

„Es ist mal wieder so weit: Ich brauche Ihre Hilfe.“

So beginne ich in der Regel das Telefonat mit meinem Supervisor, wenn ich eine Beratungsstunde für mich anfrage, leider oft etwas spät...

Das ist üblicherweise dann, wenn ich merke, dass ich irgendwie dünnhäutiger bin als sonst. Nicht mehr soviel lache, sondern müde bin. Es gibt dann Momente, da reagiere ich innerlich sogar auf meine Lieblingskolleg*innen genervt, wünsche mir Ruhe und Distanz, sitze abends zu lange am Rechner oder habe schon eine ganze Zeit lang viel zu viel Kaffee und Süßes. Oder ich merke, dass ich all

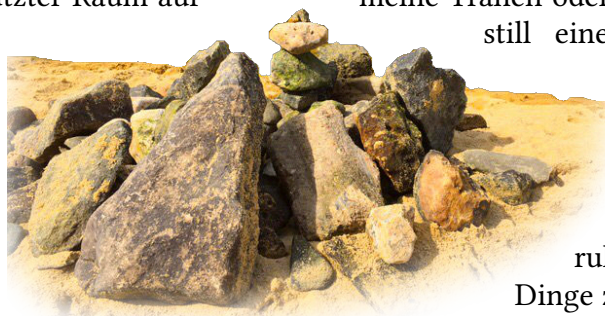


das Gute an meiner Arbeit nicht mehr gut sehen kann, sondern mich in „Nölerei und Schimpferei“ baden könnte – an der ganzen Welt und deren Vernunftbegabung zweifle.

Manchmal bitte ich ihn aber auch um ein Gespräch und wünsche mir von ihm seine Außensicht auf einen inneren oder auch zwischenmenschlichen Konflikt, der mich umtreibt. Wenn ich mich und meine Sicht in Frage stelle, an meine innersten Werte stoße und mich frage, was ich jetzt am besten tun sollte - was das Richtige ist.

Eine Vorratspackung neuer Ideen abholen

Ich spreche mit ihm nicht in regelmäßigen Abständen. Es ist eher so, dass 90 min Supervision für mich wie eine Art Vorratspackung an wichtigen Gedanken, an stärkenden Worten oder an Verbindung mit mir selbst sind. Ich warte zumeist mit sehr gemischten Gefühlen vor seiner Tür. Nach einer freundlich-zögerlichen Begrüßung betrete ich den Raum, der wie ein geschützter Raum auf mich wirkt. Zu Beginn halte ich mich an meinem Kaffee fest und überlege, wo ich anfragen soll mit meinem Erzählen. Er hört oft lange und still zu, ermunternd. Manchmal stellt er Verständnisfragen, versucht



Erzähltes miteinander zu verknüpfen. Manchmal finden wir sprachliche Bilder oder Metaphern, die viel deutlicher ausdrücken, was mir schwerfällt zu sagen. Manchmal weist er mich auf eine Fachtheorie hin, die ich aus meinem Studium lange vergessen habe oder hat Studienergebnisse parat, die erklärend wirken. Ab und an hält er einfach meine Tränen oder meinen Ärger aus und reicht

still eine große Box Taschentücher. Mittlerweile ist mir dies nicht mehr peinlich. Ich weiß, es wirkt irgendwie entlastend, es muss mal raus. Es hilft mir, wieder ruhiger und sachlicher auf die Dinge zu blicken.

Stabilisierend und anstrengend - auch wenn es „nur“ um Arbeit geht

Am Ende der Sitzungen kommen mir oft erste Lösungsideen, Erkenntnisse, kleine nächste Ziele. Der Rest Kaffee in der Tasse ist dann kalt, ich bin ziemlich müde und die Worte werden weniger. Ich bedanke mich und wir beenden das Gespräch. Ein kleiner Spaziergang nach der Beratung und ein

wenig Ruhe bringen die Energie zurück und lassen mich das Gespräch noch einmal überdenken. Obwohl es hauptsächlich „nur“ um meine Arbeit und meine berufliche Tätigkeit in unseren Sitzungen geht, kann manche Supervision wirklich anstrengend sein. Und gleichzeitig ist sie

sehr hilfreich dafür, dass ich meine Arbeit mit vielen unterschiedlichen Menschen aus verschiedensten Altersgruppen, kulturellen und religiösen Hintergründen, mit verschiedensten Professionen,

Ansichten, Kompetenzen und aus diversen Hierarchieebenen wieder gestärkt und stabil weiter angehen kann.

Schulleiter*innen stärken - stabilisierend für die Schulgemeinschaft

Und weil ich weiß, wie hilfreich mir Supervision ist, freue ich mich, dass selbst unser Ministerium in den letzten Tagen im Schreiben für die Selbsttestungen an Schulen Pädagog*innen und Erzieher*innen auf das Beratungsangebot des Schulpsychologischen Dienstes hingewiesen hat. Und aus meiner Perspektive als Referatsleiterin möchte ich dieses Angebot insbesondere auch für Schulleitungen und schulische Führungskräfte bestärken. Wohl wissend um die anhaltenden Anforderungen an Sie als Schulleiter*innen und das gleichzeitige Spagat, stabilisierend für die

Schulgemeinschaft zu agieren. Gern stehen wir Ihnen beratend als Supervisor*innen und Coaches zur Verfügung. Aktuell vorrangig telefonisch, per Videokonferenz oder auch im „Walk and Talk“ – Kaffee geht dabei immer und überall.



Besuchen Sie die [Webseite des Schulpsychologischen Dienstes](#), [rufen Sie uns an](#) oder kontaktieren uns per Email.

[Dr. Viktoria Munk-Oppenhäuser](#)