

Gruppensupervision für YogalehrerInnen

*Reflexion über die Vielschichtigkeit des beruflichen Handelns als YogalehrerIn
Strukturierte Unterstützung zur Erweiterung des Handlungsspielraumes
Klärung des Rollenbildes
Fallbesprechung*

Termin auf Anfrage • bei elisabeth@cenek.at

Yoga-Unterricht ist eine pädagogische Tätigkeit, selbst wenn man nur einige Stunden pro Woche damit befasst ist. Diese Grundüberlegung verlangt eine geistige Umorientierung von anderen Tätigkeiten des Tages oder der Woche: ein Herauslösen aus der sonstigen beruflichen oder familiären Situation und ein Hineinfinden in die Rolle als YogalehrerIn.

Was erleichtert diesen Vorgang?

Was erschwert ihn?

Wann ist es besonders mühsam?

Wann gelingt es mühelos?

So oder ähnlich lauten Fragen an TeilnehmerInnen einer Gruppensupervision.

Yoga-Unterricht richtet sich an Menschen, die gerne Yoga erlernen bzw. üben möchten. Die Menschen sind interessiert, kommen neugierig und motiviert und hoffen vielleicht auf bislang ungeahnte Körperbeweglichkeit. Sie erscheinen mit all ihren Erwartungen, Hoffnungen und Vorurteilen, mit all ihren Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten. Die Lehrperson begegnet im Unterricht ihren TeilnehmerInnen, sie tritt in Interaktion mit ihnen. Sie beachtet sie freundlich, sie bezieht sich auf sie, sie reagiert auf sie. Aus diesem Geschehen bildet sich eine ganz persönliche Beziehung, besonders durch den Einbezug des Körpers und des Atems auf dem ganzheitlichen Übungsweg des Yoga.

Die professionelle Gestaltung dieser Beziehung zu den TeilnehmerInnen ist ein wesentlicher Aspekt eines gelungenen Unterrichtes. Die verschiedenen Erscheinungsformen dieser Thematik sind oft Gegenstand der Fallbesprechung bei Gruppensupervision. Die Bearbeitung dieser Fragestellungen führt zu einer Erweiterung des Handlungsspielraumes.

Für Yogalehrende besonders geeignet ist die Gruppensupervision. Neben Fallbesprechungen ist auch Platz für Selbstthematisierungen. Das sind individuelle Fragestellungen bezüglich der beruflichen Situation wie z.B.

- Welche Schwerpunkte will ich in meinen beruflichen Tätigkeiten setzen?
- Ist Yoga-Unterricht mein zweites Standbein neben Hauptberuf und Familie?
- Gibt es Rollenkonflikte oder Rollenüberschneidungen?
- Ist YogalehrerIn ein weiterer Beruf in der Berufsbiographie?
- Gibt es Anzeichen von Überlastung, Nicht-mehr-Wollen, Nicht-mehr-Können?
- Aus welchen Quellen schöpfe ICH Kraft? - und andere work-life-balance Fragen
- Was tun bei eigener, unerwarteter körperlicher Einschränkung (z.B. Rückenschmerzen, Verletzung, ...): welche Möglichkeiten gibt es, weiter den Unterricht anzuleiten?

Durch vergleichbare Ausbildung und ähnliche Erfahrungen können Supervisanden einander unterstützen. Das eröffnet neue Perspektiven und erweitert den Handlungsspielraum für alle! Nicht nur die Personen, die „ihren Fall / ihr Thema“ vorbringen und bearbeiten, erweitern ihre Kompetenz, erfreulicherweise auch die anderen, dadurch dass sie aufmerksam an diesem Prozess teilnehmen! So ist Gruppensupervision ein effizientes und kostengünstiges Werkzeug für Professionalisierung!

Die Wirksamkeit wird noch erhöht durch regelmäßige Teilnahme während des Unterrichtsjahres im Abstand von etwa zwei Monaten.. Das ermöglicht, „das Gelernte /das Erfahrene“ zu integrieren. Das lässt einen kontinuierlichen Prozess entfalten, der die persönlichen Ressourcen erblühen lässt.