

## Ein Jahr Ausbildung

### Existenzanalytisches Coaching – ein persönlicher Erfahrungsbericht



Zugegeben: Als mein Kollege Walter Häfele den Vorschlag machte, eine gemeinsame Weiterbildung in existenzanalytischem Coaching für uns zu organisieren, wusste ich wenig damit anzufangen. Alfried Längles Biografie über Viktor Frankl hatte ich vor Jahren gelesen. Was die Existenzanalyse aber für meine Arbeit als Führungskraft und Beraterin praktisch bedeuten könnte, war mir nicht klar. Meine Hauptmotivation für die Weiterbildung war die gemeinsame Zeit mit meinen Kollegen.

Heute – ein Jahr nach dem Start des Lehrgangs – haben die Grundhaltungen und Modelle mich so intensiv beeinflusst, dass ich manchmal das Gefühl habe, sie seien Teil von mir und ich hätte schon immer damit gearbeitet.

Wie kam es zu dieser Entwicklung? Was war die besondere Qualität dieser Ausbildung?

#### 1. Entschleunigung:

Im Kreis sitzen – dem ruhigen, fast meditativen Vortrag von Alfried Längle folgen – oft über die Bedeutung eines einzigen Wortes wie „Mut“ oder „Wollen“ nachdenken – das Gehörte verdauen – eine Erklärung, ein Bild, ein Modell dazu als Ergänzung erhalten – die persönlichen Eindrücke mit Kollegen bei einem Spaziergang reflektieren... die Methodik im Lernweg war unspektakulär und gerade deswegen so tief-sinnig im wahrsten Sinn des Wortes. Herausgerissen aus dem

hektischen Alltag erlebten wir in den Seminarmodulen eine wunderbare Entschleunigung und Ruhe, die uns innere Kraft verlieh.

#### 2. Auseinandersetzung mit der eigenen Person

Vier existenzielle Grundmotivationen sind nach Alfried Längle die Grundlage für ein ganzheitliches Wollen: Können, mögen, dürfen und sollen. Doch was bedeutet diese einfache, fast mathematisch klingende Formel im Alltag? Wir erarbeiteten diese Grundmotivationen anhand unserer eigenen Erfahrungen und nutzten viel Zeit für persönliche Fragen: Was sind derzeit die existenziellen Themen im meinem Leben? Was bringt Leben in mein Leben? Was mache ich mit Hingabe und wofür gebe ich mich her? Welche Rolle spielt das Sollen in meinem Leben? Welche Werte sind mir wichtig? Was hat zur Stärkung meines Selbstwerts beigetragen? Welche Reaktionen kenne ich von mir selbst, wenn eine Grundmotivation fehlt? Durch diese persönliche Auseinandersetzung wurden die Modelle der Existenzanalyse stark in unserem Denken verankert.

#### 3. Vertrauen in die eigene Intuition

Ein wichtiger Zugang der Existenzanalyse ist die Wahrnehmung in Form der Phänomenologie: Das ist eine Haltung der Offenheit, durch die wir das Wesen des anderen oder einer Sache intuitiv begreifen. In Übungen lernten wir die

eigene Betroffenheit ernst- und wahrzunehmen und im Dialog dem anderen zur Verfügung zu stellen. Dadurch entstand ein ganzheitliches Verstehen. Mit der Zeit stärkte sich diese Fähigkeit der absichtslosen, intuitiven Wahrnehmung und wurde zur ständigen Begleiterin und Ratgeberin in der Arbeit. Ich spüre, was „stimmig“ ist. Das Vertrauen in dieses „Gespür“ hilft mir bei auch bei wichtigen Entscheidungen im Führungsalltag, den sinn-vollsten Weg zu wählen.

#### **4. Wertschätzend Stellung beziehen:**

Geprägt von zahlreichen Ausbildungen hatten wir alle ein großes Repertoire an Fragen zur Verfügung: systemische, lösungsorientierte, zirkuläre ... stundenlange Gespräche könnte ich durch Fragen gestalten, ohne als Beraterin zum Gesagten persönlich Stellung zu nehmen. Das Credo in bisherigen Ausbildungen lautete: Behalte deine subjektiven Kommentare für dich. Oder: Zeige Wertschätzung, indem du Schwächen positiv umformulierst und das Gute darin hervorhebst. In den vergangenen Jahren hatte ich oft das Gefühl, den anderen damit etwas schuldig zu bleiben. Ich ertappte mich immer öfter dabei, aus dieser Schein-Neutralität auszubrechen. Eine persönliche Stellungnahme erzielte oft starke Wirkung. Genau das fordert die Existenzanalyse von uns: Wir sollen in Beziehungen, zu uns selbst und zu anderen, Stellung beziehen. Ich sage, wie es bei mir persönlich ankommt und lasse andere Standpunkte offen. Daher bedeutet das nicht urteilen, sondern Position beziehen und damit als Führungskraft oder BeraterIn greifbar zu werden.

#### **5. Die existenzielle Wende nach V. Frankl:**

Immer wieder begegnen wir Situationen, in denen wir uns als Opfer fühlen. Auch im Coaching begegnen wir Menschen, die sich mit ihrer Situation nicht abfinden können. Statt die Frage zu stellen, warum mir etwas im Leben passiert, dreht die Existenzanalyse die Richtung bei der Frage nach dem Sinn um (daher auch der Begriff „Wende“): Täglich sind wir gefragt und begegnen Herausforderungen. Leben heißt, darauf antworten. In der Verantwortung, die wir übernehmen, steckt das Wort „Antwort“. Bei der Suche nach Sinn wählen wir die wertvollste Möglichkeit in einer Situation und handeln danach. Darin steckt die Freiheit, unter mehreren Möglichkeiten

entsprechend den eigenen Werten und bezogen auf die Gesamtsituation, zu wählen.

#### **6. Wertfühlilig sein:**

Wenn wir achtsam durchs Leben gehen, erleben wir täglich Wertvolles: scheinbar Gewohntes und Banales wie frisches Wasser, gutes Essen, ein warmes Bett oder ein Sonnenaufgang wird etwas Besonderes. Durch dieses Bewusstsein entsteht eine Haltung der Dankbarkeit für das, was mir das Leben schenkt. Dankbarkeit wiederum erzeugt Aufmerksamkeit und Warmherzigkeit als Haltung gegenüber anderen Menschen. Diese Form der Achtsamkeit konnten wir in der Ausbildung immer wieder bewusst ausprobieren und wertvolle Erfahrungen in unseren Alltag mitnehmen.

#### **7. Mit innerer Zustimmung leben:**

Was ich mit meinem uneingeschränkten inneren Ja tue, mache ich mit Hingabe. Das führt zu persönlicher Erfüllung und ich brauche nichts mehr dafür. Was ich ohne meine innere Zustimmung mache, ist Hergabe. Wenn sich Menschen über längere Zeit „für etwas hergeben“ leben sie gegen ihre Werte. Das führt zu Leere und Unzufriedenheit, verlangt nach „Schmerzensgeld“, das die mangelnde Erfüllung nie kompensieren kann. Egal, was wir tun: Tätigkeiten, die wir mit Hingabe angehen, gehen uns leichter von der Hand (mit innerer Zustimmung ist es mir sogar schon leichter gefallen, Staub zu saugen, ...). Einen Beruf, der unsere Berufung ist, erleben wir nicht als mühevollen Arbeit. Er gibt unserem Leben Sinn. Fragen mich Kollegen heute nach dem Nutzen der Ausbildung, so könnte ich noch viele weitere Modelle und Gedankengänge nennen, die ich jetzt in Coachings und Führungsseminaren eingebaut habe. Für mich lag der wichtigste Sinn aber nicht in Tools oder Modellen, sondern im Erleben einer ganz einfachen Grundhaltung: Ich bin mir selbst und anderen gegenüber aufmerksamer geworden.

Marianne Grobner