SUPERVISORIN

«Das Leben kann sich schlagartig verändern»

Arlette Schärer ist Supervisorin und behandelt zudem Patientinnen und Patienten mit schweren Schicksalen

Als Supervisorin ist es für Arlette Schärer selbstverständlich, sich stets zu hinterfragen und die eigene Arbeit kritisch zu betrachten.

Name: Arlette Schärer
Beruf: Selbstständige Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit Zusatzqualifikation in kognitiv-verhaltenstherapeutischer Supervision FSP
Kompetenzen: Interesse und Neugier, Geduld und Einfühlungsvermögen, Sicherheit vermitteln, Rahmen geben, Verlässlichkeit und Verbindlichkeit, Einbezug des Netzwerks

REBEKKA HAEFELI

Eine junge Frau sitzt am Aare-Ufer in Bern. Plötzlich sieht sie einen leblosen Körper im Fluss treiben. Sie springt ins Wasser, kämpft gegen Wirbel und Strömung. Entschlossen greift sie nach dem Bewusstlosen, setzt ihre ganze Kraft ein. Es gelingt ihr, den Mann ans Ufer zu ziehen. Sie versucht ihn wiederzubeleben. Leider erfolglos. Für die junge Frau ist dieses Erlebnis traumatisch. Sie wird depressiv und beginnt eine Psychotherapie, um das Geschehene zu verarbeiten. Doch dann fängt sie an, sich zu verändern. Düstere Erinnerungen tauchen in ihr auf, zunächst nur als diffuse Bilder. Ihr Vater hatte sie als Kind und Jugendliche sexuell missbraucht.

Seit die Erinnerung an den Inzest aufgeflackert ist, ist ein Jahrzehnt mit regelmässigen Psychotherapie-Sitzungen vergangen. In der Therapie gerät die Frau immer wieder in einen regressiven Zustand. Ihre Stimme wird kindlich, ihre Körperhaltung verändert sich, sie taucht ein in die Situation des Missbrauchs. Ihr Vater ist mittlerweile ein älterer Mann. In der Familie hat die Patientin den Inzest nie zum Thema gemacht. Zu gross ist auch jetzt noch ihre Angst vor den Konsequenzen. Sie fürchtet, wegen ihr könnte die Familie auseinanderbrechen. Juristisch lässt sich der Täter nicht mehr zur Verantwortung ziehen. Die Fälle sind längst verjährt. Doch die Patientin wird ihr Leben lang leiden.

«Geschichten wie diese sind erschütternd», sagt Arlette Schärer beim Gespräch in ihrer Praxis in der oberen Berner Altstadt. Die Psychotherapeutin weiss sich abzugrenzen. Zum Beispiel, indem sie Krankengeschichten nie mit nach Hause nimmt. Die Arbeit bleibt in der Praxis. Bei der Verarbeitung der Schicksale, die ihr Patientinnen und Patienten anvertrauen, hilft ihr die Supervision. «Manchmal weiss man einfach nicht mehr weiter. Da nützt der Blick von aussen. Zudem zwingt mich die Supervision, immer wieder zu überprüfen, ob ich gute Arbeit leiste. Ich werde dadurch professioneller», sagt Arlette Schärer. Aus dieser Erfahrung heraus hat sie sich selber zur Supervisorin ausbilden lassen. Sie begleitet Berufskolleginnen und Berufskollegen, bespricht mit ihnen deren Fälle und reflektiert ihre Arbeit.

Die zweijährige Weiterbildung zur Supervisorin an der Universität Zürich erlebte Arlette Schärer als ausgesprochen praxisorientiert. Sie musste Videoaufnahmen von eigenen Supervisionen mit in die Seminare bringen, die gemeinsam analysiert wurden. Ihr sei dabei klar geworden, wie zentral es ist, eine klare Fragestellung im Auge zu haben und die Supervision entsprechend zu strukturieren. «Nur so ist sie zielorientiert und bringt die Kollegin oder den Kollegen weiter.» Wichtig sei auch, sich als Supervisorin ein umfassendes Bild zu verschaffen.

«Man darf den Fokus nicht nur auf den Fall richten, um den es geht. Eine Rolle spielt unter anderem auch die Beziehung zwischen Therapeutin und Patient. Ein weiterer Faktor kann die Arbeitssituation des Therapeuten sein. Ist er in einer Institution tätig, in der ihn Vorgesetzte beurteilen, beeinflusst auch dies seine Arbeit und kann sie unter Umständen erschweren.» Arlette Schärer weist die Kolleginnen und Kollegen in der Supervision darauf hin, auch auf die Ressourcen der Patientinnen und Patienten und nicht nur auf deren Probleme zu fokussieren.

Seit gut drei Jahren kommt eine 40-jährige Psychotherapeutin regelmässig zu ihr in die Supervision. Die Therapeutin hat eine anspruchsvolle Stelle in einer Klinik. Ihre Aufgaben umfassen Einzel- und Gruppentherapien, Abklärungsgespräche, Diagnostik und eine enge Zusammenarbeit mit der Pflege. Im Team arbeitet sie mit einem Psychiater, der unter anderem für die Medikamente zuständig ist. Die Psychotherapeutin ist jedoch dem psychologischen Dienst angegliedert und hat dort ihre direkte Vorgesetzte. Die Zusammenarbeit verläuft nicht immer reibungslos, da die Zuständigkeiten manchmal unklar sind. Die Themen in der Supervision sind darum vielfältig. Auch die enge Kooperation mit den Pfle-

genden, die hin und wieder eine andere Sichtweise haben, wie eine Therapie verlaufen sollte, ist komplex.

Tod aus heiterem Himmel

In Arlette Schärers hellem, freundlich eingerichteten Behandlungszimmer kommen schreckliche Geschichten zur Sprache. Es sind häufig schwere Schicksale, die mit unvorstellbarem Leid verbunden sind. Nicht selten ist die Therapeutin der erste Mensch, der von einem jahrelang gehüteten Geheimnis erfährt. Manche Patientinnen und Patienten sind suizidgefährdet, andere sind nicht mehr fähig zu arbeiten. Wieder andere leiden unter Zwängen. Eine Patientin hat ständig Angst, sich mit einer Krankheit anzustecken. Sie wäscht sich zwanghaft die Hände, putzt täglich ihre Wohnung. Das Spektrum der Symptome und Störungen, die Arlette Schärer behandelt, ist breit. Es reicht von Depressionen über Beziehungsprobleme, Ess- und Angststörungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen.

«Die Supervision zwingt mich, immer wieder zu überprüfen, ob ich gute Arbeit leiste.»

Kürzlich kam eine Frau, Mitte fünfzig, in die Praxis. Sie hatte ihren langjährigen Partner ganz plötzlich verloren. Aus heiterem Himmel erlitt er einen Herzinfarkt und starb. Die Frau gab sich selber ein paar Monate Zeit zum Trauern. Als diese Frist verstrichen war, meinte sie, sie trauere nun schon zu lange. Sie kam mit ihren Gefühlen nicht mehr zurecht und glitt in eine Depression. Die Gedanken an ihren verstorbenen Partner begleiteten sie Tag und Nacht. Sie schlief schlecht und konnte bei der Arbeit nicht mehr so viel leisten wie vorher. Arlette Schärer konnte der Frau aufzeigen, dass es keine Regel gibt, wie lange man um einen geliebten Menschen trauern darf. «Ich erklärte der Frau, dass ihre Reaktion völlig normal war. Nur die Situation, in der sie sich befand, war abnormal. Dies zu erkennen, empfand die Patientin bereits als grosse Entlastung.»

Die Psychotherapeutin ist fast täglich mit traurigen Geschichten konfrontiert. «Wahrscheinlich verfüge ich über eine gute Resilienz, eine starke psychische Widerstandskraft», sagt sie. «Ich habe viel erfahren im Leben, habe selber Schwierigkeiten gemeistert und Traumatisches erlebt.» In Frankreich wurde Arlette Schärer zum Beispiel einmal überfallen, als sie mit dem Auto unterwegs war. Zwei Motorradfahrer mit Helmen kamen angefahren, bremsten ab und schlugen die Scheibe ein. «Ich kann nachvollziehen, was so ein Erlebnis in einem auslösen kann. Ich kann mich gut in Schicksale einfühlen. Das Leben kann sich schlagartig verändern; das weiss ich aus eigener Erfahrung.»

Auch kleine Erfolge sind wichtig

Arlette Schärer ist über Umwege Psychotherapeutin geworden. Die Bernerin mit Jahrgang 1961 absolvierte nach der Schule eine KV-Lehre. Weil sie nicht so genau wusste, was sie machen wollte, verdiente sie sich danach in Fabriken, im Aussendienst und in einem Fotolabor ihren Lebensunterhalt. Doch die Sinnfrage beschäftigte sie immer mehr. Sie holte die Matura nach und studierte an der Universität Fribourg Psychologie. Nach Anstellungen in zwei Kliniken machte sie sich im Jahr 2000 in einer Gruppenpraxis selbstständig. Diese Arbeitsform entspreche ihr sehr, sagt sie. «Ich geniesse das Privileg, eigenständig zu sein und über meine Zeit frei verfügen zu können.»

Als Supervisorin ist es für Arlette Schärer selbstverständlich, sich stets zu hinterfragen und die eigene Arbeit kritisch zu betrachten. Grundsätzliche Zweifel hat sie heute aber nicht mehr. Sie hat den Sinn ihrer Arbeit gefunden. «Gerade Trauma-Patienten, die einen grossen Leidensdruck haben, sind sehr motiviert, wenn sie sich für eine Therapie entschieden haben.» Die Erfolgsquote sei entsprechend hoch. Dass Erfolg in diesem Zusammenhang nicht immer Heilung bedeutet, liegt auf der Hand. «Es sind auch die kleinen Schritte, die zählen.» ◆

INFORMATIONEN

Dieses Porträt wurde im Buch *Vielfältige Psychologie* abgedruckt. Das Buch ist zum 30-Jahre-Jubiläum der FSP im Verlag Hogrefe erschienen.