

Abschlussarbeit

Systemischer Coach

Inkonstellation

**Sicherheit als grundlegende
Voraussetzung für einen
erfolgreichen Coachingprozess**

Eine Betrachtung auf dem Hintergrund der Polyvagal-Theorie

Wiebke Nowak

Oktober 2021

Kurzzusammenfassung

Wir Menschen sind als hochentwickelte soziale Wesen angewiesen auf das Gefühl von Sicherheit in Kontakt mit Anderen. Das gilt in besonderem Maße in Bezug auf Coaching-Situationen, bei denen das Herbeiführen eines Perspektivwechsels beim Klienten das Ziel der Arbeit ist.

Anhand der Polyvagal-Theorie wird veranschaulicht, wie wichtig die Schaffung einer als sicher empfundenen Gesamtsituation für den Klienten durch den Coach ist:

Die Evolution hat uns ein Nervensystem mitgegeben, das uns die höchstentwickelten sozialen Interaktionen durchführen lässt und welches auch heute noch ebenso auf dem Niveau von Reptilien agiert.

Stephen Porges zeigt durch die Polyvagal-Theorie auf, dass unser Nervensystem unsere Umgebung unentwegt nach Signalen und Anzeichen von Sicherheit untersucht und hat dafür den Begriff der *Neurozeption* geprägt.

Grundlegende Verhaltensweisen entziehen sich dadurch evolutionsbedingt unserer Willkür, doch wir als Coach sorgen durch das Schaffen von Sicherheit für genau die Umgebung, in der unser Klient seinen Perspektivwechsel vollziehen kann und neue Erkenntnisse gewinnt.

Was ist Coaching?

Coaching ist immer ein interaktiver Prozess zwischen Coach und Klient. Es gilt der Grundsatz: der Klient ist der Experte für seine individuelle Lösung und die Prozessbegleitung erfolgt durch den Coach.

Gutes Coaching macht immer auch einen Unterschied im Erleben des Klienten. Dieses wird erreicht durch einen Perspektivwechsel, der in der Regel mit dem Verlassen der eigenen Komfortzone einhergeht. Systemisches Coaching verändert zugleich die Komfortzone der Beteiligten des individuellen Systems, in dem der Klient sich befindet und dadurch, dass der Klient seine individuelle Lösung in seinem System umsetzt.

Wir befinden uns als soziale Wesen stets im Kontext eines Systems: Beruf, Familie, Freundeskreis, Partnerschaft und vieles mehr. Es liegt also nahe, im Coaching das jeweilige System immer mit einzubeziehen.

„Ziel des systemischen Coachings ist das Offenlegen von Strukturen und unterschwelliger Dynamik innerhalb des Systems in Zusammenhang mit dem dazugehörigen Problem“
(aus dem www)

Was macht Coaching?

Gutes Coaching macht einen Unterschied im Erleben. Dieses findet ausschließlich in der Weltsicht des Klienten statt. Dieser konstruktivistische Ansatz ist die Grundlage, auf der neue Sichtweisen für den Klienten erarbeitet werden, denn jeder Mensch konstruiert sich seine eigene individuelle Wirklichkeit.

Dabei wird vorzugsweise lösungsfokussiert gearbeitet. Die Lösung steht im Mittelpunkt, nicht das Problem. Es wird „auf etwas hin“ gearbeitet, nicht „von etwas weg“. Man kann soweit gehen zu sagen: Das Wissen um das Problem als solches wird für die Lösungsfindung meist gar nicht benötigt. Bei dieser Arbeit schöpft der Klient mit der wohlwollenden und wertschätzenden Begleitung des Coaches aus seinen eigenen Ressourcen, die es oft genug erst zu entdecken oder wiederzufinden gilt.

„Der Mensch hat in seinem unbewussten Erlebnisrepertoire viel mehr Kompetenzen, als ihm bewusst ist. Man muss seinen Klienten daher achtungsvoll als kompetenten Experten ansehen und ihn so behandeln“
(Gunther Schmidt)

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis

Doch wie hat sich der Mensch seine Kompetenzen erarbeitet?
Laut dem Neurowissenschaftler Antonio Damasio werden alle Erfahrungen die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, in seinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert.

Jede Erfahrung wird bewertet: positiv oder negativ – wieder machen oder zukünftig vermeiden. Sich annähern oder sich entfernen.

Damasio hat den Begriff der „somatischen Marker“ (SM) geprägt und beschreibt damit den untrennbaren Zusammenhang zwischen Entscheidungsprozessen und Gefühlen. SM markieren körperlich die bereits erworbenen und mit positiven oder negativen Emotionen behafteten Erfahrungen, die in Entscheidungsprozessen abgerufen werden.

Man kann dieses innere Bewertungssystem auch schlicht Bauchgefühl nennen. Dem Klienten wird mulmig, es zieht sich der Magen zusammen, die Kehle schnürt sich zu... und so weiter.

Evolutionärer Vorteil

Das Bauchgefühl hilft uns, Abwägungen auf der Basis schon vorhandener Erfahrungen zu treffen. Dieser Prozess läuft ohne Beteiligung unseres Bewusstseins ab und damit viel schneller, als mit einer bewusst gesteuerten gedanklichen Analyse.

Im Laufe der Evolution führte die Entwicklung des Menschen zu einem Nervensystem, das „instinktiv“ Informationen verarbeitet und damit durch schnelle Reaktionen und Handlungen einen Überlebensvorteil bietet, wenn es um Sicherheit geht. Durch Spiegelneuronen sind wir im zwischenmenschlichen Kontext in der Lage, mitfühlend und empathisch auf unser Gegenüber zu reagieren und ebensolche Gefühle zu empfangen. Spiegelneurone machen uns zu sozialen Wesen, die einander das Gefühl von Sicherheit vermitteln können.

„Mit dem Bedürfnis nach Sicherheit, das es ermöglicht, bestimmte biologische Funktionen zu erfüllen, sind der Ausdruck sozialen Verhaltens und die Emotionsregelung eng verbunden“
(Stephen Porges)

Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit

lautet der Titel des Buches von Stephen Porges und es gilt als „...eines der tiefgründigsten und erhellendsten Beiträge zu unserem Verständnis des Nervensystems der letzten 50 Jahre“ (Norman Doidge).

Stephen Porges ist Professor der Psychiatrie an der University of North Carolina und hat die Sichtweise auf unser Nervensystem mit der Polyvagal-Theorie grundlegend neu aufgestellt.

„Er unterteilt den Parasympathikus -anders als bisher in Anatomiebüchern dargestellt-

In einen dorsalen Vagus (Abschalten, Immobilisieren) und einen ventralen Vagus (Kontakt, Kommunikation). Beide haben seiner Erkenntnis nach unterschiedliche Funktionen, die sich in menschlichen Beziehungen widerspiegeln und eine große Rolle für das Gefühl der Verbundenheit und für gute soziale Kontakte spielen. Sie sind die Grundvoraussetzung für menschliches Gedeihen und Wohlbefinden“.

(auditorium-netzwerk.de)

Im Sinne der Polyvagal-Theorie untersucht unser Autonomes Nervensystem (ANS) laufend unsere Umgebung auf Hinweise zu Sicherheit, Gefährdung oder Lebensbedrohung. Diese Hinweise holt sich das ANS sowohl aus der Umgebung wie aus den Signalen die durch die inneren Organe an das ANS übermittelt werden.

Stephen Porges hat für diese Vorgänge den Begriff der *Neurozeption* geprägt.

Die polyvagal Komponenten

Die nicht myelinisierten Vaguspfade

(dorsales vagales System)

Sie steuern das Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen und sind für die primäre Regulation der Organe unterhalb des Zwerchfells (u.a. Magen, Teile des Darms, Leber, Nieren) zuständig.

Während einer sicheren Situation unterstützen sie die Homöostase. Bei Lebensgefahr unterstützen sie die Immobilisierung und den Erhalt metabolischer Ressourcen.

Dieses (Defensiv-)System stammt aus er Zeit der frühen Reptilien und ist essenziell für die Lebenserhaltung unseres Organismus. Es steuert den Totstellreflex bei akut drohender Lebensgefahr.

Das sympathische Nervensystem

Es entstand zur Zeit, als sich die nicht myelinisierten Vaguspfade entwickelt hatten- zur Zeit der Knochenfische- und kann auf diese älteren Pfade einwirken. Es steuert die Funktionen die Angriff oder Flucht ermöglichen und stellt durch Ausschüttung von Stresshormonen die notwendigen Ressourcen zur Verfügung um schnell entsprechend zu reagieren: Es erhöht die Atemfrequenz sowie den Blutdruck, fährt kurzfristig das Immunsystem herunter und stellt die Verdauungstätigkeit ein um Energie für „fight oder flight“ zur Verfügung stellen zu können.

Die myelinisierten Vaguspfade (ventrales vagales System)

Sie steuern die Regulation des Organismus in Stresssituationen und erhöhen die Aktivität derjenigen Organe und Bereiche, die wir für soziale Aktivitäten benötigen. Wenn wir in Beziehung zu anderen Menschen treten (das Gesicht, Mund, Kehlkopf, Rachen, Mittelohr und das Herz).

Die Polyvagal-Theorie benennt diese Funktion als *Soziales-Engagement-System*. Durch die Myelinisierung -eine Fettschicht um die Nervenfasern- können Informationen um bis zu 100fach schneller weitergeleitet werden. Hier zeigt sich, wie schnell unser Unterbewusstsein Einschätzungen vornehmen kann, noch bevor wir bewusst wahrnehmen. Dieses System wird aktiviert, ohne die Notwendigkeit der Aktivierung des sympathischen Nervensystems.

Diese 3 Subsysteme sind hierarchisch organisiert, wobei jeweils neuere die älteren hemmen können. In schwierigen Situationen (Stress, Bedrohungsgefühle, ...) greifen die Systeme jeweils auf ein älteres zurück.

Je primitiver das agierende System ist, desto mehr Macht hat es, die Gesamtfunktion des Organismus zu übernehmen. Besonders stark wirkt das System, welches die „Immobilisation“ steuert. Im Falle der Immobilisation – auch „freeze“ genannt- ist es unmöglich, Signale aus dem System für soziales Engagement zu senden. Die weitere Emotionsverarbeitung ist hier unterbrochen.

Für uns Menschen spielt es keine Rolle, ob die Gefahr tatsächlich existiert oder ob wie sie uns nur vorstellen.

Als Coaches wissen wir: intensiv imaginiert ist wie tatsächlich erlebt.

Das Unwillkürliche ist stärker als das willkürlich steuerbare und lässt uns im Falle einer als (lebens-)bedrohlich empfundenen Situation instinktiv und unmittelbar reagieren.

Was gutes Coaching mit der Polyvagal-Theorie verbindet

Als Coaches kennen wir die Bedeutung eines guten Rapportes mit dem Klienten:

„Pacing, Pacing, Pacing!“

Guter Rapport ist grundlegende Voraussetzung für einen erfolgreichen Coachingprozess und er ist auch das Ergebnis einer sicheren Umgebung während des Prozesses.

In Stephen Porges Verständnis unseres Nervensystems ist der Klient nur innerhalb dieses sicheren Rahmens durch den Prozess der Neurozeption empfänglich für Signale von „social Engagement“ und kann ebendiese Signale auch selbst senden. Nur innerhalb des als sicher empfundenen Rahmens ist unser Klient überhaupt in der Lage uns entspannt zuzuhören, uns Vertrauen zu schenken, in sich selbst hineinzufühlen, zu verstehen, sich zu entwickeln und für sich umzusetzen.

Der für den Lösungsweg erforderliche Perspektivwechsel kann nur gelingen, wenn sich der Klient auf der Basis seines relativ sicheren Gefühls und in Reichweite seiner eigenen Ressourcen aus seiner Komfortzone hinauswagt um neue Ansichten und neue Aussichten zu erproben. Er selbst ist der Experte für sein Anliegen und nur er selbst hat Zugang zu seinen Ressourcen.

Sie geben ihm Sicherheit- in seinen Ressourcen kennt der Klient sich aus. Also arbeiten wir damit.

Sicherheit im Prozess und in den Interventionen

Bereits das Setting beinhaltet Komponenten, die Sicherheit vermitteln. Eine angenehme Atmosphäre, die wertfreie und wohlwollende Haltung des Coaches, die Verbindlichkeit im Auftritt. Aktives Zuhören hilft, eine gute Beziehung zum Klienten aufzubauen ebenso wie positives Konnotieren.

Eine erste sicherheitsschaffende Intervention überhaupt ist also das Herstellen und der Erhalt eines guten Rapportes zwischen Klient und Coach.

Wenn andernfalls der Klient Unsicherheit oder Unbehagen spürt, entwickelt er möglicherweise im Gespräch Vermeidungsstrategien und ist nicht zugänglich für ein lösungsversprechendes Vorgehen. Das muss nicht einmal bewusst geschehen. Wird er beispielsweise auf ein mögliches „Problem“ angesprochen und ist der Klient der Meinung er hätte keins, kann der Coach den Gatekeeper umgehen -also die Instanz, die die Tür zum Unbewussten bewacht und dafür sorgt, dass ein Problem nicht ausgesprochen bzw überhaupt wahrgenommen wird – und kann sich mit der Frage nach einem eventuell unangenehmen „Umstand“ beim Klienten erkundigen.

Das erscheint gleich viel unverfänglicher und der Klient kommt den Prozess des produktiven Erzählens. Bereits in der Auftragsklärung und in der Zielformulierung werden also die Weichen für Sicherheit und Vertrauen gestellt.

Jede Coachingstrategie und jedes Tool ist darauf angelegt, Sicherheit zu vermitteln und gleichzeitig die Ressourcen des Klienten erreichbar zu halten, während eine Entwicklung beim Klienten ermöglicht und der Perspektivwechsel regelrecht angeboten wird. Hier ein kleiner Einblick:

„positives Spekulieren“

schafft eine positive Hypothesenbildung, dient der Ressourcenfindung und kann damit dem Klienten beim Identifizieren von Stärken helfen

„Arbeit mit Metaphern“

Erzeugt einen Perspektivwechsel, schafft das Externalisieren des Problems und damit neue Sicherheit

„Doppeln“

bringt dem Klienten Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken ins Bewusstsein, die ihm nicht bewusst sind oder die er selbst nicht auszusprechen vermag und verschafft ihm dadurch neue Einsichten

„Paradoxe Intervention“

erzeugt durch Reframing die Bewusstmachung von Einflussmöglichkeiten, setzt Kreativität frei und kann damit der Lösungsfindung dienen

„Wunderfrage“

erzeugt durch positive Lösungsfokussierung einen neuen Blickwinkel auf mögliche Optionen und regt die Ressourcennutzung des Klienten an

„Zirkuläre Fragen“

provozieren durch Einbeziehen des individuellen Systems des Klienten einen Perspektivwechsel und erweitern dessen Blickwinkel

„Nudging“

liefert durch einen Denkanstoß kluge Entscheidungen des Klienten und aktiviert unmittelbar die Ressourcennutzung

„Antreiber-Modell“

dient dem Erkenntnisgewinn des Klienten und kann damit Sicherheit erzeugen

„Everest-Ziele“

erzeugen Focus auf die Entfaltung des eigenen Potentials, entlassen den Klienten aus der empfundenen Handlungsunfähigkeit und schaffen Motivation durch Relativieren

„Timeline“

dient der Ressourcenfindung und der Auslotung des individuellen Ziels

„Werte- und Entwicklungsquadrat“

zeigt Konflikte auf, beleuchtet Selbstzweifel und ungeliebte Eigenschaften, ermöglicht dem Klienten im sicheren Rahmen Entwicklungsziele seiner Persönlichkeit zu formulieren

„Tetralemma“

dient auch in komplexen Situationen der Entscheidungsfindung, schafft Wahlmöglichkeiten bzw Spielraum und stellt auf der unbewussten Ebene Stimmigkeit her, wodurch wiederum relative Sicherheit durch Erkenntnisgewinn geschaffen wird

„Harvard-Konzept“

dient in nahezu allen Formen von Konflikten durch Trennung von Sach- und Beziehungsebene und durch Entwicklung von Optionen („win/win“) der Veränderung von Verhandlungsprozessen und hilft bei der Entscheidungsfindung

„Inneres Team“

Beleuchtet innere Konflikte und Ambivalenzen, verschafft Zugang zu eigenen Ressourcen, zeigt Unzufriedenheit mit dem eigenen Verhalten auf, ermöglicht den unverfänglichen Umgang mit der eigenen Angst und dient der Auftragsklärung sowie der Entscheidungsfindung

Diese und so viele weitere- auch höchst individuelle- Strategien des erfahrenen Coaches zielen auf der polyvagalen Ebene stets auf die Beruhigung des ventralen Vagusnervs und erzeugen bzw erhalten dadurch das existenziell wichtige Gefühl von Sicherheit:

„Die Polyvagal-Theorie hilft uns zu verstehen, dass es für uns alle eine biologische Notwendigkeit ist, mit anderen Menschen verbunden zu sein und gemeinsam mit ihnen die Fähigkeit zur Co-Regulation zu entwickeln. Wir erleben diese Notwendigkeit als eine uns inhärente Suche nach Sicherheit, die nur durch soziale Beziehungen, in denen wir Verhalten und Physiologie gemeinsam regulieren, zum Erfolg führen kann. Wollen wir uns die Bedeutung des Gefühls der Sicherheit in unserem Leben vergegenwärtigen, wird uns klar, dass das Verständnis der physiologischen Signaturen und die Signale die Gefühle und Empfindungen auslösen, uns helfen können, unsere Beziehungen zu verbessern und unsere Klienten, Familienangehörigen und Freunde zu unterstützen.

Wenn wir der biologischen Notwendigkeit, das Gefühl der Verbundenheit zu pflegen gerecht werden, müssen wir dem Bemühen, anderen Menschen zu vermitteln, dass sie in Sicherheit sind, absolute Priorität einräumen“

(Stephen Porges)

Quellen

-Stephen Porges

Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit

-Joachim Bauer

Warum ich fühle was Du fühlst- intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone

-Peter Levine

Sprache ohne Worte

-Inkonstellation

Scripts und Handouts

