE möglich – übrigens nicht zwingend in dem Faktor, in dem die Störung vorrangig begründet ist. So kann die Bearbeitung einer konflikthafter Störung im WIR aktuell überfordern - durch Veränderungen von Rahmenbedingungen kann die Situation so gestaltet werden, dass zunächst die Arbeitsfähigkeit wiederhergestellt ist.

*Die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die Faktoren notiere ich wiederum auf mein Blatt oder auf Haftnotizen.*

## 7. Erkenntnisse sichern

Nach dieser Arbeit gilt es wieder etwas Abstand zu nehmen, um dann zu überlegen:

*Was ist mir klar(er) geworden? Diese Erkenntnisse formuliere ich und platziere sie gut sichtbar auf meinem Blatt.*

Auch hier kann ich mich am Vier-Faktoren-Modell orientieren: Was ist mir klar(er) geworden über mich, über den oder die anderen, über unsere Beziehung, über die Aufgabe und meine Motivation und unsere Kooperation?

Unsere Erfahrung ist, dass es an dieser Stelle hilfreich sein kann, eine Pause zu machen. Bei einem kleinen Spaziergang oder anderen Beschäftigungen, bei denen sich der Kopf frei machen kann, wird Abstand geschaffen und die Gedanken können fließen.

## 8. Mein nächster Schritt

Hier geht es um eine bewusste Entscheidung, also darum, die Selbstleitungskräfte zu mobilisieren.

*Was will ich als nächstes tun? Welche der Optionen, die ich zusammengetragen habe, erscheint mir am stimmigsten für mich und die Situation? Was kann ich tun und was will ich tun im Blick auf mich selbst und meine Bedürfnisse (Schau nach innen!) und im Blick auf die anderen und die gesamte Situation (Schau nach außen!)? Ich entscheide mich aus meiner inzwischen erweiterten Perspektive für einen nächsten Schritt, in welche Richtung er auch gehen mag. Auch diesen schreibe ich auf - als ein handfestes Ergebnis meiner Selbstsupervision.*

## 9. Evaluation: Was ist daraus geworden?

Es empfiehlt sich, nach einem selbst festgesetzten Zeitraum, z.B. nach ein, zwei Tage oder ein, zwei Wochen, noch einmal auf das Blatt zu schauen.

*Was ist aus meinem ersten Schritt geworden? Wie bin ich weitergegangen? Was hat sich bei mir verändert? Welchen neuen Blick, welches neue Bild habe ich von den anderen, von dem, wie wir unsere Beziehungen gestalten, von unserer Kooperation und unserer Aufgabe? Wie erlebe ich den Einfluss des Globe? Und was hat sich nicht verändert?*

Vielleicht scheint die Veränderung nicht so groß. Aber auch kleinen Veränderungen sollte Wertschätzung entgegengebracht werden. Es ist wie bei einem großen Schiff auf hoher See: Schon eine kleine Kurskorrektur, die zunächst kaum bemerkbar ist, führt zu einem neuen Ziel.

## Literatur

Barbara Langmaack, Einführung in die Themenzentrierte Interaktion TZI. Beltz Verlag, Weinheim 2004

James W. Pannebaker: Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Hogrefe Verlag, Bern 2019

Helmut Reiser: Die Themenzentrierten Interaktion als Rahmenkonzept für Supervision. In: Themenzentrierten Supervision. Matthias-Grundwald-Verlag. Mainz 1998, S. 9 – 36

Sibylle Ratsch, Helmut Reichert: Praxis und Theorie einer TZI-Supervision. In: Zeitschrift Themenzentrierten Interaktion 2/ 1991, S. 78 – 95