

MUTIG DIE WELLE REITEN

... und in der Begegnung mit den Elementen neue Kraft schöpfen:
die Natur als Co-Coach im Surf-Retreat.



VON LINA LEPPKE

„Und dann sitze ich auf meinem Surfbrett auf dem offenen Meer, unter mir die Dunkelheit. Die Wellen rollen auf mich zu. Meine Angst wird immer größer. Plötzlich merke ich: Hier bin ich sicher, das Brett hält mich, der Surflehrer hat mich im Blick, es geht mir gut.“

– Philipp*

Philipp war einer der Teilnehmer unserer Selbsterfahrungswoche auf Fuerteventura, bei der meine Kollegin Anna Gernat und ich systemisches Coaching in der Natur mit dem Abenteuer des Wellenreitens verbinden. In diesem Retreat geht es darum, Mut zu finden, die Kraft der Gemeinschaft zu erleben und sich mit der Natur zu verbinden. Philipp hat sich angemeldet, um sich seiner Angst vor dem Meer zu stellen. Eine intensive Erfahrung für ihn, die seine Komfortzone erweitert und einen Glaubenssatz revidiert: „Das Meer und ich passen nicht zusammen.“

Wellenreiten ist mehr als ein Sport. Es eröffnet uns ein faszinierendes Lernfeld über uns selbst. Im geschützten Rahmen des Retreats können sich die Teilnehmer:innen voll und ganz auf sich selbst konzentrieren und werden von erfahrenen Surflehrer:innen begleitet. Sie begeben sich in die Lernzone – ohne in die Panikzone zu geraten. Das Meer dient dabei als Spiegel, der die eigenen Verhaltensmuster aufzeigt und zur Reflexion anregt. Diese Reflexion ist ein starker Impuls, um persönlich zu wachsen und über unsere Realität hinauszuwachsen. *Wenn ich wild*

rudere und versuche, jede Welle mitzunehmen, verliere ich schnell meine Kraft. Schaffe ich es stattdessen, in-nehalten, die Wellen einzuschätzen und nur die anzupaddeln, die meinem Niveau entsprechen? Wenn ich es nicht schaffe aufzustehen, wie gehe ich mit meiner Frustration um? Gebe ich den Bedingungen die Schuld oder kritisiere ich mich selbst, anstatt mich auf das zu konzentrieren, was bereits gut läuft – zum Beispiel, dass ich gut paddeln kann?

Die regelmäßige Begegnung mit sich selbst liefert greifbare Lernmetaphern, die über den Verstand hinausgehen und die Seele direkt ansprechen. So werden in dieser Selbsterfahrungswoche tiefere Veränderungen und schnellere Fortschritte möglich – im Vergleich zu herkömmlichen Coaching-Settings, die oft in den hektischen Alltag eingebettet sind. Die Natur dient dabei nicht nur als Kulisse, sondern wird aktiv in den Coachingprozess integriert. Indem wir uns in die natürliche Umgebung begeben und mit den Elementen interagieren, verlassen wir den rein verbalen Rahmen und tauchen tief in unsere Sinne und Emotionen ein. Der warme Sand unter den Füßen, die salzige Meeresluft, die Sonnenstrahlen auf der Haut und das beruhigende Rauschen der Wellen lassen uns lebendig fühlen und schärfen unsere Sinne. Eine willkommene Auszeit vom stressigen Stadtleben mit Verkehrslärm, Werbung und allgegenwärtigem Leistungsdruck.

Im Rahmen unserer Gruppenreflexion am Strand gehen wir gemeinsam mit den Teilnehmer:innen der Frage nach, wie sich eine Work-Life-Balance im

* Alle Namen im Text wurden geändert.

■ THEMEN UND PRAXIS

Rechts: Mutige Auseinandersetzung mit den Elementen.

Unten: Gruppenreflexion am Strand.

hektischen Alltag gestalten lässt. Durch eine kurze, angeleitete Meditation tauchen die Teilnehmer:innen in einen Zustand der Achtsamkeit ein, der es ihnen ermöglicht, das Hier und Jetzt mit allen Sinnen zu erleben.

In der anschließenden Intervention berichtet Kai von seinen Erfahrungen mit dem permanenten Druck am Arbeitsplatz und der Herausforderung, eine gesunde Balance zu finden. Die knappe Zeit nach Feierabend und die Erschöpfung am Wochenende machen es ihm schwer, die Dinge zu tun, die ihm Freude bereiten. Die heutigen Arbeitsstrukturen lassen oft wenig Raum für persönliche Erholung und Zeit für sich selbst. Häufig sind es aber auch unsere inneren Antreiber, die uns zu ständiger Höchstleistung antreiben und uns daran hindern, die notwendigen Pausen einzulegen. Am Strand externalisieren wir gemeinsam mit der Gruppe diese inneren Antreiber, symbolisiert durch einen Frosch, um uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Indem wir auf diese Antreiber achten, lernen wir, im Alltag achtsamer mit uns selbst umzugehen und eine gesündere Balance zu finden. Die Strandkulisse im Sonnenuntergang verstärkt diesen Prozess auf eine Weise, die in einem Coachingraum oder einer Online-Sitzung niemals möglich wäre.

Auch beim Surfen geht es um Gleichgewicht. Es lehrt uns, dass es kein statischer Zustand ist, sondern eine ständige Anpassung an die Herausforderungen des Augenblicks erfordert. Mit jeder Welle, die auf uns zukommt, müssen wir uns neu ausbalancieren. Diese Fähigkeit, im Hier und Jetzt



zu sein und sich auf den Moment zu konzentrieren, ist entscheidend. Dann sind wir in der Lage wahrzunehmen, was wir gerade brauchen, und für uns gute Entscheidungen zu treffen. Das Surfen bietet uns noch viele weitere metaphorische Lektionen für das Leben. Indem wir symbolisch von der sicheren Küste in die Strömungen des Lebens eintauchen, erblicken wir unser Spiegelbild im Wasser. Wie Melanie, die den Schritt in die Selbstständigkeit wagen will, aber Schwierigkeiten hat, Hilfe anzunehmen. Normalerweise steht sie fest auf ihren eigenen Beinen. Doch beim Wellenreiten merkt sie plötzlich, dass sie die Unterstützung des Surflehrers braucht, um mit der starken Strömung zurechtzukommen. Ohne seine Hilfe würde sie abtreiben. In späteren Gruppencoachings reflektiert sie die Bedeutung dieser

Erfahrung. Das Erkennen der eigenen Grenzen und das Annehmen von Hilfe sind für sie ein wichtiger emotionaler Durchbruch.

Zurück im Meer: Beim Surfen wird Katrin überraschend von einer Welle erfasst und unter Wasser gespült. Panik macht sich in ihr breit. Sie muss den Kurs unterbrechen und kehrt an den Strand zurück, wo wir sie in Empfang nehmen und ihr den nötigen Raum geben. In diesem Moment wird ihr bewusst, dass dieses Erlebnis eine unangenehme Erfahrung aus der Vergangenheit in ihr Bewusstsein zurückgeholt hat. Als sie sich beruhigt, erkennt sie, dass sie jetzt wieder ins Wasser muss, um ihre Angst zu überwinden. Hand in Hand geht sie mit dem Surflehrer wieder ins Wasser, diesmal ohne Surfbrett, und taucht mit ihm unter den hereinbrechenden



Ein weiteres Naturerlebnis:
Coaching-Wanderung auf
den Vulkan.

volle Weise, wie wichtig es ist, ein motivierendes Ziel vor Augen zu haben, das uns hilft, mit mehr Leichtigkeit das zu erreichen, was wir uns für unser Leben wünschen. Indem wir diese Prinzipien in den Coachingprozess integrieren, schaffen wir einen Raum, in dem persönliche Entwicklung und Wachstum auf tiefgreifende Weise gefördert werden.

Wellenreiten dient aber nicht nur als wirkungsvolle Metapher für die persönliche Entwicklung, sondern wird zunehmend auch als therapeutisches Mittel in verschiedenen Kontexten eingesetzt. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsstörungen sowie bei schweren Erkrankungen hat sich das Surfen als wirksame Therapie erwiesen. In den USA gibt es spezielle Programme für US-Veteranen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, die durch das Wellenreiten unterstützt werden. Diese Therapieform nutzt die körperliche Aktivität des Surfens, um positive Veränderungen auf emotionaler und psychischer Ebene zu fördern. Der Kontakt mit der Natur und die Konzentration auf den Moment helfen den Teilnehmer:innen, Stress abzubauen und sich auf ihre aktuellen Empfindungen zu konzentrieren. Wie bei anderen Sportarten auch, werden beim Surfen Endorphine, Serotonin und Dopamin ausgeschüttet – Substanzen, die auf natürliche Weise die Stimmung heben und ein Gefühl des Glücks vermitteln, auch bekannt als „Surfer’s Stoke“ – das Äquivalent zum „Runner’s High“. Durch die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl beim Surfen können darüber hinaus die sozialen Fähigkeiten gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Insgesamt bietet

Wellen hindurch. Dabei lässt sie durch die Kraft des Ozeans das vergangene Erlebnis über sich hinwegspülen. Trotz der Erschöpfung am Ende des Tages hat Katrin eine wichtige Erkenntnis gewonnen: Sie kann ihre Ängste überwinden. Das ist Selbstwirksamkeit pur.

Genau darum geht es beim Wellenreiten: mutig zu sein und sich seinen Ängsten zu stellen. Diese Konfrontation kann als wirkungsvolle Metapher für Bewältigungsstrategien im Alltag dienen – wozu auch das bekannte Zitat von Jon Kabat-Zinn ermutigt: „Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, zu surfen.“ Beim Surfen lernen wir, unsichere Umstände zu akzeptieren, mit Widerigkeiten umzugehen, und auch unter schwierigsten Bedingungen gelassen zu bleiben – eine wertvolle Fähigkeit,

die sich auf verschiedene Lebensbereiche übertragen lässt. Diese Widerstandsfähigkeit wird zu einem mächtigen Werkzeug, um mit dem Druck und der Ungewissheit unserer modernen Welt besser umzugehen.

Die gesammelten Erfahrungen beim Surfen reflektieren wir gemeinsam mit den Teilnehmer:innen in den Gruppen-coaching-Sessions. Alle bringen eigene Themen mit, dabei unterstützen und inspirieren sich die Teilnehmer:innen gegenseitig. Fragen wie „Wie surfe ich gerade durchs Leben?“, „Welche Fähigkeiten und Ressourcen bringe ich mit?“ und „Was brauche ich, um die nächste Welle zu reiten?“ leiten uns durch die Selbsterfahrungswoche. Eine wichtige Lektion, die sie vom Surflehrer gelernt haben, lautet: „Schau, wohin du willst, und du wirst dorthin gleiten.“ Diese Lektion veranschaulicht auf eindrucksvol-

„Wie surfe ich gerade durchs Leben? Welche Ressourcen bringe ich mit?“

das Surfen als Therapie einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit.

Und so erleben es auch unsere Teilnehmer:innen. Die Sonne, das Meer, die körperliche Anstrengung im Wasser, kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen sowie sanftem Yoga, das Über-sich-Hinauswachsen und die erlebte Selbstwirksamkeit machen glücklich und entspannt. Die gemeinsamen Erlebnisse im Wasser schweißen die Retreat-Gruppen zusammen. Die Teilnehmer:innen stärken sich gegenseitig, gewinnen neue Perspektiven, finden Halt und knüpfen Verbindungen zu Menschen, denen sie sonst nie begegnet wären. Die Abende sind gefüllt mit Weisheiten, die das Meer und das Surfen gelehrt haben: *Paddle nicht gegen, sondern mit der Strömung. Paddle bei jedem Wetter und lerne alle Bedingungen zu lieben. Schau wohin du willst, sonst nimmst du die Welle nicht mit. Dein Atem hilft dir, dich leichter in die Welle zu tragen.*

Doch es muss nicht das Surfen sein, um die Coaching-Prozesse unserer Klient:innen zu unterstützen. Es gibt so viele andere Möglichkeiten, unsere Klient:innen aus ihrem gewohnten Kontext herauszuholen und sie nicht nur mental, sondern auch körperlich in Bewegung zu bringen. Die Natur fungiert dabei als Co-Coach und bietet eine reichhaltige, multisensorische Umgebung, die den Coaching-Prozess bereichert. Die natürliche Umgebung fördert Achtsamkeit und Präsenz, hilft Stress abzubauen und eröffnet neue Perspektiven. Outdoor-Sportarten und Hobbys wie Wandern, Klet-

tern, Radfahren oder Kajakfahren können ebenfalls wirkungsvolle Elemente eines Coachings sein. Sie bieten nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch Metaphern für Herausforderungen und Erfolge im Alltag.

Bei unserer Coaching-Wanderung auf den Vulkan reflektiert Tom seinen bisherigen Lebensweg, während die anderen Teilnehmer:innen im gemeinsamen Gespräch auf die Ressourcen schauen, die sie im Laufe ihres Lebens gesammelt haben. Am Ende der Wanderung stellt Tom fest, dass er – anders als zu Beginn des Retreats – mit seinem Leben zufrieden ist. Statt immer nach dem nächsten Gipfel zu streben, erinnert er sich an das, was bereits gut ist. Die Natur als Co-Coach ermöglicht es, tiefere Einsichten zu gewinnen und Verbindungen zu schaffen, die in einem herkömmlichen Coaching-Raum oder online nur schwer zu erreichen sind. Sie schafft Raum für authentische Begegnungen und fördert die Selbstreflexion in einer Umgebung, die Freiheit und Unmittelbarkeit bietet. Als Coaches können wir unsere eigenen Hobbys und Outdoor-Aktivitäten nutzen, um individuelle und inspirierende Coaching-Erlebnisse zu gestalten, die die persönliche Entwicklung unserer Klient:innen auf eine ganz neue Ebene heben.

Noch Monate später spüren die Teilnehmer:innen die Aus- und Nachwirkungen des Retreats. Kai gelingt es besser, sich bei der Arbeit abzugrenzen, pünktlich Feierabend zu machen und den Abend mit seinem Partner zu verbringen. Philipp kann seitdem viel besser durchschlafen und macht sich im Alltag weniger Sorgen. Melanie fragt aktiv nach Hilfe, die sie beim

Aufbau ihrer Selbstständigkeit benötigt. Katrin hat sich ein Skateboard gekauft und surft jetzt auf dem Asphalt. Angstfrei. Sie hat die nötige Stärke gewonnen, um ihr Leben noch stärker danach auszurichten, wie es zu ihr und ihrer Familie passt. ■



© Maria Lobre

Lina Leppke

unterstützt als systemische Coachin Menschen im beruflichen Hamsterrad, ihre Vision von einer erfüllten Lebens- und

Arbeitsweise zu gestalten und den Mut zu fassen, dies zur Realität werden zu lassen. Ihr Ziel ist es, dass mehr Menschen ein (Berufs-)Leben führen, das wirklich zu ihnen passt. Sie ist selbst diesen Weg gegangen: Von einer Karriere im internationalen HR- & Change Management in einem Konzern zur beruflichen Erfüllung auf Fuerteventura, wo sie ihrer Leidenschaft, dem Surfen, nachgeht. www.worklessplaymore.de