

Björn Migge, Schema-Coaching. Einführung und Praxis: Grundlagen, Methoden, Fallbeispiele. Beltz-Verlag 1. Auflage 2013

ISBN: 978-3-407-36528-6

Björn Migge stellt sehr systematisch die verschiedenen Theorien, Modelle und Methoden vor allem aus der Psychotherapie und ihrer Rezeption im Coaching vor. Die Schema-Therapie ist dabei das am besten begründete integrative Modell. Die Übertragung ins Coaching bietet somit eine solide und wissenschaftlich fundierte Basis für erfolgreiche Coaching-Arbeit.

Was ist eigentlich Schema-Coaching? Business-, Life-, Team- und wie sonst alle heißen – Coachings kenne ich ja. Ganz gespannt war ich auf die Lektüre, wer denn da jetzt als Zielgruppe in den Fokus des Coachings kommen wird. Und dann stellt sich – glücklicherweise- heraus, dass es sich beim Schema-Coaching nicht um noch eine neue Modewortschöpfung zum besseren Marketing handelt.

Schema-Coaching ist der kleinere Bruder der Schema-Therapie. Nach Jeffrey Young, der die ursprüngliche Schema-Therapie entwickelt und begründet hat, ist die Grundlage für alle Verhaltensweisen durch bestimmte erlernte Schemata in der Adoleszenz gelegt. Diese 18 Schemata werden in sogenannte bedingungslose und bedingt gültige Schemata unterteilt. Die zweite Gruppe lässt sich im Erwachsenenalter deutlich leichter verändern als die erste (die vor allem auf vorsprachliche und körperliche Erfahrungen zurückgeht). Im Alltag ist ein Schema allerdings nur über bestimmte (Verhaltens-)Modi erkennbar. Deshalb zählt das Modusmodell unabdingbar mit zum Schema-Coaching. Da manche Modi verschiedenen Schemata zugeordnet werden können, basiert das Schema-Coaching auf einem Schemafragebogen, von dem ein sehr einfaches Beispiel im Buch abgedruckt ist.

Da es im Coaching, wie in der Therapie, in erster Linie um Veränderung geht, bzw. um die Klärung von Situationen und Stärkung der Persönlichkeit, wird diesem Bearbeitungs-Prozess auch gebühlich Raum bereitet. Hier spielen vor allem emotionsbezogene Methoden eine vorrangige Rolle. Dazu zählen Imaginationen, Aufstellungen mit verschiedenen Medien, Achtsamkeit und auch kognitive Ansätze. In jedem Fall wird versucht, eine behutsame Nachbeelterung vorzunehmen. Ein Begriff, der stutzig macht und sicherlich nicht besonders marketingtauglich für das Coaching sein dürfte. Dennoch macht er das Vorgehen im Schema-Coaching deutlich: Der Coach dient als verlässliche Stütze für seinen Klienten und gibt ihm im Prozess emotional das, was für ein wünschenswertes (aus Sicht des Klienten) Verhalten erforderlich ist. Dass der Coach seine Beziehung zum Klienten nicht auf die gleiche Stufe wie ein Elternteil stellen sollte dürfte klar sein und wird durch die Bezeichnung mit Behutsamkeit ausgedrückt.

Das wars eigentlich schon. Die beschriebenen Methoden der Imagination, Stuhlarbeit und andere Aufstellungen, die Anmerkungen zum Kontrakt und zur Zielerarbeitung sind auch anderswo zu finden. Und doch wars das noch lange nicht und es sollte unbedingt weitergelesen werden. Denn in der sonstigen Coaching-Literatur findet sich kaum eine so gründliche und konsequente Einordnung der Methoden und Haltungen. Migge beschreibt hinreichend ausführlich die wissenschaftliche Forschung zu den diversen psychologischen und psychotherapeutischen Ansätzen und Verfahren und kommt dabei zu dem Schluss: Wenn jedes Verfahren auf Grund wissenschaftlicher Forschung als hilfreich anerkannt wird, dann hängt der Erfolg vermutlich nicht am Verfahren allein. So hat die Forschung längst belegt, dass vor allem die Qualität der Beziehung des Therapeuten (Coach) zum Klienten für den Erfolg der Arbeit grundlegend ist. Aller Dogmatismus der verschiedenen Schulen lässt sich deshalb nicht aufrechterhalten und wird vornehmlich als Abgrenzungsinstrument (und zur Denunzierung) entlarvt. Jeffrey Young, der Begründer der Schema-Therapie, hat sich von einem solchen Dogmatismus verabschiedet und damit eine aktuelle Begründung für einen integrativen Therapieansatz gegeben. Egal ob Transaktionsanalyse, NLP oder wie die Modelle noch alle heißen, eigentlich unterscheiden sie sich oft nur marginal. Björn Migge kommt mit diesem Buch

(wieder einmal) das Verdienst zu, eine gut lesbare und durchaus kritische Übersicht über die Zusammenhänge der verschiedenen Schulen und Ansätze zu bieten. Gerade für das Coaching ist das eine wichtige Arbeit, da viele Coaches nicht mit einem wissenschaftlichen Hintergrundwissen in diesem Umfang ausgestattet sein werden. In diesem Zusammenhang ist das vorbildlich kommentierte Literaturverzeichnis zum Ende eines jeden Kapitel hervorzuheben. Der interessierte Leser wird hier leicht seinem Wunsch nach weitergehender Vertiefung nachgehen können.

Was noch geboten wird? Einige Übungsimpulse zum Weiterarbeiten zum Beispiel in der Kollegialen Beratung, die Migge vor allem mit interdisziplinärer Zusammensetzung unbedingt empfiehlt. Und Berichte aus der Praxis, die manche Theorien verständlicher machen.

Die insgesamt vorzügliche Arbeit hat allerdings auch ganz leichte Schattenseiten: Der Leser wird durch die Formulierungen immer wieder vom Coaching in die Therapie gelenkt. Es fragt sich, was das soll, da ein Coach in der Regel keine Therapie betreiben wird (und auch nicht darf, soweit er nicht auch zumindest Heilpraktiker ist). Manche Seitenverweise führen nur auf die Seite „n“. Das mag das Lesen nicht stören, das Erarbeiten wird dadurch schon etwas erschwert. Zum Schluss wird noch eine Liste mit Weiterbildungsanbietern der Methode Schema-Therapie geboten, die allerdings für den „Standard-Coach“ ohne psychotherapeutische Qualifikation kaum nutzbar sein wird, wie auch beschrieben ist.

Ein solches Grundlagenwerk wird durch ein Sach- und Personenregister sehr zufriedenstellend abgerundet. Mit diesem Buch bin ich noch lange nicht fertig, es hat in meiner Bibliothek einen hervorragenden Platz eingenommen.