

Pokerface

Warum es so wichtig ist, dass Coaches ihr Körpergewahrsein stetig verfeinern

Ulrike Mbutcho

Für IBP Coaches ist das eigene Körpergewahrsein eines der wichtigsten Instrumente zur Lenkung des Coaching-Prozesses.

Eine Grundlage unseres sozialen Miteinanders liegt in unserer Fähigkeit, uns ein Bild von den Wahrnehmungen und Absichten unseres Gegenübers machen zu können (Fähigkeit zum Mentalisieren, Theory of Mind). Dazu müssen wir in unserer Entwicklung zunächst einmal erkennen, dass die Wahrnehmung unserer Eltern von der unseren verschieden ist. Im Alter von 3 bis 4 Jahren stellt das Kind fest, dass die Beobachtungen seiner Eltern nicht unfehlbar sind, sondern Täuschungen unterliegen können. Es folgt eine Zeit, in der das Kind das Täuschen und Lügen seinerseits übt und durch genaues Beobachten überprüft, ob ihm die Unwahrheit abgenommen wird. Später in der Pubertät macht es sich einen Spass daraus, Erwachsene bewusst auf die falsche Fährte zu locken: Auf der Strasse hebt es die Hand wie zum Gruss, um sich dann lediglich am Kopf zu kratzen. Der Jugendliche amüsiert sich köstlich, wenn der ihnen unbekannte Erwachsene seinerseits bereits fragend die Hand zum Gruss ausgestreckt hat.

Etwas vereinfacht ausgedrückt findet in der geschilderten Situation eine Feedbackschleife statt: Beim Wahrnehmen einer Handlung, Mimik, Gestik, Körperhaltung des Gegenübers werden im motorischen Cortex die Spiegelneuronen aktiviert und mit Hilfe des

limbischen Systems wird dem Ereignis eine emotionale Bedeutung zugeordnet. Aufgrund des Abgleichs mit unseren eigenen Erfahrungen leiten wir nun mögliche Ziele des anderen ab. Auf dieser Grundlage stimmen wir unser Verhalten ab. Das geschieht blitzschnell und ist dementsprechend fehleranfällig. Der Jugendliche im oben genannten Beispiel nutzt diese Fehleranfälligkeit, um sich auf Kosten eines Dritten zu amüsieren.

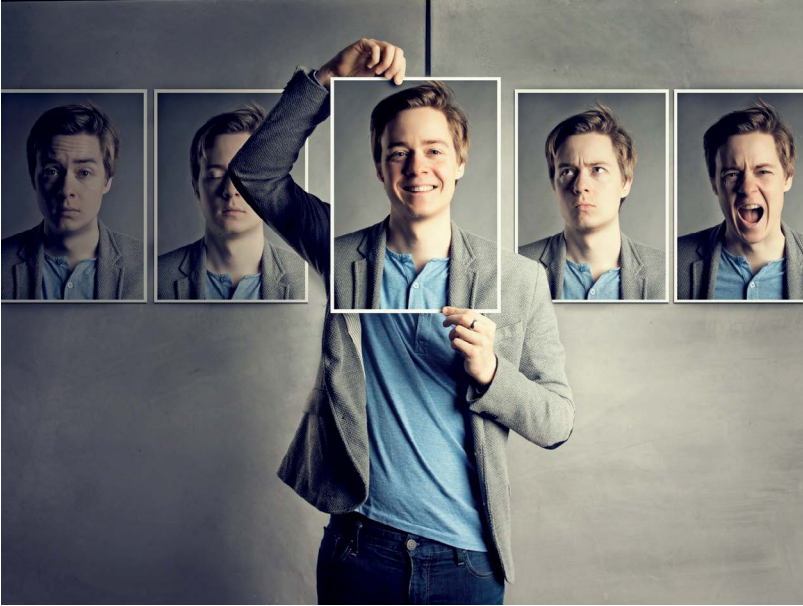
«Die Freiheit nicht nur zu reagieren, sondern wirklich zu antworten, erfordert eine Atempause.»
(Jon Kabat-Zinn)

Ein anderes Beispiel: Der neben Ihnen stehende Mensch hebt ruckartig den Arm. Sie gehen in Deckung und schützen Ihr Gesicht mit der Hand. Ihr Nachbar aber fängt nur eine Fliege. Hier hat das limbische System aus der Information des motorischen Cortex Gefahr abgeleitet und sofort den Körper in Alarm- und Reaktionsbereitschaft versetzt. Eine klassische Fehlinterpretation der Situation. Aber genau auf diese Art und Weise sammeln wir «Daten» – sprich Erfahrungen – und stimmen unsere Reaktionsmöglichkeiten immer wieder neu ab. In diesem Prozess lernen wir einerseits, dass es

möglich ist, unsere Mitmenschen zu «lesen» und andererseits, dass wir unsere eigenen Absichten und Gefühle verbergen können. Pokerspieler schulen diese Fähigkeiten aufs Subtilste und nutzen sie für das Spiel. Je nach den Umständen unserer Kindheit kann es auch für uns wichtig gewesen sein, diese «Kunst» zu entwickeln und zu perfektionieren.

Vielleicht haben wir als Kind gelernt, dass es gefährlich sein kann, sich in die Karten schauen zu lassen: Sich zeigen in Freude, Wut, Liebe, Angst, Trauer war vielleicht unerwünscht. Aus der Notwendigkeit in der Kindheit eigene Gefühle und Absichten verstecken zu müssen, um eventuellem Liebesentzug oder Bestrafung zu entgehen, kann ein automatischer Mechanismus werden. Wir werden zu «Meistern im Lesen anderer», gleichzeitig schirmen wir unsere eigenen Empfindungen, unsere Innenwelt und unsere Absichten ab, ver-schleiern sie, so dass wir selber kaum noch Zugang zu ihnen haben. Wir maskieren Emotionen auf Körperebene, reduzieren unseren Ausdruck stark oder verkleiden ihn zur Unkenntlichkeit (im IBP Persönlichkeitsmodell werden solche Überlebensstrategien den beiden äusseren Schalen, Charakterstil und Agency zugeordnet).

In der Coachingsituation sind wir immer wieder mit diesem Umstand konfrontiert. Das was der Klient ausdrückt, ist nicht das was er fühlt. Hier ist ein geschultes Körpergewahrsein des Coachs enorm hilfreich, um nicht in die «Pokerface-Falle» zu tappen.



Schutzstrategie: Uns nicht in die Karten schauen lassen

Ein Beispiel zur Illustration: Eine Klientin berichtet von belastenden Auseinandersetzungen mit dem Partner und sagt mit strahlendem Lachen: «Ich suche mir aber auch immer sehr schwierige Partner aus!»

Coach: «Da Sie so strahlend lachen, entsteht bei mir der Impuls, mit Ihnen zu lachen. Gleichzeitig höre ich aber, dass es sehr schwierig ist. Ich bekomme eine Art Knoten im Hirn, da ich nicht weiss, worauf ich reagieren soll.»

Diese Intervention folgt dem Prinzip «weniger ist mehr», d.h., die Klientin soll soviel wie möglich selber herausfinden.

Klientin: «Ja, genau, ich will immer allen signalisieren, dass es mir super-toll geht, dass sie sich um mich keine Sorgen machen müssen, dass ich alles im Griff habe. Deshalb strahle ich immer alle an. Dabei geht es mir eigentlich beschissen! Und jetzt fühle ich mich von Ihnen ertappt, aber gleichzeitig erleichtert, dass Sie mir nicht auf den Leim gegangen sind.»

Im Folgenden widmet sich die Klientin ihrer Wut, wobei sie immer wieder die Tendenz hat, diese «wegzulächeln», dem aber nun anders begegnen kann.

Dieses Beispiel illustriert schön die Bedeutung des Körpergewahrseins in Beratung und Therapie. Mit geschulter und verankerter Körperwahrnehmung kann es gelingen, die fehleranfällige Feedbackschleife zu überprüfen und gegebenenfalls zu unterbrechen. Auch der Umstand, dass wir unwillkürlich

motorische Haltemuster unseres Gegenübers übernehmen, birgt Potential für Fehlinterpretationen: Versuchspersonen, die in einem Experiment zweimal hintereinander mit drei vor ihnen sitzenden Personen konfrontiert wurden, berichteten beim zweiten Mal von einem Gefühl der Beklemmung, konnten sich dieses aber nicht erklären. Sie wussten nicht, dass die Personen beim zweiten Mal instruiert waren, nur sehr flach zu atmen. Die Versuchspersonen hatten das flache Atmen übernommen. Im limbischen System wurde das mit «Gefahr» codiert.

Dazu ein weiteres Beispiel: In einer Gruppensitzung berichtet eine Klientin sie habe Schwierigkeiten, sich in Beziehungen einzulassen. Sie habe Angst, sich einem Partner wirklich zu zeigen und würde sich stattdessen lieber um dessen Bedürfnisse kümmern. Ihre Mimik ist dabei wenig aktiv. Der Coach bekommt plötzlich kalte Hände, während die Klientin erzählt. Die Feedbackschleife im Coach könnte stark vereinfacht so dargestellt werden: Limbisches System signalisiert, «das bedeutet Gefahr! Angstreaktion veranlassen!» Dies führt zu erhöhter Vigilanz, Gliedmassen werden angespannt, um sprungbereit zu sein. Präfontaler Cortex befiehlt «Ausweg suchen!»

Diese Feedbackschleife kann und sollte durch Gewahrsein durchbrochen werden, um zu verhindern, dass der Coach aufgrund eintretender Angstreaktion und eingeschränkter Denkfähigkeit fieberhaft nach einer «passen- den» Intervention zu suchen beginnt.

Lehrgänge

Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP

Für Fachleute aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. Anerkannt von bso, SGfB und DGSv, Dauer 3 Jahre.

Der Lehrgang vermittelt das theoretische Wissen und die praktischen Fertigkeiten, um Coachingaufgaben und professionelle Beratungen in unterschiedlichen Berufsfeldern effizient ausführen zu können. Der gesamte Lehrgang ist praxisnah gestaltet.

Start: 29.04.–03.05.2015

Ort: Seminarhaus Idyll, Gais AR

Integrative Prozessbegleitung IBP

Für KörpertherapeutInnen. Anrechenbar für die obligate, vom EMR geforderte kontinuierliche Fortbildung.

Die Teilnehmenden lernen wesentliche Modelle und Methoden von IBP kennen, die sie befähigen, emotionale, kognitive und soziale Prozesse ihrer KlientInnen kompetent und effizient zu unterstützen. Die therapeutische Kompetenz wird dadurch wesentlich vertieft. Der Lehrgang ist sehr praxisorientiert.

Leitung: Bettina Läuchli, Integrative Beraterin/Coach IBP, Feldenkrais-Lehrerin
Franz Michel, Integrativer Berater/Coach IBP, Watsu-Therapeut

Start: 14.–16.11.2014

Ort: IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Der Coach wird sich stattdessen gewahr, dass er kalte Hände bekommen hat. Das eröffnet ihm die Möglichkeit, seine Körperwahrnehmung auszuwerten. Er überprüft, ob es tatsächlich Gefahr gibt und kann sich beruhigen: «Es gibt aktuell keinen Grund, in Alarmbereitschaft zu gehen.» Stattdessen wird er seine Aufmerksamkeit auf die Hände der Klientin richten: Sie sind ineinander verknotet.

Coach: «Wenn Sie jetzt davon erzählen, was geschieht mit Ihren Händen?»

Klientin: «Meine Hände? Oh, die sind ganz schön verhakelt. Mir ist soeben bewusst geworden, dass noch andere zuhören und ich schäme mich, dass ich überhaupt mit so einem Problem hier ankomme.»

Im Folgenden kann die Klientin das Thema des angstbesetzten Sich-Zeigens mit Unterstützung der Gruppe bearbeiten.

Das heisst, ein Coach, der sein Körpergewahrsein trainiert und nutzt, ist nicht so leicht beirrbar und wird die Präsenz halten, um auch unangenehme Dinge in den Fokus der KlientInnen bringen zu können. Gleichzeitig eröffnet dieses Vorgehen auch die Aufdeckung unbewusster Ressourcen:

Eine Klientin berichtet von einem Konflikt mit einer Kollegin: «Ich weiss, ich muss das ansprechen, aber ich weiss überhaupt nicht wie. Ich fühle mich total ausgeliefert.»

Der Coach spürt, dass seine Arme kribbeln: «Was machen Ihre Arme gerade?» Klientin: «Sie streichen mir sanft über die Oberschenkel.»

Coach: «Wenn die Arme eine Stimme hätten, was würden sie jetzt sagen?»

Klientin: «Wir beruhigen und halten dich, du brauchst keine Angst zu haben.»

Über diese Ressource gelangt die Klientin zu mehr Selbstvertrauen, um diesen Konflikt lösen zu können.

Ein achtsamer Coach, der sich seines Körpers gewahr ist, dient den KlientInnen auch als Rollenvorbild. Seine Aussagen gewinnen an Authentizität. Dazu ein letztes Beispiel.

Klientin: «Ich habe das Gefühl, ich bin unglaublich anstrengend für Sie.»

Coach: «Nein, ich empfinde Sie nicht als anstrengend. Im Moment habe ich sehr weiche, entspannte Schultern und ein warmes Gefühl in der Brust.»

Vergleichen Sie jetzt die vorangehenden mit der folgenden Intervention:

Klientin: «Ich habe das Gefühl, ich bin unglaublich anstrengend für Sie.»

Coach: «Nein, keineswegs, Sie sind überhaupt nicht anstrengend für mich!»

Ulrike Mbutcho

Integrativer Coach IBP, in eigener Praxis in Marburg (D) tätig

Literaturhinweise

Rosenberg, Jack Lee & Rand, Marjorie L.: Körper, Selbst und Seele, 2. Auflage, Junfermann, 2008

Rosenberg, Jack Lee & Kitaen-Morse, Beverly: Das Geheimnis der Intimität, überarbeitet von Markus Fischer, St. Gallen, i-books, 2011

Aposhyan, Susan: Body-Mind Psychotherapy, W W Norton & Co, 2004

Doherty, Martin J.: Theory of Mind – How Children Understand Others' Thoughts and Feelings, Psychology Press, 2008

Schnarch, David: Intimität und Verlangen, Klett-Cotta, 2. Auflage, 2011

IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

Persönlichkeitsentwicklung geschieht über die kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selber. IBP stellt dabei die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum.

Unsere fünf IBP Workshops bieten die Möglichkeit, sich übers Jahr verteilt den wesentlichen Persönlichkeitsanteilen zu widmen und diese vertieft zu bearbeiten und praktisch zu erfahren. Die Selbsterfahrung in der Gruppe ermöglicht dabei einen tiefgehenden Prozess.

Einführung in die Schichten des IBP Persönlichkeitsmodells:

Lebe deine Kraft

06.–08.03.2015

Agency:

Erst komm' ich...!

12.–14.06.2015

Schutzstil / Charakterstil:

Herzwärts

07.–09.11.2014

Ursprungsszenario:

Mein Raum – Dein Raum

12.–14.09.2014

Selbst:

Ohne Wenn & Aber

28.–30.11.2014 oder 16.–18.01.2015

Die Workshops werden jährlich angeboten und können in beliebiger Reihenfolge gebucht werden.

Attraktiver Paketpreis bei gleichzeitiger verbindlicher Buchung aller fünf Workshops: CHF 1850.– statt 2280.– (bei Paketbuchung können die fünf Workshops innerhalb von 2 Jahren besucht werden).

Wir freuen uns, Sie im Zyklus zu begrüßen.

Workshop-Ausschreibungen unter: www.ibp-institut.ch/persoennlichkeitsbildung/ibp-workshops