



www.supervision-lueneburg.de

Supervision Lüneburg - Dorfsfeld 11 - 21335 Lüneburg



Thomas Poppe Felicitas Ganten Harald Kurp
Astrid Kopf Barbara Hamann

Lüneburg, April 2020

■ SUPERVISIONäres Vom Umgang mit Angst und Unsicherheit

Sehr geehrte Damen und Herren,

Angst und Unsicherheit sind immer und besonders in diesen Zeiten ein Thema in Supervision und Beratung.

1943 entwickelte A. Maslow ein den meisten von Ihnen bekanntes Modell zum vertieften Verständnis von Bedürfnissen. Körperliche Unversehrtheit und Sicherheitserleben sind seiner Ansicht nach basale Bedürfnisse.

Angst vor COVID-19 zu haben, ist demnach vollkommen verständlich und richtig. Denn wie alle negativen Gefühle hat auch die Angst ihren Sinn, nämlich den, uns zu schützen.

Momentan erleben wir alle eine starke Verunsicherung: Existenzängste, Fragen nach wirtschaftlicher und gesundheitlicher Stabilität und Arbeitsplatzgarantie.

Wie gehen Sie mit der Angst und Unsicherheit Ihrer Klienten, Ihrer Kolleginnen und mit Ihrer eigenen Angst um? Wie kann die Antwort lauten, wenn aus der individuellen Angst eine kollektive geworden ist?

In Verbindung zu bleiben, empathisch, wertschätzend und authentisch zu sein trotz der eigenen Sorge, ist eine Herausforderung. Die eigenen Gefühle von Angst und Verunsicherung ernst zu nehmen, ohne sich von ihnen völlig vereinnahmen zu lassen, ist eine Kunst. Oftmals geht es nur, oder gerade, um Containment, Halten, Aushalten.

Aus gesellschaftlicher Perspektive werden jetzt Werte wichtiger: Mitgefühl statt Egozentrik, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung und vor allem Zuversicht.

Diese Aspekte gemeinsam zu reflektieren, halten wir vom Netzwerk Supervision Lüneburg für ausgesprochen wichtig, um den Gefühlen von Angst und Verunsicherung konstruktiv zu begegnen. Weil gerade jetzt persönliche Kontakte vermisst aber andererseits auch nicht gewünscht sind, werden wir neue Kanäle ausprobieren und Ihnen anbieten, um Sie so gut wie möglich weiter zu unterstützen. Bleiben wir in Verbindung.

Mit freundlichen Grüßen und guten Wünschen

Ihr Netzwerk Supervision Lüneburg

www.supervision-lueneburg.de