

Existokratie

Wirksamkeiten des Lebens gestalten

Existokratie besteht vom Wortsinn her aus dem Wort Existenz, aus dem lateinischen abgeleitet von "existentia" für "Dasein", "Leben" und dem altgriechischen Wort "kratós" für „Macht“, „Herrschaft“. Die Existokratie steht für: die Macht des Lebens - die Wirksamkeit des Lebens erfahren, das Leben bewußt gestalten - der Demut vor dem Leben und der Herrschaft des Lebens, also die Anerkennung der Existenz als oberste Machtinstanz.

Für Leben und für das menschliche Dasein braucht es die weibliche und männliche Existenz - ein zusammen Leben(dig) machen, Verbundenheit und Wachstum, Beziehung und Herausforderung, Gemeinschaft und Selbstbestimmtheit, Beteiligung und Autonomie, selbstbestimmte innere Bildungsprozesse und Erfahrungsangebote, die konkrete Möglichkeit und die Wahlfreiheit - Herz und Hirn. Ein gesundes Dasein ist Lebendigkeit durch Potentialentfaltung und benötigt innere Bildungsprozesse (Bildung) durch eigene Konsequenzerfahrungen.

Existokratie ist auch die bewußt gewählte, prozessorientierte Weiterentwicklung der Demokratie - von der Herrschaft eines Staatsvolks mit Anerkennung der Unverletzlichkeit der menschlichen Würde hin zu einem gesellschaftlichen Miteinander durch Anerkennung der Unantastbarkeit menschlicher Bedürfnisse (Dasein). Existokratie steht für die Nutzung unserer kognitiven Fähigkeiten um Möglichkeiten der Bedürfniserfüllung zu erschaffen, gestalten und zu schützen (schützende Macht) und gleichwütig für das Vertrauen in die Ressource, durch die wir Menschen einzigartig und eigenverantwortlich sind - unsere Empathiefähigkeit.

Die Existokratie ist der bewußte Umgang mit den Wirksamkeiten des Lebens, sie ist ein Begegnen, Erforschen und Erproben - ein persönliches und gemeinschaftliches Erleben, Vorleben und Begleiten. Sie beschäftigt sich mit der Wahrnehmung der Wirksamkeiten unseres Daseins, der Wirkung unserer Handlungen, unserer Ausdrucksweise und den Rahmenbedingungen (Kontext) in der unser Erleben und Wahrnehmen stattfindet.

In der Existokratie nehmen wir unsere Handlungen, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewußt wahr und übernehmen dafür Verantwortung (Selbstwertgefühl) - wir nehmen die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahr und die Wirkung auf uns selbst, und wir nehmen den Kontexte und dessen Wirkung auf uns und andere wahr und gestalten die Rahmenbedingungen zur Bedürfniserfüllung mit. In der Existokratie machen wir uns bewußt, dass alle Menschen bewußte und unbewußte Erfahrungserinnerungen mit Bedürfnisfülle und Bedürfnismangelerlebnissen haben und diese Erfahrungen im hier und jetzt wirken. Der Umgang mit diesen Eigenerfahrungen ist selbstbestimmt, eine Begleitung zur bewußten Wahrnehmung der Eigenerfahrungen und ihrer Wirkung ist selbstbestimmt, sie kann nicht aufgezwungen werden.

Die Existokratie kennt drei ausschließlich selbstbestimmte Zustände des Lebendigen und ihre Wirksamkeiten, die Verbindung zum eigenen Bedürfnis (Authentizität, Übernahme von Eigenverantwortung), die Wahrnehmung der Fülle des eigenen Bedürfnis (Feiern, Dank) und die Wahrnehmung des Mangels des Bedürfnis. Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse. Das Bedürfnis ist unabhängig von Personen, Ort und der Zeit. Bedürfnisse haben wir Menschen ausschließlich im hier und jetzt.

Die Existokratie bietet Personen ausschließlich den selbstbestimmten Prozess des

Wandelns durch Mitgefühl an: von der Gefühlswahrnehmung des Bedürfnismangels - der Verbindung zum Bedürfnis selbst und dem selbstbestimmten Wandel zur Wahrnehmung der Fülle des Bedürfnis. Aus dieser Bedürfnisfülle heraus gestaltet die Person selbst und ausschließlich selbstbestimmt mit Kommunikation und konkreter Handlung zur eigenen und gemeinschaftlichen Bedürfniserfüllung.

In der Existokratie nehmen wir die Rahmenbedingungen (Kontext) und ihre Wirkung auf uns bewußt wahr. Sie beschäftigt sich mit Prozessen der Gestaltung von Kontexten, die Beziehung, Wachstum und Potentialentfaltung von Einzelnen und Gruppen hin zur größtmöglichen Bedürfniserfüllung ermöglichen.

Die Existokratie beschäftigt sich mit Erkenntnissen, Erfahrungen und Elementen aus bereits bestehenden Beschreibungen und Verdeutlichungen, würdigt und wertschätzt diese und verbindet sie zu neuen Wirksamkeiten. Sie nutzt was gut tut und niemandem schadet. Sie verbindet Erfahrungen und Erkenntnisse vor allem der:

Dialogprozess-Begleitung

Gewaltfreien Kommunikation

Systemischen Beratung/Therapie

Verhaltenstherapie

Salutogenese

Neurobiologie (Hirnentwicklungsforschung)

Soziokratie

Peter Hausmann, geboren 1967 in Heidenheim an der Brenz, lebt in Frankfurt am Main und begründete die Existokratie erstmals 2018 unter <https://www.Existokratie.de>. Er ist Dialogprozess-Begleiter, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Systemischer Berater.

Peter Hausmann bietet unter der Bezeichnung „Systemisches Begleiten“, Coaching für Personen, Intervention für Teams und Dialogbegleitung für Institutionen an. Er hat das Systemische Begleiten als Dozent für das Bundesprogramm "Elternchance ist Kinderchance" 2011 bis 2015 zur Qualifizierung von ElternbegleiterInnen und an der Hochschule Darmstadt im Rahmen der Veranstaltungen „Gewaltfreie Kommunikation in der Systemischen Beratung“ im Wintersemester 2013/14 und „Systemisches Begleiten“ im Wintersemester 2014/15 vermittelt.

Peter Hausmann ist seit 2010 im Bildungsbereich und Coaching für das Frankfurter Institut für Erziehungshilfen und Familienbegleitung e.V. tätig und Mitbegründer und Koordinator der Akademie für Persönlichkeitsentwicklung und Dialogbegleitung.

Peter Hausmann, Existokratie, www.Existokratie.de/existokratie/existokratie_22022019.pdf, Frankfurt am Main, 22.02.2019