

Schwerpunktthema Emotionen

Im Fokus | Seite 3

**Gefühle, Emotionen und
emotionale Zustände**

Im Fokus | Seite 8

**Wie Paare ihre Emotionen
regulieren können**

Im Fokus | Seite 14

**Leiden an der
Feel-good-Gesellschaft**

Therapie | Seite 22

**Das psychotherapeutische
Ambulatorium IBP**

Bildung

IBP TherapeutInnen und
Coaches geben Einblick
Seite 18

IBP Verein

IBP gestaltet seine Zukunft
Seite 24

IBP Institut

IBP Institutsleitung – Führen und Folgen
in geteilter Verantwortung
Seite 26

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach langer Pause erscheint wieder ein IBP MAGAZIN. Was für eine Freude für uns, dass Sie diese Ausgabe in Ihren Händen halten! Mit Sicherheit werden Sie nicht nur bei dieser taktilen Erfahrung bleiben, sondern auch kognitiv ins Heft eintauchen und sich möglicherweise davon emotional berühren lassen. Womit wir beim Thema dieses Heftes sind: Emotionen und Gefühle.

Obwohl IBP für «integrative body psychotherapy» steht, geht es bei IBP weder ausschliesslich um den Körper noch ausschliesslich um Psychotherapie. IBP ist eine Methode, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen Bedeutung schenkt, sei es in der therapeutischen und beraterischen Arbeit, sei es in der Aus- und Weiterbildung. Wir machen uns die gespeicherten Erfahrungen im Körper zunutze, um neue Erfahrungsräume zu erschliessen und um die Fühl-, Spür-, Denk- und Handlungsmuster, die im Heute nicht mehr nützlich sind, durch neue, hilfreiche zu erweitern oder gar zu ersetzen.

Wir konnten drei herausragende IBP-Lehrer und -Lehrerinnen gewinnen, um das Thema Emotionen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten.

Corinna Möck-Klimek greift in ihrem Artikel auf, wie emotionale Zustände unser inneres Erleben beeinflussen und schwierige Emotionen uns oftmals daran hindern, die Realität des Hier und Jetzt mit ihren mannigfaltigen Möglichkeiten zu erfassen, und uns entsprechend für neue gesündere Verhaltensweisen zu öffnen.

Eva Kaul beschreibt den Umgang mit schwierigen Emotionen in unserer Feel-good-Gesellschaft und plädiert auf Akzeptanz und Integration aller Gefühlswetterlagen: denn wir fühlen uns weniger schlecht, wenn wir uns schlecht fühlen, wenn wir den Anspruch aufgeben, uns gut fühlen zu müssen.

Mark Froesch-Baumann widmet sich in seinem Beitrag dem Paradigmawechsel in der Begleitung von Paaren, ausgelöst durch die neusten Ergebnisse der Paar- und Bindungsforschung. Diese zeigen, wie starke Emotionen negative Interaktionsmuster in Paaren antreiben und wie sie lernen können, ihre emotionale Verbundenheit wiederherzustellen.

Wir vom Redaktionsteam liessen uns durch die Artikel begeistern und anregen und wünschen Ihnen, dass auch Sie darin wertvolle Hinweise für sich persönlich oder Ihre Arbeit finden mögen.

Mit herzlichen Grüssen
Silvie Pfeifer & Manou Maier, Redaktionsteam

Jahresprogramm 2018/2019

Unser aktuelles Angebot an Ausbildung und Persönlichkeitsbildung ist auf den letzten Seiten des Hefts zu finden. Detailinformationen auf www.ibp-institut.ch oder unter info@ibp-institut.ch

Impressum: IBP Magazin 6 | Juli 2018 (6. Jahrgang) **Herausgeber:** IBP Institut **Redaktionsteam:** Manou Maier, Silvia Pfeifer **Mithilfe:** Michaela Esslen, Nadine Laub, Andreas Leuschner **Kontakt:** IBP Institut, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, info@ibp-institut.ch **Fotos:** Christof Seiler (reizvoll.ch), Devi Rada Rageth, Ian Kyburz, IBP Institut **Konzept und Umsetzung:** Weissgrund Kommunikation AG, Zürich **Druck und Versand:** +siggset+ print & media AG **Nachdruck:** Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren. **Auflage:** 7000 Exemplare



Das IBP Institut ist in den neuen Räumlichkeiten an der Mühlestrasse 10 in Winterthur schon ganz heimisch.

Gefühle, Emotionen und emotionale Zustände

Seite 3

IBP Tool: Drei Schritte, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen

Seite 7

Wie Paare ihre Emotionen regulieren können

Seite 8

Buchrezension: Reifestufen der sexuellen Liebe

Seite 13

Leiden an der Feel-good-Gesellschaft

Seite 14

IBP TherapeutInnen und Coaches geben Einblick

Seite 18

Therapy in Motion

Seite 20

Das psychotherapeutische Ambulatorium IBP

Seite 22

IBP Verein – IBP gestaltet seine Zukunft

Seite 24

IBP Institut – Führen und Folgen in geteilter Verantwortung

Seite 26

IBP Institut – Drehscheibe Sekretariat

Seite 28

Agenda

Seite 30

Im Fokus

Gefühle, Emotionen und emotionale Zustände

Corinna Möck-Klimek

Als ich einer Freundin erzählte, dass ich einen Artikel zum Thema Emotionen schreiben wolle, war sie begeistert: «Da fallen mir sofort diese wunderbaren spanischen Gedichte ein, in denen jedes Wort voller Gefühl und Emotion steckt!»

Ein Gedicht, eine Liedzeile oder auch nur ein einzelnes Wort können in Resonanz mit einem inneren Zustand gehen und starke Gefühle in uns auslösen. Doch genauso wie die positiven können auch negative Gefühle aktiviert werden. Wenn diese sich im Inneren verfestigen und verselbstständigen, können sie zunehmend zum Problem und als einengend, bestimmend oder quälend erlebt werden. Daraus folgt dann häufig der Wunsch, sie loszuwerden.

Ein Leben ohne Gefühle – positive wie negative – wäre leer und mechanisch. Es verbliebe eine Aneinanderreihung sensorischer Bilder, die wir im Kontakt mit der Aussenwelt (erschaffen (Geräusche, Gerüche, Geschmack ...)) und ohne innere Verbindung abspeichern. Es fände keine Einordnung in erfüllend oder langweilig, berührend oder abstossend mehr statt. Gefühle erlauben uns, uns selbst zu erfahren und unsere Erlebnisse zu bewerten. Würden wir sie abstellen, würde unser Dasein seine Lebendigkeit verlieren. Menschen, die dies versuchen, bauen nicht selten eine starke Muskelanspannung im ganzen Körper auf, die ihnen hilft, sich von ihren Gefühlen abzutrennen – ohne dass sie sich dessen bewusst sind.

Häufig bemerken sie jedoch, dass sie weniger Freude und Lebendigkeit erfahren als ihre Mitmenschen. Leider existiert in uns kein Sieb, das die schlechten Gefühle absiebt und die guten behält. Stattdessen ist es ein ganzes Paket, das zugeschnürt wird, sodass das gesamte emotionale Erleben daraufhin eingeschränkt ist.

«Das vollständige Fehlen von Gefühlen wäre eine Aufhebung des Seins.» Damasio

Emotion und Gefühl – ist das dasselbe?

Während die beiden Begriffe in der Alltagssprache meist als Synonyme gebraucht werden, verwendet sie die psychologische Fachliteratur für unterschiedliche Zustände. Allerdings hat sich bisher noch keine einheitliche Abgrenzung durchsetzen können. Allgemeine Gültigkeit besteht in der Unterscheidung zwischen dem sensorisch über unsere Sinne wahrgenommenen Gefühl (z.B. Kloss im Hals) und dem Ausdruck von Emotion (z.B. weinen). Gefühle sind dabei als mentale Erlebnisse zu verstehen. Sie entstehen im Gehirn und spiegeln dabei das Innere des Organismus. So ermöglichen uns die Gefühle das Erfahren unseres inneren Lebenszustandes.

Emotionen setzen sich aus verschiedenen Aspekten unseres Erlebens zusammen. Dazu möchte ich gerne die Definition der Psychologin Maja Storch aufgreifen. Sie identifiziert eine Emotion mittels dreier Ebenen und erweitert sie mit dem Begriff des emotionalen Zustandes:

- 1. **Das emotionsspezifische beobachtbare Handeln**
Bei Angst zieht man ein Gesicht und läuft weg, bei Sehnsucht blickt man melancholisch- versonnen auf den Horizont.
- 2. **Das subjektive Erleben**
Das «Gefühl» selbst, das man in emotionalen Zuständen empfindet, wahrnimmt und erlebt.
- 3. **Der körperliche Zustand**
Die körperlichen Reaktionen, die entstehen, wenn man von Adrenalin (Wut) oder Oxytozin (Liebe) geflutet wird. Zittern, Erbleichen und Erröten fallen unter diese körperlich-physiologische Komponente. Diese ist unwillkürlich und verstärkt den Emotionsausdruck.

Gefühle und Emotionen sind eng mit dem Körper verbunden. Sie werden durch die Reaktionen des Körpers erlebbar – wir «fühlen uns». Emotionen wie Freude, Ruhe, Stabilität, Ärger, Unsicherheit oder Ruhelosigkeit sind fest mit einer ganzen Reihe von spezifischen körperlichen Zuständen und Reaktionen verbunden. Grundsätzlich gilt, dass Gefühle und Emotionen naturgemäss vergänglich, flüchtig sind. Sie bleiben aus sich selbst heraus nicht lange bestehen.



«Gute Eltern»-Botschaft «ich sehe dich und ich höre dich»,
illustriert von Trice Pfister

Von der Emotion zum emotionalen Zustand

Die begrenzt andauernde Emotion kann sich jedoch zu einem emotionalen Zustand verfestigen. Wenn dies passiert, kann sich dieser emotionale Zustand zu einem Problem entwickeln, wenn er als schwierig erlebt wird. Eine Schrecksekunde, weil ich ein vor mir einbiegendes Fahrzeug fast zu spät bemerkt habe, ist handhabbar. Gott sei Dank ist nichts passiert, sagen wir uns, spüren möglicherweise noch den Adrenalin-stoss in unserem Körper nachwirken, während die innere Reaktion schon wieder zu verblassen beginnt. Sehr wahrscheinlich haben wir die Situation eine Stunde später vergessen. Verletzende Worte von einer Freundin oder unserem Partner klingen hingegen häufig noch Tage lang nach. Oftmals summieren sie sich mit vielen anderen Situationen, in denen wir uns ähnlich verletzt gefühlt haben – ein emotionaler Zustand beginnt sich aufzubauen.

Je nach Persönlichkeitsstruktur reagieren wir darauf gereizt, ärgerlich oder mit stillem Rückzug. Gleichzeitig hat dieser Zustand einen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, reagieren und wie die Umgebung auf uns reagiert. Wir alle kennen folgende oder ähnliche Situationen: Sie sehen Ihrem Partner, Ihrer Partnerin an, dass er, sie gestresst ist, und Ihnen ist sofort klar, dass jetzt nicht der richtige Moment ist, um ein heikles Thema zu besprechen. Vielleicht entscheiden

Gleichzeitig wissen wir, wie es sich anfühlt, frisch verliebt zu sein: das «Schweben auf Wolke sieben». Die Welt sieht freundlich aus, schwierige Menschen machen uns weniger Mühe, wir strahlen Freude und Lebendigkeit aus. Und die Umwelt reagiert entsprechend freundlich auf uns. Ein emotionaler Zustand ist ein geistig-körperlicher Zustand. Er ist mit bestimmten Kognitionen, Haltungen, Gefühlen, Impulsen und Körperzuständen verbunden, die unsere Wahrnehmung der uns umgebenden Welt beeinflussen. Die Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind inzwischen nachgewiesen: Stress, Angst oder Depression wirken sich auf unser Immunsystem negativ aus, positive Emotionen wie Freude, Liebe oder Dankbarkeit stärken unsere Resilienz.

Die Physiologie des emotionalen Zustands

Betrachten wir die Entstehung eines emotionalen Zustandes, wird deutlich, dass es sich um einen reaktiven Prozess handelt. Durch die Möglichkeiten der Magnetresonanztomografie können den Emotionen konkrete Areale im Gehirn zugeordnet werden. Durchläuft ein äusserer Reiz alle Filter der Wahrnehmung, wird er in einen bestimmten Bereich des Gehirns geleitet und löst dort die Ausschüttung chemischer Substanzen aus. Diese erzeugen eine Emotion, indem sie Veränderungen in Organen, Bewegungen des Gesichts, der Extremitäten oder des ganzen Körpers auslösen. Wenn wir dann eine Emotion nicht mehr loswerden, hat sich der Prozess ver-

halten nach einem bestimmten emotionalen Erleben werden, obwohl dabei immer wieder dieselben unangenehmen Gefühle in uns ausgelöst werden.

Das folgende Beispiel veranschaulicht den Prozess:

Eine Klientin erzählte mir, dass sie als kleines Mädchen während einer Reise in Afrika plötzlich von Angst gepackt worden war und laut schrie, weil sie eine Giftschlange zu sehen glaubte. Die Eltern und der begleitende Wildhüter kamen und beruhigten das Kind, während sich herausstellte, dass es sich bei der angeblichen Schlange nur um einen Stock handelte. Die Atmosphäre, die fremde Umgebung, das Wissen um die Gefahr von Giftschlangen hatten, zusammen mit der ähnlichen Kontur von Stock und Schlange, die Angstemotion ausgelöst.

So ähnlich ergeht es uns mit schwierigen Emotionen wie «Nicht gesehen werden», «Nicht wahrgenommen werden», verlassen oder überfordert sein, ärgerlich sein, sich verletzt fühlen usw. Gerade im Beziehungskontext haben wir Kombinationen (wie Schlange und Gefahr) durch entsprechende frühere Erfahrungen abgespeichert. Diese werden bei Ähnlichkeit abgerufen. So können Sie sich tief verletzt fühlen – möglicherweise nehmen Sie sogar wahr, dass die eigene Reaktion bezogen auf den auslösenden Anlass nicht adäquat ist – und dennoch lässt sich die Emotion nicht willentlich verändern. Vielleicht erleben Sie sogar einen gewissen Sog, immer wieder an die Situation zu denken, die verletzenden Bilder heraufzuholen und in die bekannte Emotion einzutauchen.

Umgang mit schwierigen Emotionen

Grundsätzlich beruht unser Verhalten auf gemachten Erfahrungen. Dies ergibt Sinn für jedwede Form von Entwicklung. Problematisch wird es, wenn diese Erfahrungen noch offene Inhalte und ungelöste Dynamiken beinhalten. Dann suchen sie quasi nach Vervollständigung in einer Gegenwart, die der auslösenden aktuellen Situation jedoch gar nicht mehr entspricht, und entziehen sich unserer kognitiven Kontrolle. Hier müssen zwei Aspekte berücksichtigt werden:

- 1. der gegenwärtige Aspekt der Emotion: das, was aktuell ist.**
- 2. der strukturelle Aspekt der Emotion: das, was sich bekannt und vertraut anfühlt und entsprechend alt ist** (abgespeicherte frühe Erfahrungen, die sich zu Struktur verdichtet haben).

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel erläutern:

Eine Klientin erlebt sich als nicht in der Lage, mit ihrer Kollegin zu einer Regelung zu kommen bezüglich der Raumtemperatur im gemeinsamen Büro. Kognitiv weiss sie, dass sie es ansprechen müsste und auch will, wenn es ihr bei geöffnetem Fenster im Raum zu kalt ist. Ihre Erfahrung ist jedoch, dass sie sich jedes Mal als ausgeliefert und hilflos erlebt, wenn die Kollegin das Fenster über längere Zeit offenstehen lässt. Sie findet nicht den Mut, die Kollegin anzusprechen. Stattdessen zieht sie sich immer mehr zurück. Sie fühlt sich abgelehnt und nicht gesehen in ihren Bedürfnissen.

Der gegenwärtige Aspekt:

Der Klientin ist es zu kalt im Raum und sie möchte für ihre Bedürfnisse eintreten, da sie sich damit nicht gesehen fühlt.

Der strukturelle Aspekt:

Als Kind hatte die Klientin immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden oder darauf keine Rücksicht genommen wurde. Um weiterer Zurückweisung zu entgehen, hatte sie sich zurückgezogen.

Wenn die Klientin jetzt als erwachsene Frau erlebt, dass ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden, dann vermischt sich die adäquate Reaktion, die gegenwärtigen Bedürfnisse zu befriedigen, mit der alten Reaktionsdynamik von Hilflosigkeit und Rückzug. Wenn nun jemand sagt: «Es ist doch ganz einfach, du musst nur mit den Leuten reden», dann klingt dies zwar verständlich und leuchtet kognitiv ein. Es lässt sich aber nicht umsetzen, weil der jüngere, nicht ausgereifte Persönlichkeitsanteil etwas anderes braucht, um beruhigt zu werden und um einer angemessenen Reaktion Platz machen zu können.

Seine Emotionen ausdrücken kann zur Situation passen. Wenn diese allerdings zu alten unverarbeiteten Erfahrungen gehören, dann kann das Ausdrücken inadäquat sein und trifft selten auf Verständnis. So wird die ursprüngliche Erfahrung «ich werde in meinen Bedürfnissen sowieso nicht wahrgenommen» bestätigt und verstärkt sich zu einem Teufelskreis.

Alte Strukturen durchbrechen*

Alte Reaktionsdynamiken können durch vier Schritte mit Achtsamkeit und Hinwendung zu sich selbst durchbrochen werden:

- 1. Wahrnehmen:** Es gibt eine wiederkehrende Struktur in meinem inneren Erleben.
- 2. Anerkennen:** Ich bin mit meinem Erleben in der Vergangenheit.
- 3. Nicht Ausagieren:** Ich lebe meine alten Emotionen jetzt nicht aus.
- 4. Selbstmitgefühl:** Ich wende mich mir achtsam zu und empfinde Mitgefühl für mich.

*eine Technik auf der Basis des IBP Konzeptes der Defragmentierung

«Wollen wir unsere negativen Emotionen verringern, müssen wir wissen, wie der Geist arbeitet.» Dalai Lama

Sie sich, etwas Abstand zu halten, was den Zustand des anderen nicht unbedingt verbessert. Der emotionale Zustand Ihres Gegenübers beeinflusst also nicht nur Ihr Gegenüber, sondern auch Sie.

selbstständig. Wir lösen den Prozess immer wieder selbst aus, weil die Emotion zum Entstehungszeitpunkt von uns nicht adäquat verarbeitet werden konnte. Im Extremfall kann diese Dynamik zu einer Art Suchtver-

«Gute Eltern»-Botschaften

Anstelle des Ausagierens tritt die Hinwendung zu sich selbst. In der Methodik von IBP setzen wir unter anderem die sogenannten «Gute Eltern»-Botschaften ein, die ausdrücken, was der junge, unausgereifte Teil gebraucht hätte*. Bei unserem obigen Beispiel

«Gute Eltern»-Botschaften

(eine Auswahl)

Ich liebe dich

Du bist willkommen

Ich beschütze dich, du kannst dich sicher fühlen

Ich sehe dich und ich höre dich

Du bist etwas ganz Besonderes für mich

Ich liebe dich. Du brauchst nichts zu tun für meine Liebe

Ich liebe dich und gebe dir die Erlaubnis, anders zu sein als ich

Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen

Ich vertraue dir. Ich bin sicher, du wirst es schaffen

Wenn du umfällst, helfe ich dir wieder auf.

Die ausführliche Original-Version finden Sie auf der IBP Website unter www.ibp-institut.ch > Methode IBP > Lehrbuch > Übungsanleitungen

könnte man vor der Auseinandersetzung mit der Kollegin die folgende Botschaft wiederholt zu sich selbst aussprechen: «Ich sehe und höre dich.» Das bedeutet, dass ein kompetenter Erwachsenenanteil (ich) den eigenen verletzten Kindanteil (dich) anerkennt. So wird innerhalb der eigenen Psyche eine Regulation der emotionalen Ladung eingeleitet. Eine innere Korrektur, eine Art Nachnähren kann geschehen. Hierbei ist es wichtig, die Einheit von Körper, Emotion und Kognition zu beachten. Der Satz: «Ich sehe und ich höre dich» sollte laut ausgesprochen werden, um als körperliches Erlebnis fühlbar zu werden. Dadurch bleibt die regulierende Botschaft nicht auf die kognitive Dimension reduziert, sondern

wird mit einem körperlichen/emotionalen Ereignis verknüpft. Wir spüren nach, wo und wie der gehörte Satz auf der Ebene des Körpererlebens erfahren wird und wie es sich anfühlt. Durch die neue Erfahrung wird die automatische Reaktionsschleife, die an die Vergangenheit gebunden ist, unterbrochen und die Person kann im Hier und Jetzt aus dem erwachsenen Ich heraus lernen, adäquat auf die Situation zu reagieren.

Dies geschieht sicherlich nicht durch eine einmalige Anwendung. Vielmehr bedarf es kontinuierlicher Übung und ständiger Wiederholung, um so eine neue Erfahrungsspur zu verankern, die uns mehr innere Freiheit im Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglicht. Dieser Einsatz lohnt sich, denn er ermöglicht uns, unabhängig von gemachten alten Erfahrungen, die Realität des Hier und Jetzt mit ihren mannigfaltigen Möglichkeiten zu erfassen und uns entsprechend für neue gesündere Verhaltensweisen zu öffnen.

Corinna Möck-Klimek

Dipl. Soz., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Frankfurt tätig

*Auf der IBP Website stehen die «Gute Eltern»-Botschaften zum Download bereit:

www.ibp-institut.ch > Methode IBP > Lehrbuch > Übungsanleitungen

Karten-Sets mit Illustrationen zu den «Gute Eltern»-Botschaften von Trice Pfister oder Andreas Leuschner können beim IBP Sekretariat bestellt werden.

Quellen

A. Damasio: Im Anfang war das Gefühl, Siedler 2017

E. Kaul, M. Fischer: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP, Hogrefe 2016

G. Roth, A. Ryba: Coaching, Beratung und Gehirn, Klett-Cotta 2016

K. Wilber: Integrale Meditation, O.W. Barth 2017

M. Storch, W. Tschacher: Embodied Communication, Huber 2014

IBP Tool

Drei Schritte, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen

Silvie Pfeifer

1 Benennen

(«name it and you tame it», benenn es und du zähmst es)

Allein das Gefühl zu benennen, schafft mehr Distanz:

Wiederhole den Namen des Gefühls in einer freundlichen, verständnisvollen Tonlage, als würdest du mit einer geliebten Person sprechen: «Das ist Angst», «Das ist Wut», «Das ist Trauer».



«Gute Eltern»-Botschaft «ich liebe dich», illustriert von Trice Pfister

2 Körperempfinden wahrnehmen

(«feel it and you heal it», fühle es und du heilst es)

Gefühle bestehen aus Körperempfindungen und Gedanken (Kognitionen).

Meistens wenden wir uns dem mentalen Aspekt unserer Gefühle zu, um mit ihnen zurechtzukommen, sie zu beruhigen oder zu ordnen. Dieser Lösungsweg ist steinig und schwer zu bewältigen, denn unser Geist ist sprunghaft. Er führt uns blitzschnell vom Hundertsten ins Tausendste und endet nicht selten in einem sich ständig drehenden Gedankenkarussell. Stattdessen ist es einfacher, sich dem körperlichen Aspekt des Gefühls zuzuwenden: Wo und wie spüre ich die Angst, die Wut, die Verzweiflung in meinem Körper?

Wähle diejenige Stelle in deinem Körper aus, wo sich das Gefühl am stärksten ausdrückt, und wende dich achtsam dieser Stelle zu. Atme sanft um diesen Bereich herum. Vielleicht ist es sogar möglich, dich in diesen Körperbereich hinein zu entspannen, deine Muskelspannung etwas loszulassen.

3 Fürsorge und Trost

Schwierige Gefühle gehören zum Leben, zu unserem Dasein, zu unserer Erfahrungswelt. Sie lassen sich nicht einfach wegmachen. Anstatt sie wegzudrücken oder dich selbst abzuwerten, zu kritisieren, weil du so fühlst, wie du fühlst, schenke dir, was jeder Mensch in schwierigen Situationen braucht: Trost und Fürsorge.

Während du dein körperliches Empfinden wahrnimmst, gib dir selbst liebevolle Zuwendung, indem du eine Hand auf diesen Bereich legst und dir tröstende Worte sagst, die dir gerade gut tun. Wenn dir das schwerfällt, kannst du es auch als Wunsch ausdrücken: «Möge ich liebevoll mit mir selbst umgehen» oder «Möge ich mich selbst nicht verlassen, wenn es mir schlecht geht und ich mich am meisten brauche».

Silvie Pfeifer, lic. phil., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die Idee zu dieser Übung stammt aus dem Übungsprogramm «Achtsames Selbstmitgefühl» (Mindful Self-Compassion) von Kristin Neff & Christopher Germer.

Ohnmacht in der Paarbeziehung

Wie Paare ihre Emotionen regulieren können

Mark Froesch-Baumann

Die neue Paar- und Bindungsforschung zeigt, wie Emotionen negative Interaktionsmuster antreiben und wie Paare lernen können, ihre emotionale Verbundenheit wiederherzustellen. Das führt zu einem Paradigmenwechsel in der Begleitung von Paaren. Der Paartherapeut Mark Froesch-Baumann lässt in seinem Text Vera und Rico sprechen.

Rico verspätet sich. Vera: «Warum hast du nicht angerufen? Auf dich ist kein Verlass!». Rico: «Ich bin doch jetzt da, beruhige dich.» Vera fleht: «Ich bin dir egal, alles andere ist dir wichtiger!» Rico ärgerlich: «Du übertreibst. Es ist nichts passiert. Du bist unersättlich! Ich brauche jetzt Ruhe!»

So geht es oft: Vera nörgelt und kritisiert. Rico rechtfertigt sich mit Erklärungen. Vera führt dann eine Liste von anderen Beispielen auf, bis sich Rico in eisiges Schweigen zurückzieht. Sie verfangen sich im Thema, wer Recht hat, und sehen das Problem beim ändern. Der tatsächliche Anlass spielt gar keine Rolle. Je vehementer Vera Rico beschuldigt, desto mehr zieht sich dieser zurück. Und je mehr er sich zurückzieht, umso energischer werden Veras Angriffe. Dann ist die Beziehung gekennzeichnet durch Groll, Zurückhaltung und Distanz. Selbst wenn sie ihrem Partner nah sein will, ist ihr dies nicht möglich. Es ist hart, die Lippen zu küssen, die einen zuvor zurechtgewiesen oder angeschwiegen haben.

Ohnmacht der Paare – Macht der Emotionen

Auch Paartherapeuten sind oft ohnmächtig, wenn sich ein Paar in heftigen Emotionen und Schuldzuweisungen verstrickt. Hilfreiche Werkzeuge wie Streit unterbrechen, Präsenz herstellen, defragmentieren, Grenzen ziehen oder kontrollierte Dialoge wirken zwar oft in der Therapiesitzung. Doch kaum sind die Paare zu Hause, triggern sie sich erneut und das Muster startet von vorne.

«Die entscheidende Variable ist nicht die Häufigkeit und das Ausmass von Konflikten, sondern die Fähigkeit, danach über eine positive Interaktion zu einer emotionalen Verbundenheit mit dem Partner zurückzufinden.»

Die Paartherapieforschung kommt zum ernüchternden Schluss, dass nur 40% der in Paartherapie kommenden Paare langfristig eine Verbesserung erfahren (Roesler, 2015). Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) hat

in ihre Entwicklung Wirksamkeits- und Paarinteraktionsforschung sowie Prozessstudien über veränderungswirksame Faktoren in der Therapiesitzung, die Bindungstheorie, humanistische und systemische Elemente integriert. Sie gilt als derzeit wirksamste, empirisch validierte Paartherapiemethode weltweit. Über 75% der behandelten Paare können nach Therapie als voll gebessert, ca. 90% als klinisch wesentlich gebessert bezeichnet werden. EFT beschreibt treffend, was sich in Konfliktpaaren abspielt und wie ihnen geholfen werden kann (Johnson, 2009).

Die beteiligten Emotionen sind der Schlüssel. Sie steuern das Konfliktverhalten. Überwiegen negativ erlebte Emotionen wie Wut, Angst, Schmerz, Trauer, Schuld und Scham, geht die Fähigkeit zur Konfliktlösung dauerhaft verloren. Die damit einhergehende physiologische Erregung führt dazu, dass evolutionär angelegte Verhaltensweisen Flucht/Rückzug/Erstarrung und Kampf/Aggression neu erlernte Verhaltensweisen (z.B. Stopp-Signale, Kommunikationsregeln) überspringen. Hinzu kommen Geschlechtsunterschiede in der Erholung von Erregungszuständen: Männer brauchen dazu länger als Frauen. Männer neigen häufiger dazu, von der emotionalen Erregung überflutet zu werden, dieser zu entfliehen, Konfliktgespräche abubrechen und zu vermeiden. Die Partnerin kommt dadurch nicht in einen emotionalen Kontakt, fühlt sich abgelehnt und einsam, was sie zunehmend wütend macht. Sucht sie mit diesen Emotionen den Kontakt, heizt das die negative Spirale weiter an. Diese Teufelsdialoge verwandeln die Partner in Feinde.

Paare, die eine grundsätzlich sichere Bindung haben, erleben Streitereien als kurzfristiges Beziehungstief. Die Angst lässt sich schnell beruhigen, wenn uns klar wird, dass unser Partner uns unterstützen wird, wenn wir ihn darum bitten und keine echte Gefahr besteht. Die entscheidende Variable ist nicht die Häufigkeit und das Ausmass von Konflikten, sondern die Fähigkeit, danach über eine positive Interaktion zu einer emotionalen Verbundenheit mit dem Partner zurückzufinden (Roesler, 2015).

Die Liebe ist der wichtigste Überlebensmechanismus

Die Bindungstheorie bietet ein verständliches Modell für die erwachsene Paarbeziehung an. Menschen sind biologisch so angelegt, dass sie unter emotionaler Belastung und Stress Trost in ihrer emotional bedeutendsten Bindungsbeziehung suchen. In der Verbindung zu dieser Person kann sich das neuronale System am besten wieder beruhigen. Zurückweisung und Unverständnis durch diese Person führt zu den stärksten negativen Affektzuständen. Partner, die enge Bindungspersonen sind, können sich also emotional beruhigen oder aktivieren. Menschen, die in ihrer Paarbeziehung unsicher sind und häufig Konflikte erleben, leiden seelisch und werden häufiger krank. Eine sichere Bindung hingegen wirkt beruhigend, reduziert die negativen Auswirkungen des Alterns und hilft, traumatische Ereignisse zu bewältigen (Johnson, 2011). John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, sprach von «effektiver Abhängigkeit». Er sah in der Fähigkeit, sich «von der Wiege bis zur Bahre»

«Der entscheidende Faktor für einen langfristig positiven Verlauf von Paarbeziehungen ist die gegenseitige emotionale Unterstützung und Verbundenheit.»

an andere zu wenden, um von ihnen emotional unterstützt zu werden, ein Zeichen von Stärke und eine Ressource. Die Botschaft der Bindungstheorie ist einfach: Wir müssen zugeben, dass wir emotional mit unserem Partner verbunden und von ihm abhängig sind, ähnlich wie ein Kind von seinen Eltern abhängig ist, weil es darauf angewiesen ist, von ihnen emotional unterstützt, beruhigt und geschützt zu werden. «Liebe ist der wichtigste Überlebensmechanismus der Menschen, weil sie uns dazu antreibt, eine enge Verbindung zu einigen wenigen Menschen zu entwickeln, die uns in den Stürmen des Lebens einen sicheren Hafen bieten» (Johnson, 2011).

Dieser Schritt stellt einen Paradigmenwechsel in der Paartherapie dar. Lange galt die Autonomie als Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit und sexuelle Anziehung. Reife Erwachsene sollen niemand anderen brauchen,



Der richtige Umgang mit Emotionen trägt zu einer harmonischen Paarbeziehung bei.

wie unverwundbare Krieger oder starke Mütter. Sonst gelten sie als abhängig oder symbiotisch. Die Paarforschung zeigt aber, dass der entscheidende Faktor für einen langfristig positiven Verlauf von Paarbeziehungen die gegenseitige emotionale Unterstützung und Verbundenheit ist (Johnson, 2014). Autonomie entsteht, wenn man sich der emotionalen Unterstützung des Partners sicher sein kann. Das passt gut zum IBP Beziehungsmodell, in dem die Bindung die Basis darstellt, auf der eine bezogene Autonomie aufbaut. Diese Grundbedürfnisse müssen gut aufeinander abgestimmt werden (Fischer, 2008).

Die Mikroprozessforschung der EFT kann uns helfen, Paartherapieprozesse präziser zu steuern. Hochwirksame Therapieansätze zeigen, dass Emotionen nur durch ein hohes Mass an einfühlendem Verständnis und daraus entstehenden neuen emotionalen Erfahrungen verändert werden können. Die empathische Einfühlung des Therapeuten schafft Sicherheit, um dann die Partner in eine solche Einfühlung miteinander zu führen. So können beide bei ihren Emotionen ankommen, diese verstehen und sich beruhigen. Das versetzt sie in die Lage, sich dem anderen zuzuwenden. Erst dann lassen sich Konflikte konstruktiv bearbeiten. Emotionen reguliert man nicht durch Kontrolle, sondern durch maximales Verständnis in einer sicheren Bindungsbeziehung.

Den Teufelsdialog verstehen und zum gemeinsamen Feind machen
Vera und Rico sitzen beim Paartherapeuten. Dieser würdigt das Erleben von beiden: «Es ist verständlich, wie schwer es für dich Vera ist, Rico nicht mehr zu erreichen, und du Rico unter Druck stehst, es Vera nie recht machen zu können. Lasst uns sehen, welche Emotionen dieses Muster antreiben.»

Vera: «Wenn ich dich nicht erreiche, bin ich frustriert und werde wütend. Dann motze ich und dränge, in der Hoffnung, dich zu erreichen. Wenn du dich dann noch mehr abwendest, denke ich, ich bin dir nicht wichtig. Darunter fühle ich mich traurig und allein gelassen. Das treibt mich an, meine Arme noch mehr nach dir auszustrecken.»

Rico: «Ich höre nur deine Kritik, fühle mich wie der letzte Idiot, werde ebenfalls wütend und verteidige mich. Ich sehe jetzt, dass dich dies antreibt, noch mehr Gas zu geben. Dann ziehe ich mich schweigend zurück und wir sind gefangen in unserem Teufelsdialog.»

Anstatt den Teufelsdialog auszuagieren, lernen die Partner im Hier und Jetzt miteinander darüber zu sprechen, welche Emotionen ihr Verhalten antreiben. Vera ist dann nicht mehr im Protest und Rico nicht mehr im Rückzug. Der Paartherapeut hilft dem Paar dabei zu erkennen, dass ihre Wut und Verzweiflung so stark sind, weil sie ihre emotionale Verbindung verloren haben.

Rico: «Ich sehe jetzt, dass du protestierst, weil ich dir wichtig bin. Und doch ist es für mich so gefährlich. Ich bin überwältigt von deinen Gefühlen, fühle mich unzulänglich und abgewiesen. Ich kann es dir nie recht machen. So ziehe ich mich zurück, um mich zu beruhigen und nicht noch Schlimmeres anzurichten.»

Vera: «Ich sehe, dass du dich bedroht fühlst, weil dir wichtig ist, wie ich von dir denke. Je mehr du dich zurückziehst, desto mehr greife ich an, und dann ziehst du dich noch mehr zurück und wir sind in unserem Teufelsdialog gefangen. Wenn wir so darüber sprechen, fühle ich mich dir wieder näher.»

Vera und Rico erkennen, dass der Teufelsdialog, der sich zwischen ihnen abspielt, der Feind ist. Sie können ihn akzeptieren und sich gemeinsam gegen ihn verbünden. Für Rico fühlt es sich an wie ein Tsunami, der ihn überflutet. Auch für Vera ist das ein passender Name für die Heftigkeit ihrer Gefühle. Es wird ihnen auch zu Hause möglich sein, den Tsunami anzusprechen, wenn er beginnt, und einander mitzuteilen, wie sie sich gerade fühlen. Sie sind nun deeskaliert.

Bindungsängste und Bedürfnisse ausdrücken

Die schwerste Prüfung steht Rico und Vera noch bevor. Damit die Deeskalation nachhaltig wirkt und das Paar einen neuen positiven Dialog integrieren kann, müssen die tiefer liegenden Bindungsängste und Bedürfnisse erschlossen werden.

Zuerst muss der Rückzügler eingebunden werden, weil die aktiv protestierende Partnerin gewöhnlich besser mit ihren Verletzlichkeiten und Ängsten in Kontakt ist. Es fällt ihr schwerer, sich dem reservierteren Partner zu öffnen, solange dieser keine Anzeichen zeigt, sich einzulassen.

Rico: «Ich habe das Gefühl, versagt zu haben, ich kann es Vera nie recht machen. Das tut weh, das sollte ich nicht fühlen als Mann. Dann ziehe ich mich zurück, um es alleine zu lösen. Ich möchte nicht, dass Vera meinen Schmerz sieht, sie könnte enttäuscht von mir sein und mich zurückweisen.»

Rico beginnt nun seine Angst wahrzunehmen. Als Junge hatte diese ihn gewarnt, wenn sein Vater getrunken hatte und ein Ausbruch in der Luft lag. Der Rückzug war überlebenswichtig.

Rico: «Ich habe mir geschworen, nie mehr so verletzt zu werden. Aber wenn Vera protestiert, wiederholt sich das. Was kann ich bloss tun?»

Oft weiss der Rückzügler nicht, was er braucht. Er schämt sich und zieht sich noch mehr zurück. Der Therapeut unterstützt Rico: «Wie ist die Vorstellung, Vera zu sagen, wie gross deine Angst ist, von ihr angegriffen zu werden?»

Rico: «Es ist beängstigend, ich weiss nicht, wie man das macht.»

Vera kann Rico helfen: «Wenn du sagst, dass du Angst hast, finde ich dich stark. Ich sehe, wie du dich fühlst, und kann dir helfen.»

Das beruhigt Ricos Angst: «Ich brauche von dir, dass du mich so annimmst, wie ich bin, auch wenn ich mal das Falsche mache oder schwach bin.»

Den Teufelsdialog in der Paarkommunikation erkennen

	Verfolger/in (Vera)	Rückzügler/in (Rico)
Was ich tue:	z. B.: drängen, motzen, protestieren, fordern (in der Hoffnung dich zu erreichen)	z. B.: erklären, verteidigen, schweigen, Rückzug (und hoffe, so Konflikte zu vermeiden)
Was ich denke:	z. B.: Ich bin unwichtig für dich, du bist nicht da, die Beziehung ist dir egal.	z. B.: Ich bin ein Idiot, ich kann es dir nie recht machen, ich bin zu schwach.
Wie ich emotional reagiere:	z. B.: wütend, frustriert, verzweifelt	z. B.: wütend, ohnmächtig, erstarrt, gefühllos
Wie ich mich innerlich fühle:	z. B.: allein gelassen, traurig, unwichtig, Angst dich zu verlieren	z. B.: ungenügend, unter Druck, verletzt, Angst vor Angriff/ Zurückweisung
Was ich von dir brauche:	z. B.: dass du da bist, wenn ich dich brauche.	z. B.: dass du mich annimmst, wie ich bin.

Eine leere Vorlage können Sie herunterladen auf www.ibp-institut.ch > Methode IBP > IBP Magazin

Vera: «Wenn du das sagst, bist du da, erreiche ich dich. Das ist schön.»

Wenn Rico sichtbar für Vera wird, stärkt das ihre Verbindung und sie fühlen sich sicher.

Das Erweichen der Verfolgerin

Die Aufgabe für die Verfolgerin ist, ihre Angst, die Kontrolle zu verlieren und verlassen zu werden, so auszusprechen, dass Rico für sie da sein kann.

Vera: «Es macht mich traurig, ich fühle mich alleine und unwichtig. Dann beschäftige ich mich, erledige Dinge und treibe dich an. Das ist sehr erschöpfend.»

Auch Vera hat Angst. Sie befürchtet, dass Rico sie zu bedürftig findet und sich von ihr abwendet. Der Therapeut kann ein Bild der sicheren Bindung säen: «Und wenn Rico zu dir käme, seinen Arm um dich legen und sagen würde, dass alles in Ordnung kommen wird?»

Vera beginnt zu weinen: «Das brauche ich. Ich habe solche Angst, darum zu bitten!»

Rico: «Wenn ich deine Tränen sehe, möchte ich dir helfen.»

Vera: «Ich möchte, dass du mich hörst und siehst.»

Rico: «Wenn ich das weiss, fühle ich mich gebraucht als dein Mann. Ich werde von deiner weichen Seite angezogen. Ich möchte für dich da sein.» Beide beginnen zu fühlen, wie wichtig

sie füreinander sind und dass sie deshalb befürchten, den anderen zu verlieren oder zurückgewiesen zu werden. Dann erkennen sie, dass sie nicht bedrohlich sind, sondern bedürftig. Mit Übung und Unterstützung wird es für sie sicherer, den Tsunami im Entstehen zu benennen und sich einander mit den verletzlichen Gefühlen und ihren tiefsten Wünschen zuzuwenden. Das vertieft die Intimität. Und dann wird es auch einfacher, Lösungen für alltägliche Probleme zu finden.

Mark Froesch-Baumann

lic. phil., IBP Lehrbeauftragter, in eigener Praxis in Bubikon tätig

Literaturhinweise

- Fischer, M. (2008). Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz.
- Johnson, S. M. (2009). Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen. Junfermann.
- Johnson, S. M. (2011). Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Junfermann.
- Johnson, S. (2014). Liebe macht Sinn. Revolutionäre neue Erkenntnisse über das, was Paare zusammenhält. Btb.
- Roesler, C. (2015). Die begrenzte Wirksamkeit bisheriger Paartherapien verlangt neue Methoden. Paarinteraktions- und Wirkungsforschung und die Konsequenzen für die Praxis. In: Familiendynamik. Heft 4/2015. S. 336–345.

Paarseminare

Bewusster Sex

Wie Sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können

Wir geben Ihnen an diesem Wochenende Anregungen, wie Sie der Sexualität im Alltag einen für Sie stimmigen Platz einräumen können. Wir vermitteln durch lebensnahe Inputs wesentliche Zusammenhänge aus Sexual- und Paarforschung. Paargespräche, Körperarbeit und Austausch im Plenum ermöglichen wertvolle Erfahrungen, wie Sie Ihre sexuelle Liebe füreinander erfüllt leben können. Ihre Privatsphäre bleibt geschützt. Die Übungen im Seminar erfolgen bekleidet.

8.–9.9.2018, Seminarraum IBP Institut, Winterthur
Kursleitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Durch Bindung die Liebe stärken

Das Hold me tight®-Beziehungstraining

Die Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle und gibt uns das Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Sie lebendig zu erhalten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens jedoch alles andere als selbstverständlich.

Dieses Beziehungstraining auf der Basis der Emotionally Focused Therapy (EFT) von Dr. Sue Johnson richtet sich an Paare, die ihre emotionale Verbundenheit stärken und aus destruktiven Interaktionsmustern aussteigen wollen.

8.–10.6.2019, Seminarraum IBP Institut, Winterthur
Kursleitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Neuerscheinung
Reifestufen der sexuellen Liebe

Marion Jost

Notburga Fischer vertieft auf anschauliche Weise die Frage, wie wir trotz prägendem, manchmal belastendem Erbe der Herkunftsfamilien unsere Beziehungen und unsere Sexualität gestalten können. Das Buch beschreibt einen Reifeweg über die gesamte Lebensspanne hinweg aus einer psychosexuellen Perspektive. Das heisst, es verwebt entwicklungspsychologisches Wissen mit sexuellen Reifestufen auf der Basis einer transgenerationalen Sichtweise.

Entlang der verschiedenen Reifestufen tauchen wir ein in den Beginn unseres Lebens und begegnen später dem neugierigen Forschergeist der Kinder, die auf unschuldige Art den «kleinen Unterschied» zu entdecken beginnen. Sehr spürbar wird die (sexuelle) Lebenswelt von Kindern dargestellt, und wie wichtig präsent, in ihrer Sexualität verankerte erwachsene Bezugspersonen sind, die sich an der Neugier der Kinder freuen und sie in ihrem Mädchen- bzw. Jungesein spiegeln, ohne dies mit einer erwachsenen Sexualitätssicht zu verwechseln. Dieser Aspekt scheint mir sowohl für Fachleute wie auch für Laien von zentraler Bedeutung zu sein und macht viel von der Kraft und vom Zauber dieses Buches aus.

Notburga Fischer verweist darauf, dass Kinder in dieser Entwicklungsphase jede Gelegenheit nutzen, um auch bei den Eltern genau hinzusehen und die körperlichen Unterschiede zwischen Vater und Mutter zu betrachten. Hier sei es von enormer Wichtigkeit Worte und eine kindgerechte eigene Sprache zu finden, die mit dem sinnlichen kindlichen Körperempfinden verbunden sind (Fischer, S. 63, 2017).

Die weitere inhaltliche Reise führt via Pubertät und Erwachsenenalter bis ans Lebensende und beschreibt fachlich und mittels angeleiteter Übungen, welche Themen in welcher Lebensspanne wichtig sind. Die Wichtigkeit der Herkunftsfamilie sowie auch das

zunehmende eigene Gestalten des Lebens und der eigenen Sexualität werden von lebensnahen Fallbeispielen untermalt. Notburga Fischer lässt einen teilhaben an einer Fülle berührender Geschichten und vermittelt ein spürbares Bild davon, was das Verweben von Sexualität und Lebensthemen bringen kann.



Jede Leserin, jeder Leser findet sich in irgendeiner der Altersstufen und kann das Buch als kostbaren Reisebegleiter durch die eigene Vergangenheit, Gegenwart und mögliche Zukunft nutzen. Für Eltern, Patchworkeltern sowie weitere Bezugspersonen gibt es viele Anhaltspunkte, wie sie Kinder und Jugendliche altersgemäss begleiten können auf dem Weg zu einer gesunden sexuellen Entwicklung. Notburga Fischer lädt ein zu einem selbstverantwortlichen, lust- und sinnvollen Leben und einer weiten, ressourcenreichen Perspektive auf das Thema Sexualität. Dies alles in einer sinnlichen, verständlichen Sprache und auf dem spürbaren Hintergrund grosser Erfahrung und einem tiefen Verständnis des Frau- bzw. Mannseins.

Zur Autorin

Notburga Fischer, IBP Lehrbeauftragte, Sexualtherapeutin, Sexual Grounding® Trainerin, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Fortbildung

Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung

Sexualtherapie und Sexualberatung körper-, beziehungs- und familien-systemisch orientiert

Eine Fortbildung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Beratende und in verwandten Berufen Tätige, die in Einzel- und Paar-sitzungen mit sexuellen Thematiken körperorientiert arbeiten und ihre Kompetenz für diese Arbeit erweitern und vertiefen möchten.

Was ehemalige Teilnehmende über den Wert dieser Fortbildung sagen: «Durch die Fortbildung gelingt es mir in meiner kinderpsychiatrischen Tätigkeit leichter und besser, das Thema Sexualität in den Familien offen anzusprechen. Ich unterstütze die Eltern darin, den Kindern, die durch die Medien von einer herzlosen Sexualität überflutet werden, eine liebevollere entgegenzusetzen.»

«Eine indirekte Auswirkung der Fortbildung ist, dass Paare das Thema Sexualität in meiner Praxis deutlich öfter ansprechen als früher. Ich führe das darauf zurück, dass ich offensichtlich selber mehr Sicherheit gewonnen habe, mit dem Thema verbal, aber auch methodisch umzugehen. Was mir sehr gefällt, ist, dass Sexualität als Lebensenergie verstanden wird, die sich vom Anfang des Lebens bis zum Ende zieht und sich in verschiedenen Reifestufen entwickelt bzw. gestört werden kann. Für mich ist diese Fortbildung eine wichtige Ergänzung meiner Arbeit, weil zu den emotionalen Reifestufen nun die körperlichen dazugekommen sind.»

Lehrgangsstart: 28.–30.11.2018, Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
Kursleitung: Notburga Fischer und Robert Fischer

Detailbeschreibung und Curriculum unter www.ibp-institut.ch

Sich schlecht fühlen, weil man sich schlecht fühlt

Leiden an der Feel-good-Gesellschaft

Eva Kaul

Kennen Sie auch Tage, an denen Sie ohne ersichtlichen Grund schlecht gelaunt sind? Gereizt gegenüber Partner oder Mitarbeitenden, ungeduldig mit den Kindern, antriebslos, ohne Lust selbst auf Tätigkeiten, die Sie sonst nähren? Wie gehen Sie mit sich und Ihren Gefühlen an solchen Tagen um?

Hinterfragen Sie Ihre Gefühle? Versuchen Sie, einen Grund dafür zu finden, etwas, was Ihre Befindlichkeit legitimiert? Und wenn Sie keinen finden? Verurteilen Sie sich dann dafür, dass es Ihnen heute schlecht geht? Kennen Sie auch Gedanken wie «Eigentlich geht es mir doch gut. Irgendetwas ist mit mir nicht in Ordnung, wenn ich mich schlecht fühle»? Wenn ja: willkommen im Club! Sie gehören bestimmt nicht zur Minderheit! Unsere Gesellschaft vermittelt zunehmend, sich gut zu fühlen sei der Normalzustand des Menschen. Wer sich nicht gut fühlt, muss an sich arbeiten. Und so fühlen wir uns schlecht, weil wir uns schlecht fühlen. Es kommt zu einer Abwärtsspirale mit Selbstvorwürfen, Schuld- und Insuffizienzgefühlen. Eine Patientin von mir wünscht sich schon lange eine Partnerschaft.

«Unsere Gesellschaft vermittelt zunehmend, sich gut zu fühlen sei der Normalzustand des Menschen.»

«Werden bestimmte Gefühlszustände eines Kindes regelmässig ignoriert, entwertet oder bagatellisiert, so bekommen sie keine Existenzberechtigung, dieser Aspekt des Kindes darf dann nicht sein.»

Kürzlich war sie mit einer Freundin an einem Tanzanlass. Diese verliebte sich dort in einen Mann und es entwickelte sich rasch eine Beziehung. Meine Patientin fühlte sich im Kontakt mit der im siebten Himmel schwebenden Freundin schlecht, minderwertig und unattraktiv. Sie war neidisch und machte sich gleichzeitig grosse Vorwürfe, weil sie sich nicht über das Glück ihrer Freundin freuen konnte. Sie war der felsenfesten Überzeugung, dass sie sich anders fühlen sollte, und kritisierte sich hart für ihren Neid und «Egoismus». Das führte dazu, dass sie sich nicht nur schlecht fühlte, sondern das Gefühl hatte, sie sei ein schlechter Mensch.

Wie kommen wir eigentlich dazu, Gefühle in gute und schlechte, in gerechtfertigte und ungerechtfertigte zu unterteilen? Eigentlich sind doch Gefühle ein bisschen wie das Wetter: mal heiter, mal bewölkt, mal trüb

und nass, mal lau, mal stürmisch. Und genau wie das Wetter sind auch Gefühle wechselhaft und unbeständig. Diese Eigenschaft kommt auch in der lateinischen Bezeichnung (emotio) zum Ausdruck: emovere heisst herausbewegen. Gefühle bewegen uns innerlich – und diese Bewegung richtet sich auch als Signal nach aussen. Gefühle drücken sich in Mimik, Körperhaltung und Gestik aus und kommunizieren so ohne Worte unsere Befindlichkeit. Diese Kommunikation nach aussen ist besonders in der präverbalen Entwicklungsphase von grosser Bedeutung. Anhand seines Emotionsausdrucks können Eltern sich in ihr Kind einfühlen, sie schwingen sich ein, erkennen seine Gestimmtheit und geben ihr einen Namen: «Bist du traurig/wütend/begeistert?». Was das Kind anfänglich als angenehme oder unangenehme Körperempfindung erlebt, beispielsweise als warmen Schauer, Unruhe, nagenden Druck¹⁾, bekommt im Zusammenhang mit der aktuellen Situation einen Namen und wird so als Emotion wie Trauer, Wut oder Freude fassbar und einordenbar. Solches Einordnen gibt Orientierung, holt das Erleben aus seiner individuellen Einmaligkeit im Hier und Jetzt ins Wiederholbare, wodurch es «normal» wird und auch unangenehmes Erleben seine Bedrohlichkeit verlieren kann. Im Englischen gibt es hierfür den Ausdruck «name it and you tame it» («benenn es und du zähmst es»). Emotionales und verbales Spiegeln durch die Eltern hilft dem Kind so, Erleben zu regulieren und zu integrieren. Oder umgekehrt: Was nicht durch Spiegeln markiert wird, was keinen Raum bekommt, kann nicht integriert werden. Werden bestimmte Gefühlszustände eines Kindes regelmässig ignoriert, entwertet oder bagatellisiert,

Kompensationsstrategien bei Gefühlen, die das Containment überfordern

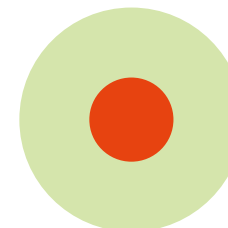


Abb. 1: Containment: Ich habe eine Emotion und kann sie halten

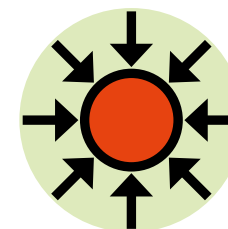


Abb. 2: Plus-Blockade: Ich kontrolliere die Emotion
Abspaltung des Erlebens durch Plus-Blockade, entsprechend Übersteuerung in der Achse IV der operationalisierten psychodynamischen Diagnostik (OPD)⁹⁾. Blockaden mit Plussymptomatik halten überfordernde und damit unerwünschte Gefühle durch Anspannung von Muskeln und anderen Körpergeweben unter Kontrolle und so vom bewussten Erleben fern.



Abb. 3: Entladung: Ich bin die Emotion
Bei der Entladung wird der Mensch von der überfordernden Emotion überflutet, es gibt nichts anderes mehr als diese überwältigende Wut/Verzweiflung/Angst und sie wird unkontrolliert ausagiert, z.B. als Jähzorn oder Panikattacke. In der OPD spricht man von Untersteuerung der Emotion.

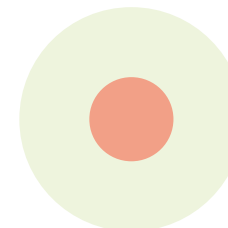


Abb. 4: Minus-Blockade: Ich bin nicht da
Bei der Minus-Blockade kommt es zu Präsenzverlust, entweder lokal, in bestimmten Körperteilen, oder generalisiert als Dissoziation. Wenn ich nicht da bin, ist auch das überfordernde Gefühl nicht da.

Die Strategien 2–4 können in überfordernden Situationen helfen zurechtzukommen und werden erst dann zu einem Problem, wenn sie sich zu automatisierten Mustern entwickeln und reflektorisch bei schwierigen Gefühlen eingesetzt werden.

so bekommen sie keine Existenzberechtigung, dieser Aspekt des Kindes darf dann nicht sein.²⁾ Als meine Tochter im zweiten Kindergarten war, kam sie eines Tages nach Hause und fragte mich: «Mama, was ist «schämen»?». Offenbar hatte ich dieses Wort im Kontakt mit ihr nie gebraucht. Ich hatte selbst als Kind häufig den Satz «Schäm di!» gehört und mich dabei sofort falsch, nicht in Ordnung gefühlt. Dieses «schlechte» Gefühl wollte ich meinen Kindern ersparen. Erfreut dachte ich: «Ist doch wunderbar, wenn sie Scham nicht kennt.» Doch dann wurde mir klar, dass sie nur das Wort nicht kannte. Mit fünf Jahren hatte sie mit Sicherheit schon Scham erlebt, doch war dieses Erleben von mir nie gespiegelt worden.

Gerade Eltern stehen heute sehr unter dem Druck der «Feel-good-Gesellschaft», die suggeriert, Wohlbefinden liege in der eigenen Macht und die Befindlichkeit der Kinder in der Hand der Eltern. Ich sehe in der Praxis oft Eltern, welche überzeugt davon sind, dass sie etwas falsch gemacht haben, wenn es ihrem Kind nicht gut geht. Dieser Glauben hat verheerende Folgen für die Interaktion mit den Kindern: Das Kind muss sich dann gut fühlen, damit die Eltern sich in ihrer Rolle kompetent fühlen können. Fühlen Eltern sich infrage gestellt, wenn es ihrem Kind nicht gut geht, so wird ihr eigenes Stresssystem aktiviert und sie werden das kindliche Unwohlsein sofort zu beseitigen suchen: Sie beschwichtigen, lenken ab, bagatellisieren oder geben jedem Wunsch des Kindes nach. Ihr Fokus liegt ganz beim Kind und weil sie sich in einem Zustand der Alarmreaktion³⁾ befinden, verlieren sie den Kontakt zu ihrem Kernselbst⁴⁾ und können sich auch nicht mehr wirklich auf ihr Kind einschwigen; ihre Bindungsfähigkeit ist beeinträchtigt.

«Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus. Jeden Morgen ein neuer Gast. Freude, Depression und Niedertracht – auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit kommt als unverhoffter Besucher. Begrüsse und bewirte sie alle!» Rumi

Bindungsfähigkeit setzt Containment voraus, die Fähigkeit, das aktuelle Selbsterleben (Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken, innere Bilder) zu halten und damit in Kontakt zu sein (Abb. 1). Wenn Eltern selbst kein Containment für die Gefühle des Kindes haben, können sie sich diesem auch nicht als mitregulierendes Gegenüber⁹⁾ zur Verfügung stellen. So lernt das Kind nicht, schwierige Gefühle zu regulieren. Wenn wir ein Gefühl nicht regulieren können, muss der Organismus zu anderen Strategien, sogenannten Kompensationsstrategien greifen.

Welche Alternativen gibt es? Kommen wir noch einmal zur Metapher des Wetters zurück. Kennen Sie den Bergsteigerspruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Ausrüstung»? Übertragen auf Gefühle bedeutet das: Es gibt keine schlechten Gefühle, nicht die Gefühle sind das Problem, sondern unsere Haltung ihnen gegenüber. Denn aus der problematischen Haltung folgt das problematische Verhalten. Wie aber kann man die Haltung Gefühlen gegenüber

beeinflussen? Wie mehr Containment schwierigen Gefühlen gegenüber entwickeln? Wie kann ich bewirken, dass ich das Gefühl habe und nicht das Gefühl mich hat? Dass ich in meinem Verhalten eine Wahl habe und nicht einem Automatismus folge?

Ich möchte hier eine Geschichte erzählen, wie unsere zehnjährige Tochter ein überwältigendes Erlebnis integriert hat: Mitten im Winter hat unsere Zwergziege ganz überraschend ein Junges geboren. Meine Tochter, die morgens jeweils die Tiere versorgt, kommt völlig ausser sich und schreiend ins Haus gerannt: «Mama, wir haben ein junges Geisslein!» Sie kann sich fast nicht mehr fassen vor Begeisterung. Zwei Tage später kommt sie genauso ausser sich und schreiend ins Haus gerannt: «Das Geisslein ist im Wassereimer ertrunken und eingefroren!» Sie schreit nur noch vor Entsetzen und zappelt in ohnmächtiger Verzweiflung auf dem Sofa herum. Irgendwann holt sie ein Buch mit Krimirätseln und bittet mich, eine Geschichte daraus vorzulesen. Am Ende der Geschichte seufzt sie unter Tränen: «Es war so schlimm! Ich bin ja gerne die, welche die neugeborenen Tiere entdeckt, aber ich will nicht die toten entdecken.» Sie bittet um eine weitere Geschichte. Danach: «Ich wollte doch heute Grosi anrufen und sie fragen, wie viele Ziegen wir haben. Sie hätte gesagt drei und ich: Nein, Grosi, wir haben vier!» So geht es weiter, immer wieder verlangt sie eine Geschichte, und nach jeder Geschichte kommt ein weiterer Aspekt dazu: «Es sah so schlimm aus! Die Augen waren unter dem Eis, aber offen. Nur ein Ohr und ein Teil des Kopfes schauten heraus.» «Ich konnte ja gar nicht wirklich glauben, dass das Geisslein da war. Und jetzt kann ich nicht wirklich glauben, dass es tot ist.» «Es war so gruusig!» Mit jedem Durchgang baut sie spürbar Aktivierung ab, die Tränen werden weniger.

Unsere Tochter hat hier spontan die Technik des Pendelns angewandt, eine von Levine⁷⁾ für die Traumatherapie entwickelte Intervention, die bei IBP allgemein zur Integration von belastendem Erleben eingesetzt wird. Über Aktivierung einer Ressource und Pendeln zwischen Ressource und schwierigem Erlebnis wird die organismische Selbstregulation angeregt. Diese Ressource, der sichere Anker für den Sturm der Gefühle, ist in der Therapie oft die eingeschwungene, mitfühlende und Halt gebende Therapeutin. Kürzlich erhielt eine meiner Patientinnen eine kritisierende Mail von ihrem Vorgesetzten. Obwohl sie sich keines Fehlers bewusst war, fühlte sie sich wie ertappt, bekam Herzklopfen und schrieb sofort eine

«Interessanterweise fühlen wir uns weniger schlecht, wenn wir uns schlecht fühlen, wenn wir den Anspruch aufgeben, uns ständig gut zu fühlen!»

Rechtfertigung. Als wir in der Therapie die Situation aktualisieren, wird deutlich, welche schwierigen Gefühle sie mit ihrem «alles rasch wieder in Ordnung bringen» zu tilgen versuchte: Scham, Schuld, Angst, sich aufzulösen resp. «ihr Leben verwirkt zu haben». Als ich sagte: «Das ist ein wirklich beängstigendes Gefühl», kommen ihr die Tränen. Das tue ihr gut, sie fühle sich verstanden. Kurz hält sie inne und sagt dann: «Und ich will weg!» Indem sie aus der Abspaltung in die Präsenz kommt, fühlt sie den Schmerz und die Vernichtungsangst und spürt sofort wieder den Impuls, wegzugehen. Sie nimmt

das wahr und sagt schliesslich mit Tränen in den Augen: «Beides zusammen geht nicht! Ich kann nicht verstanden werden und weggehen.» Ihr wird klar, welchen Preis sie dafür bezahlt, ihre Ängste nicht zu spüren.

Psychotherapie ist immer auch angewandte Entwicklungspsychologie: Als Therapeut/-innen helfen wir unserem Gegenüber, jene Gefühle zu integrieren, die bisher zu bedrohlich oder verboten waren. Wir stellen uns als mitregulierendes Gegenüber zur Verfügung, halten und spiegeln das Erleben, bieten unsere Präsenz, emotionale Resonanz und unser Mitgefühl an. Wir vermitteln den Patientinnen und Patienten, dass nichts an ihren Gefühlen falsch ist, und unterstützen sie langfristig darin, sich selbst und ihren wechselnden emotionalen Wetterlagen mitfühlend, wohlwollend und gelassen zu begegnen.

Die Feel-good-Gesellschaft versteht gelungenes Leben als anhaltendes Wetterhoch, mit möglichst viel Wohlgefühl, Spass und Glück. Einen Ansatz, der auf Akzeptanz und Integration aller Gefühlswetterlagen zielt, könnte man vielleicht Feel-all (fühle alles) betiteln. Und interessanterweise fühlen wir uns weniger schlecht, wenn wir uns schlecht fühlen, wenn wir den Anspruch aufgeben, uns ständig gut zu fühlen!

Eva Kaul
Dr. med., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Literaturhinweise

- 1) Sog. Vitalitätsaffekte, vgl. Stern D. N. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings
- 2) «Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich», vgl. Winnicott D. W. (2012, 13. Aufl.). Vom Spiel zur Kreativität
- 3) Stufe II der Stressreaktion, vgl. Kaul & Fischer (2016). Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP
- 4) Bindungstheoretisch: die Selbstanbindung, vgl. Harms T. (2017). Körper, Energie und Bindung, Teil 1: Autonomes Nervensystem und Grundlagen der Eltern-Kind-Bindung, in: Psychoanalyse & Körper, Nr. 31, 16(2), 19–34
- 5) Sog. Koregulator oder self regulating other, vgl. Stern D. N. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings
- 6) Vgl. Arbeitskreis OPD (2009). Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung
- 7) Vgl. Levine P. (2011). Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Workshops Persönlichkeitsbildung

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, diese vertieft zu bearbeiten und praktisch zu erfahren. Die Selbsterfahrung in der Gruppe ermöglicht dabei einen tiefgehenden Prozess.

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

Von Agency zu Selbstkontakt:
Erst komm ich ...!
22.–23.9.2018 / Sa, 9.30 bis So, 16.30 Uhr

Grenzen:
Mein Raum – dein Raum
26.–28.10.2018 / Fr, 19 bis So, 13 Uhr

Schutzstil/Charakterstil:
Herzwärts
10.–11.11.2018 / Sa, 9.30 bis So, 16.30 Uhr

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl:
Ohne Wenn & Aber
18.–20.1.2019 / Fr, 19 bis So, 13 Uhr

Einführung ins IBP Persönlichkeitsmodell:
Lebe deine Kraft
22.–24.3.2019 / Fr, 18 bis So, 13 Uhr

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Emotionale Herausforderungen

IBP TherapeutInnen und Coaches geben Einblick

Wie sieht es bei den Therapierenden und Coaches selbst aus? Welchen emotionalen Herausforderungen begegnen sie im IBP Therapie- und Seminarleistungsalltag, was erlebten sie während der eigenen Ausbildung? Wie gehen sie damit um? Nadine Laub und Michaela Esslen haben nachgefragt und sehr offene Antworten erhalten.

Edgar Blawatt IBP Psychotherapeut i.A., Dipl. Psychologe, forensischer Therapeut

Gab es schwierige emotionale Momente während deiner IBP Ausbildung?
Für mich gab es eine Sehnsucht, mich endlich authentisch mit meinen Gefühlen zu zeigen, und mit IBP hatte ich eine Möglichkeit entdeckt, die mich sehr ansprach. Allerdings lauerten direkt hinter dieser Sehnsucht Gefühlsmonster, die furchtbar abschreckend waren: die Angst, vernichtet zu werden, oder in einem schwarzen Loch zu verschwinden. Ich habe dieses Hin und Her zwischen Anziehung und Abschreckung als äusserst anspruchsvollen Spagat erlebt.

Hat dir IBP geholfen, deine Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren?
Ja, IBP hat mir definitiv geholfen und hilft mir weiterhin, mich lebendiger und wirklicher zu fühlen. Sehr hilfreich dabei finde ich die theoretischen Modelle zur Persönlichkeit – im Sinne einer Landkarte –, um herauszufinden, wo ich überhaupt bin und wo ich hin will. Auch die IBP Atemübungen oder das Grenzenziehen helfen mir immer wieder.

Stefan Marti, Organisationsberater und Coach in Winterthur, IBP Lehrbeauftragter

Welche Übungen zur Emotionsregulation sind für dich hilfreich?
Vor allem Methoden und Techniken der Selbstregulation haben für mich einen zentralen Stellenwert. Denn ich weiss aus Erfahrung, dass ich nur so gut bin wie mein aktueller Zustand. Dazu verwende ich u.a. Methoden zur Erdung, Zentrierung und Ressourcierung. Neben IBP Methoden verwende ich auch gerne die acht Brokatübungen aus dem Qi Gong sowie das keltische Kreuz.

Wie wendest du diese im Alltag an?
In akuten Druck- und Belastungssituationen passiert es manchmal, dass ich meine Mitte verliere und «neben mir stehe». Für diese Situationen habe ich ein «Notfall-Kit» dabei. Dieses besteht unter anderem aus Bodyscan, Bauchatmung, Erdungs- und Präsenzübungen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass all diese Techniken zur Selbstregulation im Alltag geübt und praktiziert werden müssen, damit sie in akuten und anspruchsvollen Situationen auch wirklich abrufbar sind.

Suzanne Hüttenmoser Roth, IBP Psychotherapeutin, IBP Lehrbeauftragte, Leiterin Paarberatungsstelle St. Gallen

Wie hat dir IBP geholfen, deine Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren?
Früher bin ich schneller ins Handeln gekommen, um unangenehme Gefühle nicht spüren zu müssen. Jetzt begegne ich mir mit mehr Wohlwollen und

Fehlertoleranz. Das ist als Privatperson, Therapeutin und in der Rolle als Kursleiterin hilfreich.

Arbeitest du neben den IBP Tools noch mit andern psychologischen bzw. Psychotherapietechniken bezüglich Emotionen?
Ich arbeite viel mit Ego-States-Techniken, lasse die Klienten ihre Persönlichkeitsanteile mit den zugehörigen Gefühlen wahrnehmen, mit Platzhalten markieren und explorieren, in welcher Beziehung sie zueinander stehen. Dies stellt sich immer wieder sehr hilfreich für den Umgang mit Emotionen heraus. Ich selbst wende bei mir vor allem Achtsamkeit an, ich verlangsame, nehme mir Zeit und akzeptiere, dass es gerade ist, wie es ist.

Gertrud Perler, IBP Coach in Basel, IBP Lehrbeauftragte, IBP Vorstandsmitglied

Gab es schwierige emotionale Momente während deiner IBP Ausbildung?
Ja, zum Beispiel geriet ich während der Ausbildung bei den Übungssettings immer wieder in alte Gefühle von «nicht genügen», «mich beweisen müssen». Das war für mich immer wieder eine sehr grosse Herausforderung.

Wie hast du gelernt, mit dieser Herausforderung umzugehen?
Ich nehme die Gefühle wahr, bleibe präsent und drücke sie erst mal für mich in Worten, Gesten oder Tönen aus. Zudem sind für mich Selbstmitgefühlübungen und die Schritte aus der Fragmentierung sehr hilfreich. Diese wende ich bei Bedarf auch zur Vorbereitung bei anspruchsvollen

Situationen an. IBP hat mir geholfen, meine Emotionen als wertvollen Aspekt meines Lebens, meiner Lebendigkeit anzunehmen, sie zu halten und sie zu regulieren. Das entspannt mein Leben ungemein und erleichtert mir den Kontakt mit andern.

Dorothee Hoerni, Sozialarbeiterin FH, IBP Coach in Winterthur

Wie hat dir IBP geholfen, deine Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren?
Es gab immer wieder schwierige emotionale Momente während der IBP Ausbildung. IBP hat mir geholfen, damit umzugehen, indem eine Kursleitung und eine Gruppe da waren, die diese herausfordernden Momente mittragen haben. So habe ich erfahren, dass ich damit im «IBP Umfeld» nicht alleine gelassen werde, dass ich daran arbeiten und mich weiterentwickeln kann.

Was hat sich für dich ganz allgemein bezüglich deines emotionalen Erlebens verändert?
Ich habe den Eindruck, dass ich ausgeglichener bin und viel weniger fragmentiere. Ausserdem hat mir die IBP Ausbildung geholfen, Emotionen besser zu halten und gerade auch Wut angemessener ausdrücken zu können.

Ulrike Mbutcho, IBP Coach in Marburg D, Teacher in Ausbildung

Hat dir IBP geholfen, deine Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren?
Ja, besonders durch die Arbeit mit Eigenraum und Grenze, was mir zu mehr Containment verholfen hat. Das hat mir erlaubt, auch schwierige Emotionen zuzulassen und Erkenntnisse daraus zu gewinnen. Heute kann ich z.B. Angst viel besser regulieren, was zur Folge hat, dass Emotionen (auch Liebe) vertieft erfahrbar sind.

Judith Biberstein, IBP Psychotherapeutin in Bern, IBP Lehrbeauftragte

Was hat sich für dich ganz allgemein bezüglich deines emotionalen Erlebens während der IBP Ausbildung verändert?
Ich habe dank IBP verstanden, welche Schutzfunktion meine Uremotion der Verwirrung für mich hatte und dass es

sich dabei nicht um einen primären Ausdruck des Selbst handelte. In meiner Ausbildungszeit lernte ich immer mehr, welche Gefühle durch mich hindurchfliessen. Gefühle, die mich entzücken, aber auch überfluten können, und welche körperlichen Phänomene hier zugrunde liegen.

Gibt es emotional herausfordernde Momente während der Leitung eines IBP Kurses?
Beim Unterrichten entstehen herausfordernde Momente für mich, wenn Konflikte aufbrechen. Zum Glück liegen solche für mich meist im Bereich der Bewältigung. Eine der wichtigsten Emotionen ist für mich die Liebe. Die Liebe zum Leben und die Lebendigkeit im Lieben als berufliche Haltung vorzuleben, finde ich eine überaus schöne Aufgabe als Lehrbeauftragte bei IBP.

Mark Froesch-Baumann, IBP Psychotherapeut in Bubikon, IBP Lehrbeauftragter

Welche IBP Übungen haben dir geholfen, Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren?
Die Schritte aus der Fragmentierung, «Gute Eltern»-Botschaften und Agency-Mantras haben mir dabei geholfen, ausgelöste frühere Ängste und Emotionen einzuordnen, Mitgefühl für jüngere Selbstanteile aufzubauen und mich gut um diese zu kümmern.

Gab es schwierige emotionale Momente während deiner IBP Ausbildung?
In der Ausbildung wurde ich immer wieder mit Grundängsten oder Schmerzhaftem aus meinem Leben konfrontiert. IBP hat mir sehr dabei geholfen, mit dem was ich fühlte präsent und in der Gegenwart zu bleiben, Mitgefühl für mich und die beteiligten anderen Personen zu entwickeln und auch mutiger offene Themen oder Konflikte in Beziehungen anzusprechen und zu klären.

Zusammengestellt von **Nadine Laub** und **Michaela Esslen**, IBP Psychotherapeutinnen

IBP Lehrgänge

Postgraduale Weiterbildung in integrativer Körperpsychotherapie IBP

4-jähriger, vom Bund akkreditierter und von der FMH anerkannter Weiterbildungslehrgang

Lehrgangsstart: 6.–10.11.2019, IBP Institut in Winterthur und im Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU

Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP

3-jähriger berufsbegleitender Lehrgang für Fachleute aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. bso, SGfB und DGSv anerkannt.

Lehrgangsstart: 13.–17.3.2019, Seminarhaus Idyll, Gais AR

Gemeinsame Infoabende:
27.9.2018, 19.30–21.30 Uhr, Winterthur
14.11.2018, 19.30–21.30 Uhr, Basel

Integrative Prozessbegleitung IBP

2-jähriger berufsbegleitender Lehrgang für Körpertherapeutinnen und -therapeuten, anrechenbar für die obligate, vom EMR geforderte kontinuierliche Fortbildung.

Infoabend: 10.9.2018, Winterthur
Lehrgangsstart: 2.–4.11.2018, Seminarraum IBP Institut, Winterthur

Einführungskurs – IBP erleben

Lebens- und praxisnahe Vorstellung der IBP Konzepte mit praktischen (Körper-)Erfahrungen zu den zentralen IBP Themen. Dieser Kurs wird für die Zulassung vorausgesetzt für die Lehrgänge in Psychotherapie und Coaching/Beratung.

Daten:
22.11.–24.11.2018 / 31.1.–2.2.2019 / 30.5.–1.6.2019 / 26.9.–28.9.2019, Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen LU

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Bewegte Therapie

Therapy in Motion

Devi Rada Rageth

Bereits die alten Völker wussten, wie der Seele zur Gesundheit verholfen werden kann. Sie gaben den Gefühlen durch Bewegung und Tanz Raum sich auszudrücken, setzten in der Gemeinschaft Tanzrituale zum Heilen von körperlichen und seelischen Krankheiten ein oder mobilisierten vor einem Kampf durch kraftvolles und rhythmisches Tanzen die Energie im Körper. Auch wichtige Übergänge im Leben wurden tanzend gefeiert: Geburt, Reife, Heirat, Tod.

Therapy in Motion (TiM) ist ein therapeutischer Zweig von «Open Floor Movement Practice». Es ist eine behutsame, bewegungsorientierte Auseinandersetzung mit eigenen essentiellen Themen im geborgenen Rahmen einer kleinen Gruppe. Diese spezifische Art, mit dem Körper und mit der Bewegung zu arbeiten, ist aus vielen Jahren der Erforschung und praktischen Arbeit von Andrea Juhan entstanden. Dabei steht das gegenwärtige körperliche Erleben im Fokus der Aufmerksamkeit.

«Mein Tanz erzählt Geschichten, die aus der Tiefe meines Körpers kommen.»

Tatsumi Hijakata

Ein TiM-Workshop bietet Raum für die Suche nach dem eigenen authentischen (Körper-)Ausdruck und die achtsame Begegnung mit anderen Menschen. Du wirst durch Musik mit verschiedenen emotionalen Qualitäten unterstützt und von der Leiterin mit konkreten Anregungen aufgefordert, dich auf bestimmte Themen einzulassen. Dabei wirst du nicht nur zur vertieften Auseinandersetzung mit deiner eigenen Geschichte aufgefordert, sondern immer wieder auch ein aktiver Begleiter in den Prozessen anderer Menschen. Du lernst, den anderen klarer in seiner Essenz wahrzunehmen und in seinen Veränderungsprozessen behutsam zu begleiten.

Du wirst immer wieder eingeladen und herausgefordert, dich über deinen Körper selbst zu erforschen: deine Beziehungsmuster, deinen Bindungsstil oder deine frühkindliche Konditionierung. Dabei kommst du in Kontakt mit der in deinem Körper gespeicherten und geschichteten Lebenserfahrung und öffnest den Weg für die Transformation von der blockierten in eine freie, pulsierende Lebenskraft. TiM lässt dein eigenes Bewusstsein wachsen, du erkennst die Art und Weise, wie du gelernt hast, mit deinen Gefühlen umzugehen, und kannst die Welt um dich herum intensiver und klarer sehen und erleben. Tanzend befreist du dich von alten Zwängen.



Die Erfahrung von Zugehörigkeit

Die Gruppe wirkt als Resonanzkörper intensivierend und vertieft den individuellen Prozess. Wir begegnen einander auf authentische Weise und zeigen unsere Freude und Verletzlichkeit. Indem wir am Erleben des anderen teilnehmen, stillen wir auch unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Es entsteht eine Bewegung weg von der Isolation hin zur Erfahrung der Verbundenheit mit etwas Grösserem – unabhängig davon, wie wir es nennen wollen: Geist, Gott, Essenz ... So erfahren wir in der tanzenden Gemeinschaft auf dem «Open Floor» immer wieder das heilende Grundgefühl, «ok» zu sein: Ich werde angenommen, so wie ich bin; ich bin willkommen und darf mich in meiner Kraft wie auch in meiner Verletzlichkeit der Gruppe zumuten.

Therapy in Motion in der Einzeltherapie

Auch in Einzelsitzungen können mit TiM durch die Arbeit mit dem Körper heilende Prozesse ausgelöst werden. Dabei wird der Klient achtsam angeleitet, seine Empfindungen auf verkörperte Weise zu erforschen und sein Fenster der Präsenz (seine Komfortzone) zu erweitern. Mal mit, mal ohne Musik, mal ruhig und stehend, mal intensiv und bewegt, mal sanft, mal wild: Alles, was aus der Tiefe des Körpers in Erscheinung treten will, wird willkommen geheissen. Dadurch werden neue Bewegungs- oder Kontaktmöglichkeiten ausprobiert, die Beziehungsgestaltung erforscht und die Beziehungszintelligenz vertieft.

Devi Rada Rageth

Psychotherapeutin (Biosynthese), Open-Floor-Therapeutin, in eigener Praxis in Chur und Zürich tätig

Für Therapierende, Coaches und Beratende

Die eigene Teilnahme an TiM-Workshops ermöglicht, die somatischen Kommunikationswege zu erlernen und zu üben sowie die somatische Resonanz in der therapeutischen Begegnung bewusster wahrzunehmen und einzusetzen. Durch den Einbezug von TiM-Interventionen wird das therapeutische Spektrum erweitert. Auch in der Traumatherapie bietet TiM Werkzeuge, um mehr Sicherheit in der Arbeit mit verkörperten traumatischen Erinnerungen zu gewinnen. Der Mensch wird in seiner Vielseitigkeit angesprochen und das Erfahren und Erleben mit dem Körper wirkt tiefgreifender als die Möglichkeiten der Sprache.

Für Therapeuten und therapeutisch Tätige (Beratende, Coaches, Supervisoren) bieten wir 2019 eine körperorientierte Workshopreihe mit dem Schwerpunkt auf dynamische Interventionen, Tanz und Bewegung an (Einzelbesuch möglich):

Therapy in Motion

Körper, Bewegung und Tanz als Ressourcen in der Therapie

Modul 1: Mut zur Kraft und Wut – befreite Lebensenergie, 23.2.2019

Modul 2: Somatische Resonanz – Tanz der Spiegelneuronen, 6.4.2019

Modul 3: Rituale der Kraft – Kraft der Rituale, 15.6.2019

Leitung: Devi Rada Rageth
IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Workshops Tanz und Bewegung

Familienschatten und die verborgenen Kraftquellen

ein Therapy in Motion Workshop

Durch Körperübungen, Reflexion, Tanz und somatische Rituale begnäst du deinen Familienmustern und setzt dich mit deinem «Erbe» auseinander: Was gilt es abzuschliessen und was gilt es anzunehmen? Was willst du pflegen und was weiterentwickeln? Wie kannst du die Ressourcen deines «Ahnenbodens» finden, aktivieren und in deinen Alltag integrieren? Uns interessiert nicht die Vergangenheit selbst, sondern der Schatten, den sie auf unsere Gegenwart wirft, und das verborgene Licht, das in ihr vorhanden ist.

24.11.2018, 10.30–18.30 Uhr,
Seminarraum IBP Institut,
Winterthur
Leitung: Devi Rada Rageth

Emptiness Dancing

ein Open Floor Workshop

Unser Körper weiss organisch um die Leere, und gleichzeitig kann es eine ziemliche Reise sein, freiwillig, ja sogar sehnsüchtig an diesen Ort zu gelangen. Wie auf jeder Reise gilt es, neue Fähigkeiten zu lernen, unnötige Gewohnheiten zu verlernen und neugierig zu sein.

10.–12. Mai 2019, Tanzschule
Catwalk, Winterthur
Leitung: Andrea Juhan

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch

Ambulantes Therapieangebot

Das psychotherapeutische Ambulatorium IBP

Das psychotherapeutische Ambulatorium IBP wurde im Januar 2006 unter der Leitung von Dr. med. Markus Fischer gegründet. Aufgrund der hohen Nachfrage wuchs die Zahl der am IBP Ambulatorium beschäftigten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Ärztinnen und Ärzten kontinuierlich.

Der Standort an der Wartstrasse in Winterthur reichte nicht mehr aus, so dass im Frühling 2013 ein zweites Haus an der Schaffhauserstrasse dazu gemietet wurde. Im Herbst 2015 konnte der Wunsch nach einem gemeinsamen Dach für das gesamte IBP Institut verwirklicht werden und der Umzug an die Mühlestrasse in Winterthur fand unter der Ambulatoriumsleitung von med. pract. Astrid Biegler statt. Sie und später Dr. med. Nicoletta von Laue führten das IBP Ambulatorium mit viel Herz und Fachkompetenz durch den Generationenwechsel ins neue Zeitalter.

Wer wir sind und was uns wichtig ist
Mittlerweile sind wir ein Team aus 4 Ärztinnen und Ärzten sowie über 20 Psychologinnen und Psychologen, die für das IBP Ambulatorium tätig sind. Das Haus an der Mühlestrasse 10 in Winterthur beherbergt 17 Therapieräume und einen Gruppenraum. Die Therapierenden arbeiten in Arbeitspensum von 40–100 Stellenprozent. Seit Januar 2018 engagiert sich der leitende Chefarzt Oliver M. Berg für

optimale Strukturen am IBP Ambulatorium. Unterstützt wird er dabei von der leitenden Ärztin Dr. med. Yvonne Gilli, der leitenden Psychologin lic. phil. Karin Diener und den mitdenkenden und mitkreierenden Mitarbeitenden. Auch die übergreifende Zusammenarbeit mit dem gesamten IBP Institut ist uns wichtig.

Wir als Team des IBP Ambulatoriums sind der Überzeugung, dass eine ganzheitliche Vernetzung und Integration der körperlichen, emotionalen und kognitiven Erlebensdimensionen nachhaltige Veränderungen ermöglichen. Dabei nutzen wir Körperübungen aus der Integrativen Körperpsychotherapie IBP u.a. in der Behandlung von Lebenskrisen, Burnout, Depression, Angsterkrankung, psychosomatischen Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Vor dem Hintergrund eines humanistischen Menschenbildes steht bei uns der Mensch mit einer individualisierten Behandlung im Mittelpunkt. Die Wirksamkeit, Zweckmässigkeit, Wirtschaftlichkeit und das ethische Bewusstsein von IBP sind uns ein Anliegen. Mit unserem Tun leisten wir einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und -versorgung. Wir fördern Selbstfürsorge, Beziehungsfürsorge und Fürsorge für die Gemeinschaft auf der Basis von Authentizität, Präsenz und Wertschätzung. Wir unterstützen Menschen darin, Verantwortung für sich selbst, für ihre Beziehungen und für ihre Umwelt zu übernehmen.

Die Behandlung erfolgt im Delegiertenverhältnis, d.h., dass die Patientinnen und Patienten jeweils durch einen Arzt, eine Ärztin und einen Psychologen, eine Psychologin betreut werden. Wir pflegen eine lebendige, wertschätzende und partizipative Teamkultur. Neben der klassischen Psychopharmakotherapie bieten wir, wo sinnvoll, auch alternative Therapieverfahren an. Die Therapie wird, bei Vorliegen einer psychiatrischen Erkrankung, von der Grundversicherung übernommen. Die Anmeldung erfolgt über das Formular auf unserer Website (www.ibp-institut.ch > Therapie > Ambulatorium > Anmeldung).

Stimmen der Therapierenden am IBP Ambulatorium

«Ich bin beim Ambi, weil es für mich <the place to be> für körpertherapeutisches Arbeiten ist. Ich geniesse die Selbstständigkeit und das Wohlwollen in diesem Haus. Nicht nur unseren Patienten und Klienten gegenüber, sondern auch dass wir uns untereinander immer wieder wohlwollend begegnen und uns anregen, uns in Selbstmitgefühl zu üben.»
Biljana Münch-Kostic

«Neben der spannenden therapeutischen Arbeit gefällt mir am Ambi, dass ich weitgehend selbstständig sein kann und dennoch nicht alleine bin, sondern mit einer hervorragenden Ärztin kollegial zusammenarbeite. Dazu kommen unser solidarisches Team, Wohlwollen und Hilfsbereitschaft untereinander, schöne Räume und die grosse Freiheit, über meine Zeit selber verfügen zu dürfen.»
Michaela Esslen

«Psychotherapie ist Gegenwart pur – auch wenn sich vieles um die Vergangenheit dreht, arbeite ich mit meinen Klientinnen und Klienten an diesen Themen im Hier und Jetzt des Praxiszimmers. Das finde ich spannend. Kommt mit einem Klienten ein therapeutischer Prozess in Gang, entsteht unheimlich viel Energie, die uns von Woche zu Woche trägt, generiert durch die Selbstheilungskräfte des Klienten und die kreative Kraft von mir als Therapeutin. Ich liebe es, Teil eines solchen Prozesses sein zu dürfen. Deshalb arbeite ich am IBP Ambulatorium.»

Ania Chumachenco

«Was mir an meiner Arbeit am Ambi gefällt, sind die Ausrichtung auf eine tiefgehende und nachhaltige Methodik und die gleichzeitige Offenheit sowie die Möglichkeit, über Austausch Neues zu lernen. Und ich habe die Freiheit, vieles selber zu gestalten oder mitgestalten zu können. Ausserdem kenne ich viele meiner Therapeutenkolleginnen und -kollegen bereits seit der Ausbildung; die gemeinsamen Erlebnisse geben mir das Gefühl, Teil einer Familie zu sein. Die Arbeit am Ambulatorium ermöglicht mir zudem den Zugang zur Krankenkassengrundversicherung – also die Möglichkeit, mein Wissen auch Patienten zur Verfügung stellen zu können, die finanziell nicht zu den Privilegierten gehören.»

Stephan Kinzel

v.o.n.u.: Oliver M. Berg, Karin Diener, Yvonne Gilli und ein Teil des Teams bei der regelmässig stattfindenden Teamsitzung.

«Ich schätzte an der Arbeit im IBP Ambulatorium das breite Spektrum an Diagnosen, die hier behandelt werden. Weiter gefielen mir die Räumlichkeiten, das Teamgefühl sowie die offene und herzliche Kommunikation untereinander.»

Stephanie Nanzer, ehemalige Mitarbeiterin

«Wir arbeiten mit Begeisterung am Ambulatorium, da es uns mittels integrativer Methoden ermöglicht, einen wesentlichen Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheit und zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen beizutragen. Wir sind davon überzeugt, dass ein respektvoller und achtsamer Umgang mit uns selbst eine wichtige Voraussetzung für die interne Zusammenarbeit wie auch für die psychotherapeutische Behandlung darstellt. Dieser Grundgedanke spiegelt sich in unserem Team wider und das wertvolle «Miteinander» schätzen wir enorm. Wir sind füreinander da und unterstützen uns, lassen aber auch genügend Freiräume für selbstständiges Arbeiten.»

Oliver Berg, Yvonne Gilli und Karin Diener, IBP Ambulatorium Leitungsteam



Aktuelles aus dem IBP Verein

IBP gestaltet seine Zukunft

Das IBP Institut wurde 1990 von Markus Fischer gegründet und ist – getragen von der Gründergeneration – in dieser Zeit zum führenden Institut für körperorientierte Psychotherapie und Coaching in der Schweiz gewachsen.

Die Lehrgänge in Psychotherapie und Coaching sind heute von den wichtigsten Berufsverbänden in der Schweiz anerkannt (FMH, FSP, ASP, SBAP, bso, SGfB). Am 16. November 2017 wurde die «Postgraduale Weiterbildung Integrative Körperpsychotherapie IBP» vom Bundesamt für Gesundheitswesen akkreditiert. Dies ist die jüngste offizielle Anerkennung, die vom Erfolg und von der hohen Qualität der Angebote des IBP Instituts zeugt.

Ab 2014 wurde die Verantwortung für das Institut schrittweise in neue Hände übergeben. Wir als Vorstand sind dankbar und voller Freude, die Geschicke des IBP Vereins als Trägerorgan des IBP Instituts mitgestalten zu können.

Seit der Gründung des Instituts 1990 hat sich die Welt gewandelt. Und damit auch die Art und Weise, wie wir Menschen die Welt wahrnehmen, uns entwickeln und wie wir zusammenleben. Darunter gibt es auch Entwicklungen und Trends, die uns bedenklich erscheinen, sofern sie den Menschen die Chance nehmen, ein sinnhaftes und erfülltes Leben zu führen. Uns stellt sich die Frage, wie wir in diesem Kontext Gegentrends fördern können und wie wir angesichts von Digitalisierung, künstlicher Intelligenz, Globalisierung, Individualisierung, Selbstoptimierung, Bindungsverarmung usw. auch die Chancen erkennen, die solche Entwicklungen bieten können.

Was heisst es also, vor diesem Hintergrund, als körperorientiertes Psychotherapie- und Coaching-Institut auf dem Markt zu sein? Wie vermitteln wir die Bedeutung unseres Angebots – nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch in den Bereichen Coaching und Persönlichkeitsbildung?

Eine unserer Aktivitäten im laufenden Jahr ist es, unser Leitbild dort anzupassen, wo es neueren Entwicklungen nicht mehr hinreichend gerecht wird. An diesem Leitbild haben wir in einem Think Tank im Januar 2018 mit zahlreichen Beteiligten intensiv gearbeitet. Die daraus resultierenden Vorschläge fliessen in unser neues Leitbild ein. Dabei legen wir Wert darauf, dass die ganze IBP Community dessen Entwicklung mitgestalten kann. Das gültige Leitbild ist auf der Website aufgeführt und der Entwurf für das neue Leitbild kann von unseren Mitgliedern im internen Bereich eingesehen werden.

Das Leitbild dient uns als Fundament für die Entwicklung einer neuen Führungskultur, für den Strategieprozess sowie für die Gestaltung der Zusammenarbeit innerhalb unserer Organisation. Dafür wollen wir uns zwei bis drei Jahre Zeit nehmen.

Auf der Grundlage der erarbeiteten Inhalte im Think Tank folgte im April eine zweitägige Retraite, an der Institutsleitung und Vorstand sich grundsätzliche Gedanken über die Zukunft des IBP Instituts und auch über die Zusammenarbeit in den Führungsgremien gemacht haben.

Einige Fragen, die wir angeschnitten und bewegt haben, lauten:

- Warum gibt es uns als Institut?
- Wie weit sollen wir uns anderen körperorientierten Psychotherapierichtungen öffnen?
- Wie können wir das Ambulatorium stärken und besser einbinden?
- Wie stark soll der Bereich Coaching sich auf die Unternehmenswelt ausrichten?
- Wie weit kann und soll sich das IBP Institut einem partizipativen Führungsstil öffnen?

Bereits 2017 haben sich Vorstand und Institutsleitung entschieden, sich einem noch partizipativeren Führungsstil anzunähern. Der Vorstand hat deshalb auf die Wahl eines Präsidenten, einer Präsidentin verzichtet. Die Institutsleitung setzt sich aus gleichgestellten Bereichsleitenden zusammen und auf die Wahl eines Geschäftsführers, einer Geschäftsführerin wurde verzichtet.

Neben dieser Neugestaltung des Zusammenspiels der Führungsgremien bewegen wir uns zudem in folgenden Spannungsfeldern, die unsere Zukunftsgestaltung beeinflussen:

- psychosoziale Beratung «versus» Coaching-Angebote für Firmen
- hierarchische «versus» partizipative Organisationsformen und -stile
- quantitatives Wachstum «versus» Qualität und Stabilität
- Konzentration auf die Kerngedanken von IBP «versus» offen bleiben für andere Konzepte, Richtungen, Institute und Verbände

Mit «versus» ist gemeint, dass es sich nicht um wirkliche Gegensätze handelt, sondern eher um Ergänzungen respektive um die Positionierung innerhalb dieser Themenfelder.

Je nachdem, wohin wir uns innerhalb dieser Spannungsfelder bewegen, hat das unter anderem Auswirkungen auf die Beantwortung folgender Fragen:

- Welche Kundschaft, Klientel und Patientinnen sowie Patienten sprechen wir an?
- Wie sprechen wir diese an?
- Worauf fokussieren wir unsere Ressourcen?
- Wie organisieren wir uns für die Zukunft?

Daran werden wir intensiv weiterarbeiten. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, als Organisation weiter zu reifen und auch künftig einen wichtigen Beitrag zur Förderung von «Selbstfürsorge, Beziehungsfürsorge und Fürsorge für die Gemeinschaft auf der Basis von Authentizität, Präsenz und Wertschätzung» zu leisten. (Zitat aus dem Entwurf zum neuen Leitbild)

Impulse von innen und von aussen, von Vereinsmitgliedern, von unseren Mitarbeitenden, unseren Studierenden, von Interessierten und der Leserschaft des Magazins sind willkommen.

Der Vorstand des IBP Vereins
Ian Kyburz, Hans Merz, Gertrud Perler

Fortbildung

Integrale Arbeit mit Gruppen

Erfolgreiches Arbeiten mit Gruppen erfordert das Schaffen von stimmigen Entwicklungsräumen in erweitertem Bewusstsein. Es gilt einen Rahmen zu kreieren, wo Menschen und Gruppen vertieft mit sich in Kontakt kommen können und in ihrer Ganzheit angesprochen werden, um effektive und zielführende Ergebnisse zu erhalten.

Zielgruppe: Leitende von Ausbildungsgruppen, Führungs-, Team- und Organisationsentwickler und -entwicklerinnen.

Selbsterfahrungshintergrund sowie einige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen werden vorausgesetzt.

Modul 1: Do–Fr, 28.2.–1.3.2019
Modul 2: Mo–Di, 15.–16.4.2019
Modul 3: Do–Fr 13.–14.6.2019

9.15–12.30 und 14–17.30 Uhr,
Seminarhäuser Idyll in Gais und Chlotisberg in Gelfingen

Kursleitung: Stefan Marti,
Organisationsberater und Coach bso

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch



v.l.n.r.: Ian Kyburz, Gertrud Perler, Hans Merz

Aktuelles aus dem IBP Institut

IBP Institutsleitung Führen und Folgen in geteilter Verantwortung

Als Institutsleitung haben wir vom Verein den Auftrag, das IBP Institut mit den beiden Geschäftsfeldern Ambulatorium und Bildung zweckentsprechend zu führen. Dazu gehören sowohl die operativen Aufgaben des Betriebs als auch die langfristige und nachhaltige Ausrichtung und Entwicklung des IBP Instituts.

Es ist uns ein Anliegen, zusammen mit dem Vorstand, einen strategischen Rahmen sowie die nötige Orientierung zu schaffen, um dadurch einen Raum entstehen zu lassen, wo Sinn, Begeisterung, Kompetenz und Wirtschaftlichkeit zusammenkommen. Weiter ist uns die Etablierung eines dafür passenden strukturellen Rahmens wichtig, der dem Ziel einer effizienten Zusammenarbeit dienen soll. Die Erarbeitung einer realisierbaren Vision, die unseren gemeinsamen Bedürfnissen entspricht, hat höchste Priorität. In diesem Zusammenhang wollen wir als gemeinsame Institutsleitung weniger ausführen, anweisen und kontrollieren, sondern vielmehr initiieren und die Umsetzung unterstützen.

Die Jahre der Gründergeneration liegen hinter uns. Die charismatischen Initiatoren haben sich vor gut drei Jahren zurückgezogen und für uns als neue FührungscREW gilt es mehr denn je, das Organisationsprinzip und die Führungsmodalitäten sukzessive anzupassen und in eine für das IBP Institut passende Form zu entwickeln.

Durch den Vorstand und eine beratende Ad-interim-Arbeitsgruppe wurde Anfang 2017 in dieser Hinsicht eine spannende Ausgangslage gesetzt: Sie heisst «gleichgestellte Institutsleitung». Damit wurde das für einige Zeit gelebte Geschäftsleitermodell wieder aufgegeben und wir kehrten zur ursprünglichen Form zurück, in der die vier Institutsleitungsmitglieder neben der Bereichszuständigkeit (Ambulatorium, Bildung, Zentrale Dienste) für den Erfolg des Instituts gleichermassen verantwortlich sind. Wir leben aktuell die Form einer selbstorganisierten Teamgeschäftsleitung, die in gleichen Teilen Eigenverantwortung und den Blick fürs Ganze fordert. Eine klare Rollenverteilung sowie Freiraum für Eigenverantwortung sollen in einem guten Zusammenspiel mit verbindender Identität und Struktur stehen.

Dabei treffen inner- und ausserhalb der Institutsleitung Menschen mit ähnlichen Werten und mit unterschiedlichen Hintergründen, Sozialisierungen, Erfahrungen und Interessen aufeinander. Voraussetzung für eine gelingende Zusammenarbeit in diesem Spannungsfeld ist ein authentisches Beziehungssystem in dem sich alle Beteiligten im bestmöglichen Selbstkontakt befinden, sich gegenseitig wahrnehmen und offen begegnen. Zentrale Bedingungen fürs Gelingen sind daher Respekt und Wertschätzung für andere Perspektiven. Ob wir nun führen, begleiten oder folgen, es bedeutet stets, authentische Beziehungen zu pflegen. Der langfristige Erfolg des Instituts hängt unter anderem davon ab, ob es uns gelingt, uns gegenseitig in unserem Sein wahrzunehmen, offen und achtsam zu sein und uns mit Empathie und Wertschätzung zu begegnen. Unsere Worte und Taten müssen langfristig übereinstimmen und zu den eigenen Werten und der Persönlichkeit passen.

Wir freuen uns, die bereits geschaffene Basis weiter auszubauen und das Institut mit allen Beteiligten in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Dazu heissen wir die Kraft der Gruppe und die vielfältigen Beiträge jedes Einzelnen herzlich willkommen.

Die IBP Institutsleitung

Oliver Berg, Katharina Fröhlich, Michael Korner und Silvie Pfeifer



v. l. n. r.: Katharina Fröhlich, Silvie Pfeifer, Oliver M. Berg, Michael Korner

Wie sich die Mitglieder der Institutsleitung das IBP Institut der Zukunft respektive die Führung am IBP Institut vorstellen:

Silvie Pfeifer, Co-Leiterin Bereich Bildung, Fachbereich Psychotherapie:

«Ich möchte mich für eine IBP Führungskultur stark machen, in der wir die Grundideen und Werte von IBP leben und uns nicht verurteilen, wenn uns das nicht immer gelingt. Fehler machen, Scheitern und Divergenzen gehören zum menschlichen Dasein und erst wenn wir diese miteinschliessen, entsteht Raum für Veränderung. Kurz: akzeptieren, was ist, und der Vision entgegenleben.»

Katharina Fröhlich, Co-Leiterin Bereich Bildung, Fachbereich Coaching:

«Führung wird meines Erachtens primär durch Selbstführung und Rollenklarheit gelebt. Die Gestaltung von tragfähigen, nachhaltigen Beziehungen mit Kolleg/innen, Mitarbeitenden und Partnern ist mir sehr wichtig. Dies, damit wir Ziele gemeinsam erreichen und so einen Beitrag zum Ganzen leisten können.»

Oliver Berg, Chefarzt Psychotherapeutisches Ambulatorium:

«Für mich bedeutet Führung in einer gleichgestellten Institutsleitung Miteinander, Verbindlichkeit und Kommunikation. Ebenso Inspiration, die auch an andere in der Institution weitergegeben wird. Gemeinschaftliches Lernen, Ausprobieren und auch Gedanken zulassen, die im ersten Moment Erstaunen hervorrufen. Sich selbst sein, aktiv zuhören und Authentizität.»

Michael Korner, Leiter Finanzen, Personal & Zentrale Dienste:

«Ich sehe eine lebendige IBP Gemeinschaft, die die Leidenschaft aller Beteiligten zu einem kräftigen Ganzen vereint und damit unwiderstehliche Anziehungskraft entfaltet. Mit einer Institutsleitung, deren Mitglieder ihrem Herzen folgen und verbunden mit sich selbst lebendige Beziehungen vorleben und Divergenzen (aus)halten können.»

Workshops

Körper & Atem

Jeder Atemzug ist eine Welle: Sie erfasst uns, steigt hoch, durchströmt uns und vergeht. Über Atem und Bewegung sind wir am grossen Lebensstrom angeschlossen. Stress, Krankheit und Trauma beeinträchtigen unsere Verbundenheit zum Lebensstrom.

In der von Sarah Radelfinger entwickelten Übungsabfolge «Ondulierende Atemwelle®» wechseln sich energieaufbauende mit energieverteilenden Übungen ab, um Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss zu bringen, das Containment für schwierige Gefühle zu erhöhen, das Gefühl von Lebendigkeit zu steigern, den Selbstkontakt zu vertiefen und sich in einem ausbalancierten Zustand gut zu verankern.

Atme dich gesund

6-teiliger Abendworkshop mit der Ondulierenden Atemwelle®
27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9., 24.9. / 1.10.2018
27.2. / 6.3. / 13.3., 20.3. / 27.3. / 3.4.2019
(jeweils 18.30–20.30), IBP Institut, Winterthur
Leitung: Eva Kaul

Ondulierende Atemwelle®

Tages-Workshop
27.1.2019, 13.30–18.30 Uhr, IBP Institut, Winterthur
Leitung: Christa Kaiser

Insel im Alltag

Offene Abende mit der ondulierenden Atemwelle® (für Erfahrene)
20.8. / 17.9. / 22.10. / 26.11. / 10.12.2018,
jeweils 18.30–20 Uhr (Daten 2019 siehe IBP Website), IBP Institut, Winterthur
Leitung: Marianne Geiger-Stettler

Detailbeschreibungen unter
www.ibp-institut.ch

Aktuelles aus dem IBP Institut

Blick hinter die Kulissen Drehscheibe Sekretariat

Michelle Ramp hat seit Mai 2017 die Leitung des IBP Sekretariats inne. Dabei kommt ihr eine zentrale Drehscheibenfunktion zu, die sie mit enormer Effizienz, Hilfsbereitschaft und Liebenswürdigkeit ausfüllt. Michaela Esslen hat sie interviewt.

Michelle, du bist nun schon seit Mai 2017 bei uns. Was sind deine Aufgaben?

Die gesamte administrative Betreuung des Kurs- und Lehrgangswesens, inklusive Planung und Organisation von Kursen und Lehrgängen sowie die Betreuung und Unterstützung der Lehrbeauftragten. Dazu kommen der Patientenempfang und die administrative Unterstützung der Therapierenden und der Ärzteschaft am Ambulatorium. Auch bin ich für zwei studentische Mitarbeiterinnen verantwortlich, die mich in administrativen Tätigkeiten unterstützen.

Gibt es Bereiche, die dir besonders gut gefallen?

Den Bildungsbereich finde ich allgemein spannend und vielseitig. Ich mag die Drehscheibenfunktion am Institut und dass ich hier selbstständig arbeiten kann, Kontakt zu Menschen habe und Verantwortung übernehmen kann.

Und was gefällt dir am IBP Institut beziehungsweise an unserem Ambulatorium?

Ich finde den körperorientierten Hintergrund sehr spannend und bin überzeugt, dass diese Therapiemethode wirksam ist. Ich fühle mich sehr wohl am Institut. Der Umgang mit den Mitarbeitenden und der Institutsleitung ist angenehm und unkompliziert. Ein Plus ist auch der Seminarraum, den ich für kurze Yoga- oder Meditationspausen nutzen kann. Ich finde es schön, in diesem Umfeld zu arbeiten, wo Menschen geholfen werden kann. Ich selber beschäftige mich seit Längerem mit Meditation und Achtsamkeit und deshalb ist das IBP Institut genau der richtige Arbeitsplatz für mich.



Gibt es hier auch Dinge, die schwierig für dich sind oder die du weniger gern ausführst?

Es kann vorkommen, dass der Umgang mit Patientinnen und Patienten aufgrund ihrer Hintergrundgeschichte oder ihres Verhaltens herausfordernd sein kann. Auch fand ich es zu Beginn nicht einfach, Arbeiten zu delegieren.

Wofür schlägt dein Herz sonst noch?

Was ist dir wichtig im Leben?

Ich verbringe viel Zeit mit meinen Freunden, praktiziere regelmässig Yoga und spiele Tennis, was mir die nötige Ausgeglichenheit gibt. Auch bewege ich mich gerne in der Natur. Ansonsten schlägt mein Herz für Neuseeland, wo ich geboren wurde und das ich schon zweimal bereist habe. Und ich bin ein grosser Airbus-A380-Fan, den ich fast jeden Tag von meinem Arbeitsplatz aus sehe.

Michaela Esslen,

Psychotherapeutin am IBP Ambulatorium

Zum Gedenken an Verena Blum el Yamani (1941–2017)

Am 20. Juli 2017 ist mit Verena Blum eine der Pionierinnen des Schweizer IBP Instituts aufgrund eines Krebsleidens in ihrem 76. Lebensjahr gestorben. Wir sind traurig, mit Verena einen der prägenden Menschen des IBP Instituts und eine sehr liebenswerte und liebevolle Freundin verloren zu haben.

Verena war ab 1992 ein Teil der damals gerade erst im Entstehen begriffenen IBP Community. Sie lernte IBP aus eigenem Erleben heraus kennen und als wirksam schätzen, als sie damals nach 25 Jahren Tätigkeit als Sozialarbeiterin nach einer beruflichen Weiterentwicklung suchte. IBP erfüllte ihren Wunsch nach einer tiefer gehenden, mehr auf Persönlichkeitsentwicklung fokussierenden, therapeutischen Begleitung von Menschen anstelle der sozialpädagogischen. Ihrem zupackenden, begeisterungsfähigen Naturell entsprechend, holte sie sich die ihr fehlenden, für die Aufnahme in die IBP Fortbildung jedoch notwendigen, psychologischen Kenntnisse an der Universität Zürich und war schon wenig später mitten in der Gruppe IBP begeisterter Therapeutinnen und Therapeuten, die sich daran machten, mit viel Herzblut und Engagement das Schweizer IBP Institut aufzubauen. Verena übernahm über die Jahre hinweg praktisch jede denkbare Aufgabe am sich rasch entwickelnden und vergrößernden Institut: als Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Supervisorin, Ausbilderin, Mitglied der Institutsleitung, Mitglied des allerersten Vereinsvorstandes und schliesslich eine Zeit lang auch als Copräsidentin des IBP Vereins.

Meilensteine in der Institutsgeschichte setzte Verena als Mitglied der legendären Charta-Gruppe, die die für das Institut so entscheidende wissenschaftliche Anerkennung durch die Schweizer Charta für Psychotherapie erarbeitete. Und dann vor allem auch als Projektinitiantin und -entwicklerin der heute so erfolgreichen Coaching-Weiterbildung, die Verena unter dem Namen Life Coaching startete.



Besonders nachhaltig wirkte Verena auf der zwischenmenschlichen Ebene des Instituts. Wie keine zweite verstand sie es, unterschiedlichen Positionen innerhalb des Instituts gleichermassen Gehör zu schenken und auf diese Weise, oft unbemerkt und im Stillen, im Institut integrativ im allerbesten Sinne zu wirken.

In ihren letzten Lebensjahren folgte Verena ihrem Traum von der Verschiebung ihres Lebensmittelpunktes zu ihrem Ehemann Aziz nach Marokko, und verfolgte das Institutsgeschehen aus grösserer Distanz. Sie wird dabei wohl trotzdem die eine oder andere stille Intervention aus dem Hintergrund gemacht haben. Hauptsächlich aber widmete sie sich neuen Freiheiten ... und, wie immer in ihrem Leben, packte umgehend neue Projekte und Herausforderungen in ihrer orientalischen Wahlheimat an.

Wir werden uns immer gerne und mit viel Dankbarkeit an Verena und ihr so herzliches, hilfsbereites, optimistisches, mitfühlendes und immer auch abenteuerlustiges Wesen zurückerinnern. Sie hat bei vielen in der IBP Community, insbesondere denjenigen, die bei ihr in Lehrtherapie, Lehrcoaching oder Supervision standen, nachhaltige wertvolle Spuren hinterlassen.

Markus Fischer

Dr. med., IBP Lehrbeauftragter, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Erfolgreiche Abschlüsse

Seit Juli 2014 haben folgende Personen erfolgreich ihre Ausbildung abgeschlossen:

Zertifikat «Coach IBP / Integrative/r Berater/in IBP»

Abele Michael, Aeberhard Casutt Claudia, Alig Claudia, Baumann Monika, Beerli Dino, Beusch Doris, Börlin Daniel, Brodbeck Nicole, Dettwiler Regula, Dick Krista, Eggel Doris, Fröhlich Katharina, Fuhrer-Schwegler Eveline, Grossen Andrea, Häfeli Linda, Heiniger Matthias, Holzmann Markus, Knüsel Franziska, Korner Michael, Lutz (Lemmenmeier) Cornelia, Mäder Annette, Omlin Monica, Renner Franziska, Rohrer Gerda, Rüberg Wiederseiner Sinja, Tanner Lea, Von Arb Therese, Wälti-Wülser Karin, Weishaupt Angela, Wiesendanger Urs, Wülser Pascal

Titelvergabe eidg. anerkannte/r Psychotherapeut/in / Psychotherapeut/in für Integrative Körperpsychotherapie IBP

Aeschlimann Corinne, Aus der Au Lilian, Bamert Bettina, Bandl Georg, Bärlocher Iren, Bigler Sandra, Binder Gisela Maria, Brühwiler Karl, Buchmann Cornelia, Burkhalter Miriam, Chumachenco Ania, Dermota Petra, Diener Karin, Dold Christa, Dudle Urs, Eigenmann Lara, Esslen Michaela, Forrer Ursina, Forster Anja, Frey Irene, Frommer Kathrin, Gastpar Désirée, Geisslöhler Stefanie, Graf-Studer Anna, Grossert-Leugger Astrid, Haberthür Annina, Haegi Barbara, Hegi Katrin, Herold Maja, Hilbrand Sonja, Hobbs Jennifer, Hufenus Brigit, Iberg Markus, Ihde Katharina, Ill-Schenkel Barbara, Juarez Zaira, Kaiser Christa, Kinzel Stephan, Kocyan Philipp, Lampert Andrea, Laub Nadine, Läuppi Philip, Lazic Slavica, Lurz Stefanie, Mächler Williams Christina, Mast Claudia, Nanzer Stephanie, Papis Marcel, Passardi Marco, Passardi Sandra, Peterka Boris, Peyer Delia, Poffet Valérie, Rechsteiner Romy, Rossel Eliane, Ruppen Simone, Rusterholz Mirja, Schlatter Fenissa, Schneider Eva, Christine, Schoch Roland, Schorscher Katharina, Soumana Mariama, Stadler Corinne, Studerus-Germann Aline, Sustrate Britta, Tschaler Ursina, Völger Eckard, von Wyl Julia, Willi Rahel, Würth Ilse, Wüthrich Andreia, Zeller Rolf

Weiterbildungslehrgänge

Datum/Zeit	Leitung	Ort	Zielgruppen PT: Psychotherapie C/B: Coaching/Beratung
Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP			
Start: 6.–10.11.2019		Seminarhaus Chlotisberg und IBP Institut, Winterthur	PT
Integratives Coaching IBP/Integrative Beratung IBP			
Start: 13.–17.3.2019		Seminarhaus Idyll, Gais AG	C/B
Gemeinsame Infoabende (bitte anmelden)			
27.9.2018, 19.30–21.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
14.11.2018, 19.30–21.30 Uhr	Gertrud Perler	Leimenstrasse 76, Basel	
9.1.2019, 19.30–21.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
14.3.2019, 19.15–21.15 Uhr	Judith Biberstein u. Nicole Brodbeck	Gutenbergstrasse, Bern	
9.5.2019, 19.30–21.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
5.9.2019, 19.30–21.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
Einführungskurse «IBP erleben» Für Interessierte (Zulassungsvoraussetzung)			
22.–24.11.2018, 31.1.–2.2.2019	Corinna Möck-Klimek	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	PT, C/B
30.5.–1.6.2019, 26.–28.9.2019	Silvia Pfeifer	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	
Beginn jeweils Donnerstag, 14.30 Uhr, Ende Samstag, 15.15 Uhr			

Fortbildungslehrgänge

Integrative Prozessbegleitung IBP			
10.9.2018, 19.30–21.30 Uhr	Infoabend	IBP Institut, Winterthur	C/B
Start: 2.–4.11.2018	Bettina Läuchli, Franz Michel	IBP Institut, Winterthur	
Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung Sexualtherapie und Sexualberatung – körper-, beziehungs- und familiensystemisch orientiert			
28.–30.11.2018	Notburga Fischer, Robert Fischer	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	PT, C/B

Fortbildungsseminare

Lifespan Integration – Intermediate-Seminar Connecting Ego States through time			
6.–7.9.2018 / 2.–3.9.2019	Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	PT
Eye Movement Integration Therapy (EMI) – Fortgeschrittenen-Seminar Eine effektive/achtsame Behandlungsart zur Auflösung von Traumata			
18.–19.9.2018 / 17.–18.6.2019	Minnie Loubser, Rachporn Sangkasaad Taal	IBP Institut, Winterthur	PT
Supervision: Kontakt, Auftrag und Kontrakt			
20.–21.9.2018	Silvio Sgier	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT
Selbstheilungskräfte mobilisieren & verstärken mit «Tension & Trauma Releasing Exercises» (TRE)			
31.10.2018	Rachporn Sangkasaad Taal	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Praxisorientiertes anatomisches Grundwissen für die körperorientierte Beratung und Psychotherapie			
26.10. / 16.11.2018	Eva Kaul	Gruppenraum, Gärtnerstrasse 15, Winterthur	PT, C/B
Einbezug des Körpers in der Supervision			
13.–14.12.2018	Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT
Lifespan Integration – Fortgeschrittenen-Seminar Connecting Ego States Through Time			
31.1–1.2.2019 / 2.–3.4.2020	Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	PT

Therapy in Motion / Körper, Bewegung und Tanz als Ressourcen in der Therapie (die Module können einzeln besucht werden)			PT, C/B
23.2. / 6.4. / 15.6.2019	Devi Rada Rageth	IBP Institut, Winterthur	
Integrale Arbeit mit Gruppen Stimmige Entwicklungsräume in erweitertem Bewusstsein schaffen			
28.2.–1.3. / 15.–16.4. / 13.–14.6.2019	Stefan Marti	Seminarhäuser Idyll, Gais AG und Chlotisberg, Gelfingen LU	C/B
Einsatz von Video in der Supervision			
7.–8.3.2019	Daniel Regli	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT
Körperpsychotherapie mit Kindern Für die therapeutisch-beraterische Tätigkeit mit Kindern			
3.–5.5. / 5.–7.7. / 13.–15.9.2019	Amara Eckert, Gerd Fichtner	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Lifespan Integration – Basis-Seminar Connecting Ego States Through Time			
6.–7.6.2019	Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	PT
Supervision für Gruppen und Teams			
20.–21.6.2019	Stefan Marti	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT
Supervision: Qualität, Ethik und Professionalität			
3.–4.10.2019	Silvio Sgier	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT
Eye Movement Integration Therapy (EMI) – Basis Eine effektive und achtsame Behandlungsart für die Auflösung von Traumata			
4.–6.3.2019	Rachporn Sangkasaad Taal	IBP Institut, Winterthur	PT
Psychotherapie mit schwierigen Patienten Selbststruktur – diagnostische Grundlagen – therapeutische Umsetzung			
8.4.2019	Judith Biberstein	IBP Institut, Winterthur	PT

IBP Workshops – IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

Datum/Zeit	Leitung	Ort
Erst komm ich ...! Von Agency zu Selbstkontakt		
22.–23.9.2018 / Sa, 9.30 Uhr bis So, 16.30 Uhr	Matthias Keller	Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur
24.–26.5.2019 / Fr, 19 Uhr – So, 13 Uhr		IBP Institut, Winterthur
Mein Raum – dein Raum Ein Workshop zum Thema Grenzen		
26.–28.10.2018 / Fr, 19 Uhr bis So, 13 Uhr	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur
Herzwärts Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil		
10.–11.11.2018 / Sa, 9.30 Uhr bis So, 16.30 Uhr	Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur
Ohne Wenn & Aber Ein Workshop für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl		
18.–20.1.2019 / Fr, 19 Uhr bis So, 13 Uhr	Gandhera Brechbühl, Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur
Lebe deine Kraft Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag		
22.–24.3.2019 / Fr, 18 Uhr bis So, 13 Uhr	Manou Maier, Gertrud Perler	IBP Institut, Winterthur
Angebote für Paare		
Bewusster Sex Wie Sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können.		
8.–9.9.2018, 10–17.30 Uhr	Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch	IBP Institut, Winterthur
Wie Liebe gelingt Erkennen und nutzen Sie die Grunddynamik in Ihrer Partnerschaft zur persönlichen Entwicklung		
6.4.2019, 9.30–17.30 Uhr	Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch	Gemeindezentrum Hottingen, Zürich
Durch Bindung die Liebe stärken Das Hold me tight®-Beziehungstraining für Paare		
8.–10.6.2019 / Sa, 14 Uhr bis Mo, 16 Uhr	Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch	IBP Institut, Winterthur

Achtsamkeit

Training in Mindful Self-Compassion (MSC) – achtsames Selbstmitgefühl

Infoabend: 29.8.2018, 19.30 Uhr
24.10.–12.12.2018 (8 Abende + 1 Halbtage)

Silvia Pfeifer, Gandhera Brechbühl

IBP Institut, Winterthur

Körper & Atem

Insel im Alltag Offene Abende mit der ondulierenden Atemwelle®

20.8. / 17.9. / 22.10., 26.11. / 10.12.2018
Daten 2019 siehe IBP Website
jeweils 18.30–20 Uhr

Marianne Geiger-Stettler

IBP Institut, Winterthur

Atme dich gesund 6-teiliger Abendworkshop mit der Ondulierenden Atemwelle®

27.8. / 3.9. / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 1.10.2018
27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.2019
jeweils 18.30–20.30 Uhr

Eva Kaul

Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur
IBP Institut, Winterthur

Selbstheilungskräfte mobilisieren & verstärken mit «Tension & Trauma Releasing Exercises» (TRE)

31.10.2018

Rachporn Sangkasaad Taal

IBP Institut, Winterthur

Ondulierende Atemwelle® Einführungsworkshop

27.1.2019, 13.30–18.30 Uhr

Christa Kaiser

IBP Institut, Winterthur

Bewegung & Tanz

Herzraum Continuum Movement

3.–4.11.2018

Catherine Kocher

Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur

Familienschatten und die verborgenen Kraftquellen Therapy in Motion Workshop

24.11.2018, 10.30–18.30 Uhr

Devi Rada Rageth

IBP Institut, Winterthur

Emptiness Dancing Open Floor Workshop

10.–12.5.2019 / Fr, 18.30–So, 17 Uhr

Andrea Juhan

Tanzschule Catwalk, Winterthur

Eros: die verspielte Lebenskraft Open Floor Workshop

27.–28.9.2019 / Fr, 19–So, 17.30 Uhr

Devi Rada Rageth

IBP Institut, Winterthur

Die erfolgreiche eduqua-Rezertifizierung im Sommer 2018
attestiert unserem Angebot eine ausgezeichnete Qualität.