

Dipl.-Pädagoge, Dipl.-Supervisor,
Jochen Stauffer

FÜ Hochtouren

Jahrgang 1941

Geschäftsführer des Stauffer-Institut, Kassel, Unternehmensberater seit 1990, Beratungsschwerpunkte: Persönlichkeit und Unternehmen entwickeln, Supervision + Coaching, Outdoor-Trainings; Autor des Konzepts GIPFEL MANAGEN.

E-Mail: stauffer@stauffer-institut.de

Website: www.stauffer-institut.de

Jochen Stauffer

Einstiege – Durchstiege – GIPFEL MANAGEN

Bergsteigen und Supervision – eine Fall-Analyse

Das Konzept GIPFEL MANAGEN

Im Fokus der Wechselwirkungen zwischen Bergsteiger/in¹ und seinem/ihrem Bergsteigen steht die Doppelfrage: *Was macht das Bergsteigen mit dem Bergsteiger? Was macht der Bergsteiger mit dem Bergsteigen?* Es geht um ein Tun nach außen – Bergsteigen – und ein Tun nach innen – Verarbeiten des Bergsteigens. Diese zwei Aktivitäten-Richtungen formieren sich auf der Seite des Begleiters in die Doppelrolle Bergführer/Supervisor² und auf der Seite des Protagonisten in der Doppelrolle Bergsteiger/Supervisand. In der Aktion ist der Supervisor in der Rolle des Bergführers anwesend. Nach der Aktion ist der Bergführer in der Rolle des Supervisors anwesend. In der nächsten bergsteigerischen Aktion tritt der Supervisor wieder zurück und lässt dem Bergführer die Vorhand usw. Es findet folglich ständiger Rollenwechsel statt – je nach Aktivität.

Das Konzept GIPFEL MANAGEN (Autor des Konzepts ist Jochen Stauffer) verknüpft die zwei Dynamiken – das Tun nach außen und das Tun, das zunächst eher verborgen bleibt, das Verarbeiten nach innen. Es lehnt sich an die soziologische Theorie des „lernenden Systems“ an. Diese Theorie wird üblicherweise auf Organisationen bezogen. Sie kann aber ebenso auf Individuen bezogen werden.

¹ Bei der Verwendung der männlichen Form ist die weibliche mit gemeint und vice versa.

² Beide Rollen können sich auf zwei Personen aufteilen. Dieses Arrangement erfordert eine hervorragende Teamarbeit; es ist den meisten Auftraggebern zu teuer. Beide Rollen kann auch eine Person wahrnehmen. In jedem Fall, so meine Sicht, ist eine solide Qualifikation, viel Erfahrung und Rollen-Kompetenz Voraussetzung.

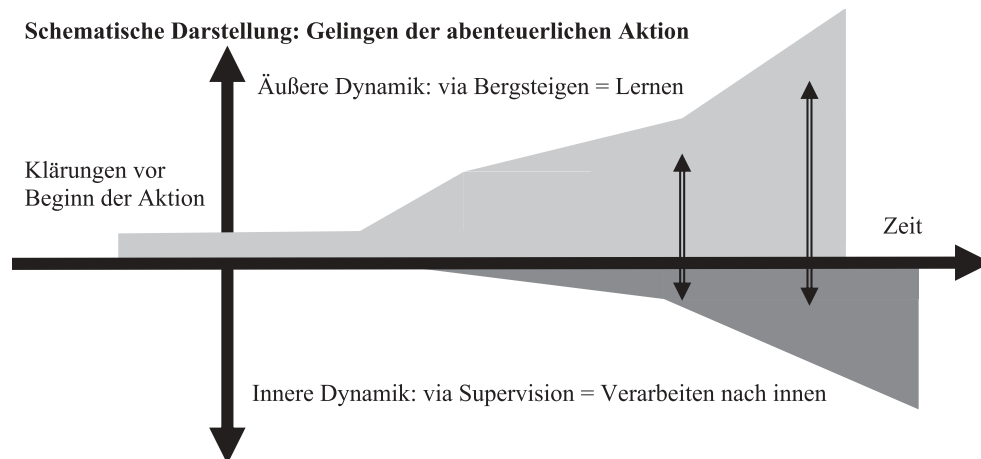
Ausgangspunkt ist immer die konkrete berufliche Situation des Individuums. Hierzu gehören die objektiven und die subjektiven Gegebenheiten, wie z. B. die Berufsrolle, der Status, berufliche Perspektiven usw. sowie die Gegebenheiten im Individuum, seine Verfassung, Gefühlslage, Erwartungen, Konflikte, Ängste usw.. Diese Situation des Individuums gilt es genau wahrzunehmen. Wobei natürlich nicht zu erwarten ist, dass der Bergsteiger vor einer Bergtour erst mal seine berufliche Situation erläutert; oder gar eine Analyse dieser Situation stattfindet. Der Supervisor ist auf wenige Hinweise angewiesen. In der Regel entnimmt er sie dem Unterton, den Fragen und Erwartungen, die das Individuum vor einer bergsteigerischen Unternehmung äußert. Diese Hinweise muss er entschlüsseln zu einem Bild, dessen wesentliche Komponenten später die Schwierigkeit sowie die Art und Weise der Durchführung der bergsteigerischen Unternehmung steuern. Jedes Bild ist vorläufig. Es besteht in Hypothesen. Es darf nie als ein für allemal geltend genommen werden. Vielmehr wird der Supervisor auch weiterhin genau auf die Äußerungen und Taten des Individuums sehen. Und sein Bild ständig ergänzen, verfeinern, modifizieren.

Das Bild von der Situation des Individuums hat diagnostische Züge. Die Diagnose bildet die Handlungsbasis für den Bergführer und den Supervisor. Sie steuert alle seine Interventionen. Für das Steuern durch den Bergführer/Supervisor gilt der Grundsatz Die Aktion soll gelingen! Wobei eine nach außen misslungene Aktion, die in der anschließenden Supervision aufgeklärt wird, wertvoller sein kann als ein Gelingen, das dem Teilnehmer „in den Schoß gefallen ist“. Die Normen für das Gelingen nach außen sind im Bereich Bergsteigen hinreichend definiert und standardisiert – keine Verletzungen; „Sicherheit geht vor“ usw. Das Gelingen nach innen wird, so ist meine Sicht, seit einigen Jahren erkundet, ist aber keineswegs fachlich definiert oder gar standardisiert. Eine Standardisierung ist objektiv tatsächlich kompliziert; hinzu kommt die Abhängigkeit vom jeweiligen Konzept – Pädagogik, Therapie oder Supervision. Das hier vertretene Supervisions-Konzept GIPFEL MANAGEN versteht sich als Bildungs-, nicht als Therapie-Konzept; was nicht heißt, dass es nicht auch heilende Wirkungen anstrebt. Es fokussiert Persönlichkeitsentwicklung („personal growth“): Bergsteigen + Supervision stellen die Mittel und Wege zur Verfügung. Entwicklung durch Bewegung.

Das Sich-Bewegen findet nicht nur körperlich, sondern auch in der inneren Natur des Bergsteigers statt. Das Sich-Bewegen hat die Richtung *heraus aus Alltagsroutinen*.

Und damit sind wir beim Herzstück des hier skizzierten Konzepts: Letztendlich entscheidend ist die Wirkung des ganzen Arrangements. Genau gesagt: die Nachhaltigkeit, Tiefe und Passung der Wirkung. Und hier greift das Konzept GIPFEL MANAGEN auf das soziologische Konzept der Handlungs- und Orientierungs-Muster zurück. Rollen und Situationen können wechseln. Die Handlungs- und Orientierungs-Muster hingegen bleiben jeweils relativ konstant. Sie resultieren, sehr vergrößert gesagt, aus dem jeweiligen Aufeinanderprallen von biografisch erworbenen und beruflich vorhandenen Sozialisationsbedingungen. Sie habitualisieren sich zu Alltagsroutinen. Sie sind in der Regel unbewusst.

Diese Alltagsroutinen funktionieren überhaupt nicht in jedem Falle optimal. Da prallen persönliche Vorstellungen, Wünsche, Bedürfnisse, gar ganze Konzepte und Entwürfe auf die Bedingungen einer harten beruflichen Realität und führen zu inneren und äußeren Konflikten; bis hin zu traumatischen Erlebnissen, die zu Handlungs-Blockaden werden können. Viele Menschen sehen das, bzw. ahnen, dass sich da was ändern sollte. Aber mitten im Alltag sind Änderungen von Handlungs- und Orientierungs-Mustern so gut wie unmöglich. Da muss man gelegentlich einen produktiven Umweg gehen – eben Outdoor. Im Outdoor-Bereich werden die Bruchstellen der Alltagsroutinen zu Einstiegen in die Supervision. Ein gelöstes Trauma, eine überwundene Angstsperrre verändert immer Alltagsroutinen / Handlungsmuster. Ein besonderer Transfer vom Outdoor-Erleben in den Alltag erübrigt sich. Wohl gilt es, das neue Muster im Alltag zu schützen, wachsen zu lassen und zu stabilisieren.



Noch einige Hinweise zur Umsetzung des Konzepts GIPFEL MANAGEN.

- Die Aktion ist noch nicht Supervision. Der Supervisor im Bergführer nimmt Vieles wahr, spricht es aber (noch) nicht an. In der Aktion hat das Gelingen der Aktion Vorrang. Täglich finden Einstiege in die Supervision statt; man könnte sie auch Reflexionszeiten³ nennen. Sie haben einen doppelten Zweck: Sie unterstützen das beginnende Verarbeiten des Erlebten und sie geben dem Bergführer/Supervisor Anhaltspunkte für die weitere Programmgestaltung. Die innere Verarbeitung „hinkt immer hinterher“. Oft wird erst Wochen oder Monate später klar, was hier eigentlich in Gang gekommen ist. Was bei den täglichen „Reflexionen“ deutlich werden kann, ist immer nur ein Bruchteil der Verarbeitung, ist immer vorläufige Verarbeitung. Das intensive persönliche Verarbeiten spült oft Dinge nach oben, die äußerlich gesehen überhaupt nichts mit dem Bergsteigen zu tun haben. Während der Bergwoche gründlich am Erlebten arbeiten ist meist deshalb schon nicht möglich, weil die Teilnehmer nach den Aktionen zu müde sind. Zum Aufarbeiten muss man mindestens so wach sein wie beim Bergsteigen.⁴
- Bewegung findet auch zwischen Supervisor/Bergführer und Bergsteiger/Supervisand statt. Der Supervisor/Bergführer muss ständig den Raum des dem Bergsteiger Möglichen, aber noch nicht gesicherten Handelns, einschätzen und von Aktion zu Aktion in dem Maß, in dem die Kompetenz des Teilnehmers wächst, Verantwortung an ihn abgeben. Von daher ist das Risiko-Management zwischen beiden ständig im Fluss. Der Supervisor im Bergführer achtet darauf, dass die anstehende Aktion stets über das bereits bewährte Vermögen des Bergsteigers hinausgeht. Er muss unterstützen, wo das augenblickliche Vermögen des Bergsteigers nicht ausreicht; er muss seine Unterstützung zurücknehmen, wenn er sieht, dass der Bergsteiger *es aus eigener Kraft schafft*. Der Bergsteiger darf zu keinem Zeitpunkt entmündigt werden. Er muss stets Protagonist seines Tuns bleiben.
- Die Wirkungen von Bergsteigen und Supervision lassen sich nicht im strengen Sinn planen. Vor der Aktion Bergsteigen kann ein Motiv, auch der Fokus der Aktion vereinbart werden, aber nicht ein starres Ziel. Es muss Raum für Überraschungen bleiben. Nur dann kann der hier skizzierte Prozess in Gang kommen.

³ Eine Anmerkung zum Begriff „Reflexion“: In der Erlebnispädagogik wird der Begriff „Reflexion“ verwendet. Im Konzept Gipfel managen wird das, worum es in der Supervision geht, nicht mit „Reflexion“ gefasst. Supervision geht deutlich über Reflektieren hinaus.

⁴ Hier liegt der Kontrast zum weit verbreiteten Konsumverhalten in punkto Urlaub und Abenteuer. Dort folgt Kick auf Kick, oft „Alles in Bild und Ton festgehalten“. Alles verbleibt rein äußerlich. Erlebt wird vielerlei, verarbeitet wird nichts. Gelernt wird nichts. Verändert wird nichts. Diese Art Erleben bleibt folgenlos.

Die Qualität supervisorischer Intervention zeigt sich dann, wenn der Bergsteiger / Supervisor wochenlang nach dem Bergkurs mit dem Erlebten beschäftigt ist; wenn ihm Einsichten aus der Verknüpfung von äußerem Erleben und innerem Verarbeiten kommen, über die er selbst überrascht ist. Und wenn er spürt, wie sich diese in sein Alltagshandeln umsetzen. Und oft ist auch der Bergführer/Supervisor über sich selbst und den Prozess überrascht.

Die Fall-Analyse – methodische Anmerkungen – der äußere Ablauf

Einige methodische Anmerkungen:

- *Empirische Basis:*
Der hier vorgelegten Analyse liegen Fotos und Dokumente eines Bergkurses zugrunde, den ich – der Bergführer/Supervisor – im August 2004 in der Schweiz (Guttannen, Grimselpass) leitete; ferner das Transkript eines dreistündigen Interviews, das ich im Januar 2005 mit einer Teilnehmerin – nennen wir sie im folgenden S wie Sabine – führte. Außer S hatte ein hochgebirgserfahrenes Paar an dem Kurs teilgenommen. Vor dem Interview hatte ich die „Daten des Ablaufs“, sozusagen die filmbaren hard facts der Bergwoche zusammengestellt.
- *Textsorte – Sequenzierung:*
Das Interview orientiert sich am äußeren Ablauf des Bergkurses. Der äußere Ablauf des Kurses gliedert somit auch den Gesprächsablauf. Der Gesprächsablauf bildet den inneren Verarbeitungsablauf von S ab, wobei ihre Verarbeitung stets ihre eigene Dynamik und Thematik und einen völlig eigenen Zeitablauf hat.
Das Interview ist spontan und reflektiert zugleich; spontan, insoweit beide Interview-Partner aufeinander reagieren und auf das eingehen, was der Partner jeweils gesagt hat; reflektiert, insoweit beide Partner monatelang „das Erlebte in ihren Herzen erwogen haben“. Wir sind beide Supervisoren. Unsere Denk- und Sprechweise ist für Supervisoren typisch; jeder kennt sie, jeder benutzt sie. Das für Supervision typische Gefälle besteht bei uns nicht; wir sprechen „auf gleicher Augenhöhe“. Von daher ist das Interview Erfahrungsaustausch und Erkenntnisgewinn. Die Konfiguration unserer Gedanken und unserer Sprechweise ist für Supervision typisch: Wir sehen genau hin und kommen auf den Grund. Dabei ist klar, dass S Protagonistin ist. D. h. es geht um ihr Erleben und um Wirkungen des Erlebten in ihrem Leben. Es geht nicht um mein Erleben.
Beide Interviewpartner sind von der Dynamik und Dramatik des Erlebten beeindruckt und haben Vieles noch nicht verstanden. Jetzt kommt es zu Verstehen.
- *Text und Kontext:*
Jeder Text ist nur in seinem Kontext verstehbar. Es gibt einen doppelten Referenzrahmen für das Verstehen der Äußerungen von S – der äußere Ablauf und meine Beobachtungen.

- *Die Sequenzen – Stationen der Veränderung eines Handlungsmusters:*
Hier ist von besonderem Interesse, an welchem Punkt ihrer Selbstbefindlichkeit S sich zu Beginn des Kurses befand (Der Einstieg), an welchem Punkt sie schließlich gelandet ist (Der Ausstieg) und welche Stufen dorthin es dazwischen gab (Durchstiege).

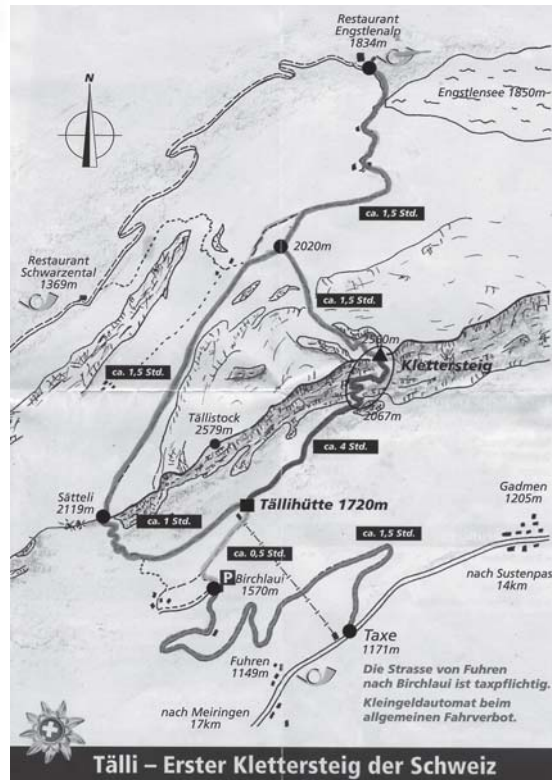
Der äußere Ablauf

1. S hatte im Frühjahr 2004 an einem Wochenend-Kurs „Einführung ins Felsklettern“ mit Spaß und Erfolg teilgenommen. Mir und anderen Teilnehmern war aufgefallen: Sie hat alle Knoten und das Funktionieren des Systems Kletterer-Fels-Sicherung schnell gelernt; ihre Klettertechnik – na ja, sie war sportlich ungeübt. Einen Wandeinstieg (IV+) hat sie nicht geschafft; das hieß aus meiner Sicht: Plattenklettere bis Schwierigkeitsgrad IV und Wandklettern bis III kamen für sie in Frage. Auf diesem Hintergrund meldete sie sich zum o.g. Kurs „Plattenklettere am Grimsel“ an.
2. Die Hinreise in die Schweiz machten wir gemeinsam. S traf in Kassel eine Stunde später ein als vereinbart; merkwürdig, ich war darüber nicht verärgert, sie war guter Dinge. Während der Fahrt in die Schweiz lernten wir uns näher kennen. In Guttannen trafen wir die beiden Anderen. Sie waren ausgeruht und akklimatisiert. Wir bezogen eine Ferienwohnung.
3. Am Montag, dem ersten Kurstag, stiegen wir in die Grims-Führe⁵ (Platten am Räterichsbodensee). Ich kannte das Gebiet. Vor dem Einstieg wiederholten wir sicherungstechnische Grundlagen. Wir ließen uns Zeit, einerseits weil das Wetter sich verschlechterte, andererseits weil wir uns Grundlagen des Kletterns im Hochgebirge vergegenwärtigen wollten. Wir kamen zwei Seillängen weit. Am zweiten Standplatz beschlossen wir umzukehren und abzuseilen; Wetter zog auf. Am frühen Nachmittag standen wir wieder am Einstieg in leichtem Regen. Wir machten uns auf den Heimweg.
4. Am Dienstag machten wir alle 5 Seillängen der Grims-Führe (III, Schlüsselstelle IV) und hatten nachmittags Zeit, 100 m weiter nördlich auf einer leichten Platte (II-III) einige spielerische Übungen – in „normalen“ Kursen eher unüblich – zu machen. Die beiden Fortgeschrittenen machten Vorstiege. Wir rannten die Platte hoch und ,runter und schließlich hüpfen alle Hand in Hand, am umgelenkten Seil gesichert, quer über die Platte. Das machte viel Spaß.

⁵ Vgl. Juerg von Känel, Schweiz Plaisir West, 2001

5. Am Mittwoch, der Himmel war bedeckt, wanderten wir von der Staumauer Räterichsbodensee hoch zur Bächlitalhütte SAC (2328 m). Den Weg hoch zum Bächlisboden gingen wir zu viert – so wie es meine Art zu gehen ist, ganz langsam, möglichst im Atemrhythmus. Den beiden Anderen ging's zu langsam. Am letzten Aufstieg zur Hütte trennten wir uns. Die Beiden gingen vor, hoch zur Hütte. Im letzten Steilanstieg tat sich S schwer. Sie ging langsam, mit hochrotem Kopf, rang nach Luft. Nach wenigen Metern Steilanstieg machte sie den Vorschlag hier zu warten bis wir von der Hütte zurück seien. Ich bot ihr an, bei ihr zu bleiben und mit ihr hoch zu gehen. Wir gingen ganz langsam, ich vorweg, sie wenige Meter hinter mir; an schwierigen Trittpassagen gaben wir uns die Hand. In der Bächlitalhütte machten wir Rast. S schlief am Tisch sitzend ein – ich nahm's als gesunde Reaktion. Der Rückweg wird im Hochgebirge in der Regel ganz anders erlebt. Die beiden Anderen waren frei, ihr Tempo zu gehen. Das taten sie auch. Wobei ihr Vorsprung diesmal weit geringer ausfiel als im Aufstieg. S schlug ein für Alpin-Anfänger zügiges Tempo an. Sie ging trittsicher. Immer mal wieder verweilten wir Zwei, genossen das Panorama und unser Gespräch. Sie erzählte aus ihrem Leben, ihrer Kindheit, ihrer Familie, auch zu ihrem jetzigen Beruf. Sie erzählte vom Selbstmord ihrer Mutter und von dem einer jungen befreundeten Frau, die sich erst wenige Wochen zuvor das Leben genommen hatte. Am Donnerstag wanderte S allein von Guttannen zur Steinhausalp (1950 m). Wir Drei machten die Foxi (4c) und die Donald Duck (5a). Die Beiden – und ich – waren zufrieden; auch S bewertete ihre Tour positiv.
6. Dann stand die Frage nach dem Programm des letzten Kurstages an. Ich hatte zu Beginn der Woche den Tälli ins Gespräch gebracht; den „ersten“ Klettersteig in der Schweiz. Darauf kamen die beiden Alpin erfahrenen jetzt zurück. Ich stellte den Tälli vor. Ich kannte ihn nicht aus eigenem Erleben. Ein Prospekt war das einzige Informationsmaterial, das wir besaßen. Mit all den vielen Zahlen und Daten zu Schwierigkeiten und Orientierung konnte S so gut wie nichts anfangen.

Wir gingen die „Anforderungen“ durch: Was heißt „Trittsicherheit“? Was bedeuten „gute Kondition“, „schwindelfrei“, „mittelschwerer Klettersteig“? Für die Beiden Erfahrenen waren diese Informationen Bestätigung und Erweiterung ihrer bereits gemachten Erfahrungen. Für S war Alles Neuland. Sie wollte von der Tour zurücktreten und lieber noch einmal privat wandern. Ich gab ihr Feedback zu den bereits gemachten guten Erfahrungen und sagte: „geh mit“.



7. Am Einstieg demonstrierte ich die Sicherungstechnik. Zwischen S und mir befestigte ich eine lange Schlinge, um in den senkrechten Passagen Zughilfe geben zu können. Für mich und die beiden Anderen wäre der Tälli gut machbar gewesen. Mit S wurde er für mich zu einer Herausforderung. Ich sagte nichts zu Zeiten. Was sollte ich sagen? Ich referierte lediglich die im Prospekt angegebenen Zeiten und fügte hinzu, dass diese für uns nicht verbindlich seien; es dürften auch 1–2 Stunden mehr sein. Ich sagte auch nichts zum konkret zu erwartenden Wetter; der Wetterbericht sagte „vereinzelte Schauer“ voraus. Jeder Alpinist weiß, was das für eine südost-exponierte 600-Meter-Wand heißt. Viele andere Fragen, z. B. ob S in den Leiter-Passagen mit dem Sichern zurecht kommt, ob sie mit meiner Art der Unterstützung zurecht kommt, ob sie mit dem Tiefblick zurecht kommt, ob uns kein schlechtes Wetter überrascht, ob die Kräfte auch für den Heimweg reichen, ob wir bei Helligkeit die Tällihütte erreichen – diese und viele andere Fragen mussten offen bleiben. Sie gehörten zur Abteilung „Risiko“.

8. Ich ging voraus, S hinter mir; dann folgten die beiden. Sie kamen mit der Situation gut zurecht. Es zogen Zirren auf, dann Kumuli. Nach zwei Stunden Klettersteig-Klettern kamen wir auf einem Quergang an eine Höhle. Ich war erleichtert, denn eine solche Höhle kann im Notfall guten Schutz bieten. Hier machten wir Mittagsrast. Das Wetter verschlechterte sich. Kräftiger Wind kam auf. Die Drei zogen Handschuhe an, alle schützte der Anorak. Wir befanden uns mitten in der Wand. Es fing an zu regnen. Die Nässe der Leitern, Stifte und der Felspassagen erforderten genaues Trittsetzen. Das Gespräch zwischen S und mir reduzierte sich auf das rein Technische. Wir stimmten Hand- und Fußbewegungen immer mehr aufeinander ab. Das erforderte viel Aufmerksamkeit und Konzentration – und Kraft.

Bis hierhin hatte ich unser Klettern als sehr lustvoll und leicht erlebt. Das änderte sich nun. Kälte und Wind machten Allen zu schaffen. Jetzt ging's ums Durchkommen. In nahezu regelmäßigen Minuten-Abständen kam von irgendeinem der Drei die Frage „Wie lange noch? Wann sind wir oben?“ Ich wusste es nicht. Ich brummelte irgendwas von „höchstens noch eine Stunde“. Das war nicht ermutigend, dafür ehrlich.

Der Regen ging in Graupelschauer über. Das machte das Trittsetzen noch schwieriger, weil eine Schicht Eis liegen blieb. Andererseits war mir Graupel lieber als Regen. Die Eiskörner sprangen vom Körper wieder ab; man durchnässte nicht so stark wie bei Regen. Jetzt musste sich jede/r auf jeden Griff und jeden Tritt genau konzentrieren. S strengte sich sichtbar und hörbar an – wir Anderen übrigens auch. Sie bat jetzt öfter um eine kurze Pause. Den anderen beiden war's recht.

Wir kamen in die Türme des Ausstiegs-Bereichs. Der Graupelschauer ließ nach. Um 16.00 Uhr wollten wir am Wandausstieg die Aussicht genießen. Das war nicht möglich; dichter Nebel, 30 Meter Sicht. Kurze Rast. Mein Blick suchte die Markierungen des Abstiegswegs; naja, im Nebel wird's schwierig. S war entkräftet. J und ich nahmen sie zwischen uns ins Führerseil. S hatte weiche Knie.

Der Nebel lichtete sich. S wurde lebendiger. Zum Sätteli hoch wurden wir noch einmal ganz langsam – wieder mit Pausen. S und ich waren wieder durch eine Schlinge verbunden; diesmal nicht fest im Geschirr fixiert, sondern jeder hielt sie in der Hand. Das war alpine technisch bedeutungslos, dafür tat es der Seele gut. In den Steilschrofen des Osthangs vom Sätteli hinunter zur Tällihütte hatte S noch einmal Schwierigkeiten; ich machte ihr Trittorschläge und wir nahmen uns passagenweise wieder an die Hand. Bei Einbruch der Dunkelheit erreichten wir die Tällihütte. Dort trafen wir die anderen Zwei.

9. Um 21.30 Uhr waren wir zurück in unserer Ferienwohnung. Für eine Reflexion war es zu spät. Die machten wir am nächsten Morgen – ausgiebig mit Blick auf die Tour des Vortages und auf die ganze Woche.
S und ich fuhrn gemeinsam zurück. Etwa die Hälfte der Zeit sprachen wir über das Erlebte und kamen auf die Idee, die Erfahrung aufzuschreiben und auszuwerten.

Der innere Ablauf – Ergebnisse – die inneren Gipfel

Im folgenden werden einige Topoi der Äußerungen von S aus dem Interview zusammengestellt. Es sind Schlüsselstellen ihrer Erfahrung.

Einstiege

- Ich war voriges Jahr an einem Punkt der geistigen und körperlichen Erschöpfung ... ich hatte das Gefühl: Mein Leben dreht sich im Kreis. Die Ärzte stellten Diagnosen, kriegten aber keine Therapie hin. Die Diagnosen waren auch nicht stimmig. ...
- ... Dieser Brei des Erschöpft-Seins ... Da hab ich gedacht: Ich muss ... oder: Es wäre gut, was Neues zu machen. Und zwar etwas, was den Körper so fordert, dass er dem Gehirn neue Bilder, oder ja, Neues abverlangt. Und neue Bilder formt – vom Körper her wiederum. ... Ja. Ich bin da in der Tradition des Feldenkrais, der sagt, der Kopf speichert die Bewegungsbilder. ... Und dieses Überhaupt-hoch-Klettern und Abseilen ... fand ich spannend. Da bin ich schon an Grenzen gekommen ...
- Doch, das hat mich auch erschreckt, ... aber nicht nur. Weil: Du bist ganz ruhig geblieben. Und hast gesagt „Ja, ja, Plattenklettern... das ist ganz anders. Das kannst Du ruhig machen“. Ja, und da hab ich vertraut. Da hab ich mich auf dich verlassen. Und hab gedacht: Ja, Hochgebirge... ist der richtige Ort für meinen Wunsch nach geistig-mentaler Öffnung. Von meiner kletterischen Situation her ... (lacht) .. naja, gut ...
- Und ich hatte dann die Vorstellung: Es geht hoch. Es ist in den Alpen. ... Ich hatte ja diese Depression ... Und es gab da auch, nen Todesfall vorher ... hatte ich ja auch erzählt. Und das ist alles so schwer. Und es wird bestimmt gut sein, sich darüber zu erheben, auf, ne Höhe zu gehen, in die Alpen, ...
- Und hab mich auf dich verlassen. Ja, das resultiert daraus, dass ich ja auch mit Menschen arbeite ... Und auch abschätze und sage: Ja, den Sprung, den machen Sie jetzt mal. ... Und dieses Wissen, dass ich das ja auch verantworten kann. Und es nur mache, wenn ich's tragen kann ...

Auf- und Durchstiege – Stationen ihrer Erfahrung

- Ja, ich bin zu dir verspätet gekommen. Furchtbar. Ich hatte verschlafen ... Ich hatte irgendwie einen guten Traum. Und das war, glaube ich, auch die Ursache des Verschlafens. Und ich hatte ein gutes Gefühl ...
- Du sprachst immer von „Standplätzen“. Und dann war das immer so'n Mini-Tritt – wie im richtigen Leben, nicht komfortabel. Ich hab das dann akzeptiert, dass das jetzt ein Standplatz ist (lacht)

- Verstehst du. Ich bin von Null auf ins Hochgebirge gegangen, aus keiner guten Konstitution heraus. ... Ja, am Ende dieses zweiten Tages ... Da war ich ganz glücklich. Fünf Seillängen über dem See ...
- Und ich war erschöpft, hab da ein Schläfchen gemacht. Und dann hast du gelockt... Komm, komm ... Und haben angefangen, die Schuhe auszuziehen. Und sind dann da barfuss rauf ..., ne, das Rauhe des Felsens. Und das Spüren: Ich kann mich mit meinen eigenen Füßen ...
- Und bei der Wanderung sagtest du: „Ach, da ist ja die Hütte.“ Und dann guckte ich hoch ... Und ... (lacht) Ja, das ist jetzt zu viel des Guten, ... diese Hütte – ja vor uns, aber weit oben, wie in so ,nem Märchen, weißt du, ganz oben auf dem Berg. Ach Gott, ja! ... Das schaff ich nicht.
- Dieses An-die-Hand-Nehmen – das hatte so was ... so ,ne Kraftübertragung, so was Beruhigendes. Und dann hab ich irgendwie gedacht: Na gut. Ist ja gut, dass wir jetzt nach oben gehen ... Und wenn ich jetzt die letzten Stufen auf allen Vieren ... Dann geh ich's auch hoch! Ich wollte auch schon das geben, was ich hatte. Ich wusste ja noch gar nicht, was ich hatte ...
- Dann sind wir in Ruhe wieder abgestiegen... Und ich hatte Horror vor dem Abstieg. ... Und dann war erstaunlich, wie schnell sich das alles wieder erholt hat. Und da haben wir dann intensive Gespräche geführt,... meine Kindheits- und Familiengeschichte ...Weißt du, dieses Ringen um Luft beim Aufstieg, ja, Atmung als therapeutischer Lösungsprozess ... jetzt war mir Alles so gegenwärtig, ... die Nähe dieses ... Todes dieser jungen Frau und die Selbsttötung meiner Mutter.

Ausstiege – die inneren Gipfel

- Das Hochklettern da in dem Klettersteig – am Anfang hat das Vergnügen gemacht. Und dann kam der Punkt: Jetzt müssen wir durch. Da hört dann das innere Jammern auf.
- Ja, mein Abschied von Vater und Mutter... da war mein Auftrag: in die Welt gehen. Und jetzt: Die Welt auch in der Höhe erschließen... öfter mal vor solchen Zweitausendern stehen. Und drüber müssen, ... nicht aus eigenem Willen, sondern weil das Leben es so macht. Und sagen: So, jetzt gehe ich weiter, jetzt gehe ich hier durch.
- Wenn ich jetzt in Berufssituationen, im Alltag... wenn mir das auf einmal so Viel erscheint: Also, dann denke ich: Ist das ein Zweitausendfünfhunderter? Natürlich nicht! Es ist ein kleinerer Berg, ... also eine kleinere Dosierung. Ich muss mit der Arbeitskonzentration dran gehen, aber nicht mit der existenziellen ... Im Beruf gibt's Ärgernisse, auch Konsequenzen, aber keinen Absturz.

- Man ist mit dem Körper wieder vertrauter, wieder befreundeter.
- Nach dieser Bergtour war meine depressive Phase beendet.
- Kinder, die wir nicht im Leben halten können, das ist schlimm. Jetzt bin ich in Berufssituationen diejenige, die die sichernde Hand ist. Und mit einer sichernden Hand kommst du durch. Es gibt ein Durch... und zwar aus eigener Kraft.
- Du kannst am Berg nicht nur so'n bisschen leben wollen. Da willst du durch oder du machst den Fehltritt.

Oben war davon die Rede, dass bei qualifizierter supervisorischer Intervention sich Handlungsmuster verändern (können). Resümieren wir den Fall S: Ihr dominantes Handlungsmuster zu Kursbeginn betraf ihre Handlungsfähigkeit schlechthin: sie war geistig und körperlich erschöpft, depressiv usw.. Jetzt: Ihre depressive Phase ist beendet. S ist geistig-mental geöffnet – in eine neue Dimension: in die Höhe. Sie weiß jetzt zu unterscheiden zwischen „2500ern“ und kleineren Anforderungen. Sie weiß, dass sie aus eigener Kraft durch kommen kann. Sie lebt (wieder?) voll. Im Kurs hat sie die helfende Hand gebraucht, jetzt kann sie Anderen die helfende Hand sein.

Übertragbarkeit und Transfersicherung

- Einerseits: Der hier analysierte Fall ist außergewöhnlich. Die wichtigsten Merkmale dieses über das Übliche hinausgehenden Falles: Die Protagonistin ist selbst Supervisorin. Sie bringt u. a. ein überdurchschnittliches Maß an Selbstreflexivität, emotionalem Mut, Handlungs- und Körperkompetenz (nicht im Sinne sportlicher Geübtheit) mit; zu ihrer Handlungskompetenz gehört z. B., dass S souverän genug ist, die gewonnenen Erfahrungen in ihr Leben und in ihren Beruf selbständig einzubauen; das kann nicht jede / r. Ein solcher Fall-Verlauf lässt sich nicht multiplizieren; man kann daraus kein Programm machen. Der Fall ist ein Glücksfall.
- Andererseits: Im hier analysierten Fall werden die wesentlichen Merkmale der Verknüpfung von Supervision und Bergsteigen (im Konzept GIPFEL MANAGEN) besonders deutlich:
 - Wie eng verschränkt inneres und äußeres Erleben, innere und äußere Dynamik sind
 - Was es bedeuten kann, sich auf Neues einzulassen
 - Welche tief in die Biografie zurückgehenden, welche „tief sitzenden Themen und Anliegen“ nach oben gespült werden können. Wie heilsam es sein kann, diesen inneren Anliegen Äußerung zu gestatten und sie ins äußere Erleben zu integrieren
 - Wie wichtig kompetente Begleitung, die helfende Hand, ist; wie das Zusammenwirken zweier Qualifikationen – Bergführer + Supervisor – erfolgsentscheidend sein kann; wie sehr Tiefe und Nachhaltigkeit der Erfahrung von der Qualität der Intervention abhängen
- Das im Fall deutlich gewordene Maß an Selbstreflexivität, emotionalem Mut, Körper- und Handlungskompetenz kann im allgemeinen nicht vorausgesetzt werden. Ein jeweils hoch entwickeltes Maß ist auch nicht ausschlaggebend. Ausschlaggebend ist, die inneren Anliegen zu sehen und sie mit dem äußeren Ablauf passgenau zu verknüpfen. Dann wird es immer nachhaltige Erfolge geben.
- Eine qualifizierte Begleitung wird immer von der Situation des / der Teilnehmer / in ausgehen und in der Regel die Implantation des Gelernten im Alltag unterstützend begleiten.