

## **Interview mit Siegfried Fröse**

### **VOM BURNOUT ZUM LEBEN**

*Siggi, mit welchem Hintergrund kamst zu Robby Lange, zur Natural Academy?*

Als Verbundsleiter einer pädagogischen Einrichtung für Menschen mit Behinderung fühlte ich mich nach mehreren Jahren ausgebrannt. In der Vergangenheit hatte ich von Berufswegen Erfahrung mit der klassischen Form der Supervision, die vom Arbeitgeber finanziert wird. Allerdings habe ich festgestellt, dass ich eine andere Form der Unterstützung brauche. Die psychologische Form der Supervision half mir persönlich nicht allzu nachhaltig – sie erschien mir zu kopflastig. Es fiel mir schwer, die herausgearbeiteten Problemlösungsmöglichkeiten in meinen Alltag zu integrieren. Ich empfand es als anstrengend und besonders in neuen Situationen hatte ich sie nicht präsent.

Und da habe mich gefragt: Woher kriege ich Unterstützung, die zu mir passt? Welche Unterstützung täte mir gut?

*Würdest du von dir behaupten ein Mensch zu sein, der nicht in erster Linie über den Kopf lernt?*

So ist es. Ich lerne gerne insgesamt mit Haut und Haar, Kopf und Körper, meinem ganzen System.

Ich habe mich gefragt – wie kann ich Problemlösungsstrategien finden und Handlungsabläufe so verinnerlichen, dass sie mir in der konkreten Stresssituation präsent sind.

*Wurde dieses NLP Outdoor Coaching von Deinem Arbeitgeber finanziert?*

Ja. Supervision kann auch im Block in Anspruch genommen werden. Und so ließ ich mich auf den Versuch mit Robby Lange ein. Das gute für meinen Arbeitgeber war, dass dieser dieses auch steuerlich absetzen kann.

*Wie sieht ein Coaching mit Robby-Lange aus?*

Der Kurs gliedert sich in zwei wesentliche Bereiche – dem des Gesprächs, und dem der Aktivität.

*Gespräch?*

Im Gespräch wird zunächst einmal herausgearbeitet: Was ist Thema? Inhalt? Was beschäftigt mich gerade? Wo liegt das Problem? Die Schwierigkeiten? Und nach der Auseinandersetzung mit den problematischen Aspekten der Vergangenheit zukunftsgerichtet zu klären: Wohin möchte ich? Wie

soll das künftig aussehen? Und daraufhin kam ich in den Genuss von Robby Langes Lösungsmethode.

*Robby Langes Lösungsmethode?*

Er hat eine Methode der beziehungsorientierten Arbeit mit den Akkupunkturpunkten, die wir aus der klassischen chinesischen Medizin kennen. Es ist mir nicht ganz klar, was er macht, aber es ist toll! Ich komme in kürzester Zeit aus dem jeweiligen Problem heraus – es ist wie ein Auftauchen und wieder klar sehen. Grandios!

Ich persönlich nenne es Robby Langes Lösungsmethode, weil ich gespürt habe, wie sich Blockaden in mir gelöst haben und ich mit einem Gefühl des Gelöst-Seins aus seiner Behandlung ins Hier und Jetzt zurückkam.

*Erzähl bitte weiter.*

Weiter in Gesprächsform wird in Folge daran die Verbindung zur Aktivität geknüpft: Man überlegt gemeinsam mit Robby Lange in welcher Aktivität man in Situationen gerät, die einem im Berufsleben bzw. Alltag besonders schwer fallen.

Es wird die Palette der Aktionen betrachtet und eine herausgepickt, die am treffendsten zu sein scheint – Kajak, Canadier, Kanu, Canyoning, Klettern, Reiten, Surfen, Rollerski, Hochseilgarten, Gleitschirmfliegen, Skifahren, Snowboardfahren, Schneeschuhwandern, Squash und Schwimmen standen mir zur Wahl.

*Das sind ja allerhand Möglichkeiten! Bist du für die Dauer des Coachings auf eine Aktivität festgelegt, wenn du eine Wahl für dich getroffen hast?*

Eben nicht und gerade das ist das Tolle! Es ist vielmehr ein Experimentieren – welches Medium passt am ehesten zu mir? Mit welchem kann ich persönlich am Meisten für mich herausholen? Und durch all die verschiedenen Fazilitäten ist diese Art Coaching auch terminlich zu jeder Jahreszeit möglich. Wetterunabhängig.

*Und das findest du heraus, indem du es tust? Also im zweiten wesentlichen Bereich des Coachings – der Aktivität?*

Genau. Dabei geht es vor allem um das Übertragen der Situation, die ich gerade am ganzen Körper erfahre auf Situationen aus meinem Alltag. Das hat mir sehr gut getan bezüglich meiner Selbstwahrnehmung, dem Beobachten von Situationen, Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten zu sehen.

*Ein Beispiel?*

Als erstes Medium habe ich mit dem Abseilen experimentiert: Ich hing da am Seil und habe mich gefragt: wie komm ich jetzt wieder aus der Situation raus? Und indem ich mich umschaue, lasse ich mich hängen da am Seil, halte inne und erkenne dann aus der Ruhe heraus, welche Impulse ich jetzt am Besten setze. Für mich war das eine spannende Situation, die ich heute in schwierigen Momenten wieder abrufen kann, die mir weiterhilft. Natürlich wird über Derartiges mit Robby Lange reflektiert, was das aus dem Erlebnis Erkannte zusätzlich festigt.

*Du hast also mehrere Aktivitäten ausprobiert. Nennst du mir noch ein Beispiel und was für dich dabei als Essenz herauskam?*

Beispiel reiten. Die Parallele zu meinem Alltag lag dabei v.a. darin, in der Leitungsposition zu sein. Als Essenz daraus habe ich mitgenommen, dass es sehr wichtig ist, als Leitungsperson klar und eindeutig zu sagen, wo es langgeht. Es war auch für das Pferd nicht einfach mit unklaren Anweisungen meinerseits umzugehen. Eine andere Essenz daraus ist, dass ich mir gemeinsam mit meiner Tochter Reitstunden genehmige.

*Welche Aktivität hast du als besonders treffendes Medium für dich entdeckt?*

Das Paddeln auf dem Fluß mit Kajak oder Kanadier.

*Warum das Wasser?*

Für mich ist es besonders sinnbildlich. Das Wasser fließt – so wie die Arbeit auch. Im Fluß ist einfach alles drin: Felsbrocken, Klippen, Kehrwässer, Untiefen usw. Wie gehe ich damit um? Wie lese ich die Strömung? Wie berücksichtige ich alles? Beim Paddeln habe ich meine eigene Aggressivität entdeckt. Heute weiß ich, wie ich in beruflichen Trouble-Zeiten richtig durchziehe, wo ich mich früher eher abwartend-defensiv verhalten habe. Und ich weiß: da kommst du durch! Genau wie durch schwierige Flußabschnitte. Es stärkt mich einfach in der Situation – machen muß ich´s deswegen trotzdem. Und wenn der schwierige Abschnitt hinter mir liegt, genieße ich dann auch die ruhigeren bewusster als vor dem Coaching, tanke bewusster Kraft.

*Würdest du von dir sagen viel von der Arbeit mit Robby Lange in dein Berufsleben „gerettet“ zu haben?*

Unbedingt! Auf meinem Schreibtisch liegt ein Abseilachter mit Reepschnur und ich blicke direkt auf ein Wildwasser-Poster von meinem Bürostuhl aus. Beides sind für mich Symbole, Erinnerungen an die Erlebnisse des Coachings, an die Erkenntnisse, die ich in der Zeit mit Robby Lange gewinnen konnte.

*Hättest du dir nicht auch ohne Robby Lange helfen können?*

Niemals so nachhaltig. Allein die enorme Bandbreite der möglichen Aktivitäten mit ihm, einfach toll! Es war faszinierend mit vielen verschiedenen Möglichkeiten zu experimentieren, was für sich zu finden. Elemente, in denen der Kick liegt. Etwas Neues wagen, wie in der Arbeit auch.

*Aber warum dann Robby Lange? Kann dir nicht jeder kompetent-versierte Outdoor-Guide diese Möglichkeiten bieten?*

Sicher nicht! Die breite Palette der Aktivitäten, aus denen du wählen kannst bildet nur die Grundlage des Coachings. Allerdings eine sehr erfreuliche. Du musst dir das so vorstellen: Die neue spannende Situation ermöglicht intensives Erleben. Darin richtet Robby Lange dein Augenmerk auf wesentliche Aspekte, stellt die Verbindung zu deinen problematischen Themen her und lehrt dich Wesentliches auf dein Berufsleben zu übertragen. Vereinfacht gesagt – er lehrt dich zu übersetzen, bis du selbst dazu in der Lage bist. Geht mit dir in unbekannte schwierige Situationen und erarbeitet mit dir Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten.

*Worin liegt kurz gesagt der Unterschied zur Supervision, wie sie dir bislang geläufig war und der Arbeit mit Robby Lange*

Ein normaler Supervisor hat Wort und Ausbildung, bei Robby Lange habe ich die Koppelung von Handeln, Tun, Freude, Entdecken, sich auf Neues einzulassen.

*Eine letzte Frage noch, Sigg:*

*Was ist dein größter Gewinn aus dieser Arbeit bei der Natural Academy?*

In meinem Leben die Zügel in der Hand zu halten, es nach meinen Wünschen zu gestalten, mich und mein Leben verändern zu können. Mein eigener Chef zu sein.

*Sigg, vielen Dank für das Interview!*

Gerne.