

Unser Vorstandsmitglied Hannah Regenberghat mit Frau Kleefeldt ein Interview zur Supervision geführt.

Was ist Supervision, Frau Kleefeldt?

Supervision ist ein Beratungsangebot im beruflichen Kontext; sie gibt Anregung zur Reflexion über das eigene berufliche Handeln. Ein Ziel ist dabei die Qualitätssicherung, ein anderes die Förderung der Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens.

Das Wort Supervision bedeutet „von oben betrachten“, aber ich finde eigentlich die Vorstellung passender, dass man etwas von außen betrachtet. Denn man nimmt in der Supervision eine Außenperspektive ein. Man steigt aus dem Hamsterrad des beruflichen Alltags aus und fragt: Was tue ich? So entsteht eine professionelle Distanz.

Supervision bietet außerdem Gelegenheit, über Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge zu sprechen und gemeinsam Ideen zu entwickeln, die man dann im Beruf umsetzen kann. Sie kann auch in der Gruppe stattfinden und einen Raum für den Erfahrungsaustausch unter KollegInnen schaffen.

Supervision kann hilfreich sein, wenn man bei der Arbeit an Grenzen gerät, und sie kann auch in Krisen unterstützen. Trotzdem ist sie nicht primär als Krisenintervention gedacht, sondern als Maßnahme zur Weiterentwicklung und Qualitätssicherung, die regelmäßig – zum Beispiel monatlich oder alle zwei Monate – in Anspruch genommen werden kann.

Können Sie zusammenfassen, was die Unterschiede zu Psychotherapie und Coaching sind?

Bei der Psychotherapie handelt es sich um eine Heilbehandlung, es geht also um die Unterstützung und Linderung von Symptomen bei psychischen Erkrankungen oder Störungen. Um Supervision in Anspruch zu nehmen, muss man nicht krank sein oder unter Beschwerden leiden. Man sollte Supervision vor dem Punkt machen, an dem es einem wirklich schlecht geht. Natürlich können trotzdem Probleme oder Symptome besprochen werden; hier gibt es also eine Überschneidung.

Das Coaching ist eine Maßnahme zur Verbesserung der beruflichen Leistung oder zur beruflichen Weiterentwicklung, zum Erreichen von Karrierezielen. Die Schnittmenge zur Supervision ist hier eventuell größer als bei der Psychotherapie und die Abgrenzung ist nicht trennscharf. Aber beim klassischen Coaching geht es vor allem um die Funktionsfähigkeit am Arbeitsplatz, während Supervision auf die Förderung der Person als Ganzes abzielt.

Warum und in welchen Situationen ist Supervision hilfreich für DolmetscherInnen und ÜbersetzerInnen?

Festzuhalten ist in jedem Fall, dass das Dolmetschen als Beruf sehr fordernd und belastend sein kann – das wurde ja auch von einer WHO-Studie belegt.

Die Tätigkeit des Dolmetschens ist kognitiv anspruchsvoll, man muss sich stark und teilweise lange konzentrieren, oft gibt es nicht ausreichend Pausen, die Redner können schwer zu verstehen sein etc.

Vor allem im Community Interpreting kann die Abgrenzung erschwert werden, wenn die Personen, für die gedolmetscht wird, in Bezug auf die Rolle des Dolmetschers nicht ausreichend informiert sind und ihn als Ansprechpartner sehen.

Die Einsatzorte und Themen können belastend sein. Was mir dabei besonders auffällt: Die anderen Beteiligten in der Situation können ihren Gefühlen meist auf verschiedene Weise Ausdruck verleihen, der Dolmetscher hat aber keinen Platz für die eigene Betroffenheit – er kann sie zumindest nicht verbalisieren. Gleichzeitig muss er sich aber in die Situation und die Personen hineinversetzen, um angemessen dolmetschen zu können. Es entstehen also Gefühle, die der Dolmetscher dann mit nach Hause nimmt.

Doch auch Übersetzer können mit äußerst belastenden Inhalten in Berührung kommen. Und die Tätigkeit des Übersetzens erfordert viel Disziplin. Oft sitzt man allein am Schreibtisch und es fehlt die soziale Kontrolle, während enge Deadlines eingehalten werden müssen und mehrere Projekte gleichzeitig organisiert und bearbeitet werden.

Für Dolmetscher und Übersetzer gilt, dass die Rahmenbedingungen anstrengend sein können, vor allem bei Selbstständigen. Die schwankende Auftragslage kann für finanzielle Unsicherheit und fehlende Balance aufgrund von wechselnder Unter- und Überauslastung sorgen.

Beim Umgang mit all diesen Herausforderungen kann Supervision unterstützen.

Wie läuft eine Sitzung mit Ihnen ab?

Wenn jemand Supervision in Anspruch nehmen möchte, reicht eine einfache Anfrage an mich per E-Mail (kontakt@estherkleefeldt.de). Wir vereinbaren dann einen Termin, entweder online oder in meiner Praxis im Prenzlauer Berg. Jede Sitzung dauert eine Stunde und es ist keine Vorbereitung nötig.

Es kann sein, dass es eine konkrete Situation gibt, die besprochen werden soll. Man kann aber auch ohne ein konkretes Thema zu mir kommen. In dem Fall stelle am Anfang zunächst ein paar Fragen dazu, wo die Person gerade in ihrem Berufsalltag steht, wie sie sich fühlt, wo sie hinwill.

Ich stelle grundsätzlich nur offene, interessierte Fragen, auf die ich die Antwort selbst nicht kenne! Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, sondern es geht darum, herauszufinden, was individuell hilfreich sein könnte. Wir erkunden gemeinsam, wo Sie stehen und wohin Sie möchten, was sich ändern sollte.

Dafür habe ich einen ganzen Werkzeugkasten an Methoden, die zum Beispiel einen Perspektivwechsel erleichtern und mit denen sich Ist- und Sollszenerarien, Entscheidungen und Gestaltungsmöglichkeiten visualisieren lassen. Jede Person ist anders, und ich stelle mich flexibel darauf ein.

Am Ende frage ich oft: Was nehmen Sie aus der Sitzung mit? Was konnten Sie ableiten, was möchten Sie ausprobieren? Diese Fragen müssen aber nicht beantwortet werden! Meine Rolle besteht darin, den Rahmen und die Zeit bereitzustellen und Fragen und Methoden anzubieten. Die Person, die Supervision in Anspruch nimmt, kann immer selbst bestimmen, wie eine Sitzung abläuft.

Weitere Informationen zum Supervisionsprogramm oder zu Frau Kleefeldt findet ihr hier:
<https://bb.bdue.de/fuer-mitglieder/leistungen-fuer-mitglieder>