ISSN 0258-5383

BULLETIN DER GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

THEMENSCHWERPUNKT:

SELBSTERFAHRUNG

Editorial 2
AUS THEORIE UND PRAXIS
Selbsterfahrung als Vollzug von Existenz-Verständnis (F. Lleras) 3
Selbsterfahrung als "Erfahrung" (N. Espinosa) 10
Selbsterfahrung aus existenzanalytischer Sicht (Ch. Kolbe) 11
MITTEILUNGEN
ÖBVP/Psychotherapiebeirat 13
Propädeutikum 14
Mitglieder-Nachrichten 16
Kontaktadressen 16
Neuerwerbungen der Studienbibliothek 16
BUCHBESPRECHUNG 17
PUBLIKATIONEN 18
TERMINE 24
Impressum 28

Juli 1992
9. Jahrgang
NUMMER 3

ANSCHRIFT:
Ed. Sueßgasse 10
A-1150 Wien
Tel. (0222)95 95 66

Mitglieder erhalten das Bulletin kostenlos. Jahresabonnement für Nichtmitglieder: öS 150,-/DM 25,-

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Zwei vorrangige Absichten verfolgen wir mit der Herausgabe des Bulletins: Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der existenzanalytischen Theorie und Praxis und die "Spiegelung des Gesellschaftslebens" durch Mitteilen des Zukünftigen und bereits Gewesenen - kurzum, was sich so tut in der Existenzanalyse.
Ersteres, so scheint es mir, hat sich gut entwickelt - hat doch das Thema Selbsterfahrung nun schon längere Zeit zu Artikeln mit unterschiedlichen Standpunkten angeregt. So können wir in dieser Ausgabe weitere drei Beiträge veröffentlichen. Schön wäre es, wenn aus dieser Bewegung auch noch ein Dialog zwischen Lesern und Autoren entstehen könnte z.B. durch Forumsbeiträge, Leserbriefe etc.
Weniger erfreulich ist die Situation im Themenkreis Information. Vor allem unsere Rubrik Tätigkeitsberichte ist immer wieder mangelhaft genährt. Es mag im Wesen des Existenzanalytikers liegen, daß das Bevorstehende mehr Wichtigkeit hat als das Vergangene. Im Sinne der Information der Kollegen über das Geschehene würden wir uns aber wünschen, daß Sie uns jeweils eine kurze Notiz über Ihre Vortrags- und Seminartätigkeit zukommen lassen. Darüber hinaus dürfen Sie nicht vergessen, daß Sie damit auch die Entwicklung der Gesellschaft für Existenzanalyse dokumentieren.
Bei den Ankündigungen taucht immer wieder die Frage auf, ob denn auch fortlaufende, geschlossene Veranstaltungen angekündigt werden sollen (z.B. Supervisionsgruppen). Wir würden meinen, daß dies gut wäre, denn es erspart viele Terminnachfragen.

Das Programm der Herbsttagung in Berlin ist nun auch fertiggestellt und liegt dieser Ausgabe bei. Das Thema Gesellschaft - Individuum - Person verspricht eine spannende Auseinandersetzung mit der Frage der Vereinbarkeit zwischen personalem Handeln und der gesellschaftlichen Forderung der Anpassung. Wir hoffen, daß Sie dabei sein werden.

Im letzten Bulletin haben wir angekündigt, daß das Schwerpunktthema dieses Heftes Supervision sein wird. Wie Sie sehen, hat aber das Thema Selbsterfahrung so stark angesprochen, daß wir diesem weiter Raum geben.
Wir kündigen also Supervision fürs nächste Heft nicht an sondern meinen: Supervision kommt dann, wenn Selbsterfahrung aus(gereizt) ist.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

L. Tutsch
und Redaktionsteam

***

WICHTIGER HINWEIS: Die Telefonnummer der GLE wird im Sommer geändert auf 0222/985 95 66.
FAX Nr.: 0222/982 48 45.

***

SELBSTERFAHRUNG ALS VOLLZUG VON EXISTENZ- VERSTÄNDNIS

von Fernando Lleras

Zusammenfassung
Im Vollzug der Selbsterfahrung beziehe ich mich ausdrücklich auf mich. Wie aber ist dieser Selbstbezug zu verstehen? Diese Frage ist unumgänglich wenn es darum geht, eine Klärung des Begriffes der Selbsterfahrung zu leisten und deren Stellenwert in der Therapie zu ermessen. Es gibt unterschiedliche Modelle des Selbstbezugs. Wenn wir aber im Erfahrungsbereich der Existenzanalyse bleiben wollen, können wir nicht blindlings nach irgendeinem Modell greifen. Gesucht wird also nach einer Auffassung der Selbstbeziehung, die dem existenzanalytischen Erfahrungsbereich angemessen und eigen ist. Der nachfolgende Versuch orientiert sich an Heidegger und Tugendhat. Es zeigt sich, daß das Sichzusichverhalten zwei Aspekte aufweist: die Seite der existentiellen Möglichkeit (die Dimension des Sinnes) und die Seite der existentiellen Faktizität (die emotionale Dimension der Affekte und Stimmungen). Dementsprechend wird also untersucht, inwiefern der Mensch sich zu sich sowohl in seiner Möglichkeit, wie in seiner Emotionalität verhält. Schließlich zeigt es sich, daß Selbsterfahrung nichts anderes ist als die eigens unternommene Erhellung des Sichverhaltens zur eigenen Existenz in ihrer vollen Dimension der Freiheit (Möglichkeit) und der Endlichkeit (Faktizität).

EINLEITUNG

Der Begriff "Selbsterfahrung" impliziert eine bestimmte Weise eines Selbstbezugs. Wie diese Weise des Selbstbezugs strukturiert ist, das bildet, meine ich, den Kern der Diskussion um die "Selbsterfahrung". Die Frage nach diesem "Selbstbezug" taucht indirekt im Editorial des letzten Bulletins auf, wenn L. Tutsch sagt: "Sicherlich stiftet schon der Begriff Selbsterfahrung Verwirrung und regt zu unterschiedlicher Auslegung an - denn was ist das Selbst, wie und vor allem wodurch wird es erfahren?" (1992, 2), d.h. wie und wodurch erfahre ich mein "Selbst" bzw. mich selbst? Die genannte Frage durchzieht unausgesprochen den gesamten Beitrag von A. Längle, und sie wird greifbar, wenn er Frankl gegenüber kritisch anmerkt, daß Frankl "in der Beurteilung der Selbsterfahrung ... eine objektivistische Position" einnimmt (1992, 5), nach der "die Wahrnehmung eines Objekts die gleichzeitige Selbstwahrnehmung des Subjekts ausschließt" (ebd.). Längle selbst deutet weiter unten positiv an, nach welchem Modell er den gemeinten "Selbstbezug" verstanden sehen möchte (ebd.).
Der Aufsatz von C. Schneider kreist ebenso um diese Frage nach dem Selbstbezug, sofern sie als Ausgang ihrer Überlegungen festlegt, "daß die sogenannte Selbsterfahrung im Grunde eine Ich-Erfahrung ist, nämlich die Reflexion des Ich auf das Mich" (1992, 11). Die Stellungnahme von A. Velasco setzt schließlich die genannte Frage voraus, wenn er sagt: "Die Frage ist, wieviel Selbstreflexion ist genug und wieviel übermäßig und neurotisch?" (1992, 13), wobei hier freilich die Frage nach der Quantität die Frage nach der Qualität, d.h. nach der Weise des genannten Selbstbezugs überdeckt, denn es ist noch nicht ausgemacht, um welchen Selbstbezug es sich handelt, und es ist keineswegs bereits entschieden, daß es hier um Selbstreflexion geht.

Nun, mit diesen einleitenden Verweisen möchte ich lediglich den besonderen Rang der Frage nach dem im Begriff der "Selbsterfahrung" implizierten "Selbstbezug" andeuten. Der Begriff der "Selbsterfahrung" steht und fällt also mit der Beantwortung der Frage nach dem in ihr implizierten "Selbstbezug". Und wenn wir uns jetzt auf den Weg machen, eine Antwort auf die erwähnte Frage zu suchen, so möchten wir im Umfeld und auf dem Boden der Existenzanalyse bleiben. Damit ist angezeigt, daß wir nicht blindlings nach irgendeinem Modell des Selbstbezugs greifen - es gibt nämlich mehrere davon - sondern uns im Bereich der Existenz aufhalten, um von dort aus eine Struktur des Selbstbezugs ausfindig zu machen, die der Dimension des Existierens angemessen ist.

DIE FRAGE NACH DEM EXISTENTIELLEN SELBSTBEZUG

Haben wir also eine solche existentielle Struktur des Selbstbezugs, die uns dann beim Verstehen des im Begriff der "Selbsterfahrung" implizierten Selbstbezugs helfen kann? Ich meine ja. Mehr noch, die Frage nach dem gesuchten "existentiellen Selbstbezug" ist unumgänglich für die Existenzanalyse, wenngleich innerhalb derselben eine Tendenz besteht, diese Frage zu vernachlässigen, denn Frankl hat ja oft genug betont, daß der Mensch "immer schon ausgerichtet und hingeordnet auf etwas" ist, "das nicht wieder er selbst ist ..." (Frankl, 1984, 9), und diese Betonung der "Transzendenz" hat die uns angehende Frage nach dem "existentiellen Selbstbezug" durchaus überschattet. Eine einseitige Überbetonung der Transzendenz könnte auch Konsequenzen für die Therapie haben, denn dort, wo die Transzendenz den "existentiellen Selbstbezug" in den Schatten stellt, besteht die

Gefahr der Überforderung des Patienten und der Entfremdung des Menschen. Trotz alledem, wenn man am Ansatz der Existenzanalyse festhält, bleibt die Frage nach dem "existentiellen Selbstbezug" unumgänglich, und dieser Bezug ist sonst auch immer gemeint, gerade auch dann, wenn der Aspekt der Transzendenz betont wird. Um das zu sehen, bedürfen wir keiner besonderen Denkkonstruktionen.

"Die Existenzanalyse", sagt Frankl, "charakterisiert... die Essenz der Existenz in dem Sinne, daß Existenz eine Seinsart ist, und zwar das menschliche Sein..., dessen Eigenart darin besteht, daß es sich beim Menschen nicht um ein faktisches, sondern um ein fakultatives Sein handelt..., um ein Immer-auch-anders-werden-Können" (1987, 61). Es geht also hier um die Kennzeichnung des menschlichen Seins gegenüber anderen Weisen des Seins (etwa dem natürlichen Sein, dem hergestellten Sein, usw.). Das in Frage stehende Sein zeichnet sich durch die Existenz aus. Was ist aber mit diesem Wort "Existenz" gemeint? Frankl sagt, das Wort nenne ein "fakultatives Sein", und dieses Sein wird als "ein Immer-auch-anders-werden-Können" weiter expliziert. Diese letztere Bestimmung der Existenz ist schlichtweg verwirrend, denn sie ist, streng genommen, keine Existenzbestimmung. Das, was "Immer-auch-anders-werden-kann", ist das, was immer auch anders sein kann, und das ist wiederum nichts anderes als eine Bestimmung des zufälligen oder kontingenten Seins. Wir halten uns daher an die Bestimmung "fakultatives Sein". Ich verstehe sie in dem Sinne, daß das Sein des Menschen darin besteht, daß es immer schon ein Gewähltes ist und daß es ihm immer je zur Wahl steht; mit anderen Worten, daß das Sein des Menschen ihm immer schon bevorsteht, d.h. es ist ihm nicht einfach Vorgegebenes, sondern Bevorstehendes. In diesem Sinne ist der Mensch ein anfängliches Wesen und dementsprechend spielt die Kategorie des "Anfangs" eine besondere Rolle in der Existenzanalyse. Das Bevorstehende des menschlichen Seins zeichnet tatsächlich dieses Seiende, genannt Mensch, vor allem anderen Seienden aus.

Aber, in welchem Sinne steht dem Menschen das Sein bevor? In dem Sinne, daß es sich dabei je um sein eigenes Sein handelt, das er so oder so zu wählen hat bzw. woraufhin er sich zu entwerfen hat um dergestalt zu sein. Wenn das so ist, dann können wir sagen, daß es dem Menschen wesenhaft um seine Existenz (sein Sein) geht. Dieses Worum es ihm geht, bestimmt Frankl näher als "Sinn": Der Mensch ist ein Wesen, "das letztlich und eigentlich auf der Suche nach Sinn ist" (1984, 9). Es geht also dem Menschen um "Sinn", aber nicht um "Sinn" überhaupt, sondern je um seinen "Sinn", um den "Sinn" seiner jeweiligen Existenz. In diesem Worumwillen des menschlichen Seins, das es je um den Sinn meiner Existenz, und letztlich um meine Existenz (mein Sein) geht, kündigt sich jener von mir genannte "existentielle Selbstbezug" an, dessen Struktur geklärt werden muß, bevor wir die Frage nach dem in der Selbsterfahrung gemeinten "Selbstbezug" beantworten können. Es ist dabei zu vermuten, daß die Selbsterfahrung "lediglich" ein Explizit - und Durchsichtigwerden des hier in Frage stehenden "existentiellen Selbstbezugs" ist.

Weiter oben habe ich die Frage nach dem "existentiellen Selbstbezug" als eine "unumgängliche" bezeichnet. Sie ist unumgänglich zumindest in einem zweifachen Sinne: erstens, sie ist nicht zu umgehen in dem Sinne, daß sie uns so oder so begegnet, sobald wir den Begriff der Existenz weiter entfalten d.h. näher bestimmen, wie es sich gezeigt hat. Zweitens, sie ist ferner unumgänglich, denn eine Auffassung des Menschen, die den "Selbstbezug" aus dem Spiel läßt - gleich wie dieser Bezug bestimmt wird -, hat eo ipso mit dem Begriff eines entfremdeten Menschen zu tun, bei dem die Rede von Freiheit und Selbstbestimmung keinen Platz mehr findet.

Die Frage ist also jetzt, um welchen Selbstbezug es sich in der Existenzanalyse handelt. Welche Weise von Selbstbezug ist bei einer anthropologischen Auffassung gemeint, die den Menschen qua Existenz bestimmt? Bei der Entfaltung und Beantwortung dieser Frage orientiere ich mich an Heidegger ("Sein und Zeit") und Tugendhat ("Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung"). Dem ersteren ist nämlich die Erhellung der Struktur des gefragten Selbstbezuges gelungen und dem zweiten kommt das Verdienst zu, scharfsinnig darauf aufmerksam gemacht zu haben.

Bei dem gemeinten Selbstbezug kann es sich nicht um ein epistemisches Selbstverhältnis von der Art des Wissens handeln, das ich unmittelbar von meinen eigenen Zuständen habe. Wenn wir sagen: Dem Menschen steht immer schon sein Sein bevor und zwar so, daß es ihm je dabei um seine eigene Existenz (sein eigenes Sein) geht, dann haben wir es mit einem anderen Selbstbezug zu tun, nämlich mit einem praktischen Selbstverhältnis. Befragt ist hier nicht eine Substanz, und gefragt sind hier nicht deren Zustände, sondern befragt bin jeweils ich, und gefragt ist nach meinem Sein (meiner Existenz), ob ich so oder so leben will und wie ich leben will. Das Sein des derart bestimmten Menschen ist ein Sein im Vollzug und dieser Vollzug entfaltet sich als Handeln: Was ist es, was ich selbst will? Bei allen diesen praktischen Fragen um mein Wollen und Handeln, in denen es um mein Sein (meine Existenz) geht, sprechen wir ein Selbstverhältnis, ein Sichzusichverhalten an, dessen Struktur freilich noch ungeklärt bleibt.

SICHZUSICHVERHALTEN: DIE EXISTENTIELLE MÖGLICHKEIT

Nun, Heidegger ist offenbar der erste Philosoph, dem es gelungen ist, den tiefgehenden Sinn des Sichzusichverhaltens erhellt zu haben, und zwar indem er sich kritisch gegen die traditionellen Selbstbezugsmodelle der Substanz und deren Zustände (das unmittelbare Bewußtsein meiner Zustände), der Subjekt-Objekt-Beziehung (das Selbstbewußtsein als Beziehung des Subjekts und sich selbst als Objekt) und des Sichzusichverhaltens als inneren Gewahrhabens nach der Struktur der Wahrnehmung absetzte. Womit er sich dabei kritisch auseinandersetzte, war die traditionelle Auffassung des Verstehens als einer Beziehung auf Gegenstände und als eines Sehens und Betrachtens.
In "Sein und Zeit" sagt Heidegger: "Das Dasein ist ein Seiendes, das nicht nur unter anderen Seienden vorkommt. Es ist vielmehr dadurch ontisch ausgezeichnet, daß es diesem Seienden in seinem Sein um dieses Sein selbst geht. Zu dieser Seinsverfassung des Daseins gehört aber dann, daß es in seinem Sein zu diesem Sein ein Seinsverhältnis hat" (1967, 12). Ich kann bei diesen Auslegungen nicht ins einzelne gehen und muß mich auf das uns unmittelbar Angehende beschränken. Der Mensch ("Dasein") ist also ein Wesen, das sich durch eine besondere Auszeichnung vor anderen Wesen hervorhebt. Diese Auszeichnung besteht darin, daß es dem Menschen ("Dasein") "in seinem Sein um dieses Sein selbst geht". Darin liegt, daß der Mensch wesensmäßig sich zu sich verhält: "Das Sein selbst, zu dem das Dasein sich so oder so verhalten kann und immer irgendwie verhält, nennen wir Existenz" (Heidegger, 1967, 12). Mit dem "Sein selbst" ist nicht der Terminus einer Relation gemeint, sondern die Pointe liegt gerade darin, daß das "Sein selbst" eben das Verhältnis selbst ist, und also können wir sagen, das Sichzusichverhalten macht die Existenz aus, und die Frage nach diesem Selbstverhältnis ist gerade das, was uns jetzt angeht. Unmittelbar nach den zitierten Worten sagt Heidegger ferner: "Und weil die Wesensbestimmung dieses Seienden nicht durch Angabe eines sachhaltigen Was vollzogen werden kann, sein Wesen vielmehr darin liegt, daß es je sein Sein als seiniges zu sein hat..." (1967, 12). Darin zeigt sich eine weitere Bestimmung des Menschen qua Existenz, die für unser Anliegen von besonderer Bedeutung ist, nämlich das "Zu-sein": Dem Menschen steht immer schon sein Sein bevor, und zu diesem seinem Sein verhält er sich so oder so. Der Mensch ist nicht bloß eine festgelegte Substanz, etwa "Tier", zu dessen Seinsbestimmung ein "sachhaltiges Was" hinzukommt, etwa "vernünftig", sondern er hat sein Sein zu sein. Insofern der Mensch also ein Verhältnis zu sich hat und sich zu sich so oder so verhält, hat er ein irgendwie geartetes Verständnis seines Seins: "Dasein versteht sich in irgendeiner Weise und Ausdrücklichkeit in seinem Sein... Seinsverständnis ist selbst eine Seinsbestimmtheit des Daseins" (Heidegger, 1967, 12). Der Mensch verhält sich also verstehend zu sich selbst, zu seinem Sein, wobei dieses Seinsverständnis unterschiedliche "Stufungen" der Helle ausweisen mag.
Für unser Vorhaben sind zwei Bestimmungen des Menschen qua Existenz von besonderer Bedeutung: Dem Menschen geht es um sein Sein, und der Mensch hat sein Sein zu sein, wobei in beiden Fällen der Mensch sich verstehend zu sich verhält. Nun, es bleibt zu klären, um was für ein Sichzusichverhalten es sich bei der so bestimmten Existenz handelt. Daß es hier um ein praktisches Sichzusichverhalten geht, wie weiter oben angedeutet, zeigt Heidegger selbst mit den folgenden Worten an: "Die Frage der Existenz ist immer nur durch das Existieren selbst ins reine zu bringen" (1967, 12). Dies beachtend können wir vorausschicken: Wenn es um mein Sein geht, beziehe ich mich nicht auf mich in der Weise der Selbstbetrachtung oder der Konstatierung meines Seins als etwas Vorhandenem, vielmehr verhalte ich mich dabei in der Weise der "Sorge" um mein Sein. Wenn ich mein Sein zu sein habe, beziehe ich mich nicht auf mein Sein als etwas Vorhandenes, zu dem ich mich vorstellend theoretisierend verhalte, sondern als das je mir Bevorstehende, zu dem ich so oder so Stellung nehmen kann, und zu dem ich Stellung zu nehmen habe. Das Sichzusichverhalten des Menschen ist ein Verhalten zu seiner Existenz, zu dem ihm jeweils bevorstehenden Leben.

Das also gemeinte Sichzusichverhalten zeigt den Charakter eines voluntativ-praktischen Verhältnisses zu sich, insofern es dabei je um mein Sein geht. Aber das, worum es mir geht, ist nicht bloß mir Vorgegebenes im Sinne von etwas Vorhandenem, das ich lediglich konstatieren kann, sondern ich habe das, worum es mir geht, zu sein. Das mir bevorstehende Sein ist demgemäß kein feststehendes Sein, das ich betrachtend (vorstellend) bloß konstatieren kann, sondern ein zu vollziehendes Sein, auch wenn ich mich dabei entschließe, ihm ein Ende zu setzen. Der voluntativ-praktische Charakter liegt also nicht nur in dem sorgenden Umgang mit meinem Sein (dem Worumwillen), sondern in dem Vollzugscharakter dieses Seins, welcher sich in der Entscheidung, so oder so zu sein, entfaltet.
Die Bestimmung "zu sein haben" weist einerseits auf Faktizität hin, in dem Sinne, daß es mir vorgegeben ist, mein Sein zu vollziehen, d.h. ich muß mein Sein vollziehen. Auf diesen fundamentalen Aspekt der Faktizität komme ich noch später zurück. Andererseits aber ist zusammen mit dieser Faktizität ein Spielraum von Freiheit zu denken, ohne welchen die Rede von Wahl und

Handlung überhaupt keinen Sinn hätte. Ich habe zwar mein Sein zu sein, ob ich will oder nicht, aber ich kann es so oder so vollziehen, ich kann ihm ein Ende bereiten, oder ich kann mich fragen, wie will ich sein, wie will ich mein Leben gestalten und dementsprechend es vollziehen. Dies besagt, aus meiner Situation heraus stehen mir Möglichkeiten offen (die Existenzanalyse nennt diese aus meiner Situation heraus mir offenstehenden Möglichkeiten "Werte"), und indem ich mich für eine bestimmte Möglichkeit entscheide, entscheide ich mich für eine bestimmte Weise, in der ich mein Sein (meine Existenz) vollziehe. In der angesprochenen Wahl verhalte ich mich zu mir, indem ich eine Tätigkeit vollziehe, welche aus dem Spielraum der Freiheit als Handlung zu bestimmen ist. Daher können wir sagen, daß das gemeinte voluntativ-praktische Selbstverhältnis den Charakter einer Handlung hat und ferner, daß die Seinsweisen des Menschen Handlungen (Tätigkeiten) sind (Tugendhat). Dies heißt wiederum, daß wir es hier primär nicht mit einem feststehenden und zu konstatierenden Sein zu tun haben, wie es der Fall bei den Modellen des Selbstbezugs ist, die sich am Sehen (theorein) orientieren, seien es Substanz-Zustände, Subjekt-Objekt-Modelle oder die Wahrnehmung (inwiefern diese Sicht des Seins aus der Perspektive der "Zu-seins" d.h. der praktischen Dimension die Perspektive von der Zeitlichkeit von Sein eröffnete, müssen wir hier offen lassen).

Nun, die Möglichkeiten, die mir offenstehen, sind nicht bloße Möglichkeiten schlechthin, sondern sie sind solche für mich aus meiner jeweiligen Situation (diese existentiellen Möglichkeiten weisen enorm viele Schattierungen auf, sie sind mehr oder weniger affektiv-emotional beladen, mir mehr oder weniger nah oder fern oder fremd usw.). Meine Situation stellt einen Handlungszusammenhang dar, aus dem ich mich für die eine oder andere Weise zu sein entscheiden kann, indem ich eine Möglichkeit aus ihr ergreife. Über meine Situation habe ich aber keine unbedingte Verfügung, sie ist von Grenzen umgrenzt, die nicht nur aus meiner eigenen Faktizität herrühren, sondern auch aus der Kontingenz meiner Umgebung und aus der mitwirkenden Präsenz der anderen Menschen. Damit möchte ich sagen, daß das Sichzusichverhalten sich nicht im Medium einer gleichwie gearteten monadischen Isoliertheit vollzieht, vielmehr gehört wesenhaft Welt dazu. Bekanntlich ist "Welt" eine zentrale Kategorie in Heideggers "Sein und Zeit", denn sie macht ein Wesenskonstitutivum des Menschen qua Existenz aus. Nun, das für uns Bedeutsame ist, daß bei ihm "Welt" einen durch und durch praktischen Charakter bekommt. "Welt" bezeichnet also nicht das "All des Seienden, das innerhalb der Welt vorhanden sein kann" (Heidegger, 1967, 64), wie gemeinhin dieses Wort verstanden wird (auch Husserl denkt "Welt" in diesem Sinne, ausgenommen in seinem Spätwerk bei der Einführung des Begriffes der "Lebenswelt"). "Welt" nennt eine "Bewandtnisganzheit" (Heidegger, 1967, §18), innerhalb derer ich Seiendem nicht als bloßem vorhandenem Objekt begegne, sondern als dem mich jeweils unmittelbar und kontextuell Angehenden, und insofern als das, was mich irgendwie schon getroffen hat. Das Korrelat des Subjekts (Bewußtsein) ist nach dieser Weltauffassung nicht ein vereinzeltes Objekt, und das Subjekt selbst ist kein hüpfendes Bewußtsein, das von Objekt zu Objekt springt - wie beim Subjekt-Objekt-Modell -, sondern die Beziehung des "Subjekts" auf "Objekte" - Menschen und Dinge - vollzieht sich in einer kontextuellen Ganzheit, die durch Perspektivität bestimmt ist - durch meine "Sorge" und die "Sorge" anderer Menschen -, und in der das "Subjekt" sich immer schon befindet. Wir können sagen, daß Welt eine "Handlungssituation" (Tugendhat) ausmacht, die von Interesse ("Sorge") gezeichnet ist. Dementsprechend bestimmt Heidegger das innerweltliche Seiende - die Dinge um mich herum (nicht die anderen Menschen) - als "Zuhandensein" (Heidegger, 1967, §15-18) im Unterschied zum "Vorhandensein". Das Letztere begegnet mir in der betrachtend-distanzierenden Haltung des Erkennens. Mit dem Ersteren gehe ich um, insofern es mich angeht und trifft als das, was ich gerade brauche, das tauglich für dieses und jenes ist, usw. Heidegger behauptet sogar, daß das "Vorhandensein" eine abgeleitete Weise des Begegnens von Seiendem ist; als ursprünglicher erweise sich die "Zuhandenheit", und das heißt wiederum, daß die praktisch-handelnde Dimension ursprünglicher sei als die theoretische, welche also demnach auf der praktischen gründet.

In diesem Zusammenhang glaube ich, daß man A. Längles Intentionen gerechter werden kann, wenn sie im Kontext einer Handlungssituation verstanden werden und nicht nach einem Wahrnehmungsmodell. Die leitende Sicht in der Wahrnehmung ist das "Sehen", die neutrale Distanziertheit des Betrachters und die damit verbundene Spaltung von Objekt und Subjekt, während bei der Handlungssituation nicht das "Sehen", sondern das Inter-esse und die sorgende Umsicht das Ausschlaggebende sind. Längle kritisiert, meines Erachtens zurecht, Frankls Orientierung an einem "erkenntnistheoretische(n) Modell", wonach "die Wahrnehmung eines Objektes die gleichzeitige Selbstwahrnehmung des Subjektes ausschließt" (Längle, 1992, 5). Dagegen schlägt er folgendes vor: "Wahrnehmung kann am besten überhaupt als Wechselwirkung zwischen Betrachter und Betrachtetem verstanden werden (statt als starres Bild des - vom Subjekt unabhängigen - Objektes). Dann aber ist in der Wahrnehmung ein erheblicher Anteil des Subjektes enthalten, das in

interaktioneller Beziehung - und eben nicht losgelöst - zum Objekt steht" (1992, 5). Bei diesem Vorschlag bleibt aber die entscheidende Frage offen, nämlich, wie ist diese "Wechselwirkung" zu verstehen? Man kann sie etwa als dialektisch im Sinne der Wahrnehmungstheorie Hegels verstehen, aber das ist ein spekulativer Ansatz, der kaum der an der Existenz orientierten Denkweise und Erfahrung genügen kann. Dagegen bietet der naheliegende praktische Zusammenhang einer Handlungssituation die geeignete Dimension, um Längles Intentionen gerecht zu werden. Der "Gegenstand" oder das "Objekt" in der Handlungssituation begegnet als das, was mich in einer bestimmten Weise schon getroffen hat und mich so oder so angeht; das mich so oder so Angehende ist das, was ich gerade für diese oder jene Verrichtung brauche; das, womit ich geleitet von einem bestimmten Interesse umgehe. Im Umgang mit dem "Gegenstand" aus dieser Interaktion vollziehe ich eine Tätigkeit (eine Handlung), die gerade meine "Weise zu sein" ausmacht. In diesem Kontext einer Handlungssituation sind im übrigen die Termini "Objekt" oder "Gegenstand" ungeeignet, denn das Leitende hier ist, nochmals sei es gesagt, nicht ein "Sehen" (theorein), sondern die Umsicht, die praktische Sorge, das Inter-esse. "Objekt" ist das, was für ein Sehen vorliegt; "Gegenstand" ist die deutsche Übersetzung für das lat. obiectum. Bei allem Vorbehalt gegen Heideggers Neigung zu Neologismen finde ich seine Bestimmung des Gegenstandes im praktischen Zusammenhang als "Zuhandenheit" zutreffend. "Zuhandensein" nennt das, was nicht einfach vor einem Sehen und getrennt von ihm vorliegt, sondern das, womit ich im praktischen Umgang zu tun habe, und das mir so "zur Hand steht".

SICHZUSICHVERHALTEN: DIE EXISTENTIELLE FAKTIZITÄT

Bisher haben wir uns mit einer Seite des Sichzusichverhaltens befaßt, nämlich mit dessen voluntativem Aspekt, wonach ich aus meiner jeweiligen Situation und dem ihr eigenen Spielraum von Möglichkeiten eine Möglichkeit meines Seins wählen kann, um so je in einer bestimmten Weise zu sein. Das ist, sozusagen, die aktivische Seite des Existierens. Aber dazu gehört ebenso wesentlich eine passivische Seite, die sich uns bereits in der Wendung "ich habe mein Sein zu sein" weiter oben ankündigte. Darin liegt nicht nur der bevorstehende Charakter meines Seins, sondern auch, daß ich es zu sein habe, ob ich will oder nicht. Damit betreten wir die Dimension der Faktizität, die genauso wichtig ist wie die der Möglichkeit, insofern sie mit dieser das Sein qua Existenz mitkonstituiert.

Die aktivisch-voluntative Seite des Sichzusichverhaltens hat ihre eigene "Erschlossenheitsweise", ihre eigene Art des Verständnisses. Heidegger nennt sie "Verstehen": "Im Worumwillen ist das existierende In-der-Welt-sein als solches erschlossen, welche Erschlossenheit Verstehen genannt wurde" (1967, 143, vgl. § 31-32). Das, worum es mir geht, ist mein Sein (Existenz), und ich vollziehe es in einer Handlungssituation (Welt, eng gefaßt). Dabei verstehe ich mich als der so oder so Handelnde, als der so oder so Wollende, und insofern mir dabei mein Sein bevorsteht, hat das "Verstehen" die Struktur des "Entwurfs" (Heidegger, 1967, § 31), d.h. das "Verstehen" ist "erschließendes Sein-Können" (Heidegger, 1967, 144). Aber, Heidegger behauptet ferner, daß auch die passivische Seite des Verhältnisses zum eigenen Sein - die Faktizität - ihre eigene Erschlossenheitsweise hat, sie wird nämlich durch die Affekte und Stimmungen erschlossen. Ich begegne mir also nicht nur in meinen Tätigkeiten - meinen Weisen zu sein -, sondern ebensowohl in dem, was ich fühle, in meiner vielfältigen und vielschichtigen Emotionalität. Ich verhalte mich zu mir demnach sowohl, indem ich will ("die praktische Möglichkeit", nach Tugendhat), wie auch indem ich fühle ("die praktische Notwendigkeit", nach Tugendhat).

Die Erschlossenheitsweise von der Seite der Faktizität wird von Heidegger "Befindlichkeit" genannt: "In der Befindlichkeit ist das Dasein immer schon vor es selbst gebracht, es hat sich immer schon gefunden, nicht als wahrnehmendes Sich-vor-finden, sondern als gestimmtes Sichbefinden" (Heidegger, 1967, 135). Damit ist also gemeint, daß die Gestimmtheit (Affekte und Stimmungen) nicht auf ein "wahrnehmendes Sich-vor-finden" im Sinne der wahrnehmenden Feststellung eines Gefühlszustandes zielt, sondern eine Erschlossenheitsweise ausmacht, die den Menschen vor ihn selbst bringt als In-der-Welt-seiend und zwar in der Weise seiner Faktizität, daß er ist und zu sein hat. Es stellt sich jetzt die Frage, inwiefern die Gestimmtheit eine Erschließungsweise des Menschen in seinem Sein ausmacht; inwiefern die Affekte und die Stimmungen den Menschen vor sich selbst bringen und das heißt, inwiefern der Mensch sich dabei zu sich verhält.

Zwischen Affekten und Stimmungen müßte man wohl unterscheiden. Das tut Heidegger nicht in aller Ausdrücklichkeit. Die Affekte haben doch ein intentionales Korrelat; ich fürchte mich etwa vor einem zukünftigen Übel, oder ich empfinde Zorn vor der Geringschätzung meiner Selbst durch einen anderen, usw. Die Stimmungen dagegen haben kein bestimmtes intentionales Korrelat, man denke dabei etwa an die Angst, die Depression, die Heiterkeit, die Langeweile, usw. Zunächst wol-

len wir uns also mit dem Erschließungscharakter der Affekte und erst danach mit dem der Stimmungen befassen.

Als paradigmatisch für den in Frage stehenden Erschließungscharakter der Affekte soll Heideggers Analyse der "Furcht" gefolgt werden. In diesem Phänomen unterscheidet Heidegger das "Wovor der Furcht" und das "Worum der Furcht" (1967, 140). Das, wovor ich mich fürchte, ist ein innerweltliches Seiendes - Dinge oder Mitmenschen oder Sachverhalte -, und der Charakter dieses Wovor (- ich mich fürchte) ist die "Bedrohlichkeit" (Heidegger, 1967, 140). Das, worum ich mich fürchte, bin ich selbst, insofern mein Sein durch ein bevorstehendes Übel bedroht wird: "Die Furcht enthüllt immer, wenn auch in wechselnder Ausdrücklichkeit, das Dasein im Sein seines Da" (Heidegger, 1967, 141). Dies besagt, in der Furcht werde ich vor mein Sein in seiner jeweiligen Situation gebracht, und zwar so, daß das mich bedrohende zukünftige Übel zu einem Jetzt von mir empfunden wird - im Unterschied etwa zu der Erwartung eines zukünftigen Übels (vgl. Tugendhat, 1979, 204). In der Furcht wird also mein gegenwärtiges Sein von dem zukünftigen Übel betroffen. Das bedeutet wiederum: In diesem Affekt "begegne ich mir selbst... werde ich mit meinem Zu-Sein - mit Bezug auf einen sein Wohl affizierenden Sachverhalt - als Zu-Seiendem und das heißt Zu-Erleidenden konfrontiert" (Tugendhat, 1979, 204). Und das gilt natürlich für die anderen Affekte: Sie bringen uns in unterschiedlicher Weise vor unser Sein, sofern es bedroht (Furcht), geringgeschätzt (Wut), beschenkt (Dank) wird, usw.

Mit den Stimmungen verhält es sich in analoger Weise wie mit den Affekten, aber da die Stimmung eigentlich kein bestimmtes intentionales Korrelat hat, ist bei ihr die Konfrontation mit dem eigenen Sein umfassender, d.h. nicht lediglich, sofern mein Sein von einem zukünftigen Übel bedroht wird, oder es durch einen anderen Mitmenschen geringgeschätzt wird, usw., sondern sofern ich da bin und zu sein habe. Zum Wesenscharakter der Stimmung gehört also: "Die Befindlichkeit erschließt das Dasein in seiner Geworfenheit..." (Heidegger, 1967, 136). Die Stimmung (Befindlichkeit) bringt uns vor unser Sein "in seiner Geworfenheit". Mit diesem letzteren Wort bezeichnet Heidegger "die Faktizität der Überantwortung" (vgl. 1967, 135), d.h., daß ich bin in-der-Welt (Situation) und zu sein habe. Ich bin schon in-der-Welt, das ist ein Faktum meines Seins, und ich habe dieses mein Sein zu sein, es ist mir überantwortet, was auch zur Faktizität meines Seins gehört. Insofern die Stimmung mich vor mein Sein in-der-Welt bringt, erschließt sie Welt als Ganzes und macht, wie Heidegger sagt, "ein Sichrichten auf ... allererst möglich" (1967, 137). Die Art des Erschließens von Welt und die Weise des Sichrichtens auf... in der Welt hängt von der jeweiligen Stimmung ab, ebenso das Wie ich dabei mit meinem Sein konfrontiert werde. In der Heiterkeit etwa vollzieht sich dieses Geflecht von Verhältnissen in einer ganz anderen Weise als in der Depression.

Es gibt Stimmungen, hinter denen sich eigentlich ein Affekt verbergen kann. Wenn mich etwa ein Buch oder ein Film oder ein bestimmter Mensch langweilt, dann handelt es sich offenbar um einen Affekt, zu dessen Erschließungscharakter das oben Gesagte gilt. Wenn es einem aber "langweilig ist", wenn sich über alle Dinge, Menschen und mich selbst der graue Schleier der Gleichgültigkeit legt, und alles so nivelliert wird, daß einem alles gleichgültig ist, - dies oder jenes oder ich selbst - darin offenbart sich die Welt im Ganzen in der völligen Nivellierung der Gleichgültigkeit, und "ich" werde mit meinem Sein so konfrontiert, daß es mir völlig gleich ist, zu sein oder nicht zu sein. Die hier implizierte Frage nämlich, ob es besser ist, zu sein oder nicht zu sein, war für Hamlet offensichtlich in keiner Weise gleichgültig, denn mit der Stimmung der Depression verhält es sich anders: Darin wird mir alles sinnlos, daher kann ich in keiner Tätigkeit aufgehen, da offenbart sich mir meine Existenz in der "Unausweichlichkeit des Existierenmüssens", das bloße und nackte, daß ich bin und zu sein habe, in einer Welt, die nichts mehr anzubieten hat. Hamlets Frage, ob es besser ist, zu sein oder nicht zu sein, erhält ihre Wucht und bewegende Dringlichkeit nicht aus theoretischen Überlegungen über das Sein und das Nichts, sondern aus der Erfahrung in der Stimmung der Depression, daß ich bin und zu sein habe, obwohl ich es nicht mehr mag.

Was negative Stimmungen mit einem "Nein" und dessen vielfältigen Schattierungen von der Angst und Depresssion bis zur bedrückenden Gleichgültigkeit der Langeweile artikulieren, wird von den positiven Stimmungen mit einem "Ja" artikuliert. Und das, was hier wie dort artikuliert wird, ist der "Lebenswille" (oder in Anlehnung an Heidegger die Existenzsorge), der in dieser oder jener Weise betroffen wird von jenem "Daß ich bin und zu sein habe", das wir in der Stimmung erfahren. Demnach zeigt sich uns die Stimmung als eine Gesamtdisposition, in der und durch die ich je mein In-der-Welt-Sein erfahre, den "Rückstoß des Erfolgs und Mißerfolgs" (Tugendhat) meines Wollens und Wünschens. Insofern die Stimmungen mein In-der-Welt-Sein offenbaren, sind sie Weisen des Sich-zu-sich-selbst-Verhaltens, d.h. des Sichverhaltens zum eigenen Sein.

SICHZUSICHVERHALTEN UND SELBSTERFAHRUNG

Ausgehend vom Anliegen einer Klärung dessen, was in der Existenzanalyse mit "Selbsterfahrung" gemeint ist, begegnete uns die Frage nach dem im Begriff der Selbsterfahrung implizierten Selbstbezug. Wir entfalteten also diese Frage innerhalb der für die Existenzanalyse relevanten Dimension der Existenz. Dabei zeigte sich die Unumgänglichkeit der genannten Frage nicht nur im Zusammenhang mit der Frage nach der Selbsterfahrung, sondern ebensowohl im Kontext der Existenzanalyse. Dem Menschen geht es um seine Existenz (Sein). Darin liegt: Der Mensch unterhält ein Verhältnis zu sich, er verhält sich wesenhaft zu sich selbst, zu seinem Sein (Existenz). Wir versuchten das Sichzusichverhalten des Menschen von zwei Seiten her zu beleuchten: Von der Seite der "praktischen Möglichkeit" d.h. mein Sein, insofern es mir zur Entscheidung bevorsteht, und von der Seite der "praktischen Notwendigkeit", d.h. mein Sein, sofern ich es in-der-Welt zu sein habe. Möglichkeit und Faktizität sind Wesenskonstitutiva meiner existentiellen Situation ("Welt" im engeren Sinn), sowie jeglicher Handlung. Existenz entfaltet sich also innerhalb der Dimension, die von Freiheit und Endlichkeit umgrenzt ist.

Wie steht es aber nun mit der Selbsterfahrung? Vor dem Hintergrund des soeben geleisteten Klärungsversuchs des existentiellen Selbstbezuges ist die Selbsterfahrung nichts anderes als eine eigens unternommene Erhellung des Sichverhaltens zur eigenen Existenz und zwar von der Seite der existentiellen Möglichkeit, d.h. des mir zur Entscheidung bevorstehenden Seins, wie von der Seite des Sichbefindens in der Welt, d.h. der Affekte und Stimmungen. Sofern ich mich zu meinem Sein (Existenz) verhalte, habe ich immer schon ein irgendwie geartetes Seinsverständnis. Nun, Selbsterfahrung ist demnach nichts anderes als ausdrücklicher Vollzug von Existenzverständnis. Dieses entfaltet sich nicht in der Weise einer betrachtenden, vorstellenden, theoretischen Operation, sondern es vollzieht sich als eine Handlung mit mir selbst, wobei leitend die sorgende Umsicht ist, wie ich mit mir umgehe, wie ich mich in meiner Situation befinde, wie es mit der existentiellen Bestimmung, wonach es um mein Sein geht, bestellt ist, wie ich sein kann und will. Selbsterfahrung als Handlung mit mir selbst ist existentieller Entwurf.

Demzufolge begegnet mir in der Selbsterfahrung weder ein Ich noch ein Selbst. Bei aller Anstrengung und wohlwollender Disposition ist mir nie mein Ich (großgeschrieben) geschweige denn mein Selbst (großgeschrieben) begegnet. Diese Worte als Nomina sind metaphorische Redeweisen, deren Sinn zu klären bleibt. Dagegen bin ich mir in meinem gelingenden Entwurf oder im Scheitern desselben begegnet, daß heißt wiederum, in meinem Sein, sofern es auf seine Endlichkeit prallt, oder in seiner Möglichkeit aufgeht.

Wenn es in der Existenz je um mein Sein in der Welt geht (und dazu gehört selbstredend die Sorge um das Mitsein mit anderen Menschen und Dingen), wenn sich in diesem Worumwillen ein nicht zu umgehendes Sichzusichverhalten anzeigt, bei dem ich mich in meinem Sein mehr oder weniger verstehe, und wenn Selbsterfahrung Existenzverständnis heißt, dann müssen wir sagen, daß in unserer Existenz immer schon in irgendeiner Art und Weise Selbsterfahrung geschieht. Wenn uns aber ferner die menschliche Existenz zu einem zentralen Anliegen unseres Tuns geworden ist, und das ist der Fall unter anderem, wenn wir uns entschlossen haben, eine existenzanalytische Ausbildung zu machen, dann gehört wesenhaft Selbsterfahrung dazu, und zwar nicht in "irgendeiner Art und Weise", sondern als ein eigens unternommener Vollzug von Existenzverständnis.

Literatur:

Frankl, V.E. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Huber: Bern

Frankl, V.E. (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Piper: München

Heidegger, M. (1967) Sein und Zeit. Max Niemeyer: Tübingen

Längle, A. (1992) Selbsterfahrung im Kontext existenzanalytischer und logotherapeutischer Ausbildung. Bulletin d. GLE Nr.1, 3-7, Wien

Schneider, C. (1992) Das Selbst - Versuch einer Begriffsentwirrung. Bulletin d. GLE Nr.1, 11-12, Wien

Tugendhat, E. (1979) Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung. Frankfurt

Tutsch, L. (1992) Editorial d. Bulletin d. GLE Nr.1, 2, Wien

Velasco, A. (1992) Forum des Bulletin d. GLE Nr.1, 13, Wien

Dr. phil. Fernando Lleras unterrichtet Philosophie in Heidelberg. Existenzanalytiker in Ausbildung.

*

SELBSTERFAHRUNG ALS "ERFAHRUNG"

von Nolberto A. Espinosa

Der Artikel von A. Längle über Sinn und Bedeutung der Selbsterfahrung in der Ausbildung von Logotherapeuten (siehe Bulletin der GLE, 1992, 9.) hat genug zur Erhellung dieses wichtigen Begriffes beigetragen. Dieser Exposition kann man kaum noch andere Ideen und Präzisierungen hinzufügen. A. Längle sieht richtig, wenn er sagt, Frankl nehme in der Beurteilung der Selbsterfahrung offenbar eine objektivistische Position ein, er vertrete die erkenntnistheoretische Ansicht, daß die Wahrnehmung eines Objekts die gleichzeitige Selbstwahrnehmung des Subjekts ausschließe. Meines Erachtens hat Viktor Frankl gute Gründe zur Ablehnung der "Selbsterfahrung", obwohl er sich anscheinend über diese Gründe nicht geäußert hat; er reagiert gegen den Begriff selbst, "er sei nicht nach seinem Geschmack". Die Gründe der Ablehnung bei Frankl sind dieselben, die Husserl, Scheler, Heidegger und andere Vorkämpfer des gegenwärtigen Denkens in ihrer Zeit hatten, als sie dem Psychologismus den Krieg erklärten: die phänomenologische Forschung erforderte die phänomenologische Haltung, eine nämlich "zum Objekt", "zur Sache selbst" orientierte Position. Diese Richtung oder Orientierung des Sehens war genau der Weg zur Überwindung der bloßen psychologischen Subjektivität, der Immanenz, usw. Der objektivistischen Haltung der Phänomenologie verdanken wir die vielleicht unübertreffliche Situation, die wir schon seit vielen Jahrzehnten in den Wissenschaften vom Menschen genießen, daß wir nämlich wieder in der freien Luft der "Welt", der "Wirklichkeit" atmen können, nicht mehr befangen in der Klausur des Psychologismus, versteckt hinter den Schleiern, die das Subjekt des direkten, wahren Zugangs zum Objekt beraubten... Eine zu lange Zeit waren wir - in den wissenschaftlichen Kreisen, unter der Herrschaft der modernen Psychologie - überzeugt, daß wir Menschen nicht mit den Sachen selbst, mit den wahren wirklichen Dingen hantieren können. Wir würden, sogar wenn wir wach sind, wie in einem Traum leben: wir würden uns nur mit Vorstellungen, Gefühlszuständen, Sinnesempfindungen, Trieben, Erlebnissen, usw. beschäftigen, also mit der Resonanz, die die Dinge außer uns in unserem Inneren hervorrufen. Dank der objektorientierten Haltung in der Psychologie (Intentionalität, Transzendenz, Existenzialität des Bewußtseins) gewann auch die Logotherapie den nötigen Raum, wo sie sich befreit von der Herrschaft des Psychologismus entfalten konnte. Seit ihrer Geburt wollte die Logotherapie - und sie will es immer noch, auf jeden Fall bei ihrem Vater - eine objekt-zentrierte (sinn-zentrierte) Richtung in der Psychotherapie bleiben.

Wenn nun "Selbsterfahrung" verstanden wird als Titel irgendeiner Beschäftigung mit dem "Subjekt", mit dem "Selbst", mit gleichzeitiger Ausschaltung des "Objekts", bzw. wenn es hier um eine übermäßige Betonung der subjektiven Seite der Relation Subjekt-Objekt ginge, dann wäre Selbsterfahrung - die Eigenanalyse - wieder eine Wende, ein Rückfall in die psychologische Immanenz, von der sich die Logotherapie entschieden entfernen wollte.

Wird nun die Lage in der Diskussion mit Frankl besser, wenn wir heute sagen: schon gut, eine übermäßige Betonung des Objekts (die "objektive" Richtung wird so "objektivistisch") ist genauso ein Fehler wie die subjektivistische Haltung oder Orientierung, also wir dürfen das Subjekt, das Selbst nicht vergessen? Es ist doch klar, wir dürfen das Subjekt nicht vergessen. Was wir jedoch einmal vergessen müssen, ist die Sprache der berühmten Spaltung "Subjekt-Objekt". An der offen oder getarnten aber immer kommenden Rekurenz dieser Sprache: Subjekt-Objekt, subjektiv-objektiv, usw. in den Wissenschaften vom Menschen finden wir den Wendepunkt, die Grenze, besser die "Wasserscheide", die die "Existenzanalyse" von der "psychologischen Analyse" genau trennt. Die Existenzanalyse kennt eigentlich keine Relation Subjekt-Objekt. Aus der Perspektive der Existenzanalyse können wir heute wieder den Begriff "Erfahrung" bzw. "Selbsterfahrung" ursprünglich verstehen. Denken wir hingegen von der Spaltung zwischen Subjekt und Objekt her, dann verstehen wir unter "Selbsterfahrung" etwas anderes. Dann hören wir, was es eigentlich nicht ist: "Selbstreflexion", "Selbstbewußtsein", "inneres Sichschauen", "Introspektion", "Sichfühlen", "Sichkennen", "Sicherleben" usw.

Das Wort und der Begriff "Erfahrung" kommen aus einer Zeit unseres Abendlandes (Antike und Mittelalter) wo die Subjektivität noch nicht bekannt war. "Erfahren" bedeutete ursprünglich so viel wie: handeln, tun, machen, arbeiten, lernen, probieren, den eigenen Weg des Lebens bereiten, öffnen, das Leben gestalten. Früher sagte man - wie bei vielen Sprichwörtern und Parabeln noch zu hören ist - die Menschen sind die einzigen Wesen, die "lernen", die "erfahren", und sie müssen erfahren, wenn sie leben wollen, weil sie in die Welt unwissend, unexperimentiert kommen, ja, sie müssen sogar laufen lernen. Menschliches Leben als solches ist reine, offene Möglichkeit, die auf Verwirklichung wartet. Bevor wir den Weg des Lebens begehen, befahren, also noch vor der

Erfahrung, wissen wir nicht, was mit uns los sein wird. Erfahrung bedeutet so viel wie "Geschichte", eigene Geschichte. Echte Erfahrung ist jeweils ein Stück "Selbsterfahrung". In der alltäglichen Sprache gebrauchen wir auch das Wort "Erfahrung" mit seiner ursprünglichen Bedeutung in den Redewendungen: "ich weiß es jetzt aus eigener Erfahrung" oder "ein Mensch mit Erfahrung", usw. Wenn wir nach unserer Selbsterfahrung fragen, wie auch nach der Erfahrung anderer (A. Längle schreibt davon ganz präzis) wollen wir wissen, wie wir uns zur Welt öffnen, wie wir uns mit den Dingen und den anderen konfrontieren, wie wir dem anderen antworten, was wir mit uns selber machen. In der Selbsterfahrung lernen wir uns kennen, indem wir den Umgang mit den Dingen unserer Welt und den Mitmenschen kennen lernen. Die "Selbsterkenntnis" fordert "Selbstreflexion"; aber diese ist hier ein sekundärer Akt. Ich kann über mich reflektieren, ohne schon ein erfahrener Mensch zu sein, ohne schon Erfahrung in den Sachen des Lebens - positiv oder negativ - gesammelt zu haben. Die Selbstreflexion ist also nicht Selbsterfahrung, sie bringt die Selbsterfahrung ins Bewußtsein, nachdem diese schon gemacht worden ist.

"Die Auseinandersetzung mit sich selbst ist Selbsterfahrung im eigentlichen, zentralen Sinn" (A. Längle). Der Zweck der Selbsterfahrung - jetzt als eine gewisse Methode, als praktische Übung im Kontext der Ausbildung der Psychotherapeuten verstanden - liegt nicht einfach darin, daß der Therapeut - gestützt auf seine eigene Erfahrung - die Bedeutung der Grundbegriffe der psychologischen Lehre "bestätigen" kann, die er am Anfang nur "theoretisch" assimiliert hatte. Die Stunden der Selbsterfahrung sind die nötige Vorschule, die Vorbereitung zur großen Auseinandersetzung, zur Konfrontation mit dem Patienten im therapeutischen Gespräch. Selbsterfahrung geschieht niemals allein, als Erfahrung eines isolierten Selbst, sie geschieht immer zu zweit, sie ist dialogische Erfahrung, Erfahrung der menschlichen Begegnung. Im therapeutischen Gespräch lernt sich der Therapeut selbst kennen, indem er den anderen, den Patienten, kennen lernt.

Prof. Dr. Nolberto Espinosa lehrt philosoph. Anthropologie und Metaphysik in Cuyo/Argentinien und ist Tagungsreferent und ordentliches Mitglied der GLE.

*

SELBSTERFAHRUNG AUS EXISTENZANALYTISCHER SICHT

von Christoph Kolbe

Zum Bewußtsein des Menschen gehört es, daß er sich der Welt gegenüber vorfindet. Er erlebt sich als von der Welt getrennt, es gibt eine Kluft zwischen ihm als Träger des Bewußtseins und der Welt. Aus einer Distanz heraus wirkt der Mensch in die Welt hinein, der er sich als Subjekt gegenübergestellt sieht. Dieser Welt steht der Mensch nun nicht nur gegenüber, er ist vielmehr auf sie hin ausgerichtet, was im Aspekt der Intentionalität von der Existenzanalye beschrieben wird. Diese Welt sorgt mit ihren unzähligen Wertmöglichkeiten für eine ständige Infragestellung der menschlichen Existenz. Und gerade hier liegt existenzanalytisch gesprochen die Würde des Menschen: Ich bin es wert, gefragt zu sein! Meine Würde erfahre ich im Modus der Infragestellung. Diese Infragestellung nun verlangt nach einer Antwort - keine beliebige Antwort, sondern eine freie, angemessene und eigenverantwortete Stellungnahme. So ist es ein Anliegen der Existenzanalyse, den Menschen zu einem Höchstmaß personaler Verantwortlichkeit zu verhelfen. Die dialogische Grundstruktur existentiellen Lebens ist gekennzeichnet von den Polen Frage und Antwort.

Was bedeutet das für den Menschen?

Es erfordert zunächst die Grundhaltung der Offenheit, um Möglichkeiten zu entdecken, wie ich mein Leben gestalten kann. Deshalb bin ich in meiner Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber den Aspekten, die Situationen in sich bergen, herausgefordert. Was ich wahrnehme, hängt jedoch mit Entscheidungen zusammen, die ich einmal bewußt oder unbewußt getroffen habe - z.B. die Entscheidung: "Die Beziehung zu Menschen ist grundsätzlich unsicher, weil ich immer wieder verlassen werde." Es können frühkindliche Erfahrungen sein, die mich zu dieser (unbewußten) Stellungnahme veranlaßt haben. Aufgabe der Existenzanalyse ist es nun, Entscheidungen und Stellungnahmen gegenüber dem Wahrgenommenen oder auch Nicht-Wahrgenommenen zu erhellen. Diese Entscheidung kann ich dann auf ihre Gültigkeit, Angemessenheit und Tragfähig-

keit im Hier und Jetzt neu befragen, was gegebenenfalls zu einer Einstellungsänderung führen kann. Dies wiederum eröffnet mir größere Spielräume in der Grundhaltung der Offenheit. Und von hierher ist es dann möglich, meine Antwort auf die Herausforderung, auf die mir wertvoll erscheinende Möglichkeit der jeweiligen Situation zu finden, die mich authentisch sein läßt. Denn der existentielle Entschluß ist - neben der Grundhaltung der Offenheit - das zweite Moment für sinnerfülltes Leben (vgl. Längle, Entscheidung zum Sein 1988, 11 f.).

Maßgebend für Selbsterfahrung sind in existenzanalytischer Hinsicht die beiden Aspekte Selbstbesinnung und Selbstbestimmung. "Die Selbstbesinnung erfolgt nach dem delphischen Imperativ 'Erkenne dich selbst!'; die Selbstbestimmung geschieht nach dem Wort von Pindar: 'Werde, der du bist!'" (Frankl 1984, 145).

Selbstbesinnung hat zunächst mit Selbstwahrnehmung zu tun. Selbstwahrnehmung heißt spüren, wer ich selber bin und was ich selbst will. Das aber erfordert den Mut, eine Begegnung mit mir selbst auszuhalten. "Wenn ich gelegentlich die Geschäfte des Menschen betrachte, entdecke ich, daß das ganze Unglück des Menschen einen einzigen Grund hat. Er kann nicht mit sich selber ruhig in einem Zimmer bleiben" (Pascal, Fragment 139). Was ist so schwer an dieser Begegnung? Sie eröffnet mir den Blick auf die hellen und dunklen Seiten meiner selbst. Sie kann mir meine Mittelmäßigkeit aufdecken, sie kann mir zeigen, daß ich an Orten nicht zuhause bin, wo ich dies immer wähnte, sie kann mir eröffnen, wie groß der Druck der Fremdbestimmung ist, die ich zulasse. Dies entlarvt mich z.B. in meiner Hilflosigkeit, die zu fühlen ich verhindern wollte. Und es stellt mich vor die Frage, wie und wo ich selber leben will. Das aber geht nur, wenn ich alle diesbezüglichen Krücken der vermeintlichen Entlastung, der falschen Sicherheit erkenne und neue Entscheidungen treffen kann, wie ich nun leben will.

Grundsätzlich gilt: Ich habe die Möglichkeit, Stellung zu nehmen zu dem, was in mir lebt. Ich kann es akzeptieren, mich auch damit aussöhnen, also Ja-Sagen. Ich kann dem aber auch entgegentreten und die Haltung einnehmen "So nicht!" und Nein-Sagen. Die Frage ist also: Wie gehe ich mit meiner Welt und mit mir selber um? Daraus folgt die Frage: Welches ist das Kriterium für einen angemessenen, richtigen Umgang? Es ließe sich so formulieren: Steht das eigene Handeln in Übereinstimmung mit der situativen An-Frage, dann wird dies subjektiv als "innere Stimmigkeit" erlebt. Diese Fähigkeit zu kohärentem Verhalten findet ihren Ausdruck, wenn der Mensch bei dem, was er tut, in Übereinstimmung ist mit dem, was er ist, was ihm wertvoll und vor seinem Gewissen richtig scheint. Es stellt sich dann innerer Frieden ein (vgl. Längle 1988, 22-26).

Selbsterfahrung in diesem Sinne möchte dem Menschen zu einer wahrhaft personalen Existenz verhelfen. Grundgegebenheiten hierfür sind seine Freiheit und Verantwortlichkeit. Jeder Mensch gestaltet sein Leben vor dem Hintergrund schicksalshafter Gegebenheiten. Sie sind der Boden, von dem her jeder Mensch in der Freiheit und Verantwortlichkeit seiner Stellungnahme sein Menschsein zum Ausdruck bringt. Deshalb ist es wichtig, sich dieses Bodens bewußt zu sein, um die Gestaltungskräfte bestmöglich für den jeweils anrufenden Sinn, den es zu verwirklichen gilt, einzusetzen. Selbsterfahrung sensibilisiert für diese Zusammenhänge, sie erweitert die Wahrnehmungskompetenz, fördert die Entscheidungsfähigkeit und klärt die Beziehungsfähigkeit - zur Welt, zu Menschen, zu den Dingen in der Welt und zu mir selbst, der ich in dieser Welt lebe.

So gilt existenzanalytisch, wie Frankl (1987) es formulierte: "Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch gemäß dem, wie ich handle" (97). (Zum Ganzen vgl. Kolbe, Sich selber auf die Spur kommen. Über Selbsterfahrung und Lebensgestaltung, Veröffentlichung im Tagungsbericht "Persönlichkeitsreifung und Biographie" - in Vorbereitung).

Literatur

Frankl V.E. (1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber.

Frankl V.E. (1987) Logotherapie u. Existenzanalyse. München: Piper.

Längle A. (1988) Entscheidung zum Sein. V.E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper.

Längle A. (1988) Der Beitrag der Existenzanalyse zur Psychohygiene. Aus: Psychohygiene und Erwachsenenbildung, Protokoll 12. Wien: Bildungsh. Neuwaldegg, 19-36.

Dr. paed. Christoph Kolbe ist Existenzanalytiker in freier Praxis in Hannover. Er ist Vorstandsmitglied und Ausbildner der GLE.

***