

BEGLEITUNG ALS PROFESSION

SILVIA LÄNGLE

Begleitung stellt einen Zwischenbereich zwischen Beratung und Psychotherapie dar. Sie hilft Menschen die Hausforderung unausweichlicher und unabänderlicher Lebenssituationen psychisch und existentiell durchzustehen. Das bedarf im existenzanalytischen Verständnis einer spezifischen Kompetenz der Begleiter: Es ist eine annehmende, mittragende Anwesenheit gefordert, die den Menschen in seiner Not aushält und bei ihm verweilen kann. In diesem Artikel wird das Ziel der Ausbildung zu professioneller Begleitung im Verständnis der Existenzanalyse reflektiert, um Begleiter für die skizzierte Aufgabe zu schulen. Mit dieser Aufgabe sind konkrete Kompetenzen verbunden: eine Stabilisierung der Persönlichkeit der Begleiter im unmittelbaren Hier und Jetzt, sodass die Zeit des Verweilens lebenswerte Qualität erhält. Darin wird die potentiell heilsame Wirkung für Begleitete gesehen, die ihnen ein Annehmen der Situation erleichtern kann, indem sie vor allem auch eine Nähe zu sich selbst finden. Daraus ergibt sich ihr eigener Weg des Umgangs mit ihrer leidvollen Situation.

SCHLÜSSELWÖRTER: Begleitung, Grundmotivationen, Annehmen, Respekt, Sinn, phänomenologische Haltung

ACCOMPANIMENT AS A PROFESSION

Accompaniment constitutes an intermediate area between counseling and psychotherapy. It helps people to physically and existentially meet the challenge posed by inevitable and unalterable life situations. According to existential analytical understanding, this requires a specific competence of the accompanying person: They require an accepting, helping-to-carry presence, which is able to endure the accompanied in their distress, and must be able to dwell with them appropriately in their situation. With the accompanying in view, this contribution presents the aim of training for the occupation in Existential Analysis, thereby enabling them to achieve this in the accompaniment situation. In the process, concrete consequences for the accompanying and the accompanied are outlined which may develop from such a competence: stabilization in the here and now, so that the present moment gains a quality worth living through the ability to dwell upon the situation. The potentially healing effect for those accompanied is described, in which also the affected person may arrive at an acceptance of the situation, whereby it finds closeness to itself and an own way dealing with the situation.

KEYWORDS: accompaniment, Fundamental Motivations, acceptance, respect, meaning

Begleitung in Abgrenzung zu Beratung und Psychotherapie

Anlass zu diesem Heft war die wiederholte Frage von KollegInnen, was denn das Spezifische von Begleitung sei. Dass sie sich von der Beratung unterscheidet war jeweils klar, denn diese ist meist kurzfristiger, und ein konkretes umgrenztes Problem wird durch methodische Schritte in eine Lösung gebracht. Aber ist Begleitung nicht ähnlich der Therapie, denn in der langfristigeren Begleitung werden unter günstigen Bedingungen in den meisten Fällen durchaus Veränderungen in den Haltungen und Entwicklungen in der Persönlichkeit erreicht. Selbst das griechische Wort *therapeia* (altgriechisch *θεραπεία* „Dienst, Pflege, Heilung“) versteht die therapeutische Tätigkeit durchaus im Sinne des Begleitens, des stützenden, Rückhalt gebenden Da-Seins, um eine schwere Situation überstehen oder tragen zu können. Dieser Beitrag soll die Abgrenzung zur Psychotherapie und die spezifische Tätigkeit der Begleitung plastisch machen und ihren äußerst wertvollen Beitrag im Umgang mit und in der Behandlung von psychischen Belastungen würdigen, da sie als Profession meiner Meinung nach in der Aufmerksamkeit allzu oft am Rande steht.

Beratung, Begleitung und Psychotherapie sind seit den Anfängen der Existenzanalyse die drei Kernbereiche der Anwendung existenzanalytischer Ausbildung. Vor gut 20 Jahren haben wir uns in der GLE als dem Ausbildungs-Verein für Existenzanalyse auf folgende Definitionen geeinigt:

„*Begleitung ist die annehmende, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält und mit ihm in seiner Situation angemessen verweilen kann. Die Haltung des Begleiters ist raumgebend, teilnehmend und von Respekt vor der Würde der Person geprägt.*“ (Längle S 1996, 38) Damit wird sie zur *Beratung* als einem Vorgehen, das „*lösungsorientiert auf der Handlungsebene an einer Aufgabe oder an einem Thema arbeitet*“ (ebd.) abgegrenzt. „*Beratung vermittelt Kenntnisse und Anleitungen zur selbständigen Lösung von seelisch-geistigen Problemen über das Mittel der Klärung (erkennen) und Übung (Fähigkeiten und Ressourcen mobilisieren und in der Praxis einsetzen).*“ (Längle A 2001, 8)

Zur Psychotherapie ist sie aufgrund ihrer Intention und des Vorgehens unterschieden. Die „*Psychotherapie zielt auf Heilung von seelisch und/oder geistig verursachten bzw. aufrechterhaltenen Störungen und Krankheiten ab* (vgl. Frankl 1959, 704; Strotzka 1984). Psychotherapie arbeitet wesentlich mit den Mitteln des Verstehens, des

Zusammenhänge-Findens, des gemeinsamen Durchtragens des emotionalen Prozesses unter Anleitung, Führung, Stützung und Konfrontation durch den Therapeuten.“ (Längle A 2001, 8)

Auch wenn diese Arbeitsfelder in der Anwendung sicher Berührungsflächen haben und bei der konkreten Behandlung eines Klienten¹ bzw. Patienten auch kurzfristig ineinander übergehen können, haben sie doch unterschiedliche Aufgaben und Vorgehensweisen. Am spezifischen Anwendungsfeld der Begleitung, dem Thema dieses Beitrags, ist es definitorisch folgendermaßen beschreibbar:

„Von existenzanalytischer Begleitung ist dann zu sprechen, wenn kein zu lösendes oder zu bearbeitendes Problem vorliegt, sondern eine unausweichliche und unabänderliche Lebenssituation durchzustehen ist.“ (Längle S 1996, 38) Das heißt, in der Begleitung finden wir eine Situation vor, in der eine „äußere Bedrängnis zu einer inneren“ (Dorra 2017) wird, und die angemessene Ebene der Behandlung ist nicht die Äußere, dort ist eben zumindest primär nichts auszurichten. Die angestrebte Veränderung richtet sich auf eine Entwicklung, manchmal auch Reifung in der Persönlichkeit, um aus der erfolgten inneren Isolation herauszukommen und die Sinnmöglichkeiten und damit eine Zukunft leben zu können. Psychologische Begleitung ist in vielen Lebensbereichen gefragt: Psychoonkologische Begleitung, Sozialpsychiatrische Begleitung, Entwicklungsbegleitung, Trauerbegleitung, Altenbegleitung, Sterbebegleitung / Palliativbegleitung, Lerncoaching, u.a. Dabei ist der Mensch immer in eine Situation gestellt, die in ihrer Unausweichlichkeit meist nicht der psychotherapeutischen Intervention der Aufarbeitung von biographisch Erlebtem bedarf, sondern der Entwicklung einer Verankerung in sich selbst, um es mit der aktuellen Situation aufnehmen zu können.

„Das fordert vom Begleiter die Kompetenz, dem Abgründigen der menschlichen Existenz standhalten zu können, wie auch offen zu sein für das Staunen vor der Größe des Menschen, die in der Haltung zum Schicksal zum Ausdruck kommen kann.“ (Längle S 1996, 38)

Begleitungskompetenz

Begleitung ist im Verständnis der Existenzanalyse eine Profession, deren Kompetenz in der Ausbildung für „Beratung und existenzanalytische Begleitung“² erarbeitet wird.

„Professionalität zeichnet sich dadurch aus, daß jemand, der sich als „Helfer“ ausgibt und dafür gesellschaftlich sanktioniert ist, einer anderen Person, die Hilfe sucht, eine für ihr Problem geeignete und über das Laienwissen hinausreichende, erprobte und wissenschaftlich-theoretisch begründete Hilfe anbietet ... Professionalität ist daher allein von ihrem Anspruch her immer Methode – zumindest Methode, wenn nicht Technik. Der professionellen Arbeit liegt System zugrunde, ihre Vorgangsweise hat Methode. D.h. daß der professionelle Helfer wissen muß, was er tut, warum er es tut, wie er es tut (welche Mittel dafür geeignet sind) und wann er die geeigneten Mittel einsetzen soll.“ (Längle A 2001,14)

Im Konkreten sind die Inhalte der Begleitung nicht Problembearbeitung oder -lösung, sondern einem Menschen in seiner unausweichlichen und unabänderlichen Lebenssituation Beistand zu leisten. Die Hilfe kann also nicht das Faktum der Situation selbst verändern, sie kann sich nur dem Menschen zuwenden. Aber Begleiter sehen sich jemandem gegenüber, der in einer Lebenssituation ist, die es durchzustehen gilt. Insofern sind auch Begleiter von dieser außergewöhnlichen Situation mitbetroffen, auch sie müssen ihr standhalten, um dem Betroffenen hilfreich sein zu können. Existentiell gesehen bedeutet standhalten, sich für den Anderen soweit öffnen zu können, um im Verstehen der Bedeutung seiner Situation für ihn die begleitende authentische Stütze sein zu können.

Was macht es möglich sich in diesen Menschen und seine Not einzufühlen? Was erlaubt es einem Begleiter, sich der Lebenssituation des zu Begleitenden auszusetzen? Worin gründet sich diese spezifische Begleitungskompetenz im Sinne einer existentiell-empathischen Einfühlung?

Wir greifen in den Ausführungen zu diesen Fragen auf eine inzwischen langjährige Erfahrung in der Lehre und Praxis der Existenzanalytischen Begleitung zurück, die sich auch in Fallschilderungen in diesem und in früheren Heften spiegelt. Das theoretische Verständnis, das der Praxis zugrunde liegt, ist im Strukturmodell der Existenzanalyse mit den vier Grundmotivationen (GM) von A. Längle (z. B. Längle A 2016, 94 ff) ausgeführt. Darin werden die vier konstitutiven Bereiche der Existenz in einer Struktur und Dynamik der Existenz systematisiert. Sie beschreiben die vier grundsätzlichen Anfragen des Lebens, denen man ausgesetzt ist: „die Welt – ihre Bedingungen und Möglich-

¹ Die verwendete Form ist nicht als eine Bevorzugung oder Einseitigkeit in Bezug auf das männliche Geschlecht gemeint, sondern in der im Artikel vorkommenden großen Häufigkeit des Verweizens auf eine situative Bestimmung (z.B. Klient), Rolle oder Funktion eines Menschen (z.B. Begleiter), verwende ich das Nomen im Sinne eines Generikums, das nicht auf den einzelnen Menschen als Mann oder Frau verweist, sondern eben als jemanden in dieser Situation oder Funktion.

² Siehe www.existenzanalyse.org/ausbildung/lebens-und-sozialberatung/

keiten; das eigene *Leben* – die eigene Natur mit ihrer ‚erlebten‘ Vitalität; das eigene *Personsein* – das Selbst-Sein, die Echtheit, die Unverwechselbarkeit; die *Zukunft* – mit der damit verbundenen Aufforderung zum Handeln, zum aktiven Sich-Einbringen in die *Zusammenhänge*, in denen man steht und die von einem geschaffen werden.“ (Längle A 2016, 94) Und die Voraussetzungen, die eine offene Auseinandersetzung mit diesen Anfragen fundieren, sind auch relevant für die Begleitungskompetenz. Es wird nun anhand der Struktur der vier GM die professionelle Basis für die Begleitung dargestellt.

1) Sorgen können für eigenen Raum, Schutz und Halt

Es braucht beim Begleiter angesichts der Unlösbarkeit der Situation als Fundament die Festigkeit im Sinne von: „*Ich kann sein – und der Andere kann sein, aber auch das Andere in Gestalt der Situation kann sein. Es bedroht MICH nicht in meinem Sein.*“ Das heißt: Man kann als Begleiter da-sein, in sich selbst aufgehoben da-sein in der Begegnung mit Unausweichlichem.

Voraussetzungen beim Begleiter

Basis für das Sein-Können ist, dass der einführende Mensch für seinen eigenen Schutz, Raum und Halt nicht nur generell im Leben, sondern speziell in dieser Situation sorgen kann.

Halt in Begleitungssituationen kommt aus der Orientierung, aus der Klarheit in der Wahrnehmung des Gegenübers; aus dem Wissen, was die betroffene Person braucht: man weiß, was dran ist, worum es geht. Dafür ist ein anthropologisches Modell (GM) der Hintergrund, es macht z. B. Bedürfnisse, Bedingungen, motivationale Ausrichtung des Menschen für ein gutes Leben verständlich.

Raum: der eigene Raum erwächst, indem man sich nicht unter Druck bringen lässt – sowohl von außen, aber ebenso von innen, von sich selbst – durch Erwartungen, Leistungsansprüche, Vorstellungen, wie etwas laufen sollte, was nicht sein darf, wie man selbst es haben will etc. Jegliche Art von Druck engt den Raum ein. Der Raum weitet sich durch die Offenheit dafür, was sich einstellt.

Schutz gründet im Angenommen-Sein. Man erlebt, dass man dazugehört zu einer Familie, einer Gemeinschaft, nicht Außenseiter ist am Rand, ausgestoßen, abgelehnt. Dazugehören bedeutet auch, dass jemand für einen eintritt, dass man Teil eines größeren Ganzen ist, dass man mit seinem Da-Sein zählt. Man hält als Begleiter seinen Schutz aufrecht, indem man selbst annehmen kann, d. h. einerseits steht man selbst zu sich, man erkennt sich selbst im Rahmen des eigenen Seins und desjenigen der

Anderen, als dazugehörig. Und andererseits: man nimmt nicht nur sich selbst an, sondern genauso die Andere(n). Es gibt sie – das ist so, es ist ein Faktum, an dem man nicht vorbeigehen kann. Man nimmt sich selbst an, weil ich bin und ebenso das Gegenüber, weil er/sie ist – gradeso wie es ist, wie auch immer es ist. Es gehört zum Sein dazu.

Das heißt nun in der Folge, man steht als Begleiter in seinem eigenen Halt, Raum und Schutz. Man erlebt dabei ein fundamentales SEIN-KÖNNEN: Ich kann sein, hier und jetzt. In diesem Sein-Können wurzelt eine Offenheit zu dem, was faktisch der Fall ist. Es führt in die Haltung: Ich kann sein – und du kannst auch sein, wir können beide sein.

Beispiele

In den in diesem Heft wiedergegebenen Beiträgen aus der Praxis der Begleitung wird deutlich, wie z. B. *Esther Artner* (2018) ihren Raum gegenüber einem Patienten wahr, der ihr anfangs keinen Raum gibt. Er reduziert das Recht ihrer Anwesenheit darauf, die Medikation in Tagesrationen abzufüllen. Erst in ihrer eigenen Festigkeit, die in ihrem Schutz gründet sich selbst in dieser frustrierenden Situation beizustehen, im Bewahren und Aufrufen auf eigenem Halt und eigenem Raum, kann sie der Irritation etwas entgegenstellen. So kann E. Artner in ihrer abwartenden Ruhe offen lassen, wie sich die Zusammenarbeit in der sozialpsychiatrischen Begleitung entwickelt. Und gerade diese Gelassenheit hat eine Entwicklung ermöglicht.

Clemens Farkas und Elisabeth Andritsch (2018) machen die Bedeutung von Halt angesichts einer für den Patienten haltlosen Situation in der Psychoonkologie deutlich. „Patienten berichten häufig davon, dass sie die Diagnosemitteilung als Schock erleben, als sich selbst in dieser Situation aus der Distanz beobachtend.“ (Farkas & Andritsch 2018, 22f) Aus ihrer Erfahrung berichten sie: „Die Patienten brauchen vor allem jemanden der da ist und auch da bleibt, sie brauchen außerhalb ihres sozialen Umfeldes von Seiten des Behandlungsteams, ein echtes Beziehungsangebot. Durch das Dasein, das gemeinsame Aus-halten und das verlässliche Da-bleiben kann wieder ein erster Halt geschaffen und spürbar werden.“ (ebd. 22)

Sie konnten feststellen, dass sie vor allem zu Beginn einen Gesprächspartner brauchen, der ihr Leiden anerkennt.

Birgit Koller (2018) ist besonders anfangs in ihrem eigenen psychischen Schutz gefordert, sie arbeitet in ihrem Projekt in der regionalen Entwicklungsbegleitung von Kindern, in einer vielen Angriffen von Behörden und öf-

fentlichen Stellen ausgesetzten Tätigkeit. Ihre Aktivitäten und eingeforderte Unterstützung führen immer wieder zu Reibungen. Bei Begleitung in diesem Feld bekommt man meist lange Zeit kaum Schutz von außen, einen Schutz, in dem man sich angenommen erlebt in seinem Sein und Tun. Es bleibt dem eigenen Zuspruch zu sich selbst überlassen, zu sich zu stehen, aus sich heraus das Dazu-Gehören, die Solidarität mit der Zielgruppe unhinterfragbar zu erleben. Aus diesem Gegründet-Sein in sich und mit dem Anderen gestalten sich das Setting der Begleitung, das Ausmaß, das Tempo, die Nähe, die Zielorientierung.

Folge für die Begleitungssituation

Indem man als Begleiter in der Situation Raum für sich hat, kann man auch *dem Gegenüber Raum geben*, es findet kein wie auch immer geartetes „Gerangel“ um den Raum statt, es stehen keine Forderungen störend in der gemeinsamen Situation. Ebenso gibt eigener Halt auch dem Gegenüber Halt, man ist mit seinem eigenen Halt *für den Anderen Halt-Gebend* und es dämmt die aus der Klienten-Situation grundsätzlich vorhandene Unsicherheit ein, indem ihr durch die Person des Begleiters Halt entgegenstellt wird. Sich selbst als geschützt und von sich selbst angenommen zu erleben ermöglicht auch den *Anderen anzunehmen*, immer wieder ganz konkret in einer jeweiligen Situation, was für diese Person einen fundamentalen Schutz fühlbar macht. Eine Begleitungssituation kann immer auch Überraschendes haben, wie Einbrüche in der psychischen oder körperlichen Stabilität, Entscheidungen der betreuten Person, die einen als Begleiter vor den Kopf stoßen, Rückmeldungen aus dem Netzwerk der Begleiteten und Ähnliches mehr. Für Begleiter ist es hilfreich, wenn ihre Unsicherheit auf das Thema begrenzt gehalten werden kann und sie sich nicht generell in ihrer Tätigkeit bzw. als Person in Frage gestellt fühlen. Eine punktuelle oder thematische Unsicherheit ist ausgleichbar.

Marina Habich berichtet von einer Situation in ihrer Palliativarbeit, die für sie selbst eine große Herausforderung war. Eine Klientin berichtet ihr: „Sie überlege sich, mit ‚Exit‘, der Vereinigung für humanes Sterben in der Schweiz, Kontakt aufzunehmen. Ich erschrak, denn ich hatte nicht mit diesem Thema gerechnet und war im Innersten tief berührt. Ich fragte mich, was dieses Thema in mir auslöste und wie ich dazu stünde. Viele Fragen tauchten auf, alles war offen und neu für mich und ich hatte keine Antwort darauf. Später sagte mir Frau Z, sie hätte deutlich realisiert, dass ich erschrocken war und nicht mehr wusste, was antworten. Sie war sehr offen und ehrlich. Und gerade im Gespräch über den Freitod war sie ganz direkt, was mir ermöglichte, mich ihr und diesem

Thema zu öffnen und darüber zu sprechen. Ich wollte sie auf ihrem Weg begleiten, damit sie ihre Antwort finden und sich dementsprechend ausdrücken könnte.“ (Habich 2009, 58) Gerade auch so tief berührende Überraschungen gehören sicherlich zur Begleitungssituation, und M. Habich macht deutlich wie sehr das eigene Sich-öffnen-Können für sie zur Basis der Arbeit wurde.

Wirkung bei der begleiteten Person

Durch diese Erfahrung der begleiteten Person in der gemeinsamen Situation angenommen zu sein und dadurch auch geschützt zu sein, Halt und Gehaltensein zu erleben, sowie Raum zu bekommen führt den Begleiteten in das Erleben, dass er SEIN KANN, hier und jetzt, in diesem Gespräch. Diese Voraussetzungen, die durch die feste und klare Haltung des Begleiters zu sich und dadurch in der Folge auch zum anderen ermöglicht werden, bereiten den Boden für ein *emotionales Erleben von Beruhigung, Stabilität, Ruhe, Vertrauen und Gelassenheit*.

Emotionen stellen sich nicht nach Wunsch oder Bedürfnis ein, sondern eine Emotion ist eine gefühlsmäßige Antwort auf eine Situation. Diese Emotionen wie Ruhe, Vertrauen etc. stellen sich ein aufgrund der sich vollziehenden zunehmenden Öffnung zur gegebenen Situation. Diese Emotionen können vom Begleiter nicht direkt intendiert werden, sondern sind *Ergebnis einer Haltung wachsender Offenheit* auf Seiten der begleiteten Person aufgrund einer Beruhigung der Situation durch den Begleiter. Dessen Offenheit gegenüber der Situation durch seinen eigenen Halt, Raum und Schutz kann zu einer Überwindung von Anspannung und Enge in eine wachsende Offenheit beim Begleiteten führen.

2) Einfühlen braucht Beziehung zu sich

Über das annehmende Da-Sein hinaus braucht der Begleiter die *Fähigkeit des Mit-Fühlens*. Sie kommt aus der Grundhaltung „ich mag leben“: ich mag am Leben dran sein, mag mich lebendig fühlen, mag meine innere emotionale Lebendigkeit, mag mich bewegen lassen, ich mag dem Fühlen Raum geben in der Zuwendung zum Anderen.

Voraussetzungen beim Begleiter

Basis dafür ist, dass man Beziehung aufnehmen kann, sich Zeit nimmt, Nähe zulässt. Man ist bereit sich berühren zu lassen und mag sich in der Zuwendung emotional öffnen für den anderen und das, was einen selbst beeindruckt.

In der **Beziehung** findet eine Verbindung zu jemandem statt, man ist in seinem Reagieren und Handeln auf den Anderen bezogen, das eigene Tun schließt in seiner Art die Anwesenheit des Anderen mit ein. Auf dem Boden

des eigenen Sein-Könnens und dem Annehmen des Anderen wendet man sich ihm mit Interesse zu in der Haltung „Was bewegt dich? Was lebt in dir?“.

Dabei kommt man in Föhlung mit dem Anderen, beide werden einander nah, man kann das Sein des Anderen in der Wirkung auf sich anfühlen. **Nähe** wächst in der Zeit des fühlenden Verweilens. Die Entfaltung von Beziehung und Nähe braucht Zeit, sie braucht ein Werden. **Sich Zeit nehmen** bedeutet auch, dass einem der Andere wertvoll ist.

Der Begleiter schließt sich durch Beziehung, Zeit und Nähe für den Anderen auf, kommt ihm nahe und nimmt ihn wahr, indem er ihn auf sich wirken lässt, so dass der Andere einen Eindruck in ihm hinterlässt. Dabei gilt es gleichzeitig in Beziehung und Nähe zu sich zu bleiben. In der Zeit für den Anderen soll auch die Zeit für sich selbst mit dabei sein, es ist nahezu gleichzeitig – quasi wie in Stereo – eine Nähe zu sich und dem Anderen zu halten. Im verweilenden Zuhören und auf sich wirken lassen der emotionalen Botschaft, ihrer Klarheit und Eindeutigkeit, oder auch des Unklaren, gilt es parallel die eigene innere Bewegtheit zu fühlen und auch für sich Zeit und Aufmerksamkeit zu haben. Das bedeutet, sich nicht vom Betroffenen-Sein durch den Anderen drängen zu lassen, sondern die Beziehung zu sich aufrecht zu halten. Dieses Mit-fühlen aus der aufgenommenen Nähe braucht die Beziehung zu sich, um nicht im anderen weitestgehend aufzugehen und darin vereinnahmt zu sein, und sich dabei zu verlieren. Es braucht gerade das Aufrechterhalten dieser Unterscheidung des Eigenen vom Anderen, also keine projektive Identifizierung, *um ein Gegenüber zu bleiben.* Als Gegenüber (er)trägt der Begleiter seine Betroffenheit selbst und hält ihr Stand und kann gerade dadurch mittragen. Er wendet den Blick nicht vom anderen ab, er zieht sich nicht aus der Betroffenheit zurück, er bleibt dabei dem Begleiteten nahe, bleibt an seiner Seite.

Falls für den Begleiter diese Beziehung zu sich in einem aktuellen Beisammensein zu sehr in die Enge kommt oder gar verloren geht, ist es ein dringender Anlass zur Supervision, um diesen Raum für die Beziehung zu sich wieder herzustellen.

Beispiele

Der Mensch braucht jemanden, der es aushält, wie es ist, nicht ungeduldig wird, sondern anwesend bleibt, sich nicht zurückzieht, sondern ausharrt. In diesem Sinn wird z.B. gerade in der Sterbebegleitung von den KollegInnen auf ihre Erfahrung und wertschaffende Sicht hingewiesen, dass Sterben eine Etappe des *Lebens* ist und in der Begleitung auch als solche begleitet wird. So nennt z.B. Karl Rühl seinen Artikel „Weil Sterben auch Leben ist“, oder Marina

Habich die „Lebensqualität in der Palliativpflege“.

Karl Rühl berichtet aus seiner Erfahrung in der Sterbebegleitung: „Sterbebegleitung macht betroffen. Die Haltung des Nahe-Seins setzt voraus, dass ich mich berühren lasse und darin auch bewegt werde. Berührt zu sein ist aber nicht nur im Bezug auf den Sterbenden wichtig, betroffen macht die Situation, die Räumlichkeiten, die Gerüche, das Aussehen u.a. Es droht ein Ausgeliefert-Sein durch ein Übermaß an Betroffenheit.“ (Rühl 2009, 42) Gerade durch das spezielle Setting der Begleitung (man geht meist zu den Begleiteten in den privaten Raum, ins Spital, auf eine Pflegestation) kommen auch aus dem Umfeld noch Eindrücke, die das Ausgesetzt-Sein von zu Begleitenden und auch oft von deren Angehörigen an die Umstände eindringlich fühlbar machen. Als Begleiter nimmt man sie wahr und muss sich gleichzeitig gegen sie stellen und von ihnen lösen in der Zentrierung auf den Sinn der Situation. Sie dürfen einen nicht aus der Aufgabe wegdrängen in eine Distanz zu den Menschen.

Ein Beziehungsmangel kann aber auch durch die verschlossene Haltung der Betroffenen selbst kommen: „Vereinsamung durch fehlende Anteilnahme sollte der Begleiter aufgreifen, denn oft wollen kranke Menschen keine Öffentlichkeit, sie wollen nicht als hilfsbedürftig wahrgenommen werden. Ein Begleiter steht wider die Vereinsamung. Es wird wichtig sein, Kontakte wieder zu knüpfen oder herzustellen.“ (ebd.)

Esther Artner beschreibt aus der sozialpsychiatrischen Betreuung, wie mit viel Rücksicht und gleichzeitig Konstanz eine Annäherung möglich ist. Die Beziehung wird zur Nähe indem sie für ihre begleitete Person ihre eigenen Wahrnehmungen aufgreift und mit ihm teilt. „Später versuche ich sprachlich zu fassen und auszudrücken, was ich gerade wahrnehme. Klingt etwas bei ihm an, fühlt sich Herr K. verstanden, so reagiert er als würde er erwachen und sieht mich an. Das Vertrauen wächst.“ (Artner 2018, 29) Dass diese Nähe, in der Leben fließt, für Herrn K. auch eine Nähe zu sich selbst wird, ist aufgrund seiner psychotischen Vorerkrankung ein diffiziler Weg und kann nur aus der Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Hier und Jetzt wachsen. „Beziehungsraum öffnet sich, ich darf mich nähern. Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg Wertvolles zu bergen, es ist eine Gratwanderung, ein Ausloten der Grenzen. Dabei fordere ich ihn auf und heraus seine Wahrnehmung auf die unmittelbare Gegenwart zu lenken, meine präsenste Anwesenheit dient dabei als Halt und Orientierungshilfe.“ (ebd.)

Folge für die Begleitungssituation

Die Sorgfalt für Beziehung, Zeit und Nähe für sich selbst

und den Anderen *gestaltet die Zuwendung*, die in der Begleitung eine essentielle Qualität ist. Sie hat zur Folge, in der Nähe zu sich und zugleich zum anderen *verweilen* zu können. Dieses Bei-jemandem-Sein entfaltet auf dem Boden des Da-Sein-Könnens und nach dem Annehmen die *zweite Dimension existentiell-empathischer Haltung*: sich berühren zu lassen und in diesem emotionalen Nah-Sein vollzieht sich Zuwendung. Diese beiden Dimensionen sind in ihrer Art unterschiedlich und kommen aus den ersten beiden Grundmotivationen: Annehmen braucht und gibt Halt, Raum und Schutz, Zuwendung hingegen bedarf und ermöglicht Beziehung, Zeit und Nähe. Der Begleiter weitet seine Begleitungscompetenz vom Aushalten und Annehmen von Bedingungen aus, hin zum *Sich-Einlassen in das Wie einer Situation*. Das bedeutet vor allem, sich davon berühren zu lassen. Seine Aufgabe ist dabei, die gefühlte Wahrnehmung des Erlebens und Befindens des Begleiteten anhand der in ihm entstandenen Gefühle in sich zu halten. Was er dabei erfasst ist, wie es dem Begleiteten geht, d.h. in welcher Art und Tiefe sein Lebensgefühl in Bewegung gekommen ist. Und er ist ihm dabei nahe.

Wirkung bei der begleiteten Person

Die begleitete Person kann sich dabei in ihrer Lebenssituation in einer Nähe zu einer anderen Person erfahren. Sie ist darin aufgehoben und getragen und kann auf diesem Boden auch selbst eine Zuwendung zu sich, ein Nah-Sein bei sich erwachsen lassen. In diesem Verweilen bei sich *öffnet sich der emotionale Raum*, indem man in sich hinein und nach außen hin fühlt, *wie* etwas für einen ist: was gut ist und eine Dauer möchte, und wovon man sich entfernen möchte, da es dem eigenen Leben abträglich ist. Das Fühlen nimmt die Bedeutsamkeit einer Situation für das eigene Leben wahr. Damit beginnt die Entdeckung und Gestaltung von Wertvollem und in der Tiefe des Lebens-Wertes schlechthin.

Erlebnismäßig schlägt sich das Fühlen und Bergen dieser Emotionen als *Lebens-Freude* nieder. Man ist offen für das Leben und empfänglich für Werte. Man mag sich lebendig, das heißt vom Leben bewegt. In dieser Nähe zu sich hat auch die *Trauer* über Wertverluste einen tragenden Boden und ermöglicht es, sich mit neu quellendem Fließen von Wärme für das Leben erneut aufzuschließen (vgl. Längle A 2016, 205-209, Petrow 2014, 64f).

In der Öffnung für das eigene Fühlen und für das Leben betritt man in der Begleitung eine zweite Stufe der Offenheit. Allerdings kann der Begleiter die Bereitschaft der begleiteten Person sich vom Leben berühren zu lassen nicht direkt intendieren und bewirken. Er arbeitet aber an den Voraussetzungen dazu, sodass sich diese Öffnung

einstellen kann. Der Begleiter trägt also nicht Einfühlungsinhalte, ein mitgebrachtes „emotionales Einfühlungs-Bündel“ in die Begleitung hinein, sondern ist an der grundsätzlich dialogischen Situation orientiert, und dafür bringt er seine professionell geschulte Bereitschaft mit, sich selbst betreffen zu lassen und gleichzeitig in der Beziehung zu sich gegründet zu sein. Aus dem Angesprochen-Sein in der Situation und der gleichzeitigen Beziehung zu sich selbst gestaltet er seine jeweilige Antwort im Sprechen und im Sein. Durch sein Antworten lässt er den Begleiteten nicht alleine, ist ihm ein Gegenüber und macht die aktive und verlässliche Beziehung zum anderen für ihn auch erlebbar. Die emotionale Dichte in so einer Begleitungssituation stellt sich durch die entstehende gegenseitige Öffnung ein, sie schafft den Raum für ein emotionales Fließen und für die Nähe und Beziehung zweier Personen, und letztlich für die Beziehung mit dem Leben selbst. Dadurch kann die begleitete Person den Pakt mit dem Leben neu schließen.

3) Das eigene Gespür für das Stimmige gibt Orientierung

Die dritte Voraussetzung für die Begleitung gründet in der professionellen Kompetenz des Begleiters, *sich selbst zu sein* und auch das Gefühl zu haben, dass er so *sein darf*. Er erlebt, dass er zu dem stehen kann, was er tut. Er kann sich mit dem Eigenen identifizieren, sich sehen lassen und ist dadurch frei den anderen zu sehen.

Voraussetzungen beim Begleiter

Um gut und sicher sich selbst sein zu dürfen ist es notwendig, **sich abzugrenzen** zu können, ein Selbstbild zu entwickeln, sich und seine Gefühle **ernst zu nehmen**, zu ihnen zu stehen und für sie einzutreten und durch **kritische Selbstbeurteilung** und Stellungnahme zu sich seinen Selbstwert zu verankern. Dieser hat ein Fundament in der Entschiedenheit zu sich, wodurch man sich wirklich selbst ergreifen kann.

Nach bzw. neben dem hohen Maß an Öffnung für Nähe in der vorherigen Dimension braucht es nun etwas Distanz, um auch von außen auf sich und den anderen zu schauen: Aus einem *beobachtenden Abstand* stellt sich der Begleiter die Frage: „Nehme ich mich wahr? Wer und wie ich bin? Werde ich meiner selbst in meinem Handeln und Sein ansichtig? Bin das ich und darf ich so sein?“ Wenn man so auf sich und die Situation schaut und auf das, was einem wichtig ist, kann ein *Selbstbild* entstehen, das den ersten Fixpunkt der Ich-Struktur bildet. Genau diese *Wahrnehmung des Eigenen erlaubt die Abgrenzung zum anderen*. Nach der großen Nähe und der Beziehung

zu sich selbst in der vorigen Ebene tritt nun noch akzentuierter die Unterscheidung zwischen mir und dem anderen heraus, die die *Einzigartigkeit jedes Menschen* und seiner persönlichen Wertbezüge berücksichtigt.

Sich selbst in seiner Einzigartigkeit zu fassen bedingt als zweiten Fixpunkt *sich und seine Gefühle ernst zu nehmen*. Um zu klären, ob man sich selbst sein darf, braucht es nicht nur eine Sammlung an Beobachtungen der eigenen Wirkung auf sich selbst und auf andere in verschiedenen Situationen, sondern konsequenterweise auch, dass man die Tragweite dieser Wirkung hebt. Man ist aufgerufen, sich angesichts des wahrgenommenen Eigenen und seiner Konsequenzen zu fragen, ob man selbst dazu stehen kann. Kann man sich selbst in seiner Art vertreten? Als Begleiter braucht es diesen kritischen Ernst sich selbst gegenüber, ob das eigene Verhalten zu sich und anderen so sein darf oder ob man auch mit sich selbst achtsamer und sorgfältiger umgehen sollte. Nur in der Stimmigkeit mit sich selbst kann man sich und seine Interventionen mit der nötigen Klarheit vertreten.

In der Selbstbeurteilung und der *Stellungnahme zu sich selbst* festigen sich die autonome Persönlichkeit und der *Selbstwert* (dritter Fixpunkt der Ich-Struktur). Man kann sich selbst kritisch beobachten, sein Handeln und Wirken und ist stets bereit an sich zu arbeiten. Die Wahrnehmung der eigenen (Un-)Stimmigkeit ist dabei Orientierung. In der Übereinstimmung mit sich selbst kann der Begleiter auch bei Kritik und Widerspruch für sich eintreten, er kann ein *authentisches Gegenüber* bleiben.

„Diese drei Eigenaktivitäten [abgrenzen, ernstnehmen, Selbstbeurteilung] stellen im *existenzanalytischen Modell die Ich-Struktur* dar. Sie ermöglichen dem Menschen, das Sich-selbst-Sein und – auch unter dem Eindruck von äußeren Situationen – die eigene Struktur prozessual zu behaupten bzw. wiederherzustellen. Die Ausbildung der Ich-Strukturen macht den Menschen kritikfähig (er kann Kritik ertragen), begegnungsfähig und gemeinschaftsfähig. So wird die immanente Gefahr der Vereinsamung und Isolation durch abgegrenztes Selbstsein und individuelle Einzigartigkeit überwunden.“ (Längle A 2016, 117; Hervorhebung von Autorin)

Die Voraussetzung, um wirklich ein gerechtfertigtes Sich-selbst-Sein zu entwickeln („so sein dürfen“) ist evidentenmaßen zuerst ein Sich-selbst-sein-Können. Dieses Können bildet sich mit den Ich-Strukturen, die den stabilisierenden Rahmen im Sich-selbst-Sein geben. Dies ermöglicht es eine autonome Persönlichkeit zu sein. Dies ist eine wichtige Fähigkeit des Begleiters: er kann und hat sich für sich entschieden und steht für sich ein. Aus dieser Echtheit heraus ist er vor sich gerechtfertigt und kann sich vor anderen sehen lassen. Damit kann er sich auf Be-

gegnung einlassen. In der Verankerung in sich selbst kann er sich auf sein Gespür für das Stimmige verlassen, das ihm im Handeln Orientierung gibt.

Beispiele

Karl Rühl verweist eindringlich darauf, wie sehr in der Sterbebegleitung der Schutz des Eigenen und der Person zentral ist. „Sterben hat eine eigene Intimität und ist auf menschliche Nähe angewiesen. Begleiter von Sterbenden treten in einen Raum der Intimität ein, nicht nur im äußeren Bereich. Menschen, die Sterbende begleiten, sollten hierfür besonders sensibilisiert werden und die Widerstände und Ängste verstehen. Im Raum des Sterbens ist man nicht allein, meist sind da noch Andere. Auch die fühlen sich schnell verunsichert. ‚*Angst und Zuversicht in der Begegnung*‘, was kann alles verletzt werden und was will geschützt sein, wenn wir die Intimität oder, wie Längle es sagt, die ‚Personale Integrität‘, wie den Selbstwert, die Selbstständigkeit, die Selbstachtung und das Selbstbild (Längle 1989, 199) wahren wollen. In Allem, was wir vorfinden, liegt auch ein Können vor, das es gilt wahrzunehmen und sich daran zu orientieren. Je gründlicher und aufmerksamer wir in diesem Bereich vorgehen, gerade auch im Bereich des Nonverbalen auf Gestik, Mimik und Haltungen achten und dabei in Kongruenz mit uns selber bleiben, desto stabiler und offener ist die Grundlage für weitere Prozesse, z. B. für das Verstehen.“ (Rühl 2009, 41)

Elisabeth Andritsch schildert eine Klienten-Erfahrung, wo der respektlose Umgang, die Nicht-Achtung der Würde der Person, die dadurch verletzte Grenze, in ihrer Auswirkung für sich spricht. Eine Frau berichtet über ihre Not, ihren Mann schon vor dem Tod verloren zu haben. „Er verstummte nämlich schon vor seinem Tod, isolierte sich und das begann damit, als sie mit ihm in der Schmerzambulanz war und der dort behandelnde Arzt zu ihr (über den Kopf ihres Mannes hinweg) sagte: ‚Wie geht es denn Ihnen mit dem Wissen, dass Ihr Mann mit dieser Krebserkrankung sterben wird?‘ Von da an war er sprachlos geworden. Niemand kam mehr an ihren Mann heran.“ (Andritsch 2002, 47) Ein zweites geschieht durch die Frau selbst: „Auf die Frage, ob sie mit ihm über das gemeinsame Erlebnis bei diesem Arzt gesprochen habe, meinte sie: ‚Ja, er wollte schon darüber reden, aber ich hab es ihm gleich ausgedrückt und gesagt, das sei ein Blödsinn gewesen und stimme ja gar nicht!‘ In der Nähe des Todes nicht ernst genommen werden verschließt den Menschen wohl noch zu Lebzeiten, grenzt ihn aus, vernichtet ihn, lässt ihn nicht sein und verhindert somit auch ein Werden.“ (ebd.)

In der Psychoonkologie haben *Clemens Farkas und Elisabeth Andritsch* die Erfahrung gemacht: „Zentral in der existentiellen Begleitung ist ein erlebtes authentisches ‚Gegenüber‘, um den Zugang zum eigenen Selbst und zum Ich (wieder) zu ermöglichen. Die psychoonkologische Grundhaltung weist viele Überschneidungen zur phänomenologischen Haltung auf. Die Anerkennung und Würdigung des Leids und des Vermögens des Betroffenen, damit umgehen zu können und zu wollen, steht vor jeder therapeutischen Intervention.“ (Farkas & Andritsch 2018, 23)

Folge für die Begleitungssituation

Die Folge dieser Basis aus den Ich-Strukturen ist also die Fähigkeit sich auf den anderen einlassen zu können, den Anderen in seiner Einzigartigkeit und Individualität wahrzunehmen und gelten zu lassen – und gleichzeitig in sich selbst verankert zu sein. Dies bringt eine weitere Offenheit: Man kann der begleiteten Person *Beachtung* geben, ihr *Gerechtigkeit* in ihrem So-Sein zukommen lassen, und *Wertschätzung* für ihr Wesen in sich tragen und ihr geben.

Der Begleiter wendet sich der begleiteten Person zu in der Frage „Wie bist du? Wer bist du? Wer bist du in deiner Individualität?“ Also: Wie ist diese Person in ihrem Anderssein? Was zeigt sie mir von ihrem Wesen? Der Begleiter versucht den anderen in seiner Einzigartigkeit zu erfassen, ihn in seiner besonderen Art zu verstehen und ihm in seiner Eigenart *Beachtung* zu geben. Man hat keinen Anspruch an den anderen, wie er sein sollte, er darf in seiner Andersheit sein, der Begleiter ist bereit sich ihm zu stellen, gerade so wie er ist. In der Beachtung ist Achtung enthalten, in der man sich dem Anderssein nähert und es gelten lässt.

Diese Anerkennung des Andersseins verlangt, dass der Begleiter die Art des Anderen ernst nimmt, ebenso wie er sich selbst in seinem Eigensein ernst nimmt. Darin tritt man in einen personalen Dialog, der versucht dem Begleiteten *gerecht* zu werden. Man richtet seine Wahrnehmung *in phänomenologischer Weise* auf das, was sich vom Wesen des Begleiteten zeigt und nimmt im Zugehen auf ihn darauf Bezug. Es wird also nicht etwas vom anderen erwartet, was man selber für gut und vielleicht sogar erleichternd hält, sondern man bezieht sich auf die Art, wie der andere in seinem Leben steht. So versucht der Begleiter ihm gerecht zu werden.

Die Gerechtigkeit gegenüber dem Anderssein wird vertieft, wenn es in seinem Wert anerkannt wird: Das verlangt vom Begleiter, die Andersheit nicht nur ernst zu nehmen, sondern sie auch in ihrer Einmaligkeit als Ausdruck einer eigenständigen Person zu würdigen, indem auch ihre letzte Unantastbarkeit respektiert wird. So kann die begleitete Person eine *Wertschätzung* ihres Eigenen erfahren.

Wirkung bei der begleiteten Person

Diese Art der Begegnung, die ein phänomenologisches Gesehen-Werden enthält, wodurch man ihr auch gerecht zu werden versucht und was auch Wertschätzung enthält, kann die Beziehung des Begleiteten zu sich selbst im eigenen So-Sein aktivieren. Dadurch kann die Begleitung helfen, sich selbst neu bzw. in vertiefter Zuwendung zum Eigenen zu sehen. Neben der Wertschätzung vom anderen erhält auch die wertschätzende Zuwendung zu sich selbst einen Impuls. Die Person wird in ihrem Selbstwelterleben gefördert und entwickelt eine intrinsische Orientierung im Vertrauen in das eigene Gespür. Das verbessert den Zugang zu seiner eigenen (zu schützenden) Intimität und dem mit ihr verbundenen Gefühl der Stimmigkeit, das sich zwischen dem Eigenen und dem Anderen bzw. der Situation einstellen kann. Es ist eine Orientierung für das, was richtig und wichtig ist entsprechend dem eigenen Gespür (Gewissen), ein ethisches Gegründet-Sein. Wenn eine solche innere Klarheit besteht, respektieren auch Andere die Ausrichtung und Entscheidung der begleiteten Person mehr, und es kommt nicht so leicht zu einer Bevormundung oder Werte-Indoktrination.

Der Begleiter trägt die Wertschätzung für die begleitete Person nicht aus übernommener weltanschaulicher Orientierung in die Begleitungssituation, sondern sie ergibt sich in einer personalen Tiefe durch die Rückwirkung aus dem Umgang mit sich selbst in einer in sich selbst gespürten Eindeutigkeit. Die Sorgfalt und der Ernst in der Beachtung und Beurteilung von sich selbst bauen die Ich-Strukturen aus und verbessern die Begegnungsfähigkeit mit sich und der Welt. In der Kompetenz des Begleiters, auch der begleiteten Person in derselben Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung zu begegnen wie sich selbst, gestaltet sich die Öffnung für den anderen als Person. Im phänomenologischen Blick ist die Person des Begleiteten verstanden und in ihrem So-Sein gewürdigt. Im *Verstehen-Können* des Begleiters ist die begleitete Person in gewisser Weise „geborgen“, im Verstanden-Werden ist man auch personal aufgehoben.

Das existentiell-empathische Einfühlen ist *in dieser dritten Ebene* das Erspüren der Individualität des Anderen in *Respekt vor der Würde des Person-Seins*.

Beispiel

Esther Artner beschreibt, wie ihr Klient sie anfangs in einem scheuen, argwöhnischen und abwehrenden Verhalten von sich fern hielt. Es gelang ihr in ihrem Gespür die Person hinter diesem Schutzwall zu erahnen. „Manchmal war es ein Blick, manchmal ein Lächeln. Ein anderes Mal gewährte mir seine Erzählung einen Blick auf das schwer verletzte, entwürdigte, gedemütigte und erbarmungslos

behandelte, andererseits im Kern so mitfühlende und lebensbejahende Wesen mir gegenüber. Es berührte mich tief und bestärkte mich gleichermaßen nicht aufzugeben.“ (Artner 2018, 28) Es braucht ein starkes Vertrauen in das eigene Gespür, um sich nicht abschrecken zu lassen, denn die Hinweise sind manchmal spärlich. Und es ist eine phänomenologische Detektivarbeit, das Gespür an kleinen Offenbarungen fest zu machen und zu untermauern. Andererseits hat gerade diese Begegnung mit dem Person-Sein eine Wucht und Evidenz in der inneren Berührung, sofern man es als Begleiter identifizieren kann. Man ist dabei nicht nur berührt, man ist *Schauender*. Umgekehrt hat auch der Klient eine hohe prüfende Wachsamkeit auf die Authentizität und Präsenz der Begleiterin (ebd. 29). Der Klient ist in diesem Punkt sehr sensibel, ob sein Gegenüber auch echt ist.

4) Offenheit für den immer möglichen Sinn

Worum soll es im Leben gehen? Dieser Frage stellt sich dem Begleiter angesichts der Not von zu Begleitenden, die Ohnmacht oder Abgrund in ihrer Lebenssituation erfahren. Es braucht Unerschrockenheit und innere Festigkeit solchen Situationen gegenüber: vor Tod, körperlichen Schmerzen und psychischer Ausweglosigkeit, vor einem Gefühl möglicher Sinnlosigkeit. Begleiter brauchen die Bereitschaft, sich nicht nur dem betroffenen Menschen selbst, sondern auch seiner aktuellen Lebenssituation zu stellen und die trotz alledem darin enthaltenen Sinnmöglichkeiten nicht zu versäumen, sondern aufzugreifen. Darin ist man als Begleiter verlässlich an der Seite der begleiteten Person und verkörpert die *Offenheit für das Werden*. Man ist quasi ein Anwalt für die *immer mögliche Sinnperspektive*.

Voraussetzungen beim Begleiter

Wie Begleiter jemandem in solchen Lebensumstände Halt geben, ihnen nahe sein können und ihrer Person gegenüber offen sind, wurde in den ersten drei Voraussetzungen beschrieben. Doch wie können sie mit jemandem gemeinsam sich einer nahezu sinnlos erscheinenden Lebenssituation zuwenden? „Was soll aus meinem Leben werden? Macht es überhaupt noch Sinn? Ich bin da, aber wofür ist es gut?“

Betroffene sind oft verschlossen, verzagt oder resigniert, sehen keine Lebensperspektive, fühlen sich ihrer Zukunft beraubt. Begleiter können die hinderlichen Berge nicht verschieben, doch sie holen in ihrer Begleitung *das Unmittelbare* im Hier und Jetzt und das Naheliegende herein, zuerst schon durch ihre Haltung in den ersten drei personalen Voraussetzungen, und nun ebenso in der Fra-

ge, was aus dem Leben werden soll.

Auch wenn die Situationen etwas Fatales, Schicksalhafter haben, weil sie den Menschen aus der Mitte des Lebens oder gar dem Leben selbst entreißen, begrenzt man sich in der Begleitung auf den Spielraum, wo die begleitete Person jetzt, im Moment, wirksam sein kann. Wo kann sie etwas beitragen zum Besseren, sei es durch ihre Aktivität (z.B. einen liebenden Blick auf ihre Nächsten), durch eine Öffnung für ein Erleben (z.B. eine geliebte Musik oder die Natur), oder in der Einstellung, indem sie sich auf das ihr Wertvolle bezieht. Der Horizont kommt dabei meist sehr nah, man holt ihn aus der nicht mehr verfügbaren Weite ehemals hoffnungsvoller Lebensperspektive in das Unmittelbare, in das jetzt in der Situation Gestaltbare, das auch für den Betroffenen Greifbare. Begleiter helfen den Fokus zu finden, indem sie *Weite und Richtung des Blicks führen*, bis man fündig werden kann. Es gibt immer *ein Wo*, das *einen anfragt*, etwas, das auf einen wartet und das man machen soll, für sich – für andere.

Das, was einen anspricht und *wie man darauf eingeht*, steht für den Antwortenden in einem Kontext, einem *größeren Zusammenhang*, in den er sein Leben gestellt hat oder in den er gestellt wurde. Solche Strukturzusammenhänge für die eigene Lebensgestaltung sind nicht immer bewusst, und sie sind sicherlich bei Begleitern und Begleiteten in ihrer Individualität unterschiedlich und von der eigenen Lebenserfahrung geprägt. Aber gerade diese ganz persönliche Ausprägung, wie man mit seiner Lebenswelt in Beziehung und im Dialog steht, ist in einer personalen Offenheit für das Anders-Sein vom Begleiter Grundlage für die Sinnsuche. Aus den Zusammenhängen, die einen angehen, versteht und definiert sich der einzelne Mensch. Das bleibt in jeder Lebenssituation erhalten, auch wenn der Zugang zu diesem Verstehen seiner selbst in belasteten Situationen blockiert sein mag. Die Schritte der drei personalen Grundmotivationen sind das Werkzeug, diese Blockaden zu lösen und damit die Beziehung zu sich wieder aufzunehmen. Sie sind der Sinneröffnung vorrangig, da sie die Fähigkeit zur Eigenverantwortlichkeit des existentiellen Seins fundieren. Sinnvoll wird eine Aktivität dann empfunden, wenn man *sich mit seiner Kraft und Zeit einsetzen mag, weil es einem so viel bedeutet*. Der Begleiter orientiert sich daran, wann und woran sich bei der begleiteten Person dieses innere Interesse, dieses da Drinnen-sein-Wollen regt: Dort liegt der Ort der Sinnverwirklichung. Die Haltung des Begleiters hält eine Offenheit für diese Werdemöglichkeit immer bereit. In seiner phänomenologischen Offenheit verwirklicht der Begleiter in allen vier existenziellen Ebenen eine Haltung, die sich am Gegenüber orientiert: Was in der anfänglichen Einfühlung ein Hinein-Fühlen in jemanden ist, wird im

Verstehen zu einem Sich-leiten-Lassen vom Wesen des Anderen. In der phänomenologischen Schau eröffnet sich ein Zugang zu dem, was den Menschen bewegt und was ihm wichtig ist. Darauf in der Begleitung einzugehen unterstützt die Autonomie der begleiteten Person. Denn dieser fühlende und spürende Bezug auf sich selbst ist nicht nur für den Begleiter sondern auch für den Begleiteten das Agens in der Wertwahrnehmung und der Verwirklichung des Eigenen in der Sinnverwirklichung.

Beispiele

Durch das Ernst-Nehmen des Begleiteten und seiner Lebensanfragen in einer phänomenologisch-begleiteten Offenheit wird seine Lebensgestaltung unterstützt. Dabei beteiligt sich der Begleitete „an der Entwicklung, am Werden oder Erhalten von Werten. Wer dafür etwas tun kann, hat ‚Zukunft‘“ schreibt A. Längle (2016,121).

„Die Wende zur Zuversicht beginnt dort, wo jemand die Krankheit und den Schmerz nicht mehr von sich fernhalten muss. Mit dieser Krankheit, mit der Tatsache der Sterblichkeit Ja zum Leben sagen. Nicht mehr festhalten müssen an dem Ziel, z. B. gesund zu werden, sondern es freigeben können, offen zu werden für alles, was kommen mag. Das bedeutet eigentlich ein radikales Eintreten ins Leben, ein sich vollständiges Hineingeben in das Leben.“ berichtet *Christina Strempl* aus ihrer Erfahrung auf einer onkologischen Station. „Es geht um eigene, wertvolle Inhalte im Leben, und darum, diese auch ins Leben zu bringen. Weil sie es wert sind, gelebt zu werden, egal mit oder ohne Krankheit, weil es jederzeit Lebenszeit ist. Wenn ich das aufgreife, was mir wichtig ist, dann lebe ich mein Leben. Und das führt zur Zuversicht, denn der Tod verliert seine Grausamkeit, wenn ich versuche das Leben erschöpfend zu leben. Von diesem Blickwinkel aus geht es gar nicht mehr so sehr um die Krankheit, sondern um das Leben. Es geht dann nicht mehr darum, das Schicksal unbedingt in eine Richtung zu lenken, es besiegen zu wollen, sondern um die Akzeptanz der Sterblichkeit.“ (Strempl 2014, 56)

Sinnorientierung in Bezug auf die Altersbegleitung beschreibt *Helmut Dorra* folgendermaßen:

„Der Lebensrückblick hat somit identifikatorischen Charakter, insofern ein verbindender Zusammenhang gesucht wird im Wechsel der vergangenen Ereignisse und Erlebnisse und sich so die Lebensgeschichte trotz kritischer Ereignisse und krisenhafter Übergänge als ein Kontinuum erschließt. So dient die Lebensrückschau der Vergewisserung der eigenen Unverwechselbarkeit und Identität. Sie ist die Suche nach der Antwort auf die Frage unseres So-Seins und Geworden-Seins. (33) ... Nicht zuletzt wird Erinne-

rungsarbeit auch begleitet sein von Gefühlen der Enttäuschung und Trauer über das Verlorene und Versäumte, über frühe Vorstellungen und Visionen vom Leben, die nicht in Erfüllung gegangen sind.“ (Dorra 2009, 34)

Die Zuspitzung der Sinnfrage in der Sterbebegleitung macht *Karl Rühl* deutlich: „Es gibt wirklich schlimmes Sterben, das Angehörige und auch Begleiter nur begrenzt ertragen. Die Warum-Frage bläht sich mehr und mehr auf. Gelingt es die Frage nach dem Wozu, die in der Gestaltung des unabänderlichen Schicksals liegt, als Wende einzuführen, erst dann beginnt der Mensch in die Lehrzeit des Todes und des Leidens zu gehen.“ (Rühl 2009, 41)

Thomas Reichel berichtet über seine eigene Erfahrung, als ihn jemand im Gespräch fragte, „ob mich meine Fähigkeit zu sehen erst wertvoll mache. Heute weiß ich, dass dem nicht so ist, sondern vielmehr das, was mir heute noch, trotz meiner Behinderung, an Wertbegegnung möglich ist.“ (Reichel 2012, 80) „Es geht also um die Selbstannahme des Menschen: Ich kann mit mir auf den Weg gehen und das Leben kommen lassen.“ fasst *Thomas Reichel* prägnant das Wesen phänomenologischer Haltung dem eigenen Leben gegenüber zusammen (ebd. 79).

Ebenfalls aus dem Blickwinkel der eigenen Erfahrung berichtet *Elisabeth Petrow* eindrücklich, wie sie einen weiten Weg zurücklegen konnte. „Die Konfrontation mit der Grenzsituation hat mir letztlich große innere Räume eröffnet. Sie wirken als Gegenpol, weil meine Räume im Außen gesundheitsbedingt noch immer eingeschränkt sind. Das Wachsen der inneren Räume, verbunden mit dem Gefühl des Aufgehobenseins, der Authentizität und der neuen Lebendigkeit meines Gehäuses geben mir Vertrauen in die Welt und in mich. Das daraus resultierende Gefühl der inneren Freiheit und Ruhe erleichtert meinen Umgang mit einer schweren Krankheit, die in die Erfahrung einer Grenzsituation führte, ungemain.“

Folge für die Begleitungssituation

Da Begleiter sich in Bezug auf die Sinnmöglichkeit in der Offenheit halten und auch ihre Aufmerksamkeit darauf wachhalten, ist sie in den Gesprächen implizit schon präsent, auch wenn sie nicht explizites Thema ist. Diese Haltung weitet den Zukunftshorizont, reduziert die attribuierte Aussichtslosigkeit. Die *phänomenologische Offenheit* möchte verstehen, was jemanden in seiner Beziehung zu sich und zum Leben bewegt.

Die Lebenssituation der begleiteten Person wird in das Gespräch mit eingeschlossen, wobei der Anlass für die Begleitung oft gerade die Unmöglichkeit ist, den gewohnten

Lebensweg weiter zu führen. Es ist oft das *Tätigkeitsfeld* genommen, was per se einen Einbruch im Sinnerleben bedeutet. Wie geht es, ohne die gewohnte Aufgabe zu leben? Wie beschäftigt man sich und gibt den Tagen einen Inhalt? Die Begleitung schafft nicht Betätigung, aber hält gemeinsam den Blick wach, was den Menschen anspricht und ihn berührt: wofür man sich vielleicht immer schon interessiert hat und keine Zeit hatte oder wie man sich in seinen Beschäftigungen in einem neuen *Zusammenhang* verstehen kann, neue Kontexte für sich entdeckt in der Art etwas zu tun (z. B. Muße, Beziehungsqualität, Achtsamkeit), mit wem oder wofür man etwas tut. Die Begleitung achtet auf diesen Qualitätsaspekt, wodurch das Tun in eine Beziehung zu sich selbst gebracht wird: worauf man sich einlässt und wofür man *mit Hingabe* da ist. Wenn durch dieses Engagement etwas *Wertvolles* entsteht, wird es auch als sinnvoll und erfüllend erlebt.

Der existentielle Sinn ist der Sinn der Situation, hatte schon Frankl (1982) festgestellt. Es ist „die *wertvollste* Möglichkeit der Situation“, etwas, das hier und jetzt auf dem Boden der Tatsachen möglich ist, *einem selbst* möglich ist (Längle A 2016, 121). Die existenzanalytische Begleitung kann auf die von V. Frankl formulierten drei Wertekategorien zur Sinnsuche zurückgreifen, die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und die Einstellungswerte (Frankl 1982, 59ff), sie geben Systematik und Klarheit für die Suche, wobei die Basis aller Werterfahrungen in der Grundwert-Erfahrung, in der Erfahrung des Lebens-Wertes, im Leben-Mögen, in dem, was einem am Herzen liegt, verankert ist. Die Sinnmöglichkeit wird vom Begleiter aus der gegenwärtigen Situation eröffnet und nimmt die begleitete Person mit in eine Offenheit ihrer Situation gegenüber und auf die ihr gemäßen Möglichkeiten darin.

Wirkung bei der begleiteten Person

Indem vom Begleiter die Offenheit auf die Lebenswelt und den Sinnhorizont gehalten wird, kann sich also bei der begleiteten Person eine Öffnung für die ihr verbliebenen oder die jetzt erst sichtbaren *Kostbarkeiten* im Leben einstellen. Im Verstehen ihrer Bedeutung und im Fühlen ihres Wertes bezieht man sich auf sich selbst, auf das eigene Wertempfinden. Darin liegt ein JA zur eigenen Art, zu dem, was einem im Leben bedeutsam ist und wie man es verwirklicht.

Das heißt, die begleitete Person wird in ihrer Autonomie ernst genommen und dies kommt in der Unterstützung der individuellen Momente, in denen sie von einem Wert in ihrem Lebenshorizont angesprochen ist, zum Ausdruck. Der Begleiter ist dann wie ein Resonanzkörper für die anklingende Wertberührung. Sie soll durch ihn Verstärkung und Abklärung der Möglichkeiten bekommen.

Es ist die begleitete Person selbst, die den eventuell zu realisierenden Wert aufgrund der wieder erlangten Öffnung für Mögliches erspüren kann. Der Begleiter fungiert dann eher als Zuspreehender, als jemand, der das Dranbleiben verkörpert.

Die Begleitungsarbeit geht in der Regel von Situationen aus, die von den äußeren Bedingungen her als unabänderlich erlebt werden, wie z.B. auch in den obigen Beispielen, von Bedingungen, denen man nicht ausweichen kann, die nicht als solche veränderbar sind, wie Trauer durch einen schweren Verlust, eine infauste Diagnose, ein postpsychotisches Befinden, eine Behinderung, eine chronische Erkrankung, das Altern, die Palliativphase, das Sterben, aber auch äußere Bedingungen, in denen man von Entwicklungsmöglichkeiten wie abgeschnitten ist oder auch lebensgeschichtliche Übergangsprozesse. Gemeinsam ist, dass man von bedrängenden Lebensumständen herausgefordert ist. Der Ausweg aus der Enge ist nicht die Auflösung der Umstände, sondern ein Herauswachsen durch eine wieder oder neu errungene Offenheit zu sich und dem Leben gegenüber. Die Situation kann in der Folge der Begleitungsarbeit ihre lebenshindernde Bedrohung Schritt für Schritt verlieren. Die begleitete Person findet dabei (wieder) in eine (neue) Beziehung zu sich und kann auf dieser Beziehung die Fähigkeit für ein JA zu sich und zur eigenen Situation finden. In diesem JA eröffnet sich für die begleitete Person Zukunft, sie kann bereit werden sich in die aktuellen Lebensmöglichkeiten einzulassen.

Sich in der Akzeptanz der Situation, in Beziehung zu sich und in Treue zum Eigenen auf die gegebenen Sinnmöglichkeiten einzulassen ermöglicht es, *mit innerer Zustimmung zu leben*.

Resümee

In der professionellen Begleitung kommt man der begleiteten Person nahe, die Beziehung ist der Wirkungsträger für die Entfaltung von heilsamen Lebensimpulsen in einer bedrängten Situation. Wie man als Begleiter eine *existenziell wirkmächtige Beziehung* begründet und vertieft, wurde in der systematischen Darstellung parallel zur Struktur der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse (Längle A 2016, 94ff) aufgezeigt.

Dennoch, als Begleiter geht man nicht emotional bzw. emotionsreich in das Gespräch, sondern eher sachlich, in einer Haltung, die aus einer professionell vorab gesicherten Basis beim Begleiter selbst kommt:

1. des eigenen Da-Sein-Könnens und damit der situativen Bereitschaft, dem Gegenüber ein Sein-Können zu ermöglichen, ihn anzunehmen;

2. sich betreffen zu lassen und gleichzeitig in der Beziehung zu sich gegründet zu sein und dabei die aktive und verlässliche Beziehung zum anderen zu tragen;
3. zu sich zu stehen und dadurch frei den anderen in seinem Eigenen und als Person zu sehen und zu verstehen;
4. der Offenheit für Sinnmöglichkeiten ein Gegenüber zu sein, das mit der begleiteten Person verlässlich Wertmöglichkeiten aufspürt.

Diese Basis ermöglicht dem Begleiter eine Bereitschaft zu einer in vierfacher Weise spezifischen Einfühlung. Diese Einfühlungsweisen können als *existentiell-empathisch* bezeichnet werden, da sie einerseits vier Aspekte der Offenheit für den Anderen darstellen, und andererseits durch die damit verbundenen Erfordernisse aus den existentiellen Anfragen beim Begleiter selbst *abgesichert sein müssen*. Diese existentiell-empathischen Einfühlungsrichtungen stellen eine Offenheit für das Sein des Anderen, eine Offenheit für den Wert seines Lebens bzw. seiner Lebendigkeit, eine Offenheit für sein Eigenes und sein Person-Sein, und eine Offenheit für seinen Sinn dar.

Hiermit wird die Einfühlung quasi in vier unterschiedliche Beziehungs-Qualitäten gegliedert, wobei es dabei im Grunde um vier Erfordernisse beim Begleiter geht, um in einer grundsätzlichen Offenheit für sein Gegenüber diesen vier Themen und Bedürfnissen für ein existentielles Leben auch Raum geben zu können. Dieser Raum ist also erst einmal ein Raum, den der Begleiter bei sich selbst, in seiner Beziehung zu sich, in seinem Umgang mit sich, geschaffen hat. Dabei sorgt er bei sich für die Erfordernisse um annehmen zu können, sich bewegen lassen zu mögen, im Eigenen sein zu dürfen und sich seine Sinnmöglichkeit erschließen zu können.

Eine in dieser Weise über die Grundmotivationen der Existenzanalyse aufgeschlüsselte Systematik im Hintergrund der begleitenden Haltung macht diese *als professionelle Haltung lehrbar*. Sie hat bei aller Tiefe der personalen Begegnung eine methodische Struktur.

Einschub zu Methode

„Unter „**Methode**“ verstehen wir die geplante Anwendung einer Theorie in definierten Schritten, ohne daß konkrete Handlungsanweisungen vorgegeben wären.

Der Anwender einer Methode weiß somit um die *Inhalte*, um die es in seiner Praxis geht. Methodisches Vorgehen ist wie das Begleiten eines Menschen im Rundgang durch die Räume eines Hauses, die der Reihe nach durchschritten werden. Wie lange man sich in jedem Raum aufhält und was man darin tut, bleibt aber jedem Besucher frei. Methoden belassen

somit einen gewissen Spielraum. Sie geben Orientierung, ohne die Durchführung festzulegen. Methoden sind daher *geeignet* für Anwendungsgebiete, die eine große Variabilität und Anpassung der Schritte fordern. Methoden verlangen allerdings eine größere persönliche Beteiligung des Therapeuten als dies bei Techniken erforderlich ist, da sich diese durch einen stärkeren Schematismus auszeichnen. Um eine Methode anwenden zu können, muß der Therapeut in der Theorie „gebildet“ sein und um die Inhalte und ihre Zusammenhänge wissen, die zur Anwendung kommen sollen.“ (Längle A 2001, 9)

Das Ziel dieser Begleitungs-Haltung ist zweierlei:

- Sie lässt die begleitete Person fühlen, dass der Begleiter sie annimmt, so wie sie jetzt ist, für sie offen ist mit dem, was immer sie bedrückt und belastet, und ihr dabei im Fühlen nahe ist. Dabei bringt ein Begleiter eine in seiner eigenen Persönlichkeit gegründete *Beständigkeit als ausharrendes Gegenüber* ein. Das wirkt festigend für die begleitete Person und es können Affekte und Ängste beruhigt werden und Gefühle, die das Tragen und Leben einer Situation ermöglichen, nämlich das Annehmen und Aushalten, sich entfalten.
- Der Begleiter gründet seine Präsenz in einer Haltung der Offenheit für das Wesen des Begleiteten, die eine *phänomenologische Haltung* ist. In dieser Ausrichtung seines Tuns will er unvoreingenommen sein Gegenüber in seiner Einzigartigkeit verstehen. Dieses beobachtende und gleichzeitig auf sich wirken lassende Wahrnehmen geht über das Ein- und Mit-Fühlen hinaus in ein Erspüren der Person. Gerade dieses schauende *Verstehen-Wollen* gibt dem Begleiteten ein tiefes Angenommen-Sein und Raum für eine personale Berührung.

So kann in der Begleitung den Menschen durch die Existentialität und das Personsein des Begleiters eine Hilfestellung zukommen, die es den Begleiteten erleichtern soll, ihr eigenes Personsein zu aktualisieren und in ihren schwierigen Lebensumständen einzubringen, um so mehr sich selbst zu sein, gerade da, wo es so schwer ist, sich selbst zu bleiben und sich nicht zu verlieren. Darin kann ihnen etwas Heil zukommen – das Ganzsein ihrer selbst zu erhalten oder zu erringen.

Literatur

- Andritsch E (2002) Im Angesicht des Todes das Leben bergen. In: Existenzanalyse 19, 1, 46–48
- Artner E (2018) Existenzielle Arbeit in der mobilen sozialpsychiatrischen Betreuung. In: Existenzanalyse 35, 1, 27–32

- Dorra H (2009) Wenn man nicht mehr weiter kann. Grenzerfahrungen als Gefährdung und Herausforderung im Prozess des Alterns. In: Existenzanalyse 26, 1, 30–34
- Dorra H (2017) Wie können wir in den Endlichkeiten unseres Lebens Trost finden und Halt erfahren? KSA – Tagung in Braunschweig 2017
- Farkas C & Andritsch E (2018) Psychoonkologie und Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 35, 1, 20–26
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., v. Gebsattel V., Schultz J.H. (Hrsg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien, Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663–736
- Frankl V (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Habich M (2009) Lebensqualität in der Palliativpflege. In: Existenzanalyse 26, 1, 56–61
- Koller B (2018) Aus der Ohnmacht zur aktiven Teilnahme am Leben. Begleitung von Kindern zu Reife und Integration. In: Existenzanalyse 35, 1, 33–41
- Längle A (1989) Angst und Zuversicht in der Begegnung. In: Wir und das Fremde. Tagungsbericht IPW, Salzburg
- Längle A (2001) Gespräch – Kunst oder Technik? Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie. In: Existenzanalyse 19, 2+3, 7–18
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle S (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung? In: Existenzanalyse 14, 1, 37–38
- Petrow E (2014) Annehmen chronischer Krankheit als existentielle Herausforderung. In: Existenzanalyse 31, 1, 62–65
- Petrow E (2016) Krankheit als Grenzsituation – Reflexion einer Selbsterfahrung. In: Existenzanalyse 33, 2, 87–95
- Reichel T (2012) Erfahrungsbericht „Ich will trotzdem leben“. In: Existenzanalyse 29, 2, 77–80
- Rühl K (2009) Weil Sterben auch Leben ist. In: Existenzanalyse 26, 1, 39–43
- Strempl C (2014) Leben mit der Diagnose Krebs. In: Existenzanalyse 31, 1, 51–56
- Strotzka H (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Wien: Springer

Anschrift der Verfasserin:

DR. SILVIA LÄNGLE
Eduard Suess Gasse 10
A–1150 Wien
silvia@laengle.info