

ERFAHRUNGSBERICHT

Wirkmächtigkeit der Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin

HELGA GRUBITZSCH UND KLAUDIA GENNERMANN

Der Erfahrungsbericht von Helga Grubitzsch zeigt, wie die Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin von einer Teilnehmerin erlebt wurde und welche Wirkungen sie in ihrem Leben entfaltet hat. Der Kommentar von Klaudia Gennermann beleuchtet die strukturellen und inhaltlichen Vorgaben des Curriculums der GLE-D im Hinblick auf den vorgestellten Entwicklungsprozess. So kann die Wirkmächtigkeit der Ausbildung aus verschiedenen, sich ergänzenden Perspektiven deutlich werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ausbildung, Erfahrungsbericht, existenzanalytische Beratung, Wirksamkeit, Selbsterfahrung

PROGRESS REPORT

Effectiveness of training for existential analytical counselor

Grubitzsch's progress report shows how she experienced the training for existential analytical counselor and which effects it took on her life. Gennermann's commentary illuminates the structural and content related specifications of the GLE-D curriculum with regard to the presented process of development. In this manner, the effectiveness of training can become apparent from different complementary perspectives.

KEYWORDS: training, existential analytical counseling, effectiveness, self-experience

Auf der Jahrestagung der GLE-D 2016 („Das Eigene leben. Der Weg vom Müssen zum Wollen.“) stand der Punkt „Was hat die Ausbildung in meinem Leben bewirkt?“ auf der Tagesordnung. Ich habe dort von meinen Erfahrungen gesprochen und gebe sie in dem folgenden Bericht etwas ausführlicher wieder.

Anziehungskraft der Ausbildung

Die Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin habe ich bei einem Vortrag von Christoph Kolbe kennen gelernt, und ich wusste sofort: Das ist meins, da will ich hin. Bei dem Erstgespräch war ich mir noch nicht sicher, ob ich die langen Samstage gesundheitlich durchstehen könnte. Ich war damals noch von vorangegangenen Krankheiten und einer Trennung von meinem Freund geschwächt. Deshalb vereinbarte ich eine Art „Probetraining“ mit der Möglichkeit, nach den ersten zwei Wochenenden noch aussteigen zu können.

Ich bin geblieben. Die Ausbildung hat mich von Anfang an so fasziniert und so viele Einsichten freigesetzt, dass genügend Kraft in mir wuchs. Und nicht nur das – die innere Kraft und die Lust, mehr über Logotherapie und Existenzanalyse zu lernen, hat mich seitdem nicht mehr verlassen. Nach dem theoretischen Teil des Fachspezifikums habe ich noch die „Supervision und Coaching“-Fortbildung abgeschlossen. Heute mache ich Beratung, Coaching und Supervision in eigener Praxis und begleite Einzelselbsterfahrungen von Auszubildenden in Delegation. Es erfüllt mich, diese Arbeit zu tun.

Was ist Helga hier widerfahren?

Mit den Worten der Existenzanalyse ausgedrückt hat sie über die persönliche Auseinandersetzung mit sich und der Welt (in diesem Fall die Inhalte und die Bedingungen der Ausbildung) Sinn erfahren. Der Sinn konnte sich entfalten, da in der Ausbildung ihr „persönliches Erleben und Empfinden, eigene Stellungnahmen und persönliche Werte einbezogen“ wurden (Längle 2013, 21). Im Laufe der Ausbildung konnte durch die Vermittlung der theoretischen Inhalte zunehmend bewusst werden, dass die erlebte Erfüllung ein Ergebnis des Austausches mit der Welt (Ausbildungsthemen, Ausbildungsgruppe) und des inneren Austausches mit dem Selbst war (Einzelselbsterfahrung). Diese Verknüpfung von außen und innen wurde durch die strukturellen Vorgaben der Ausbildung unterstützt.

Die Wechselwirkung von Theorievermittlung, praktischem Gruppengeschehen und reflektierender Einzelselbsterfahrung schärft den Blick auf die Interaktion von inneren Vorgängen des Erlebens und daraus resultierendem Handeln und Entscheiden im Austausch mit der Welt. Diese Schärfung ermöglicht einen Umgang mit der Welt, der in einer subjektiv als Erfüllung erlebten Qualität des Lebens mündet.

Diese erlebte Erfüllung kennzeichnet im existenzanalytischen Verständnis den existenziellen Sinn, der eine subjektive Form des Sinnverständnisses entfaltet und sich einstellt, wenn die Person „die

beste (Handlungs-, Einstellungs- oder Erlebnis-) Möglichkeit in der jeweiligen Situation“ ergreift (ebd., 27).

Erste Auswirkungen

Was hat die Ausbildung außerdem in meinem Leben bewirkt? Da ist einmal die phänomenologische Betrachtungsweise, die meine Art, auf die Welt und die Menschen zu schauen, sehr verändert hat. Ich habe gelernt, genauer hinzugucken und nachzufragen, bis in mir ein Eindruck entsteht, den ich fassen und zurückspiegeln kann. Die große Kunst sehe ich darin, gleichzeitig zu erkennen, wo Eigenes angerührt wird, und das nicht mit den Beweggründen des Gegenübers zu vermischen. Es ist, als ob diese Art der Betrachtungsweise mir sowohl im beruflichen, als auch im privaten Alltag Türen öffnet für das Verständnis anderer.

Welche Bedeutung hat die phänomenologische Vorgehensweise und was macht diese aus, was hat hier die oben beschriebene Wirkung herbeigeführt?

Die phänomenologische Vorgehensweise bildet eine wichtige Grundlage des existenzanalytischen Arbeitens. Daher werden in der Ausbildung sowohl deren theoretisch-philosophische Hintergründe gelehrt, als auch deren Anwendung geübt. Vom Grundsatz her kennzeichnet diese phänomenologische Vorgehensweise die Existenzanalyse als einen Ansatz, „der von der Individualität, Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person und ihrem konkreten Erleben ausgeht“ (Längle 2013, 24). Diese anthropologische Grundannahme macht es notwendig, das Wesentliche einer Situation für eine Person zu erfassen, das heißt, man kann sich nicht primär mit allgemein psychologischen Erkenntnissen zufriedengeben. Es geht darum, eine verstehende und individualisierte Beratung und/oder Therapie durchzuführen. Der [...] Schwerpunkt liegt also nicht im Erklären, nicht darin „die Wirklichkeit in ihrer Gesetzmäßigkeit zu erkennen“, sondern darin „die Wirklichkeit in ihrer Tiefe zu erfassen“ (ebd., 127). Die phänomenologische Grundhaltung ist durch eine dialogische Offenheit gekennzeichnet, die sich in zwei Richtungen, dem anderen gegenüber und sich selbst gegenüber, vollzieht. Die existenzanalytische Theorie geht davon aus, dass erst

durch diese Offenheit „das Freie im Menschen, seine Person, und das Wesentliche im Gemeinsamen zum Vorschein kommen“ kann (ebd., 55). Da diese Freisetzung und das Verstehen wichtige Ziele existenzanalytischen Arbeitens sind, „wird Offenheit im therapeutischen und Beratungsgespräch mithilfe der Phänomenologie systematisch eingesetzt“ und somit auch in den Ausbildungen gelehrt (ebd., 55). Diese Systematik wird gefasst in der Personalen Existenzanalyse, kurz PEA, welche das Prozessmodell existenzanalytischen Arbeitens darstellt.

Die Anthropologie Frankls, seine Theorien über Wert, Sinn und Willen – der erste Teil der Ausbildung in Deutschland – und nicht zuletzt seine Lebensgeschichte haben mich tief berührt. Schon lange war ich von dem geistigen Potenzial des Menschen überzeugt, aber noch nie hatte ich es so klar in den Bedingungen des Menschseins verortet gefunden, wie bei Frankl, der zudem die „Trotzmacht des Geistes“ mit seinem Leben bezeugte. Frankls Schriften gaben mir in meinem Leben eine Orientierung und eine Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein.

Welche Rolle spielen Frankl und seine Logotherapie in der Existenzanalyse?

Die von Viktor Frankl als Ergänzung zur Tiefenpsychologie entwickelte Logotherapie, die Frankl auch Höhenpsychologie nannte, bildet die Grundlage der existenzanalytischen Anthropologie. Frankl ging es darum, die geistige Dimension (insbesondere die aus ihr stammende Sinnsuche) „in das Verständnis und in die psychologische Behandlung des Menschen“ einzubeziehen (Längle 2013, 15). Aus dieser Grundlegung heraus entwickelte Alfred Längle dann in den 80er und 90er Jahren des letzten Jahrhunderts die Existenzanalyse, die heute, in der GLE gelehrt wird. Diese Weiterentwicklung beruht auf Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis, in der es eine Erweiterung und Verbreiterung des Franklschen Ansatzes brauchte, um den Anforderungen psychotherapeutischer Arbeit entsprechen zu können. Es gibt Störungen, bei denen grundlegende Voraussetzungen der Existenz beeinträchtigt sind. Hier ist der Zugang zum Sinn im logotherapeutischen Verständnis verbaut und muss zunächst freigelegt werden. Diese Weiterentwicklung konnte „den heutigen Anforderungen an ein Psycho-

therapieverfahren gerecht werden“ (ebd., 17). Sie umfasst nach wie vor die Logotherapie als den Arbeitsbereich, der sich der Sinnthematik widmet.

Die Grundausbildung hat mir geholfen, meine Copingreaktionen zu durchschauen und zu erkennen, was sie schützen. Zum Beispiel meine Wut und mein Ärger, die in mir als Affekt hochschwappten, ohne dass ich damit personal umgehen konnte. Da habe ich gelernt zu unterscheiden: Ist es eine heiße Wut, die Beziehung sucht, oder doch eher Zorn, weil ich nicht bekomme, was ich will, oder das Leben anders spielt als ich es mir wünsche?

Veränderungen in der Lebensführung

Ich habe inzwischen gelernt, mir etwas, was ich „personale Pufferzeit“ nenne, zu gönnen. Das heißt, ich muss den Affekt nicht unmittelbar ausagieren und kann mir Raum verschaffen, um genauer hinzuschauen, die verschiedenen Eindrücke wahrzunehmen und zu bewerten, um schließlich zu einer Stellungnahme zu kommen. Dadurch komme ich ins Handeln, statt im Affekt zu reagieren. Das hat meine Beziehungen zu anderen Menschen wesentlich verbessert und in mir größere Gelassenheit hervorgerufen. Ich möchte allerdings nicht den Eindruck erwecken, als beherrschte ich diesen Umgang mit mir und anderen zu jeder Zeit. Da braucht mich manchmal nur ein Auto zu schneiden und ich bin da, wo ich früher war ... und fluche.

Im Umgang mit den Copingreaktionen ist mir auch bewusst geworden, dass ich entscheiden kann, ob ich mein Erfahrungsfeld erweitere, d. h. im Angesicht meiner Angst selbstgesetzte Grenzen überschreite, oder ob ich mir sage: Noch bin ich nicht soweit, hier halte ich lieber inne. Rückzug gehört beispielsweise zu meinen Copingreaktionen in Beziehungen. Da packt mich manchmal die Angst, verlassen zu werden, oder die Angst vor Liebesentzug in einem Konflikt. Das Bewusstsein, die Wahl zu haben und mich schützen zu können, ist beruhigend. Ich kann die Copingreaktion personieren und mich für den Rückzug in einer bestimmten Situation entscheiden. „Nein, heute nicht“, sage ich mir dann, in der Gewissheit, dass ich nicht aufgeben möchte zu lernen, aus meiner Angst herauszuwachsen. Das Leben wird mir gewiss wieder neue Möglichkeiten dazu geben.

Was ist hier im Ausbildungsverlauf geschehen und was ist im existenzanalytischen Sinne eine Copingreaktion?

In dieser plastischen Beschreibung wird die besondere Sicht der Existenzanalyse auf die Psychodynamik und die daraus resultierenden Copingreaktionen verdeutlicht. Die von Alfried Längle in den 80er und 90er Jahren entwickelten vier Grundmotivationen bezeichnen „die tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach erfüllender Existenz“ (Längle 2013, 63). In ihnen sind die Grundbedürfnisse der Menschen beschrieben und in Bezug zu den Bedingungen der Existenz gestellt, mit denen sie sich auseinandersetzen. Entwickelt der Mensch nun in seinem Gewordensein Defizite im Umgang mit den Grundbedingungen führt dies zu „psychodynamischen Schutzreaktionen („Copingreaktionen“) bzw. zu Psychopathologien“ (ebd., 63). Diese existenziellen Grundfragen und deren Inhalte werden im Strukturmodell der Existenzanalyse gefasst und in der Ausbildung detailliert vermittelt, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Fähigkeiten und ihre Defizite in der Gruppensituation und in den Selbsterfahrungsanteilen in den Blick nehmen können. Dieses Vorgehen ermöglicht es ihnen, zunehmend auf die eigenen Anteile zuzugreifen und sie mit einer gewissen Distanz betrachten zu können. Sie können dann differenzierter wahrnehmen, ob sie in ihren personalen Fähigkeiten handeln oder in Schutzreaktionen, also mit Copingreaktionen, reagieren. Im existenzanalytischen Verständnis „setzen psychodynamische Schutzreaktionen (Copingreaktionen) ein“, wenn „die personale Verarbeitung“ in einer Situation nicht gelingt (ebd., 76). Helga beschreibt im vorangehenden Abschnitt, wie es ihr zunehmend gelingt, die Schutzreaktionen wahrzunehmen. Dadurch kann sie sich diesen Defiziten zuwenden und sie in einem Entscheidungsprozess in personales Handeln transformieren. Diese Transformation erfolgt dann über die Schritte der Personalen Existenzanalyse. Ein wichtiger Fokus liegt in der Existenzanalyse darauf, dass diese Schutzreaktionen für den Menschen wichtig sind, um trotz der vorliegenden Beeinträchtigungen einen Austausch mit sich und der Welt zu ermöglichen. Diese Sichtweise erleichtert die Akzeptanz der Schutzreaktionen und verhindert ein affekthafes Ausblenden dieser Reaktion, welches aller Voraussicht nach in eine Überforderung münden

würde. Somit kann es den Betroffenen gelingen, die Schutzreaktion anzuschauen und für sich zu entscheiden, wie sie mit ihr umgehen möchten, Helgas „personale Pufferzeit“.

Entscheidend war für mich in der Grundausbildung, zwischen Gewissen und Über-Ich unterscheiden zu lernen. Ich betrachte es als etwas Kostbares, in mir spüren zu können, was für mich stimmt und was nicht, und die hehren Forderungen und Schuldzuweisungen des Über-Ichs in Schranken zu verweisen. Das gibt mir ein Grundgefühl von Lebendigkeit und einer tiefen Verbundenheit mit mir und der Welt. So kann ich auch anderen etwas aus der Fülle meines Seins geben, ohne mich – wie ich das früher getan habe – im Helfen zu erschöpfen. Heute gibt es neben den existenzanalytischen und logotherapeutischen Beratungen, dem Coaching und der Supervision, den Seminaren und Kursen in Biografiearbeit und Schreiben auch viel ehrenamtliche Arbeit in meinem Leben. Dabei ist immer wieder zu erfragen, was in dieser Situation stimmt und was nicht. Denn auch die Fähigkeit zur Abgrenzung durfte ich immer mehr lernen.

Wie ist der existenzanalytische Begriff des Gewissens zu verstehen, den Helga hier praxisnah beschreibt?

Der Gewissensbegriff der Existenzanalyse weicht in wesentlichen Teilen von dem allgemeinen Gebrauch dieses Begriffes ab, daher auch, wie von Helga erwähnt, die Differenzierung von Gewissen und Über-Ich. Das im Freud'schen Strukturmodell benannte Über-Ich steht für die „moralischen und ethischen Wertvorstellungen, die Norm und Moral der Gesellschaft (bzw. der Eltern), umfasst also den normativen Bereich der Gebote und Verbote“ (Kriz 1989, 37). Diesen von außen zugesprochenen Wertvorstellungen setzt die Existenzanalyse das personale Wertgefüge und den daraus ableitbaren Gewissensbegriff gegenüber. Das heißt, die Existenzanalyse folgt „einem phänomenologischen Verständnis von Gewissen, nämlich als jener Fähigkeit des Menschen, selbst zu spüren, was [in der jeweiligen Situation] richtig und falsch ist“ (Längle 2013, 95). Da wir durch unser Gewordensein die Über-Ich-Botschaften sozusagen mit der Muttermilch aufsaugen, braucht es ein besonderes Verständnis, eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit und eine Freiheit im Hinschauen, um die von Helga

beschriebene Abgrenzungsfähigkeit des Eigenen zu ermöglichen. Hier dient laut Existenzanalyse das Gewissen als Richtschnur. Es bringt sich im eigenen Spüren für das, was man als richtig ansieht zum Ausdruck. So wird der „Integrations- und Separationsprozess“ unterstützt, der eine kognitive Stellungnahme nach sich zieht, die die Entwicklung des eigenen Willens fördert. Da der Wille nunmehr in der Person und nicht im außen verankert ist, kommt es in der Folge zu einem Gefühl der Stimmigkeit, trotz möglicher Konflikte mit äußeren Normen und Erwartungen (Über-Ich-Einflüssen). Dieses Gefühl von Stimmigkeit im Handeln markiert laut Existenzanalyse den Prozess der Hingabe, der in ein erfülltes Erleben mündet, im Gegensatz zur von außen getriebenen Hergabe, die den Menschen auf Dauer in eine Erschöpfung führt, da sie durch Fremdbestimmung und Instrumentalisierung gekennzeichnet ist.

Entdeckung von Bedürfnissen und Potenzialen

Im Laufe der Ausbildung meldete sich langsam ein alter Wunsch wieder, von dem ich mich mit all den Dingen, die ich meinte tun zu müssen, abgeschnitten hatte. Ich bin mit Hunden aufgewachsen und lebe seit einigen Jahren allein. Nun konnte ich mir das tiefe Bedürfnis eingestehen, wieder etwas Lebendiges um mich zu haben. Mit rationalem Abwägen alleine wäre ich da nicht hingekommen.

Das Thema „Bedürfnisse“ kam in der Ausbildung im Zusammenhang mit dem Rollenspiel zum Märchen „Der Froschkönig“ zur Sprache. Als innere Wirklichkeit repräsentiert der Frosch ein unerlöstes Bedürfnis, das gesehen und akzeptiert werden möchte. Um Erlösung zu finden, braucht es ein Gegenüber. Der Frosch muss sich auf den Weg machen, aus der Tiefe auftauchen und im Prozess der Begegnung bis hin zur Konfrontation für sich einstehen. So kann auf der Bedürfnisebene eine Vitalität entstehen, die eine Weiterentwicklung ermöglicht. Solange ein Bedürfnis unbewusst bleibt, kann es drängen und beunruhigen und damit Gewissensentscheidungen verfälschen.

Ich habe mich also auf den Weg gemacht und in einem Tierheim einen für mich passenden Hund gefunden. Seitdem Cora in meinem Leben ist, hat sich einiges verändert. Ich verbringe viel Zeit in der Natur, was ich liebe. Mangel-Ängste in Beziehungen haben sich beruhigt. Wenn eine Freundin sagt, sie habe etwas anderes

vor und keine Zeit, mich zu treffen, kann ich die Aussage stehen lassen, wie sie ist. Früher hätten sich in einem solchen Fall sofort Ängste gemeldet, nicht gemocht zu werden, verbunden mit den entsprechenden Forderungen, sie möge doch auf mich eingehen. Ich bin froh darüber. Meine Freundschaften sind durch das Loslassen reicher geworden und verlässlicher. Dafür laufe ich nicht mehr jedem Menschen hinterher, der mir Interesse und Zugesandtheit signalisiert. Ich habe die Freiheit gewonnen, selbst zu entscheiden, welche Menschen ich in meinem Leben haben möchte. Ob diese neue Freiheit wirklich mit der Gewissheit zusammenhängt, den Hund als treuen Begleiter zu haben, weiß ich nicht, aber es scheint mir naheliegend. Denn auch Haustiere können ein Bedürfnis nach Nähe befriedigen.

Durch Cora habe ich noch etwas anderes gelernt: Fürsorglichkeit. Da ich keine Kinder habe, hatte ich im Leben wenig Gelegenheit, diese Qualität zu pflegen. Nun steige ich vom Fahrrad, wenn ich den Hund an meiner Seite habe und an eine gefährliche Kreuzung komme. Für mich allein habe ich das früher nicht getan. Nun lerne ich, auch mit mir selbst fürsorglicher umzugehen.

Bei der Beschäftigung mit den Grundmotivationen (GM) habe ich mich immer wieder selbst geprüft und dabei festgestellt, dass die Theorie sich nicht schematisch anwenden lässt. Ich habe Tendenzen, Verwundungen, Ängste, Copingreaktionen und Stärken in mir sehen und einordnen können und dabei verstanden, dass dies ein ganz besonderer individueller Ausschnitt ist aus einer Fülle von Möglichkeiten, das menschliche Leben zu gestalten oder in seinem Potenzial einzuengen. Das hat mir geholfen, zu mir zu stehen und meine Persönlichkeit in ihrem Gewordensein und in ihrem Wandel anzunehmen. Diese Einsichten in mein grundmotivationale Potenzial und seine Einschränkungen haben mich auch motiviert, immer weiter an mir zu arbeiten, um der Person bewusst mehr Raum zu geben.

Weitung des Blicks und der Wahrnehmung

Und schließlich habe ich auch gelernt, in anderen zu sehen, wie sie mit den Grundbedingungen ihres Lebens umgegangen sind und umgehen. Besonders die Supervision und das Fachspezifikum mit seinen Informationen über unterschiedliche Formen der Psychopathologie und ihrer Zuordnung zu den GM haben meinen Blick in dieser Hinsicht geschärft. Ich erinnere mich noch an eine Einzel-selbsterfahrungs-Sitzung, in der einer meiner Ausbilder

mir vor Augen führte, dass eine Freundin von mir möglicherweise eine bestimmte Störung hätte. Und plötzlich konnte ich es sehen. Vorher hatte ich die Schuld für ihr Verhalten immer bei mir gesucht. Nun öffnete sich der Blick plötzlich hin zum anderen und ich konnte das Thema bei ihr lassen.

Welche Bedeutung haben die Grundmotivationen in der Existenzanalyse?

Wie weiter oben bereits erwähnt, wurde das Konzept der Grundmotivationen in den 80er und 90er Jahren von Alfred Längle entwickelt. In diesem Konzept werden die Grunddimensionen der Existenz gefasst. Diesen Grunddimensionen kann der Mensch nicht ausweichen. Laut Längle besteht „Das Leben des Menschen [...] in der Tiefe darin, in ein funktionierendes und stimmiges Verhältnis zu den Grundbedingungen der Existenz zu kommen und sie zu halten bzw. sich darin weiterzuentwickeln“ (Längle 2013, 62). In diesem Verständnis sind die Grundbedingungen auch als Grundmotivationen gekennzeichnet. Zentrale Aktivitäten im Zusammenhang mit den Grundbedingungen einer erfüllten Existenz sind annehmen, zuwenden, ansehen und handeln.

Diese Auseinandersetzung in all ihren Facetten wird in Helgas Beschreibung verdeutlicht. Sie schildert eindrücklich, wie die Auseinandersetzung mit den in der Ausbildung „gelernten“ Grundbedingungen es ihr zunehmend ermöglicht, sich in ihrer Existenz freier und stimmiger zu bewegen. Es gelingt ihr, personale Stellungnahmen zu den existenziellen Themen zu finden und darüber eine Einwilligung zu den Bedingungen zu erreichen. Hierzu gehört es, die eigenen psychodynamischen Schutzreaktionen zu erkennen, diese anzunehmen und zu berücksichtigen. Denn im Konzept der Grundmotivationen sind sowohl die personalen Fähigkeiten als auch die psychodynamischen Schutzreaktionen gefasst.

In diesen Zusammenhängen ist die, die Ausbildung begleitende Einzelselbsterfahrung ein wichtiger Baustein. Diese greift die Umgangsweisen der Ausbildungskandidaten mit sich und der Welt regelmäßig auf und dies führt zu einer sich stetig weiterentwickelnden Reflexion der eigenen Themen. Gerade im Zusammenhang mit der praktischen beratenden und therapeutischen Arbeit können diese einflussnehmenden Faktoren im eigenen Umgang

herausgearbeitet werden, so dass das Eigene vom Anderen separiert werden kann.

Ich halte es für gut und sinnvoll, Fehler bei mir zu erkennen und zugeben zu können, und ich bin froh, das schon vor der Ausbildung gelernt zu haben. Aber damals endete dieser Prozess oft in Fehlersuche, Selbstbestrafung und Schuldgefühlen. Heute hat sich mehr Verständnis und Mitgefühl eingestellt für die anderen, wie für mich. Fehler kann ich, wenn ich sie wirklich zu verantworten habe, und besonders, wenn ich andere durch mein Verhalten verletzt habe, versuchen wieder gut zu machen. Für die Schwächen der anderen kann ich lernen, Verständnis aufzubringen und zu verzeihen. Das befreit.

Resümee

Die existenzielle Betrachtungsweise hilft mir, für mich Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, das für mich Richtige zu erkennen und zu tun und andere in ihren Entscheidungen frei zu lassen und zu respektieren. Sie stärkt in mir auch das Bewusstsein, dass wir als Menschen den gleichen Bedingungen und Begrenztheiten der Existenz ausgesetzt und dadurch miteinander verbunden sind. So hat sich mit der Zeit etwas von der früheren Härte mir und anderen gegenüber gemildert. Mein Gefühl für Verantwortung ist gewachsen und vor allem die Fähigkeit zu unterscheiden, was meine und was deine Verantwortung ist. Freiheit erfahre ich situativ in dem Maße wie ich mich als Person in das Lebensgeschehen einbringen kann.

Zum Abschluss noch einige Bemerkungen zu den hier dargestellten Entwicklungsprozessen. Insgesamt beschreibt Helgas Bericht sehr plastisch, welche persönlichen Entwicklungen die existenzanalytische Ausbildung in ihrer Verzahnung von theoretischer und reflexiver Gruppen- und Einzelarbeit, neben der Vermittlung von Fachwissen, herbeiführen kann. Dies ist in der Ausbildung auch intendiert, denn der Schwerpunkt des existenziellen, phänomenologischen Arbeitens liegt in einer angeeigneten Haltung, die das phänomenologische Arbeiten fördert. Hierin führt die Ausbildung zum existenzanalytischen Berater und/oder Psychotherapeuten die Ausbildungskandidaten zwangsläufig in eine Persönlichkeitsentwicklung. Ohne die Bereitschaft sich als Person in die existenziellen Themen zu

vertiefen, die in der begleitenden Selbsterfahrung gefördert, unterstützt, aber auch geprüft wird, kann die Ausbildung nicht erfolgreich vollzogen werden. In diesem Zusammenhang sind der in der Existenzanalyse gelehrt dialogische Austausch und die phänomenologische Grundhaltung der Offenheit von ausschlaggebender Bedeutung. Ein dialogischer Austausch findet laut Existenzanalyse statt, wenn die Beteiligten „in Offenheit und Achtsamkeit eine partnerschaftliche Position ein[nehmen] und aus ihr heraus einen wertschätzenden Umgang mit allem „anderen“ pfleg[en]“ (Längle 2013, 54). Diese Haltung und das daraus resultierende Verhalten werden in der Ausbildung in vielfältigen Übungen in den Blick genommen und vollzogen. Nimmt man diesen dialogischen Austausch als Grundbedingung existenziellen Arbeitens und Lebens, braucht es die oben erwähnte Offenheit, die als phänomenologische Grundhaltung in der Ausbildung wiederholt angefragt wird. „Nur durch solche Offenheit können das Freie im Menschen, seine Person, und das Wesentliche im gemeinsamen zum Vorschein kommen.“ (ebd., 55)

Literatur

- Kriz J (1989) Grundkonzepte der Psychotherapie: Eine Einführung. München: Psychologische Verlagsunion
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas Universitätsverlag

Anschrift der Verfasserinnen:

DR. HELGA GRUBITZSCH

Delbrückstraße 4

D-28209 Bremen

www.kaleidoskop-kreativ.de;

info@kaleidoskop-kreativ.de

DIPL. PSYCH. KLAUDIA GENNERMANN

Lustfeldweg 6

D-31515 Wunstorf

www.klaudia-gennermann.de;

info@klaudia-gennermann.de