

## Schwerpunktthema Körpergewahrsein in Therapie und Beratung

### Im Fokus

Der Körper – das Tor zu unserer  
Lebensgeschichte

Seite 3

### Therapie

Atemarbeit bei Angstkrankheiten

Seite 8

### Coaching/Beratung

Warum es so wichtig ist,  
dass Coaches ihr Körper-  
gewahrsein stetig verfeinern

Seite 12

### Therapie/Ausbildung

Aufbauen eines soliden Kern-  
selbsts (Lifespan Integration)

Seite 16

#### IBP Institut

Zum Rücktritt von Markus Fischer und  
Roman Decurtins aus der Institutsleitung  
Seite 20

#### IBP Fachverband

Schlankere Strukturen / Neue Mitglieder-  
kategorien / HFP Titelträgerinnen  
Seite 22

#### IBP Verein

IBP Verein – 2015 mit neuer  
Organisation unterwegs  
Seite 24



## Editorial

# Liebe Leserin, lieber Leser

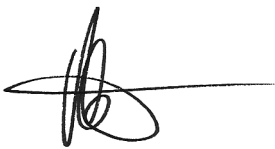
«Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare», Christian Morgenstern, 1871–1914.

Seit einigen Jahren entwickelt sich in den meisten zeitgenössischen Psychotherapierichtungen ein zunehmendes Bewusstsein für die Bedeutung und Wirksamkeit von Achtsamkeit und Körpergewahrsein in Therapie und Beratung. Dies freut uns IBP KörperpsychotherapeutInnen und Coaches sehr, denn für die Integrative Körperpsychotherapie IBP waren diese Themen schon immer zentral. Der Körper ist unser Kompass: Die von den KlientInnen berichteten Körperempfindungen und die von den TherapeutInnen / Coaches wahrgenommenen Körperreaktionen helfen uns einerseits, zu bearbeitende Themen aufzuspüren und geben uns andererseits Hinweise auf die Wirkung unserer Interventionen. Wir haben denn auch unsere Kernkompetenz für dieses Heft zum Titel gemacht. Sich des eigenen Körpers gewahr zu sein, ist eine wichtige Grundlage für Entwicklung, Lernen und Beziehung. Das gilt für Fachpersonen genau so wie für KlientInnen, PatientInnen oder KursteilnehmerInnen. Daher beleuchten wir das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Auch Ihre Perspektive interessiert uns. Mit dieser Ausgabe lancieren wir ein Leserbrief-Forum auf unserer Webseite. Schildern Sie uns Ihre eigenen Erfahrungen zum Thema Körpergewahrsein oder diskutieren Sie mit uns über Artikel und angesprochene Themen in diesem Heft. Wir freuen uns über einen regen Meinungs austausch und sind gespannt.

Spannend wird es auch am 19. und 20. September 2014, anlässlich unseres Tags der offenen Tür am IBP Institut. In unterschiedlichen Praxis-Workshops, am Freitag für das breite Publikum und am Samstag für Fachleute, bieten wir Einblick in Neues und Bewährtes aus unserem Persönlichkeitsbildungs- und Ausbildungsbereich.

Wir wünschen Ihnen spannende Lektüre mit der fünften Ausgabe des IBP Magazins.  
Herzliche Grüsse im Namen des gesamten Redaktionsteams.



Manuela Maier  
Kursmanagement und Marketing, Redaktionsleitung

P.S.: Wir freuen uns über den Erfolg des IBP Magazins. Frühere Themenhefte werden noch immer aktiv nachgefragt. Wir erhöhen deshalb die aktuelle Auflage. Sie können jederzeit weitere Hefte bei uns bestellen und interessierten Personen abgeben oder verschenken.

### Jahresprogramm 2014/2015

Unser aktuelles Angebot an Ausbildung für Fachleute und Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten ist auf den letzten Seiten des Hefts zu finden. Detailinformationen auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch) oder unter [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)



Achtsamkeit: Leitmotiv der Greina-Wanderung der IBP Lehrbeauftragten 2013

### Der Körper – das Tor zu unserer Lebensgeschichte

Seite 3

### Die Körperebene des Integrations- modells

Seite 5

### IBP Tool: Cross Crawl stehend

Seite 7

### Atemarbeit bei Angstkrankheiten

Seite 8

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

Seite 12

### Neugierig und schöpferisch unterwegs

Seite 15

### Aufbauen eines soliden Kernselbsts (Lifespan Integration)

Seite 16

### Wenn Ödipus dazwischen funkt

Seite 18

### Was hat ein Kopfstand in der Psychotherapie zu suchen?

Seite 19

### IBP Institut – Zum Rücktritt von Markus Fischer und Roman Decurtins aus der Institutsleitung

Seite 20

### IBP Fachverband – Schlankere Strukturen

Seite 22

### IBP Verein – 2015 mit neuer Organisation unterwegs

Seite 24

### Agenda

Seite 26

### Tag der offenen Tür

Seite 28

## Im Fokus

# Der Körper – das Tor zu unserer Lebensgeschichte

Markus Fischer

Es ist eine vielfach beobachtete Tatsache, dass wir in unserem Körper Erinnerungen an viele, vielleicht sogar an alle Lebensereignisse speichern. Dies gilt für ressourcenhafte, nährende genauso wie für belastende, verletzende oder traumatisierende Erfahrungen.

Wir alle haben schon erlebt, wie eine alte emotionale Verletzung schlagartig wieder gegenwärtig und schmerzhaft spürbar wird, wenn in der Gegenwart ein passender Auslöser in Form einer ähnlichen Erfahrung auftritt. Wenn es zu einem eigentlichen Wiedererleben der alten Verletzung kommt, spricht man von einem Flashback. KörperpsychotherapeutInnen kennen diesen Mechanismus in besonderem Masse, weil bei ihrem Ansatz gezielt auf die Entspannung von chronischen körperlichen Haltemustern hin gearbeitet wird. Über chronisches Anspannen von Muskeln und anderen Körpergeweben hält der Körper Empfindungen und Gefühle, die einen Menschen im Zeitpunkt einer belastenden Erfahrung überfordern, unter Kontrolle und vom bewussten Erleben fern. Damit erspart er dieser Person ursprünglich eine schmerzhaft Erfahrung, womit diese Schutzreaktion insbesondere im Kindesalter sinnvoll ist. Wenn der Schutzmechanismus hingegen stereotyp und langfristig aufrechterhalten wird, verliert er seinen Sinn und hat einen Preis: Erstens schränkt die chronische Verspannung die Resonanzfähigkeit, Lebendigkeit, Adaptationsfähigkeit und Stressresilienz des Körpers ein. Zweitens verbleibt das ursprünglich auslösend wirkende Ereignis in einer Art erstarr-

tem, kondensiertem Zustand im Körper hängen, unerledigt und einer Sprengmine vergleichbar, die jederzeit explodieren kann. Wir sprechen im Sinne der Gestalttherapie von unfinished business, unerledigten Geschäften oder von Pendenzen, die im Körper gespeichert bleiben. Diese Pendenzen drängen auf ihre Erledigung, als ein dem Lebendigen innewohnender Impuls zu Selbstreorganisation, Selbstheilung und Ganzwerdung.

« Der Einbezug des Körpers in die Psychotherapie eröffnet Möglichkeiten, die nicht oder viel schwieriger zugänglich sind, wenn wir uns therapeutisch ausschliesslich auf der verbalen, kognitiven Ebene bewegen. »

Nährende Lebenserfahrungen hingegen halten den Körper elastisch, adaptionsfähig und stressresilient. Der Körper enthält und widerspiegelt somit unsere ganze Lebensgeschichte. Er gleicht einem riesigen Archiv unserer bisherigen Erfahrungen. Dabei ist es zentral wichtig sich zu vergegenwärtigen, dass keine Erfahrung per se gut oder schlecht, nährend oder verletzend ist.

Es kommt darauf an, ob der Organismus die Erfahrung integrieren kann (finished business) oder mit der Integration überfordert ist (unfinished business). Eine «objektiv schlechte» Erfahrung wie ein körperlicher Übergriff, kann durch Integration, beispielsweise durch erfolgreiche Abwehr des Übergriffs, zu einer «subjektiv guten» und damit stärkenden Erfahrung werden. Nicht das Ereignis an sich ist entscheidend, sondern die Reaktion des betroffenen Individuums darauf.

Der Einbezug des Körpers in die Psychotherapie eröffnet Möglichkeiten, die nicht oder viel schwieriger zugänglich sind, wenn wir uns therapeutisch ausschliesslich auf der verbalen, kognitiven Ebene bewegen. PsychotherapeutInnen können den Körper als lebensgeschichtliches Zeugnis der individuellen Lebenserfahrungen sowohl für die Anamnese, als auch für die Diagnostik und therapeutische Interventionen nutzen. So ist es sehr hilfreich und aussagekräftig, bei der Erhebung von anamnestischen Daten auf die Körpersprache zu achten. Sie wird einem zeigen, welche lebensgeschichtlichen Erfahrungen noch «Ladung haben», das heisst noch unfinished business enthalten, und welche gut integriert sind. IBP TherapeutInnen nutzen immer auch Körperausdruck, Körperhaltung und Bewegungsmuster für diagnostische Einschätzungen. Über das subjektive Körpererleben der PatientInnen und objektiv feststellbare körperliche Ausdrucksweisen sind desintegrierte Anteile leichter erkennbar und werden damit gezielter Therapie unmittelbar zugänglich. Nicht selten glaubt jemand, schon lange über vor vielen Jahren erlittene emotionale Verletzungen hinweg zu sein, doch der

Körper zeigt an, dass dem nicht so ist. Wir erleben in Einzel- und insbesondere auch in Paartherapien regelmässig, dass Menschen alte verletzende Geschichten als nicht mehr relevant bezeichnen, was sich dann aufgrund der «Befragung des Körpers» als Trugschluss erweist. Die Wahrheit darüber, ob eine Geschichte integriert ist oder nicht, erfahren wir in aller Regel aus der körperlichen Reaktion auf das Erzählen dieser Geschichte und nicht aus der subjektiven Einschätzung durch die PatientInnen. Auf der therapeutischen Ebene schliesslich bringt das körperorientierte Vorgehen den unschätzbaren Vorteil mit sich, oft direkt ablesen zu können, ob eine therapeutische Intervention greift, respektive integrativ, verarbeitend wirkt oder nicht. Kommt die Integration in Gang, subjektiv erkennbar beispielsweise an Empfindungen von Wärme, Kribbeln, Fliesen und objektiv an vertieftem Atmen, sanften rhythmischen Bewegungen etc., so lassen wir dem Körper möglichst viel Freiraum, um diesen heilsamen Prozess von finishing unfinished business ungestört ablaufen zu lassen.

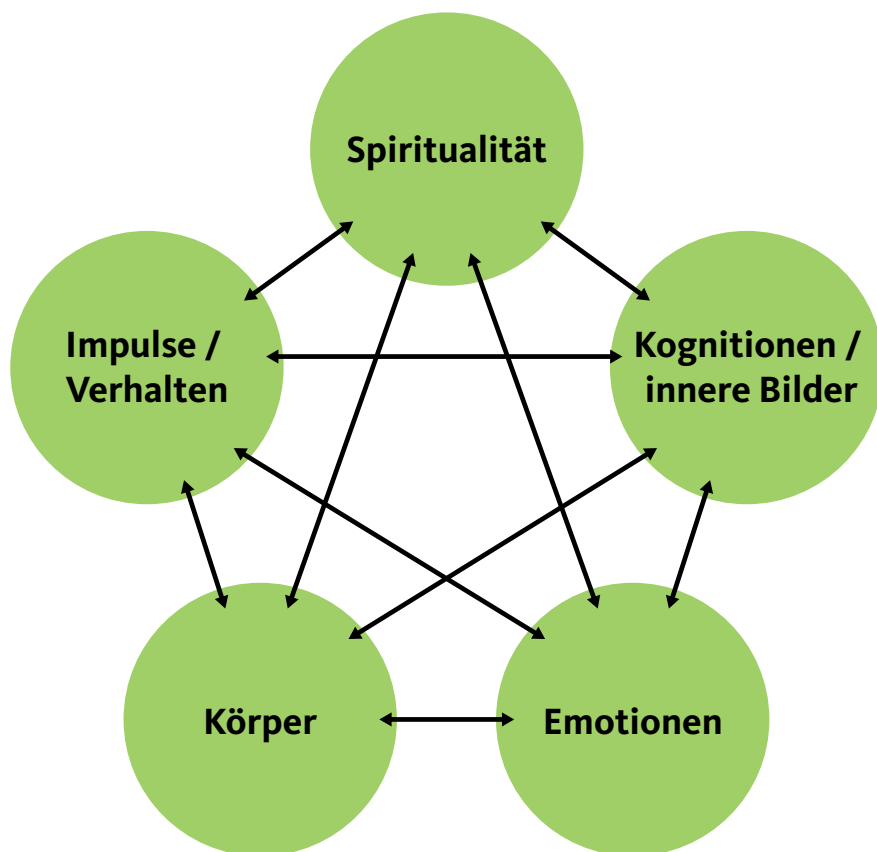
Es ist immer wieder sehr berührend, lebensgeschichtliche Erfahrungen körperpsychotherapeutisch anzugehen und zu erleben, wie sich ein tiefgreifender, organischer Prozess entfaltet, in dessen Verlauf auf allen fünf Seinsebenen Integration passiert: Körperliche Verspannungen lösen sich, dazu gehörige verdrängte Gefühle finden Ausdruck und machen angenehmen Gefühlen Platz, negative Kognitionen (Glaubenssätze) über sich, andere und die Welt werden durch positive ersetzt, die geistig-spirituelle Verankerung im Leben vertieft sich. Als Resultat eines solchen Prozesses kommt die Liebe zwischen Menschen oft wieder ins Fliesen.

**Markus Fischer**

Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie  
FMH, Leiter IBP Ambulatorium und  
Mitglied der IBP Institutsleitung

## Das IBP Integrationsmodell

IBP ist eine ganzheitliche Psychotherapie, die den Menschen als ein in mehreren Erfahrungsebenen verankertes Wesen betrachtet. Wir unterscheiden fünf Ebenen: die körperliche, emotionale, kognitive (beinhaltet auch imaginative Fertigkeiten), geistig-spirituelle und Impuls- oder Verhaltensebene. Wir verstehen die fünf Ebenen als verschiedene Erfahrungsweisen einer einzigen, grundsätzlich ganzheitlichen Erfahrung. Für die Integration dieser fünf Ebenen steht das «I» in IBP (Integrative Body Psychotherapy). Im Integrationsmodell werden die Ebenen und ihre gegenseitige Vernetzung zu einem Ganzen dargestellt.



Bei einem gesunden, gut integrierten Menschen ist jede Ebene mit jeder anderen vernetzt. Wir betrachten den Aufbau dieser Vernetzung in der frühen Entwicklungsphase eines Menschen als zentral für die Entwicklung des Selbst und das reibungslose Funktionieren dieses Netzwerks als unverzichtbare Grundlage zur Verarbeitung / Integration der persönlichen Lebenserfahrungen. Desintegration bezeichnet entsprechend fehlende oder nur partielle Vernetzung der fünf Ebenen im Rahmen eines Ereignisses, das die aktuellen Bewältigungsstrategien der Person überfordert.

## Der Mensch als spürendes Wesen

# Die Körperebene des Integrationsmodells

Markus Fischer

Alle fünf Ebenen des IBP Integrationsmodells sind bezüglich Wichtigkeit gleichwertig – damit Integration gelingen kann, braucht es alle. Doch die körperliche Ebene betrachtet IBP als die grundlegendste.

Wir bezeichnen die körperliche Ebene als grundlegend, weil sie die Basis bildet, auf der sich bei normaler Entwicklung die vier weiteren Ebenen aufbauen. Die körperliche Ebene tritt im Rahmen der menschlichen Entwicklung zuerst auf, beginnend im Moment der Zeugung, wenn Eizelle und Spermium verschmelzen. Das entwicklungsässig früheste, erste Selbst ist nach verschiedenen Autoren (W. Emerson, D. Stern) ein körperliches Selbst, das sich aus offensichtlichen Gründen allerdings noch nicht artikulieren und noch nicht seiner selbst bewusst werden kann.

William Emerson, Pionier der pränatalen und Geburtspsychologie nimmt an, dass der Fötus bei gesunder pränataler Entwicklung bereits über ein archaisches körperliches Selbstgefühl verfügt. Emerson betrachtet dieses ursprüngliche körperliche Selbstgefühl als wichtigste Ausrüstung des Fötus, um den anforderungsreichen Geburtsprozess gut zu bewältigen. Wir nehmen an, dass ein in diesem Sinne pränatal körperlich gut verankertes Kind die besten Voraussetzungen mitbringt, um die Schritte zur Integration der weiteren Ebenen erfolgreich zu bewältigen. Umgekehrt dürfte ein Kind, das bereits in pränataler Zeit heftigem Stress

ausgesetzt ist, wie zum Beispiel einem Abortversuch, pränatalen Toxinen wie Alkohol oder Drogen oder heftigen belastenden Gefühlen der Mutter, nicht in Ruhe und Frieden seinen entstehenden Körper in Besitz nehmen können und eine erschwerte Ausgangslage zur Integration der weiteren Ebenen haben.

In der Folge wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit zu kompensatorischer Entwicklung von subjektiv überlebenswichtigem Verhalten kommen, welches nicht den wahren Selbstbedürfnissen des Kindes dient (D. Winnicott). Diese Form der Anpassung führt oft zu einer übermässig stark ausgeprägten kognitiven Ebene, die sich durch rigides, unflexibles Denken auszeichnet. In der IBP Terminologie entspricht das einem stark ausgeprägten Schutzstil / Charakterstil.

Wir arbeiten mit der Hypothese, dass die kontinuierliche Integration der Lebenserfahrungen einer guten Verankerung im körperlichen Erleben bedarf. Menschen mit wenig Verankerung in der Körperebene haben Schwierigkeiten mit der Integration von Lebenserfahrungen, insbesondere von belastenden Erfahrungen. Solche Menschen sind allenfalls bereits bei «normalen» Lebensanforderungen rasch überfordert und es kommt zu einem Teufelskreis: Wegen der fehlenden körperlichen Verankerung geraten sie rascher in Stress und wegen ihres oft chronischen Stresszustandes fällt es ihnen wiederum schwerer, im Körper verankert zu sein. Es entsteht eine Spirale in Richtung Desintegration und Krankheit. Unsere therapeutischen Bemühungen setzen daher bei der Verbesserung der körperlichen Verankerung an. Dieses vor-

dringliche Therapieziel streben wir über drei hauptsächliche Vorgehensweisen an: Aufbau respektive Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung, Aufbau eines kohärenten, adäquaten, positiv besetzten Körperbildes sowie Erfahren des eigenen Körpers als Ressource.

Körperlich gut integriert zu sein, heisst nicht zwangsläufig, sich seines Körpers besonders bewusst zu sein. Die Verankerung im eigenen Körper läuft beim gesunden Menschen fast ausschliesslich unbewusst ab. Das Gehirn bringt uns sinnvollerweise bevorzugt unbekannte, neue und damit interessante Wahrnehmungen ins Bewusstsein, insbesondere solche, die es mit möglicher Gefahr oder mit Attraktivität assoziiert. Alle anderen, quasi alltäglichen körperlichen Wahrnehmungen bewertet und verarbeitet das Gehirn ohne unser bewusstes Zutun aufgrund der lebensgeschichtlichen Vorerfahrungen. So sind sich gesunde Menschen ihrer körperlichen Wahrnehmungen oft nicht besonders bewusst, was für das Überleben auch nicht nötig ist. Gesunde Menschen können Körperbewusstsein jedoch problemlos und rasch erlernen. Sie finden schnell einen Zugang zu ihrem Körpererleben, wenn man sie dazu anleitet. Ganz anders ist das bei körperlich desintegrierten Menschen, denen es ausgesprochen schwer fällt, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Diese Menschen sind von ihrem Körper abgespalten, dissoziiert. Zudem sind Körper und Körperwahrnehmung meist negativ besetzt, werden abgelehnt und gefürchtet, und das mit gutem Grund. Denn für desintegrierte, besonders für traumatisierte Menschen,

kommt es dem Öffnen der Büchse der Pandora gleich, wenn sie sich für das eigene Körpererleben öffnen. Sie werden primär unangenehme Körperempfindungen erleben. Bei diesen Menschen ist es besonders wichtig, sich bei Therapiebeginn Zeit für Ressourcen- und Stabilisierungsarbeit zu nehmen, was insbesondere auch das Einüben von Präsenz und Containment beinhaltet. Erst danach kann man sich dem Aufarbeiten der Lebensgeschichte zuwenden.

#### **Markus Fischer**

Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie FMH,  
Leiter IBP Ambulatorium und Mitglied der IBP  
Institutsleitung

---

#### **Literaturhinweise**

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

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

Fischer, Markus, et al.: Das Modell der Integrativen  
Körperpsychotherapie IBP und seine wissenschaft-  
lichen Grundlagen, IBP Institut, 2003

## **Neu: Leserbrief-Forum**

Wie gefällt Ihnen unser Heft? Haben Sie ergänzende Informationen zu den einzelnen Themen? Was sind Ihre eigenen Erfahrungen mit Körpergewahrsein, privat oder in Therapie und Beratung?

Wir haben auf unserer Webseite [www.ibp-institut.ch/forum/](http://www.ibp-institut.ch/forum/) ein Leserbrief-Forum eröffnet. Es dient zum einen als Leserbriefkasten, zum anderen als virtueller Raum, wo Fragen gestellt und beantwortet werden und Sie Ihre Ideen und Meinungen austauschen können – mit Bezug auf das Thema dieses Heftes oder auf Artikel, durch die Sie sich angeregt fühlen.

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Meinungsäußerung.

Das Forum bleibt bis mindestens Ende Oktober 2014 geöffnet.

## **Lehrgänge**

---

### **Integrative Körperpsychotherapie IBP**

Für PsychologInnen und ÄrztInnen.

Anerkannt von den Berufsverbänden FSP, ASP/Charta, SBAP, FMH, Dauer 4 Jahre.

Die postgraduale Weiterbildung entspricht einem umfassenden, wissenschaftlich fundierten Lehrgang, der den Teilnehmenden Theorie und Praxis der Integrativen Körperpsychotherapie IBP vermittelt. Neben der klassischen IBP Theorie, wie sie vom Begründer Jack Lee Rosenberg und seinen MitarbeiterInnen entwickelt wurde, werden auch aktuelle, für die Psychotherapie relevante Entwicklungen integriert.

**Start:** Herbst 2015

**Ort:** IBP Institut und Seminarhaus.

### **Integrative Paarberatung / Paarthherapie IBP**

Für TherapeutInnen und BeraterInnen. 10 Fortbildungstage verteilt über 1 Jahr.

Der Lehrgang ist praxisnah gestaltet. Nebst einer soliden theoretischen Basis wird den Teilnehmenden ein breites Paarberatungs-Instrumentarium vermittelt und eingeübt. Gelernt wird insbesondere der Einbezug des Körpers in die Beratung von Paaren.

#### **Kursleitung:**

Co-Leitungspare, bestehend aus erfahrenen KursleiterInnen des IBP Instituts.

Als Leitungspare bringen sie in der Kursleitung die Sichtweise von Mann und Frau direkt ein.

**Start:** 26.02.2015

**Ort:** Swedenborg Zentrum, Zürich

### **Zusatzqualifikation Supervision**

Für psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen und Coaches.

6 Seminare verteilt auf 1 Jahr.

Die Teilnehmenden erlangen fachliche und methodische Kompetenzen, um selbständig und eigenverantwortlich Supervisionsprozesse mit Einzelpersonen, Gruppen und Teams zu initiieren, zu gestalten (z.B. Einbezug des Körpers und von Video in die Supervision) und auszuwerten.

Die Zusatzqualifikation Supervision wird mit einem Zertifikat des IBP Instituts abgeschlossen. Mitglieder des bso können mit dem Abschluss die Berechtigung erlangen, den bso-Titel «SupervisorIn bso» zu führen.

Psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen können mit dieser Zusatzqualifikation die Anforderungen an eine Spezialisierung in Supervision erfüllen, die in den Weiterbildungsgängen in Psychotherapie gemäss Psychologieberufegesetz (PsyG) seit dem 1. April 2013 vom Bundesamt für Gesundheit BAG als Qualifikation der Supervisoren gefordert wird.

**Start:** 27.–30.05.2015

**Ort:** Swedenborg Zentrum, Zürich

Alle Detailbeschreibungen unter [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## IBP Tool

# Cross Crawl im Stehen

Bettina Lächli

**Diese Übung dient dem Ladungsaufbau und fördert das innere und äussere Gleichgewicht. Sie hilft, die rechte mit der linken Hirnhemisphäre zu verbinden, und wirkt dadurch präsenzsteigernd.**

**1** Stehen Sie hüftbreit da, die Augen schauen entspannt nach vorne. Lassen Sie die Arme hängen.

**2** Heben Sie Ihren gestreckten Arm in einem Halbkreis nach oben und schauen Sie mit offenen Augen der Hand nach, **ohne den Kopf in den Nacken zu legen**. Bringen Sie den Arm wieder zurück in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Arm.



**3** Koordinieren Sie Ihre Atmung mit der Armbewegung: Atmen Sie beim Heben des Armes durch den offenen Mund ein und beim Senken des Armes wieder aus. Betonen Sie vor allem die Einatmung und die Aufwärtsbewegung des Armes. Achten Sie darauf, einen entspannten, fließenden Rhythmus zu finden.



**4** Beziehen Sie nun Ihren Unterkörper in die Übung mit ein: Wenn der rechte Arm nach oben schwingt, ziehen Sie gleichzeitig das linke Knie hoch. Bringen Sie den rechten Arm und das linke Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und führen Sie dieselbe Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein aus. Behalten Sie die Koordination mit der Atmung und den Augenbewegungen bei.

Wiederholen Sie abwechselungsweise die Überkreuz-Bewegungen, bis Sie einen angenehmen Rhythmus gefunden haben.



Diese Übung ist komplex und bedarf einiger Übung. Durch die Wiederholung wird sie Ihnen vertrauter. Wenn Sie merken, dass Sie plötzlich seitengleich schwingen, gehen Sie einfach wieder zurück zur Diagonalbewegung, zum korrekten Cross Crawl.

Beginnen Sie mit 15–20 Wiederholungen. Bei regelmässiger Anwendung können Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihrem Wohlfühl steigern.

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

Sie dürfen die Übung geniessen.

### Bettina Lächli

Feldenkrais-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die unter IBP Tool vorgestellten Körperübungen sind nicht alle IBP originär. Einige davon werden an verschiedenen Schulen in z.T. unterschiedlicher Form unterrichtet. Wenn die Quelle einer Übung klar zugeordnet werden kann, geben wir diese gerne an.

## Vom Vermeiden zur Fülle des Lebens

# Atemarbeit bei Angstkrankheiten

Eva Kaul

Angst ist eine physiologische und überlebenswichtige Reaktion auf eine gefährliche, ungewisse oder unkontrollierbare Situation. Ob die Bedrohung real vorhanden ist oder der eigenen Vorstellungskraft entspringt, ist für die Angstreaktion nicht von Bedeutung. Basierend auf dem in diesem Heft vorgestellten Integrationsmodell können wir auch bei der Angst die verschiedenen einander gegenseitig beeinflussenden Erfahrungsebenen Körper, Emotionen, Gedanken und Verhalten unterscheiden.

Die körperliche Reaktion (Körpersymptome und -Verhalten) auf Bedrohung ist evolutionär sehr alt und wird über das vegetative Nervensystem vermittelt. Dieses Nervensystem reguliert die Funktion der inneren Organe und hat zwei Hauptanteile: Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus ist zuständig für Aktivierung, Kampf und Flucht, der Parasympathikus für Entspannung und Regeneration. In einer Bedrohungssituation ist also primär der Sympathikus aktiviert. Ist die Situation allerdings überwältigend und der Organismus überfordert, kommt es über die Aktivierung eines parasympathischen Anteils zum sogenannten Erstarrungsreflex. Die Hirnstrukturen, welche die emotionale Angstreaktion steuern, findet man erst bei Säugetieren.

### Angstkrankheiten

Tritt regelmässig der Situation unangemessenes Angstempfinden auf, spricht man von Angstkrankheiten. Zu den primären Angstkrankheiten zählen Phobien (Angst in bestimmten Situationen),

Panikstörung und die generalisierte Angststörung. Angstsymptome können aber auch in Verbindung mit anderen psychischen Krankheiten auftreten, z.B. bei Depression, Zwangsstörungen oder posttraumatischer Belastungsstörung. Während ihres Lebens sind 15% der Bevölkerung von Angstkrankheiten betroffen, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Der für phobische Angstkrankheiten und Panikstörung typische Angstanfall kann durch äussere Situationen, Vorstellungen und Körpersymptome hervorgerufen werden. Diese Auslöser setzen einen sich selbst verstärkenden Teufelskreis von katastrophisierenden Gedanken, Emotionen und Körpersymptomen in Gang. Abb. 1 zeigt diesen Teufelskreis am Beispiel einer Patientin, die sowohl äussere als auch innere Auslöser für ihre Angstattacken beschreibt. Auf der Verhaltens-ebene kommt es bei Menschen mit Angststörungen in der Regel zu einer Vermeidungsreaktion. Oben genannte Patientin hat beispielsweise Flugreisen und Alleinsein möglichst vermieden.

Weil sich Angsterkrankungen in allen Erlebnismodalitäten des Integrationsmodells manifestieren, bietet es sich an, therapeutisch auch auf allen Ebenen zu arbeiten. Dem Thema des Hefts entsprechend wird in diesem Artikel primär auf körperliche Interventionen eingegangen. Der Workshop «Angsterkrankungen: Ein integrativer Therapieansatz» am Tag der offenen Tür des IBP Instituts vom 20.09.2014 gibt Einblick in Behandlungsstrategien für alle Ebenen.

### Atem und Angst

Die Atmung ist eine Schnittstelle von unwillkürlichem und willkürlichem Nervensystem. Wir können die Atmung willkürlich steuern, indem wir Atem-

frequenz oder Atemzugvolumen verändern. Andererseits funktioniert die Atmung aber auch autonom, ohne unser Zutun. In der Regel wird unser Atemminutenvolumen (Atemfrequenz x Atemzugvolumen) automatisch an die Bedürfnisse unseres Körpers angepasst: Es erhöht sich unter körperlicher Belastung und sinkt in Ruhe. Aber auch Emotionen können unseren Atem beeinflussen, sowohl situativ («Angst, die einem den Atem verschlägt») wie chronisch (eingeschränkte Atmung als Teil eines körperlichen Schutz- und Haltemusters). Zwei bedeutsame psychophysiologische Modelle zur Erklärung von Angstattacken weisen der Atemregulation eine bedeutende Rolle zu: Das Hyperventilationsmodell und das Modell des falschen Erstickungsalarms.

Atmen wir mehr, als für die Bedürfnisse unseres Körpers nötig ist, so wird das als Hyperventilation bezeichnet. Hyperventilation führt zu einer Reduktion des arteriellen Kohlendioxidpartialdrucks ( $\text{paCO}_2$ ) unter 35mm Hg. Im Gegensatz zum Kohlendioxid verändert sich der Sauerstoffgehalt des Blutes auch bei vermehrter Atmung kaum, da das Sauerstofftransportmolekül Hämoglobin bereits in Ruhe zu nahezu 100% gesättigt ist. Die Reduktion des Kohlendioxidpartialdrucks im Blut führt zu einer Erhöhung des arteriellen pH, weil Kohlendioxid stark am Säure-Basen-Gleichgewicht des Blutes beteiligt ist. Aufgrund des erhöhten pH werden die Arterien von Gehirn und Extremitäten enger gestellt und die Nervenerregbarkeit steigt an. Dies erklärt die typischen Hyperventilationssymptome Schwindel, kalte Hände und Füße, Prickeln im Körper und krampfartiges Zusammenziehen der Finger. Die Ähnlichkeit dieser Symptome mit



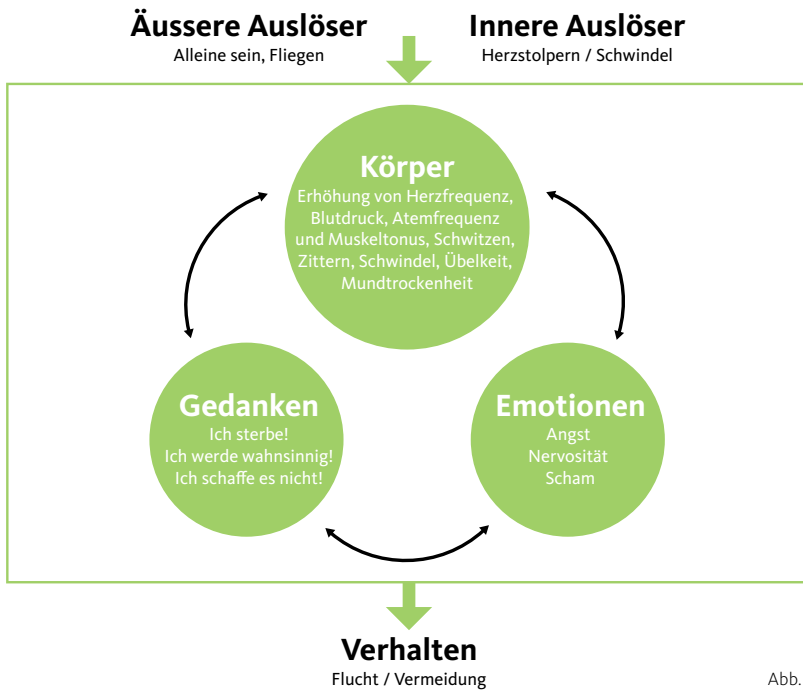


Abb. 1

den Symptomen einer Panikattacke führte zur Hyperventilationstheorie, welche postuliert, dass Panikattacken durch Hyperventilation ausgelöst werden (Kerr et al., 1937). Gegen die Hyperventilationstheorie spricht, dass nur etwa 50% der PatientInnen mit Panikattacken während der Attacken eine Hyperventilation zeigen (Hibbert et al., 1989). Willkürliche Hyperventilation löst nur bei einigen PatientInnen eine Panikattacke aus (Mahler, 2005). Auch kann von der Ähnlichkeit der Symptome nicht einfach auf einen ursächlichen Zusammenhang geschlossen werden. Wahrscheinlicher ist, dass Hyperventilation ein mögliches Symptom einer Panikattacke ist.

Eine weitere Hypothese zur Entstehung der Panikattacke wurde 1993 von Klein et al. publiziert. Dessen «false suffocation alarm model» beruht auf dem gehäuftem Auftreten respiratorischer Abnormalitäten bei AngstpatientInnen. Sie zeigen im Vergleich zu gesunden ProbandInnen bereits in Ruhe eine erhöhte Variabilität von Atemzugvolumen und Atemminutenvolumen und tiefere  $paCO_2$ -Werte. Die Inhalation Kohlendioxid-angereicherter Luft führt rascher zu Erstickungsgefühlen. Die Hypothese von Klein postuliert daher das Vorliegen hypersensitiver  $CO_2$ -Rezeptoren im Hirnstamm bei PatientInnen mit Panikstörung, mit folgender Instabilität der

autonomen Atmungsregulation und chronischer Hyperventilation auch im Ruhezustand. Auch für diese Hypothese gilt allerdings, dass die erwähnten Befunde nicht bei allen PatientInnen nachgewiesen werden können.

Zusammenfassend kann hier festgehalten werden, dass offenbar neben der Psyche auch Störungen der Atmungsregulation bei Angstanfällen eine wichtige Rolle spielen. Atemarbeit in die Behandlung mit einzuschliessen liegt also auf der Hand. Es stellt sich aber die Frage: Welche Atemübungen sind sinnvoll und wie sollen sie eingesetzt werden?

#### Parasympathische Übungen bei Angstkrankheiten

Der Einsatz von Entspannungsübungen und parasympathischer Bauchatmung bei Angstkrankheiten ist gut bekannt und unmittelbar nachvollziehbar: Wer in einer nicht bedrohlichen Situation Angst hat, soll sich entspannen. Es existiert eine Vielzahl von Techniken, deren Wirkung auf das vegetative Nervensystems nachgewiesen ist: Progressive Muskelrelaxation, mindfulness based stress regulation, autogenes Training etc. Die parasympathische Atemarbeit hat den Vorteil, dass sie einerseits direkt auf ein Symptom der Angstattacke einwirkt und andererseits den Körper allgemein entspannt und erdet. Die parasympathische Bauchatmung

muss sorgfältig instruiert werden. Viele Menschen mit Angststörungen neigen zur Hyperventilation und haben auch in Ruhe eine rasche, oberflächliche Atmung. Wenn sie aufgefordert werden, «tief in den Bauch» zu atmen, erhöhen sie ihr Atemzugvolumen. Falls sie nicht gleichzeitig die Atemfrequenz senken, wird ihr Atemminutenvolumen erhöht, sie atmen mehr Kohlendioxid ab und es wird ihnen schon nach wenigen Atemzügen schwindlig. Da ihnen Schwindel als Symptom einer Angstattacke bekannt ist, werden sie nicht motiviert sein, diese Atmung in Angstsituationen einzusetzen. Bei der Instruktion sollte also darauf geachtet werden, dass die KlientInnen langsam und nicht zu tief atmen (Atemfrequenz  $<10/min$ ). Für das Üben zu Hause kann die gewünschte Atemfrequenz mit Hilfe einer App vorgegeben werden (Breath Pacer).

Die Wirksamkeit von parasympathischen Atemübungen ist gut dokumentiert. In einer Studie mit PatientInnen, die an Panikattacken litten, haben die TeilnehmerInnen ein vierwöchiges Atemtraining mit täglichem Üben unter Kontrolle von Atemfrequenz und Kohlendioxidgehalt der Ausatemluft absolviert. 68% der PatientInnen haben in der Einjahreskontrolle berichtet, sie hätten keine Panikattacken mehr (Meuret et al., 2008). Im Vergleich dazu fallen die entsprechenden Zahlen bei kognitiver Verhaltenstherapie mit 39% und bei medikamentöser Therapie mit Imipramin mit 20% deutlich schlechter aus (Barlow et al., 2000).

Eine Gefahr des alleinigen Erlernens von Entspannungstechniken und parasympathischer Atmung besteht darin, dass deren Anwendung von AngstpatientInnen in ihr Kontroll- und Vermeidungsverhalten eingebaut wird. Menschen mit Angsterkrankungen setzen sympathotone Aktivierung häufig mit Bedrohung gleich. Sie versuchen dann, jegliche Aktivierung des Sympathikus zu vermeiden, indem sie entsprechende Situationen meiden oder indem sie die gelernten Körperübungen einsetzen, um die vegetative Aktivierung wieder zu vermindern. So lernen sie nicht, vegetative Erregung zu tolerieren. IBP spricht hier von einem geringen Containment, einer geringen Fähigkeit, einen hohen Aktivierungszustand auszuhalten. Eine hohe Aktivierung des vegetativen Nerven-

systems ist aber nicht per se etwas Schlechtes. Grundsätzlich geht jede Emotion mit einer gewissen sympathikotonen Aktivierung einher. Man könnte etwas plakativ sogar sagen: Emotionen sind sympathikotone Aktivierungen, die je nach Ausmass der Aktivierung und des Kontexts verschieden benannt werden (Abb. 2).

Vermeidung sympathikotoner Aktivierung führt zur Vermeidung von Lebendigkeit. Eine integrative Therapie arbeitet nicht nur auf Beseitigung der Angstsymptome hin, sondern unterstützt Lebendigkeit auch in hoher Aktivierung. Darum arbeitet IBP gerade auch bei AngstpatientInnen mit der sogenannten Ladungsatmung.

### Sympathikotone Atemübungen bei Angsterkrankungen

Was IBP als Ladungsatmung oder sympathikotone Atmung bezeichnet, entspricht physiologisch einer willkürlichen Hyperventilation. Diese Atmung zeichnet sich durch höhere Atemfrequenz und grösseres Atemzugvolumen als in Ruheatmung aus. Durch den Einsatz der Atemhilfsmuskulatur verschiebt sich der Fokus der Atmung auf den oberen Brustkorb. Der therapeutische Einsatz von Hyperventilation bei Angsterkrankungen ist vor allem in der Verhaltenstherapie erprobt. Compernolle et al. (1979) liessen PatientInnen mit nachgewiesenem Hyperventilationssyndrom täglich durch willkürliche Hyperventilation einen Anfall auslösen.

**«Vermeidung sympathikotoner Aktivierung führt zur Vermeidung von Lebendigkeit.»**

Unter anschliessender Rückatmung in eine Papiertüte verschwanden die Symptome wieder. 90% der PatientInnen hatten nach zwei Therapie-sitzungen und zwei bis drei Erhaltungssitzungen keine Panikattacken mehr. Die sympathikotone Atmung entfaltet ihre Wirkung bei AngstpatientInnen auf mehreren Ebenen des Integrationsmodells: Auf der Ebene der Gedanken kommt

es zu einer Veränderung der kognitiven Zuordnung der körperlichen Angstsymptome. Weil ähnliche Symptome durch Ladungsatmung gezielt hervorgerufen werden können und bei Normalisierung der Atmung wieder verschwinden, erkennen die PatientInnen, dass ihre Symptome per se nicht gefährlich sind. Das vermin-

allerdings nicht mit dem Ziel der Kontrolle der Angstsymptome angewandt werden. Vielmehr geht es darum, selbst im Angesicht der Panik, einen Anker zu haben, einen Ort, von dem aus wir die Panik wahrnehmen können, ohne uns von ihr überschwemmen zu lassen und ohne sie loswerden zu müssen. Eine hilfreiche Metapher hierfür ist



Abb. 2

dert katastrophisierende Missinterpretationen von Angstsymptomen. Auf der emotionalen Ebene schafft die Möglichkeit, den Atem zu regulieren und damit Symptome hervorzu-rufen oder zu mindern, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Macht. Dies reduziert die Angst vor der Angst, und Gefühle wie Ohnmacht und Ausgeliefertsein werden weniger. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich, dass bei wiederholtem Üben mit sympathikotoner Atmung die subjektiven Symptome, wie z.B. Schwindel, abnehmen, auch wenn die physiologischen Parameter (Atemfrequenz, paCO<sub>2</sub>) unverändert bleiben (Meuret et al., 2004). Dies spricht für einen Gewöhnungseffekt. IBP bezeichnet diesen Effekt als Erhöhung des Containments.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sowohl parasympathische als auch sympathikotone Atemübungen in der Behandlung von Angst ihren Platz haben. Die parasympathische Atmung ist hilfreich während der Panikattacke. Um nicht in die Falle der Vermeidung jeglicher sympathikotoner Aktivierung zu geraten, sollten parasympathische Atmung und Entspannungsübungen

das Bild des Hurricans: Wenn wir uns im Auge des Hurricans befinden, können wir dem Tosen um uns herum gelassen zusehen.

**«Wenn wir uns im Auge des Hurricans befinden, können wir dem Tosen um uns herum gelassen zusehen.»**

Sympathikotone Atmung hilft, das Containment für Lebendigkeit zu erhöhen. Regelmässiges Üben mit Ladungsatmung im Alltag mindert nicht nur die unangenehmen Körperempfindungen und Gefühle bei hoher Ladung. Die PatientInnen erleben mit der Zeit sogar angenehme Gefühle und Körpersensationen und können hohe Ladung als Ausdruck ihrer Lebendigkeit und Lebensenergie schätzen lernen. Denn das freie, elastische Schwingen zwischen Aktivierung und Deaktivierung des vegetativen Nervensystems, zwischen

Erregung und Entspannung, entspricht dem gesunden Zustand jedes biologischen Systems. Oben erwähnte Patientin formuliert es so: «Anfangs hatte ich bei der Ladungsatmung grosse Angst vor der körperlichen Reaktion. Bereits nach 2 bis 3 tiefen Atemzügen wurde mir schwindlig. Heute empfinde ich die Ladungsatmung als sehr bereichernd. Auch nach 10 Atemzügen wird mir selten schwindlig. Ich kann die auftretenden Körperempfindungen beobachten, deute sie nicht mehr negativ und das Kribbeln kann ich sogar geniessen.»

#### Eva Kaul

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

#### Literaturhinweise

Barlow, D.H. Gorman, J.M. Shear, M.K. Woods, S.W.: Cognitive-behavioral therapy, Imipramine, or their combination for panic disorder – A randomized controlled trial, The Journal of the American Medical Association, 2000, 17: 2573–2574

Compernelle, T., Hoogduin, K., Joele, L.: Diagnosis and treatment of the Hyperventilation Syndrome, Psychomatics, 1979, 19, 612–625

Hibbert, G., Pilsbury, D.: Hyperventilation – Is it a cause of panic attacks? Br J Psychiatry, 1989, Dec, 155: 805–9

Kerr, W., Dalton, J., Glibe, P.: Some physical phenomena associated with the anxiety states and their relation to hyperventilation, Ann. Intern. Med, 11: 962–992

Klein, D.F.: False suffocation alarms, spontaneous panics, and related conditions. An integrative hypothesis, Archives of General Psychiatry, 1993, 50: 306–317

Mahler, C.: Hyperventilation bei Patienten mit Panikstörung – eine funktionelle dopplersonographische Untersuchung zur Bestimmung der Vasomotorenreaktivität, Dissertation, 2005.

Meuret, A.E., Ritz, Th., Wilhelm, F.H., Roth, W.T.: Voluntary hyperventilation in the treatment of panic disorder, Clinical psych review 25, 2005, 285–306

Meuret, A.E., Wilhelm, F.H., Ritz, Th., Roth, W.T.: Feedback of End-tidal pCO<sub>2</sub> as a Therapeutic Approach for Panic Disorder, J Psychiatr Res, 2008, June, 42(7): 560–568

## Fortbildung

### Angsterkrankungen – ein integrativer Therapieansatz

#### Workshop am Tag der offenen Tür

Samstag, 20.09.2014, 17.00–18.30 Uhr, IBP Institut, Winterthur

In diesem praxisorientierten Workshop wird das Modell «Der Teufelskreis der Angst» vorgestellt. Darauf basierend erleben die Teilnehmenden in der Grossgruppe je eine Übung zu den Erfahrungsebenen Körper, Emotionen und Gedanken, welche den Zeugenplatz stärkt und damit Distanzierung von Angstsymptomen ermöglicht.

#### 1-tägige Fortbildung

Samstag, 20.06.2015, 13.00–18.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

In dieser praxisorientierten Fortbildung werden die physiologische Angstreaktion und das Modell «Der Teufelskreis der Angst» vorgestellt. Die Teilnehmenden erleben und üben im Zweiersetting verschiedene, den Zeugenplatz stärkende Übungen zur Distanzierung von Angstsymptomen auf den Erfahrungsebenen Körper, Emotionen und Gedanken. Weiter wird gezeigt, wie über Biofeedback (Messung von Herz-, Atemfrequenz, arterieller Sauerstoffsättigung und endexpiratorischem pCO<sub>2</sub>) einerseits eine kognitive Umdeutung von hoher sympathikotoner Aktivierung unterstützt und andererseits Zwerchfellatmung wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

**Leitung:** Eva Kaul, Dr. med., IBP Lehrbeauftragte

Anmeldung unter: [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch), 052 212 34 30

## Übungen für den Alltag

Doppel-CD mit Wahrnehmungs- und Körperübungen von Eva Kaul. Die schweizerdeutsch angeleiteten Übungen eignen sich sehr gut zur täglichen Sammlung und Regeneration. Sie sind auch eine gute Ergänzung zu einer Psychotherapie.

- Präsenz- und Erdungsübungen zur Unterstützung der Verankerung im Hier und Jetzt
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung eines freundlich-zugewandten mitfühlenden inneren Zeugen
- Ressourcenübungen zur Verbindung mit inneren Kraftquellen.



CHF 35.– (plus Versandkosten), Bezug beim IBP Institut: [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

## Pokerface

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

Ulrike Mbutcho

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

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

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

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

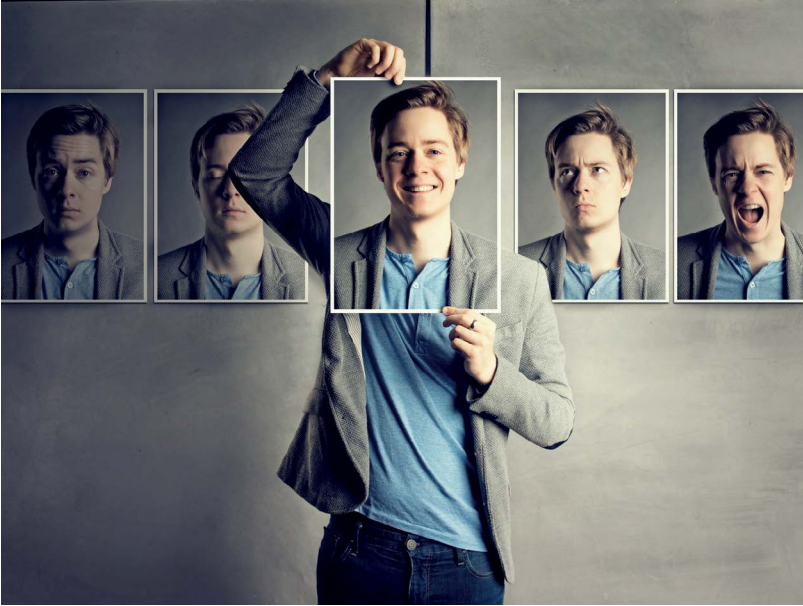
«Die Freiheit nicht nur zu reagieren, sondern wirklich zu antworten, erfordert eine Atempause.»  
(Jon Kabat-Zinn)

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

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

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

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



Schutzstrategie: Uns nicht in die Karten schauen lassen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Lehrgänge

### Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP

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

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

**Start:** 29.04.–03.05.2015

**Ort:** Seminarhaus Idyll, Gais AR

### Integrative Prozessbegleitung IBP

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

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

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

**Start:** 14.–16.11.2014

**Ort:** IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibungen unter [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Vergleichen Sie jetzt die vorangehenden mit der folgenden Intervention:**

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

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

#### **Ulrike Mbutcho**

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

---

#### **Literaturhinweise**

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

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

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

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

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

## **IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus**

---

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

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

Einführung in die Schichten des IBP Persönlichkeitsmodells:

#### **Lebe deine Kraft**

06.–08.03.2015

Agency:

#### **Erst komm' ich...!**

12.–14.06.2015

Schutzstil / Charakterstil:

#### **Herzwärts**

07.–09.11.2014

Ursprungsszenario:

#### **Mein Raum – Dein Raum**

12.–14.09.2014

Selbst:

#### **Ohne Wenn & Aber**

28.–30.11.2014 oder 16.–18.01.2015

---

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

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

Wir freuen uns, Sie im Zyklus zu begrüssen.

Workshop-Ausschreibungen unter: [www.ibp-institut.ch/persoendlichkeitsbildung/ibp-workshops](http://www.ibp-institut.ch/persoendlichkeitsbildung/ibp-workshops)

## Körperarbeit – Ein Erfahrungsbericht

# Neugierig und schöpferisch unterwegs

Claudia Duff

Seit gut zwei Jahren besuche ich regelmässig eine körperorientierte Selbsterfahrungsgruppe, die von einer IBP Therapeutin geleitet wird. In dieser Gruppe gestalten wir unsere Lebensthemen auf unterschiedliche Weise schöpferisch mit unserem Körper.

### Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Ich übe in der Gruppe meinen Körper so wahrzunehmen, wie er sich gerade in diesem Augenblick anfühlt. Ich lerne, dass sich in jeder Wahrnehmung und Empfindung mein Leben ausdrückt, so wie es gerade ist. Alles ist wichtig: das Kribbeln im Fuss, die Wärme im Herzen, der Schmerz im Rücken, das Lachen im Gesicht, das Stampfen mit den Füßen, die Tränen, die Verspannung im Nacken. Ich bin da und nehme mich wertfrei in meiner Ganzheit an. Präsenz im Körper hilft mir auch im Alltag achtsam wahrzunehmen, was jetzt gerade ist. Sie macht mich frei von Gedanken, die mir sagen, was jetzt und in Zukunft sein müsste und schenkt mir Mut, das Jetzt zu bejahen. Zum Beispiel beim wöchentlichen Grosseinkauf: Die vielen Geräusche und Eindrücke machen mich müde und strengen mich an. Wenn ich bewusst den Boden unter meinen Füßen und meine Hände am Einkaufswagen spüre, bin ich ganz da. Ich nehme wahr, wie weich der Kopfsalat ist, wie gut das Brot riecht, wie ein Sack Katzenfutter raschelt. Die Körperwahrnehmung hilft mir, ganz im Jetzt zu sein und mich und die Welt freudig-neugierig zu entdecken. Manchmal möchte ich mich vor den anderen lieber

verkriechen. Ich stelle mich dann auf beide Füße und stelle mir vor, dass vom Kreuzbein aus ein Drachenschwanz wächst. Dieses dritte Standbein schenkt mir zusätzlich Halt. Ich fühle mich gefestigt dem Unangenehmen standzuhalten und muss nicht flüchten.

### Atem und Spiritualität

In der Gruppe konzentrieren wir uns in verschiedenen Übungen auf den Atem. Ich entdecke die Gerechtigkeit, Verbundenheit und Freiheit, die sich im Atmen ausdrückt. Ich habe manchmal das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, zu wenig Geld zu haben, einfach zu wenig zu haben. Neben der Erfahrung zu wenig zu bekommen, mache ich neu die Erfahrung immer genug Atem zu haben. Ich atme ein und ich atme aus und muss mit niemandem darum streiten. Ich kann nicht auf Vorrat atmen, ich kann niemandem den Atem wegnehmen, ich kann beim Atmen niemanden verletzen. Seit ich geboren worden bin, atme ich ganz selbstverständlich. Ich musste es nicht lernen, wie das Gehen oder Sprechen. Meine Eltern haben mir das Leben geschenkt und das Göttliche hat mir seinen Atem eingehaucht. Im Atmen bin ich mit allen Menschen, mit meinen Ahnen und den Verstorbenen, mit der Natur und mit dem ganzen Universum verbunden. Wenn ich atme, betet mein ganzer Körper. Bei meiner Arbeit als Klinikseelsorgerin lege ich häufig nach einem Patientengespräch meine Hände auf meinen Bauch und atme ganz bewusst. Ich spüre wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Ich bin ganz bei mir und meinem Körper und bereit für das nächste Gespräch.

### Lebendigkeit und schöpferische Auseinandersetzung

Viele Körperübungen laden mich ein, auf Gefühle zu achten, die sich in mir zeigen: Wut, Unsicherheit, Geborgenheit, Anspannung, Kraft, Erleichterung, Zufriedenheit, Trauer. Die Vielfalt aller Empfindungen lässt mich Lebendigkeit erfahren. Ich bin so vielfältig und immer wieder anders. Ich kann mich schöpferisch und frei mit meinen Themen auseinander setzen. Ich darf meinem Körper vertrauen und mich auf ihn einlassen. Dieser Prozess ist für mich nie fertig, sondern ein Weg, auf dem ich ständig Neues an mir und in mir entdecke und Schritt für Schritt unterwegs bleibe.

### Claudia Duff

Theologin, Klinikseelsorgerin  
Psychiatrische Klinik Münsterlingen  
und Stiftung Mansio

## Lifespan Integration™

# Aufbauen eines soliden Kernselbsts

Irene Sollberger-Hautle

Im Herbst 2010 nahm ich an den vom IBP Institut organisierten Fortbildungsseminaren Lifespan Integration – Connecting Ego States Through Time, mit Peggy Pace, deren Begründerin, teil. Schon während der ersten praktischen Übung in einer Dreiergruppe stellte ich ziemlich überrascht fest, wie ungewöhnlich rasch, machtvoll und dennoch sanft diese Methode ihre Wirkung zeigt.

Sogleich begann ich in meiner Praxis bei KlientInnen, mit denen ich bereits eine stabile Therapiebeziehung aufgebaut hatte, Lifespan Integration anzuwenden. Es zeigte sich, dass mit Hilfe von Lifespan Integration (LI) oft nach wenigen Sitzungen tiefe Veränderungen passierten, der Leidensdruck merklich nachliess und es weniger häufig zu Fragmentierungen kam.

Die Behauptung von Peggy, dass mit Lifespan Integration auch dissoziative und komplexe posttraumatische Störungen geheilt werden könnten, schien zu Beginn etwas kühn, aber eigene Erfahrungen zeigen, dass dies tatsächlich nicht zu hoch gegriffen ist.

### Was ist Lifespan Integration?

Lifespan Integration™ ist eine von Peggy Pace 2002 entwickelte therapeutische Technik, welche den aktuellen, neuropsychologischen Erkenntnissen entspricht und auf elegante Weise erlaubt, durch verletzend, überfordernde Erfahrungen abgespaltene Ich-Fragmente zu integrieren. Die betroffenen neuro-

nen Strukturen und die ihnen assoziierten körperlichen und emotionalen Reaktionsmuster werden kurz aktiviert und mit Hilfe von imaginierten, chronologisch geordneten Erinnerungsbildern kohärent verbunden. In einer LI-Sitzung wird die Zeitlinie der KlientInnen, d.h. die zu Beginn von ihm/ihr stichwortartig aufgelisteten Erinnerungen zu jedem Lebensjahr, vom Moment der körpersensorisch aktivierten Erinnerung bis zum heutigen Tag, wiederholt durchlaufen.

Die wiederholten Durchgänge durch die Zeitlinie bewirken, dass der Stress, welcher durch irgendein erinnertes oder auch unbewusstes Ereignis ausgelöst wird, nachlässt. KlientInnen erleben sich in der Folge in ihren Beziehungsmustern anders. Wie es scheint, kann sogar der Bindungsstil positiv verändert werden.

### Das Besondere an Lifespan Integration

Das Besondere an Lifespan Integration ist, dass nicht die TherapeutInnen sondern das Erwachsenen-Ich der KlientInnen die nachnährende Rolle gegenüber den jüngeren Selbstteilen (respektive dem inneren Kind) übernimmt. So geben nicht die TherapeutInnen, z.B. in der Rolle der idealen Mutter oder des idealen Vaters, dem inneren Kind die Gute-Eltern-Botschaften, sondern sie leiten den Prozess nur an, coachen das Erwachsenen-Ich der KlientInnen, dass diese die Gute-Eltern-Botschaften ihrem jüngeren Ich beim Durchlaufen der Zeitlinie selber geben können. Dies ist eine sehr wirksame Methode, bei der die KlientInnen lernen, sich selber die Gute-

Eltern-Botschaften zu geben und sie zu integrieren. Während den LI-Durchgängen kann nicht nur das innere Kind der KlientInnen nachgenährt werden, vielmehr ermöglicht das Coaching der TherapeutInnen dem Erwachsenen-Ich der KlientInnen, eine positive Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu machen.

### Die Verbindung von LI zum Körper und damit zu IBP

Wir alle kennen die Erfahrung, dass es manchmal nur eines simplen Kommentars bedarf und wir werden in die Emotionen eines vergangenen, leidvollen Zustands katapultiert. Mit Lifespan Integration können abgespaltene Teile, unabhängig davon, ob eine bewusste Erinnerung an die traumatisierende Erfahrung besteht, durch die wiederholten Durchgänge durch die Zeitlinie bis in die Gegenwart wieder zu einem kohärenten Selbst zusammengefügt werden. Je früher traumatisierende Erfahrungen stattgefunden haben, desto unverbundener scheinen diese Teile. Sie sind einer rein kognitiven Herangehensweise praktisch kaum zugänglich.

Lifespan Integration erlaubt es, diese abgespaltene Teile aufzuspüren und mit den Durchgängen durch die Zeitlinie bis zur Gegenwart lernt der Organismus, dass das Ereignis tatsächlich vorbei ist. Es wird angenommen, dass die wiederholten LI-Durchgänge durch die ganze Zeitlinie im neuronalen System zu Neuerschaltungen führen. Mit den LI-Durchgängen wird dann aufgehört, wenn im Körper kein erhöhtes Anspannungsniveau mehr spürbar ist, sich das System wieder auf Homöostase-Niveau befindet.



Impressionen aus einem  
LI-Basisseminar



### Fallbeispiel

Eine 40-jährige Patientin, welche mit 13 Jahren nach dem Tod ihrer Grossmutter eine schwere Anorexie entwickelte (niedrigstes Gewicht: 28 kg bei einer Grösse von 1.68 m), hatte schon mehrere z.T. jahrelange Hospitalisationen hinter sich und wurde zwischenzeitlich kontinuierlich ambulant psychotherapeutisch betreut, ohne dass sich an ihrem tief verwurzelten Gefühl, eine «Schwerverbrecherin» zu sein, grundlegend etwas geändert hatte. Sie hatte sich im Laufe der Jahre sehr stark zurückgezogen, fühlte sich in öffentlichen Verkehrsmitteln unwohl, oft wie unter einer Käseglocke. Sie nahm seit Jahren Abführmittel, stand täglich mehrmals auf die Waage und hatte Angst, dass sie es nicht überleben würde, wenn es wie in früheren Jahren wieder zu Ess-Brech-Anfällen kommen würde. Ein Grossteil ihres Tagesablaufes wurde von ihren Essritualen bestimmt.

Im Laufe des letzten Jahres fanden 36 Therapiesitzungen statt, wovon 14 Lifespan-Integration-Sitzungen. Als erste Veränderung nahm die Patientin, die es gewohnt war zu frieren, mehr Wärmeempfindungen in ihrem Körper wahr. Im Weiteren erlebte sie, dass sie gewisse Lebensphasen bei den LI-Durchgängen plötzlich als heller wahrnahm und spontan neue positive Erinnerungen auftauchten. Sie begann, sich am Ende der Sitzungen in ihrem Körper wohl zu fühlen und berichtete auch von länger anhaltenden Hochgefühlen nach den Sitzungen. Sie fühlte sich geerdeter, berührt von ihrem Leben und freute sich zunehmend, in

der Gegenwart anzukommen. Es zog sie wieder mehr nach draussen und sie richtete sich zu Hause ihren Balkon her, um dort an der Sonne sitzen zu können.

Die Bauchkrämpfe, welche die Patientin zu Beginn der LI-Durchgänge im Nabelbereich gespürt hatte, nahmen ab. Auch die Empfindung, dass sich ihre Füsse abgestorben anfühlten, liess nach und machte mehr und mehr einem Gefühl der Lebendigkeit Platz. Nach den LI-Sitzungen berichtete sie, sie fühle ihre Stärke, fühle sich erwachsener, habe mehr Freude und spüre mehr Liebe in sich.

Schliesslich hatte sich das Gefühl, eine Schwerverbrecherin zu sein, aufgelöst. Die Patientin berichtete, sie nehme stattdessen einen goldenen Kern in sich wahr. Sie spüre, dass sie jetzt leben dürfe und ein neues Leben anfangen könne. Der Gedanke an eine berufliche Neuorientierung machte ihr keine Angst mehr und sie unternahm entsprechende Schritte in diese Richtung. Und sie ging zum Friseur und liess sich eine neue Frisur machen.

Es gelang der Patientin, die von der Ernährungsberaterin vorgeschlagenen Essenspläne einzuhalten und sukzessive wieder Brot und Proteine in ihren Speiseplan aufzunehmen. Sie ist zuversichtlich, dass sie ihr Ziel, ihr Gewicht pro Monat um ½ kg bis auf 50 kg zu erhöhen, dieses Jahr erreichen wird.

### Irene Sollberger-Hautle

lic. phil., Psychotherapeutin FSP, in eigener Praxis in Bern tätig

## Fortbildung in Lifespan Integration™

### Workshop am Tag der offenen Tür

Sa, 20.09.2014, 09.30–11.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur  
Anandi Janner Steffan führt anhand von Theorie, einem Fallbeispiel und Diskussion in die LI-Methode ein.

### Basisseminar

Vermittlung und Anwendung des LI-Standard-Protokolls. Ein kurzer Einblick in die Neurowissenschaften macht deutlich, auf welche Weise traumatische Erlebnisse die normale Vernetzung der Neuronen beeinträchtigen, was zu abgespaltenen Ich-Fragmenten führt. Anhand der eigenen Zeitlinie mit Erinnerungsbildern aus dem eigenen Leben erfahren die Teilnehmenden, wie tief der LI-Prozess geht, wie schnell eine Veränderung der körperlichen Gefühle und des emotionalen Empfindens stattfinden kann. Nach Abschluss dieses Seminars können die Teilnehmenden das Standard-Protokoll anwenden.

Mit Anandi Janner Steffan

14.–15.11.2014, Winterthur

### Aufbauseminar

Vermittelt den Teilnehmenden die Fähigkeiten/Kenntnisse zur Anwendung der Variationen des LI-Protokolls zur Behandlung von Störungen wie Depressionen, PTBS, Bindungsstörungen, dissoziativer Identitätsstörung, Bulimie und Anorexie. Vermittelt wird auch der «Lifespan Integration Attachment Repair Process», der die Bindungsfähigkeit von PatientInnen verbessern kann.

Mit Peggy Pace, der Begründerin von Lifespan Integration

Frühling 2015, Winterthur

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Einladung zum Tag der offenen Tür



### Wenn Ödipus dazwischen funkt – Erwachsene Beziehungsdynamik vor dem Hintergrund des ödipalen Dreiecks

Notburga und Robert Fischer

«Eine lebendige Sexualität und eine verbindliche Beziehung sind auf Dauer unvereinbar», «Schon wieder habe ich mich in jemand unerreichbaren verliebt», «Immer wieder lande ich in Dreiecksbeziehungen», «Er will Sex und ich mehr Herzverbindung». Dies sind oft gehörte Aussagen aus unserem Praxisalltag.

Wenn Männer und Frauen sich in Beziehungen fallen verstricken oder sexuelle Probleme auftauchen, werden wir oft fündig, wenn wir diese Themen vor dem Hintergrund des ödipalen Dreiecks (Beziehungsdynamik zwischen Vater, Mutter und Kind im Vorschulalter) beleuchten. In unseren intimen Beziehungen greifen wir meist unbewusst auf das früher vorgelebte Beziehungsverhalten der Eltern (oder das Gegenteil davon) zurück. Hier kann es sich lohnen, diese Themen mit Hilfe einer professionellen Begleitung aufzuarbeiten und gebundene Ressourcen neu zugänglich zu machen.

Wir bauen unsere sexualtherapeutische Fortbildung auf einem Entwicklungsmodell der Reifestufen von Sexualität und Beziehungsfähigkeit im Lebensbogen auf, basierend auf der Sexual Grounding® Therapy (SGT). Dieser Ansatz will die Reifung, Selbstregulation und Selbstverantwortung fördern. Er schult die Fähigkeit, sich auch in Bezug auf die Ursprungsfamilie, die gegenwärtige Partnerschaft und das sexuelle Wohlergehen der Kinder sinnvoll und fördernd zu verhalten und so Erfüllung und nicht nur Befriedigung und Funktionieren zu finden. Wir arbeiten mit praktischen

Modellen und therapeutischen Strukturen sowohl für die (Nach-)Reifung der Sexualität von der Kindheit bis ins Erwachsenenleben, als auch für die Weiterentwicklung der erwachsenen sexuellen Liebesfähigkeit und die Reifung bis ins Alter und zum Sterben.

Für eine erfüllende Sexualität ist es nie zu spät. Wir entwickeln unsere sexuelle Liebesfähigkeit und Beziehungskompetenz in einem lebenslangen Lern- und Reifeprozess. So können wir in sexuellen Problemen oder Beziehungskrisen immer auch die Chance für Wachstum und Weiter-Entwicklung sehen.

In unserem Workshop am Tag der offenen Tür des IBP Instituts geben wir am 20.09.2014 einen Überblick über die Reifestufen der sexuellen Liebesfähigkeit im Lebensbogen. Die Teilnehmenden können eine Ressourcenerfahrung der ödipalen Grunddynamik erleben. Der Körper kennt den Weg zur Lösung: Was immer es dazu braucht, um sicher, entspannt, offen und lebendig im Kontakt mit sich selbst und dem Gegenüber zu sein. An diese Körperweisheit knüpfen wir an.

#### Notburga Fischer

Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Coach / Lehrbeauftragte IBP, Sexual Grounding® Trainerin

#### Robert Fischer

Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Lehrbeauftragter IBP, Sexual Grounding® Trainer

### Körpergewahrsein in Therapie und Beratung am Tag der offenen Tür des IBP Instituts 2014

Der diesjährige Tag der offenen Tür findet am Samstag, 20. September statt. Dieses Mal ist er auf ein Fachpublikum aus dem ambulanten und stationären klinischen Setting ausgerichtet. Am Freitagabend, 19. September, findet eine Veranstaltung für ein breiteres Publikum statt (siehe Programm auf der Heft-Rückseite). Die Mitglieder der IBP Institutsleitung freuen sich darauf, Sie an diesem Tag willkommen zu heißen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Impressionen vom  
Tag der offenen Tür 2013



## Was hat ein Kopfstand in der Psychotherapie zu suchen?

Miriam Popper

Yoga ist in, Yoga ist hipp, jeder macht Yoga! Aber sollen wir deshalb als PsychotherapeutInnen auf diese Yogawelle aufspringen und Yoga in die Therapie integrieren?

Meine Antwort lautet: Ja, denn Hatha Yoga ist jener Zweig der Wissenschaft des Yoga, der sich mit dem Körper und dessen Einfluss auf die Psyche befasst. Dieser körperliche Yoga hat Übungswege und Techniken entwickelt, die den Praktizierenden seit Jahrhunderten helfen, über den Körper die Seele zu beeinflussen, um Ruhe, Konzentration und ein integriertes und erweitertes Bewusstsein zu erreichen.

IBP und Hatha Yoga scheinen mir vieles gemeinsam zu haben. Der Atem (Prana im Yoga) ist bei beiden essentiell. Energiefluss, Entspannung und Spannung, Vertiefung des Bewusstseins, Öffnung des «Muskelpanzers» und Integration von Körper, Psyche und Geist sind Anliegen beider Übungs- bzw. Heilungswege.

In den USA wird Hatha Yoga bereits in der Langzeittherapie mit TraumapatientInnen eingesetzt, in Gefängnissen wird Yoga anstatt Psychotherapie angeboten und viele Therapiemethoden haben die Achtsamkeitspraxis, die auf der Meditation beruht, für sich nutzbar gemacht. So denke ich, dass auch bei uns Hatha Yoga in Zukunft vermehrt als psychotherapeutisch wirksame Methode entdeckt, eingesetzt und erforscht wird.

Ich habe mich in den letzten Jahren intensiv der Integration von Hatha Yoga und Psychotherapie gewidmet. Nachdem ich mit einzelnen PatientInnen sehr positive Erfahrungen gemacht hatte, als ich einzelne Techniken des Yoga in den Therapieprozess integrierte, bot ich eine Yoga-Übungsgruppe für meine Psychotherapie-KlientInnen an. Aus dieser Gruppe und der Arbeit mit den EinzelpatientInnen habe ich Techniken entwickelt, die problemlos in eine (IBP) Körperpsychotherapie-Sitzung integriert werden können. Diese unterstützen den therapeutischen Prozess, intensivieren ihn oder helfen, das Erarbeitete tief zu integrieren. Als Selbstpraxis angewendet, dienen sie den KlientInnen als ressourcenorientiertes körperliches Tool, um zwischen den Sitzungen etwas für sich zu tun. Dazu binden die TherapeutInnen die aktuellen Themen aus einer Sitzung in die Yoga-Selbstpraxis der KlientInnen mit ein, so dass ein persönlicher Prozess und Übungsweg entsteht, der auf den jeweiligen Menschen und seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Am 20.09.2014, dem Tag der offenen Tür des IBP Instituts, gebe ich im Rahmen eines Praxis-Workshops eine Einführung in meine Arbeit und anschliessend Zeit, um Fragen zu stellen.

### Miriam Popper

Lic. phil. I, Psychologin FSP, eid. anerkannte Psychotherapeutin, Yoga-Instruktorin AYA

## Das IBP Persönlichkeitstraining

### Ein ganzheitliches Training zur Entfaltung von Persönlichkeit, Beziehungsfähigkeit und Spiritualität

IBP verfügt über eine reichhaltige Toolbox, um einen tiefgreifenden Prozess der Persönlichkeitsentwicklung in die Wege zu leiten.

Das Hauptziel des Trainings besteht in der Steigerung der Kompetenz zu körperlichem, emotionalem und kognitivem Selbstmanagement. Das bedeutet Vertiefung der Beziehungsfähigkeit zum Selbst und damit Entwicklung von mehr Selbstfürsorge und Selbstverantwortung. Dies wiederum fördert die Beziehungsfähigkeit zu Familie, Freundeskreis oder Natur und öffnet spirituelle Dimensionen.

6 Seminare verteilt auf 1 Jahr.

**Leitung:** Markus Fischer, Brigit Vatika Jacob, David Altwegg, Pascale Sola

**Start:** 19.–21.09.2014

**Ort:** Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen (LU)

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Aktuelles aus dem IBP Institut



Markus Fischer



Roman Decurtis

### Visionäre, Pioniere und Schaffer:

## Zum Rücktritt von Markus Fischer und Roman Decurtins aus der Institutsleitung

Ein glücklicher Zufall in Gestalt eines ausgebuchten Meditationskurses in Esalen führte Markus Fischer vor rund 27 Jahren in einen dreiwöchigen Workshop mit Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen-Morse. Bereits nach wenigen Kurstagen war ihm klar, dass er mit IBP seine therapeutische Heimat gefunden hatte. Wer Markus kennt, weiss um sein Gespür für Relevanz, wie begeisterungsfähig er ist und wie ansteckend seine Begeisterung wirkt. So erstaunt es wenig, dass der in der Folge durch ihn in der Schweiz organisierte Workshop mit Jack und Beverly schnell ausgebucht war und auf ausgesprochen viel positive Resonanz stiess. So stellte Markus 1991 eine erste IBP Fortbildung auf die Beine, und nach und nach entwickelte sich aus seiner therapeutischen Praxis heraus das IBP Institut Schweiz. Ohne, dass das je sein Plan gewesen wäre. Denn er ist mit Leib und Seele Psychotherapeut und Ausbilder: Der Inhalt, die Wirksamkeit und die Genesung von Menschen liegen ihm vor allem anderen zentral am Herzen. Als Visionär und Pionier brachte er IBP in die Schweiz und konnte es in Zusammenarbeit mit einer wachsenden Schar anderer Begeisterter zu dem machen, was es heute ist. Eine entscheidende Rolle kommt dabei Roman Decurtins zu, der Teilnehmer der ersten IBP Fortbildung in der Schweiz war. Seit damals engagiert er sich erfolgreich dafür, dass

IBP in der Schweiz als Methode und als anerkanntes Kompetenz- und Weiterbildungszentrum für Psychotherapie und Coaching Fuss fassen konnten. Als klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Coach, Supervisor sowie Arbeits- und Organisationspsychologe ergänzte er den Mediziner und Psychotherapeuten Markus Fischer ideal. Zusammen brachten die beiden ein enorm breites und fundiertes Wissen für den weiteren Aufbau des IBP Instituts ein. Ihrer fachlichen Kompetenz, Weitsicht und Beharrlichkeit ist es zu verdanken, dass das IBP Institut so aufgestellt ist, wie es sich heute präsentiert. Mit einem guten Gespür für anstehende Entwicklungsaufgaben konnten sie immer wieder fähige Leute gewinnen, die mit ihnen gemeinsam wichtige Projekte realisierten, unter anderem:

- Anerkennung des IBP Psychotherapie-Curriculums durch Charta/ASP, FSP, SBAP und SGPP/FMH
- Anerkennung des IBP Beratungs- und Coaching-Curriculums durch SGfB und bso
- Aufbau eines professionellen Qualitätsmanagements
- Gründung des IBP Ambulatoriums
- Aufbau des IBP Fachverbands und IBP Mitgliedschaft in der FSP als Gliedverband

- Nachwuchsförderung in Form eines eigens konzipierten Teacher-in-Ausbildung-Trainings
- und last but not least eine sorgfältig geplante Nachfolgelösung hinsichtlich ihres geplanten Rückzugs aus der Institutsleitung.

Die Liste liesse sich beliebig lang weiterführen, denn unglaublich viele Aufgaben, Anforderungen und Ansprüche mussten und müssen erfüllt werden, um ein Institut wie das unsere auf die Beine zu stellen und mit feinem Gespür für organisationale Notwendigkeiten und künftige fachliche Trends permanent weiter zu entwickeln.

Wir sind sehr dankbar, dass wir im Heute davon profitieren können und gratulieren Markus und Roman zu ihrem grossen Werk. Ihr Können, ihre Kreativität und ihre Begeisterungsfähigkeit bleiben dem IBP Institut in ihrer Rolle als Lehrbeauftragte zum Glück erhalten. Wir wünschen ihnen alles Gute und viel Freiraum, um weitere Herzensprojekte, die neben den IBP Managementaufgaben keinen Platz mehr fanden, zu realisieren.

**Silvie Pfeifer**  
Mitglied der Institutsleitung

## Gruppentherapie am Ambulatorium des IBP Instituts

Neben Einzel-, Paar- und selten auch Familientherapie bietet das IBP Ambulatorium auch Angebote für kleinere Gruppen von PatientInnen an. Hintergrund ist die Erwartung, dass sich psychotherapeutische Prozesse beschleunigen lassen, wenn Einzel- und Gruppentherapie in Kombination zur Anwendung kommen. Tatsächlich ist dieses Phänomen aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung gut bekannt: Wer Einzelsebsterfahrung mit Gruppensebsterfahrung kombiniert, kommt schneller voran. Hintergrund dieser Tatsache ist wohl der Umstand, dass im Einzelsetting und im Gruppensetting andere Aspekte der Persönlichkeit gefordert und gefördert werden.

Im Einzelsetting ist der Hauptfokus der Achtsamkeit intrapersonal, also auf das Selbst ausgerichtet. Meist ganz anders liegt der Hauptfokus der Aufmerksamkeit im Gruppensetting. Unter der Voraussetzung, dass die Teilnehmenden über ein genügend gut etabliertes Kernselbst verfügen, geht es in der Gruppe zentral um Fragen des achtsamen Umgangs mit dem Gegenüber, um das Erleben des Selbst im Kontakt und Austausch mit dem Anderen. Also um eine interpersonale Dimension. Grundlegende Fragen auf dieser Ebene lauten: Wie mache ich Kontakt mit dem Gegenüber? Wie regle ich Nähe und Distanz? In welche (guten oder auch un-guten) Rollen und Verhaltensmuster gehe ich bevorzugt im Kontakt mit anderen Menschen? Wie regle ich Konflikte, unterschiedliche Bedürfnisse? Welches sind meine Kommunikationsmuster und Stresstrategien?

Bei der Kombination von Einzeltherapie und Gruppentherapie ergibt sich eine Konstellation, die sehr oft gegenseitig befruchtend wirkt. Sowohl Einzel- als auch Gruppentherapie werden dadurch lebens- und realitätsnaher und damit ergiebiger hinsichtlich nachhaltiger Veränderungen im Leben. Aus der Neurobiologie wissen wir, dass nachhaltige Verhaltensveränderungen dann am leichtesten geschehen, wenn wir in einer (Therapie-) Situation körperlich etwas spüren und emotional etwas erleben. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von sogenannter Felt Sense Erfahrung, die zu einem Felt Shift (=gefühlte Veränderung) führt. Die Kombination von Einzel- und Gruppentherapie fördert diese wichtigen Felt Sense Erfahrungen, die Gefahr von auf theoretische Erkenntnisse limitiertem darüber Reden ist viel geringer.

**Markus Fischer**  
Leiter IBP Ambulatorium

## Gruppenangebote

### Ambulatorium

#### Das Gürteltier-Prinzip

Die Arbeit in der Gruppe ermöglicht das eigene Schutzverhalten auf humorvolle Weise zu erforschen und einen spielerischen Umgang damit zu entwickeln.

5 Abende

**Leitung:** Silvia Pfeifer-Burri und Marion Jost Marx

#### Die Verankerung des Selbstempfindens im Körper

Die Teilnehmenden erlernen über verschiedene Übungen Mittel zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung sowie des Selbstmanagements.

12 Abende Minimum, durchschnittliche Teilnahme während 1 Jahr

**Leitung:** Lilo Ramser-Funk und Rodolpha Schächli-Eggler

#### Ambulante Skillstrainingsgruppe nach der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)

Verhaltenstherapeutisches Gruppentraining für PatientInnen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder Borderline Persönlichkeitsstruktur.

40 Gruppensitzungen (5 Module à 8 Sitzungen), Dauer ca. 1 Jahr

**Leitung:** Martin Weyer und Stefan Zensus

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Angeboten und Anmeldung unter:

[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

[info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

oder Tel. 052 212 34 30

## Emilie Conrad,

die Begründerin von Continuum Movement, ist nicht mehr. Sie ist am 14.04.2014 zu Hause, umgeben von ihren Lieben, gestorben. Sie reist weiter, in Frieden, in anderen Dimensionen.

Emilie war eine brillante Innovatorin und Visionärin. Sie hat auf den Ebenen des Körpers und der Bewegung unzählige Menschen inspiriert. Das IBP Institut durfte sie über viele Jahre mit ihren bewegenden Workshops willkommen heissen. Sie wirkt in unseren Herzen weiter und ihre Arbeit wird durch die Continuum Movement LehrerInnen weitergetragen werden.

## Ausgestellte Zertifikate (Juli 2013 – Juni 2014)

Die folgenden Personen haben den IBP Zertifikatstitel erworben:

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

Sabine Bachmann, Muttenz  
Rolf Brogli-Burgener, Gipf-Oberfrick  
Flurina Goerre, Appenzell  
Ian Kyburz, Zürich  
Therese Niederhauser, Brugg  
Tobias Rüfenacht, Thalwil  
Christine Wey, Kriens

#### Zertifikat «Psychotherapeut/in für Integrative Körperpsychotherapie IBP»

Paula Dieterle, Aarau  
Daniel Gassmann, Bern  
Margaretha Hofer, Bern  
Jeannette Legler, Zürich  
Rodolpha Schächli-Eggler, Riedt b. Erlen

**Wir gratulieren herzlich!**

# Aktuelles aus dem IBP Fachverband

## Schlankere Strukturen

Im Rahmen der gemeinsamen Retraite mit dem IBP Vorstand und der Institutsleitung im letzten Herbst haben wir festgestellt, dass die heutigen Strukturen des IBP Fachverbandes (FV) einerseits an Ressourcengrenzen stossen und andererseits Überschneidungen und unscharfe Abgrenzungen zum IBP Institut mit sich bringen, die zu Doppelspurigkeiten führen. So beschäftigen sich sowohl das IBP Institut als auch der IBP Fachverband mit Qualitätssicherung, Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen für Fachleute und Berufspolitik.

Hier liegt grosses Synergiepotential, das wir nutzen wollen. Der Grundstein dafür wurde an der Mitgliederversammlung des IBP Vereins am 19.06.2014 gelegt: Die Vereinsmitglieder haben der Integration des IBP Fachverbandes ins IBP Institut zugestimmt. Nun ist eine Arbeitsgruppe mit der Ausarbeitung des neuen Organisationsreglements beschäftigt, welches an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung vom 24. Oktober 2014 zur Abstimmung gelangen wird.

### Was bis heute bekannt ist (Stand Redaktionsschluss Ende Juni 2014):

- Wir vom FV-Leitungsteam üben vorläufig unsere bisherigen Funktionen weiter aus und nehmen unseren Auftrag wie gehabt wahr.
- Wird an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung vom 24. Oktober 2014 das neue Organisationsreglement angenommen, ist der IBP Fachverband als eigenständiges Organ formal aufgelöst.
- Die heutigen FV-Leitungsaufgaben werden schrittweise in die Bereiche Coaching / Beratung / Persönlichkeitsbildung respektive Psychotherapie integriert und den Verantwortlichen innerhalb der neuen Strukturen übergeben. Damit wird eine klarere Trennung und eine gezieltere Ausrichtung geschaffen.
- Per 1. Januar 2015 sind Integration und Übergabe der heutigen Fachverbandsaufgaben abgeschlossen.

Die Vorteile einer Mitgliedschaft beim IBP Verein – neu als Fachmitglied (siehe dazu untenstehende Erläuterungen) bleiben erhalten: Identitätsstiftung, Wahrung und Vertretung der berufspolitischen Interessen, fachlicher und sozialer Austausch, Vernetzung, Fortbildungsangebote, persönliches Profil auf der IBP Webseite.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bedanken für das Vertrauen, die Unterstützung und die Wertschätzung, welche uns seitens unserer Mitglieder über all die Jahre entgegen gebracht wurden. Wir haben uns gerne und mit Freude für die Anliegen des Fachverbandes eingesetzt.

Wir erwarten euch am 24. Oktober 2014 im Anschluss an die ausserordentliche Mitgliederversammlung zum rauschenden (Abschieds-)Fest und freuen uns, mit euch auf die Zukunft anzustossen.

Die Fachverbandsleitung:  
**Daniela Hemmi, Iren Bärlocher  
Rahel Eidenbenz, Marion Jost  
und Manou Maier**

## Neue Mitgliederkategorien

An der Mitgliederversammlung des IBP Vereins am 19.06.2014 wurden neue Statuten verabschiedet. Diese treten automatisch in Kraft, wenn an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung am 24.10.2014 das neu vorzuschlagende Organisationsreglement angenommen wird. Diese Statutenänderung sieht die Integration der IBP Fachverbandsaufgaben ins IBP Institut vor.

### Änderungen bei Annahme des neuen Organisationsreglements:

Bisher	Neu
Mitglied IBP Fachverband	Fachmitglied IBP Verein
Mitglied IBP Fachverband in Ausbildung	Fachmitglied IBP Verein in Ausbildung
Mitglied IBP Verein	Fördermitglied IBP Verein

Die bestehenden Mitgliedschaftskategorien werden automatisch in die neuen überführt. Die Höhe des Gesamt-Mitgliederbeitrages bleibt unverändert. Die PsychologInnen-Sektion des Schweizer Vereins für Integrative Körperpsychotherapie IBP, der von der FSP anerkannte Gliedverband, ist von den Änderungen nicht betroffen.

**Neu können auch IBP ProzessbegleiterInnen und AbsolventInnen gleichwertiger körperorientierter Fort- und Weiterbildungen Fachmitglied im IBP Verein werden.**

## Erste eidgenössische Diplome für Berater und Beraterinnen im psychosozialen Bereich

Im Rahmen einer von der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB organisierten Feier wurden am 3. Juni 2014 die ersten eidgenössischen Diplome an 26 neue TitelträgerInnen überreicht. Auch die vier folgenden IBP BeraterInnen/Coaches wurden ausgezeichnet. Sie haben die Prüfung erfolgreich absolviert und tragen nun den geschützten Berufstitel «Beraterin bzw. Berater im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom». Wir gratulieren herzlich!

### David Altwegg

«Eine staatliche Anerkennung der Beratungsarbeit ist ein offizielles Qualitätssiegel und schützt vor allfälligen späteren Einschränkungen bezüglich Berufsausübung. Die Vorbereitung auf die Prüfung hat mich aufgefordert, nochmals die eigenen Beratungsansätze zu reflektieren und das eigene Beratungskonzept zu definieren.»

### Priska Balsiger

«Basis für die mündliche Prüfung ist eine Audio-/Video-Aufnahme aus der eigenen

Beratungspraxis. Diese vorzubereiten, auszuwählen und zu präsentieren war ein wichtiger Lernprozess für mich. Herausfordernd und in jeder Hinsicht lohnenswert.»

### Renata Holzer

«Für mich bedeutet die Erlangung dieses Berufstitels, dass ich mich im undurchsichtigen Beratungsmarkt besser positionieren kann. Die staatliche Anerkennung stärkt den Stellenwert meiner Arbeit und steht für Qualität.»

### Manuela Maier

«Ich war aufgefordert, mich mit meinem eigenen Beratungskonzept auseinanderzusetzen. Was mit einer Mindmap-Skizze begann, wurde schliesslich zu einem umfangreichen Dokument. Es ist mit persönlicher Identität gefüllt und hat mein Berufsverständnis enorm gestärkt.»

Informationen zur Höheren Fachprüfung und den Zulassungsbedingungen unter [www.sgfb.ch](http://www.sgfb.ch)



Eidgenössisches Diplom für IBP BeraterInnen/Coaches: Anerkennung für Qualität

## Fachverband Fortbildungs-Veranstaltungen

### Praktische Anatomie

Ein Workshop, der in zwei eintägigen Modulen relevantes Basiswissen in Anatomie vermittelt. Dies führt zu mehr Sicherheit in der Anwendung von Körperinterventionen.

Für PsychotherapeutInnen und IBP Coaches / BeraterInnen und Studierende

**Leitung:** Eva Kaul, Dr. med., IBP Psychotherapeutin

Samstag 25. Oktober und 22. November 2014 in Winterthur

### Vernetzungstreffen für IBP Coaches / BeraterInnen

**Leitung:** Daniela Hemmi, Manou Maier, Matthias Keller

Donnerstag 06.11.2014 in Zürich

### Umgang mit Dissoziation

#### 4. Gemeinsame Tagung IBP, CH-EABP und SGBAT

Mit Referaten von Johannes Benedikt Schmidt, Dr. Dipl. Psych. und Marulla Hauswirth, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Lehrtherapeutin/Supervisorin SGBAT.

Am Nachmittag Workshops mit Johannes Benedikt Schmidt, Sabina Kunz und Verena Maggioni-Müller

Für PsychotherapeutInnen und IBP Coaches / BeraterInnen

Samstag, 24. Januar 2015 in Zürich – Frühbucher-Rabatt bis 31.10.2014!

Detail-Informationen zu allen Veranstaltungen unter [www.ibp-fachverband.ch](http://www.ibp-fachverband.ch)

# Aktuelles aus dem IBP Verein

## IBP Verein – 2015 mit neuer Organisation unterwegs

Mit dem IBP Institut für Körperpsychotherapie und Integratives Coaching/Beratung und dem IBP Fachverband vereint der IBP Verein hohe Kompetenzen unter einem Dach. Der amtierende Vorstand des IBP Vereins hat sich der künftigen Entwicklung der Organisation angenommen. Im letzten Herbst trafen sich die leitenden Gremien des IBP Instituts, des Fachverbands sowie der Vorstand zu einer gemeinsamen Retraite. Sensibilisiert wurde unter anderem auf die bevorstehenden Veränderungen in der Führungsstruktur im Institut. Die beiden IBP Pioniere Markus Fischer und Roman Decurtins setzen ihren bereits seit Jahren geplanten Rücktritt um. An einer Follow-Up-Veranstaltung fiel der gemeinsame Zwischenentscheid, die Aufgaben des Fachverbands in das Institut zu integrieren.

Diese Fakten führten zum Projekt Organisationsentwicklung (OE) IBP Verein, welches sich in drei Phasen gliedert:

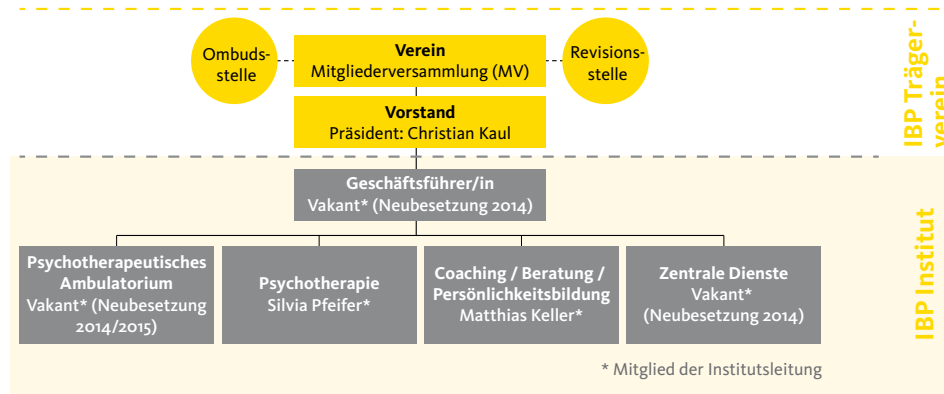
- **Phase 1: Januar – Juni 2014**  
Künftige Organisation IBP Verein ist definiert
- **Phase 2: Juli – Dezember 2014**  
Detailausarbeitung neue Organisation
- **Phase 3: Januar 2015**  
Implementierung der neuen Organisation

Die bestehenden Instituts- und Fachverbandsleitungen führen das laufende Geschäft bis Ende 2014 weiter. Der OE-Prozess wird parallel zum operativen Betrieb realisiert. Dank der effizienten und fokussierten Arbeitsweise im OE-Prozess wurde in der ersten Jahreshälfte eine Lösung für die Organisation des IBP Vereins ausgearbeitet. Diese ist für die weitere Entwicklung des Instituts sinnvoll, effizient und effektiv. Das gesamte IBP Kader unterstützt das zufriedenstellende Resultat.

### Die Ergebnisse der neuen Struktur gültig ab 1. Januar 2015 in der Übersicht

- Ein/e Geschäftsführer/in und Bereichsleitung zentrale Dienste in Doppelfunktion wird neu rekrutiert. Roman Decurtins und Silvia Pfeifer werden ihre Aufgaben in diesem Bereich bis Ende 2014 schrittweise an den/die Geschäftsführer/in übergeben.

### IBP Führungsstruktur ab 1.1.2015



- Bereich Psychotherapeutisches Ambulatorium wird ad interim durch Markus Fischer geleitet, bis die Stelle neu besetzt worden ist.
- Bereich Psychotherapie wird durch Silvia Pfeifer geführt.
- Bereich Coaching / Beratung / Persönlichkeitsbildung steht unter der Leitung von Matthias Keller.

Der IBP Fachverband ist ab 2015 in das IBP Institut integriert. Die Aufgaben figurieren neu unter dem Bereich Psychotherapie und dem Bereich Coaching / Beratung / Persönlichkeitsbildung.

### Nutzen der Neuorganisation

- Alle Kernkompetenzen bleiben erhalten. Studierende, KlientInnen, PatientInnen, Zuweisende sowie Partner treffen das bisherige Angebot in gleicher Qualität an.
- Die Ablösung der beiden Pioniere aus der Instituts-Leitungsfunktion ist in gemeinsamer Absprache geregelt. Fachlich werden sich die beiden auch in der Zukunft als Lehrbeauftragte und als Know-how Träger für das IBP Institut und den Verein engagieren.
- Die Führungsstruktur wird vereinfacht.
- Die neue Organisation ist so konzipiert, dass mögliche künftige Entwicklungen und Erweiterungen einfach integriert werden können.

- Die Integration der Aufgaben des Fachverbands ins Institut erlaubt eine vereinfachte Kommunikation und eine verstärkte Synergienutzung. Die Wahrung und Vertretung der berufspolitischen Interessen bleibt erhalten.

### Nächster Schritt: Ausserordentliche Mitgliederversammlung vom 24.10.2014

Die Mitglieder genehmigten an der Mitgliederversammlung vom 19. Juni 2014 die überarbeiteten Statuten als Grundsatzentscheid für die Umsetzung der neuen Strukturen. Das neu zu erarbeitende Organisationsreglement wird der Mitgliederversammlung vom 24. Oktober 2014 vorgelegt. Mit dessen Genehmigung treten auch die neuen Statuten in Kraft.

### Christian Kaul, Präsident IBP Verein:

«Die neue Organisation überzeugt. Das IBP Institut mit seinem einmaligen Angebot ist für die künftigen Entwicklungen sehr gut aufgestellt. Mein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten, die mit grosser Offenheit und enormen Engagement diesen zukunftsweisenden Prozess gestaltet haben und den Mitgliedern des Vereins für das ausgesprochene Vertrauen in die Resultate.»





## Ein grosses Dankeschön an Eva Winizki

Carmen Stenico

Sie hat einen spannenden Lebenslauf, kennt den IBP Verein mit vielen Facetten, ist in ihrem Wirken inspirierend und reflektiert: Eva Winizki. Per Juni 2014 trat sie nach 11-jähriger Tätigkeit aus dem Vorstand aus. Der IBP Familie bleibt sie erhalten. Im Interview teilt sie ein paar Erinnerungen und Gedanken mit uns.

### Eva, wie bist du zum IBP Verein gestossen?

Der Tod meines Vaters führte mich zum Therapieangebot des IBP Institutes. In einer Intervention mit Therapeuten befanden sich auch IBP Therapeuten, die aus ihrer Ausbildungsgruppe Methoden einbrachten. Der integrative Ansatz überzeugte mich. Ich beschloss, die Weiterbildung zur Körperpsychotherapeutin am IBP Institut zu besuchen. Nach dem Abschluss im Jahre 2003 nahm ich die Anfrage von Markus Fischer an als Vorstandsmitglied den Bereich Marketing & PR zu vertreten.

### Rückblickend auf deine 11-jährige Tätigkeit als Vorstandsmitglied: Was sind wichtige Ergebnisse?

Zurzeit befindet sich das IBP Institut in der Ablösung von der Pionierphase zur differenzierten Organisation. Verschiedene Meilensteine wie die Einführung des MbO oder das QM-System wurden gelegt. Wir definierten das Leitbild, entwickelten Visionen und mit allen Gremien eine gemeinsame Strategie. Der Fachverband wurde gegründet und die

Ombudsstelle eingerichtet. Die Anerkennung des Psychotherapielehrganges durch die Charta/ASP, FSP, SBAP und FMH sowie des Coaching-/Beratungslehrganges durch die SGfB und den bso halfen mit, uns als qualitativ hochstehende Ausbildungsstätte zu etablieren. Und schliesslich der laufende Organisationsentwicklungsprozess, der dem IBP Institut eine neue Struktur gibt.

### Wie erlebst du den IBP Verein?

Ich fühle mich sehr verbunden mit IBP: mit der Haltung, dem Konzept und den Menschen, die dabei sind.

### Was macht diese Organisation im Vergleich zur Konkurrenz stark?

Das IBP Institut bildet mit seinem hohen fachlichen Standard und der Kompetenz aller Beteiligten eine einmalige Ausbildungsstätte. Das Angebot ist der modernen Gesellschaft angepasst, die Organisation ist professionell und wirtschaftlich aufgestellt. Die teilnehmenden Fachleute zeichnen sich durch eine hohe Identifikation aus. Das ist die Antwort auf den Erfolg.

### Was wünschst du dem IBP Verein und Institut für die Zukunft?

Dass das Angebot eine Ausbreitung in anderen Schweizer Städten findet. In der Ausbildung würde ich gerne die Hypnotherapeutische Methode und die Neuroimagination als zusätzliche Ressource einbinden.

Eva Winizki ist freiberuflich in einer Gemeinschaftspraxis von Organisationsberatern in Zürich tätig. Als IBP Lehrcoach begleitet sie IBP Coachees in ihrer Berufswelt. Seit 2007 ist sie Präsidentin und Sponsorin von Ugandan Empowerment & Career Development UECD Switzerland ([www.uecd.ch](http://www.uecd.ch)).

Toll finde ich, dass das Thema Spiritualität aufgenommen wurde. Dieses Thema wird unsere Gesellschaft künftig noch vertieft beschäftigen.

### Christian Kaul, Präsident IBP Verein:

«Eva Winizki trug mit ihrem grossen Wissen, ihrer Reflexionsfähigkeit und offenen Kommunikation wesentlich zur Entwicklung des IBP Vereins bei. Ein ganz grosses, herzliches Dankeschön an dich für deine langjährige, engagierte Mitarbeit.»

Interessiert an einer Mitgliedschaft im IBP Verein? Wenn Sie mehr über die Förder- oder Fachmitgliedschaft erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch).

## Impressum

IBP Magazin 5 | Juli 2014 (5. Jahrgang)

Herausgeber: IBP Institut

Redaktionsteam: Eva Kaul, Manou Maier, Silvia Pfeifer

Kontakt: IBP Institut, Wartstrasse 3, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

Fotos: Eva Winizki, Bettina Läuchli, Manou Maier, IBP Institut

Konzept und Umsetzung: Weissgrund Kommunikation AG, Zürich

Druck und Versand: baldegger, Winterthur

Nachdruck: Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren.

Auflage: 7000 Exemplare

# Agenda 2014 / 2015

## Weiter- und Fortbildungsangebot für Fachpersonen aus Psychologie, Medizin, Pädagogik und Human Resources

### Lehrgänge für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Start / Ort
<b>Sexualtherapie und Sexualberatung</b>	Robert Fischer Notburga Fischer	05.–07.11.2014 Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
<b>Integrative Prozessbegleitung IBP</b>	Bettina Läubli Franz Michel	14.–16.11.2014 IBP Institut, Winterthur
<b>Integrative Paarberatung IBP</b>	Béatrice Schwager Müller Roman Decurtins (Lehrgangsleitung)	26. Februar 2015 Swedenborg Zentrum, Zürich
<b>Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP</b>	Corinna Möck-Klimek (Ausbildungsleitung)	29.04.–03.05.2015 Seminarzentrum Idyll, Gais
<b>Zusatzqualifikation Supervision IBP</b>	Silvio Sgier (Lehrgangsleitung)	27.–30.05.2015 Swedenborg Zentrum, Zürich
<b>Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP</b>		Herbst 2015 Seminarhaus in der Deutschschweiz

### Seminare für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
<b>Einführungskurse «IBP erleben»</b>	Markus Fischer	23.–25.10.2014, Seminarhaus Chlotisberg 29.–31.01.2015, 11.–13.06.2015, 29.–31.10.2015 Seminarhaus in der Deutschschweiz
<b>Raum für Körper</b>	Sarah Radelfinger Eva Kaul	23.08.2014, 01.11.2014 5 Termine pro Jahr, Daten 2015 siehe Webseite Jeweils Samstagnachmittag 12.00–17.30 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE) Faszinierende neue Methode zur Lösung tiefer Verspannungen</b>	Rachporn Sangkasaad	31.10. - 01.11.2014 QiSpace, Winterthur
<b>Lifespan Integration – Basisseminar Connecting Ego States Through Time</b>	Anandi Janner Steffan	14.–15.11.2014 Da-Sein Institut, Winterthur
<b>Lifespan Integration – Aufbau-seminar Connecting Ego States Through Time</b>	Peggy Pace	Frühling 2015 Winterthur
<b>Lust und Liebe</b>	Sarah Radelfinger	27.03.2015, 13.15–19.45 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Angsterkrankungen – ein integrativer Therapieansatz</b>	Eva Kaul	20.06.2015, 13.00–18.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Das heilende Potenzial der Imagination in der Traumtherapie</b>	Mooli Lahad	17.–20.09.2015 Herzberg, Asp bei Aarau

## Infoabende (bitte anmelden)

### Gemeinsame Infoabende für die Weiter- und Fortbildungsprogramme in Integrativer Körperpsychotherapie IBP und Integrativem Coaching IBP/Integrativer Beratung IBP

20.08.2014	19.00–21.00 Uhr, Chur, Reichsgasse 69
16.09.2014	19.30–21.30 Uhr, Winterthur, IBP Institut
29.10.2014	19.30–21.30 Uhr, Luzern, Pfarreizentrum Barfüesser
22.01.2015	19.30–21.30 Uhr, Winterthur, IBP Institut
05.03.2015	19.15–21.15 Uhr, Bern, Gutenbergstrasse 31
20.05.2015	19.30–21.30 Uhr, Winterthur, IBP Institut
Juni 2015	19.30–21.30 Uhr, Basel, Leimenstrasse 76
08.09.2015	19.30–21.30 Uhr, Winterthur, IBP Institut

### Infoabend Intuitive Präsenz

Darrel Combs  
21.11.2014, 19.30–21.30 Uhr  
IBP Institut, Winterthur

### Infoabend Sexualtherapie und Sexualberatung

Notburga und Robert Fischer  
05.09.2014, 19.30–20.45 Uhr  
Swedenborg Zentrum, Zürich

## Unser Angebot im Bereich Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten

### IBP Workshops für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
<b>Mein Raum – Dein Raum</b> (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus) Ein Workshop zum Thema Grenzen	Corinna Möck-Klimek	12.–14.09.2014, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Atme dich gesund</b> Die «Ondulierende Atemwelle®» für alle	Eva Kaul	20.10.14, 27.10.14, 03.11.14, 10.11.14, 17.11.14, 01.12.14, Jeweils 19.45–21.45 Luna, Winterthur
<b>Sexuelle Liebesfähigkeit in Paarbeziehungen</b> Ein Tag für Paare	Mark Froesch-Baumann Silvie Baumann Froesch	25.10.2014, 09.30–17.30 Uhr Gemeindezentrum Hottingen, Zürich
<b>Herzwärts</b> (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus) Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil	Ansula Keller	07.–09.11.2014, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Einführungskurs Intuitive Präsenz</b>	Darrel Combs	22.11.2014, 10.00–18.00 Uhr Winterthur
<b>Ohne, Wenn &amp; Aber</b> (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus) Ein Workshop zum Thema Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl	Gandhera Brechbühl Silvia Pfeifer	28.–30.11.2014, Yogastudio Luzern, Luzern 16.–18.01.2015, IBP Institut, Winterthur Jeweils Fr 19.00–So 13.00 Uhr
<b>Ondulierende Atemwelle®</b> Für Einsteiger und Erfahrene	Sarah Radelfinger Eva Kaul	06.12.2014, 13.30–18.30 IBP Institut, Winterthur
<b>Lebe Deine Kraft</b> (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus) Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag	Eva Kaul Pascale Sola	06.–08.03.2015, Fr 18.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Wie Liebe gelingt</b> Ein Tag für Paare zur Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge	Mark Froesch-Baumann Silvie Baumann Froesch	28.03.2015 Gemeindezentrum Hottingen, Zürich
<b>Erst komm' ich...!</b> (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus) Von Agency zu Selbstkontakt	Matthias Keller	12.–14.06.2015, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Als Paar gemeinsam wachsen</b> Paar-Intensiv-Seminar	Mark Froesch-Baumann Silvie Baumann Froesch	Frühling 2015 Seminarhaus in der Deutschschweiz

## Bewegung & Tanz für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
«Tanze deinen Tanz» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	Jeweils Dienstagabend, 19.30–21.30 Uhr Winterthur
Still Dancing – presence in everyday life 5Rhythmen™	Alain Allard	29.–30.11.2014, Sa 10.30–So 17.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
Relationship – Between us: Risk	Andrea Juhan	07.–10.05.2015 Seminarhaus Schweibenalp, Brienz
Continuum Movement – Femme totale	Catherine Kocher	27.09., 02.11., 14.12.2014 Daten 2015 siehe <a href="http://www.ibp-institut.ch">www.ibp-institut.ch</a> IBP Institut, Winterthur

## Trainings für alle

Veranstaltung	Leitung	Start / Ort
<b>Das IBP Persönlichkeitstraining</b> Ein ganzheitliches Training zur Entfaltung von Persönlichkeit, Beziehungsfähigkeit und Spiritualität	Brigit Vatika Jacob, Markus Fischer, Pascale Sola, David Altwegg	19.–21.09.2014 Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
<b>Undercurrents</b> Ongoing Group – Intensivprogramm	Andrea Juhan	27.11.–02.12.2014 Seminarhaus Schweibenalp, Brienz
<b>Intuitive Präsenz</b> Jahrestraining	Darrel Combs	Frühling 2015 Seminarhaus in der Deutschschweiz

**IBP Seminare und Workshops werden für Institutionen auf Anfrage massgeschneidert und exklusiv angeboten. Setzen Sie sich mit unserem Sekretariat in Verbindung.**

### Tag der offenen Tür – Lernfestival (bitte anmelden)

Fr 19.09, 19.00 Uhr – Sa 20.09.2014, 18.30 Uhr, IBP Institut Winterthur

Das Programm vom Freitag richtet sich an alle, dasjenige vom Samstag an Fachleute aus den Bereichen (Körper-) Psychotherapie, IBP Coaching/Beratung, Psychiatrie.  
**Alle Veranstaltungen sind kostenlos.**

Detailprogramm auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

#### Übungen zur Integration von Körper, Selbst und Seele

Michaele Hugo und Manou Maier, IBP Coaches  
Fr 19.09.2014, 19.00–20.30 Uhr

#### Lifespan Integration™

Ein innovativer Weg vom Traumapuzzle zum kohärenten Selbst  
Anandi Janner Steffan, Dr. phil. nat.  
Sa 20.09.2014, 09.30–11.00 Uhr

#### Was hat ein Kopfstand in der Psychotherapie zu suchen?

Miriam Popper, lic. phil. I, eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Sa 20.09.2014, 12.00–13.30 Uhr

#### Wenn Ödipus dazwischen funkt

Erwachsene Beziehungsdynamik vor dem Hintergrund des ödipalen Dreiecks  
Notburga und/oder Robert Fischer, Dr. med.,  
IBP Lehrbeauftragte und Sexual Grounding Trainer  
Sa 20.9.2014, 14.30–16.00 Uhr

#### Angsterkrankungen: Ein integrativer Therapieansatz

Eva Kaul, Dr. med., IBP Lehrbeauftragte  
Sa 20.09.2014, 17.00–18.30