

Schwerpunktthema Ganzheitliches Stressverständnis

Im Fokus | Seite 3

Wie wir unsere biologische Ausstattung zu etwas mehr Glück und Zufriedenheit nutzen können

Im Fokus | Seite 10

Die kollektive Erschöpfung der Leistungsgesellschaft

Im Fokus | Seite 15

Warum wir unseren Parasympathikus mehr auf die Bühne bitten sollten

Therapie | Seite 20

Stressreduktion durch Verständnis und Gespräch

IBP Verein

Welche Werte sollen uns leiten?

Seite 24

IBP Institut

Leitbild

Seite 26

Bildung

Proaktiv Schritt für Schritt den Herausforderungen begegnen

Seite 28



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Beim Schreiben dieser Zeilen herrscht draussen die grosse Hitze von Ende Juni 2019. Für Einzelne ein Grund zur Freude, für andere Stress auslösend. Im Grunde gut nachvollziehbar. Und doch: Verstehen Sie, wie und warum ein und dasselbe Ereignis bei manchen eine Stressreaktion hervorruft und bei anderen nicht?

Im vorliegenden Heft wollen wir dieser Frage vertieft nachgehen, obwohl die Thematik Stress seit Jahren ausführlich bewegt und beforscht wird und die Buchläden mit Ratgebern überfüllt sind. Warum also ausgerechnet jetzt?

Jetzt, weil

- vor dem Hintergrund der rasanten technischen und gesellschaftlichen Entwicklungen negativ erlebter Stress und seine Folgen gesundheitspolitische Relevanz zukommen, ohne dass ihnen von einer ganzheitlichen Perspektive aus begegnet wird.
- IBP als ganzheitliche Methode einen grossen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten kann.
- wir etwas zu sagen und zu bieten haben.

Ausgehend von ihren persönlichen Spezialgebieten haben sich die AutorInnen dieses Hefts der Thematik Stress angenommen und liefern uns wertvolle Denk- und Handlungsanstösse:

Silvie Pfeifer bringt uns das Modell der Regulationssysteme für Gefühle von Paul Gilbert näher und zeigt auf, wie ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem unsere Stressverarbeitung unterstützt (Seite 3).

Eva Kaul gibt - ausgehend vom gesellschaftlichen Wandel seit der Etablierung der Psychotherapie als Behandlungsmethode - Einblick in die ganzheitliche Therapie des Burn-out-Syndroms (Seite 10).

Ariane Orosz gewährt uns einen neurobiologischen Blick hinter die Stress-Kulisse und beschreibt anschaulich, dass nachhaltiges Stressmanagement nicht auf Stressfreiheit oder Stressresistenz ausgerichtet sein sollte, sondern auf die Ausbalancierung von Aktivierung und Erholung (Seite 15).

Angereichert haben wir das Heft durch praktische Tools und Hinweise zu aktuellen Kursen, von denen wir einige neue im Angebot haben. Wir freuen uns, wenn Sie die Lektüre unseres Magazins anregt und dazu inspiriert, Neues auszuprobieren.

Mit herzlichen Grüssen

Manou Maier, Sabrina Bösch und Silvie Pfeifer, Redaktionsteam

Jahresprogramm 2019/2020

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



Wie wir unsere biologische Ausstattung zu etwas mehr Glück und Zufriedenheit nutzen können

Seite 3

IBP Toolsammlung: Selbstmitgeföhlpause

Seite 9

Die kollektive Erschöpfung der Leistungsgesellschaft

Seite 10

IBP Toolsammlung: Herz-Kohärenz erleben

Seite 14

Warum wir unseren Parasympathikus mehr auf die Bühne bitten sollten

Seite 15

Paartherapie: Stressreduktion durch Verständnis und Gespräch

Seite 20

IBP Toolsammlung: Anregungen für den ganzheitlichen Umgang mit Stress

Seite 22

IBP Verein – Welche Werte sollen uns leiten?

Seite 24

Leitbild IBP Institut

Seite 26

IBP Toolsammlung: Zentrierungsübung

Seite 27

Bereich Bildung – Proaktiv Schritt für Schritt den Herausforderungen begegnen

Seite 28

Agenda

Seite 30

Nur etwas Ausruhen –
vom ruhigen Wellengang getragen,
mich liebevoll umsorgen –
bis der nächste Sturm beginnt.

Stressregulation durch das Zuneigungs- und Fürsorgesystem

Wie wir unsere biologische Ausstattung zu etwas mehr Glück und Zufriedenheit nutzen können

Silvie Pfeifer

Bei Befragungen nach Lebenszielen und -wünschen erscheint die Antwort «Glück und Zufriedenheit» immer in den obersten Rängen. Wenig überraschend, denn wer will nicht ein glückliches und zufriedenes Leben? Vor dem Hintergrund unserer biologischen Ausstattung kommt dieser Antwort jedoch eher Visionscharakter zu. Millionen von Jahren menschlicher Evolution ändern nichts an der Tatsache, dass wir biologisch primär fürs Überleben und nicht fürs Glücklichein ausgestattet sind. Glück und Zufriedenheit bedürfen eines aktiven Entscheids. Was damit gemeint ist, was wir für eine höhere Dosis Glück und Zufriedenheit unternehmen können und was das alles mit dem Thema Stress zu tun hat, möchte ich Ihnen anhand eines für mich sehr plausiblen und hilfreichen Modells der Gefühlsregulation herleiten.

Die drei Regulationssysteme für Gefühle

Paul Gilbert (2013) hat aus verschiedenen physiologischen und psychologischen Forschungserkenntnissen ein vereinfachtes Modell der Gefühlsregulation abgeleitet, das für die Erklärung von vielen, mit anhaltendem Stress verbundenen Gefühlen und Phänomenen hilfreich ist. Gefühle an sich kann man als Boten verstehen, die uns Informationen zustellen. Als Informationsvermittler verstanden, sind Gefühle primär weder schlecht noch gut sondern zweckdienlich, vorausgesetzt, die verschiedenen Gefühlsregulationssysteme sind gleich stark entwickelt und interagieren ausbalanciert. Gefühle helfen uns, auf veränderte Situationen zu reagieren. Unangenehme Gefühle lösen einen «weg-von-Impuls» aus und besitzen oftmals eine Schutzfunktion. Angenehme Gefühle lösen einen «hin-zu-Impuls» aus und besitzen oftmals eine motivierende Funktion.

Gilberts Modell postuliert drei Arten von zentralen Gefühlsregulationssystemen:

1. das Bedrohungs- und Selbstschuttsystem (kurz: Alarmsystem), das vorwiegend mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist,

2. das anreiz- und belohnungssuchende Antriebsregulationssystem (kurz: Antriebssystem), das vorwiegend mit angenehmen, aber kurz andauernden Gefühlen assoziiert ist,

3. und das Besänftigungs-, Zufriedenheits- und Sicherheitssystem (kurz: Zuneigungs- und Fürsorgesystem), das mit angenehmen und länger andauernden Gefühlen im Zusammenhang steht.

Das Alarmsystem

Dem Alarmsystem kommt in unserem Gehirn im Sinne des Primats des Überlebens absolute Vorrangstellung zu. Unsere Wahrnehmung ist permanent auf der Suche nach Abweichungen und Unstimmigkeiten, die Gefahren bedeuten könnten. Sogar in Momenten höchst konzentrierten Arbeitens überprüft unser Gehirn alle paar Sekunden - ohne dass wir uns dessen gewahr werden - ob im Aussen alles in Ordnung ist. Entdeckt unser Gehirn

nicht nur Ablenkung in Form einer neuen WhatsApp-Nachricht, sondern tatsächlich Gefahr, reagiert unser Körper automatisch mit der sogenannten Stressreaktion. Unser Organismus läuft dann auf Hochtouren und unsere Wahrnehmung ist bedrohungsorientiert eingeschränkt. Mit dieser körperlichen Reaktion sind Gefühle wie Angst, Wut oder Ekel verbunden, die uns dazu drängen, uns selbst oder unsere Liebsten zu schützen. In Bedrohungssituationen umfasst unser instinktives Verhaltensrepertoire neben Selbstbehauptung (Kampf), Selbstschutz (Flucht) und Selbstaufgabe (Unterwerfung/Erstarrung), noch eine vierte instinktive Reaktion, die im Englischen mit «tend and befriend» umschrieben wird. Diese Reaktion ist auf schützendes, fürsorgliches Verhalten gegenüber Schwächeren und auf Zusammenschluss mit anderen ausgerichtet. Die Bedrohungsreaktion und die Bedrohungsverarbeitung an sich sind sehr komplex. So können wir in sozialen Konfliktsituationen zum Beispiel gleichzeitig ängstlich und wütend sein, gleichzeitig flüchten und kämpfen wollen. Je höher das Stressniveau ist, desto grösser werden auch die Konflikte zwischen unterschiedlichen Emotionen und Handlungsoptionen.

In unserem Zusammenhang relevant zu wissen ist, dass die Auslöser für das Alarmsystem nicht nur äussere, sondern auch innere Reize sind: Bedrohliche Gedanken und Vorstellungen können unser Alarmsystem genauso aktivieren wie reale Bedrohungen. Die US-amerikanische Schriftstellerin Anne Lamott bringt dies mit ihren Worten auf den Punkt: «Mein Geist ist eine unsichere Gegend. Ich möchte dort lieber nicht alleine hingehen». Fühlen wir uns unzulänglich und sehen wir unseren Selbstwert bedroht, kann unsere Stressantwort nach aussen, zum Beispiel gegen unseren Partner (bei IBP sprechen wir in diesem Zusammenhang von Charakterstil) oder gegen uns selbst gerichtet sein. In beiden Fällen sendet die Amygdala

Signale, die den Blutdruck erhöhen und für die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol sorgen, um Kraft und Energie bereitzustellen, um zu kämpfen oder zu flüchten. Ist die Reaktion gegen uns selbst gerichtet, so kommt die Kampfreaktion oftmals in Form von Selbstkritik und Selbstabwertung daher. Wir greifen uns selbst an, in dem wir uns gnadenlos bezichtigen und verurteilen. Die Fluchtreaktion äussert sich durch Selbstisolierung, die Erstarrungsreaktion durch Überidentifikation mit den negativen selbstkritischen Gedanken. Verbunden mit der körpereigenen Stressreaktion auf Selbstwertbedrohung und Unzulänglichkeitsgefühlen sind häufig Gefühle von Scham und grosser Angst, so, als ob das eigene Leben auf dem Spiel stünde. Dadurch verliert die eigene Innenwelt die Qualität eines sicheren Ortes, an dem wir uns zurückziehen und zuhause fühlen können. Stattdessen mutiert die eigene Innenwelt zu lebensbedrohlichem Gelände, das es zu meiden gilt. Dasselbe gilt für diejenigen Regionen im Körper, an denen sich der emotionale Schmerz zeigt. Der Preis des Meidens ist auf lange Sicht hoch: wir verlieren die Verbindung zu unserem Körper und unseren Gefühlen und können uns nicht mehr um unseren emotionalen Schmerz kümmern.

Das Antriebssystem

Die Gefühle des Antriebssystems sind vorwiegend angenehmer Natur. Sie motivieren und treiben uns an, uns und unseren Liebsten das zu verschaffen, was wir für unser Überleben und unseren Erfolg benötigen. Dazu gehören die Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Nahrung, Sicherheit und Sex, aber auch soziale Bedürfnisse wie Anerkennung, Status und Macht. Das Antriebssystem funktioniert als eigentliches Belohnungssystem: Erhalten wir das, was wir anstreben, wird Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns gut und energievoll. Es ist eine Quelle von Glücksgefühlen – leider aber nur kurz andauernden, weshalb wir uns ständig

weiter angetrieben fühlen, diese Quelle anzuzapfen. Stösst unser Streben auf grössere Hindernisse, wird das Alarmsystem aktiv und zwar solange, bis wir das Hindernis überwunden haben. Sei es, weil wir das Hindernis erfolgreich bewältigt haben oder unser Streben losgelassen haben, in dem wir

«Im Zusammenspiel zwischen Antriebs- und Alarmsystem liegt die Stressfalle des modernen Menschen.»

zum Beispiel neue Ziele verfolgen oder resigniert haben. Im Zusammenspiel zwischen Antriebs- und Alarmsystem liegt die Stressfalle des modernen Menschen.

Die Mehrheit der Menschen, die in unserer westlichen Kultur sozialisiert wurden, bezieht ihren Selbstwert durch Leistung, was ein idealer Nährboden für Unzulänglichkeits- und Konkurrenzgefühle ist. Der zu Unzulänglichkeitsgefühlen neigende Mensch wird sich nur kurz im Hochgefühl des erfolgreich abgeschlossenen Projekts baden können. Über kurz oder lang taucht ein interner oder externer Trigger auf, der das Alarmsystem anstösst: «Warum erhielt mein Arbeitskollege den Auftrag und nicht ich?». Die eigene Antwort auf diese Frage ist meistens wiederum im Antriebssystem angesiedelt: wir versuchen noch besser zu sein, noch mehr zu leisten. Das hohe Tempo unserer Zeit, die unendliche Vielzahl äusserer Reize und die enormen äusseren und inneren Ansprüche machen es für jeden Einzelnen von uns enorm schwierig, nicht in die Endloschleife zwischen Antriebs- und Alarmsystem zu fallen. Ein permanentes Hin- und Herwechseln zwischen diesen beiden aktivierenden Systemen ohne ausreichende Erholungsphasen führt über kurz oder lang in Erschöpfung und Depression.



Das Zuneigungs- und Fürsorgesystem

Glücklicherweise besitzen Säugetiere neben dem Alarm- und dem Antriebssystem ein drittes, für das langfristige Überleben wichtiges Regulationssystem: Das Zuneigungs- und Fürsorgesystem. Während das Alarmsystem und das Antriebssystem aktivierende Wirkung haben und mit Stress verbunden sind, kommt dem Fürsorgesystem ausgleichende und erholende Funktion zu. Ist unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem aktiv, können wir Gefühle wie Sicherheit, Vertrauen, Verbundenheit und Zufriedenheit erleben. Es ermöglicht uns, in einen Zustand von Offenheit und Berührbarkeit zu gelangen und uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen. Unsere Wahrnehmung ist offen. Das Zuneigungs- und Fürsorgesystem stellt sicher, dass wir für uns und unsere Liebsten fürsorgliches und schützendes Verhalten, Empathie und Mitgefühl entwickeln können und Raum für Wachstum und Entwicklung

haben. Dank dem Fürsorgesystem können wir die Verarbeitung von Bedrohung regulieren und soziales Interesse und Zuwendung fördern (Gilbert, S. 52). Je sicherer sich Menschen fühlen, desto offener und flexibler sind sie hinsichtlich ihrer Reaktion auf die Umwelt.

Sind unsere Grundbedürfnisse befriedigt und ist keine Gefahr in Sicht, so können wir dank dem Zuneigungs- und Fürsorgesystem in einen Zustand kommen, in dem wir keinen Mangel empfinden, uns sicher, innerlich ruhig und verbunden fühlen. Auf körperlicher Ebene ist dieser Zustand mit der Ausschüttung von Oxytocin verbunden. Wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse bestätigen, dass ein erhöhter Oxytocin-Spiegel mit Gefühlen von Ruhe, Sicherheit und Vertrauen einhergeht. Gleichzeitig verringert er Furcht und Besorgnis und der durch Stress erhöhte Blutdruck und Cortisolspiegel wird gesenkt (Neff, 2012, S. 67-68). Hier

«Ohne ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem kann der Zustand von fehlender Bedrohung und fehlendem Anreiz nicht als tiefe Zufriedenheit erlebt werden. Stattdessen empfindet man innere Leere und/oder Langeweile.»

liegt auch eine Erklärung dafür, warum es für die Burn-out-Prophylaxe so wichtig ist, neben Phasen der Aktivität auch Phasen der Ruhe einzubauen, wobei Ruhe alleine nicht genügt, wenn diese nicht mit der Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems einhergeht. Ohne ein gut ausgebildetes Zuneigungs- und Fürsorgesystem kann der Zustand von fehlender Bedrohung (= wenig aktiviertes Alarmsystem) und fehlendem Anreiz (= wenig aktiviertes Antriebssystem) nicht als tiefe Zufriedenheit erlebt werden. Stattdessen empfindet man innere Leere und/oder Langeweile.

Situations- und lebenserfahrungsbedingte Stressverarbeitung: Balance finden zwischen Tun und Sein

Die Interaktion und Balance der drei Gefühlsregulationssysteme sind einerseits abhängig von der konkreten aktuellen Situation, andererseits vom Lebenshintergrund jedes Einzelnen. Im Idealfall sind alle drei Systeme gleich stark ausgebildet und ausbalanciert. Ein Ungleichgewicht zwischen den drei Gefühlsregulationssystemen

Merkmale der drei Regulationssysteme der Gefühle

(zusammengestellt nach Gilbert 2013 und van der Brink & Koster 2012)

	Alarmsystem	Antriebssystem	Zuneigungs- und Fürsorgesystem
Ziel	Überleben: Selbstschutz und Schutz unserer Lieben	Bedürfnisbefriedigung und Anerkennung	Regeneration und Entwicklung Verbundenheit Sicherheit Wohlbefinden
Auslöser	Bedrohung und Gefahr (äussere oder innere in Form von Vorstellungen und Gedanken)	Bedürfnisse (z.B. Hunger oder Anerkennung)	freundliche Zuwendung, Körperkontakt, Wärme u.a.
Aufmerksamkeit	verengt und konzentriert auf die Gefahr/Bedrohung	verengt und konzentriert auf Anerkennung und Befriedigung	offen und gleichmässig verteilt zwischen Innen- und Aussenwelt, zwischen Selbst und anderen
Gefühle	unangenehm: Angst, Aggression, Gereiztheit, Abneigung und Ekel (Stress)	angenehm & kurzzeitig: Verlangen, Erregung, Vitalität, Genuss, Gier (Eu-Stress)	angenehm & länger anhaltend: Sicherheit, Vertrauen, Wärme, Zufriedenheit, Empathie und Mitgefühl, Gelassenheit, Ruhe, Besänftigung, Wohlbefinden
Körperempfindungen	beschleunigter Puls, oberflächliche schnelle Atmung, trockener Mund, angespannte Muskeln, Anspannung	Je nach Ziel der Begierde: Speichelfluss, Hungergefühl, sexuelle Erregung, beschleunigter Puls und beschleunigte Atmung, erhöhte Muskelspannung und Bewegungsdrang	ruhige und tiefe Atmung, Entspannung, Wärme, Weite
Involvierte Neurotransmitter & Hormone	Serotonin Adrenalin Cortisol	Dopamin	Oxytocin Endorphine
Verhalten	Aktiviert oder gehemmt: Stressreaktion: Kampf oder Flucht Unterwerfung oder Erstarrung v.a. bei weiblichen Säugetieren: Sich Anschliessen und Kümmern	aktiv getrieben: Streben, Leistung, Konsum	Zuwendung, Achtsamkeit und Freundlichkeit, friedliches Miteinander und Mitgefühl, achtsames Sozialverhalten und Bindung, Spiel, Kreativität, Entdeckung

«Menschen mit stark ausgeprägtem Antriebs- und Alarmsystem und mit wenig ausgeprägtem Fürsorgesystem laufen eher in Gefahr, in eine Stress- und Burn-out-Spirale zu geraten.»

kann sich durch lang andauernde Stressoren entwickeln, wie zum Beispiel durch familiäre oder berufliche Dauerbelastung, oder aber auch bereits bestehen aufgrund der eigenen frühen Lebens- und Lernerfahrung. So wird zum Beispiel das Alarmsystem von Menschen mit vielen traumatischen Vorerfahrungen viel leichter und schneller aktiviert, als das von Menschen mit wenigen traumatischen Vorerfahrungen. Waren zusätzlich die frühen Bindungserfahrungen eher unsicherer Natur, so ist nicht nur das Alarmsystem leicht aktivierbar, sondern mit grosser Wahrscheinlichkeit auch die Entwicklung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems in Mitleidenschaft gezogen. Hingegen zeichnen sich überfürsorglich-besorgte Menschen durch ein stark ausgeprägtes Fürsorge- und stark ausgebildetes Alarmsystem aus. Menschen mit stark ausgeprägtem Antriebs- und Alarmsystem und mit wenig ausgeprägtem Fürsorgesystem laufen eher in Gefahr, in eine Stress- und Burn-Out-Spirale zu geraten. Wie auch immer Ihre Selbstdiagnostik bezüglich Regulationssystemen gerade ausgefallen sein mag: es ist nicht Ihre Schuld! Wir sind biologisch auf diese Weise ausgestattet und diese Ausstattung gewährt uns eine Anpassung an die Lebensumstände,

die wir vorfinden und denen wir ausgesetzt sind. Wir haben weder unsere biologische Ausstattung noch unsere Familie, die Zeitepoche oder Kultur gewählt, in die wir hinein geboren wurden. Das ist nicht unsere Schuld. Gleichwohl haben wir die Verantwortung, einen für uns und unsere Umgebung gut verträglichen Umgang mit dieser Dysbalance zu finden. Die gute Nachricht: wir können Einfluss auf unsere biologische Ausstattung nehmen. Und hier schliesst sich der Bogen zum Einleitungssatz: «Glück und Zufriedenheit bedürfen eines aktiven Entscheids». In uns allen ist das Zuneigungs- und Fürsorgesystem angelegt. Wir alle haben die Möglichkeit, es aktiv anzusteuern oder es stärker zu entwickeln, wenn es aufgrund mangelnder oder schwieriger Bindungserfahrungen zu wenig entwickelt wurde. Gesunde, liebevolle und

«Selbstfreundlichkeit ist das Zauberwort, mit dem wir selbst unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem ansteuern können und gleichzeitig ist es auch unser Lohn, wenn wir uns häufiger in diesem System befinden.»

unterstützende Beziehungen zu anderen Menschen helfen uns, ein neues Selbstbild von einem wertvollen und lebenswerten ICH zu entwickeln und anderen Menschen zu vertrauen. Sei es in einer Partnerschaft, nahen Freundschaft oder therapeutischen

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 und 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 gebucht werden. Attraktiver Paketpreis bei gleichzeitiger verbindlicher Buchung und Bezahlung aller fünf Workshops.

Grenzen:
Mein Raum – Dein Raum
20.-22.09.2019

Von Agency zu Selbstkontakt:
Erst komm' ich...!
26.-27.10.2019

Schutzstil / Charakterstil:
Herzwärts
09.-10.11.2019

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl:
Ohne Wenn & Aber
25.-26.01.2020

Einführung ins IBP Persönlichkeitsmodell:
Lebe deine Kraft
21.-22.03.2020

Detailbeschreibungen unter
www.ibp-institut.ch/ibp-zyklus

Beziehung. Selbstfreundlichkeit ist das Zauberwort, mit dem wir selbst unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem ansteuern können und gleichzeitig ist es auch unser Lohn, wenn wir uns häufiger in diesem System befinden. Selbstfreundlichkeit ist der Türöffner für unser Zunei-

«Durch Achtsamkeit erhöhen Sie Ihr Selbst- und Körper-gewahrsein und die Fähigkeit, Ihre eigene Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Meditation stärkt Ihre Emotionsregulation.»

gungs- und Fürsorgesystem, zum Beispiel in dem wir unseren inneren Dialog in einer liebevollen Tonlage und mit freundlichen Worten führen oder uns wohlwollende Berührungen schenken. Selbstfreundlichkeit fördert darüber hinaus unsere Fähigkeit, Mitgefühl mit uns und unserem Leiden zu empfinden. In den letzten Jahren wurden über zweitausend Studien zur Stärkung und Wirkung von Selbstmitgefühl gemacht. Sie belegen allesamt eine positive Wirkung von Selbstmitgefühl auf inter- und intrapersoneller Ebene. Unter anderem auch bezüglich hartnäckiger Themen in Zusammenhang mit Stress, Erschöpfung und Depression: Selbstmitgefühl verringert Selbstkritik, Grübeln, Überidentifikation mit den eigenen Gefühlen und Problemen. Selbstmitgefühl erhöht unsere Empathiefähigkeit, Gefühle von Verbundenheit, Dankbarkeit, Offenheit, Neugier und Selbstvertrauen. Es korreliert positiv mit Motivation und negativ mit Perfektionismus (mehr dazu auf www.self-compassion.org).

Kurz: unsere persönliche Dosis Glück und Zufriedenheit kann erhöht werden und unsere persönliche Dosis Stress verringert werden,

– in dem wir vermeidbare Trigger für unser Alarmsystem ausschalten (zum Beispiel tägliche Off-line Zeiten einplanen), ungesunde Beziehungen beenden und therapeutisch begleitet Traumatisierungen aufarbeiten.

– in dem wir aus dem Suchtkreislauf des Antriebssystems aussteigen: Statt permanent nach dem nächsten Kick zu suchen, ist es hilfreich, wenn wir eine Toleranz für unangenehme Gefühle wie Misserfolg, Langeweile oder Leere entwickeln. Zugegeben: nermassen ein viel aufwändigerer Weg, den chemischen Kick von innen auszulösen statt durch aussen, aber definitiv ein gesünderer und nachhaltigerer. Tägliche Meditation und Achtsamkeitspraxis gehören zu den Königsdisziplinen hierfür. Durch Achtsamkeit erhöhen Sie Ihr Selbst- und Körpergewahrsein und die Fähigkeit, Ihre eigene Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Meditation stärkt Ihre Emotionsregulation.

– in dem wir vermehrt unser Zuneigungs- und Fürsorgesystem bewusst ansteuern: eine Katze streicheln, uns eine Massage in einem sicheren Setting gönnen oder darauf achten, in welcher Tonlage wir mit uns selbst sprechen, sind drei Möglichkeiten, dies zu tun.

– wenn wir akzeptieren, dass unangenehme Gefühle zum Leben gehören und wir lernen, uns diesen freundlich zuzuwenden, anstatt sie sofort wegmachen zu wollen. Dass Leiden zum Leben gehört, spiegelt sich auch in den meisten spirituellen Traditionen und Weisheitslehren wider, die Alternativen zum kurzfristigen Glück durch Bedürfnisbefriedigung aufzeigen. Dankbarkeitsrituale und Wohlwollenpraxis spielen dabei eine zentrale Rolle.

Egal, was Sie aus diesem Artikel anspricht und Sie für sich umsetzen: die wirksamste Massnahme und Übung ist diejenige, die Sie wirklich regelmässig praktizieren. Ein gute Portion Selbstmitgefühl für die Tage, an denen Ihnen nichts von alldem gelingt, was Sie sich vornehmen, ist dabei Gold wert.

Silvie Pfeifer

Lic. phil., IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Quellen

Gilbert, Paul (2013): Compassion Focused Therapy

Neff, Kristin (2012): Selbstmitgefühl. Van den Brink, Erik & Koster, Frits (2012): Mitfühlend leben

Mehr zu Selbstmitgefühl unter: www.selbstmitgefuehl-leben.ch

IBP Toolsammlung Selbstmitgefühlspause

Eine Übung zur Aktivierung des Zuneigungs- und Fürsorgesystems

Frei nach Kristin Neff, 2012

Selbstmitgefühl baut auf folgenden drei Elementen auf:

Achtsamkeit

(versus Abspalten der Gefühle oder Überidentifikation mit den Gefühlen): Merken, was man fühlt, wenn man es fühlt und es zulassen, ohne es sofort verändern zu wollen.

Gemeinsames Menschsein

(versus Selbstisolation): Sich vergegenwärtigen, dass man weder falsch noch schlecht ist, wenn man so fühlt wie man fühlt, sondern dass alle Menschen von Gefühlen der Unzulänglichkeit, des Schmerzes und der Scham betroffen sind. Dieser Umstand verbindet uns alle: Wir sitzen diesbezüglich alle im selben Boot.

Selbstfreundlichkeit und Güte

(versus Selbstkritik und Selbstabwertung):

Die einzige hilfreiche Antwort auf Schmerz und Leid ist Freundlichkeit und Güte.



Foto: Jaqueline Gartman

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

Die Übung «Selbstmitgefühlspause» integriert diese drei Elemente.

Wenn es Ihnen das nächste Mal nicht gut geht, Sie sich selbst abwerten, kritisieren, schämen oder minderwertig fühlen, versuchen Sie folgende Schritte:

1 Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade unangenehme Gefühle erleben. Zum Beispiel durch den Satz: «Autsch, das tut weh.»

2 Vergegenwärtigen Sie sich, dass dieses Gefühl ein ganz normales Gefühl im Spektrum des menschlichen Erlebens ist und Sie darum weder schlecht, falsch oder minderwertig sind. Sie sind mit diesem Erleben nicht allein: «Ich bin weder schlecht noch falsch, dass ich so fühle, sondern einfach ein Mensch. Mensch sein bedeutet Fehler zu machen und zu scheitern. Das verbindet mich mit allen anderen Menschen.»

3 Begegnen Sie sich selbst mit Freundlichkeit, in dem Sie sich fragen, «Was würde mir jetzt gerade gut tun? Was kann ich mir im Moment selber geben?»

Wenn Sie mögen, legen Sie eine Hand auf Ihr Herz oder sonst eine Körperstelle, wo es sich wohl anfühlt und nehmen Sie diese Berührung wahr, den Druck und die Wärme Ihrer Hand und stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Hand eine ganz freundliche Hand ist, die Ihnen wohlgesonnen ist. Vielleicht passt auch ein Satz wie:

«Möge ich mich selbst so akzeptieren wie ich bin.»
«Möge ich freundlich zu mir sein.»

Burn-out-Syndrom

Die kollektive Erschöpfung der Leistungsgesellschaft

Eva Kaul

Achtsamkeit, Akzeptanz, Arbeit mit dem inneren Kritiker und dem inneren Kind, Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl... Nicht nur in Weiterbildungsprogrammen für Therapeuten, auch auf den Tischen der Buchhandlungen und Kioske springen uns diese Begriffe ins Auge. Sie weisen auf das Leiden unserer Gesellschaft: Fragmentierung von Aufmerksamkeit und Handeln, Selbstveräusserung und Gefühle von Unzulänglichkeit und Entfremdung – alles typische Symptome des Burn-out-Syndroms.

Bis zur Mitte des 20. Jh. waren die gesellschaftlichen Normen vor allem begrenzend und klare, traditionell verankerte Rollen zuweisend. Persönliche Freiheit und eigene Möglichkeiten waren durch diese Normen stark limitiert, soziale und geographische Mobilität kaum gegeben. Wer als Hafermus essender Bauer im Zürcher Weinland geboren wurde, der starb als Hafermus essender Bauer im Zürcher Weinland. Der einzelne hatte sich dem politischen, sozialen und religiösen Gefüge des Kollektivs unterzuordnen. Es handelte sich um eine Disziplinargesellschaft, deren zentrale Botschaft an das Individuum lautete: «Nein, du darfst nicht...». Im Konflikt zwischen eigenen Bedürfnissen und den religiösen, familiären und gesellschaftlichen Limiten wurden unerlaubte Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse oder Handlungen unterdrückt oder nur mit Schuldgefühlen gelebt. Die Neurose war die psychiatrische Erkrankung der Epoche und Psychotherapie darauf ausgerichtet, abgespaltene Strebungen aus dem Dunkel des Unbewussten ins Licht des

Bewusstseins zu holen. Wilhelm Reich stellte als erster den Körper als Instrument dieses Abspaltungsprozesses ins Zentrum seiner Arbeit. Er verstand unter «Charakterpanzer» eine körperliche Strategie, überfordernde Gefühle vom Bewusstsein fernzuhalten und Ambivalenzen auszuschalten. Basierend auf Reichianischem Energiemodell, Ausdruckstanz und Bewegungstherapie erweiterte die Körperpsychotherapie die Befreiung blockierter Energie um nonverbale Techniken wie Gewährsein, Atmung, Bewegung, Berührung, Tönen, szenisches Arbeiten. «Loose your head, come to your senses» charakterisiert den ausdrucksorientierten, kathartischen Fokus der jungen Körperpsychotherapie. Die therapeutisch zu erarbeitende Botschaft lautete: «Du darfst sein, wer du bist! Du darfst mehr sein, als dir von aussen und innen erlaubt wird. Du bist liebenswert mit allem was du bist.»

In den letzten 50 Jahren haben Emanzipation und Demokratie zu einer bisher nie gekannten Souveränität und Autonomie des Individuums geführt. Heute vermitteln uns Gesellschaft und Medien, insbesondere auch die sozialen Medien, es sei alles möglich: jeder könne erfolgreich, reich, schön, glücklich und gesund sein. Soziale, geographische, berufliche und religiöse Begrenzungen sind durchlässiger geworden. Dies hat dem Individuum mehr Freiheiten gebracht, aber auch zur Vereinzelung geführt. In der heutigen Leistungsgesellschaft liegen Erfolg, Gesundheit und Glück in der Initiative und Verantwortung des Individuums. Sozialer und beruflicher Erfolg sind somit nicht nur Möglichkeit, sondern Pflicht, ein eigentliches unternehmerisches Projekt.

Die Leistungsgesellschaft verführt uns mit der Verheissung unbegrenzter Möglichkeiten: «Ja, du kannst...». Doch wir scheitern an der Divergenz zwischen dem vermeintlich Möglichen und unseren persönlichen Begrenzungen.

Während die Disziplinargesellschaft Neurotiker erzeugte, schafft die Leistungsgesellschaft Versager, Ausgebrannte und Depressive. Leitsymptom ist ein Gefühl der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit. Therapeutisch reicht hier ein rein kathartisch-ausdrucksorientierter Ansatz nicht aus. Es geht auch darum, sich mit den eigenen Begrenzungen akzeptieren und lieben zu lernen, good enough sein zu dürfen statt perfekt. Wieder ist die zentrale Botschaft die Erlaubnis: «Du darfst sein, wer du bist.» Doch während der Neurotiker

«Während die Disziplinargesellschaft Neurotiker erzeugte, schafft die Leistungsgesellschaft Versager, Ausgebrannte und Depressive.»

in der Therapie lernt, dass er mehr sein darf, als er sich bisher erlaubt hat, lernt der Ausgebrannte, dass er weniger sein darf, als er bisher von sich gefordert hat: «Du bist liebenswert, mit allem was du nicht bist und nicht kannst.»

Ganzheitliche Therapie des Burn-out-Syndroms

Ein körperpsychotherapeutischer Ansatz eignet sich besonders für die Therapie des Burn-out-Syndroms, welches alle Dimensionen des Erlebens (Körper, Emotionen und Kognitionen) beeinträchtigt. Zu Beginn der Therapie geht es oft primär um Erholung, Stabilisierung und Distanzierung. In der Arbeit mit dem vegetativen Nervensystem lernen Patienten, den Unterschied zwischen Aktivierung und Entspannung zu spüren. Die Atmung kann als Tor zum vegetativen Nervensystem genutzt werden, denn Veränderung der Atemfrequenz und der Atemtiefe beeinflussen dessen Aktivierung. Bei aufmerksamer Wahrnehmung kann man spüren, dass der Herzschlag sich während der Einatmung etwas beschleunigt und bei der Ausatmung verlangsamt. Die Verlängerung der Ausatmung wirkt darum beruhigend. So lernen die PatientInnen einerseits ein Gespür für ihr Aktivierungsniveau zu entwickeln und andererseits die Aktivierung zu beeinflussen. Ein hoher Sympathikotonus, also hohe Aktivierung, kann sich eng anfühlen und mit körperlichen Blockaden verbunden sein, z.B. wenn wir auf die Zähne beißen. Hoher Sympathikotonus kann sich aber auch weit anfühlen und mit einem Gefühl von frei fließender Energie verbunden sein, z.B. bei Begeisterung oder sexueller Erregung. Diesen Unterschied kennenzulernen, ist wichtig, damit die PatientInnen nicht beginnen, Sympathikotonus generell zu meiden. Weitere IBP Werkzeuge zur Regulation der vegetativen Aktivierung sind Erdungs- und Zentrierungsübungen, Selbstentspannungsübungen und die ondulierende

Atemwelle. Viele dieser Übungen eignen sich als tägliche Praxis zur Reduktion der Grundaktivierung und ebenso als Notfallübung in Belastungssituationen.

Tägliche Bewegung über ein den Kreislauf leicht aktivierendes Training sowie Aktivierung bestehender Ressourcen gehören ebenfalls in die Anfangsphase einer Burnout-Therapie. Es ist wichtig, bestehende Ressourcen zu erkennen, wertzuschätzen und zu nutzen. Die Arbeit mit Eigenraum und Grenze kann schon früh im Therapieverlauf eingesetzt werden, um Präsenz, Selbstkontakt und die Fähigkeit zur Abgrenzung zu fördern.

Im Verlauf wird daran gearbeitet, emotionale und körperliche Stresssignale, deren Trigger und die eigenen Stressverstärker kennen zu lernen. Letztere umfassen beispielsweise ausgeprägte Leistungsorientierung, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionismus, Orientierung an den Bedürfnissen anderer, hohe Kränkbarkeit, geringes Containment für Dissonanzen, mangelnde Selbstfürsorge, Vernachlässigung von persönlichen Ressourcen und Werten. Im Alltag diese hinderlichen Muster wahrzunehmen und durch Distanzierungstechniken oder Achtsamkeitspraktiken zu relativieren ist oft ein langer Weg. Häufig ist es in dieser Phase hilfreich, Zusammenhänge mit der eigenen Herkunftsgeschichte zu explorieren und mit jüngeren Selbstanteilen zu arbeiten. Es geht dabei um die Entwicklung einer liebevollen Beziehung mit sich selbst, insbesondere auch mit den eigenen Unzulänglichkeiten. Als IBP TherapeutInnen unterstützen wir die Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Selbstak-

zeptanz, Selbstmitgefühl und nachhaltige Selbstfürsorge mit körper- und ausdrucksorientierten Interventionen: Gewährsein, Blickkontakt, Atem, Berührung sowie das Verkörpern und Bewegen des eigenen Erlebens sind zentrale Gestaltungselemente.

Oft erleben Betroffene ihr Burnout auch als Sinnkrise, welche existentielle Fragen aufwirft: Was definiert meine Identität? Was macht mein Leben sinnvoll? Entspricht mein Lebensentwurf meinen Werten? Wie gehe ich mit meiner eigenen Begrenzung um? Diese Fragen aktiv anzusprechen und auch den Raum für die spirituelle Dimension offen zu halten erleben Patienten oft als sehr unterstützend.

Anhand einer Fallvignette möchte ich die bisherigen Ausführungen verdeutlichen:

Eine 52-jährige Patientin, kaufmännische Verwaltungsangestellte, ist aufgrund einer Burn-out-Symptomatik in Therapie. Die Wiedereingliederung an ihren alten Arbeitsplatz ist wegen anhaltend reduzierter emotionaler und physischer Belastbarkeit und Geräuschempfindlichkeit nicht gelungen. Sie ist seit über einem Jahr arbeitslos. Während dieser Zeit hat sie sich in der Therapie mit ihren persönlichen Werten und Bedürfnissen auseinandergesetzt, was zu einem Freiwilligenengagement in verschiedenen sozialen Institutionen geführt hat. Als Burn-out-gefährdende Persönlichkeitsmerkmale imponieren Perfektionismus, grosse Angst, Fehler zu machen, fragiler Selbstwert mit hoher Kränkbarkeit sowie ein unsicher-ambivalentes Bindungsmuster. Seit kurzem arbeitet sie in einem Atelier, welches Tagesstruktur und Beschäftigung für Suchtpatienten anbietet.



Sie erzählt in der Therapiestunde von einer schwierigen Interaktion mit einer Klientin. Diese habe sie in sehr harschem Ton herumkommandiert («Bring mir die Schere! Wo ist der rote Stoff?»), ihre Hilfe und Ratschläge vehement abgelehnt («Nein, ich will das auf meine Art machen!») und gleichzeitig signalisiert, dass sie meine Patientin am liebsten die ganze Zeit neben sich sitzend hätte. Im szenischen Darstellen und Nachempfinden der Episode erkennt die Patientin, dass sie ob dem rauen Tonfall innerlich erstarrt. Sie empfindet ähnlich wie als Kind in der Beziehung mit ihrer fordernden und entwertenden Mutter, erlebt sich in der Ohnmacht und ihre Klientin in der Macht.

Ich fordere sie auf, in die Rolle der Klientin zu schlüpfen. Dies ist für sie unvorstellbar: So könne sie sich nicht aufführen. Nach einer körperöffnenden und Ladung aufbauenden Bewegungs- und Atemübung gelingt es ihr jedoch zu ihrer eigenen Überraschung recht gut und sie erlebt die trotzig fordernde Selbstbestimmung als kraftvoll. Es taucht das Bild eines etwa vierjährigen Mädchens auf, welches seine Umwelt erforschen und gestalten will, etwas was ihr nie erlaubt worden sei. Wir beginnen mit den Polen Bindung und Exploration zu spielen: Ich biete der Patientin meine Hände als sichere Basis an, als Andockstelle, wo sie sich verankern oder sich lösen und die Umgebung erkunden kann. Sie spürt Unsicherheit im Berührungskontakt zu erkunden. Ich halte meine Hände weiter als Basis für sie bereit, folge ihr mit dem Blick und lasse sie wissen, dass ich weiterhin als sichere Andockstelle für sie da bin. Sie erlebt meinen Blick als kontrollierend und verunsichernd. Ich lade sie ein, sich in meinem Rücken zu bewegen. Das entlastet, sie fühlt sich sofort viel freier. Ich höre, wie sie im Raum umhergeht, verschiedene Gegenstände untersucht und schliesslich ein Balancekissen nimmt, um darauf zu balancieren. Plötzlich kommt sie mit dem Kissen vor mich hin, stellt sich darauf und sagt strahlend: «Jetzt will ich Ihnen zeigen, was ich kann!».

In der Nachbesprechung können wir das Geschehene in die ihr bekannten Muster einordnen: die Verunsicherung im Gesehen werden, die Angst nicht zu genügen und Fehler zu machen, der Wunsch, erst dann sichtbar zu werden, wenn sie etwas beherrscht. Gleichzeitig spürt sie, wie sie gegenüber ihrer Klientin nun eher Interesse und Neugier als Ärger verspürt und deren Verhalten mit Humor begegnen kann. Am nächsten Arbeitstag reagiert sie auf ihre Kommandos mit: «Nicht wahr, du wolltest sagen: Bitte, wärst du so nett und würdest mir die Schere bringen?»

«In der Arbeit mit dem vegetativen Nervensystem lernen Patienten, den Unterschied zwischen Aktivierung und Entspannung zu spüren.»

Unbehagen bei Augenkontakt ist ein häufiges Phänomen bei Menschen mit hohen Selbstansprüchen und der Angst, Fehler zu machen. Sie erleben den Blick des Gegenübers als abschätzend und all ihre Mängel entdeckend. Gesehen zu werden ist dann nicht nährend und haltend, sondern schambesetzt. Das ist ein Zeichen für eine unsichere Bindung. Interventionen wie im Beispiel können helfen, auf spielerische und körperliche Weise die therapeutische Beziehung

zur Relativierung und Erweiterung bisheriger Muster zu nutzen. Als Therapeutin erlebe ich in der Begleitung von Burnout-PatientInnen immer auch selbst Gefühle der Ohnmacht und Frustration, wenn ich höre, welchem Druck die Menschen am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft ausgeliefert sind. In der Schweiz hat die Produktivität pro Arbeitsstunde seit 1960 um 255% zugenommen. 40% der Arbeitnehmer arbeiten auch am Abend, 25% manchmal oder regelmässig an Sonntagen. 34% der Schweizer Erwerbsbevölkerung fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst. Diese Zahlen zeigen deutlich, dass es nicht reicht, einfach nur beim Individuum anzusetzen, sondern dass Veränderungen in der Gesellschaft und Wirtschaft nötig sind, wenn wir die Inzidenz des Burn-out-Syndroms senken möchten. Ich sehe es als Notwendigkeit, dass wir PsychotherapeutInnen nicht nur den einzelnen Menschen behandeln, sondern uns auch mit der Frage auseinandersetzen, wie wir Einfluss auf den kollektiven Leistungswahn nehmen können.

Eva Kaul

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

Literaturempfehlung

Joachim Bauer, 2013, Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht

Alain Ehrenberg, 2008, Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart

Byung-Chul Han, 2010, Müdigkeitsgesellschaft

Der gemeinsame Raum

Spiritualität in Therapie und Beratung

In der Arbeit mit Menschen, sei es einzeln oder in Systemen/Gruppen, gibt es die «magischen Momente» die wir erfahren können. Momente, die etwas in jedem Einzelnen in Resonanz bringen. Etwas, das zutiefst berührt und nährt. Es öffnet sich eine Weite und Tiefe der Erfahrung, welche vermag die Alltagsrealität in diesem Moment zu transzendieren. Etwas ist im Raum konkret fühlbar, selbst wenn ein klares Vokabular dafür fehlt.

An diesem Wochenende lernen und erfahren Sie mehr über diesen Raum: Wie wir ihn einladen sowie uns ihm gezielt öffnen und ihn damit in der Arbeit mit Menschen klarer nutzen können.

Zielgruppe: Fachpersonen aus den Bereichen Beratung, Therapie, Coaching

16.-18.08.2019

Fr. 19.00 Uhr bis So. 13.00 Uhr
IBP Institut, Winterthur

Leitung: Corinna Möck-Klimek

Detaillbeschreibung unter:
www.ibp-institut.ch/gemeinsamer-raum

Wie Tagebuch-Schreiben das Leben bereichern kann

In diesem Kurs werden Impulse gesetzt und neue Lebensfertigkeiten erworben. «Wer bin ich? Wohin bewegt sich mein Weg? Wie stehe ich in der Welt?» Fragen wie diese sind die Basis für das Bedürfnis autobiografisch zu schreiben. Sich diesen Fragen ehrlich zu stellen, ist der Beginn einer fruchtbaren Beziehung zu unserer – vielleicht verschütteten – Kreativität.

Zielgruppe: Tagebuch-Schreibende, die vermehrt autobiografisch schreiben wollen sowie IBP Studierende und Fachpersonen, die ihre Kompetenz in Sachen Tagebuch schreiben und meditatives Schreiben erweitern oder auch an ihre Klienten weitergeben wollen.

29.11.2019, 17.00-21.00 Uhr
IBP Institut, Winterthur
Leitung: Karin Koppensteiner

Detaillbeschreibung unter:
www.ibp-institut.ch/selbstausdruck

IBP Toolsammlung Herz-Kohärenz erleben

Nach Gregg Braden

Der folgenden Übung wird nachgesagt, dass sie einen sehr wohltuenden Einfluss auf unser Nerven- und Immunsystem haben soll.

1 Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition* ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemfluss. Sie können die Augen offen lassen oder schliessen. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang, wie und wohin Ihr Atem gerade fliesst – flach, tief, in den Bauch und/oder in den Brustkorb?

2 Dann beginnen Sie, beim Ein- und auch beim Ausatmen jeweils bis fünf zu zählen. Damit vertiefen Sie Ihren Atemfluss. Und Sie machen dabei gleichzeitig etwas noch viel Wichtigeres: Sie signalisieren Ihrem Inneren, dass gerade kein Stress zu befürchten ist, denn man atmet nur langsam und tief, wenn keine Gefahr in Sicht ist.

3 Als Nächstes legen Sie eine Hand in die Mitte Ihres Brustkorbs, in Ihren Herzbereich. Berührung hilft, uns zu orientieren und unseren Verstand zu fokussieren. Stellen Sie sich nun vor, Sie atmen durch diese Hand ein und aus.

4 Nach einer kurzen Weile rufen Sie sich eine Situation oder Person in Erinnerung, für die Sie eines der folgenden Gefühle empfinden: Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude oder Anerkennung. Es muss nur eines sein und es darf auch nur andeutungsweise spürbar sein, das reicht schon aus.

6 Nehmen Sie sich im Anschluss an die Übung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

*Sie können die Übung alternativ auch im Stehen machen; um weich in den Knien zu bleiben, können Sie diese ganz leicht beugen.



5 Bleiben Sie nun einige Atemzüge beim vertieften Einatmen durch Ihr Herz und bei dem ausgewählten Gefühl.

Ich hoffe, Sie haben einen Eindruck von dem gewinnen können, was meine Klienten nach dieser Übung berichten: eine tiefe Entspannung, Ruhe, Zufriedenheit und ein Gefühl der Verbundenheit.

Matthias Keller, dipl. psych., IBP Psychotherapeut, Kursleiter, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Ein neurobiologischer Blick hinter die Stress-Kulisse

Warum wir unseren Parasympathikus mehr auf die Bühne bitten sollten

Ariane Orosz

Wir alle kennen Stresssituationen und längere Stressphasen und wissen, wie unangenehm sich Stress anfühlen kann. Aus der Perspektive unseres Organismus betrachtet, sind diese als negativ empfundenen Symptome jedoch alle Bestandteile einer sinnvollen Strategie, die uns ermöglicht, bedrohliche Situationen zu bewältigen.

Wenn wir beispielsweise eine schwierige Prüfung vor uns haben, kreisen unsere Gedanken hauptsächlich um dieses Ereignis und der Grossteil unserer Wahrnehmung und Denkleistung wird darauf aufgewendet, die Situation zu analysieren und alle möglichen Szenarien durchzuspielen. Dieser typische Tunnelblick ist zwar belastend, da man nur noch die Bedrohungssituation vor Augen hat, ist aber für deren Bewältigung überaus zweckmässig. Ausserdem verspüren wir Angst, was aus bewältigungstechnischer Sicht die wichtigste Emotion ist, denn Angst schärft unsere Wachsamkeit und aktiviert uns geistig und körperlich. Im Körper spüren wir die Aktivierung unter anderem daran, dass unsere Muskeln sich anspannen, unser Herz schneller schlägt, wir stärker schwitzen sowie schneller und flacher atmen. Die Stressreaktion ist somit ein ganzheitliches Phänomen, das in der Körper-, Gefühls- und Gedankendimension stattfindet.

Wozu soll dies nun alles gut sein? Tunnelblick, Angst und körperliche Aktivierung befähigen uns, eine Gefahr aktiv zu meiden oder es mit ihr aufzunehmen, d.h. zu flüchten oder zu kämpfen. Deshalb wird Stress

«Die Stressreaktion ist somit ein ganzheitliches Phänomen, das in der Körper-, Gefühls- und Gedankendimension stattfindet.»

oft auch Flucht-oder-Kampf-Reaktion genannt. Für diese körperliche Stressreaktion ist neben Stresshormonen das autonome Nervensystem (ANS) zuständig, das unseren Körper mit der dafür nötigen Energie versorgt. Das ANS, auch vegetatives Nervensystem genannt, reguliert unsere automatisch ablaufenden Körperfunktionen wie beispielsweise Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck, Schweißdrüsenaktivität oder Verdauung. Das ANS besteht aus zwei gegensätzlich wirkenden Anteilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus, die gemeinsam unsere Körpervorgänge von Moment zu Moment auf die aktuellen Erfordernisse einstellen. Der Sympathikus mobilisiert Energiereserven und steigert die körperliche Leistungsfähig-

keit. Er kurbelt die Körperfunktionen an und bewirkt beispielsweise eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, eine schnellere Atmung oder verstärkte Muskelspannung. Sein Gegenspieler, der Parasympathikus, regt regenerative und aufbauende Prozesse an, verlangsamt die Herzfrequenz, entspannt die Muskulatur und führt generell zu Erholung. Je nach Situation ist mal der Sympathikus, mal der Parasympathikus im Vordergrund, es sind aber stets beide aktiv. Bei Tätigkeiten, die mit Aktivität verbunden sind, wie beispielsweise beim Sport oder auch vom Stuhl aufstehen und zum Kühlschrank gehen, ist der Sympathikus gefragt, während beim Essen im Sitzen und beim Verdauen der Parasympathikus überwiegt. Da die Signale im ANS über Nervenimpulse weitergeleitet werden, ist die Sympathikusaktivierung bei Gefahr blitzschnell. Der Sympathikus ermöglicht uns somit, auf Bedrohung unmittelbar mit Flucht oder Kampf zu reagieren.

Unsere Stressantwortsysteme entstanden mit der Entwicklung der ersten Säugetiere vor über 200 Mio. Jahren und unser gesamter Organismus ist darauf ausgerichtet, Stress zu haben. Wir sind deshalb regelrechte Stressprofis, wenn es um den Umgang mit akuten Bedrohungen wie Prüfungen – oder ursprünglich eher hungerige Raubtiere oder blutrünstige Artgenossen – geht. Die Stressantwortsysteme sind aber auch darauf eingestellt, dass nach der Bewältigung der Bedrohung zeitnah eine Erholungsphase folgt, in der Regeneration stattfinden kann.

«Die Stressantwortsysteme sind aber auch darauf eingestellt, dass nach der Bewältigung der Bedrohung zeitnah eine Erholungsphase folgt, in der Regeneration stattfinden kann.»

Während sich Menschen früher nach einem «Flucht-oder-Kampf-Einsatz» vermutlich in ihre Höhle zurückgezogen und sich die nötige Erholung gegönnt haben, erwarten uns heutzutage in unserem Heim weitere Stressoren. Alltägliche Belastungen, die einzeln betrachtet keine Bedrohung darstellen, in der Gesamtheit jedoch einiges an zusätzlicher Energie erfordern. Unsere Stressantwortsysteme sind dadurch im Dauerbetrieb. Wie in der Abbildung 1 schematisch dargestellt, verschiebt

sich bei gehäuften Stressoren und ungenügender Erholung die ANS-Aktivierung in Richtung Sympathikus. Dadurch gerät die Selbstregulation des ANS auf die Dauer aus dem Gleichgewicht und dieselben Mechanismen, die uns akut mit Energie versorgen und die Bewältigung von Bedrohung ermöglichen, wenden sich gegen uns und machen uns längerfristig krank. Die Folgen von chronischer Stressbelastung sind denn auch die Konsequenz von «übertriebener» Sympathikusaktivität, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, dysfunktionale Atemmuster mit Betonung auf flache Brustatmung, chronische Verspannungen und Schmerzen. Gleichzeitig zieht sich aufgrund verminderter Aktivität der Parasympathikus zurück, zum Teil werden sogar Nervenenden zurückgebildet, was zu Verdauungsproblemen und zur Verstärkung der oben genannten Symptomen führen kann. Hierzu passt ein Zitat von Giulia Enders aus der Zeitung Die Zeit: «Was wir in der modernen Welt meinen, wenn wir Stress sagen, könnte man übersetzen mit: Ich vermisse meinen Parasympathikus». Nachhaltiges Stressmanagement sollte demnach nicht auf Stressfreiheit oder Stressresistenz ausgerichtet sein, sondern auf die

Ausbalancierung von Aktivierung und Erholung, damit die Funktions- und Regulationsfähigkeit des ANS erhalten bleibt.

Während wir allzu gut wissen, wie wir unseren Sympathikus auf Trab halten, ist es uns oft nicht bewusst, dass und wie wir unseren Parasympathikus gezielt aktivieren können. Der Parasympathikus ist in zwei vegetativen Zentren organisiert, von denen sich eines im Hirnstamm und das andere sich im Rückenmarksabschnitt auf der Höhe des Kreuzbeins befindet. Im Hirnstamm hat der grösste Nerv des Parasympathikus, der Vagusnerv, kurz Vagus, seine Ursprungskerne. Die Bezeichnung «nervus vagus» bedeutet «umherschweifender Nerv» und nimmt Bezug auf das grosse Einzugsgebiet des Vagus. Wie in der historischen Abbildung (Abbildung 2) zu erkennen ist, hat der Vagus viele Verästelungen im Gesichtsbereich, Hals- und Bauchbereich sowie am Zwerchfell (inkl. Solarplexus). Neben seinem beruhigenden und regenerierenden Einfluss auf autonome Körpervorgänge, hat der Vagus auch sensorische und motorische Funktionen. Einerseits empfängt der Vagus sensorische Information aus dem Körper und sendet diese ans Gehirn, andererseits reguliert er aufgrund von Signalen aus dem Gehirn motorische Vorgänge. Der Vagus beeinflusst beispielsweise unsere Kopfbewegungen und unsere Mimik und ist somit direkt beteiligt am Ausdruck von Gefühlen sowie an der Kommunikation. Er steuert auch die Muskulatur des Rachens und des Kehlkopfes und bestimmt dadurch den Klang unserer Stimme. Durch die Kontrolle der Muskulatur des Innenohrs ermöglicht er das Herausfiltern und differenzierte Wahrnehmen von menschlichen Stimmen. Viele Funktionen des Vagus sind demnach auf die Wahrnehmung und die Sendung von sozial relevanten Reizen und auf soziale Interaktion ausgerichtet. Das heisst, dass Parasympathikus- bzw. Vagusaktivierung nicht nur körperliche Erholung bewirkt, sondern auch unser Sozialverhalten

fördert. Da es sich beim Vagus um ein bidirektionales Kommunikationssystem handelt, d.h. Signale gesendet und empfangen werden, bedeutet das im Umkehrschluss, dass er über körperliche und soziale Interventionen aktiviert werden kann.

Das Wissen um die Anatomie und die Funktionen des Vagus ist äusserst hilfreich bei der Wahl von Erholungsmöglichkeiten. Die Methoden, die gezielt den Vagus aktivieren, beinhalten grob gesagt soziale Interaktion und Stimulationen im Gesichtsbereich sowie am Zwerchfell. Ein Beispiel für ein äusserst wirksames «Vagus-Training» ist deshalb Singen. Dazu gehören auch Summen,

«Nachhaltiges Stressmanagement sollte demnach nicht auf Stressfreiheit oder Stressresistenz ausgerichtet sein, sondern auf die Ausbalancierung von Aktivierung und Erholung, damit die Funktions- und Regulationsfähigkeit des ANS erhalten bleibt.»

Chanten, Om Mantras etc. Die Erzeugung von Lauten stimuliert unseren Kehlkopfbereich, die eigene Stimme wiederum stimuliert unseren Gehörgang, das Trommelfell und das Innenohr. Um Laute produzieren und die Stimme halten zu können, muss das Zwerchfell bewegt werden. Wenn

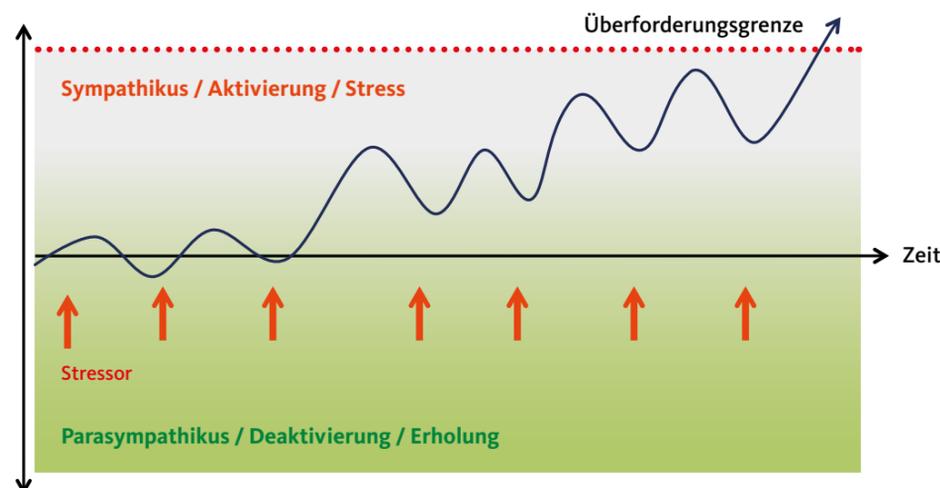


Abbildung 1

Stressmanagement

Meinen Stress verstehen und erfolgreich bewältigen

Dauerbelastung bei der Arbeit, private Verpflichtungen und Leistungsanforderung führen oft zu Energieverlust und Überforderung - im Extremfall zu Burn-out. Viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich nicht vermeiden, es gibt jedoch Strategien, diese auf eine gesunde Art und Weise zu bewältigen. Stress ist ein ganzheitliches Phänomen, das in der körperlichen, emotionalen sowie gedanklichen Dimension erlebbar ist und sich in bestimmten, individuell unterschiedlichen Verhaltensweisen widerspiegelt.

In diesem Kurs werden biologische Grundlagen der Funktion, Verarbeitung und Bewältigung von Stress vermittelt und Fertigkeiten für einen selbstfürsorglichen Umgang damit erlernt und geübt.

Sechsteiliger Abendkurs

08.01. / 22.01. / 19.02. / 04.03. / 18.03. / 01.04.2020
18.00 – 20.15 Uhr, Seminarraum IBP Institut, Winterthur
Kursleitung: Ariane Orosz, Dr. sc. ETH, Coach IBP

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/stressbewaeltigung

Ganzheitliches Stressmanagement für Fachleute

Neurobiologische Grundlagen zur Erkennung und Behandlung von stressbedingten Problemen

Im Kurs werden Fachleuten die nötigen neurobiologischen Grundlagen in Verbindung mit IBP Ansätzen vermittelt, um das Phänomen Stress und dessen Faktoren, Verarbeitung und Auswirkung ganzheitlich verstehen und behandeln zu können. Es werden vor allem Übungen für kurzfristiges und nachhaltiges Stressmanagement vermittelt, die an die heutige Arbeitswelt angepasst und sowohl alltags- als auch arbeitsplatztauglich sind.

11.11.2019 und 25.11.2019 (1. Tag auch einzeln buchbar)
Kursleitung: Ariane Orosz, Dr. sc. ETH, Coach IBP
Ort: Seminarraum IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/stressmanagement

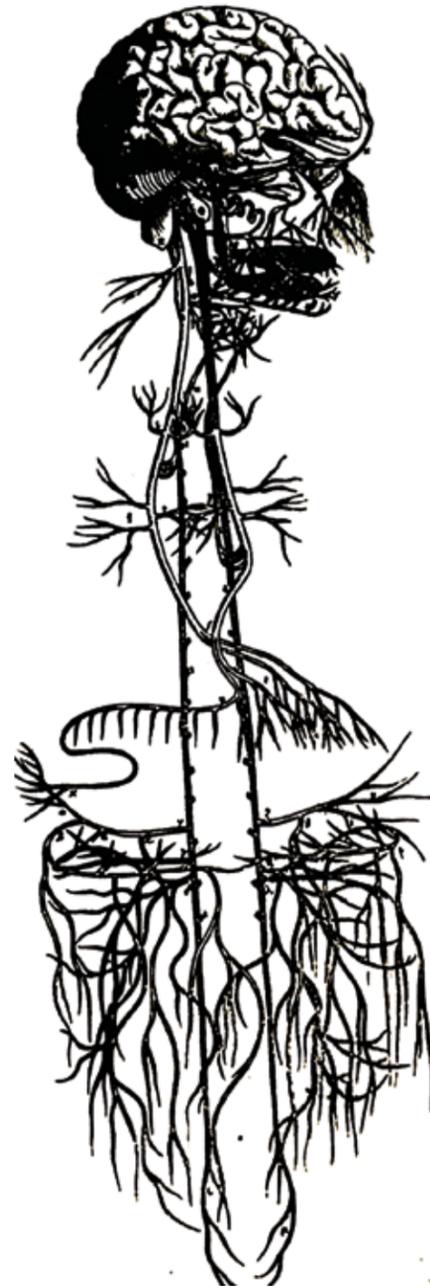


Abbildung 2: Darstellung des Vagus aus dem Jahr 1543 von A. Vesalius

man auch den sozialen Faktor hinzuziehen möchte, ist gemeinsames Singen eine optimale Methode, um gezielt den Vagus zu aktivieren. Es gibt aber auch jede Menge weiterer Möglichkeiten, den Präferenzen des Vagus nachzukommen. Durch verschiedenste Atemübungen oder beim Ausatmen gegen Widerstand, wie beim Ausatmen durch einen Strohhalm oder «Blubbern» in ein Wasserflasche, werden Zwerchfell und Kehlkopf mobilisiert. Beim Lach-Yoga, welches unter anderem forciertes Lachen und Atem- und Dehnübungen beinhaltet, wird der Vagus ebenfalls auf vielfältige Art und Weise stimuliert. Auch Tanzen aktiviert indirekt den Vagus. Der durch Veränderungen in der Körperhaltung und Bewegungen

«Ein Beispiel für ein äusserst wirksames «Vagus-Training» ist deshalb Singen. Dazu gehören auch Summen, Chanten, Om Mantras etc.»

verursachte Blutdruckanstieg aktiviert den sogenannten Baroreflex, einen Mechanismus der Blutdruckregulation, bei dem durch eine verstärkte Parasympathikusaktivierung der Einfluss des Sympathikus eingedämmt wird.

Zusammengefasst aktivieren Atmung, Stimme, Klang, Bewegung und soziale Interaktion den Vagus. Viele im Verlauf der Menschheitsgeschichte entstandene Rituale enthalten genau diese Elemente. Beim gemeinschaftlichen

«Jede noch so kleine Insel zählt, denn wie Stress ist auch Erholung kumulativ.»

Singen, Beten, Musizieren oder Tanzen handelt(e) es sich im Grunde genommen um funktionales «Vagus-Training» oder kollektives Stressmanagement, durch das das Gemeinschaftsgefühl, körperliche Entspannung, emotionales Wohlbefinden – d.h. die Gesundheit - gefördert wird. Was können wir daraus für unsere Prüfungssituation und unser persönliches Stressmanagement ableiten? Es ist unbedingt zu empfehlen, regelmässig unseren Vagus zu aktivieren, um einer Entwicklung wie in Abbildung 1, vorzubeugen. Einer Daumenregel zufolge soll das Verhältnis von Sympathikus- und Parasympathikusaktivierung für einen gesunden Alltag bei zwei oder zweieinhalb zu eins liegen. Das bedeutet sieben bis acht Stunden Erholung täglich, erholsamer Schlaf inklusive. Das heisst, wer sieben Stunden qualitativ gut schläft, sollte «parasymphatische Inseln» von insgesamt einer Stunde in den Alltag integrieren. Jede noch so kleine Insel zählt, denn wie Stress ist auch Erholung kumulativ. Für die Gestaltung der «parasymphatischen Inseln» gibt es vielerlei Möglichkeiten. Wie oben beschrieben, ist der Vagus sehr unkompliziert auf die Bühne zu holen und man kann im Laufe eines Tages verschiedensten sozialen, gesangs- und körperbetonten Aktivitäten nachgehen, wie z.B. essen in angenehmer Gesellschaft am Mittag, Tanzen oder (Chor-) Singen am Abend Atemübungen oder Musikhören in den

Pausen und vieles mehr. Was die Prüfungsvorbereitung betrifft: einfach ausprobieren! Vor der Prüfung ein paar Minuten Zeit einräumen, um zu einem aufstellenden Musikstück zu Tanzen oder zu Singen, um ein paar mal durch einen Strohhalm auszuatmen und beruhigende Bauchatmung zu praktizieren. Mit dem Parasympathikus auf der Bühne, bzw. im Prüfungszimmer ist unser Denken flexibler, die Angst weniger lähmend, unser Körper entspannter und die Kommunikation fließender.

Ariane Orosz
Dr. sc. ETH, Coach IBP

Quellen

McEwen BS. Stress, adaptation, and disease. *Allostasis and allostatic load*. Ann N Y Acad Sci. 1998;840:33-44

Porges SW. Vagal pathways: portals to compassion. In: Seppala EM, editor. *The Oxford Handbook of Compassion Science*. New York, NY: Oxford University Press; 2017

Literaturempfehlung

Robert Sapolsky. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Saint Martin's Press Inc.; 2004

Stephen Porges. *Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung*. Junfermann Verlag; 2010

IBP Buch Neuerscheinung und Buchvernissage

Stress ganzheitlich verstehen und managen

Was sind stressfördernde Glaubenssätze, wann und wo wirken sie?

Ariane Orosz, Neurowissenschaftlerin und IBP Coach, entwickelte dieses Manual speziell für die Leitung von Stressmanagement-Gruppen. Es bietet umfassende Unterstützung bei der Durchführung von Gruppentrainings in ganzheitlicher Stressbewältigung, bei der das Erleben und Interventionen auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Dimension einbezogen werden.

Neurobiologisches Hintergrundwissen wird nachvollziehbar vermittelt und praktische Anwendungen anschaulich erklärt. Ganzheitliche Methoden wie Körperwahrnehmung, Atmung, Imaginationsübungen etc. und deren neurobiologische Bedeutung beim Stressmanagement, Erholung und Resilienzentwicklung spielen eine wesentliche Rolle:

– Ausführliche Informationen zu Grundlagen und Methoden sowie konkrete Anleitungen zur Durchführung; Möglichkeiten für Anwendungen im Einzelsetting

– Verständnis von Stress als Aktivierung; Darstellung im Aktivierungs-/ Deaktivierungsmodell und Transfer auf die Funktionen des autonomen Nervensystems mit Hilfe der Herzratenvariabilität (HRV)

– Die Erlebensdimensionen der Stressreaktion und Selbstentspannungs-Techniken

– Stressverstärkende Glaubenssätze und deren Funktion; Formulierung von stressvermindernden Leitsätzen

– Resilienzfaktoren und Möglichkeiten zur Entwicklung von Resilienz; die Identifizierung und Verankerung von Ressourcen

– Nachhaltige Stressbewältigung; Prinzipien für gelingende Erholungspausen, Strategien, um Erholung in den Alltag zu integrieren und Übungen zur Vagusaktivierung und Oxytozinfreisetzung

Das Buch richtet sich an Coaches, Psychotherapeuten und andere Fachpersonen, die im Rahmen ihres Gruppenangebots zu Stressbewältigung auch die neurobiologischen Grundlagen verstehen und im Umgang mit ihren Klienten komplexe Sachverhalte verständlich erklären wollen. Das Programm eignet sich sowohl als ambulantes als auch stationäres Angebot oder als präventive Maßnahme, z. B. als Burnout-Prävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Einladung zur Buchvernissage

Wir freuen uns, am 19. September 2019 die Autorin Ariane Orosz, Dr. sc. ETH, Neurowissenschaftlerin und Coach IBP, bei uns im IBP Institut begrüßen zu können. Herzlich laden wir Sie ein, einen Einblick in das Buch «Stress ganzheitlich verstehen und managen» sowie in die zwei neuen Weiterbildungsangebote zu diesem Thema zu erlangen. Ariane Orosz freut sich auf einen spannenden Austausch und steht gerne bereit, ihr neues Exemplar persönlich zu signieren.



Das Buch kann vor Ort gekauft oder beim Sekretariat bestellt werden:
info@ibp-institut.ch, 052 212 34 30

Ort: IBP Institut, 19.09.2019, 18.30 Uhr
Anmeldung bis 09. September an
info@ibp-institut.ch

Paartherapie

Stressreduktion durch Verständnis und Gespräch

Karin Diener

Das nachfolgende Interview wurde mit einem Paar geführt, das von Juli 2018 bis Mai 2019 am IBP Ambulatorium 12 Paarsitzungen besucht hat. Es handelt sich um eine Frau und einen Mann Ende 20. Sie sind seit 10 Jahren ein Paar und haben einen gemeinsamen 2-jährigen Sohn.

Wie erlebten Sie vor der Paartherapie Stress in Ihrer Partnerschaft?

Er: Schon vor der Geburt unseres Kindes gab es ein gewisses Ungleichgewicht. In meinem Elternhaus mussten wir Kinder nicht im Haushalt mithelfen. Als ich mit meiner Frau (damals Freundin) zusammen gezogen bin, war ich entsprechend zu Hause keine grosse Hilfe. Das Gefühl, nach der Arbeit ständig so viele Ämtli erledigen zu müssen, wurde noch grösser, als dann auch noch das Kind kam und meine Frau nicht mehr so viel im Haushalt mithelfen konnte.

Sie: Seit wir zusammenwohnen, gab es immer wieder Themen, die zu Stress führten: Haushalt, Geld, Zeit, Pläne. Wir hatten diese aber immer irgendwie gemeistert. Es gab mehr gute als schlechte Momente. Wir hatten Energie und Geduld, um die Probleme zu besprechen und dann war es für eine Weile wieder ruhig. Als wir dann Eltern wurden änderte sich die Situation. Schlafmangel und Überforderung haben dazu geführt, dass keine Energie und Geduld mehr da waren, um die Probleme anzugehen und es kam der Punkt, wo ich sagte: Entweder wir machen eine Therapie und finden

einen Weg aus unserem Muster, damit wir wieder ein glückliches Paar werden oder....

Was hat sich im Verlauf der Paartherapie bei Ihnen individuell und in der Partnerschaft verändert?

Sie: Während der Therapie fingen wir an, unseren Problemen auf den Grund zu gehen. Wir realisierten, dass die Ursache, warum ein Streit entstand, oft gar nicht an dem lag, was gerade passierte, sondern an alten Verletzungen, die wach gerufen wurden. Mein Mann konnte beispielsweise gut für seine Ich-Zeit einstehen, ich brauchte eine Weile, um zu erkennen, dass mir eine solche fehlte. Stattdessen empfand ich einen Groll gegen meinen Mann, weil er sich seine Ich-Zeit nahm, ich missgönnte sie ihm, weil ich selber keine hatte – sie aber auch nie eingefordert hatte. Nach der Ankunft unseres Kindes hatten wir zudem selten Paar-Zeit, was bei mir dazu führte, dass ich meinen Mann weniger als Partner sondern immer mehr als WG-Kumpel sah. Seit der Paartherapie haben wir nun regelmässig Dates eingeführt, wo es um uns und unsere Bedürfnisse als Paar geht.

Er: Die Therapie zielte nicht darauf ab, uns aufzuzeigen, was wir falsch machen oder ändern müssen. Die Therapie half uns, die Grundbedürfnisse des Partners zu erkennen und alte Wunden zu verarbeiten. Mit der neuen Energie schafften wir es, für fast alles einen guten Kompromiss zu finden. Heute fühle ich mich wohler, sogar wohler als vor der Geburt unseres Sohnes.

Würden Sie sagen, dass Sie durch die Therapie einen achtsameren Umgang mit sich und dem/r Partner/in pflegen? Können Sie dies an einem konkreten Beispiel beschreiben?



Er: Ja. Wir haben beide zu stark an alten Versprechungen und Enttäuschungen festgehalten. Mit der Therapie begann ein «neuer Abschnitt», der uns Energie und Vertrauen gab.

Sie: Ja, definitiv! Vor der Therapie gab es Momente, wenn mein Mann nach einem schwierigen, langen Tag gestresst nach Hause kam, ich dafür weder Geduld noch Verständnis hatte. Meine Tage zu Hause oder bei der Arbeit waren auch nicht immer rosig, ich jedoch riss mich zusammen und empfand seine schlechte Laune oder sein längeres Verschwinden im Bad deshalb sehr negativ. Mit dem

Ergebnis, dass ich gereizt reagierte und wir uns dann fast immer stritten. Heute, wenn mein Mann nach Hause kommt und sich so fühlt, kann er sich mir besser mitteilen bzw. ich höre ihm jetzt zu. Und wenn er dann sagt, er brauche 15 – 20 Minuten für sich, dann ist das okay, denn danach ist er da, präsent, spielt mit unserem Sohn, hilft mit beim Abendessen und der Abendroutine.

Was möchten Sie anderen Paaren, die sich eine Paartherapie überlegen, mit auf den Weg geben?

Er: Ich würde jedem, der denkt seine Beziehung ist es wert, eine Therapie empfehlen. Es wird nicht einfach sein und es wird nicht möglich sein, alles zu reparieren, aber solange der Wille da ist und beide die Beziehung wollen, kann die Therapie helfen, alte, eventuell beiden unbekannte, Probleme zu klären und so eine gesündere Basis für die gemeinsame Zukunft zu legen.

Sie: Ich kann eine Paartherapie sehr empfehlen. Ich glaube, viele Beziehungen können wieder auf einen guten Weg gelangen, wenn man die destruktiven Muster durchbricht und durch neue ersetzt. Es bedeutet aber auch, an sich selbst zu arbeiten. Und ich bin mir sicher, wenn man für den Partner Gefühle hat, dann ist man auch gewillt, Kompromisse zu finden.

Karin Diener

Lic. phil., Leitende Psychologin am IBP Ambulatorium

Therapie-Angebot IBP Ambulatorium

Leitgedanken

Wir bieten ein umfassendes und bedarfsorientiertes Behandlungsangebot mit Schwerpunkt Integrative Körperpsychotherapie IBP an. Unser interdisziplinäres Team aus spezialisierten PsychiaterInnen und PsychologInnen verfügt über ein breites Spektrum an ambulanten Beratungs- und Behandlungsansätzen. Wir vertreten ein wertschätzendes, achtsames und individualisiertes Vorgehen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, über Ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Ebenso erhalten Sie «Werkzeuge», die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können.

Behandlungsspektrum

Die Integrative Körperpsychotherapie IBP eignet sich für ein breites Spektrum von Erkrankungen und Problemstellungen, insbesondere für:

- akute Lebenskrisen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom
- Angsterkrankungen
- posttraumatische Belastungsstörungen
- psychosomatische Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Störung der Aufmerksamkeit/ADHS

Die Behandlung erfolgt im Delegiertenverhältnis: Die PatientInnen werden jeweils durch eine ÄrztIn und eine PsychologIn betreut. Die psychotherapeutische Behandlung kann, wo nötig, mit Medikamenten unterstützt werden. Neben der klassischen Psychopharmakotherapie bieten wir, wo sinnvoll, auch alternative Therapieverfahren an.

Kosten

Die Therapie wird, bei Vorliegen einer psychiatrischen Erkrankung, von der Grundversicherung übernommen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über www.ibp-institut.ch/ambulatorium/anmeldung/

Liebe und Sex in der Partnerschaft

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

Dieser Workshop richtet sich an Paare, welche die Intimität und Sexualität in ihrer Partnerschaft wieder beleben, auffrischen oder vertiefen möchten. Wir geben Ihnen an diesem Wochenende Anregungen, wie Sie der Sexualität im Alltag einen für Sie stimmigen Platz einräumen können und vermitteln Ihnen durch lebensnahe Inputs wesentliche Zusammenhänge aus Sexual- und Paarforschung.

07. – 08.12.2019

Leitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann
IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/paarbeziehung

Embodiment und Kreativität in der Arbeit mit Paaren

Perlen von IBP für die Paarberatung und Paartherapie

Die Fortbildung basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der IBP Paartherapie. Der Fortbildungsschwerpunkt liegt bei der Bewusstwerdung und Bearbeitung der in Paarkonflikten zugrundeliegenden Schutz- und Kompensationsstrategien. Der körperlich-energetische Zugang erweist sich dabei als effektivster Schlüssel in die Tiefe. Die Beziehungsdynamik von Paaren wird durch Erfragen und Beobachten dieser körperlich-energetischen Erlebensdimension erforscht, um schliesslich mit den Paaren alternative Handlungsmodelle zu erarbeiten, die eine neue und konstruktive Paardynamik erlauben. Die Fortbildung bietet in allen drei Modulen theoretische Wissensvermittlung sowie viel Raum, um geeignete Interventionen in der Arbeit als PaartherapeutIn oder PaarberaterIn zu üben.

Modul 1: 04.-05.11.2019

Modul 2: 13.-14.01.2020

Modul 3: 09.-10.3.2020

IBP Institut, Winterthur

Leitung: Ansula & Matthias Keller

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/ibp-perlen

IBP Toolsammlung Anregungen für den ganzheitlichen Umgang mit Stress

Zusammengestellt von Manou Maier

Stress neu denken

Dr. Kelly McGonigal, Gesundheitspsychologin an der Universität Stanford, forscht seit Jahren zum Phänomen «Stress» und dessen Auswirkungen auf unser Leben. Mit einem verblüffenden Ergebnis: Stress kann uns dabei helfen, glücklicher, gesünder und stärker zu werden. Sie regt dazu an, Stress mit anderen Augen zu betrachten, ihn anzunehmen statt ihn reduzieren oder vermeiden zu wollen, um ihn so besser zu bewältigen. Gemäss unterschiedlicher Untersuchungen sind Menschen mit weniger Stress im Leben weit weniger glücklich, als sie es selbst erwarten würden und die glücklichsten Menschen sind diejenigen, die viel Stress haben, sich davon aber nicht erdrücken lassen.

So «scheinen die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben unweigerlich mit einem erhöhten Stresspegel verbunden zu sein: Liebe, Gesundheit, oder das Gefühl mit unserem Leben zufrieden zu sein.» Sinn und Stress sind untrennbar miteinander verbunden, denn «Stress ist das, was entsteht, wenn etwas, das Ihnen wichtig ist, auf dem Spiel steht» (McGonigal, S. 21 und S. 95).

Nehmen Sie sich die Zeit, die Ursache für Ihren Stress herauszuarbeiten, halten Sie Ausschau nach seinem tieferen Sinn. So entsteht die Möglichkeit, aus negativem Stress, der uns auslaugt, positiven Stress zu machen, der uns aufbaut.

Quelle: Mc: Kelly McGonigal.
Glücksfaktor Stress – Warum Stress uns erfolgreich und gesund macht.
Trias Verlag; 2018

Parasympathische Inseln

Wie Ariane Orosz auf Seite 18 anregt, bauen Sie sich möglichst über den Tag verteilt «parasympathische Inseln» von insgesamt einer Stunde in den Alltag ein. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wichtig dabei ist: tun Sie es regelmässig und konsequent. Z. B.:

– Nehmen Sie sich nach dem Duschen fünf Minuten Zeit für die Übung Herz-Kohärenz erleben (S. 14)

– Irgendwann im Verlauf des Morgens lehnen Sie sich bewusst zurück, legen eine Hand auf den Bauch und atmen langsam und bewusst unter die Hand auf Ihrem Bauch wobei Ihr Ausatem länger ist als Ihr Einatem.

– Planen Sie ein Mittagessen in angenehmer Gesellschaft.

– Im Verlauf des Nachmittags gestalten Sie die Pause so, dass Sie aus dem Haus gehen und fünf bis zehn Minuten gehen. Nehmen Sie dabei bewusst das Wetter wahr (ein Blick in den Himmel, ein Windhauch auf dem Gesicht, Regentropfen auf der Hand).

– Am Abend, wenn die wichtigsten Angelegenheiten erledigt sind und Sie zum iPad, der Fernbedienung oder dem Handy greifen wollen, hören Sie stattdessen fünf Minuten Musik und bewegen Sie sich dazu.

Selbstentspannungstechniken

Stimulationen im Gesichts- und Halsbereich sowie am Zwerchfell wirken stressmindernd. Nachfolgend ein paar Anregungen, wie Sie sich selber einen Moment von Entspannung ermöglichen können. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung und spüren Sie am Ende der Übung einen Moment im Körper nach.

Die Liste ist als Auswahlmöglichkeit gedacht, Sie brauchen nicht alle Übungen auf einmal zu machen.

5' – Fünf Minuten

Haben Sie auf unserer neuen Webseite schon die 5'-Übung auf der Home-Seite entdeckt und ausprobiert? Die regelmässig wechselnden Übungen können Sie ganz unkompliziert unterwegs oder zuhause machen. Handy oder iPad zur Hand nehmen und einfach die Übung machen. Und wenn Sie eine eigene Lieblings-Übung haben, die Sie gerne mal auf der IBP Webseite sehen möchten, senden Sie uns diese an: manuela.maier@ibp-institut.ch.

Therapeuten & Coaches

Es kann schon mal vorkommen, dass man alleine nicht mehr vom Fleck kommt. Oder sich Anregungen oder einen Motivationsgeber von aussen wünscht. Auf der IBP Webseite finden Sie unter «Therapeuten & Coaches» IBP Fachmitglieder, welche Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Nutzen Sie die Filter-Funktionen, um nach Themengebiet, Region und Sprache zu sortieren.

Sozialen Austausch pflegen

Waren Sie schon mal im Lach-Yoga? Wann haben Sie das letzte Mal 5 Rhythmen getanzt? Oder wie wäre es mal mit einem Tanz-Abend mit dem Partner, einem Atem-Workshop im Yoga-Studio oder einem offenen Singabend? Bewegung, Singen, Beten, Musizieren, Tanzen und ähnliches mehr - möglichst in Gesellschaft - fördern körperliche Entspannung, emotionales Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl. Ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitserhaltung und -förderung.

In Zeiten von Google, Facebook, RonOrp und Co. gilt zumindest die Ausrede nicht, man wüsste nicht, wo so etwas stattfindet.

Augensegment

- Haarboden mit Fingerbeeren massieren oder ausstreichen
- Stirne von der Mitte her mit den Fingern zu den Schläfen hin ausstreichen
- Ohrmuschelrand kneten
- Hände aneinander reiben und Handflächen wie Schalen über die Augen halten

Mundsegment

- Gähnen
- Lippen beim Ausatmen mit Ton vibrieren lassen (Schnauben)
- Grimassieren
- Saugen an Daumen oder Handballen
- Löwenatmung (Zunge rausstrecken beim Einatmen)

Halssegment

- Tönen, seufzen, Geräusche machen
- Kehlkopf mit zwei Fingern sanft schütteln
- Hände hinter dem Kopf verschränken, Kinn zur Brust ziehen

Aktuelles aus dem IBP Verein

Welche Werte sollen uns leiten?

Retraite von Vorstand und Institutsleitung

Vorstand und Institutsleitung des IBP Instituts treffen sich zwei Mal pro Jahr zu einer intensiven Retraite. Dort geht es ausdrücklich nicht um operative Themen (Arbeit im System), sondern um die Weiterentwicklung unserer Vision, unserer Ziele und unserer Strategie (Arbeit am System). Zwischen den Retraiten treffen sich Arbeitsgruppen, um spezifische Themen zu konkretisieren. An der letzten Retraite Ende Februar 2019 kam aus einer dieser Arbeitsgruppen die Frage auf, an welchen Werten wir uns denn orientieren, wenn wir an unserer Strategie arbeiten. Dazu ein paar Gedanken:

Wertediskussion

Natürlich gibt es in der Welt von Psychotherapie und Coaching Werte, die sich aus der humanistischen Psychologie herleiten lassen wie Klientenzentrierung, wertschätzende Haltung, Empowerment, Potenzialentfaltung, Ganzheitlichkeit, Präsenz usw.

Dann gibt es viele Werte, welche IBP seit seiner Gründung begleiten. Dazu gehören unter vielen anderen die Integration von Körper, Emotion und Denken, das Gewahrsein, die Ressourcenorientierung und z.B. Werte wie solche, die wir aus dem Kernselbstempfinden ableiten (Wohlbefinden, Identität, Kontinuität, Kohärenz) - siehe «Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP» Hrsg. von Eva Kaul und Markus Fischer, Bern 2016, Seite 118.

Leitbild

Und schliesslich gibt auch das neu erarbeitete Leitbild des IBP Instituts eine Werte-haltung wieder (zu finden auf S. 26 in diesem Heft). In diesem Leitbild, das die Mitgliederversammlung vom 15. Juni 2019 verabschiedet hat, steht z.B. der Satz: «Selbstfürsorge, Beziehungsfürsorge und Fürsorge für die Gemeinschaft auf der Basis von Authentizität, Präsenz und Wertschätzung». Weil uns auch das Leitbild noch zu wenig Orientierung für die Strategiediskussion gab, stellte sich uns an der Februar-Retraite (2019) die Frage, welche Werte wir heute in der Welt

konstanten Wandels - der sogenannten VUKA-Welt (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität) - betonen wollen und mit welchen Werten wir uns am Markt unterscheiden wollen.

Werte-Katalog

Angeregt durch Fragen wie «Wofür gehen wir? Wofür stehen wir (ein)? Was ist unser gemeinsames Fundament, unser «Why»? Was ist unsere Vision?» notierten die sieben Mitglieder von Vorstand und Institutsleitung je für sich drei Begriffe, welche dann auf einer Tafel gesammelt wurden. Nachfolgend das Resultat dieser Arbeit:

- **Lebendigkeit**
 - **Integrativ (Körper, Emotion, Kognition)**
 - **Gemeinschaft**
- **Entwicklung**
 - **Menschlichkeit**
 - **Selbstfürsorge, Gesundheit**
- **Finanzielle Gesundheit**
 - **Qualität vor Quantität**
 - **Achtsamkeit**

Diese Wertesammlung bildet eine weitere Grundlage für die fortlaufende Strategie-Arbeit, die bis zur nächsten Retraite in Arbeitsgruppen weitergeführt wird.

Mission Statement

Darüber hinaus haben wir beschlossen, ergänzend zum Leitbild ein «Mission Statement» zu erarbeiten, welches kurz und prägnant ausdrückt, warum es uns gibt, und wofür wir stehen. Auch die hierfür eingesetzte Arbeitsgruppe kann auf den Werte-Katalog zurückgreifen.

IBP Community

Wenn wir die vorläufigen Ergebnisse aus der Februar-Retraite genauer anschauen, kann man zusammenfassend daraus ableiten, dass sich das IBP Institut vom Markt abhebt, weil wir Wert legen auf eine lebendige Gemeinschaft, welche die Integration von Körper, Emotion und Kognition auf ihre Fahne schreibt. Unter dieser lebendigen Gemeinschaft verstehen wir die gesamte «IBP Community». Diese besteht einerseits aus den formalen Strukturen des Vereins, also dem Institut mit den Bereichen Bildung, Ambulatorium und Zentrale Dienste, den zahlreiche Gremien/Arbeitsgruppen und den beiden Leitungsgremien. Andererseits besteht die Community aber auch aus informellen Arbeitsgruppen (wie z.B. die Spurguppe), den Studierenden, sowie vielen freundschaftlich verbundenen Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden – also quasi aus den sogenannten «Stakeholders» des IBP Institutes (Personen und Gruppen, die ein Interesse an IBP haben).

Konsequenzen für künftige Arbeit

Abzuschätzen und herauszufinden, welches Mass an formalen Strukturen die Weiterentwicklung dieser lebendigen Community unterstützt, ohne sie zu behindern, ist ein laufender Prozess, an welchem wir weiter wachsen werden. Denn auf der einen Seite gibt es Ängste, sichere, bewährte Strukturen, Prozesse und Richtlinien z.B. einem Wandel in Richtung neuer Geschäftsfelder und partizipativer Zusammenarbeit zu unterziehen, und auf der anderen Seite gibt es Ängste, dass das Bestehen auf bewährten Strukturen und Prozessen eine zukunfts offene Transformation zu sehr behindert. In diesem Spannungsfeld gehen wir schrittweise und abwägend vorwärts. So sind wir bestrebt, die Mitgliederversammlung zunehmend über die statutarischen Pflichten hinaus zu einem Ort zu machen, wo die Teilnehmenden sich aktiv an der Gestaltung der Zukunft des IBP Instituts beteiligen können. Und so sind wir bestrebt, die Organisationsform von IBP Verein und Institut schrittweise und sorgsam von partizipativen Grundsätzen leiten zu lassen.

Wir leben IBP

Schliesslich können wir nicht genug betonen, dass IBP Verein und Institut ohne die freiwillige Mitarbeit von vielen Menschen aus der IBP Community gar nicht existieren könnten. Allen, die zur Weiterentwicklung unseres Institutes beitragen, sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt. Nicht zuletzt kommt mit dem aktuellen Entwicklungsprozess des IBP Instituts zum Ausdruck, dass wir nicht nur überzeugende und wirkungsvolle Werte, Modelle, Tools, Inhalte usw. vermitteln, sondern dass wir diese auch selbst leben - ganz entsprechend dem neuen Leitbild, in dem der Abschlusschnitt mit dem Titel beginnt: «Wir leben IBP».

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

Vielen Dank Hans !



Die Bereitschaft von Hans Merz, sich 2016 in einer für den IBP Verein sehr herausfordernden Situation als Vorstand zur Verfügung zu stellen, war mutig und zugleich ungemein wichtig für den Verein. Mit grosser Erfahrung und Kompetenz war Hans in den vergangenen drei Jahren ein entscheidender Pfeiler für die positive Entwicklung der Vereinsfinanzen und des Vereins im Allgemeinen. Als Mensch, der IBP nicht mit der «Muttermilch aufgesogen hat», ist es Hans gelungen, gleichzeitig eine Aussenbetrachtung einzubringen und dabei stets in guter Verbindung mit unseren Werten zu sein. Als Vorstand war Hans präzise und «crazy» zugleich und verkörperte damit eine ideale Kombination. Nun hat Hans sich entschieden, per Ende August 2019 sein Vorstandsamt abzugeben.

Lieber Hans, wir danken dir von Herzen für dein riesiges Engagement, deinen grossen fachlichen und menschlichen Beitrag sowie für deine enorme Grosszügigkeit! Wir schätzen dich sehr und freuen uns, weiter mit dir freundschaftlich verbunden zu bleiben.

Gertrud Perler, im Name des Vorstands
Michael Korner, im Namen der
Institutsleitung

Vertiefung IBP Persönlichkeits- modell-Zyklus

Selbstentwicklung – Nimm dir Zeit, persönlich zu wachsen

Die eigene Selbstentwicklung ernst zu nehmen und ihr Raum, Zeit und Energie zu geben, kann sowohl eine Lebenseinstellung (ich möchte persönlich wachsen), als auch eine Antwort auf erfahrenen Leidensdruck (so geht es nicht weiter, ich muss/will etwas tun) sein. In beiden Fällen steht der Wunsch nach Veränderung und Entwicklung der persönlichen Lebenssituation im Zentrum.

In diesem Seminar steht der individuelle Einzelprozess im Zentrum, welcher eine Vertiefung der Erfahrungen aus dem Persönlichkeitsmodell-Zyklus ermöglicht. Die Gruppe der Teilnehmenden dient als Resonanzraum und sicherer Rahmen um das «ich(-bin)» zu entwickeln und zu nähren, geborgen und gehalten im Raum eines umfassenderen «wir».

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an Personen, die mindestens drei Seminare aus dem Persönlichkeitsmodell-Zyklus am IBP Institut absolviert haben.

01. – 03.05.2020
IBP Institut, Winterthur
Leitung: Corinna Möck-Klimek

Detaillbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch

Leitbild IBP Institut

Wir sind ein führendes und innovatives Institut für integrative Körperpsychotherapie, integratives Coaching, körperorientierte Beratung und Behandlung im deutschsprachigen Raum.

Wir fördern Selbstfürsorge, Beziehungsfürsorge und Fürsorge für die Gemeinschaft auf der Basis von Authentizität, Präsenz und Wertschätzung. Wir ermöglichen nachhaltige Veränderungen durch erfahrungsorientierte Vernetzung und Integration von Körperempfinden, emotionalem Erleben und Kognitionen.

Wir leben IBP durch eine lebendige, wertschätzende und partizipative Organisations- und Vereinskultur. Konflikte nehmen wir als Gelegenheiten zu lernen und unsere Zusammenarbeit weiter zu entwickeln. Wir lehren und leben die Grundsätze von IBP gleichermassen.

Wir entwickeln IBP erfahrungsbasiert weiter, in dem wir eine pragmatische Haltung einnehmen und offen für neue wissenschaftliche Erkenntnisse sind. Die Wirksamkeit, Zweckmässigkeit, Wirtschaftlichkeit und Ethik von IBP sind uns wichtig.

Wir unterstützen Menschen darin, Verantwortung für sich selbst, für ihre Beziehungen und für die sie umgebende Welt zu übernehmen:

Die **IBP Erwachsenenbildung** bietet anerkannte und erfahrungsorientierte Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Psychotherapie, Beratung, Coaching und Persönlichkeitsbildung an. Ausserdem organisiert das Institut Kurse mit IBP-relevanten Themen aus anderen Fachbereichen und Richtungen.

Das **IBP Ambulatorium** bietet individualisierte psychotherapeutische Behandlungen auf der Grundlage von Menschlichkeit und fachlicher Kompetenz an. Es bietet ausserdem klinische Praxisplätze für IBP TherapeutInnen in Ausbildung an und ist als anerkannte Weiterbildungsstätte für ÄrztInnen zertifiziert. Es leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und -versorgung.

Wir verbreiten die Methode und Werte von IBP durch Angebotserweiterung und Qualitätssicherung, durch Öffentlichkeitsarbeit, Wissenschaftlichkeit und Vernetzung. Wir bringen uns berufspolitisch ein.

Wir vermitteln die Inhalte von IBP integrativ, erfahrungsorientiert und praxisnah. Wir stehen ein für die hohe Qualität in unseren Fort- und Weiterbildungsangeboten und für die hohe fachliche Kompetenz unserer zertifizierten IBP PsychotherapeutInnen, BeraterInnen und Coaches.

IBP Toolsammlung Zentrierungsübung

Stress im Alltag ist meist mit einer unausbalancierten Energieverteilung im Körper verbunden. Es findet sich viel Aktivität in unserem Kopf (Denken), im Schultergürtel (Anspannung), im Brustkorb (Druck, angehaltener Atem) und in unseren Armen (Handeln). Die untere Körperhälfte ist oft wenig spürbar oder fühlt sich leer an. Diese Übung hilft, die Energieverteilung wieder mehr in die Balance zu bringen.



4 Fahren Sie mit gespreizten Fingern von vorne nach hinten über Ihre Kopfhaut.



7 Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch. Atmen Sie in den Kontakt zu Ihren Händen. Lassen Sie Ihren Ausatem in den Unterbauch fliessen und geben Sie mit einer leichten Tonisierung des Beckenbodens und der unteren geraden Bauchmuskeln dem Ausatem Halt.

1 Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Spüren Sie Ihre Ausrichtung in der vertikalen: Die Länge Ihrer aufgerichteten Wirbelsäule, Ihren Scheitel und Ihre Füsse auf dem Boden. Wie sind Sie jetzt gerade da? Nehmen Sie Zeichen von Anspannung in Ihrem Körper wahr? Wie ist die Energieverteilung zwischen Kopf, Herz und Bauch?



5 Legen Sie die Aussenkante Ihrer Kleinfinger quer an den Übergang Schädelbasis-Nackenmuskeln. Drücken Sie so kräftig, wie es Ihnen gut tut.



2 Legen Sie Ihre Hände aneinander und stützen sie Ihr Kinn auf die Mittelfinger ab. Atmen Sie einige Mal langsam ein und aus.



6 Fahren Sie mit den Handrücken sanft aber bestimmt seitlich Ihrem Hals entlang, dann Handrücken an Handrücken der Körpermittellinie nach zum Unterbauch.



3 Fahren Sie mit den Händen über das Gesicht, als würden Sie das Gesicht waschen.



8 Wiederholen Sie die Übung und verbinden Sie die Bewegung mit dem Atmen: Schritt 3 und 4: Einatmen, Schritt 5: einen Moment in der Atemfülle verweilen, Schritt 6: Ausatmen. Arbeiten Sie mit der Vorstellung, dass Sie all die Energie, die sich in Ihrem Kopf angestaut hat mit Ihren Händen zum Unterbauch hin ableiten und zu einer Kraftkugel verdichten.

9 Nachspüren: Wie sind Sie jetzt da? Nehmen Sie Zeichen von Anspannung in Ihrem Körper wahr? Wie ist die Energieverteilung zwischen Kopf, Herz und Bauch?

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

Aktuelles aus dem Bereich Bildung

Proaktiv Schritt für Schritt den Herausforderungen begegnen

Seit bald 30 Jahren bilden wir IBP PsychotherapeutInnen, seit 15 Jahren IBP Coaches und BeraterInnen aus. Unser vom Bund akkreditierter Lehrgang für Körperpsychotherapie IBP ist so gefragt wie nie, für den nächsten Lehrgang mit Start im November führen wir seit März eine Warteliste. Wir freuen uns sehr, dass die Nachfrage nach körperorientierten Methoden über die letzten Jahre zugenommen hat und diese positive Entwicklung uns ermöglicht, die postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP neu jährlich zu starten.

Doch auch mit der vom Bund erhaltenen Akkreditierung bleiben wir gefordert, es bleibt keine Zeit, uns auf unseren Lorbeeren auszuruhen. Es entsteht zunehmend ein Bedarf, unser Weiterbildungs-Curriculum dem Umstand anzupassen, dass ein immer grösser werdender Anteil unserer Studierenden mit vorwiegend strukturschwachen Menschen arbeitet. Ausserdem soll dem Thema Wissenschaftlichkeit mehr Platz eingeräumt werden, was in den nächsten Jahren personelle und finanzielle Ressourcen binden wird. Des weiteren gilt es, dem berufspolitischen Wandel proaktiv zu begegnen: Die Entwicklung der Akademisierung des Berufsstandes in Deutschland wird wohl auch in der Schweiz auf längere Sicht Einzug halten, denn sie transformiert die Psychotherapieausbildung zu einer staatlich getragenen Berufsausbildung (mit konsekutivem Master), vergleichbar mit der Ausbildung zum Mediziner. Für uns als privates Weiterbildungsinstitut bedeutet dies, rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen, um körperorientierte Psychotherapie in ihrer Vielfalt und Tiefe weiterzuentwickeln und im Markt weiter bekannt zu machen.

Neben der bereits bestehenden Möglichkeit eine höhere Fachprüfung abzuschliessen zu können, wächst im Bereich Coaching und Beratung der Wunsch nach einem europaweit harmonisierten Kreditsystem (Bologna, ETCS), bei welchem erworbene Kompetenzen auch bei anderen Institutionen akzeptiert und angerechnet werden können. Leider ist dies mit dem eidgenössischen Titel als «Supervisor/in – Coach» oder «Beraterin im psychosozialen Bereich» nicht gewährleistet. Um diesem sich



klar abzeichnenden Trend gerecht zu werden, stellt sich mittelfristig die Frage nach einer möglichen Kooperation mit einer vom Bund genehmigten Fachhochschule.

Neben externen Anforderungen und berufspolitischen Entwicklungen wollen wir natürlich auch die IBP Lehre und deren Umsetzung kontinuierlich weiterbringen. Die regelmässig stattfindenden Treffen unserer Lehrbeauftragten dienen dem Austausch auf fachlicher und didaktischer Ebene und sind die Basis für eine lebendige und zeitgemässe Lehre. Zurzeit pflegen wir eine aktive Auseinandersetzung über die Einbettung der Erlebensdimension Spiritualität in unseren Lehrveranstaltungen. Inhaltlich gilt es gesellschaftliche Trends wahrzunehmen, zu beobachten, wenn nötig aufzunehmen und gleichzeitig treu zu bleiben. Als zentrale Kraft dienen die gemeinsam definierten Werte (siehe Artikel auf Seite 24) und die Idee, als Kompetenzzentrum für körperorientierte Methoden im Markt wahrgenommen zu werden.

Die Zukunftsmusik im Bereich Coaching und Beratung könnte sich neben dem mehrheitlich privaten und persönlichen Umfeld in einem grösser gefassten Kontext abspielen. Unser Knowhow, das bis anhin insbesondere für das Einzelsetting entwickelt und angewendet wurde, möchten wir vermehrt auf Gruppen und den organisationalen Kontext ausweiten. Durch unsere Kernkompetenz, Raum für Bewusstheit und Selbstkontakt zu schaffen und damit der eigenen Persönlichkeit, Kreativität, Kraft und Inspiration Raum für die eigene Entwicklung zu geben, haben wir einiges zu bieten, was sich in den sich rasch wandelnden Organisationen als unverzichtbare Kompetenzen für die Zukunft erweisen wird.

Die Ideen und Möglichkeiten sind vielfältig und spannend zu verfolgen. Wir gehen Schritt für Schritt und freuen uns über Austausch und Mitarbeit in der Gestaltung unserer Bildungsangebote, um so gemeinsam eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten.

Katharina Fröhlich & Silvie Pfeifer
Leitung Bereich Bildung

Die neu eingesetzte WiKo stellt sich vor

Im Januar 2019 entstand aus dem Think Tank «IBP und Wissenschaft» eine Arbeitsgruppe zum Thema Wissenschaftskommission, mit dem Wunsch, diese wieder aufleben zu lassen. An der Vorstandssitzung vom 6. Juli 2019 wurde sie offiziell ins Organisationsreglement aufgenommen und auf der Ebene der Institutsleitung als eigenständige Stabstelle angegliedert.

Wir, Astrid Grossert, MSc. und Sonja Hilbrand, Dr. phil., beide eidg. anerkannte Psychotherapeutinnen und Körperpsychotherapeutinnen IBP sowie Ariane Orosz, Dr. sc. ETH, Neurobiologin und Coach/Beraterin IBP freuen uns darauf, unsere Kompetenz und unser Engagement in die WiKo einzubringen. Ziel ist es, die Wissenschaftlichkeit in der Lehre, Praxis und Forschung weiter zu fördern und zur Qualitätssicherung beizutragen. Die Vernetzung nach innen mit IBP Mitgliedern sowie nach aussen mit anderen körperorientierten Institutionen und Arbeitsgruppen bilden einen weiteren Tätigkeitsschwerpunkt. Dadurch soll IBP als Institut und Methode national und international gestärkt werden. Zudem ist die Neugründung der Wissenschaftskommission IBP hinsichtlich der Re-Akkreditierung der Psychotherapie-Weiterbildung wichtig. Kontakt: wiko@ibp-institut.ch

Erfolgreiche Abschlüsse



v. l. n. r. Chantal Wolfsberg, Katha Boegli, Dorothee Hoerni, Katharina Fröhlich

Seit August 2018 haben folgende Personen erfolgreich ihre Ausbildung abgeschlossen:

Zertifikat „Coach IBP / Integrative/r Berater/in IBP“

Aufdereggen Leandra, Bleiker Guido, Boegli Katha, Hoerni Dorothee, Made Jaqueline, Wigholm Dagmar, Wolfsberg Chantal

Wir gratulieren herzlich!

IBP Lehrgänge

Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP

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

Lehrgangsstart: November 2020

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/psychotherapie-lehrgang

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: März.2021

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/coaching

Einführungskurs – IBP erleben

Lebens- und praxisnahes Kennenlernen der IBP Konzepte mit praktischen (Körper-)Erfahrungen zu den zentralen IBP Themen. Dieser Kurs wird für die Zulassung zu den oben genannten Lehrgängen vorausgesetzt.

26.09. – 28.09.2019, Daten 2020 folgen auf der Webseite
Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen LU
Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/ibp-erleben

Weiterbildungslehrgänge

Datum/Zeit	Leitung	Ort	Zielgruppen PT: Psychotherapie C/B: Coaching/Beratung
Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP			
Start: 04.–08.11.2020		Seminarhaus Chlotisberg und IBP Institut, Winterthur	PT
Integratives Coaching IBP/Integrative Beratung IBP			
Start: 16.–20.03.2021		Seminarhaus Idyll, Gais AR	C/B
Gemeinsame Infoabende (bitte anmelden, weitere Daten 2020 auf IBP Webseite)			
03.09.2019, 19.30–21.30 Uhr	Gertrud Perler und Astrid Grossert	Leimenstrasse 76, Basel	PT, C/B
05.09.2019, 18.30–20.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
15.01.2020, 18.30–20.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
05.03.2020, 19.15–21.15 Uhr	Judith Biberstein und Nicole Brodbeck	Kursraum Kobera, Bollwerk 21, Bern	
Einführungskurse «IBP erleben» Für Interessierte (Zulassungsvoraussetzung)			
26.–28.09.2019	Silvia Pfeifer und Corinna Möck-Klimek	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	PT, C/B
Daten 2020, siehe IBP Webseite	Corinna Möck-Klimek	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	
Beginn jeweils Donnerstag, 14.30 Uhr, Ende Samstag, 15.15 Uhr			

Fortbildungslehrgänge

Zusatzqualifikation Supervision (die Module können auch einzeln besucht werden)			
03.10.2019, 18.00–19.30 Uhr	Infoabend (bitte anmelden)	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Start: 05.–08.02.2020		IBP Institut, Winterthur	
Integrative Prozessbegleitung IBP			
Start: Juni 2021	Bettina Läuchli, Franz Michel	IBP Institut, Winterthur	C/B
Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beratung Sexualtherapie und Sexualberatung – körper-, beziehungs- und familiensystemisch orientiert			
Start: November 2021	Notburga Fischer, Robert Fischer	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU	PT, C/B

Fortbildungsseminare

Der gemeinsame Raum Spiritualität in Therapie und Beratung			
16.–18.08.2019	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Lifespan Integration Connecting Ego States through time			
25.–26.06.2020	Basiskurs, Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	PT
02.–03.09.2019 / 24.–25.09.2020	Aufbaukurs, Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	
02.–03.04.2020 / 18.–19.03.2021	Fortgeschrittenenkurs, Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	
Eye Movement Integration Therapy (EMI 2) – Fortgeschrittenenkurs Eine effektive und achtsame Behandlungsart für die Auflösung von Traumata			
24.–25.09.2019 / 29.–30.09.2020	Rachporn Sangkasaad Taal	IBP Institut, Winterthur	PT
Qualität, Ethik und Professionalität in der Supervision			
03.–04.10.2019 / 22.–23.04.2021	Silvio Sgier	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Embodiment und Kreativität in der Arbeit mit Paaren Perlen von IBP für die Paarberatung und Paartherapie			
04.–05.11.2019, 13.–14.01.2020 und 09.–10.03.2020	Matthias Keller, Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Ganzheitliches Stressmanagement Neurobiologische Grundlagen zur Erkennung und Behandlung von stressbedingten Problemen			
11.11. und 25.11.2019 (Tag 1 einzeln buchbar)	Ariane Orosz	IBP Institut, Winterthur	C/B, PT

Systemisch-integrative Supervision			
05.–07.02.2020	Silvio Sgier	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Therapy in Motion Körper, Bewegung und Tanz als Ressourcen in der Therapie (die Module können einzeln besucht werden)			
29.02. / 28.03. / 20.06.2020	Devi Rada Rageth	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Psychotherapie mit schwierigen Patienten Selbststruktur – diagnostische Grundlagen - therapeutische Umsetzung			
19.03.2020	Judith Biberstein	IBP Institut, Winterthur	PT
Keine Angst vor der Angst Ein methodenintegrativer Ansatz zur Behandlung von Angsterkrankungen			
20.03.2020	Eva Kaul	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Supervision: Von der Beratungsanfrage zum Kontrakt			
23.–24.04.2020	Silvio Sgier	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Praxisorientiertes anatomisches Grundwissen für die körperorientierte Beratung und Psychotherapie			
08.05. und 29.05.2020	Eva Kaul	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Eye Movement Integration Therapy (EMI 1) – Basiskurs Eine effektive und achtsame Behandlungsart für die Auflösung von Traumata			
30.06.–02.07.2020	Rachporn Sangkasaad Taal	IBP Institut, Winterthur	PT
Einbezug des Körpers in der Supervision			
20.–21.08.2020	Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Mein Körper – lebendiges Instrument Continuum eine Reise zur inneren Quelle			
31.10.2020 und 20.–21.03.2021 (Aufbaukurs)	Catherine Kocher	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Einsatz von Video in der Supervision			
03.–04.12.2020	Daniel Regli	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Supervision von Gruppen und Teams			
11.–12.02.2021	Stefan Marti	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B

IBP Workshops – IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

Datum/Zeit	Leitung	Ort
Mein Raum - Dein Raum Ein Workshop zum Thema Grenzen		
20.–22.09.2019 / Fr, 19 Uhr bis So, 13 Uhr 26.–27.09.2020 / Sa, 09.30 Uhr bis So, 16.30 Uhr	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur
Erst komm' ich...! Von Agency zu Selbstkontakt		
26.–27.10.2019 / 13.–14.06.2020	Matthias Keller	IBP Institut, Winterthur
Herzwärts Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil		
09.–10.11.2019 / 07.–08.11.2020	Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur
Ohne Wenn & Aber Ein Workshop für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl		
25.–26.01.2020	Gandhera Brechbühl, Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur
Lebe deine Kraft Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag		
21.–22.03.2020	Manou Maier, Gertrud Perler	IBP Institut, Winterthur
Selbstentwicklung – Nimm dir Zeit, persönlich zu wachsen		
02.–03.05.2020	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur

Angebote für Paare

Liebe und Sex in der Paarbeziehung Wie Sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können.

07.–08.12.2019

Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch IBP Institut, Winterthur

Wie Liebe gelingt Erkennen und nutzen Sie die Grunddynamik in Ihrer Paarbeziehung zur persönlichen Entwicklung

07.03.2020

Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch IBP Institut, Winterthur

Durch Bindung die Liebe stärken Das Hold me tight®-Beziehungstraining für Paare

22.–24.05.2020 (Auffahrt)

Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch IBP Institut, Winterthur

Achtsamkeit

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

Infomorgen: 28.08.2019, 09.30–11.30 Uhr (bitte anmelden)

Silvia Pfeifer

IBP Institut, Winterthur

Herbst 2019: 23.10.–18.12.2019

IBP Institut, Winterthur

(8 Vormittage + 1 Halbtage: 30.11.2019)

Infoabend: 11.03.2020, 18.00–19.30 Uhr (bitte anmelden)

Silvia Pfeifer, Gandhera Brechbühl

IBP Institut, Winterthur

Frühling 2020: 06.05.–24.06.2020

IBP Institut, Winterthur

(8 Abende + 1 Halbtage: 07.06.2020)

Selbstaussdruck als Quelle der Kraft Wie Tagebuch-Schreiben das Leben bereichern kann

29.11.2019, 17.00–21.00 Uhr / 04.04.2020, 09.00–13.00 Uhr

Karin Koppensteiner

IBP Institut, Winterthur

Körper & Atem

Insel im Alltag Offene Abende mit der ondulierenden Atemwelle®

26.08., 23.09., 28.10., 18.11., 09.12.2019

Marianne Geiger-Stettler

IBP Institut, Winterthur

jeweils 18.30–20.00 Uhr

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

01.11.2019 / 11.06.2020

Nadine Laub, Verena Maggioni-Müller

IBP Institut, Winterthur

Meinen Stress verstehen und erfolgreich bewältigen

08.01., 22.01., 19.02., 04.03., 18.03., 01.04.2020

Ariane Orosz

IBP Institut, Winterthur

(6 Abende) jeweils 18.00–20.15 Uhr

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

07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 18.02., 25.02.2020

Eva Kaul

IBP Institut, Winterthur

jeweils 19.00–21.00 Uhr

Bewegung & Tanz

Eros - die verspielte Lebenskraft Open Floor Workshop

27.–28.09.2019

Devi Rada Rageth

IBP Institut, Winterthur

Erfahrbares Herz Eine Continuum Reise

09.–10.11.2019

Catherine Kocher

Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur

Fluidity – a way to Freedom, Pleasure and Play An Open Floor movement exploration

22.–24.05.2020 (Auffahrt)

Devi Rada Rageth, Jonas Klingberg

Tanzschule Catwalk, Winterthur

Eros – Rituale der Liebe / Rituals of Love Open Floor Workshop

18.–19.09.2020

Devi Rada Rageth

IBP Institut, Winterthur

IBP Seminare und Workshops werden für Institutionen auf Anfrage massgeschneidert und exklusiv angeboten.

Setzen Sie sich mit unserem Sekretariat in Verbindung.