

Körpersignale besser verstehen

von Matthias Keller

IBP Life Coaching konkret

«IBP Life Coaching» kann eine persönliche Entwicklung sowie auch gezielte berufliche Veränderungen unterstützen. In diesem Artikel werden einige theoretische und methodische Hintergründe erläutert.

Die Beschreibung des Coachings eines Kaderangestellten eines Schweizer Unternehmens gibt einen konkreten Einblick in Themen und deren Bearbeitung.

Der körperorientierte und der entwicklungspsychologische Fokus stellen zwei Schwerpunkte des IBP Life Coaching-Ansatzes dar. Über den Körper können wir Menschen direkt mit ihren Ressourcen in Verbindung bringen. Ausserdem werden die persönlichen Themen ganzheitlicher und plastischer wahrnehmbar. Wir gewinnen neue Informationen hinzu, die durch das alleinige Nachdenken oder Sprechen über ein Problem noch nicht zugänglich waren. Heute liefern die Erkenntnisse der Neurobiologie den Nachweis für die Sinnhaftigkeit einer ganzheitlichen Herangehensweise. Der Körper ist ausserdem die Brücke zu unserem Selbst, zu unserem inneren Kern. Dieses Selbstgefühl ist definiert als ein Gefühl von Wohlbefinden, ein Identitäts- und Kontinuitätsgefühl («wissen, wer wir sind»).

Neben dem körperorientierten Fokus bezieht sich IBP auf entwicklungspsychologische Zusammenhänge, z.B. auf die bahnbrechenden Erkenntnisse der Säuglingsforschung von Daniel Stern. Diese beschreiben den Menschen (neben unbestrittenen genetischen Einflüssen) als ein an und in seiner familiären, gesellschaftlichen und kulturellen Umgebung gewachsenes Wesen. Stern konnte nachweisen, dass ein Säugling von Beginn seines Lebens an aktiv mit seiner Umgebung in Kontakt tritt und so auch seine Entwicklung mit gestaltet. Der Philosoph Martin Buber formulierte dies folgendermassen: «Der Mensch wird am Du zum Ich.»

Beweggründe für ein Coaching

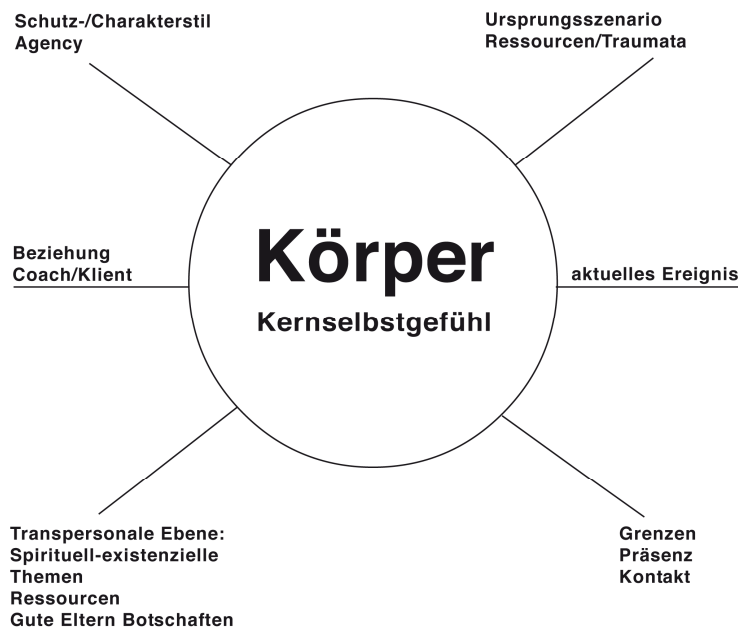
Es gibt viele Beweggründe, die Menschen ein Coaching aufsuchen lassen. Manche möchten einen genau umschriebenen Lebensbereich bearbeiten und dabei kurze Zeit begleitet werden. Andere wiederum möchten über einen längeren Zeitraum in ihrem persönlichen und beruflichen Entfaltungsprozess aktive Unterstützung erfahren. Die meisten Menschen besuchen ein Coaching, wenn ihre bisherigen Bewältigungsversuche in einem oder mehreren Lebensbereichen nicht mehr funktionieren. Dazu gehören z.B. Paare, die sich immer wieder wegen denselben Themen streiten und besser miteinander kommunizieren wollen. Menschen, deren Sexualeben sich in den immer gleichen Bahnen bewegt und die spüren, dass ein viel grösserer Erlebnisspielraum möglich wäre. Oder Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, die in bestimmten Lebenszusammenhängen immer wieder auftreten, wie z.B. Magenbeschwerden bei erhöhtem Stress. Gerade in diesen Fällen ist der körperorientierte Ansatz von IBP sehr hilfreich.

Weitere wichtige Themen sind: die Unfähigkeit sich in wichtigen Momenten adäquat und effektiv abzugrenzen (...auch mal «nein» sagen können); der Wunsch ein gutes Gleichgewicht zwischen Privat- und Arbeitsleben herzustellen («Work-Life-Balance»); die Intention, dem eigenen Leben einen neuen Sinn zu geben, herauszufinden, was die eigene Lebensvision ist und wie man sie am besten verwirklichen kann. Seit einigen Jahren kommen auch immer mehr Menschen in eine Beratung, die mit einer Burnout-Thematik konfrontiert sind und ihre Lebensführung dringend neu gestalten müssen.

Das IBP Bug-Modell zur Strukturierung einer Coaching-Sitzung

Das IBP-Bug-Modell

Ein integratives Strukturmodell für Coaching/Beratung



Während einer Life Coaching-Sitzung benutzen wir das «Bug»-Modell (engl.: Käfer) als strukturelle Orientierungshilfe. Dieses Modell wird so bezeichnet, weil es wie ein Käfer aus einem Körper und sechs Beinen besteht (siehe Abbildung).

Den zentralen Aspekt einer jeden Sitzung bildet der Einbezug des Körpers in die Arbeit mit den vorgebrachten Themen. Dies wird durch den Körper des Käfers symbolisiert. Wie bereits erläutert, erweitert die körperliche Perspektive die behandelte Thematik um Informationen, die dem Klienten bis jetzt noch nicht bewusst waren. Die Ebene des linearen Denkens, die bis anhin meistens als einzige verfolgt wurde und zu keinem befriedigenden Ergebnis führte, wird ergänzt durch sensorische, emotionale, assoziative und intuitive Prozesse.

Die neuen Informationen, die durch den Einbezug des Körpers gewonnen werden, führen uns zu einem oder mehreren anderen Beinen des Käfers. Die dort aufgeführten Inhalte bilden die Grundlage oder liefern Hintergründe zu dem aktuellen Problem des Klienten. Diese in die Arbeit einzubeziehen oder zu verändern, hilft bei der Lösung des aktuellen Problems.

Gleichzeitig ist Körper- und Atembewusstsein auch schon ohne weitere Prozessarbeit heilsam. Während wir im Alltag oft allem ausserhalb von uns mehr Beachtung schenken als uns selbst, lenken wir hier unsere Aufmerksamkeit nach innen. Viele Menschen bekommen auf diese Weise einen ganz neuen Zugang zu ihrem Leben.

Hier einige Erläuterungen zu den Stichworten der einzelnen Käferbeine (zu vielen dieser Themen finden Sie vertiefende Artikel im Download-Bereich der IBP Website).

Aktuelles Thema: mit dem aktuellen Thema beginnt jede Coaching-Sitzung. Der Klient möchte z.B. einen Konflikt mit einem Mitarbeiter bearbeiten und schildert den Ablauf des Konfliktes.

Grenzen, Kontakt, Präsenz: jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach einem eigenen geschützten Raum, aus dem heraus er nach Wunsch eine Beziehung zu anderen eingehen kann. Sich adäquat abgrenzen zu können, hilft uns, den Kontakt zu uns selbst wie auch zu anderen zu verbessern. Gleichzeitig sind wir präsent und erleben diese Kontakte im Hier und Jetzt (d.h. weniger gefärbt von vergangenen Erlebnissen).

Agency, Schutz- / Charakterstil: im Laufe seines Lebens entwickelt jeder Mensch Strategien, mit denen er Situationen begegnet, die ihn in irgendeiner Form überfordern. Agency bezeichnet dabei eine Strategie, bei der wir versuchen, die Bedürfnisse einer anderen Person zu erkennen und diese zu erfüllen, in der Hoffnung, so auch etwas zurück zu bekommen (z.B. Liebe und Anerkennung). Viele Menschen haben gelernt, nett zu sein und Konflikte aus dem Weg zu gehen. Meistens erhoffen sie sich davon unbewusst, dass andere ebenfalls freundlich zu ihnen sind. Agency wird entwickelt, wenn die primären Bezugspersonen eines Kindes (meistens seine Eltern) nicht adäquat auf dessen Bedürfnisse eingehen können. Das Kind entwickelt Verhaltensweisen, die ihm helfen sollen, doch noch seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen («ich mach alles für dich damit du mich liebst»).

Mit Schutz- / Charakterstil sind Verhaltensmuster gemeint, die zum Schutz der eigenen Integrität gebildet wurden, wenn Umgebungsreize die eigenen Handlungsmöglichkeiten überschritten oder man mit starken unangenehmen Emotionen wie Ängsten oder Hilflosigkeit konfrontiert war. Dann versucht ein Kind, ein Gefühl von Sicherheit wieder herzustellen, indem es z.B. seine Emotionen nicht mehr spürt (abspaltet) und sich vor allem auf seine intellektuellen Fähigkeiten verlässt. Da die meisten Probleme, mit denen Menschen in ein Coaching kommen, in irgendeiner Form mit Beziehungen zu tun haben, ist das Bewusstsein über unsere Agency- und Schutzstrategien ausserordentlich wichtig. Während sie uns in der Kindheit vor allzu grossen Verletzungen geschützt haben, schränken sie den Handlungsspielraum eines Erwachsenen zum Teil erheblich ein.

Beziehung Coach / Klient: hier geht es um die Reaktionen des Klienten auf den Coach und umgekehrt. Diese Reaktionen können manchmal den Erfolg eines Coachings beeinträchtigen, falls sie überwiegend negativ geprägt sind. In diesem Fall müssen sie angesprochen und geklärt werden. Im positiven Fall können sie einen Wachstumsprozess beschleunigen.

Transpersonale Ebene, Gute-Eltern-Botschaften: IBP bezieht die Tatsache mit ein, dass wir in ein grösseres Ganzes eingebettet sind. Hier werden Fragen des Lebenssinns aktuell und bearbeitet. Die Gute-Eltern-Botschaften sind in diesem Sinn Ressourcen für eine tiefe Verbindung mit unserer Essenz (z.B. «Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust»).

Ursprungsszenario: unsere frühen Beziehungen beeinflussen unser heutiges Beziehungsverhalten. Dies ist die schon zuvor beschriebene entwicklungspsychologische Perspektive von IBP. Je nach Fragestellung eines Coachings kann es wichtig sein, frühere Beziehungserfahrungen zu analysieren: welche Ressourcen wurden dem Klienten geboten? Welche Beziehungsstrategien wurden entwickelt (Agency, Schutzstil)? Wie wurde in der Herkunftsfamilie kommuniziert? Gibt es Themen, die in der Familie über Generationen weiter gegeben wurden und heute noch das Verhalten des Klienten beeinflussen?

Ein Beispiel: Das Coaching von Frank Sommer

Anhand dieses Coaching-Beispiels soll illustriert werden, wie die von Klienten eingebrachten Themen im Life Coaching konkret bearbeitet werden und wie das Bug-Modell uns hierfür als Orientierungshilfe dienen kann.

Der 40-jährige Frank Sommer (Name geändert), Angestellter eines erfolgreichen Schweizer Unternehmens, interessierte sich für Coaching-Sitzungen, nachdem er eine neue Position im

Unternehmen eingenommen hatte. Als Abteilungsleiter von je zwei Gruppen im In- und Ausland stand er vor neuen Herausforderungen. Gleichzeitig erkannte er in der Art und Weise, wie er seine Arbeit erledigte und mit Mitarbeitern oder Vorgesetzten umging, dass er wohlvertraute Muster und Strategien wiederholte, die ihn zum Teil sehr belasteten. Er wollte diesen Muster und Strategien auf den Grund gehen und neue alternative Möglichkeiten finden.

Den Ausschlag für ein körperorientiertes Coaching hatten verschiedene psychosomatische Symptome gegeben, unter anderem Beklemmungsgefühle im Herzbereich, Magenschmerzen, und zeitweilige Migräneattacken. Der Klient erlebte etwa alle 18 Monate eine Eskalation dieser körperlichen Symptomatik. Er selbst äusserte schon zum Beginn des Coachings die Vermutung, dass er den starken Druck an seinem Arbeitsplatz körperlich abregiere.

Frank Sommer zeigte sich als aufgeschlossener, dynamischer und intellektuell versierter Mensch, der sich gern für seine Belange wie auch für diejenigen seiner Mitarbeiter einsetzte. Er war im Betrieb sehr beliebt und wollte seinen Job wirklich gut machen. In den Coaching-Sitzungen war er sehr kooperativ. Er war bereit, Neues auszuprobieren: er konnte sich gut auf die für ihn ungewohnte Ebene des Körperbezugs einlassen.

Kurz nach Beginn des Coachings wurde das Unternehmen von Herrn Sommer von einer grösseren Firma übernommen. Dies stellte eine besondere Herausforderung dar: durch die zum Teil massiven und lang andauernden Umstrukturierungen war Herr Sommer auch von aussen mit einer beruflich angespannten und Stress erzeugenden Situation konfrontiert.

Coaching-Ziele

Ein wichtiger Schritt in jedem Coachingprozess ist die Erarbeitung der Coachingziele. Mit Frank Sommer wurden folgende Ziele verabredet (in Stichworten):

- (1) Analyse bisheriger und Entwicklung neuer, effektiverer Verhaltensstrategien in der Abgrenzungsthematik
- (2) Ineffiziente Kommunikationsstrategien erkennen und alternative Möglichkeiten entwickeln und im Arbeitsalltag umsetzen
- (3) Burnout-Prophylaxe
- (4) Entwicklung neuer interner und externer Ressourcen
- (5) Erkennen der Zusammenhänge zwischen körperlicher Symptomatik und persönlichen Einstellungen, Glaubensmustern und Verhaltensstrategien
- (6) Alternativen dazu erarbeiten und spürbare Reduktion der Symptome

Wie wurden die Themen angegangen? Beispiele bearbeiteter Inhalte

Schon in den ersten Sitzungen wurde deutlich, wie sehr die körperliche Symptomatik mit den Beziehungsthemen des Klienten zusammen hing.

In einem ersten Schritt bearbeiteten wir die Beziehung zu seinem Vorgesetzten. Herr Sommer beschrieb seinen Chef als «stark unter Druck stehend und fordernd». Oftmals erlebte er mit seinem Chef ein gegenseitiges sich hoch schaukeln: er versuchte den Forderungen seines Chefs gerecht zu werden und «drehte voll auf». Auf meine Frage, welche körperliche Reaktion er auf diese Beschreibung hin wahrnehmen könne (d.h. wir bewegten uns im Bug-Modell vom Bein «aktuelles Thema» zum Körper des Käfers, indem ich die Ebene der Körperwahrnehmung ansprach), nannte Herr Sommer ein starkes Stressgefühl im Bauch, das sich bis hin zu Magenschmerzen steigerte. Dieses Stressgefühl verschwand sofort, wenn er sich vorstellte, dass sein Chef Wertschätzung für sein Engagement ausdrücken würde.

Die übliche Strategie von Herr Sommer war es, auf fehlende Wertschätzung mit noch mehr Engagement zu reagieren und die Wertschätzung des Chefs zu «erahnen». Eine solche Beziehungsdynamik entfaltet sich immer dann, wenn ein Mensch Agency-Strategien anwendet. Vieles läuft unausgesprochen ab. Man liest die Gedanken, die Erwartungen eines anderen Menschen und reagiert darauf. Das eigentliche Bedürfnis (in diesem Fall das nach Wertschätzung) wird

übergangen. Unbewusst erhofft man sich durch das Erfüllen der vermeintlichen Erwartungen des Anderen (hier: Engagement), dass im Gegenzug auch das eigene Bedürfnis erfüllt wird. Das daraus resultierende Überengagement bewirkt auf die Dauer körperliche Symptome wie z.B. Magenschmerzen, ohne dass die eigentliche Ursache dafür erkannt werden kann. Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie man über den Einbezug der Körperebene zum eigentlichen Thema der Beziehung kommt: wir waren beim «Agency-Bein» des Bug angelangt. Herr Sommer bestätigte, dass er oftmals nicht bemerke, wenn er sich verausgabe. Dies hatte in der Vergangenheit schon einige Male dazu geführt, dass er einen guten Arbeitsplatz verliess, weil er Burnout-Symptome bemerkte. Er unterliess es aber, an seinem konkreten Verhalten etwas zu ändern. Auch dies ist eine typische Agency-Strategie. Die Wahrnehmung des Rückgangs der Schmerzen sowie das neue Bewusstsein über die Agency-Symptomatik im Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Wertschätzung halfen Herrn Sommer, sich darüber klar zu werden, welcher Schritt in der Beziehung zum Chef anstand. Wir arbeiteten heraus, dass er seinen Vorgesetzten öfters direkt fragen sollte, ob dieser seine Arbeit wertschätze. Diese Lösung erscheint einem Betrachter womöglich äusserst einfach, ist aber für jemanden, der in Beziehungen automatisch mit Agency-Strategien reagiert, nicht nahe liegend. Prüfen Sie selbst: Wie leicht fällt es Ihnen, Ihre Bedürfnisse offen und ehrlich zu äussern? Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dann auch authentisch für sie einzustehen, ist ein Aspekt des Kernselbst. Wir waren also wieder beim Körper des Käfer-Modells angelangt. Im Zuge der Firmenübernahme musste Frank Sommer Gespräche mit Mitarbeitern führen, die entlassen werden sollten: «Wie gehe ich damit um, dass ich einen Kollegen enttäuschen muss? Wie kann ich mich abgrenzen, wenn Angriffe oder starke Emotionen kommen?» Diese Fragen berühren im Bug-Modell das Bein «Grenzen und Kontakt»: Es gibt kaum einen persönlichen oder beruflichen Bereich in dem der erfolgreiche Umgang mit Grenzen und Kontakt nicht essenziell wichtig für die Umsetzung der eigenen Wünsche und Ziele wäre. Durch den körperorientierten Zugang machte Herr Sommer einige richtungsweisende Aha-Erlebnisse, die ihm halfen, seinen eigenen Umgang mit Grenzen anzuschauen und positive Veränderungen herbei zu führen. So lernte Herr Sommer seinen Körper als Ressource einzusetzen, um sich selbst aus unangenehmen Spannungszuständen heraus zu holen. Er bemerkte, dass es ihn entspannte, sich in kritischen Momenten zurück zu lehnen und sich gleichzeitig leicht zur Seite zu drehen («aus der Schusslinie gehen»). Zudem übten wir verschiedene Kommunikationstechniken (z.B. aktives Zuhören, mit Ich-Botschaften kommunizieren, Einschwingen, Spiegeln), die er sowohl in den erwähnten Mitarbeitergesprächen wie auch in späteren Auseinandersetzungen mit einem neuen Chef nutzbringend einsetzen konnte.

Abschluss des Coachings

Die vereinbarten Coaching-Ziele wurden in insgesamt 18 einstündigen Sitzungen im Zeitraum von 16 Monaten bearbeitet. Im Abschlussgespräch äusserte sich Herr Sommer besonders zufrieden über seine neuen Möglichkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Er könne im beruflichen wie auch im privaten Bereich besser zu sich stehen. Von seinem Chef bekam er das Feedback, dass seine Sozialkompetenz merklich zugenommen habe. Seine durch das Coaching erhöhte Handlungsfreiheit hatte auch dazu geführt, dass er sich allgemein entspannter fühlte und seine körperliche Symptomatik erfreulich abgenommen hatte.

Matthias Keller, IBP Life Coach und Ausbilder, Wartstr. 3, 8400 Winterthur, info@live-intouch.com

Adressen von IBP Life Coaches in Ihrer Region können Sie von unserem Sekretariat, info@ibp-institut.ch oder Tel. 052 212 34 30 und auf unserer Website www.ibp-institut.ch erfahren.

Erschienen in IBP Newsletter Nr. 16 – Ausgabe I 2008