

SICH ZUR SPRACHE BRINGEN

Zur Hilfestellung des existentiellen Gesprächs im Coaching

Alfried Längle, Wien

1. Das Mobilisieren der Dialogfähigkeit (Personale Existenzanalyse)

Die Existenzanalyse hat in der Methode der Personalen Existenzanalyse (Längle 1993, 1999a, 2000) die zentralen Schritte zusammengefaßt, die dem Menschen helfen können, seine existentiellen Anfragen im privaten wie beruflichen Alltag bearbeiten zu können, ohne sich dabei zu verlieren. Mit gezielten Anfragen lassen sich die maßgeblichen Fähigkeiten der Person mobilisieren, die es ihr ermöglichen, auch eine psychische Belastung zu verarbeiten und im eigenen Stil zu bewältigen. Zu diesem Zweck wird als erstes der Eindruck gehoben und freigelegt. Danach wird die persönliche Stellungnahme des Betroffenen zum Erlebten angefragt und besprochen. Die Endführung der Aktivierung der Person und ihres dialogischen Vermögens liegt im Finden eines angemessenen Ausdrucks, der ihr selbst und der Situation entspricht (Abb. 3).

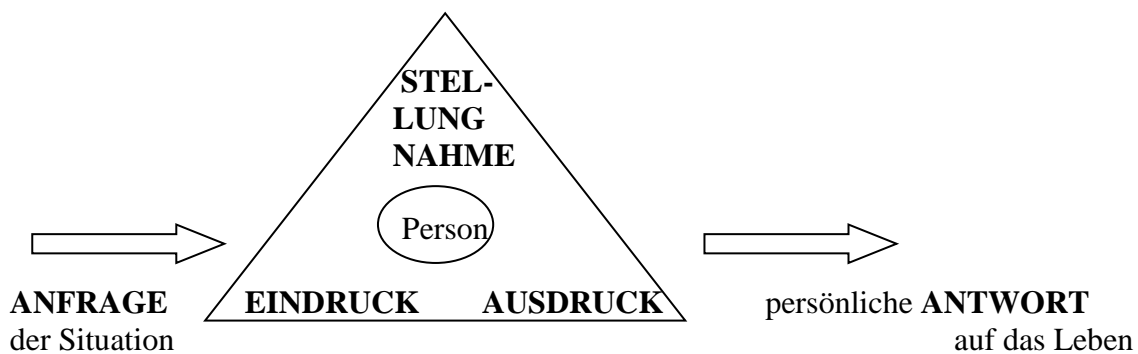


Abb.1: Das Prozeßmodell der **Verarbeitung psychischer Belastungen** in der Personalen Existenzanalyse (Längle 1993)

Die entsprechenden Fragen zu diesem Selbstfindungsprozeß lauten:

Eindrucksebene: 1. *Wie* ist es für Sie?

Der Gesprächspartner soll erzählen dürfen, wie es ihm geht, und vor allem die Gefühle und inneren Impulse aussprechen und leben dürfen.

Wichtig dabei ist, daß der Zuhörer auch zuhören kann und einführend zu verweilen vermag.

2. *Was sagt es mir? Was bedeutet es für Sie?*

Damit wird die Botschaft, der innere Gehalt des Erlebten bewußt gemacht. Es findet eine erste Reflexion über das Erlebte statt.

Ebene der Stellungnahme: 1. *Wie verstehen Sie das Ereignis bzw. die Situation?*

Es wird das subjektive Verständnis der Situation eingeholt, auch Fantasien und Befürchtungen. Damit kann die Situation besser in das Leben eingebettet werden.

2. *Was halten Sie ganz persönlich davon?*

Mit der existentiellen Stellungnahme zum Ereignis wird ein Bezug zum eigenen Leben-Können aufgenommen. Wird er es ertragen können? Welchen Sinn hat es für ihn? Wie stellt sich der Gesprächspartner zu seiner Situation? Kommt er mit ihr zu Recht?

3. *Was will er ganz eigentlich und im tiefsten tun?*

Aus der Stellungnahme abgeleitet wird das Wollen, die Aktivierung der Person, die ins Handeln führt. Was will er tun mit der Situation? – Die Ausformulierung des Willens kann zu einer Korrektur der Stellungnahme führen.

Ausdrucksebene 1. *Wann will die Person damit beginnen?*

2. *Mit wem? Alleine?*

3. *Wieviel will sie tun?*

4. *Mit welchen Mitteln will sie es angehen?*

Ist einmal der Wille gefaßt, muß er eingekleidet werden in ein konkretes Handeln. Die dabei notwendigen Strategien werden überlegt, immer auch im Hinblick auf das, was dabei zu erwarten ist, damit der Coachee auf die mit seinem Handeln verbundenen Konsequenzen vorbereitet ist und seine eigenen Fähigkeiten und Kräfte einschätzen kann.

2. Auswirkung der Personalen Existenzanalyse

Durch die Reaktivierung der Person und das Finden ihrer eigenen Sprache wird die Person *aus dem Druck der Faktizität befreit* und kann sich aus dem unabänderlichen Griff der Situation lösen. Aus der Tatsache des Festgehalten-Seins gelangt sie wieder zur Möglichkeit des Sich-selber-Seins, aus der Passivität in eine Aktivität, aus dem Betroffensein in eine Lebensgestaltung. Das Geschehene ist dadurch nicht *aus* der Welt, sondern im Gegenteil *in die Welt* des Betroffenen *integriert*. Das Wesentliche ist aber stets, mit dem, was das Leben einem vor die Füße stellt, zurecht zu kommen, gestaltend damit umgehen zu können, sodaß man sich selbst dabei nicht verloren geht. So ist es dem Menschen möglich, auch unter schwierigen Außenbedingungen seine innere Freiheit wieder zu gewinnen und sich damit als Person, als “Aktzentrum in der Welt” (Scheler) zu restituieren.

Die Personale Existenzanalyse kann dem Menschen dazu verhelfen, in der Bezugnahme zur Außenwelt **die eigene Innenwelt wieder zu erschließen**. Damit erreicht die Person, das “Ich in mir”, wieder ihren **Wesenskern**: gleichzeitig Bezogensein zu dem Außen wie dem Innen, weil wir in beidem zugleich stehen.

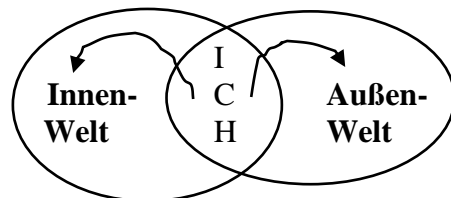


Abb. 2: Die dialogische Veranlagung des Menschen

Das Eröffnen der Innenwelt durch das Finden von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck, mit dem dann wieder in die Außenwelt gegangen wird, ist besonders dann von Wichtigkeit, wenn es in der Außenwelt eng wird. In dem “Ich mit mir” steckt eine Weite und ein Reichtum der Innenwelt. Wenn wir diesen erschlossen haben, leben wir in ihm, gleichsam unbeschadet der äußeren Umstände.

Unabdingbare Voraussetzung für ein offenes Gespräch ist das **innere Gespräch**. Wenn das innere Gespräch mit der Personalen Existenzanalyse allein nicht erreicht wird, kann Coaching

oder auch Psychotherapie erforderlich werden. In einer Existenzanalyse wäre es dann wichtig, die **vier Grundbedingungen der Existenz** (Längle 1999b) einzeln durcharbeiten und auf ihren biographischen Hintergrund zu beziehen: die Ontologie, die Axiologie, die Ethik und den Logos (Sinn). Denn allemal geht es darum, 1. sein zu können, 2. den Wert des Lebens zu fühlen, 3. die Unverwechselbarkeit der eigenen Person zu finden und aus ihr heraus zu entscheiden und schließlich 4. den Sinn der Situation zu erfassen.

Das innere Gespräch zu pflegen ist eine Vorbereitung, ein ständiges Üben, um mit den tieferen Strukturen des Daseins in Verbindung zu stehen und offen für sie zu sein, offen für das Leben in seiner Ankünftigkeit. Für das Leben mit seiner Zukunft, die sich von uns nicht zur Gänze planen und bestimmen läßt. Auf diesem Hintergrund fällt der Mensch nicht in die Isolation, sondern ist ihm das Gespräch auch mit der Außenwelt möglich. Denn wenn “es in mir spricht”, wenn ich Zugang zum Grund meines Personseins habe, dann bin “Ich” es, der spricht.

3. Literatur

Frankl V. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.

Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper.

Längle A. (1993) Die Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133-160.

Längle A. (1999a) Existentielle Gesprächsführung. Fortbildungsbrief im Wiener Arzt, Mai 99

Längle A. (1999b) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29

Längle A. (2000) (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: WUV-Univ.-Verlag
Fakultas

Anschrift des Verfassers:

PDDr.med. Dr.phil. Alfried Längle
Eduard Sueß Gasse 10
A – 1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@et-l.org