

Aus eins mach zwei

Ein Ausbildungsinstitut entwickelt sich

Nach zehn Jahren Erfahrung mit einem Lehrgang in Psychotherapie entwickelte das Ausbildungsinstitut IBP zusätzlich einen Lehrgang in Coaching. Was gab es dabei zu beachten? Welche Auswirkungen hatte das auf Lehrgänge? Was bedeutet das für die künftigen Psychotherapeutinnen und Coaches?

Matthias Keller

Das IBP (Integrative Body Psychotherapy) Institut führt seit 2002 den Lehrgang «Integratives Coaching/Integrative Beratung IBP» mit einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 18 Personen durch. Kürzlich startete der sechste Lehrgang. Die IBP Psychotherapie-Ausbildung gibt es in der Schweiz schon seit 1992, wobei die ursprünglich aus den USA stammende Form den schweizerischen Anforderungen angepasst wurde. Hierdurch ergab sich die Chance, auch eine Coaching-Ausbildung zu gestalten, die sich von der IBP-Psychotherapie unterscheidet.

Können die Theorien, Modelle und Methoden aus der «Integrative Body Psychotherapy» auch für Coaches eine wertvolle Grundlage für ihre Arbeit sein? Können wir auch im Coaching Lösungen anbieten, die Nachhaltigkeit versprechen und die Menschen helfen, auf persönlicher wie beruflicher Ebene zu wachsen, neue Handlungsperspektiven zu finden und im Alltag umzusetzen? Welche Ergänzungen braucht die Methode IBP, damit sie Coaches befähigen kann, professionelle Beratungen durchzuführen? Das für die Entwicklung und Durchführung des Lehrganges verantwortliche Team setzte sich damals aus Psychotherapeutinnen, die ihren Ar-



beitsschwerpunkt mehrheitlich in der Beratung hatten, wie auch aus Fachpersonen aus den Bereichen Coaching, Supervision und Organisationsberatung zusammen.

Wir gehen von einem plastischen Grenzbereich aus

Wie der Name IBP (Integrative Body Psychotherapy) schon ausdrückt, ist die Integration des Körpers in die Arbeit mit Menschen unser Schwerpunkt. Auch wenn heute fast jede Coaching-Ausbildung in irgendeiner Form Körperbewusstsein und Achtsamkeit vermittelt, so können wir aufgrund jahrelanger Erfahrungen und der Integration der neuesten neuropsychologischen Erkenntnisse sagen, dass dies die «unique selling proposition» jedes IBP Lehrganges darstellt.

Die Arbeit mit dem Körper bringt einerseits ein erweitertes Problemverständnis, andererseits einen für jedes Coaching wichtigen Vorteil: was Sie im Körper wahrnehmen, nehmen Sie im Hier und Jetzt wahr! Die Gegenwartsbezogenheit wird also besonders betont. Zudem hat IBP Techniken entwickelt, die eine Auseinandersetzung mit Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, konstruktiver Abgrenzung, Teamarbeit und -führung, Stressmanagement und Burnout-Vorsorge fruchtbar machen können. Heute mehren sich die Nach-

weise, dass Veränderungen wirksamer sind, wenn dabei Denken, Emotionen und Körperwahrnehmungen miteinander vernetzt werden.

Die Identität des Coachs

Besonderes Augenmerk bei der Abgrenzung zur Psychotherapie wurde auf das Rollenverständnis eines Coachs gelegt: Identitätsgefühl, Werte und Ziele unterscheiden sich von denen eines Therapeuten. Coaches sehen sich eher als professionelle Begleiter und Unterstützer in beruflichen und persönlichen Fragen, sie beraten lösungs- und zielorientiert, der Coachee wird in seiner Kompetenz angesprochen. Ein Coaching kann als Lernprozess verstanden werden, der beanspruchte Zeitraum ist absehbar und wird von beiden Parteien zu Beginn abgesprochen.

In der Psychotherapie gelten einige dieser Annahmen auch. Dennoch kann man sagen, dass die Rolle der Therapeutin bei der Begleitung eines psychisch erkrankten Menschen in bestimmten Bereichen umfassender ist. In dem in der Regel längeren Therapieprozess hat der Therapeut oft auch eine stützende Funktion (man könnte von einem «Ersatz-Ich» sprechen, das z. B. in besonders schwierigen Phasen die therapeutische Beziehung aufrechterhält und dem Patienten Ressourcen anbietet, die dieser manchmal nicht selbst aktivieren kann).

Während der Entwicklung des Coaching-Lehrganges war es daher wichtig, die «IBP-Coaching-Identität» herauszuarbeiten. Anhand von Fallbeispielen derjeni-



*Die Arbeit mit dem Körper bringt
einen für jedes Coaching wichtigen Vorteil:
was Sie im Körper wahrnehmen,
nehmen Sie im Hier und Jetzt wahr!*

gen Fachleute, die IBP schon in ihrer Arbeit im beruflichen Bereich oder in der Beratung benutzten, wurden wichtige Aspekte wie Auftragsklärung, Zielvereinbarung und der Einsatz von IBP-Werkzeugen in den verschiedenen Coaching-Phasen konkretisiert.

Der Lehrgang wurde ausserdem um wesentliche Theorien und Methoden der Kommunikation und Konfliktlösung erweitert. Externe Experten wurden engagiert, die Team- und Gruppendynamik sowie Grundlagen der Organisationsentwicklung unterrichten. Im Sinne unseres induktiven Lernverständnisses werden die Studentinnen ermuntert, diese Theorien mit den zentralen Annahmen von IBP zu vernetzen.

Fruchtbare Impulse

Alle Wirksamkeitsuntersuchungen im Bereich Psychotherapie weisen darauf hin, dass die Persönlichkeit der Therapeutin eine zentrale Rolle bei der Begleitung von Veränderungsprozessen spielt (die meisten Zahlen bewegen sich dabei um die 40%-Marke), die Methode selber spielt eine geringere Rolle. Wir können für Coachings ebenfalls einen solchen Trend annehmen. Daher legen wir besonderen Wert auf die Entwicklung der Persönlichkeit des Coachs. Aus diesem Grund kann man den Lehrgang nicht modular absolvieren. Im ersten Lehrgangsjahr wird die Vermittlung der grundlegenden IBP-Konzepte mit von den Teilnehmerinnen festgelegten Wachstumszielen verbunden. So lernen diese z. B. theoretisch, was ein «Helfersyndrom» ist. Das Helfersyndrom wird in der IBP-Theorie «Agency» genannt und als körperlich-psychischer Reflex verstanden, der daher nicht nur auf der Handlungsebene angesprochen werden darf*. Die Teilnehmerinnen lernen auch, welche Auswirkungen ein solches Helfersyndrom auf ein Coaching haben kann. Im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung bearbeiten sie diesen Persönlichkeitsaspekt schliesslich auch für sich. Wir sind überzeugt, dass wir auf diese Art und Weise die persönliche und professionelle Entwicklung eines Coachs optimal unterstützen können.

Wie können sich Coaching- und Psychotherapie-Lehrgänge gegenseitig befruchten? Die «Integrative Body Psychotherapy» hat neben der zentralen Körperorientierung einen ressourcen-, beziehungs- und entwicklungsorientierten Ansatz. Diese Ebenen sind auch im Coaching von Bedeutung. Auch das in der Psychotherapieausbildung vermittelte Stressmodell, das den Aktivierungs-/Deaktivierungszyklus des autonomen Nervensystems und seine Auswirkungen auf menschliches Verhalten beschreibt, ist in Coachingprozessen anwendbar. Gerade in beruflich angespannten Konfliktsituationen hilft die Wahrnehmung der dem Verhalten zugrunde liegenden Prozesse (Denken, Fühlen, Impulse), neue Handlungsoptionen zu erarbeiten.

Umgekehrt hat der Coaching-Lehrgang auch der Psychotherapieausbildung fruchtbare Impulse gegeben: vertiefte Auftragsklärung, Ziel- und Lösungsorientierung, Kommunikations- und Konfliktmodelle seien hier beispielhaft genannt.

Schlussendlich noch einige Bemerkungen zur Frage, inwieweit die Nähe zur Therapie die Coaching-Trainees möglicherweise verführt, die Grenzen zwischen Psychotherapie und Coaching zu verwischen? Diese Frage impliziert, dass eine solche Grenzdefinition besteht, damit sie womöglich verwischt werden kann. Diese besteht aber nicht einfach selbstverständlich, sondern wird im Sinne des Konstruktivismus durch den Blickwinkel der Definierenden bestimmt. Wir gehen daher von einem plastischen Grenzbereich aus, in dem solche «Verwischungen» sehr wohl möglich sind (dies gilt unseres Erachtens auch für die Unterscheidung von Coaching und psychosozialer Beratung).

Was macht ein Coach, dessen Kunde wegen beruflicher Themen zu ihm kam, mit der Zeit aber verlauten lässt, dass seine Ehe wegen seines Engagements am Arbeitsplatz kurz vor dem Ende steht und er schon seit einiger Zeit nur noch mit Antidepressiva einigermaßen funktionieren kann? Empfiehlt er ihm eine Psychotherapie oder gar eine Paartherapie, lehnt er ein weiteres Coaching ab, weil plötzlich persönliche Probleme

im Mittelpunkt stehen? In der Praxis kommen solche Fragestellungen, die das allgemein geltende Rollenverständnis auf die Probe stellen, öfters vor.

Eine erneute Auftragsklärung kann dem Coach aufzeigen, inwieweit er aufgrund seiner Kompetenzen auch psychosoziale Fragestellungen in die Arbeit mit einfließen lassen kann oder besser ein interdisziplinäres Vorgehen wählt. Wenn ein eindeutiger Krankheitswert vorliegt, ist eine Weiterweisung zu einem Psychotherapeuten unabdingbar. Ein Coaching allein aufgrund der aktuell überhitzten Abgrenzungsdebatte abzubrechen, würde bedeuten, «päpstlicher als der Papst» handeln zu wollen.

Aufgrund des therapeutischen Ursprungs von IBP haben unsere Studentinnen sicherlich eine sehr breite Problemperspektive, die berufliche wie auch psychosoziale Aspekte beinhaltet. Wir betrachten das allerdings als eine der grundlegenden Stärken dieser Ausbildung. Gleichzeitig legen wir aber genau deswegen viel Wert auf die Schulung des Bewusstseins für mögliche Verwischungen.

Definitionen und Abgrenzungen geben uns Orientierung und Klarheit. Sie sind damit eine wesentliche Basis für die Differenzierung von Coaching und Psychotherapie. Gleichzeitig hilft uns eine bewusste und faire Auseinandersetzung, ein gemeinsames Ziel beider Bereiche nicht aus den Augen zu verlieren: Menschen zu unterstützen, ihren Beitrag für diese Welt zu leisten.

* Keller, M. (2002): Von Agency zu Selbstkontakt. In: IBP im Dialog, 5, 2–5. Als Download auf: www.ibp-institut.ch



Matthias Keller ist Psychologe FSP. Er arbeitet seit über 20 Jahren in eigener Praxis und leitet Seminare und Trainings für Beziehungsfähigkeit und Sozialkompetenz. Er ist Mitglied der IBP Institutsleitung (Bereichsleiter Coaching), Ausbilder und Supervisor am IBP Institut. info@ibp-institut.ch

