



GLE
INTERNATIONAL

GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE
UND EXISTENZANALYSE – WIEN

POTENTIALE DER PERSON

Ressourcenorientierung

in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik

Nr. 2 / 2014
31. Jahrgang

ISSN 1024-7033

Eduard Sueßgasse 10
A-1150 Wien

Tel./Fax: (0043-1) 985 95 66

E-Mail: gle@existenzanalyse.org

KONGRESSBERICHT

Impressum	109
Autorenhinweis	138

ORIGINALARBEITEN

TEMIR - A Test to Measure Existential Motivations in Interpersonal Relationships: Factorial Structure, Reliability and Validity (E. M. UKOLOVA, V. B. SHUMSKIY, E. N. OSIN)	4
Klientenressourcen aus Psychotherapeutesicht (M. PROCHASKA ET AL.)	13
Die Aktualisierung der Person (A. LÄNGLE)	16

PLENARVORTRÄGE

„In der Schwebel des Lebendigen“ (H. DORRA)	27
Person und Struktur (C. KOLBE)	32
Existenzielles Grounding (M. ANGERMAYR)	41
(Wie) sprichst Du mit dir? – Anleitung zum inneren Dialog (K. STEINERT)	46
Wenn der Blick auf die Ressourcen die Gesamtsicht verstellt (J. KRIZ)	50
Nach – Gedacht – Individualität und Statistik (KOMMENTAR VON J. KRIZ)	55

SYMPOSIUM – TOOLS

Ressourcenarbeit in der Traumatherapie (K. MATUSZAK-LUSS)	57
Eine Botschaft des Körpers? (R. BUKOVSKI)	65
„Ich bin so frei ...“ Theaterpädagogischer Workshop (M. JUEN)	73
Therapie 2+ (S. POINTNER, M. SATTLER)	79

SYMPOSIUM – SCHULENDIALOG

Potenziale der Person (D. BÜNEMANN)	83
---	----

SYMPOSIUM – PRÄVENTION UND SELBSTFÜRSORGE

Online-Beratung: Ist personales Arbeiten per Internet möglich? (C. TOBIAS JAHN) ...	86
Therapie über Internet – Behandlungs-Praxis und Training (IRINA RYAZANOVA)	90
Wie schaue ich auf mich? Achtsames Bewegen (S. HAPPE)	95

SYMPOSIUM – ALTERN

Gesundheit und Alter – Perspektiven aus der Salutogenese (T. SCHUKAI)	100
Ressourcen von Pflegekräften – Wunsch und Wirklichkeit (E. LIESMANN)	106
Ressourcen-orientierte Pflege dement betroffener Menschen (A. LUDWIGKEIT)	110

SYMPOSIUM – ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Verweigerungsreaktion und Hospitalismus (A. V. LOKTIONOVA)	113
Ein Beitrag zur Entwicklungspsychologie (R. BIBERICH, A. SZKLENAR)	120

SYMPOSIUM – PÄDAGOGIK

Kann Schule auf das Leben vorbereiten? (H. J. STRAUCH)	126
Positive Psychologie und Philosophie des Glücks (M. ANGLEITNER)	132

Publikationen	136
Methoden der EA – Video Demonstrationen	78
CD/DVD zum Kongress	83
Homepage zur EXISTENZANALYSE	112
Subskription On-line Abo	131

INFOS ZUR GLE-INTERNATIONAL

Die GLE-Int. ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychotherapie (IFP), der European Association of Psychotherapy (EAP), des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart.

Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz, der Schweizer Charta, der Berner Gesundheitsdirektion, der tschechischen und rumänischen Gesundheitsbehörden als Ausbildungsinstitution zur Psychotherapie anerkannt.

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

Karel BALCAR
Prag (CZ)

Renate BUKOVSKI
Salzburg (A)

Herbert CSEF
Würzburg (D)

Reinhard HALLER
Feldkirch (A)

Brigitte HEITGER
Bern (CH)

Derrick KLAASSEN
Vancouver (CA)

Christoph KOLBE
Hannover (D)

George KOVACS
Miami (USA)

Jürgen KRIZ
Osnabrück (D)

Janelle KWEE
Vancouver (CA)

Anton-Rupert LAIREITER
Salzburg (A)

Alfried LÄNGLE
Wien (A)

Mihaela LAUNEAU
Vancouver (CA)

Karin MATUSZAK-LUSS
Wien (A)

Fernando LLERAS
Wien (A)

Corneliu MIRCEA
Temesvar (RO)

Anton NINDL
Salzburg (A)

Christian PROBST
Graz (A)

Heinz ROTHBUCHER
Salzburg (A)

Christian SIMHANDL
Wien (A)

Christian SPAEMANN
Braunau (A)

Michael TITZE
Tutlingen (D)

Gabriel TRAVERSO
Santiago de Chile (CHL)

Liselotte TUTSCH
Wien (A)

Helmuth VETTER
Wien (A)

Beda WICKI
Unterägeri (CH)

Wasiliki WINKLHOFFER
München (D)

Elisabeth WURST
Wien (A)

Gelistet in PSYINDEX
Universität Trier

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Nun liegt der Kongressbericht zum diesjährigen Berliner Kongress der GLE-International zum Thema „POTENTIAL DER PERSON – Ressourcenorientierung in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik“ mit einer Auswahl von Beiträgen vor. Dieses Heft wurde großteils von Astrid Görtz betreut. Ein existenzanalytischer Kongress ortet, als eine dem humanistischen und existentiellen Menschenbild verpflichtete Richtung, die Ressourcen für ein erfülltes Leben – wie der Titel schon sagt – in der Person selbst, in ihren Potentialen (J. Kriz, M. Prochaska et al., auch D. Bünemann).

Die Artikel dieser Ausgabe zentrieren sich vor allem darum, wie man in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik, aber auch ganz allgemein im Leben, den Zugang zu diesen Ressourcen finden kann, erkennen kann, stärken kann. Sicherlich kennt jede(r) die Begleitung durch eine innere Stimme, manchmal leise, manchmal laut, meist klärend, manchmal verwirrend. Soll man sie ernst nehmen? Was ist es für eine Stimme? Ist es nur eine Stimme, vielleicht kenne ich mehrere verschiedene? In einer dieser Stimmen ortet die Existenzanalyse die Dialogfähigkeit der Person (H. Dorra), das in mir Sprechende der Person. Indem die Person Wesentliches nicht „unerkannt“ vorbeiziehen lässt, sondern dazu in Resonanz geht, nimmt sie den Menschen quasi an die Hand, um Wesentliches vom Leben klingen zu hören. Da muss ich an Peter Handke und sein Stück „Das Spiel vom Fragen oder die Reise ins sonore Land“ denken. Er schildert den Weg literarisch. Unsere Aufgabe ist es, Menschen darin professionell zu begleiten und zu stärken. Da kommen Fragen auf wie: Wie geht zuhören? Wie kann ich quasi auf Wellenlänge mit dem anderen kommen, was stört dabei? Beiträge in diesem Heft schildern, wie die Ich-Strukturen als verlässliche Stabilisatoren fundiert und entwickelt werden (A. Längle und Ch. Kolbe, auch K. Matuszak-Luss, R. Bukovski), wie sie situativ immer wieder aktiviert werden (M. Angermayr, K. Steinert, auch M. Juen, S. Pointner und M. Sattler). Diese Stärkung des Ichs, der Aufbau dieser Strukturen des Ichs – das ist zentrale Arbeit in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik. Auch die in den Symposien behandelten Anwendungsfelder in der Prävention bzw. Selbstfürsorge, im Altern, der Entwicklungspsychologie und der Pädagogik greifen die Arbeit am Ressourcenzugang auf.

Voran gestellt sind in diesem Heft Forschungsarbeiten, eine Moskauer Forschergruppe (E. Ukolova, V. Schumskiy und E. Osin) hat einen Test (TEMIR) auf der Basis der Grundmotivationen und des TEM zu nahen Beziehungen entwickelt.

Wir können heuer auch auf 20 Jahre EXISTENZANALYSE zurückschauen. Vor zwei Jahrzehnten habe ich die Geschicke unserer Zeitschrift übernommen, damit einher gingen ein Namenswechsel und ein neues Konzept in Layout und inhaltlicher Ausrichtung. Dass diese Zeitschrift sich seither in ihrem Auftritt und Umfang so entwickeln konnte, hat auch viel mit Ressourcen zu tun. Wir können auf eine gute Anzahl von Autoren zählen, erfahren in der Praxis und der Reflexion ihres Tuns, aber auch in der Forschung. Die Zielsetzung der EXISTENZANALYSE über all diese Jahre war, dem „Nachwuchs“ in der Existenzanalyse genauso ein Forum des Erfahrungsaustausches zu geben wie den Angestammten, den „Seniors“. Auch sollte der Vielfalt der Anwendungsgebiete sowie der eingesetzten existenzanalytischen Methoden Platz geschaffen werden. Dies hat zur Lebendigkeit und Fülle existenzanalytischer Gedanken beigetragen, und die EXISTENZANALYSE zu einem vitalen Körper der Existenzanalyse werden lassen.

Wie dies vonstattengeht, kann mit ein paar Stimmen aus der Redaktion, die mir lebenswerterweise zu diesen 20 Jahren zukamen, deutlich werden: Wir besprachen die eingelangten Artikel, jede/r gab seinen/ihren persönlichen Eindruck wieder, es war ein freies, persönliches Hinschauen und Austauschen, ganz im Sinn der Phänomenologie. So war ich auch ... ohne journalistischen Hintergrund, ganz dabei, mit meinem subjektiven „Gespür“ gefragt und eingeladen. Diese Haltung des offenen Austauschs und freien Hinschauens prägt die Redaktionstätigkeit, ... Mit großer Wertschätzung den Autor/inn/en gegenüber und zugleich in einer echten, interessierten und kritischen Auseinandersetzung mit den Beiträgen der Verbreitung der Existenzanalyse in einem möglichst großen Leser/innenkreis verpflichtet. (Astrid Görtz)

Für mich ist die EXISTENZANALYSE ... mit den Jahren immer mehr gereift, gewachsen und regelrecht aufgeblüht ... – ein „gewichtiges“ Kommunikationsmittel, das die aktuellen Entwicklungen und die Anliegen der GLE würdig nach außen hin vertritt und das Freude macht, zu lesen. (Karin Steinert)

Hier gehen wir nun wieder einen Schritt weiter und haben eine eigene Homepage für die Zeitschrift gestaltet, www.existenzanalyse.net – sie wird ab Jänner 2015 online sein.

Auf dieser eigenen Seite wird es ab kommendem Jahr die EXISTENZANALYSE auch als Online-Version mit einem eigenen Online-Abonnement geben, zusätzlich zur gedruckten Ausgabe. Wir können damit dem Bedürfnis mancher Leser nach einer elektronischen Version nachkommen und können sie für manche Interessenten auch leichter zugänglich machen.

Viel Freude beim Lesen des neuen Heftes!

Silvia Längle

im Namen des Redaktionsteams



HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Salzburg SUCHT

Wege aus dem Verfallen-Sein
1. – 3. 5. 2015
Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

Freiburg i. Br. (Vorschau)
Grenzen – Ende und Wende
6. – 8. 5. 2016

NEU: ONLINE-ABO

EXISTENZANALYSE ab 2015
Subskription siehe Seite 131

NEU: HOMEPAGE FÜR DIE ZEITSCHRIFT AB 2015

WWW.EXISTENZANALYSE.NET
weitere Infos siehe Seite 112

AUSBILDUNG

- PSYCHOTHERAPIE
- BERATUNG

WEITERBILDUNGEN

- Teamsupervision, Coaching; Fallsupervision
- Traumatherapie
- Persönlichkeitsstörungen
- Authentisch lehren
- Säuglings-, Kinder- u. Jugend-Psychotherapie
- Paartherapie
- Psychosomatik

weitere Infos unter
www.existenzanalyse.at
www.gle-d.de
www.existenzanalyse.ch

VORSCHAU

auf die nächsten Ausgaben

Heft 1/2015
Themenheft
ÄLTERE MENSCHEN
Psychotherapie/Beratung aus verschiedenen Perspektiven
Erscheint im Juli 2015

Heft 2/2015
Kongressbericht
SUCHT

Wege aus dem Verfallen-Sein
Erscheint im Dezember 2015

gle@existenzanalyse.org
www.existenzanalyse.org

TEMIR - A TEST TO MEASURE EXISTENTIAL MOTIVATIONS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: FACTORIAL STRUCTURE, RELIABILITY AND VALIDITY

ELENA M. UKOLOVA, VLADIMIR B. SHUMSKIY, EVGENY N. OSIN

The aim of this study was to develop a new measure of existential fulfilment in interpersonal relationships, operationalizing Längle's theory of the four existential fundamental motivations. Using expert procedures, we developed a pool of 80 items and investigated its structure in a Russian-speaking sample (N=634). We used exploratory factor analysis and hierarchical cluster analysis to select 3 indicator items for each of the 3 prerequisites of each of the 4 fundamental existential motivations. The confirmatory factor analysis supported a hierarchical structure of the 36-item set with 12 first-order factors and 4 second-order factors. Each of the 12 subscales and the 4 main scales showed acceptable reliability (Cronbach's alphas > 0.80). The scales of the questionnaire allowed to differentiate between self-reported "successful" and "unsuccessful" relationships, and exhibited statistically significant correlations with two measures of general existential fulfilment, i.e. Existence Scale (Längle, Orgler & Kundi 2000) and Test of Existential Motivations (Eckhardt 2001). Path analysis (conducted using Mplus 7.11 software) indicated that fulfilment of the 3rd and the 4th fundamental motivations (Authenticity and Meaning, respectively) in relationships was the most essential contribution to general existential fulfilment. We also investigated the differences in the experience of relationships across gender and relationship types (i.e., "free" relationship, unregistered marriage, official marriage). The gender-results indicated that females reported more positive experiences with relationship. Personal commitment in relationship (according to their types) was a good predictor of the perceived fulfilment in relationship, stronger than the gender variable. We propose the use of the presented Test of Existential Motivations in Interpersonal Relationships (TEMIR) as a new Russian-language research instrument and discuss potential future research avenues.

KEY WORDS: authenticity, fundamental existential motivations, interpersonal relationships, meaning, trust, value of life

TEMIR – EIN TEST ZUR MESSUNG EXISTENTIELLER MOTIVATIONEN IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN: FAKTORIELLE STRUKTUR, ZUVERLÄSSIGKEIT, VALIDITÄT

Das Ziel der Studie war die Entwicklung eines neuen Maßes für existentielle Erfüllung in zwischenmenschlichen Beziehungen auf der Basis der Theorie der vier existentiellen Grundmotivationen von Längle, die dafür operationalisiert wurden. Unter Verwendung von Expertenurteilen formulierten wir 80 Items und untersuchten ihre Struktur in einer Russischsprachigen Stichprobe (N=634). Unter Anwendung einer exploratorischen Faktorenanalyse und einer hierarchischen Clusteranalyse fanden wir 3 Indikatoritems für jede der drei Voraussetzungen einer jeden der 4 Grundmotivationen. Die konfirmatorische Faktorenanalyse bestätigte eine hierarchische Struktur der 36 finalen Items mit 12 Faktoren ersten Ranges und 4 Faktoren zweiten Ranges. Jede der 12 Subskalen und der 4 Skalen wiesen akzeptable Reliabilitäten auf (Cronbachs alpha > 0.80). Die Skalen des Fragebogens erlaubten eine Differenzierung der in der Selbsteinschätzung als „erfolgreich“ und als „erfolglos“ bezeichneten Beziehungen und wiesen statistisch signifikante Korrelationen mit zwei Maßen existentieller Erfüllung auf, nämlich der Existenz Skala (Längle, Orgler & Kundi 2000) und des Tests für Existentielle Motivation (Eckhardt 2001). Die Pfad-Analyse (durchgeführt mit Mplus 7.11 software) zeigte auf, dass die Erfüllung der dritten und vierten Grundmotivation (Authentizität und Sinn) in Beziehungen den stärksten Beitrag für die allgemeine existentielle Erfüllung lieferte. Wir untersuchten auch die Geschlechts-Unterschiede in den Beziehungserfahrungen sowie Beziehungstypen (z.B. „freie“ Beziehung, die nicht eingetragene Partnerschaft, die offizielle Ehe). Die Resultate zeigten, dass Frauen vermehrt von positiven Beziehungserfahrungen berichten. Persönlichen Hingabe in der Beziehung (entsprechend dem Beziehungstypus) war im Vergleich zum Geschlecht ein stärkerer Prädiktor für die wahrgenommene Erfüllung. Wir empfehlen die Anwendung des vorliegenden Tests für Existentielle Motivation in zwischenmenschlichen Beziehungen (TEMIR) als neues Russischsprachiges Forschungsinstrument und erörtern potentielle zukünftige Forschungsgebiete.

SCHLÜSSELWÖRTER: Authentizität, existentielle Grundmotivationen, zwischenmenschliche Beziehungen, Sinn, Vertrauen, Wert des Lebens

INTRODUCTION

Recently, major efforts in existential analysis research have been made to create psychometric tools to supplement qualitative phenomenological studies with quantitative data. In Alfred Längle's school of thought, psychometric tools were developed to be used both in research and in counselling practice. The Existence Scale (ESK) developed by

Längle and Orgler (Längle, Orgler & Kundi 2000) based on Viktor Frankl's theory was designed to "assess existential fulfillment as it is subjectively experienced by a participant" (Krivtsova, Längle & Orgler 2009, 142). The Test of Existential Motivations (TEM) created by Längle and Eckhardt (Eckhardt 2001) is based on Längle's concept of the four fundamental existential motivations. It assesses integral factors of personal existence or "an integral subjective re-

presentation of the quality of one's life" (Koryakina 2010, 140). Currently, these questionnaires are being validated and standardized in Russian-speaking samples (Mainina 2009; Koryakina 2010, 2011; Petrova 2010).

Our aim was to develop an original psychometric instrument to assess the degree of fulfilment of the four fundamental existential motivations in close interpersonal relationships. In other words, we tried to move from assessing the integral factors of personal existential fulfillment to assessing the existential fulfillment in a specific domain of life, namely, in close interpersonal relationships. In our opinion, The Test of Existential Motivations in Interpersonal Relationships (TEMIR) can supplement the existing ESK and TEM, both in research and in counselling. In the present paper we report the validation steps and the main research findings we obtained during the validation process of TEMIR.

THEORETICAL BACKGROUND

One of the most naïve and at the same time the deepest questions of human life and psychology as a science is: Why do people start close relationships? What keeps them together? According to psychoanalytical theories, people tend to build relationships mainly to satisfy some basic needs of soul and body, to compensate for deficits, out of unconscious childhood complexes, inferiority feelings, or to achieve pragmatic aims. According to the existential analytical approach, humans are not created for living alone: relationships form the very essence of existence. People relate to each other mainly because their personal existence can only be actualized in close interpersonal relationships. Paraphrasing Martin Buber (Buber 2010), Frankl wrote: "Where id is, ego should be; but the ego can become an ego only through a Thou" (Frankl 1988, 12). In close interpersonal relationships, it happens that an encounter helps both partners to experience a more authentic existence. In other words, in a close relationship with another person, I may become more of who I really am, in my essence, and move to a personal level of existence. Similarly, the other person may become more him or herself, thanks to our encounter.

Using Längle's theory of existential fundamental motivations (Längle 2002, 2003, 2006), we can describe the motivational aspects of close interpersonal relationships that are needed in order for one to be fully present as a person in a relationship and to experience fulfilment. In his theory, Längle describes existential fundamental motivations (FM), four basic conditions for fulfilled existence that are involved in every motivational process. He proposes to phrase them as fundamental questions of life: "I am – Can I be?" (1st FM), "I am alive – Do I like this fact?" (2nd FM), "I am myself – May I be like this? Do I feel free to be like this?" (3rd FM), "I am here – For what purpose?" (4th FM) (Längle 2003). By finding positive answers to these questions, individuals experience trust, value of life, authenticity, and meaning. Längle (2002, 2003, 2006) describes three prerequisites for the fulfilment of each fundamental motivation. We applied his theory to the domain of close interpersonal relationships (Table 1).

The first existential fundamental motivation in a relationship is the need to trust the other person. For this, the relationship

must offer *space, protection* and *support*. Space is set by the relationship framework (i.e., conditions and rules accepted by both partners as the structure of their relationship). These could be financial and housing conditions, rights and duties, assignment of roles etc. Sense of protection in a relationship results from being accepted by one's partner and from the confidence that he or she is always on one's side, whatever may happen. Partner's fidelity and reliability lead to a sense of support. Absence of a supportive structure in a close relationship expressed as lack of either space, protection, and/or support may lead to a sense of insecurity.

The second fundamental existential motivation as it is experienced in an interpersonal relationship is the need to enjoy the relationship and the capacity to experience the value of life through it. *Relatedness* or the experience of community, time spent together, and shared *closeness* create conditions for partners to be emotionally open and for their relationship to be filled with mutual feelings and shared values.

The third fundamental existential motivation is the need to be authentic when one is together with one's partner, or the need to be oneself in a relationship. To experience this, one needs *attention, justice*, and *appreciation* from the partner. On one hand, in such a relationship partners share their intimate feelings and experience emotional closeness, and, on the other hand, each partner is allowed to maintain his or her own individuality and autonomy. This "closeness at a distance", when there is mutual respect of each other's interests and actions, forms a perfect environment for authenticity and personal growth of both partners.

The fourth fundamental existential motivation is the need for a meaningful collaboration with the partner. A *field of common activity*, a *structural context* of the future that includes both partners, their common vision of values and their *future together* can lead to common goals, projects and aims. This mutually shared horizon of becoming keeps partners together and creates a common meaning perspective and a common world, in which partners need each other because together they can do better than on their own.

This structure of four fundamental motivations, each of which has three prerequisites (Längle 2002, 2003, 2006), resulting in 12 facets of existential fulfilment served as the theoretical basis we used to develop the questionnaire (Table 1). Apart from developing a measurement instrument, the

FM	Content of motivation	Prerequisites for realization of motivation		
1st FM	Trust in relationships	Space	Protection	Support
2nd FM	Value of life in relationships	Relatedness	Time	Closeness
3rd FM	Authenticity in relationships	Attention	Justice	Appreciation
4th FM	Meaning of relationships	Field of common Activity	Structural Context	Common Future

Table 1: The four fundamental existential motivations in close interpersonal relationships and their prerequisites (based on Längle 2002).

secondary aim of our study was to see whether the theoretical structure of the four fundamental motivations would fit with the empirical data for the 12 facets of existential fulfilment (prerequisites of fundamental motivations).

METHODS

Sample

The study sample included 634 respondents, 241 males (38%) and 393 females (62%), with an age range between 15 and 60 ($M = 23.7$, $SD = 21.4$). 68% of the sample ($N = 432$) were volunteers invited to complete a survey on an advertisement web portal. Additionally, 32% of the sample ($N = 202$) was collected via snowball recruitment approach.

The respondents were asked to answer the questionnaire in the context of a close relationship with a particular person of the opposite sex. 41% of respondents ($N = 260$) indicated that they were in a „free“ relationship (a relationship without obligations, when partners do not live together), 26% ($N = 165$) were in a „civil marriage“ (cohabitation; a long-term relationship not registered officially), 22% ($N = 139$) were officially married, and 11% ($N = 70$) indicated „other“ describing their relationship.

Instruments

In developing the questionnaire, we started by formulating a number of items that would reflect the presence of each of the three prerequisites for each of the four fundamental motivation, aiming to achieve a questionnaire with 12 subscales (facets) that we expected to form four secondary scales. The list of subscales and sample items that were retained in the final version of TEMIR are presented in Table 2. Our strategy was to achieve a sufficient representation of each of the 12 facets.

The items were formulated independently by the first two authors and then reviewed together with two other content experts with a degree in existential analytic counselling, and in a focus group with M.Sc. students studying existential analysis. The final item pool included 80 items, between 5 and 7 items per each of the 12 theoretical facets. Twenty-five items were reverse-scored. The respondents were instructed to rate each item on a 6-point scale (see Appendix). Apart from TEMIR, respondents in the online sample had the option to complete ESK (Länge, Orgler & Kundi 2000; Russian version by Mainina 2009) and TEM (Eckhard 2001; Russian version by Koryakina 2010). They were also asked to evaluate the quality of the relationship they had in mind while completing TEMIR by choosing one of the two options:

1. „Our relationship was successful. There was depth in it, I feel satisfaction and confidence that this relationship was good and right for me.“
2. „I don't think that our relationship was successful. I experience it as not very rich or not fulfilling me for some reason, but still important to me.“

We used ESK and TEM to evaluate the convergent validity of TEMIR and self-report relationship quality index to evaluate its face validity.

1st Fundamental motivation (Trust in relationships)	Support (Tsup): Our relationship has a firm basis
	Protection (Tprot): I feel protected thanks to this relationship
	Space (Tsp): I do not have enough personal space in this relationship*
2nd Fundamental motivation (Value of life in relationships)	Relatedness (Vrel): I can feel joys and sorrows of my partner
	Time (Vtime): The more time we spend together, the more connected we feel
	Closeness (Vcl): I feel warmth in our relationship
3rd Fundamental motivation (Authenticity in relationships)	Attention (Aatt): I feel that my partner often offends me*
	Justice (Ajust): In our relationship my partner and I have equal rights
	Appreciation (Aappr): My partner appreciates my uniqueness and individuality
4th Fundamental motivation (Meaning of relationships)	Field of common Activity (Mfield): The horizon of my life widens thanks to this relationship
	Structural Context (Mstruct): I find reference points in my life thanks to this relationship
	Common Future (Mfut): I feel that something really valuable may result from our relationship

Table 2: Sample items of the TEMIR questionnaire

Note: * indicates reverse-scored items

Procedure

All the respondents completed the questionnaire on a volunteer basis. Online respondents completed the questionnaire anonymously, respondents from the other sample used nicknames.

RESULTS AND DISCUSSION

Exploratory analyses

The aim of the exploratory analyses was to establish a measurement model of the 12 primary facets of existential fulfilment. We started by investigating the structure of the questionnaire using exploratory factor analysis in Mplus 7.2 with oblique Geomin rotation. We investigated models with 4 to 7 factors (a larger number of dimensions led to convergence difficulties). However, the empirical structure did not quite fit the proposed theoretical model. For instance, in a 4-factor structure, only 37 items loaded on theoretically predicted factors.

Exploratory factor analysis turned out to be not an optimal method, because of the large size of the item pool and its theoretically complex structure (hierarchical structure with 12 first-order and 4 second-order factors, as well as the presence of reverse-scored items resulting in „method factors“), as well as potential presence of some items that did not function well. In such situations, hierarchical clustering can be used to identify distinct parcels of closely related items with theoretically substantive meaning (Revelle 1979).

We applied hierarchical cluster analysis using Ward's method with Squared Euclidean distance metric to 80 items stan-

standardized into z-scores by variable. The reverse-scored items were inverted. One item (73: “my partner is a continuation of myself”) fell into a separate cluster and was excluded. Using the hierarchical structure (shown on Figure 1), we identified 12 relatively homogeneous and substantively meaningful parcels of items corresponding to the 12 theoretical subscales.

Then we performed exploratory factor analysis to ensure unidimensionality of each parcel and to select 3 items for each of the 12 subscales of TEMIR. The item selection strategy was to select items with sufficiently high loadings to ensure acceptable reliability of subscales and, at the same time, to exclude items that are too similar, in order to achieve a breadth of meaning and ensure good construct validity.

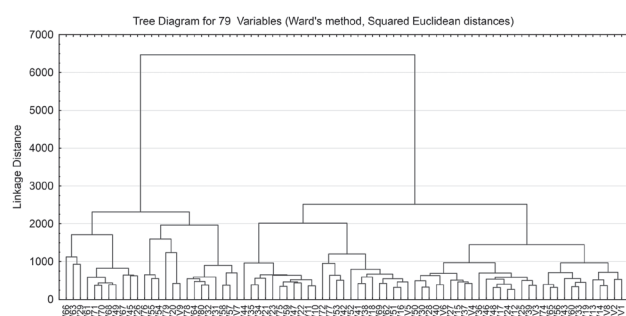


Figure 1: Hierarchical structure of the 79-item pool (N=634)

Confirmatory factor analysis

Based on exploratory analyses, we selected a set of 36 items grouped into 12 parcels in the hierarchical cluster model. We expected these items to form 12 distinct factors reflecting the facets of existential fulfilment (3 indicators per factor, as recommended by methodologists of confirmatory factor analysis – see Byrne 2012). We used confirmatory factor analysis (Mplus 7.2 software package with MLM estimator robust to distribution non-normality) to test the structure of the questionnaire. We relied on CFI>0.95 and RMSEA<0.05 as criteria of a good fit, and CFI>0.90 and RMSEA<0.08 as criteria of an acceptable fit of the model to the data (Byrne 2012).

First, we fit a first-order measurement model (12 correlated factors with 3 indicators per factor). Using modification indices, we found three items with pronounced cross-loadings ($\lambda > 0.30$) and replaced them with other items capturing the same facets from the item pool. The resulting 12-factor model (model 1) did not include any cross-loadings or error covariances and showed a good fit to the data (see Table 3). There were no pronounced outliers among the modification indices, suggesting no need for introducing additional parameters (such as cross-loadings or correlated errors) into the model. The values of the fit indices (RMSEA<0.05, CFI>0.95) indicated a good fit of the model. All the standardized factor loadings were significant and high (in the 0.71-0.92 range).

Based on the measurement model, we investigated the second-order structure. We tested two models, a theory-based model with 4 second-order factors corresponding to the 4 fundamental motivations with 3 first-order factor indicators of each secondary factor (model 3), and an alternative model with a single second-order factor corresponding to existential fulfilment in relationships with 12 first-order indicators

(model 2). As we expected, a single-factor second-order model exhibited a worse fit to the data. A theory-based 4-factor model fit the data better, and the fit indices were within the acceptable range (RMSEA<0.06, CFI>0.90). Based on the modification indices, we added a covariance between two components of the fourth fundamental motivation, reflecting high similarity between the Field of common activity and Structural context subfactors. The resulting model (model 4) fit the data better. The strongest modification indices for the second-order structure concerned cross-loading the “Closeness” (Vcl) factor on the second-order factors corresponding to the 1st and 3rd fundamental motivations, suggesting that Closeness is the most fundamental aspect of a relationship. However, the addition of these parameters led to convergence problems and we kept the more simple structure of the questionnaire, which is also in line with Längle’s theory. The final model (model 4) is presented on Figure 2.

Model	χ^2 (df)	SCF	CFI	RMSEA (90% confidence interval)	SRMR
1. Measurement model (12 first-order factors)	1228.28 (528)	1.479	0.949	0.046 (0.042-0.049)	0.037
2. 1-factor second-order	2015.94 (582)	1.477	0.895	0.062 (0.059-0.065)	0.057
3. 4-factor second-order	1750.74 (576)	1.477	0.914	0.057 (0.054-0.060)	0.051
4. 4-factor second-order with covariance	1595.53 (575)	1.476	0.925	0.053 (0.050-0.056)	0.049

Table 3: Fit indices for the confirmatory models

Note: SCF = scaling correction factor, CFI = comparative fit index, RMSEA = root mean square error of approximation, SRMR = standardized root of mean residual.

Reliability analysis

Based on the CFA results, we inverted the reverse-scored items and calculated sum scores for the 12 subscales, 4 scales, and the total score of TEMIR. The descriptive statistics for the resulting sum scores are presented in Table 4. All the distributions on the scales were right-skewed (skewness ranged from -1.51 to -0.53), suggesting that most respondents described a healthy relationship.

All the correlations between the 12 subscales were significant (in the 0.37-0.87 range). The correlations between the 4 scales were high (ranged between 0.74 and 0.86) and significant. This suggests that in a healthy relationship all four fundamental existential motivations tend to be fulfilled, whereas in a problematic relationship the problems tend to concern several fundamental motivations at once.

To evaluate the reliability of the subscales, scales, and the total score of TEMIR, we used Cronbach’s alpha coef-

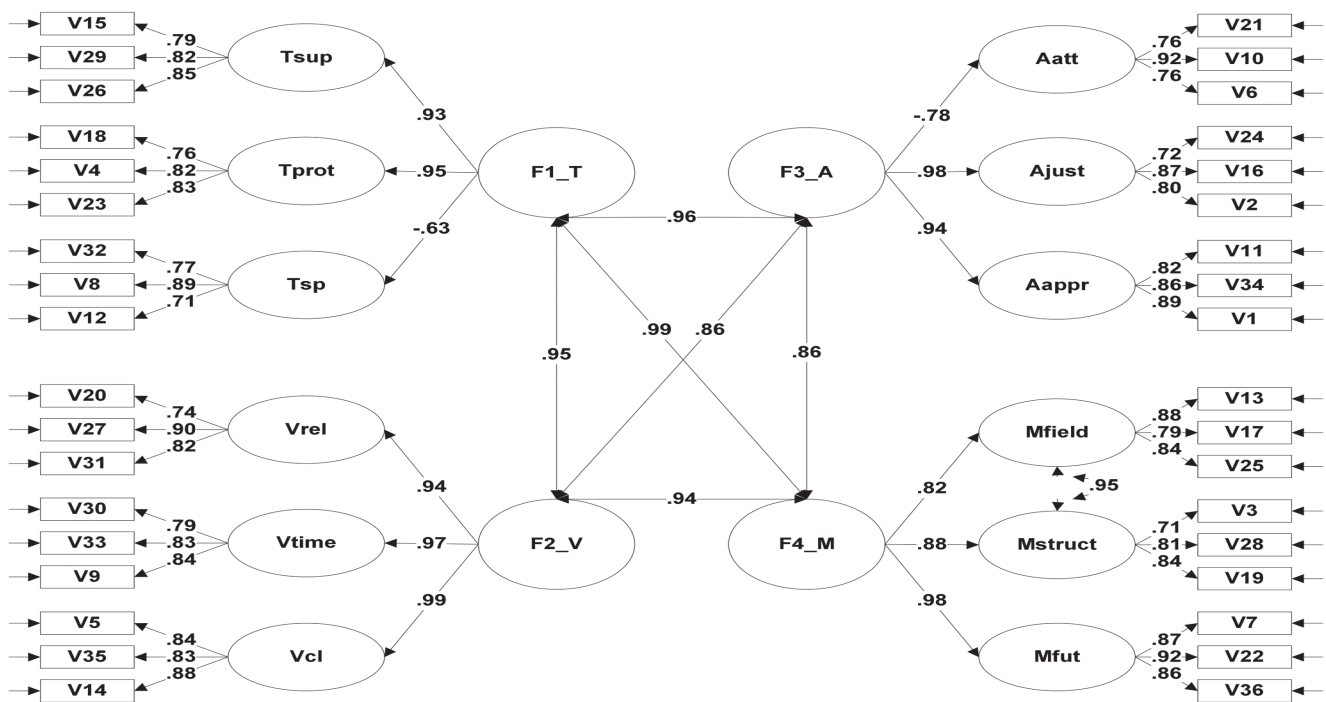


Figure 2: The final confirmatory factor model of the questionnaire (N=634)
 Note: $\chi^2 = 1595.53$, $df = 575$, $p < 0.001$; CFI = 0.925, RMSEA = 0.053

ficient (see Table 4). All the resulting scales and subscales exhibited sufficiently high reliability for both research and diagnostic purposes ($\alpha > 0.80$).

VALIDITY STUDIES

To evaluate face validity of TEMIR, we compared groups of those who said their relationship was fulfilling (N=248) and those who reported it was not completely satisfying (N=148) using Student t test. The differences were significant ($p < .001$) for all the TEMIR scales and subscales. Cohen's d effect size coefficients (reflecting difference between the groups in pooled standard deviation units) were in the 1.35-1.84 for the 4 scales (see Table 4) and 1.10-1.66 for the 12 subscales. The normative data presented in Table 5 can be used to develop cut-off criteria to differentiate successful and unsuccessful relationships.

To investigate the convergent validity of TEMIR, we studied the correlations between the scales of TEMIR and those of two measures of general existential fulfilment (TEM and Existence Scale). The results are presented in Table 6. TEMIR exhibited weak to moderate correlations with all the scales of ESK. The strongest were its correlations with the Self-Transcendence scale. This suggests that capacity for self-transcendence is the personal ability of those measured by ESK that is the most essential to achieve fulfilment in a relationship.

We expected correlations of TEMIR with TEM to follow a theoretically predicted pattern (scales from the two tests corresponding to the same fundamental motivation would correlate more strongly, compared to those corresponding to different fundamental motivations). The resulting correlations (presented in Table 6) did not follow this pattern: All the scales of TEM and TEMIR exhibited weak to moderate intercorrelations.

We have undertaken additional analyses using path ana-

Scale / subscale	N items	Cronbach's alpha	Mean	Standard deviation	Skewness	Kurtosis
Tir (1st mot)	9	0.89	40.93	11.27	-0.75	-0.57
Tsup	3	0.86	13.25	4.60	-0.72	-0.69
Tprot	3	0.85	13.36	4.46	-0.88	-0.37
Tsp	3	0.83	14.32	4.13	-1.32	0.86
Vir (2nd mot)	9	0.95	43.84	11.64	-1.35	0.98
Vrel	3	0.86	14.47	4.07	-1.32	0.84
Vtime	3	0.86	15.07	3.98	-1.51	1.40
Vcl	3	0.88	14.30	4.24	-1.15	0.27
Air (3rd mot)	9	0.92	47.65	11.60	-0.81	-0.47
Aatt	3	0.85	20.69	4.40	-0.91	-0.39
Ajust	3	0.84	13.10	4.27	-0.81	-0.40
Aappr	3	0.89	13.86	4.31	-0.94	-0.24
Mir (4th mot)	9	0.94	38.88	12.75	-0.69	-0.64
Mfield	3	0.87	12.89	4.48	-0.62	-0.74
Mstruct	3	0.83	12.41	4.42	-0.53	-0.76
Mfut	3	0.91	13.58	4.81	-0.91	-0.45
Overall	36	0.97	171.30	43.84	-0.82	-0.47

Table 4: Psychometric properties of the TEMIR questionnaire

lysis to investigate the associations between TEMIR and TEM. We started with a complete model and proceeded by removing non-significant parameters. The resulting path model is presented on Figure 3. We found that all four TEM scales were significantly predicted only by the fulfilment of

Scale / sub-scale	Successful relationship (N=248)		Unsuccessful relationship (N=148)		Student t (430)	Cohen's d
	Mean	SD	Mean	SD		
Tir (1st mot)	46.28	8.20	30.68	9.06	18.10***	1.84
Vir (2nd mot)	48.36	9.24	35.16	10.85	13.26***	1.35
Air (3rd mot)	52.54	8.48	38.27	11.01	14.94***	1.52
Mir (4th mot)	44.11	9.79	28.84	11.73	14.35***	1.46
Overall	191.29	32.90	132.95	36.00	16.93***	1.72

Table 5: Descriptive statistics and effect sizes for the difference between successful and unsuccessful relationships. Note: *** $p < 0.001$

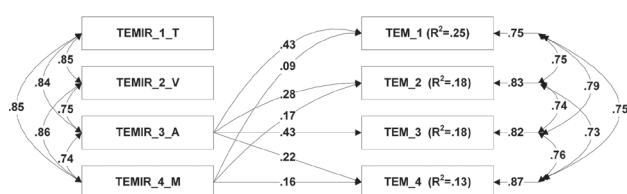


Figure 3: Path model of the relationship between TEMIR and TEM scales (N=432)

Note: $\chi^2 = 7.40$, $df = 9$, $p = 0.60$; CFI > 0.999, RMSEA < 0.001; all paths significant at $p < 0.05$

the 3rd and 4th existential motivations in a significant relationship, as measured by TEMIR. This result provides some support for the discriminant validity of the four TEMIR scales. The results suggest that frustration of the 3rd motivation in a close relationship may have the most detrimental effect on the fulfilment of all four fundamental motivations in life in general. However, longitudinal studies are needed to investigate the dynamics of this process and the potential causal links. To summarize, significant moderate intercorrelations

of TEMIR with ESK and TEM support the convergent validity of the new measure.

Two separate studies were conducted by the first two authors in order to investigate the criterion validity of TEMIR. The results are presented in a separate publication (Ukolova & Shumskiy 2012), which is not available in English and will be briefly summarized here. In the first study, we interviewed 30 female respondents aged 18 to 40 and used phenomenological analysis (Spinelli 2007) to generate descriptions of the phenomena of love, amorousness, and unrequited love. Using these descriptions, we recruited 90 respondents (N=30 for each of the three phenomena) and compared their scores on TEMIR (because the normality assumption was not met in some subsamples, non-parametric statistics were used in these two studies). Using Kruskal-Wallis test, we found significant differences between the 3 phenomena on all 4 fundamental motivation scales ($p < 0.001$), indicating that the love relationship was the most fulfilling and unrequited love was the least fulfilling in each case. The results support the validity of TEMIR by indicating that the measure successfully differentiates the experiences of more fulfilling (love) and less fulfilling (amorousness, unrequited love) romantic relationships.

In another study, respondents (120 university students of different specialties, aged 17 to 23) were asked to answer TEMIR for an important relationship, which could be a friendship or a romantic relationship. The respondents who completed TEMIR for a friendship (N=72) reported higher scores on the 1st and 3rd fundamental motivation scales (Mann-Whitney test, $p < 0.01$), compared to those who completed TEMIR for a romantic relationship (N=48). The results indicate that in late teenage years and in emerging adulthood friendships are experienced as more fulfilling, because they involve more trust and allow for more authenticity, compared to romantic relationships. This is in line with empirical findings indicating that adolescents' interactions with their friends are more positive (Furman & Shomaker 2008) and with theory suggesting that intimacy emerges

	ESK				TEMIR				TEM			
	SD (self-distance)	ST (self-transcendence)	F (freedom)	V (responsibility)	Tir (1st motiv.)	Vir (2nd motiv.)	Air (3rd motiv.)	Mir (4th motiv.)	TEM_1 (trust)	TEM_2 (fundamental value)	TEM_3 (self-value)	TEM_4 (meaning)
SD												
ST	0.61											
F	0.59	0.63										
V	0.61	0.62	0.79									
Tir	0.16	0.37	0.30	0.25								
Vir	0.21	0.39	0.27	0.23	0.83							
Air	0.19	0.40	0.37	0.33	0.84	0.73						
Mir	0.23	0.44	0.30	0.23	0.83	0.83	0.73					
TEM_1	0.45	0.67	0.67	0.58	0.42	0.34	0.48	0.41				
TEM_2	0.39	0.74	0.52	0.43	0.38	0.32	0.43	0.38	0.78			
TEM_3	0.42	0.62	0.67	0.59	0.35	0.29	0.45	0.35	0.83	0.75		
TEM_4	0.53	0.71	0.65	0.61	0.30	0.27	0.35	0.35	0.75	0.73	0.77	

Table 6: Correlations of the TEMIR scales with the Existence Scale (ESK) and Test of Existential Motivation (TEM) (N=303)

Note: all correlations are significant ($p < 0.01$)

in adolescent friendships and lays the ground for later and more complicated romantic relationships (Furman, Brown & Feiring 1999). These theoretically predicted differences between TEMIR scores for friendship and romance support the criterion validity of the new measure. The results of both studies indicate that TEMIR can successfully differentiate between relationships of different types, although additional research using larger and more representative samples is needed to develop specific scoring criteria.

GENDER AND RELATIONSHIP DIFFERENCES IN TEMIR SCORES

To investigate differences in the ways males and females experience relationships, we compared their scores on TEMIR in the online sample. Based on the face validity question, we found that females were more likely to say that their relationship was (or is) successful (71.4%), compared to males (57.4%); this difference was significant using chi-square test ($\chi^2(1) = 9.20, p < 0.01$). When we compared scores on TEMIR using Student t-test, the results indicated that females perceive relationships in a more positive way (Table 7). The only scale for which we did not find any significant differences was the 3rd motivation, which suggests that in the context of Russian culture it might be more difficult for a woman to remain herself in a close relationship.

When we compared both genders by type of relationship reported, we found that the pattern was not uniform: Males were more likely to report being in a “free” relationship

(48.3% of males, compared to 35.9% of females), whereas females were more likely to report a “civil marriage” (21.0% of males, compared to 29.7% of females). There were no such pronounced differences in reporting rates between males and females for official marriage (20.5% and 23.4%, respectively) or “other” (10.2% and 10.9%, respectively). This difference was not statistically significant ($\chi^2(3) = 7.37, p = 0.061$).

To investigate whether gender or relationship type was a more important predictor of fulfilment in a relationship, we used a 2x3 MANOVA design with the scores on the four TEMIR scales as dependent variables. The factors were gender with 2 levels and relationship type with 3 levels, “free” relationship (N=177), “civil” (unregistered) marriage (N=113), and official (registered) marriage (N=97) (the “other” type of relationship was excluded because of its low relative frequency). The results are presented in Tables 8 and 9.

We found that the effect of gender was less pronounced than the effect of relationship type. Bonferroni post-hoc tests (see Table 9) indicated that “free relationship” was less fulfilling than either unregistered “civil marriage” or official marriage, while the latter two did not differ statistically. This pattern of significant differences was observed with respect to each of the four fundamental motivation scales. Absence of a significant interaction effect suggests that this association of relationship type to fulfilment is uniform for males and females.

It is not clear whether males and females tend to report different relationships or whether male and female partners tend to experience the same unofficial relationships in different ways (males as a “no-commitments” and females as a committed long-term relationship, unregistered marriage). This question can be resolved in future studies using data from both partners in couples to take into account the relationship factor. But, whatever the case is, the results still suggest that commitment in a relationship is essential in order to experience existential fulfilment.

	Males (N=176)		Females (N=256)		Student t (430)	Cohen's d
	M	SD	M	SD		
EFir	164.02	44.10	176.31	43.03	2.89**	0.28
Tir	38.56	11.23	42.56	11.03	3.68***	0.36
Vir	41.98	12.05	45.11	11.20	2.77**	0.27
Air	46.75	11.45	48.27	11.68	1.34	0.13
Mir	36.73	13.07	40.36	12.33	2.93**	0.29
Tsup	12.45	4.69	13.79	4.46	3.01**	0.30
Tprot	12.60	4.45	13.89	4.40	2.99**	0.29
Tsp	13.52	4.44	14.88	3.81	3.41***	0.33
Vrel	13.80	4.22	14.93	3.91	2.86**	0.28
Vtime	14.47	4.26	15.49	3.72	2.64**	0.26
Vcl	13.72	4.35	14.70	4.12	2.38*	0.23
Aatt	20.85	4.18	20.57	4.55	0.63	0.06
Ajust	12.65	4.30	13.42	4.22	1.85	0.18
Aappr	13.26	4.42	14.28	4.18	2.45*	0.24
Mfield	12.21	4.60	13.36	4.34	2.64**	0.26
Mstruct	11.87	4.47	12.79	4.36	2.13*	0.21
Mfut	12.65	5.07	14.21	4.53	3.34***	0.33

Table 7: Gender differences obtained by TEMIR (N=432)

Note: M – mean, SD – standard deviation; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

	Wilks' λ	F	df	Partial η^2
Gender	0.96	3.79**	4; 377	0.039
Relationship	0.91	4.62***	8; 754	0.047
Gender x Relationship	0.98	1.01	8; 754	0.011

Table 8: The results of multivariate ANOVA

Note: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$

Scale	Free Relationship vs. Civil Marriage	Free Relationship vs. Official Marriage	Civil Marriage vs. Official Marriage
Tir	0.52***	0.60***	0.08
Vir	0.41***	0.40**	-0.02
Air	0.37**	0.42**	0.04
Mir	0.44***	0.57***	0.12

Table 9: Cohen's d values for pairwise group differences (based on observed means)

Note: asterisks denote the significance of the Bonferroni post-hoc test, *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$

CONCLUSION

The evidence collected so far suggests that existential fulfilment in a close relationship can be measured using psychometric tools, such as the TEMIR questionnaire. The results of confirmatory factor analysis indicate 4 theoretically predicted second-order factors corresponding to the four existential fundamental motivations, in line with Längle's theorizing. The scales and subscales formed on the basis of this hierarchical structure demonstrate high reliability.

Strong associations between the 4 scales suggest that the overall relationship quality (or general experience of fulfilment) is an important dimension of relationships. It is likely that fulfilment of each of the four motivations does not come on its own: The fundamental motivations are inter-related and certain problematic aspects (for instance, lack of meaning or common future in a relationship) may be reflected on relationship as a whole (for instance, resulting in less closeness or less appreciation of the partner). Additional studies comparing different relationship types and relationships of different temporal span are needed to find out whether the four fundamental motivations are always fulfilled in combination.

More data are also needed to find out whether the second-order structure holds for different age groups or for different relationship types. The study presented in this paper can be seen as a pilot one, making a strong case for measurement of existential fulfilment in relationships. The work on validation of TEMIR is still underway. However, the data we have obtained so far indicate that TEMIR successfully differentiates relationships of different quality (successful vs. unsuccessful; committed vs. uncommitted; unrequited love vs. mutual love) and of different types (friendship vs. romantic relationship).

Associations between the TEMIR scales and indices of general existential fulfilment (ESK and TEM) provide evidence of convergent validity of TEMIR and suggest that domain-specific fulfilment (in a close relationship) is associated with the general experience of fulfilment in life. Additional studies are needed to investigate how TEMIR scores are related to other personality variables and to establish specific scoring criteria using representative samples before the questionnaire can be recommended for clinical use. At present, we see it as a new and promising Russian-language research tool and invite colleagues to discuss and to critically evaluate this test, as well as to develop similar instruments in other languages.

ACKNOWLEDGMENTS

The authors are grateful to Yana Melnikova and Svetlana Skvortsova who took part in the data collection. The contribution of the third author (EO) to the study was supported by the Russian Scientific Foundation, project № 14-38-03401.

Appendix is added in the following page in a compact form.

References

- Buber M. (2010) *I and Thou*. New York: Scribner Classics.
- Byrne B. (2012) *Structural equation modeling with Mplus*. New York: Routledge.
- Eckhardt P. (2001) *Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben [Scales measuring existential motivations, self-worth, and experience of meaning]* // *Existenzanalyse*, Vol. 18, №1, S. 35-39.
- Frankl V. E. (1969/1988) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. N.-Y.: Meridian.
- Furman W. B., Brown B. B., Feiring C. (Eds.) (1999). *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Furman W., Shomaker L. B. (2008). Patterns of Interaction in Adolescent Romantic Relationships: Distinct Features and Links to Other Close Relationships // *Journal of Adolescence*, Vol. 31(6), P. 771-788.
- Koryakina U.M. (2010) Adaptatsiya oprosnika ekzistentsialnykh motivatsiy "TEM" (Test ekzistentsialnykh motivatsiy) A. Längle, P. Eckhard [Adaptation of the questionnaire of existential motivations «TEM» (The Test of Existential Motivations) of A. Längle, P. Eckhard] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 2, P. 139-148.
- Koryakina U.M. (2011) Oprosnik ekzistentsialnykh motivatsiy "TEM" (Test ekzistentsialnykh motivatsiy) A. Längle, P. Eckhard [The Test of Existential Motivations "TEM" of A. Längle and P. Eckhard] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 3, P. 169-179.
- Krivtsova S.V., Längle A., Orgler Ch. (2009) Shkala ekzistencii (Existenzskala) A. Längle i C. Orgler [The Existence Scale Test (Existenzskala) of A. Längle and C. Orgler] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 1, P. 141-170.
- Längle A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatria* 16, 1, 1-8.
- Längle A. (2003) The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations // *Psychotherapy in Australia*, 10(1), 14-19.
- Längle A. (2006) *Chto dvizhet chelovekom? Ekzistentsialno-analiticheskaya teoriya emotsiy [What Moves the Person? Existential-analytical Theory of Emotions]*. Moscow: Genesis.
- Längle A., Orgler Ch., Kundi M. (2000) *Die Existenzskala (ESK). Test zur Erfassung existentieller Erfüllung*. Manual. Göttingen: Hogrefe.
- Mainina I.N. (2009) Adaptatsiya oprosnika Skala Ekzistencii (Existenzskala; ESK) k russkoyazychnoi viberke [Adaptation of the Existence Scale Test (Existenzskala; ESK) to the Russian-speaking sample] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 1, P. 171-180.
- Petrova G.A. (2010) Charakteristiki ekzistentsialnoi ispolnennosti v klinicheskoi i populyacionnoi (studentcheskoi) viborkach [Characteristics of existential fulfillment on clinical and student samples] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 2, P. 149-158.
- Revelle W. (1979) Hierarchical cluster analysis and the internal structure of tests // *Multivariate Behavioral Research*, 14, P. 57-74.
- Spinelli E. (2007) *The Interpreted World: an introduction to phenomenological psychology*. London: Sage.
- Ukolova E.M., Shumskiy V.B. (2012) Test ekzistentsialnykh motivatsiy v mezhluchnostnykh otnosheniyah: razrabotka i aprobatsiya [The Test of Existential Motivations in the Interpersonal Relations: Development and Approbation] // *Ekzistentsialnyi analiz*, № 4, P. 187-202.

Anschrift der Verfasser:

UNIV. SENIOR LECTURER ELENA UKOLOVA

Department of Psychology

National Research University "Higher School of Economics"

Moskau

ukolova@hse.ru

PH.D., UNIV. DOZ. VLADIMIR SHUMSKIY

Department of Psychology

National Research University "Higher School of Economics"

Moskau

vshymysk@hse.ru

PH.D., UNIV. DOZ. EVGENY OSIN

International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation / National Research University "Higher School of Economics"

Moskau

eosin@hse.ru

APPENDIX

TEMIR Questionnaire

Please use the scale below to estimate to what extent the following statements correspond to your relationship with a close person (a friend, a beloved).

Com- pletely does not corres- pond	Mainly does not corres- pond	Slightly does not cor- respond	Slightly corres- ponds	Mainly corres- ponds	Com- pletely corres- ponds
1	2	3	4	5	6

TEMIR scoring key

To calculate test score all direct statements are added together using the following key: «completely does not correspond» — 1, «mainly does not correspond» — 2, «slightly does not correspond» — 3, «slightly corresponds» — 4, «mainly corresponds» — 5, «completely corresponds» — 6. Reverse-scored items are added together using the opposite key: «completely does not correspond» — 6, «mainly does not correspond» — 5, «slightly does not correspond» — 4, «slightly corresponds» — 3, «mainly corresponds» — 2, «completely corresponds» — 1.

After that, all scores for each of the 12 sub-scales and for each of the 4 scales (Tir, Vir, Air, Mir) are summed up. The total for all scales is the general EFir index that shows existential fulfillment of a person in certain interpersonal relationships.

Tir = Tsup + Tprot + Tsp

Vir = Vrel + Vtime + Vcl

Air = Aatt + Ajust + Aappr

Mir = Mfield + Mstruct + Mfut

EFir = Tir + Vir + Air + Mir

Scale	Sub-scale	Number of que- stions	Item number
Trust in interpersonal relationships (Tir) 9 items	Support (Tsup)	3	15, 26, 29
	Protection (Tprot)	3	4, 18, 23
	Space (Tsp)	3	8*, 12*, 32*
Value of life in relationships (Vir) 9 items	Relatedness (Vrel)	3	20, 27, 31
	Time (Vtime)	3	9, 30, 33
	Closeness (Vcl)	3	5, 14, 35
Authenticity in relationships (Air) 9 items	Attention (Aatt)	3	6*, 10*, 21*
	Justice (Ajust)	3	2, 16, 24
	Appreciation (Aappr)	3	1, 11, 34
Meaning of relationships (Mir) 9 items	Field of Common Activity (Mfield)	3	13, 17, 25
	Structural Context (Mstruct)	3	3, 19, 28
	Common Future (Mfut)	3	7, 22, 36

Please answer spontaneously, do not skip statements.

STATEMENT	To what extent does this statement correspond to our relationship? Completely does not correspond— Completely corresponds
1) I feel that my partner appreciates me as a person.	1 2 3 4 5 6
2) My partner treats me with justice.	1 2 3 4 5 6
3) This relationship makes my life more structured.	1 2 3 4 5 6
4) I feel protected thanks to this relationship.	1 2 3 4 5 6
5) There is closeness in our relationship.	1 2 3 4 5 6
6) I often feel that my partner does not pay attention to me.	1 2 3 4 5 6
7) As time passes, our relationship fills up with new important content.	1 2 3 4 5 6
8) I feel cramped in this relationship.	1 2 3 4 5 6
9) The more time we spend together, the more connected we feel.	1 2 3 4 5 6
10) I feel that my partner neglects me.	1 2 3 4 5 6
11) My partner appreciates my uniqueness and individuality.	1 2 3 4 5 6
12) I do not have enough personal space in this relationship.	1 2 3 4 5 6
13) The horizon of my life widens thanks to this relationship.	1 2 3 4 5 6
14) I feel warmth in our relationship.	1 2 3 4 5 6
15) Negative moments in our relationship do not destroy it.	1 2 3 4 5 6
16) I feel that there is a complete understanding between us.	1 2 3 4 5 6
17) Thanks to this relationship, I discovered lots of new and interesting things about the world and myself.	1 2 3 4 5 6
18) I feel that my partner is always on my side, no matter what happens.	1 2 3 4 5 6
19) This relationship makes me feel part of something important.	1 2 3 4 5 6
20) I can feel joys and sorrows of my partner.	1 2 3 4 5 6
21) I feel that my partner often offends me.	1 2 3 4 5 6
22) I feel that something really valuable may arise out of our relationships.	1 2 3 4 5 6
23) Thanks to this relationship, I feel that I am not alone in life.	1 2 3 4 5 6
24) In our relationship, me and my partner have equal rights.	1 2 3 4 5 6
25) Thanks to this relationship, I get new opportunities.	1 2 3 4 5 6
26) I can say that our relationship is lasting.	1 2 3 4 5 6
27) When my partner is nearby I feel that life is good.	1 2 3 4 5 6
28) I find reference points in my life thanks to this relationship.	1 2 3 4 5 6
29) Our relationship has a firm base.	1 2 3 4 5 6
30) I do not regard my time in this relationship as spent in vain.	1 2 3 4 5 6
31) I am glad to devote much time to this relationship.	1 2 3 4 5 6
32) I feel that I need a bigger distance in this relationship.	1 2 3 4 5 6
33) This relationship plays a vital role in my life.	1 2 3 4 5 6
34) I feel that my partner respects me and those things that are important to me.	1 2 3 4 5 6
35) I can always feel I am connected with my partner.	1 2 3 4 5 6
36) I think we have a future in our relationship.	1 2 3 4 5 6

KLIENTENRESSOURCEN AUS PSYCHOTHERAPEUTENSICHT

MADELEINE PROCHASKA, BIANCA BERTL, ALFRIED LÄNGLE, ASTRID GÖRTZ

Klienten werden in der Psychotherapieforschung immer mehr als aktiv Handelnde mit Potentialen und Ressourcen anerkannt (Bohart & Greaves Wade 2013). In der vorliegenden Studie bewerteten existenzanalytische und nicht-existenzanalytische Psychotherapeuten, Teilnehmer an einem internationalen existenzanalytischen Kongress (2013), vorgegebene Ressourcen danach, wie hilfreich sie diese im Rahmen ihrer Therapieerfahrung einschätzen. Zusätzlich sollten sie die drei hilfreichsten Ressourcen aus allen bewerteten nennen. In einer Expertengruppe (Lehrtherapeuten, Forscher) wurde zu diesem Zwecke ein Fragebogen entwickelt, der sich aus existenzanalytischen und nicht-existenzanalytischen Ressourcen zusammensetzt. In den Ergebnissen zeigt sich, dass existenzanalytische Ressourcen als signifikant hilfreicher als nicht-existenzanalytische bewertet wurden. In der Nennung der drei hilfreichsten Ressourcen wurden zudem von beiden Therapeutengruppen die existenzanalytischen Ressourcen am häufigsten angegeben. Diese Ergebnisse weisen auf Überschneidungen in den theoretischen Ressourcenkonzepten der untersuchten Therapierichtungen hin. Aufgrund des Kongresssettings sind Selektionseffekte der Stichprobe jedoch anzunehmen. In zukünftigen Studien sollte ein qualitativer Fokus gewählt werden, um differenziertere und facettenreichere Erkenntnisse in Bezug auf therapeutische Ressourcen zu ermöglichen.

SCHLÜSSELWÖRTER: empirische Studie, Existenzanalyse und Logotherapie, Klientenressourcen, Ressourcen, Therapeutenperspektive

CLIENT RESOURCES FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOTHERAPISTS

The client as active agent with his potentials and resources is more and more acknowledged in psychotherapy research (Bohart & Greaves Wade 2013). In the present study existential analytical psychotherapists and psychotherapists of other theoretical orientations (participating in the International Congress of Logotherapy and Existential Analysis 2013) rated the helpfulness of predefined resources in their therapeutic work. Additionally, they were asked to choose the three most helpful resources. For this purpose, a questionnaire was developed by an expert group (instructional psychotherapists, researchers) consisting of resources containing theoretical concepts of Existential Analysis and resources not related to Existential Analysis. Results showed that existential analytical resources were rated significantly higher compared to the others. Furthermore, both groups of psychotherapists predominantly selected existential analytical resources as the three most helpful ones indicating an overlap in theoretical concepts regarding client resources. However, a sample bias that restricts this finding can be assumed due to the study setting. Future studies should imply qualitative research methods to allow for a more differentiated and diverse insight into the field of psychotherapy resources.

Keywords: Existential Analysis, Logotherapy, empirical study, resources, client resources, therapist perspective

EINLEITUNG

In der Geschichte der Psychotherapie waren pathologische Konzepte und eine Diagnostik, die vor allem Defizite des Klienten in den Fokus stellte, lange Zeit verbreitet. Zunehmend ist jedoch ein Paradigmenwechsel zu beobachten: Klienten werden in der Psychotherapieforschung immer mehr als Hauptquelle ihres Veränderungsprozesses anerkannt und ihre proaktiven und kreativen Potentiale rücken in den Fokus (Bohart & Greaves Wade 2013). In der Forschung findet das Dodo-Bird-Verdict (Luborsky, Singer & Luborsky 1975), das proklamiert, alle Psychotherapierichtungen wären gleich wirksam, in vielen Meta-Analysen nach wie vor Bestätigung (siehe z.B. Luborsky et al. 2002). Laut Bohart & Tallman (1999) ist dies darauf zurückzuführen, dass Psychotherapie nicht wie ein Wirkstoff den Klienten als passiven Rezipienten beeinflusst, sondern dass der Klient als aktiv Handelnder selbst verschiedene psychotherapeutische Werkzeuge gleich gut nutzen kann, um zu einer Lösung seines Anliegens zu gelangen. Hierbei können verschiedene Ressourcen des Klienten im Veränderungsprozess von Nutzen sein.

Nestmann (1996) definiert Ressourcen allgemein als: „alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt oder als hilfreich erlebt wird“ (S. 362). Ressourcen können in der Therapie jedoch nur dann wirksam werden, wenn sie auch als solche wahrgenommen

werden (Schiepek & Matschi 2013). Daher ist auch von großer Bedeutung, welche Ressourcen der Therapeut am Klienten wahrnimmt, um diese entsprechend für den Therapieprozess nutzbar zu machen. Das Ziel der Studie besteht in Folge dieser Überlegung darin, herauszufinden, welche Ressourcen Psychotherapeuten selbst an ihren Klienten als hilfreich im Psychotherapieprozess erachten und als wie hilfreich sie diese einschätzen. Außerdem soll herausgefunden werden, ob es in diesen Beurteilungen Gemeinsamkeiten zwischen existenzanalytischen Therapeuten und Therapeuten anderer Therapieschulen gibt.

METHODEN

Studienteilnehmer

Die Stichprobe setzt sich aus insgesamt 116 Kongressteilnehmern des Internationalen Kongresses der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Zürich im Jahre 2013 zusammen. Eine Ausbildung zum Psychotherapeuten in Logotherapie und Existenzanalyse gaben 68 Teilnehmer an (existenzanalytische Gruppe). Die restlichen 48 Teilnehmer hatten keine existenzanalytische Psychotherapieausbildung absolviert (nicht-existenzanalytische Gruppe). Die unterschiedlichen Ausbildungsrichtungen der Gesamtstichprobe sind in Tabelle 1 dargestellt, wobei Mehrfachnennungen möglich waren. Die befragten Personen waren zwischen 22

und 77 Jahre alt ($MW = 53.25$; $SD = 10.16$). Die Stichprobe besteht aus 84 weiblichen und 30 männlichen Probanden (zwei Klienten enthielten sich der Angabe).

Ausbildungsrichtung	Anzahl der Probanden
Existenzanalyse und Logotherapie	68
Tiefenpsychologie	19
Systemische Therapie	17
Verhaltenstherapie	14
Andere humanistische Therapie	9
Andere	22
Keine Angabe	6

Tab. 1: Darstellung der Ausbildungsrichtung und der jeweiligen Anzahl der Probanden (Mehrfachnennungen möglich)

Durchführung

Den Teilnehmern wurde bei Eintreten in das Kongressgebäude jeweils ein Fragebogen ausgehändigt mit der Bitte um anonyme Beantwortung und anschließende Abgabe in einer für die Fragebögen bereitstehenden Sammelbox. Die Teilnahme erfolgte freiwillig.

Instrumente

Der in der Untersuchung verwendete Ressourcenfragebogen wurde von einer Expertengruppe (unter der Leitung von A. Längle), die sich aus erfahrenen Lehrtherapeuten und Forschungsbeauftragten zusammensetzte, entwickelt. Nach eingehender Diskussion und mehrfachen Überarbeitungen der Items wurde die finale Version erstellt. Im Fragebogen wird zwischen existenzanalytischen Ressourcen des Klienten (basierend auf dem Modell der Existenziellen Grundmotivationen und der Personalen Existenzanalyse nach Längle 2000, 2008) und anderen (i.e. nicht spezifisch existenzanalytischen) Klientenressourcen – wie z.B. berufliche- und Wohnsituation, Planungs- und Organisationsfähigkeit, Humor, Kreativität – unterschieden, die in Anlehnung an die Ressourcencheckliste (Dick 2003) formuliert wurden.

Die einzelnen 29 Items (Ressourcen) waren anhand einer 5-stufigen Likertskala zu bewerten, mit Hilfe derer die Therapeuten einschätzen sollten, wie hilfreich die jeweilige Ressource für den Therapieprozess ist (0 = nicht hilfreich, 4 = sehr hilfreich). Die interne Konsistenz der existenzanalytischen und nicht-existenzanalytischen Items wurde berechnet. Für die existenzanalytischen Items ergab sich ein Cronbach's Alpha von $\alpha = .891$, Cronbach's Alpha für die nicht-existenzanalytischen Items betrug $\alpha = .884$. Diese Werte weisen auf gute Reliabilität der beiden Skalen hin. Zusätzlich zur Einschätzung der Einzelitems sollten die Therapeuten angeben, welche drei Ressourcen ihnen aus den vorgegebenen als am hilfreichsten für den Therapieprozess erscheinen.

Statistische Auswertung

In einem ersten Schritt wurden die Mittelwerte für jedes einzelne Item der Ratingskala berechnet. Ein t-Test für

gepaarte Stichproben wurde im Anschluss gewählt, um zu untersuchen, ob es in der Gesamtstichprobe und in der Stichprobe nicht-existenzanalytischer Therapeuten Unterschiede hinsichtlich der Einschätzung der Wichtigkeit von existenzanalytischen bzw. nicht-existenzanalytischen Ressourcen gab. In einem letzten Schritt wurde ermittelt, wie häufig jedes einzelne Item für eine der drei hilfreichsten Ressourcen am Ende des Fragebogens eingetragen wurde.

ERGEBNISSE

Ein t-Test für gepaarte Stichproben ergab in der Gesamtstichprobe einen signifikanten Unterschied zwischen dem Mittelwert der Ratingskala für die existenzanalytischen Items ($MW = 3.359$) und dem Mittelwert der nicht-existenzanalytischen Items ($MW = 2.696$, $t(114) = 13.511$, $p = .000$). In der nicht-existenzanalytischen Gruppe ergab der t-Test ebenfalls einen signifikanten Unterschied ($t(40) = 5.889$, $p = .000$) zwischen den existenzanalytischen Items ($MW = 3.273$) und den nicht-existenzanalytischen Items ($MW = 2.776$). Zusätzlich ergab sich auch in der existenzanalytischen Gruppe ein signifikanter Unterschied zwischen den existenzanalytischen Items ($MW = 3.409$) und den nicht-existenzanalytischen Items ($MW = 2.681$, $t(67) = 12.496$, $p = .000$).

In Tabelle 2 ist dargestellt, welche Items in der existenzanalytischen Stichprobe am häufigsten als eine der drei hilfreichsten Ressourcen genannt wurden.

Item	Anzahl der Nennungen
Wenn die PatientInnen die eigenen Gefühle und Gedanken ernst nehmen und zu ihnen stehen	25
Wenn sie offen sind für Begegnung und Dialog	17
Wenn die PatientInnen das Gefühl haben, etwas zur Veränderung ihrer Situation beitragen zu können	16
Wenn sie für das tiefe, eigene Gespür empfänglich sind	15
Wenn sie bereit sind, Gefühle zuzulassen	15
Wenn sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen	14

Tab. 2: Existenzanalytische Gruppe – Anzahl der Nennungen des Items als hilfreichste Ressource

In Tabelle 3 (siehe nächste Seite) ist dargestellt, welche Items in der nicht-existenzanalytischen Stichprobe am häufigsten als eine der drei hilfreichsten Ressourcen genannt wurden.

DISKUSSION

Wie aus den Ergebnissen des t-Tests abgeleitet werden kann, werden sowohl nicht-existenzanalytische als auch exi-

Item	Anzahl der Nennungen
Wenn die PatientInnen das Gefühl haben, etwas zur Veränderung ihrer Situation beitragen zu können	20
Wenn sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen	16
Wenn die PatientInnen die eigenen Gefühle und Gedanken ernst nehmen und zu ihnen stehen	10
Wenn sie offen sind für Begegnung und Dialog	9
Wenn sie das Problem als persönliche Herausforderung sehen, um die es jetzt in ihrem Leben gehen soll	8

Tab. 3: Nicht-existenzanalytische Gruppe – Anzahl der Nennungen des Items als hilfreichste Ressource

stenzanalytische Items von der Gesamtstichprobe als hilfreich bis sehr hilfreich eingestuft. Dies weist auf die starke Ressourcenorientierung aller Therapeuten hin.

Zwischen der Bewertung der existenzanalytischen und der nicht-existenzanalytischen Ressourcen zeigen sich jedoch signifikante Unterschiede in der Gesamtstichprobe und beiden Teilstichproben (Existenzanalytiker versus Nicht-Existenzanalytiker): Auch Nicht-Existenzanalytiker bewerten existenzanalytische Ressourcen als hilfreicher als die hier vorgelegten nicht-existenzanalytischen. Dies deutet auf Konvergenzen in den zugrundeliegenden theoretischen Ressourcenkonzepten der in die Studie einbezogenen Psychotherapierichtungen hin. Allerdings muss hierbei bedacht werden, dass auch die Teilnehmer des GLE-Kongresses, die keine existenzanalytische Ausbildung besitzen, Interesse an der existenzanalytischen Theorie und Methodik besitzen. Die Generalisierung der Ergebnisse wird daher durch das Kongresssetting und die damit einhergehende Vor-Selektion der Stichprobe eingeschränkt.

Wie aus Tabelle 2 und 3 hervorgeht, wurden sowohl von den existenzanalytischen als auch von den nicht-existenzanalytischen Therapeuten existenzanalytische Items am häufigsten als (eine von drei) hilfreichsten Ressourcen genannt. Obwohl zum Großteil dieselben Ressourcen – wenn auch in unterschiedlicher Rangfolge – in beiden Gruppen genannt wurden, zeigen sich dennoch leichte Divergenzen: Während die existenzanalytischen Therapeuten tendenziell auf den inneren Dialog und das damit verbundene Gefühlsleben fokussieren (Eindruck und Verstehen), wird von den nicht-existenzanalytischen Therapeuten stärker die Aktivität im persönlichen Möglichkeitsraum (Stellungnahme) betont.

In dieser Studie wurde der Frage nachgegangen, welche Klientenressourcen von existenzanalytischen und nicht-existenzanalytischen Therapeuten als hilfreichste Ressourcen genannt wurden und als wie hilfreich jede einzelne bewertet wurde. In zukünftigen Studien wäre ein qualitativer Fokus gewinnbringend, da Therapeuten somit die Möglichkeit hätten, aus eigener Sicht und frei von vorgegebenen theoretischen Konzepten hilfreiche Klientenressourcen zu schildern. Auch der Frage, in welcher Weise Therapeuten Ressourcen beim Klienten aktivieren, sollte nachgegangen

werden, wobei auch die Klientensicht Berücksichtigung finden sollte. Die Wirkung der therapeutischen Beziehung als Ressource im Therapieprozess sollte ebenfalls bedacht werden, da diese durch existenzanalytische Klienten selbst starke Erwähnung findet (Prochaska 2014). Die vorliegende Studie und zukünftige ressourcenorientierte Studien der existenzanalytischen Forschung stehen somit im Zeichen des Paradigmenwechsels, der den Klienten mit seinen proaktiven und kreativen Potentialen anerkennt.

Literatur

- Bohart A-C, Greaves Wade A (2013) The client in psychotherapy. In: Lambert M-J (Ed.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (6th ed). New Jersey: John Wiley & Sons, 219–257
- Bohart A-C, Tallman K (1999) How clients make therapy work: The process of active self-healing. Washington, DC: American Psychological Association
- Dick A (2003) Psychotherapie und Glück: Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit. Bern: Hans Huber
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Ed.), Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, 9–37
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29–180
- Luborsky L, Singer B, Luborsky L (1975) Comparative studies of psychotherapies: Is it true that “Everyone has won and all must have prizes”? Archives of General Psychiatry 32, 995–1008
- Luborsky L, Rosenthal R, Diguer L, Andrusyna T-P, Berman J-S, Levitt J-T, Seligman D-A, Krause E-D (2002) The dodo bird verdict is alive and well – mostly. Clinical Psychology: Science and Practice 9, 2–12
- Nestmann F (1996) Psychosoziale Beratung. Ein ressourcentheoretischer Entwurf. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis 5, 359–376
- Prochaska, M (2014) Existenzanalytische Psychotherapie aus Sicht von KlientInnen. Eine qualitative Studie. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Fakultät für Psychologie, Universität Wien, Wien
- Schiepek G, Matschi B (2013) Ressourcenerfassung im therapeutischen Prozess. Psychotherapie im Dialog 1, 56–61

Anschrift der Verfasserin:

MADELEINE PROCHASKA
Magdalenenstraße 33/17
1060 Wien
madeleine.prochaska@existenzanalyse.org

Anschrift des Verfassers:

PD DDr. ALFRIED LÄNGLE
Ed. Suez-Gasse 10
1150 Wien
alfried.laengle@existenzanalyse.org

DIE AKTUALISIERUNG DER PERSON

Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz

ALFRIED LÄNGLE

Der Schlüssel zur Existenz wird in der EA in der Aktivierung der Person gesehen. Darum ist ein Vorgehen, das die Ressourcen der Person anspricht und zu mobilisieren versucht, grundlegend für die EA und jede Psychotherapie. – Um dieses Ziel zu erreichen werden zunächst Eigenschaften der Person und des Ichs vorgestellt und anthropologisch im Verhältnis zur Leiblichkeit und zu den personal-existentialen Grundmotivationen reflektiert. Dabei wird die Wechselseitigkeit von Struktur und Prozess maßgeblich, die den Rahmen für die Aktualisierung der Person abgibt: der Zugang über das Strukturmodell der Grundmotivationen wie über das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse (PEA). Es werden die dynamischen Grund-Aktivitäten der Person beleuchtet (sehend – integrierend – belegend), dann die Voraussetzungen der Ich-Bildung beschrieben (Beachtung – Empathie – Stellungnahme). Im Wechselspiel mit dem Ich kann die Person aktuell und in der Existenz wirksam werden. Im Tiefsten schwingt die Person jedoch in einer spirituellen Tiefe mit dem Sein und dem Leben – um dann dank des Ichs zu einem inneren Gegenüber zu werden. – Eine Aktivierung der Person kann nur erfolgen, wenn sie an diesen Eigenschaften der Person und dem Wechselspiel mit dem Ich ansetzt. – So kann der Mensch über das Person-Sein zum Wesen des Lebens gelangen: zur Seins-Berührung, in der der personale Sinn der Existenz aufgeht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Aktualisierung, Existenz, Person, Ressourcen, Spiritualität

THE ACTUALIZATION OF THE PERSON

Existential analytical contributions to the personization of existence

In Existential Analysis the key to existence is seen in the activation of the person. A procedure addressing and seeking to mobilize the resources of the person is therefore essential in Existential Analysis and in every psychotherapy. – In order to achieve this aim, properties of the person and the self are initially presented and anthropologically reflected upon in relation to corporeality and to the personal-existential fundamental motivations. The reciprocity of structure and process thereby becomes significant, which provides the framework for the actualization of the person: the access via the structure model of fundamental motivations as well as the process model of Personal Existential Analysis (PEA). The dynamic basic activities of the person are illuminated (seeing – integrating – encountering), and subsequently the prerequisites for the development of the self are described (attention – empathy – taking position). In interaction with the self, the person can become effective in presence and in existence. Deep down however, the person resonates in a spiritual depth with being and life – subsequently becoming an inner counterpart due to the self. An activation of the person can solely follow, when originating from the characteristics of the person and the interplay with the self. This is how the human being can attain, via personhood, the essence of life: come into contact with being, in which the personal meaning of existence unfolds.

KEYWORDS: actualization, existence, person, resources, spirituality

EINLEITUNG – WAS WIR SUCHEN

Man könnte die existenzanalytische Therapie zusammenfassend auch so beschreiben: es geht darum, die Person aufsuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen. Eine solche Beschreibung ist zwar prägnant, aber ob ihrer Kürze schwer verständlich. Denn sie setzt ein Wissen um die Person voraus und wie man sie praktisch erreichen kann. Davon kann man jedoch nicht immer ausgehen, insbesondere wenn das therapeutische oder beraterische Vorgehen methodisch nicht auf die Person ausgerichtet ist. Will man in einem existenzanalytischen Geiste vorgehen, so ist ein gutes Personen-Verständnis eine notwendige Basis.

Das Verständnis der Person in der Psychotherapie ist das zentrale, alte Thema der humanistischen Psychologie. Auf diesen mit dem Mensch-Sein untrennbar verbundenen Aspekt haben sich insbesondere Carl Rogers (1961, Rogers & Stevens 1967) und Eugene Gendlin (z.B. 1997) bezogen, aber auch für Viktor Frankl (z.B. 1990) ist er von großer Bedeutung. Im Bewusstsein dieses breiten Fundaments wird dieses grundlegende Konzept der Person hier in der existenzanalytischen Diktion wieder einmal gedacht, formuliert und an mancher Stelle auch entwickelt, mit dem Ziel, es für

die Praxis zugänglicher zu machen und mit der Methodik der EA abzugleichen.

Im Sinne der Grundlagenschaffung für eine Praktikabilität wird hier von der „Aktualisierung der Person“ gesprochen. Dieser Begriff kann in einer ersten Annäherung so verstanden werden, dass die Person „aktuell“ werden soll, und zwar durchaus im umgangssprachlichen Sinne: gegenwärtig, frisch, neu, am Puls des Geschehens stehend. Ein genaueres Verständnis des Begriffs bringt Aktualität mit „Akt“ zusammen, also mit der Handlung. Aktualität bedeutet somit, mitten im Handlungsgeschehen zu sein, bzw. in die Handlung zu kommen. Wenn nun der Mensch in seinem Handeln wesensmäßig zum Vorschein kommt, ist in ihm die Person das „Aktzentrum“, wie Scheler (1978) sie verstand. Die Handlung wird zur aktuellen Vergegenwärtigung der Person, in ihr soll sie sichtbar werden können.

Wie kann die Person aktuell werden?

In der Existenzanalyse sind wir bestrebt, den Menschen (auch uns selbst!) zu helfen, als Personen sichtbar zu werden. Es ist ein Ziel, dass unsere Person zum Vorschein und Ausdruck kommen kann, so dass sie uns gewissermaßen „zu Gesichte“ steht, „angesehen“ wird. Wir sollen als Personen

erstehen, erwachsen, erstarken, uns selbst als Person und die Person anderer entdecken, antreffen, sehen, wertschätzen. Als Person soll der Mensch zur Entfaltung kommen, die Person soll wirksam werden im eigenen Leben und Wirkung auf das Leben anderer haben. In der EA sprechen wir in diesem Zusammenhang auch von der „*Personierung der Existenz*“.

Das Gesicht der Person sehen heißt ihr in die Augen sehen, sie sehen – wodurch sie selber noch sehender wird. Die Person sehen entfacht ihr eigenes Sehen. Im Anblick des anderen – und im gleichzeitigen Anblick von sich selbst – entsteht das Feld für den Dialog zwischen den Personen. Das umreißt den Rahmen, in dem die Aktualisierung der Person stattfindet.

Wenn wir von Person sprechen, meinen wir das *Echte* im Menschen, das Tiefe, Authentische, das Eigentliche, das wahre Selbst. Nicht die Maske ist gemeint (Wurmser 1993), nicht die Rolle, nicht die Funktion, nicht das Gespielte, nicht das Oberflächliche, nicht das Verführerische oder Manipulative, sondern das Ursprüngliche, das unmittelbare, unpräntöse Angesprochen-Sein in der Tiefe, im Herzen, in der Intimität.

Dieser Tiefe sprechen wir auch eine heilende Kraft zu – denn wer so im Einklang mit sich selber in seinem Grunde ist, der ist ganz (d.h. „heil“), ganzheitlich, und regt im anderen Menschen dasselbe spiegelbildlich an. Sie ins Gespräch einzubringen und sie in den Klienten zu wecken ist daher von großer therapeutischer Relevanz.

KENNZEICHEN DER PERSON

Im Folgenden sollen einige Kennzeichen der Person steckbriefartig wiedergegeben werden. Die Auswahl dieser Beschreibung geschieht im Hinblick auf das Thema – auf die Aktivierung der Person.

a) Die Person - das Wesen des Menschen

Wenn man sich an die Person richtet, so geschieht das üblicherweise, indem man sie anspricht („du“) und sie ansieht – dem Menschen also ins Gesicht schaut. Dieses Du – und in einem selbst das Ich – meint eine tiefe, intime Innerlichkeit, die dem jeweiligen Menschen alleine gehört und aus der heraus er die Entscheidungen verantwortlich treffen kann. In dieser Tiefe stehend kann er den fragenden, auch prüfenden Blick des anderen ertragen, wenn er empfindet, dass er sich sieht und dabei empfindet, dass er mit sich selbst im Reinen ist. Die Person hat sozusagen ein inneres „*Gesicht*“. Dies ist auch im Außen sichtbar – sie kann es auch vor anderen „verlieren“. Diese Fähigkeit nennen wir Person (Spaemann 1996). Weil sie den Menschen im Inneren ausmacht erhält er durch sie *Würde*. Ein Gesicht zu haben heißt zweierlei: *sichtbar zu sein*, gesehen zu werden; die Person erscheint mit ihrem Gesicht – aber sie ist *selbst* auch *sehend*, sieht das Wesen des anderen, wenn sie die anderen „zu Gesicht“ bekommt.

Hier ist vielleicht ein kleiner Einschub angebracht, um einem Missverständnis vorzubeugen, denn der Begriff Person hat im Alltag auch einen anderen Gebrauch. Man verwendet den Begriff bei Aufzählungen, sagt z.B., dass in

diesem Saal 800 Personen anwesend sind, oder dass es sich um einen fünf Personen Haushalt handelt. Wie kommt es zu dieser Verwendung? – Würde man anonymere Begriffe wie „Individuen“, „Subjekte“ oder „Leute“ verwenden, klänge das abwertend (hingegen kann der Begriff Mensch fast gleichbedeutend wie Person eingesetzt werden). Mit der Verwendung des Begriffes Person kommt also ein gewisser Respekt vor den Menschen zum Ausdruck, um die es geht.

b) Person ist mehr als Ich

Wir differenzieren in der EA zwischen Person und Ich. Sie haben unterschiedliche Perspektiven und Aufgaben. Während die Person auf das Erschauen des Wesentlichen gerichtet ist, fällt dem Ich die Aufgabe zu, einen Willen zu gebären und machbare Entscheidungen zu treffen, die alle anstehenden Kräfte und Dynamiken im Innen und Außen zu berücksichtigen hat.

Wenn wir die Person als das Wesen des Menschen ansehen, dann hat diese Differenzierung zur Folge, dass wir das Ich per se nicht als die letzte, wesentliche Instanz des Menschen ansehen. Das Ich kann sich tatsächlich auch unpersönlich, ja sogar schamlos verhalten. Ist das Ich zu wenig wesentlich (personal oder persönlich), wird es egoistisch, weil es „kein Gesicht“ hat, d.h. nur sich sieht, allein auf sich bedacht ist [Hannah Arendt (1964) nennt es „banal“]. Dann ist das Ich funktional gesteuert oder psychodynamisch getrieben. Das hat Folgen – es ist für die anderen der Umgang mit ihm schwierig, aber auch für ihn selbst ist es ein leeres, unerfülltes Leben.

Wesentlich wird das Ich dann, wenn es auf die Person Bezug nimmt, d.h. wenn es der Person den inneren Raum verschafft, so dass sie durch das Ich hindurch in Erscheinung treten kann. Dann verhält sich das Ich persönlich, und von außen wird das Ich als zugänglich in seinem Handeln erlebt.

Wenn das Unpersönliche noch weitere Ausmaße annimmt und der Mensch auch noch ungerecht wird, d.h. nicht auf das Wesen des anderen Bezug nimmt, entsteht Schuld. – Wiederum ist es nicht die Person, die schuldig wird, sondern das Ich, das nicht auf die Person Bezug nimmt, nicht auf sich hört (vgl. Arendt 1964). Eben darin besteht personale Schuld: das eigene Person-Sein nicht gelebt zu haben, obwohl die Möglichkeit gegeben war.

c) Kennzeichen der Person und des Ichs

Die Person, das „Wesen des Menschen“, der Mensch in seiner Tiefe und Würde, ist keine feste Substanz, kein Kern (wiewohl der Begriff als Analogiebegriff durchaus tauglich ist). Das Wesen des Menschen ist eigentlich nicht zu fassen, denn es ist eine reine Fähigkeit, ein Potential: die *Fähigkeit zur Resonanz mit dem eigenen Sein*. Person ist Seins-Schwingung. Diese spiegelt sich im subjektiven Erleben im Gefühl der inneren *Stimmigkeit*. Stimmigkeit ist ein Erleben von ganzheitlicher Konkordanz, von Einheit, von Beisammensein und Zusammengehören. Als Person ist der Mensch immer seiner inneren Resonanz ausgesetzt, immer kann ein Spüren und ein wohlmeinendes Sprechen aufkommen, beim Hören von Musik, im Gespräch, auf dem Spaziergang, in der Stille, selbst in der Belastung kann man innerlich spüren, ob es noch stimmig ist oder längst nicht mehr.

Die Person hat keine andere Aufgabe, als den *wesentlichen* Bezug herzustellen zu allem, worin sich der Mensch befindet. Sie ist keinem subjektiven Zweck untergeordnet, sie ist bis in die Wurzeln hinein frei. Darum kann man über die Aufgabe der Person nicht viel mehr sagen als: „Die Person darf einfach sein.“

Das *Ich* hingegen fasst sich im Willen, in der Handlungsbereitschaft, nicht im Sein wie die Person. Es ist das Ich, das „will“, das entscheidet. Das Ich stimmt seine Fähigkeiten mit den äußeren Möglichkeiten ab, wählt den Wert aus, veranlasst die Handlung. Es ist die *Integrationsfläche der inneren und äußeren Ansprüche* im Hinblick auf das Handeln (Längle 2007, 2012). „Das Ich muss handeln“, seine Aufgabe besteht in der praktischen Gestaltung der Existenz – geschieht dies im Hören und gemäß dem inneren Zuspruch der Person, lebt der Mensch ganzheitlich. Dann ist er wirklich er selbst.

Zum Handeln zu kommen ist die Aufgabe des Ichs. Damit bindet das Ich den Menschen in die Welt ein, knüpft an die gegebene innere und äußere Realität an, versucht sich darin zurechtfinden: das Dasein zu sichern, es zu vermehren, zu gestalten, aufgehen zu lassen in größeren Kontexten. Dafür braucht das Ich Strukturen, um tatkräftig zu sein. Die Person hingegen ist die Tiefe. Sie handelt nicht. Sie stellt aus dem eigenen Sein ein Potential dar, das aus der Freiheit der Seins-Schwingung dem eigenen Ich und dem anderen gegenübertritt, Begegnung sucht.

d) Das Verhältnis von Ich und Person: das innere Gespräch

Durch die unterschiedlichen Aufgaben von Person und Ich decken sich das, was die Person wahrnimmt und was das Ich sagt, nicht notwendigerweise. Was die Person als „richtig“ und „stimmig“ ansieht, kann das Ich keineswegs immer leicht umsetzen bzw. ist nicht immer durchhaltbar gegenüber den Anforderungen der äußeren Realität (die z.B. Angst machen oder eine Anstrengung bedeuten), und auch gegenüber der inneren Realität mit ihren Stimmungen, Vorerfahrungen, Bedürfnissen, Trieben. Diese Differenz zwischen „richtig und praktisch umsetzbar“, diesen urhumanen Zwiespalt zwischen „ideal und real“ kennt jeder Mensch, schon allein wenn man an das Essen denkt, dem man nicht widerstehen kann, obwohl man schon satt ist oder gar abnehmen will.

Person und Ich schauen mit verschiedenen Perspektiven in die Welt. Für ein ganzheitliches Sein haben sie sich daher miteinander abzustimmen. Das bedeutet, dass sich das Ich und die Person ganz ursprünglich und notgedrungen in einem ständigen *inneren Gesprächsmodus* befinden. Auf der einen Seite wird *das* laut, was als Resonanz aus der Person auftaucht, und auf der anderen Seite steht das Ich mit seinen Überlegungen und Erfahrungen, gebunden an seine Kräfte, Triebe und Gefühlszustände, und antwortet der Person – oder übergeht sie einfach.

Ich und Person treffen aber nicht nur im Gespräch aufeinander, sondern sind auch ständig miteinander verwoben, worauf der nächste Absatz Bezug nimmt.

e) Die Unterschiedlichkeit von Ich und Person und ihre Einheit

Eine weitere Charakteristik des *Ichs* ist, dass es *leiblich* ist. Dank seiner Leiblichkeit bildet das Ich der Person eine Brücke zur Welt.

Dem Ich kommt damit eine Mittelstellung zu zwischen der „idealistischen“ Person einerseits und „humaner, praktischer Realität“ andererseits. Diese Realität ist geprägt von Fähigkeiten, Geschicklichkeit, Planung, Vitalität, Erfahrung usw. Das Ich denkt, hat Bewusstsein, Triebe, Bedürfnisse – ist eine leiblich-psychisch-geistige Funktionsgröße. Das Ich muss über seine Fähigkeiten verfügen können, um handeln zu können. Anders gesagt: das Ich muss sich also „haben“, muss sich instrumentalisieren können, d.h. denken können, etwas planen, umsetzen, seine Gefühle kontrollieren können – nur auf dieser Grundlage wird sein Tun ein gestaltetes, ichhaftes Handeln.

Ich-Sein bedeutet daher im Lichte der Anthropologie:

- Körper sein + Körper haben
- Gefühl sein + Gefühl haben
- Kognition sein + Kognition haben

Person ist hingegen nicht körperlich greifbar, sondern *geistiges Sein*: ist „Wesen“, Geist, Kraft, Wort, memra, logos – diese ursprüngliche aramäische Bedeutung von memra und des ins Griechisch übersetzten logos nimmt auf eine innere Bewegung des Lautwerdens Bezug (Längle 2013b). Person ist das innere Wesen, das durch alle Eindrücke, Erfahrungen und Situationen hindurch spricht, jeweils zum Ich spricht. Person ist die *innere Resonanz aus dem eigenen Ursprung*, Resonanz aus der Berührung mit dem, was in einem gerade am Werden ist und sich zu lauten anhebt (Resonanz mit dieser ursprünglichen Stimmigkeit). Das wird weiter unten noch fortgeführt.

In diesem Licht erscheint das Person-Sein als *empänglich sein* dank des eigenen Seins und Lebens.

In der Ganzheitlichkeit des Menschen ist die Person als Schwingung mit dem eigenen Sein stets zugegen. Weil sie alles durchwest, erleben wir den Körper als Sein und als Haben.

Darum können wir sagen, dass die Person stets da ist, und auch in allen anthropologischen Dimensionen enthalten ist, wenngleich sie nur in der tiefen inneren Resonanz, in dieser Intimität des Mit-sich-Seins ursprünglich ist, d.h. unvermittelt erlebt werden kann. Aber es haben alle funktionalen Bereiche des Menschen Anteil an der Person und zugleich am Ich: der Körper, die Psyche, die Kognition (vgl. Abb. 1, siehe nächste Seite).

Dieses Schema ist auch grundlegend für die Psychosomatik. Es macht verständlich, dass der Körper personale Inhalte repräsentieren kann, z.B. dass er über eine Migräne die fehlende Resonanz der Person zum aktuellen Geschehen zum Ausdruck bringen kann. Aber auch über die Psychosomatik hinaus können *Gefühlszustände* von einem Menschen psychisch Besitz ergreifen, z.B. durch eine Angst oder eine Depression. Auf der Ebene der *Kognitionen* können Einflussnahmen auf die Gefühle und den Körper erklärt werden, z.B. durch ein kognitives black out oder eine Verwirrung kann Angst entstehen oder Schwindel – weil der Mensch eben eine Einheit ist von Körper, Psyche (Leib) und Person.

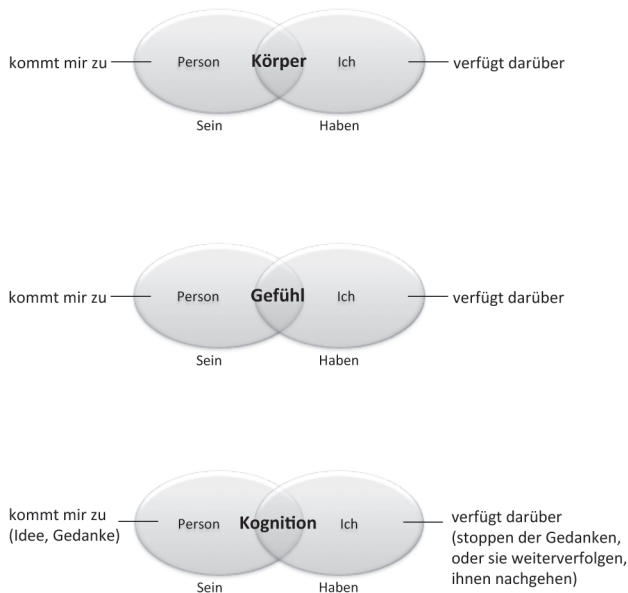


Abb. 1: Schema zur anthropologischen Verbundenheit von Person und Ich

f) Die Notwendigkeit von Struktur und Prozess

Person und Ich bedienen sich aufgrund ihrer Substanz und Aufgaben unterschiedlicher Mittel, um sich aktualisieren und zum Einsatz bringen zu können. Da Person keine Substanz hat, besteht sie aus einem dynamischen Fließen von Schwingungen. Das Ich hingegen ist körperlich, psychisch und geistig begründet und entwickelt daher Funktionen aufgrund von Erfahrungen. Das Zusammenspiel von Person und Ich verlangt nun ein Ineinandergreifen von *Prozessen* auf Basis und mithilfe von *Strukturen* (vgl. Kolbe 2014).

Das Ich hat Strukturen

Konkret heißt das: Das *Ich* benötigt Strukturen, die ihm eine Festigkeit geben. Es braucht eine Verankerung in seiner Welt und die Verbundenheit mit der eigenen Leiblichkeit, einen Bezug zu seinem Leben und Beziehung zu anderen, ein sich selbst Entgegentreten und ein Begegnen von anderen und schließlich einen Entwurf auf Zukunft hin, um nicht ins Leere zu fallen. Das Ich hat ein Bewusstsein und operiert mit ihm, aber es arbeitet auch unbewusst aus dem Erleben und intuitiv aus dem Spüren, sowie aus der Psychodynamik und dem Körpergefühl. Diese vielfältige und komplexe Begründung des Ichs ist in der EA mit den vier *personal-existentiellen Grundmotivationen* beschrieben (Längle 1999a,b; 2008; 2013a). Diese Grundbedingungen der Existenz stellen die Basis für die Ausbildung des Ichs dar. Sie bewegen gleichzeitig das Ich, damit es sich um diese Basis auch kümmert und sie ins Leben

bringt. Darum erlebt sie das Ich vornehmlich als *Grund-Motivationen*. Als solche tragen sie zur Verfestigung und Stärkung des Ichs bei, und helfen im Falle leidvoller Störungen zur Restrukturierung des Ichs. Dank dieser existentiellen Grundbedingungen entsteht ein offener, dialogisch gehaltener konstanter Bezug zu den Voraussetzungen des Daseins, wodurch sich das Ich selbst realisieren kann, vital bleibt, wachsen und reifen kann.

Der Person zum Durchbruch verhelfen

Die *Person* besteht dagegen nicht aus der Festigkeit der Struktur¹, sondern aus einer Offenheit, Freiheit und Dynamik, die sich nicht anders realisieren kann als in Form eines *Prozesses*. Um auf diese Fähigkeit des Menschen zurückgreifen zu können und sie in der Praxis besser und systematisch einsetzen zu können, wurde in der EA die Personale Existenzanalyse (PEA) als umgreifender Rahmen mit methodischen Unterschritten entwickelt (Längle 2000). Damit soll es besser möglich sein, das subjektiv Erlebte zu „durchgeistigen“, d.h. mit dem eigenen Wesen in Verbindung zu bringen (zu „personieren“). Gelingt es, die Person in diesen Prozess zu bringen, kann die Person im jeweils konkret Erlebten zum Vorschein kommen. Damit können Erlebnisse internalisiert und verarbeitet werden. Dieser Prozess geschieht ohnehin spontan und zumeist unbewusst immer dann, wenn der Mensch in Abstimmung mit sich lebt. Dann erlebt er sich selbst in seiner Eigentlichkeit. Im Falle einer Blockade, Überforderung, eines Übergehens oder mangelhaften Vorankommens des Prozesses kann er aber bewusst vom eigenen Ich in Gang gebracht werden z.B. durch Besinnung, Reflexion, Gespräch mit sich und anderen, oder er kann auch von außen durch das Gespräch angestoßen werden. Darum ist dieser Vorgang zentral in der Psychotherapie und Beratung. Nach einem solchen personalen Verarbeitungsprozess kann sich das Ich wieder besser mit „sich selbst“, d.i. mit der eigenen Person in Abstimmung bringen. Durch diese „Restrukturierung des Ichs“ kommt es zur Freisetzung und Stützung jener Kräfte im Menschen, durch die der Mensch zur authentischen Lebensgestaltung gelangen und sich als „entscheidenden“ Faktor in seiner Existenz wahrnehmen, erleben und realisieren kann.

Methodisch betrachtet bedarf es zur Aktivierung der Person daher beides: den Bezug auf die Struktur der Existenz, die das Ich formiert und damit den Boden abgibt für die ständig stattfindende Prozessabfolge der Personierung in jeder Situation. Es braucht m.a.W. ein Wechselspiel zwischen den Grundmotivationen (GM) und der PEA, wodurch Ich und Person miteinander in Verbindung kommen und in Resonanz miteinander bleiben können. – Damit ist der Rahmen abgesteckt, in dem die Aktivierung der Person in der EA erfolgt. Was nun folgt, ist eine genauere Beschreibung der Vorgänge und Schritte für die Aktivierung der Person.

¹ Ich habe früher auch von der „Restrukturierung der Person“ gesprochen (z.B. Längle 1999b), die durch die PEA bewirkt werde. Im Lichte der heutigen Reflexionen über die Person beinhaltet diese Bezeichnung aber eine Ungenauigkeit, die ich hier korrigieren möchte: tatsächlich handelt es sich um eine Restrukturierung des Ichs. Denn die heilsame Wiederherstellung der Prozessfähigkeit bezieht sich auf das Ich. Es ist das Instrument und der Träger der Person. Die Restrukturierung besteht in einem systematischen, in Einzelschritte zerlegten Nachgehen der Abfolge des Verarbeitungsprozesses (PEA). In jedem dieser Schritte wird jeweils die personale Resonanz zu bergen versucht. So kann das Ich durch Bewusstmachung von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen, ihre Benennung, durch personale Begleitung des anderen (Therapeuten) und die solcherart strukturierte, erneut erlebte und nachgefühlte subjektive Wirklichkeit den Zugang zum Personalen auf tun. Dadurch wird das Unaufgearbeitete oder Überwältigende integriert.

DIE GRUNDAKTIVITÄTEN DER PERSON – AKTIVIERUNG ÜBER DIE BEGEGNUNG [PEA]

Die Person hat eine starke Eigenschaft: sie sucht die *Präsenz*, sie will *Gegen-wart*. Denn nur im Gegen-wärtig-Sein ist sie aktiviert, nur anhand eines (inneren und/oder äußeren) Gegenübers kommt sie in Resonanz. Die Person will sich dort einfinden, wo der Mensch ist: sei es bei sich selbst, oder im Gespräch mit anderen, oder auch bei der Arbeit, im Spiel, im Genießen usw. – nie will der Mensch bloß funktionieren, und wenn er es tut oder vielleicht glaubt tun zu müssen, so leidet er darunter. Er empfindet den Schmerz, wenn die Person nicht die Möglichkeit bekommt, sich einzufinden.

Aus dem, wie die Person beschaffen ist, von ihrem Wesen her also ist die Person *akthaft* (Scheler 1978, 1980, 382ff²; Vetter 2004, 14³; Rogers 1988, 340). Ihre Veranlagung zur Akthaftigkeit kommt vor allem dadurch zum Ausdruck, dass die Person immer *um Gegenwärtigkeit bemüht* ist. Durch diese ihre Wesensart kommen der Person spezifische Eigenschaften zu. Sie ist dank ihrem Streben nach Gegenwärtigkeit

1. **sehend** – im Sinne von „geistig schauend“, d.h. stets bemüht, das ihr Entsprechende zu sehen, und das ist das *Wesentliche sehen*. Die Person hat eine „angeborene“, genauer gesagt: wesenseigene Fähigkeit zur phänomenologischen Schau, zum tieferen Sehen, das nicht an der Oberfläche hängen bleibt, sondern zum Wesen, zum eigentlichen Sein durchblicken kann. Denn ihr Blick kommt aus ihrer inneren Resonanzfähigkeit und bezieht das Äußere jeweils auf ihr Inneres. Darum hat sie die Fähigkeit, das Wesentliche des Daseins (bis hinein in die Strukturen der Existenz) vermittelt ihres eigenen Wesens zu erfassen. Durch ihre Tiefe gerät sie in Resonanz mit anderer Tiefe. Sie sieht so das Wesen der Dinge, eben das, was sie eigentlich sind, und sieht sie im eigenen Wesen gespiegelt – und sieht umgekehrt ihr eigenes Wesen darin gespiegelt. So findet sich die Person in der Resonanz mit dem Wesen des anderen, aber auch im Gegenüber zum eigenen Ich.

Dieses Sehend-Sein als Person ist im Grunde mehr als eine phänomenologische Fähigkeit, in der eine singuläre Erscheinung erfasst wird. Vielmehr ist diese phänomenologische Kapazität über die singuläre Wahrnehmung hinaus eine zutiefst existentielle Fähigkeit, die dem Menschen Einblick und Fühlung bis in die tiefsten Tiefen hinein ermöglicht – denn als Person steht er ohnehin – wissend oder unwissend – in ihnen. Diese personale Offenheit ist ein Spüren einer Resonanz, einer Verbundenheit, eines Zusammengehörens, ja *letztlich sogar eines Eins-Seins weil Gleich-Seins* mit dem Sein selbst. Es kann dieses Eins-Sein mit dem Sein, diese Seins-Berührung, erlebt werden als ein großes Sich-nahe-Kommen, z.B. wenn man ganz im Gespräch ist, eine Musik hört, eine Blume, ein Gesicht, ein Bild meditierend betrachtet.

2. **integrierend** – d.h. fähig, zu ihr Gehörendes zu erkennen und dem Ich zur Integration anheim zu legen. Sie will „bei-einander-sein“, wie Frankl (1990, 143f) einmal das Geistige des Menschen charakterisierte. Die erkannten wesentlichen Elemente werden als zu einem selbst gehörend empfunden, das eigene Wesen kann sich bei ihnen einfinden und so in Erscheinung treten, vor sich selbst und vor anderen. Wenn solches Zu-einander-Kommen nicht eintritt, entsteht Unstimmigkeit; es kommt leicht zum Rückzug und zur Distanzierung.
3. **begegnend** – das bedeutet, dass sich die Person selbst in die Gegenwärtigkeit bringen will, sich zum Ausdruck bringen möchte, zum Vorschein kommen will und mit dem Wesen des anderen in geistige Berührung kommen. Die Person will sich mit dem Gleichen treffen und sucht den Austausch, um die eigene Ganzheit zu komplettieren.

Denn darin besteht das Herzstück des Dialogs: das Zusammengehörende zu finden in der Unterschiedlichkeit, das „geistige Band“ zu knüpfen zwischen dem Eigenen und dem Anderen.

Auch der *Humor* hat hier seinen Platz. Er ist eine exquisite personale Fähigkeit und dient dem Erhalt der Lebensfreude und des Eigenen angesichts der Grenze der Existenz. Humor entsteht, wenn man plötzlich auf eine unrealistische Übertreibung oder eine unerwartete Unmöglichkeit trifft, und dabei erfährt, dass man doch wieder lassen muss, was man schon zu besitzen meinte.

Die innere Form dessen, was im Außen die Begegnung ist, ist das *innere Gespräch*. Es ist nicht eigentlich *Dialog*, nicht wirklich Wechselrede mit einem anderen. Im inneren Gespräch spricht man mit sich. Es erfüllt daher eine ganz wesentliche Charakteristik des Dialogs nicht, weil die Bereicherung durch das Wesen des Anderen und die grundsätzliche Überraschbarkeit durch die in der Freiheit beruhende Rede des anderen fehlt (Buber 1929). Dennoch hat das innere Gespräch viele Ähnlichkeiten mit dem äußeren Dialog, so dass man durchaus den Begriff im Sinne eines Analogiebegriffs auch für das innere Gespräch verwenden kann. Denn der Mensch ist von der Andersartigkeit der Welt angesteckt und trägt unterschiedliche Strebungen in sich, obwohl er eine Einheit darstellt, ja kann sogar unterschiedliche und sich widersprechende „An“-teile in sich tragen. Daher muss sich der Mensch auch immer wieder selbst finden im Gegenüber der Welt und in den verschiedenen Welt- und Selbstbezügen, in denen man sich durchaus auch fremd werden kann.

Durch diese Akthaftigkeit des inneren Zeugens, Sprechens, Resonanz-Habens hebt sich der Mensch aus der Stufe des bloßen Vorhandenseins oder rein vitalen Lebens auf die *Ebene der Existenz*. Existenz ist vom Grunde her durch das Getragen-Sein von der Person akthaft, zeugend, entspringt einem inneren Zeugen und wirkt selbst wiederum erzeugend, befruchtend. Nicht passives Vorhandensein kennzeichnet den Menschen – sondern erlebend, abwägend,

² „Das Sein der Person ‚fundiert‘ alle wesenhaft verschiedenen Akte.“

³ Scheler referierend meint Vetter an dieser Stelle: Es gehört „zum Wesen der Person, dass sie im Vollzug intentionaler Akte lebt. Und ebenso wie der Akt wesensmäßig zur Person gehört, gehört jeder Gegenstand zu einer Welt; beide sind Korrelationen zu einander.“

immer von einer Stimmigkeit oder Unstimmigkeit begleitet existiert der Mensch.

Bedeutung für die Behandlung

Um dieser Akthaftigkeit der Person adäquat begegnen zu können, braucht es im therapeutischen Rahmen eine „*teilnehmende Präsenz*“ des Therapeuten⁴ als Grundhaltung, wodurch die Akthaftigkeit der Person geweckt, gestärkt, verstärkt und überformt werden kann. Die von Carl Rogers (1957) beschriebenen Grundvariablen bedingungslose Wertschätzung (non-possessive warmth), Empathie (accurate empathy) und Echtheit (genuineness/authenticity, auch Kongruenz) gelten heute gemeinhin als hinreichende oder zumindest unzweifelhaft förderliche Faktoren für eine gelingende Psychotherapie (Rogers 1957, 1961; für einen Überblick: Bergin & Garfield 1971; Grawe et al. 1994, 140)⁵.

Sie spiegeln im Übrigen auch die Dimensionen der 2. und 3. GM (der „inneren Grundmotivationen“) wie auch die Voraussetzungen der 3. GM: Beachtung, Achtung (Ernstnehmen) und Wertschätzung, wie in einer übereinander kopierten Form.

Im Lichte der existenzanalytischen Theorie kann die teilnehmende Präsenz für die Praxis folgendermaßen heruntergebrochen werden. Um *präsent* zu sein bedarf es der Anwesenheit der Therapeuten mit ihrer *Aufmerksamkeit* und *Offenheit* und mit den Grundvariablen der 1. GM: sie soll Schutz, Raum und Halt vermitteln.

Weiters bedeutet Präsenz auch aufnehmen und halten von *Beziehung*, d.h. sich Zeit zu nehmen und eine fühlbare Nähe in respektvoller Distanz zu halten, entsprechend den Grundvariablen der 2. GM.

Teilnehmend wird diese Präsenz außerdem durch *Acht-samkeit*, d.h. durch das Sehen, was diese Person ausmacht, auf das Ihre achtend und es bewahren, beschützen, herausarbeiten und dabei persönliche Stellungnahmen gebend, entsprechend den Grundvariablen der 3. GM.

Abgerundet wird die teilnehmende Präsenz durch das gemeinsame Beachten der *Tätigkeits- und Entwicklungsfelder*, durch den Blick auf den größeren, wertvollen Rahmen und den Ausblick auf das Werden dieses Menschen und seiner Existenz, entsprechend der Grundvariablen der 4. GM.

Um die Schwingung der Person aufzunehmen u/o anzustoßen, braucht es die Präsenz der Therapeuten (was auch Rogers 1980 betonte), und ihre mutige Offenheit, sich selbst betreffen zu lassen. So kommt das Personale in beiden in Gleichklang, nimmt jede Person die Hand des anderen. In diesem Sinne schreibt auch Hycner (1991, 9), wenn er die Gesundheit als „ever elusive rhythmic balance of separateness and relatedness“ ansieht. Das verlange einerseits Präsenz und Involviertheit im Prozess und doch auch ein Bewahren einer gewissen Objektivität, um die Entwicklung des Prozesses zu überblicken.

DIE AKTIVIERUNG DER PERSON ÜBER DAS ICH [GM]

Das *Ich* ist der wichtigste Vermittler der Person. Die Person ist nicht anders erreichbar als über das Ich. Die Person erscheint immer als ichhaft. Wie beschrieben bilden die vier Grunddimensionen der Existenz die Basis des Ichs. Das Ich besteht also nicht für sich allein, ist keine abgekapselte Monade, sondern ist „existentiell verankert“, atmend verbunden mit der Welt und eins mit dem Körper, mit „Leib und Leben“, selbstreflektierend und belegend sich selbst und anderen gegeben, sowie bezogen auf seine Kontexte sowie auf Zukünftiges. Durch diese existentiellen Strukturen kann sich das Ich im Sein, im Leben, in der Gemeinschaft und im Werdensprozess verankern. Das Ich braucht m.a.W. Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, das Finden der für es gültigen Wahrheit; die Wärme der Beziehung; die Begegnung mit dem Du; das Sich-Finden im größeren Ganzen, in welchem es wachsen und werden kann. – Diese Basis des Ichs ist darum auch Voraussetzungen zur Mobilisierung der Person.

Für die spezielle Aufgabe des Ichs, *Zugang zum eigenen Person-Sein* zu finden, also um authentisch zu sein und nicht nur irgendwie zu reagieren und sein Leben über die Bühne zu bringen, braucht das Ich notwendigerweise die personale Erfahrung der Begegnung mit anderen Personen. Die Essenz der Begegnung besteht im Erleben von drei Erfahrungen, die für das personbezogene Ich die Grundlage seiner Aktivität abgibt: die Erfahrung von *Beachtung*, *Gerechtigkeit* und *Wertschätzung*. Darum bilden sie die Voraussetzungen der 3. Grundbedingung der Existenz. Sie haben im Übrigen dasselbe Muster wie die oben beschriebenen Grundaktivitäten der Person: sehend, integrierend und belegend zu sein. – Auf der Basis ihrer Erfahrung kann das Ich im spiegelbildlichen Lernen (nachmachen) auch mit sich selbst so umgehen. Fragen wir uns nun: Wozu wird das Ich durch diese drei essenziellen Erfahrungen befähigt?

Diese spezifisch personalen Aktivitäten des Ichs erschließen den *Zugang zur inneren Resonanzfähigkeit* (d.i. den Zugang zur Person) und bringen sie in die Gegenwart, wodurch die Person das Ich nicht mehr nur durchwirkt, sondern die Person auch aktiv die Fähigkeit der Person einsetzen kann. Damit ist eine große Erweiterung des Handlungsrepertoires des Ichs verbunden. Und umgekehrt: Die Person braucht das Ich, um ganz in Erscheinung treten zu können. Natürlich ist Personalität auch ohne das ich-hafte Erleben im Menschen zugegen: körperlich, psychisch, kognitiv, im Handeln – der Mensch ist nie ohne zumindest einer Spur Personalität, die sich in den unterschiedlichen Dimensionen des Mensch-Seins ausdrückt (vgl. dazu auch das analoge Verständnis von Merleau-Ponty der Geistigkeit bei Sexualität - 1972, 183ff.; Kovacs 1982; Längle 2011b). Es versteht sich von selbst, dass die Person ein aktionsfähiges, intaktes Ich braucht, damit sie das Ich durchwirken kann. Ein solches Ich ist gleich-

⁴ Das generische Maskulinum bezeichnet Frauen und Männer gleichermaßen.

⁵ Sauer (1993) verwies zu Recht darauf, dass diese Grundvariablen nicht als isolierte Faktoren wirksam sind, sondern vor allem in ihrer Integration. Schon Rogers (1991, 241) sprach von einem „way of being“ und nicht von Variablen oder gar Methoden. Nach Rogers sind noch drei weitere Faktoren für die Gesamtheit der Therapie-Effizienz zu beachten (Kriz 2001, 177). Dies unterstreicht den nicht-technischen Charakter der personalen „Faktoren“, die eigentlich eine ganzheitliche Haltung darstellen (Kriz & Längle 2012).

sam porös für die Resonanzen der Person, wird von ihnen „durchklungen“ (per-sonat), verklammert sich nicht in Copingreaktionen und ist nicht in einseitigen Anforderungen fixiert. So kann sich das Ich von sich aus (selbstgestaltend) auf die eigene Person beziehen und sich aktiv mit ihr abstimmen, wenn seine Funktionen ausgebildet sind. Fehlten dem Ich zur Ausbildung seiner Funktionen ausreichend (gute) Begegnung mit anderen Personen, dann stellen Therapie, Beratung und Coachings eine wichtige Möglichkeit dar, das Ausstehende nachzuholen. Darum ist Begegnung implizit oder explizit ein zentraler Wirkfaktor der Psychotherapie (vgl. z.B. das jüngst erschienene Buch Eberwein & Thielen 2014).

Wenn wir diese Aufgabe des Ichs für die Praxis konkretisieren, dann bedeutet das, dass zur Mobilisierung der Person und ihrer Potentiale von Seiten der Therapeuten, Berater und Coaches folgende drei Bedingungen besonders zu beachten sind:

Die Person will gesehen werden (Beachtung)

Achtsamkeit im Sinne von berührbarer Offenheit für das Du des anderen ist eine notwendige Voraussetzung, um die Person zu Gesicht zu bekommen. Ist die Begegnung von der Haltung der Achtsamkeit geprägt, dann ist die Grenze der Person und ihr ganz Eigenes nicht in Frage gestellt, sondern wird offen und interessiert belassen und respektiert. *Respekt* als Zurückhaltung angesichts des anderen öffnet einen Raum für das Personale, das ja stets des Schutzes bedarf, weil es sehr verletzlich ist. Um das Wesen des Menschen zu wecken, um in Resonanz mit der Person zu kommen, ist in dieser Offenheit der suchende, interessierte Blick des anderen ein starker Anreiz. Für den Gesehenen ist es ein beglückendes und auch oft genug ein beklemmendes Erleben. Die Erfahrung, als Person wahrgenommen zu werden – für jemanden interessant zu sein – enthält einerseits das Glück des Ankommens in der Welt. Doch ist es auch gleich begleitet von der Frage: kann ich als der, der ich bin, auch vor dir bestehen? Da ist die Angst, als Person verworfen zu werden, auf Ablehnung zu stoßen. Diese Erfahrung ist zerstörerisch. Darum die Scheu – aber als Person gesehen zu werden und in Schwingung zu kommen, das ist die tiefe Sehnsucht in der Existenz, und wird sie erfüllt, ist es Glück.

Das Gesehen-Werden erschließt das Selbst-sehen-Können der Person. Durch die Erfahrung, durch spiegelbildliches Lernen, durch das Nachmachen öffnet es dem Ich die Augen für sich selbst: „Ich bin also wirklich!“ Und es öffnet die Augen für das Du: „Ist der andere nicht ebenso wie ich – ebenso Person und empfänglich in ihren Schwingungen?“

Die Person will verstanden werden (Empathie)

Wenn das Eigene, das einem wichtig ist, auch vom anderen in seiner Bedeutung gesehen wird; wenn das eigene innere Bewegt-Sein dem anderen nachfühlbar ist, dann erlebt man, dass das eigene Wesen ernst genommen wird. Es hat nun Gewicht, mehr Realität. Ernst genommen zu werden bedeutet, dass der eigenen Person *Gerechtigkeit* widerfährt.

Darum ist die Sehnsucht des Menschen nach Verstanden-Werden groß, weil dadurch die Person in ihrer Bedeutung Gesicht erhält und zum Vorschein kommt.

Auch hier ist wieder der Umschlag vom Empfangen zum Tun: Das Verstanden-Werden macht sie selbst verstehend. Es öffnet ihr den Weg zu sich selbst, zum Wert des Eigenen, zum Selbst-Verständnis, zum Ansichtig-Werden ihrer selbst als Person. Und gleichzeitig schlägt es eine Brücke zum anderen, der durch sein Bemühen um Verständnis sich selbst personal zeigt und verstehbar wird.

Die Person will personal begegnet werden (Stellungnahme)

Was die Aktivierung der Person schließlich abrundet, ist die personale Begegnung und die in ihr enthaltene Stellungnahme aus dem Wesen des anderen. Wenn der andere aus seinem eigenen, persönlichen Empfinden ehrlich sagt, was seine Resonanz ist in Bezug auf den anderen, wenn er offen sagt, was er spürt, sagt, was für ihn stimmig ist, was ihn berührt, oder was für ihn nicht stimmt, wenn er einem so begegnet, dann trifft das den eigenen Wesenskern. Das berührt, bewegt, rührt an, erzeugt wiederum innere Resonanz, bringt das Verlangen, selbst zu sprechen und sich zu zeigen. *Wertschätzung* erhalten, persönlich empfundene Intimität in Bezug auf sich zu bekommen, aber auch zu hören, was die Person des anderen nicht so gut in Resonanz versetzt, das ist das Höchste, das uns in der Begegnung geschenkt wird. Dies kommt schon in die Nähe der personalen Liebe, des Erkennens des Wesens des anderen.

Das Begegnet-Werden macht die Person wiederum selbst belegend und wertschätzend. Im Gesicht der anderen Person, im Spiegel ihres Herzens, ihrer geistigen Schau, im Lichte solcher personaler Phänomenologie leuchtet das Wesen des Menschen dem anderen und zugleich ihm selbst auf. Er erhält ein Gesicht von sich selbst, sieht sich selbst in die Augen. In diesem Moment wird sich der Mensch von außen wieder geschenkt und kann sich als Person selbst in Empfang nehmen. M.a.W.: Es wird dem Ich sein Person-Sein in die Hände gespielt. Diese Augenblicke der Begegnung sind begleitet von einem Erleben von Fülle. – Bei solchem Erleben steigt Dankbarkeit auf. So tief im eigenen Wesen berührt zu werden weist den Weg zum Wesen des anderen, zeugt von seinem Wesen, dem nun ebenso mit Wertschätzung begegnet wird. – Wer Wertschätzung gibt, erhält Wertschätzung. –

Diese Elemente kommen in der *Personalen Existenzanalyse (PEA)* systematisch zum Einsatz, wenn die Methode in ihrer ganzen Tiefe angewandt wird. Denn in der PEA geht der Therapeut das Erleben des Patienten mit dem eigenen Erleben mit durch, lässt es auf sich wirken und schaut, was die Person in ihm dazu sagt, bis hin zu den Reaktionen des Körpers, der Psyche und der Gedanken. Der Therapeut ist daher beachtend und empathisch zugegen und gibt seine Stellungnahmen zu dem, was der Patient entwickelt. Im Prozess sind die Stellungnahmen oftmals erst Anfragen oder Ergänzungen, jeder Schritt aber schließt mit einer Bestätigung und mit Verstehen ab. Damit kommt in jedem Schritt eine Wertschätzung für das vom Patienten Gehobene zum Ausdruck.

DAS HEREINKOMMEN DER PERSON – DIE RESONANZ UND DAS INNERE GESPRÄCH

Phänomenologie der Begegnung

Es wird hier die Grund-Aktivität der Person als *zutiefst sehend* verstanden – die Person ist durch und durch *phänomenologisch*. Das heißt mit anderen Worten: das Wesen des Menschen – er als Person also – steht in Empfang für das Wesen des *anderen* Menschen bzw. das Wesentliche einer Situation oder Handlung. Einfacher gesagt: Ist der Mensch wesentlich, so ist er „in einer Wellenlänge“ mit dem Wesen des anderen (bzw. dem Wesentlichen der Situation). Das verändert natürlich den Charakter des Gesprächs. Bin ich beispielsweise als Person zugegen und aktiviert, so bin ich offen – eben sehend, hören, schauend zugegen. Ich versuche in Resonanz zu kommen mit dem, was der andere meint und worum es ihm eigentlich geht, will es erspüren und mich darauf beziehen. Bin ich weniger personal zugegen, dann bin ich z.B. mehr mit eigenen Interessen befasst, versuche Recht zu bekommen, mich zu schützen, eine Allianz mit jemandem aufzubauen usw. Oft geht es in Gesprächen so zu, und dann kommt es zur Diskussion, zur Unterhaltung und Lachen, oder zum Streit, und das mag auch gut sein. Im personalen Bezug aber kann ein *Dialog* entstehen. Ist es Dialog, so herrscht eine andere Atmosphäre: es ist eine Stille zugegen, es besteht ein intimer Charakter, man spürt das Schützenswerte.

In die andere Richtung schauend – nicht auf das Subjekt, sondern auf die Person im Gegenüber – kommt uns die Person vor allem mit ihrem Ge-Sicht entgegen. Die Person hat ein *Ant-litz*, mit dem sie uns „entgegen-schaut“ (ant- bedeutet entgegen)⁶. Was uns da entgegenblickt, ist keine Substanz, kein Gegenstand, der festgehalten werden könnte. Es ist eine Offenheit, in deren Mitte innere Resonanz ist, Wirkung, Potential. Man kann es manchmal sehen z.B. als Glanz im Auge. Es kann nicht anders gesehen werden als anhand des eigenen Wesens – eben phänomenologisch, indem man es vorurteilsfrei und offen auf sich wirken lässt. Um eine Person zu Gesicht zu bekommen (oder auch um sich zu Gesicht zu bekommen), braucht es eine Bereitschaft und Fähigkeit des Auf-sich-wirken-lassen-Könnens. Nur eine Haltung, die selbst wesentlich ist, die bereit ist, das eigene Wesen der Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen, ist der Person würdig, entspricht ihr und lässt sie uns auch antreffen.

Phänomenologie der Existenz

Wir sagten: Die Person ist sehend, ihr Wesen ist sehend, das lässt sie phänomenologisch sein. Die Person kann daher andere Personen sehen, verstehen, mitfühlen, wertschätzen. Diese Fähigkeit, tief zu sehen, kann die Person aber auch ausüben im Schauen auf die Struktur der Existenz. Der phänomenologische Blick erschließt ihr das *Dasein bis in seinen Wesensgrund*. Auch das wird als Glück erlebt, wenn wir staunend berührt sind von der Schönheit einer Blüte, eines Sonnenuntergangs, vom Ausdruck eines Blickes, von einer Musik – es handelt sich dabei um ein Angerührt-Werden als

Person. Plötzlich oder langsam ahnend „durchblickt“ man das Vordergründige und sieht in die Tiefe des Seins. Das kann in der Stille sein, oder angehalten durch ein Leid, durch eine schöne Erfahrung oder gänzlich überraschend jederzeit. Durch sein Person-Sein sind dem Menschen intuitiv die Dimensionen der Existenz bis in ihren Grund hinein ahnend und spürend zugänglich (Längle 2011a).

Betrachtet das Ich die Welt, eröffnet sich der Person intuitiv der Blick bis den *Grund des Seins*.

Fühlt das Ich das Dasein, erfasst die Person intuitiv den *Wert des Lebens*.

Spricht das Ich zu sich selbst, hörend, was es in ihm sagt, erfasst die Person intuitiv das ihm Gemäße, zu ihm Passende und *sich selbst als Person*. Spricht das Ich zum anderen, richtet sich die Person auf das Wesen, auf das Du des anderen.

Gleicht sich das Ich mit seiner Situation ab, erfasst die Person intuitiv durch den größeren Zusammenhang hindurch die *Sinnhaftigkeit* dessen, was da *werden* soll.

Als Person kommt der Mensch in Resonanz mit den tiefen und tiefsten Strukturen der Existenz und entnimmt ihr phänomenologisch einen Gehalt, der zumeist nicht bewusst ist, aber gefühlt wird, und die im Falle des Fehlens zu irrationalen Verunsicherungen, Belastungsgefühlen, Selbstentfremdung und Absurdität der Existenz führen. Eingebettet in den vier Dimensionen der Existenz kann sich das Ich dank seines Person-Seins in seinem Dasein aber auch beheimaten, d.h. das Ich kann sich darin existentiell und spirituell verorten.

Das innere Gegenüber

Die Person ist nicht nur sehend und hat ein Ant-litz, sondern sie ist auch *sprechend* und gibt „*Ant-wort*“ (Längle 1993, 2000), spricht gleichermaßen nach innen (im inneren Gespräch zum Ich) wie nach außen (im Dialog mit dem Du).

Grundlage für das Person-Sein und die innere Erfüllung ist das *innere Gespräch*, in welchem die Person nicht nur vor sich selbst gleichsam sichtbar wird, sondern auch Gehör beim Ich erhält. Doch wer ist diese Stimme, die da aus einem selbst zu sprechen beginnt? Was ist es genau, was da in mir spricht, was da laut wird? Was und warum „lautet“ es da in mir?

Das Eins-Sein im spirituellen Grund

Auf was sich das bezieht, was da laut wird in mir, in uns, stammt aus der *Resonanz mit dem Wesensgehalt des Daseins*. Es ist die phänomenologische Resonanz mit dem mich überschreitenden, *spirituellen Grund*, der da im Menschen angerührt wird, und zwar in allen Dimensionen der Existenz: es wird die Unfasslichkeit des Seins spürbar und schwingt in einem an, der unfassliche Wert des Lebens bewegt in der Tiefe, die Ungreifbarkeit des eigenen Person-seins sowie ein Gefühl des Aufgehoben-Seins in einem übergeordneten Sinn.

So kommt durch die Person der spirituelle Grund, in dem wir stehen, in uns in Schwingung. Im Tiefsten ist es nur dies: zu spüren: *ich bin*. Ich bin da – es gibt mich. Es ist dieses im Grunde unfassliche Erleben *überhaupt zu sein*.

⁶ Dem deutschen Wort Ant-litz – ursprünglich „das Entgegenblickende“ (Kluge 1975, 26) – entspricht das Russische Wort лицо (litzo) – Gesicht, aber auch: Person, Persönlichkeit, auf der Basis des Indogermanischen uleid- (sehen), lat. Vultus - Miene (ebd.). Altenglisch and-wlita – Gesicht (wlitan – sehen).

Aus diesem Sein erhebt sich alles, in diesem Sein gründet alles. Allein, weil ich bin, ist alles möglich.

Dazu kommt, dass ich *fühlend* bin. Dass ich lebe. Dass ich *mein Sein fühlen* kann.

Fühlend zu sein – in diesem *ursprünglichen Eins-Sein* mit dem Sein und dem Leben ist der *Boden des Personseins*. Hier gibt es *keinen Dialog* mehr, sondern es ist reine Resonanz. Es verstummt das Gespräch und weicht dem Ergriffen-Sein. Weicht dem Sein. Hier ist der Ursprung, da gibt es nichts mehr zu tun, nur noch zu sein. Der Zugang zu dieser Tiefe wird z.B. auch im Zen-Buddhismus geübt (z.B. Thich Nhat Hanh 2003).

Das Werden des inneren Gegenübers

Dieses Durchdrungen- und Getragen-Sein von der „Kraftwelle der Person“ (Längle 2013b, 53) trifft nun auf das *strukturierte Gegenüber des Ichs*, mit dem es in Austausch tritt. Es erhebt sich nun erst ein inneres Gespräch, ein Treffen auf das Ich, das „Sprechen zu mir“. Es ist später als das reine Sein. Das anfängliche und tiefste Eins-Sein von Person und Ursprung (mystische Harmonie, Einheit von Natur und Mensch, von Leben und Geist) bekommt nun einen Kontrahenten, könnte man sagen: das *Ich*, das strukturiert ist und Pläne und Absichten hat. An diesem Gegenüber bekommt *sich die Person nun selbst zu Gesicht und findet auch Sprache für sich*. Das bedeutet, dass durch das Auftreffen der personalen Schwingung auf das Ich das eigene Person-Sein nun auf die Welt kommen kann. Diese Allianz eröffnet den Raum, in dem die Person ins Dasein gehoben wird und darin fruchtbar werden kann. Dank des tatkräftigen Ichs eröffnet sich der Person nun auch die Perspektive eines wirkenden *Werdens*.

Durch dieses Wechselspiel zwischen Person und Ich kommt der Mensch aus der *Resonanzebene* in die *Entwurfsebene*, aus der *vegetativen* in die *existentielle* (kreative, produktive) Ebene.

Im Bereich der existentiellen Dimensionen bedeutet dieser Schritt, die Ebene der 1. + 2. GM zu übersteigen und in die elaboriertere und komplexere Ebene der 3. + 4. GM zu gelangen, wie im folgenden Schema angedeutet:

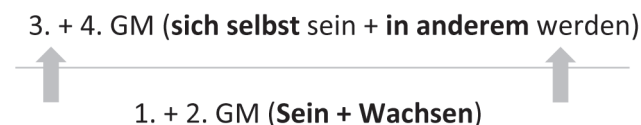


Abb. 2: Person als reine Resonanz in der basalen existentiellen Struktur, als Begegnung in der elaborierten Ebene

Die neue Ebene ist deshalb komplexer, weil sich ein „innerer Spalt“ auftut, der bewirkt, dass der Mensch nun konfrontiert ist mit einem innerlichen *Sich-gegenüber-Haben*. Nun erlebt sich der Mensch als „sich selbst gegeben“, sich anvertraut in seiner Freiheit und auch sein Dasein als ihm anvertraut, sich gegenüberhabend. Die Ansprüche des Daseins sind nun seiner gestaltenden Freiheit ausgesetzt. Diese Stufe, die in einem inneren „Lauten“ anhebenden Person-Sein einsetzt, kann man vielleicht am besten mit der Figur eines „Y“ zur Darstellung bringen:

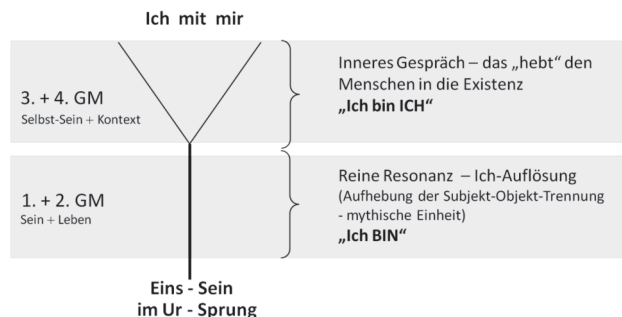


Abb. 3: Das Person-Sein in seinem Ursprung und in seiner Ausgestaltung im Rahmen der Existenz.

Die Person schwingt in der Zusammengehörigkeit mit Sein und Leben (1. + 2. GM), in der ursprünglichen Einheit, die uns als „Rest vom Paradies“ noch blieb, zutiefst im Inneren, sehr verborgen, aber stets geahnt.

Es ist das tiefe Gefühl: „Ich BIN.“ Darum können wir sagen, ich bin mein Körper, ich bin meine Gefühle und Stimmungen usw.

Im Sich-gegenüber-Haben beginnt der Mensch seine *Identität* in dieser Welt zu suchen (3. GM), als Existierender, nicht Festgelegter, Schaffender, Freier, der über sich entscheidet und so sein Eigenes schaffen kann, es aber auch abgrenzen muss und bewahren, nach außen hin und nach innen hin, wofür ihm die Selbst-Distanzierung und die Trotzmacht des Geistes (Frankl 1990) helfen kann. Erst durch das Ich wird der Mensch persönlich, wird sein Dasein ich-haft angebunden.

Aber nicht nur sich kann er nun konturieren, er kann das Eigene auch wieder *aufgehen lassen in einem anderen* (4. GM), es fruchtbar werden lassen in der Hingabe an andere und anderes (was Frankls Selbst-Transzendenz entspricht – Frankl 1990). Dieses Schema kann helfen zu verdeutlichen, warum beiden Fähigkeiten des Ichs, der Selbst-Distanzierung und der Selbst-Transzendenz, in der Franklschen Anthropologie ein solcher Stellenwert zu kommen. Sie sind die beiden Achsen in seinem Menschenbild. In diesem Schema erscheinen sie als Hauptformen der Personierung, des Person-Seins vor sich und des Person-Seins in der Welt und mit anderen.

Sich-gegeben-Sein

Hier nun erhält das tiefe Gefühl des „Ich BIN“ einen anderen Akzent: „Ich bin ICH“ (vgl. Lévinas 1978, 38: „Man ist nicht, man ist sich!“). Und aus dieser Ebene sind Körper und Gefühle in einem anderen Modus zugegen: darum können wir neben dem „ich *bin* mein Körper und meine Gefühle“ auch sagen: „ich *habe* meinen Körper und meine Gefühle“, „ich“ ist noch etwas anderes, etwas „Exzentrisches“ (Plessner 1975, 301ff), etwas, das zwar auf Körper und Gefühle angewiesen ist und darin steht und lebt, das es aber auch zugleich zurücklässt, es übersteigt, von Körper und Gefühlen distanziert ist und sie zum Objekt hat. Sie stehen dem Subjekt, dem „eigentlichen Ich“ gegenüber, das Ich kann mit ihnen umgehen, über sie bis zu einem gewissen Grad verfügen. Doch als Subjekt von Körper und Psyche ist das Ich zugleich auch beiden unterworfen (sub-jicere – unterwerfen) und von ihnen abhängig, bleibt in einer unauflöslchen Einheit mit ihnen.

Wir sind uns aus der Tiefe gegeben. Die Person ist als letztlich un-dialogische Resonanz stets gegeben, aber sie erscheint erst in der Intimität des Selbstbezugs als potentiell gestaltende Kraft.

Die Person in der Existenz

Die Bedeutung des Schrittes, der durch die Bezugnahme des Ichs auf die Person entsteht, ist für die EA fundamental. Denn durch diese Differenz zwischen Ich und Person entsteht ein Raum, der den *inneren Dialog* ermöglicht. Diese innere Zwiesprache ermöglicht das Entscheidende für das menschliche Dasein: es hebt den Menschen aus dem bloßen Vorhandensein in die *Existenz*. Durch die Person entsteht also die Möglichkeit der Existenz (zur praktischen Durchführung vgl. Steinert 2014). Das innerliche Sich-ablösen-Können aus dem Eins-Sein erfordert nun ein Schaffen von sich und Beteiligt-Sein am Werden von sich und anderem. Der Mensch steht damit in einem größeren Rahmen, findet sich in einer inneren Welt und in einem äußeren Kontext, worin die Person, vermittelt durch das Ich, auch wieder aufgehen und fruchtbar werden kann. Sein und Leben erhalten nun ein *Selbst-Verständnis* und können in einem *Werden* aufgehen.

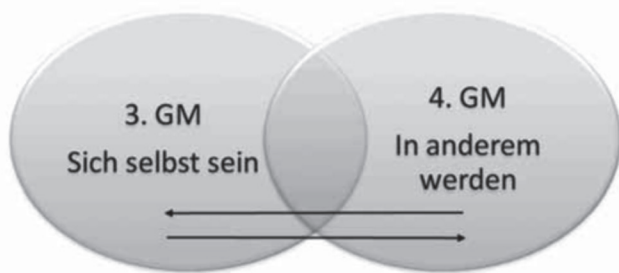


Abb. 4: Die Selbstschaffung – eine Ermöglichung durch das Person-Sein – im inneren und äußeren Bezug

Die Wirkung der Person

Durch diese Selbstschaffung bekommt das *Ge-sicht* der Person ein Profil, ein ganz individuelles Gepräge: sie kann gesehen werden in ihrer Tiefe und Intimität und sie kann ihre phänomenologische Potenz fruchtbar machen und selbst das Wesentliche sehen. Durch die Selbstschaffung kann sich die Person im *Ge-spräch* vermitteln – aus der Gesamtheit dessen, was da in ihr zu sprechen anhebt und was das Ich nach außen weitergibt. Sie steht im Dialog, der ihr wesenseigen ist. Der innere Dialog ist dafür ebenso wichtig wie der äußere. *Dialog* ist eine Form, sich ins Sein zu bringen, um sich dann im Sein zu begreifen. Dialog ist für die Person der *Weg zum Sein* – für einen selbst, wie auch für das Beisammensein mit den anderen. Das Wesen des Dialogs ist das Miteinander-Sein, das Sich-Antreffen im Bei-einander-Sein.

Der Mensch steht in einem Sein. Auch die Person schwingt mit dem Sein, im Sein. Das *Wesen der Existenz* ist es, ganz zu sein, d.h. sich selbst zu sein bei allem, was

da werden kann. M.a.W. geht es darum, *mit sich* zu sein, im inneren und äußeren Dialog stets neu zu werden, sich neu zu finden, die Person ankommen zu lassen – sein Sein zu „personieren“.⁷

AKTIVIERUNG DER PERSON

Es geht um die Aktivierung der Person – darum, die Person mehr ins Leben zu bringen. Es soll dies in der Arbeit geschehen mit den Klienten und Leidenden (Patienten). Die Aktivierung der Person soll nicht instrumentell über Techniken versucht werden – das würde ihr nicht gerecht und wäre kaum möglich, da sie ja das Freie schlechthin ist. Jeder Stimulations- oder Manipulationsversuch würde sie zudem verletzen, da es gegen ihr Weseninge.

Darum können wir grundsätzlich festhalten: die Aktivierung der Person kann *nur über die Person* erfolgen – über die Person des anderen oder durch das eigene Ich, das sich im inneren Dialog an die Person wendet. Es braucht eine *personale Haltung* in der Begegnung, eine *personale Gesprächsführung*, damit sich Person zu Person gesellen kann und miteinander in Resonanz geraten. Nichts wirkt aktivierender auf die Person, als das Gesehen- und Angesprochen-Werden durch eine andere Person. Im Antlitz des anderen wird ihr das eigene Gesicht gewahrt. In einem spürenden, auf Stimmigkeit achtenden Gleichklang, der die Unterschiedlichkeit der Individualität berücksichtigt, aber die Zusammengehörigkeit in der Tiefe erlebbar macht, schwingt die Person an und hebt sich in die Aktualisierung durch das eigene Ich. Der Rahmen ist von Respekt getragen und von der Haltung der Offenheit und des Raum-Gebens geprägt. Um die Person zu aktivieren bedarf es des *An-Sehens* und des *An-Sprechens*, des Gesichts und des Gesprächs, des Antlitzes und der Antwort – es bedarf in einem Wort des *Dialogs*. Er lebt aus dem Sich-Öffnen für den anderen, hat die *phänomenologische Offenheit* als Haltung.

- Dies genügt manchmal nicht – dann bedarf es des intensivierte, systematischen Dabeiseins, wie es in der PEA über methodische Schritte geschieht, die es dann braucht, wenn es Hindernisse zu überwinden gibt.
- Entwicklungsgeschichtlich bedarf es des *Aufbaus der Ich-Strukturen*, des Ansehens, Ernstnehmens und Wertschätzens, damit der einzelne selbst einen erweiterten und besseren Zugang zur Person hat.

Wonach strebt diese Resonanzfähigkeit in uns, um was geht es uns in unserem Person-Sein? – Die Person möchte wesentlich leben, mit sich leben, im Einklang mit Wahrheit, Nähe, Echtheit und Stimmigkeit des Werdens in die Seinsberührung (Angermayr 2014) kommen. Und sie möchte in der Verbundenheit mit dem anderen wesentlich sein, Wesentliches erleben, Wesentliches schaffen.

⁷ Diese Formulierung deckt sich mit jener, die zur Beschreibung der Ethik diente (Längle 2013b, 49): Die Essenz des Menschen wird als die Ankündigung seiner Personalität in der Intimität des Selbst-Bezugs gesehen.

ALS PERSON SEIN

Während das Ich handeln muss, darf die Person einfach sein. Wenn dies so ist, geht es dem Menschen wesentlich darum, zu mehr Sein zu kommen. Sich sein lassen können, mit Humor, mit der eigenen Leiblichkeit, mit mehr Mögen, mit mehr Freude und Einverständnis. Es geht um alle Dimensionen – um mehr Dasein, Wert-Sein, Selbst-Sein und im Ganzen-Sein.

Im Lichte dieses Person-Verständnisses wird deutlich: Vom Wesen her sind wir letztlich *nicht da, um zu schaffen*, ja nicht einmal um zu handeln. Schaffen und Handeln beschreiben nur die Bedingungen, um uns am Leben zu erhalten.

Vom Wesen her sind wir *da, um zu sein*.

Sein, das ist Muße; Sein ist Feier des Lebens.

Es geht allem Person-Sein darum, *mehr zu sein* – mehr *sich selbst* zu sein und mehr im *Sein zu schwingen*.

Einfach sein
wie Wiese und Himmel
wie Blume und Meer

Die Nähe fühlend
des anderen
des eigenen Leibs

In die Augen sehend
des anderen
und mit sich sein

Sich so am Wandel erfreuen und am Werden
Selbst im Wandel und im Werden

Literatur

- Angermayr M (2014) Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Existenzanalyse 31, 2, 41-45
- Arendt H (1964) Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen. München: Piper
- Bergin AE, Garfield SL (eds) (1971) Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis. New York: Wiley
- Buber M (1929) Zwiesprache. Später in: Das Dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider 1974
- Eberwein W, Thielen M (Hg) (2014) Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Pieper
- Gendlin ET (1997) Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective. Evanston, Ill: Northwestern University Press
- Grawe K, Donati R, Bernauer F (1994) Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe
- Hycner R (1991) Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy. Highland, NY: Gestalt Journal Press
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter
- Kolbe C (2014) Person und Struktur. In: Existenzanalyse 31, 2, 32-41
- Kovacs G (1982) The Personalistic Understanding of the Body and Sexuality in Merleau-Ponty. In: Review of Existential Psychology and Psychiatry, XVIII, 207-217

- Kriz J (2001) Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz
- Kriz J, Längle A (2012) Commentary. A European Perspective on the Position Papers. In: Psychotherapy, Vol 49(4), Dec 2012, 475-479. DOI: 10.1037/a0028027 - Special Section: Humanism in Psychotherapy
- Längle A (1999a) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25
- Längle A (1999b) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 147-182
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
- Längle A (2011a) Geist und Existenz. Zur inhärenten Spiritualität der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 28, 2, 18-31
- Längle A (2011b) Sexualität – die Lust am Leben. Was in der Sexualität gesucht und gefunden werden kann. In: Bach D, Böhmer F (Hrsg) Intimität – Sexualität, Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 13-36
- Längle A (2012) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: Existenzanalyse 29, 2, 15-30
- Längle A (2013a) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas. wuv
- Längle A (2013b) Das Richtige spüren. Authentizität und Gewissen. In: Existenzanalyse 30, 2, 46-58
- Lévinas E (1978) De l'existence à l'existant, Paris: Gallimard
- Merleau-Ponty M (1972) Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard
- Plessner H (1975) Die Stufen des Organischen und der Mensch. Berlin: de Gruyter
- Rogers CR (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In: J Cons Psych 21, 2, 95-103
- Rogers CR (1961) On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. New York: Houghton Mifflin
- Rogers CR (1980) A way of being. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers CR (1988) Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart: Klett
- Rogers CR (1991) Ein klientenzentrierter bzw. personenzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In: Rogers CR, Schmid PF: Personenzentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Grünwald, 238-256
- Rogers CR, Stevens B (1967) Person to Person. The Problem of Being Human. Lafayette, Ca: Real People Press
- Sauer J (1993) Zur Wirksamkeit Klientenzentrierter Psychotherapie. Psychotherapie Forum 1, 67-80
- Scheler M (1978) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bern: Francke
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 6. Aufl.
- Spaemann R (1996) Personen. Versuche über den Unterschied zwischen 'etwas' und 'jemand'. Stuttgart: Klett-Cotta
- Steiner K (2014) (Wie) Sprichst du mit mir? In: Existenzanalyse 31, 2, 46-49
- Thich Nhat Hanh (2003) Schlüssel zum Zen. Freiburg im Breisgau: Herder, 3. Auflage
- Vetter H (2004) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner
- Wurmser L (1993) Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Berlin: Springer, 2. Aufl

Anschrift des Verfassers:

PD DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

„IN DER SCHWEBE DES LEBENDIGEN“

Zur Freiheit und Unverfügbarkeit der Person

HELMUT DORRA

Die Person ist in sich gegründet, einmalig in ihrem Dasein und einzigartig in ihrem So-Sein: Subjekt der Freiheit. Sie verwirklicht sich mit ihren Werdemöglichkeiten im geschichtlichen Vollzug auf ihre Welt und Mitwelt bezogen in existentieller Gemeinschaft und im begegnenden Dialog, der unsere Beziehungsweisen im menschlichen Miteinander fundiert.

In einer interpersonalen Gegenseitigkeit wird der Person in ihrem Eigensein Raum gegeben, mit ihren persönlichen Beweggründen und Bewertungen Stellung zu nehmen, so dass sie in ihrer unverletzlichen Individualität und unverwechselbaren Individualität zur Erscheinung kommen kann.

Gleichwohl bleibt sie unter dem Vorbehalt des Unverfügbaren unserem Verstehen immer auch fremd und verborgen in der Abgrenzung ihres unbedingten Subjektseins, das unserem Bescheid-Wissen und einer objektivierenden Bestimmung widerstrebt.

So ist die Person in ihrer Selbstgehörigkeit mitnichten zu definieren, indem wir sie in den Fundus feststellbarer Tatsachen und dinghafter Fixierungen in Besitz zu nehmen und zu Vereinnahmen suchen. Vielmehr wird die Freiheit und Würde der Person dort geachtet, wo wir sie „in der Schweben des Lebendigen halten“ und wo wir fragend uns bemühen, ihr „in allen möglichen Veränderungen und Entfaltungen hinein zu folgen“ (Max Frisch).

SCHLÜSSELWÖRTER: Angst, Begegnung, Dialog, Freiheit, Gelassenheit, Individualität, Lebenswelt, Liebe, Mitsein, Person, Scham, Selbstsein, Wegmotiv, Würde

„IN VIVID ABEYANCE“

On the liberty and unavailability of the person

The person is founded in itself, singular in its existence and unique in its essence: subject of liberty. It fulfills itself in its scope of potentialities, historically oriented towards its world and environment in existential coexistence and encountering dialog, thereby establishing our relationships in human community. The person, in its own being, is given space in an interpersonal reciprocity to take position with its personal motives and valuations, enabling its unrepresentable and unmistakable individuality to appear.

Nevertheless, with reservation of its unavailability, it also always remains unknown and concealed due to the distanciation within the unconditionality of being a subject, which is reluctant to our knowing and objectifying determination.

Within its belonging to itself, the person by no means is definable while seeking to appropriate or take possession of it by making it a certifiable fact or fixating it as an object. In point of fact, liberty and dignity of the person is respected when we “keep it in vivid abeyance” and make an enquiring effort to “follow it into all possible changes and evolvments” (Max Frisch).

KEYWORDS: fear, encounter, dialog, liberty, serenity, individuality, living environment, love, being with, person, shame, being oneself, motive of path, dignity

PERSON: SUBJEKT DER FREIHEIT

Die Existenzanalyse versteht den Menschen wesentlich als Person. Sie ist Subjekt der Freiheit, die uns zu einem verantwortlichen Handeln befähigt in allen Beziehungsweisen unseres Daseins in der Welt. Wir sind potentiell frei, im existentiellen Vollzug verstehend und zustimmend, unser Leben zu führen und sinnstiftend zu gestalten.

Weil aber der Mensch sich selbst bestimmen kann und muss, darum lässt sich die Person im Horizont des Möglichen mitnichten als Vorhandenes definieren. Wissenschaftlich können wir sie weder beweisen noch widerlegen wie wir auch nicht in der Lage sind, sie empirisch festzustellen oder gegenständlich zu erfassen.

Die Person ist allem Vorkommenden ontologisch zuvorkommend ein spezifisch humanes Phänomen, das allein der Anschauung von sich selbst her evident erscheint. Darum muss dem menschlichen Dasein die Orientierung am Vorhandenen, an habituellen Eigenschaften oder metaphysischen Prädikationen versagen, weil die Person dem Dasein gemäß nur geschichtlich existierend verstanden werden kann. So ist dem Menschen aufgegeben, sein Leben zu führen unter Voraussetzung seiner Freiheit, die unabhängig wirkend ist von fremden, sie bestimmenden Ursachen, die ihn dazu befähigt, einen Zustand von selbst anzufangen und zu verändern (vgl. Kant 1966a, 488ff). Nun bleibt sich der Mensch mit zuneh-

mender Bewusstheit der zeitlichen und geschichtlichen Dimension seines Daseins prinzipiell eine offene Frage, was er als frei handelndes Wesen aus sich selber machen kann und soll (Brunner & Kelbel 2000, 200).

Für diese Grundverfassung menschlicher Seinsweise sind im Kontext philosophischer Besinnung Wesensbestimmungen bezeichnend, die sich im Begriff der Person zentrieren und die das „Freie im Menschen“ (Frankl 1997, 153ff) zu begründen suchen.

Als „unendlicher Geist“, so konnotiert Kierkegaard, sei der Mensch ein „Selbst im Werden“, (Kierkegaard 1995, 53f) oder wie Heidegger sagt: „Existierendes Dasein“ (Heidegger 2006, 26f). Von Sartre kennen wir die Formel des „Existierenden Bewusstseins“ oder des „Fürsich-seins“ (Sartre 1994, 173f). Und Jaspers bestimmt das Wesen des Menschen als „Dasein möglicher Existenz“ wie auch als „Selbstsein in Freiheit“ (Jaspers 1971, 50f). Bei allen Differenzen und ihrer unterschiedlich akzentuierenden Bedeutungen ist diesen existenzphilosophischen Formeln gemeinsam, dass der Mensch sich als endliche Freiheit existierend zu sich selbst und seinem Sein verhält und verhalten muss.

So erschließt unser Dasein dem Verstehen ein Sein-können, das wir im Vollzug freier Entscheidungen auf eine ungewisse Zukunft hin entwerfen und verwirklichen. Damit müssen wir immer wieder im Wandel der Zeiten und stets noch

im Werden die je eigene, unvertretbare Antwort geben auf die Frage, wer wir sein und werden wollen.

DIE BÜRDE DER FREIHEIT

Kierkegaard hat diese anthropologische Bestimmung in ihrer dialektischen Struktur als ein „Verhältnis“ definiert, „das sich zu sich selbst verhält“, insofern der Mensch im reflexiven Bewusstsein eine Synthese setzt von Zeitlichem und Ewigem, von Freiheit und Notwendigkeit (Kierkegaard 1995, 9ff).

Jedem Einzelnen ist damit aufgegeben, diese antagonistischen Gegensätze in sich zu vereinen, so dass wir alle diese Synthese einer „endlichen Unendlichkeit“ im gegenwärtig gelebten Leben vollziehen müssen und somit zugleich die Bürde der Freiheit auf uns nehmen. Als Bürde ist die Freiheit stets, im Unbestimmten beheimatet mit der Angst verbündet, an der Endgültigkeit unserer Entscheidungen schuldig zu werden und an unseren unendlichen Ansprüchen zu scheitern. Die Freiheit führt den Menschen in Gefahr, das eigene Selbst im Allgemeinen zu verfehlen, insofern wir im Endlichen befangen bleiben wie denn im Unendlichen bedingungslos und ungebunden. Diesseits sind wir geneigt, uns auf das Notwendige und Begrenzende festzulegen und jenseits des Bestehenden und Beständigen uns im Möglichen und Beliebigen zu verlieren. Alle Versuche, der Freiheit auszuweichen, den Antagonismus einseitig aufzulösen und einen der gegensätzlichen Pole absolut zu setzten, müssen zu einem Missverhältnis führen in dem verzweifelte Bemühen, man selbst sein zu wollen, um sich zugleich dem Wagnis des Selbst-Werdens zu verweigern.

So lassen sich verschiedene Fehlhaltungen der Freiheit im Vollzug ihrer Selbstverneinung als Grundformen der Angst verstehen und als solche beschreiben, wie sie im Modus psychodynamischer Abwehrmechanismen, der Copingreaktionen oder auch neurotischer Bewältigungsmuster erscheinen. In der Befindlichkeit der Angst und ihrer existentiellen Bedeutung bekundet sich mithin auf drastische Weise, dass ich mich selbst als Grund meines Handelns übernehmen muss und doch nicht das Meine aus mir und meinen Möglichkeiten mache.

Der Mensch ist „verurteilt, frei zu sein“, so hat es Jean-Paul Sartre provokant formuliert (Sartre 1994, 950). Die Freiheit ist, wie er sagt, „Faktum unserer Existenz“. Sie geht allen unseren Anfängen voraus, so dass wir keine Wahl haben, uns als freie und verantwortliche Menschen zu erfahren und zu vertreten.

Darin sieht die philosophische Anthropologie im Gefolge Max Schelers das zentrale Wesensmerkmal und zugleich die Sonderstellung des Menschen, dass er zu handeln in der Lage ist, schöpferisch, vorausschauend und entscheidend, sich in Freiheit auf Werte hin auszurichten. Als freie Menschen haben wir die potentielle Fähigkeit, weltoffen und in „existentieller Entbundenheit“ dem physischen Faktum wie auch dem psychischen Befinden entgegenzutreten und uns den geschichtlichen Gegebenheiten wie unserem eigenen Schicksal gegenüber zu verhalten (vgl. Scheler 1991, 38). Wir können Zäsuren setzen, Reaktionen verzögern, und „entbunden vom Bann des Unmittelbaren“ Mögliches denken und Neues anfangen.

Diese potentielle Fähigkeit, mit den Bedingtheiten seines Daseins umgehen zu können, hat Viktor Frankl als die „Dimension des Geistigen“ bezeichnet und damit die Person als das „Freie im Menschen“ definiert: „Niemals geht der Mensch in seiner Faktizität auf, Mensch sein heißt, nicht faktisch, sondern fakultativ sein... unsere Wirklichkeit ist eine Möglichkeit und unser Sein ist ein Können, ein Immer-auch-anders-werden-Können“ (Frankl 1997, 103).

So sind wir unserer Freiheit gewiss immer wieder vom Leben gefragt und zum Engagement herausgefordert, daran mitzuwirken, den Freiheitsraum der Menschen zu erweitern in allen Lebensbereichen und im Besondern, wo sie diffamiert, bedrängt oder bedroht werden. Als Gefragte aber können wir nicht indifferent bleiben, denn existierend ist uns aufgegeben mit Entschiedenheit zu antworten auf die jeweilige und einmalige Situation, in die wir in unserem geschichtlichen Dasein „geworfen“ sind.

Nun wird es nicht beliebig sein oder belanglos, was wir im An-Wesenden unternehmen oder unterlassen, weil denn alle Bewandnisse der Gegenwart auf eine Zukunft verweisen, die uns als Wirklichkeit unseres Gewordenseins morgen schon bevorsteht. Jetzt kommt es darauf an, präsent zu sein, an einem bestimmten Ort und zur gegebenen Zeit wahrnehmend und gegenwärtig, um uns dem Wesentlichen und Wertvollen hinzuwenden. Heute jedoch können wir noch nicht die Antwort wissen, die morgen erst einer entgegenkommenden und zukünftigen Zeit möglich und angemessen ist.

Darum wurde das Wegmotiv als Metapher für den Menschen bezeichnend – Signum unserer Daseinsweise in der Welt, die zwischen Herkommen und Hingehen unter dem Vorbehalt des Unverfügbaren steht.

PERSONSEIN IM BEGEGNENDEN DIALOG

Der Wegcharakter unseres Lebens entspricht einer dynamischen Sicht, wie sie im geschichtlichen Bewusstsein existenzphilosophischer Besinnung begründet wurde, die schließlich im „Neuen Denken“ eines dialogischen Selbst- und Weltverständnisses wirksam geworden ist (vgl. Heinze 2011, 11f, 62f).

Zu dieser Entwicklung hat ein Personbegriff beigetragen, der von Max Scheler ausgehend unser menschliches Dasein als „Werdewirklichkeit“ zu erfassen sucht. Scheler zufolge lebt die Person im reinen Vollzug intentionaler Akte, die im Horizont der Lebenswelt wie im unmittelbaren, aktuellen Erleben auf Beziehung und Begegnung ausgerichtet sind, die wir in Gemeinschaft mit anderen „Freiheitswesen“ erfahren (vgl. Scheler 1991, 48f).

Bezeichnend für unser Dasein ist darum dem „Neuen Denken“ ein Personbegriff, der die Verbundenheit mit der Welt zum Ausdruck bringt, die das Zusammenleben und Alltagsleben der Menschen ontologisch fundiert (vgl. Böckenhoff 1970, 401ff). Dieses Mitsein umfasst alle Formen zwischenmenschlicher Zuwendung wie auch der Abweisung oder Abwesenheit, die wir mitunter leidvoll erfahren, wenn der andere fehlt, vielleicht dass er sich entfernt oder wir uns allein gelassen fühlen. Selbst für den Einsiedler Robinson, der auf einer einsamen Insel lebt, ist das Alleinsein ein Fehlen des Anderen, das nur möglich ist, weil unser Dasein dem Men-

schen gemäß Mitsein bedeutet. Martin Heidegger hat diese anthropologische Verfasstheit unseres In-der-Welt-Seins prägnant formuliert: „Allein sein kann nur ein Wesen, das von Natur in Gemeinschaft lebt...Dasein ist wesentlich Mitsein, denn die Welt ist die, die wir mit anderen teilen.“ (Heidegger 2006, 118) Wir haben mit ihnen zu tun im praktischen Leben zunächst und zumeist in unseren umsichtigen Belangen, im Besorgen der Dinge, wie in allem, was wir betreiben. So übernehmen wir immer schon eine mitmenschlich vermittelte Welt, die uns mit ihren Konventionen und Traditionen durch andere vertraut geworden ist, so dass wir im Bewährten und Gewohnten uns beheimaten können und Halt erfahren (vgl. Heidegger 2006, 121ff). Wir sind eingebunden in die faktischen Verhältnisse und Verweisungszusammenhänge unserer geschichtlichen Gegenwart und aufeinander angewiesen in der helfenden Verbundenheit und Verbindlichkeit einer solidarischen Gemeinschaft. Dieses Selbstverständnis unseres In-der-Welt-seins im Besorgen der Dinge und „einspringender Fürsorge“ im Mitsein (Heidegger 2006, 122) übergeht jedoch den anderen, der um seiner selbst willen Bedeutung gewinnt, der als Person wahrgenommen und wert geachtet sein will (vgl. Buber 1982, 102ff; Binswanger 1993, 59ff). Im Allgemeinen geht es nicht um diesen oder jene und somit auch nicht um ein personales Du im Gegenüber, sondern um Jedermann, der als unbestimmter Einzelner im System umfassender Funktionen und berechenbarer Umgangsformen je austauschbar und zu ersetzen ist.

Die Person aber ist besonders, in sich selbst gegründet, und sie hat doch nicht an sich selbst genug. Sie ist relational und intentional auf ihre Welt und Mitwelt bezogen ihrem Wesen gemäß „Ich“ eines „Du“ im Dialog (vgl. Buber 1982, 105ff). Beides, sich gegeben und anderen gegenüber sein, Subjektivität und Relationalität, beides ist zugleich die der Person zugehörnde Seinsweise, in der die Möglichkeit geborgen liegt, dass Selbstsein und Freiheit des Einzelnen sich in der Einheit des Miteinander verwirklichen. Die im Mitsein begründete Hinwendung zu anderen ist konstitutiv für unser Personsein, eine anthropologische Konstante und gleichursprüngliche Gegebenheit, die Martin Buber als das „eingeborene Du“ bezeichnet, das unserem Dasein zuvorkommend ist (Buber 1983, 27). Diesem dialogischen Prinzip zufolge gewinnt die Person ihre eigentliche Wirklichkeit nicht von sich selbst, sondern vom anderen her in der Einheit des Menschen mit den Menschen und ihrem Zusammenwirken in einer gemeinsamen Welt.

Durch die Zuwendung anderer, durch ihre Anerkennung haben wir uns selbst erkannt, durch ihre Anwesenheit sind wir unseres eigenen Wesens nicht zuletzt im Gebrauch der Sprache bewusst geworden. So geschieht im Begegnenden, was wir alle in unserer Entwicklung und unserem Selbst-werden bereits erfahren haben: Bevor wir „Ich“ sagen konnten, wurden wir beim Namen gerufen und angedet gleichsam von der Gegenseite her uns selbst gegeben und mit uns vertraut. Menschen haben „Du“ zu mir gesagt, und sie haben mich gemeint, so dass ich ihnen gegenüber „Ich“ sagen und mich in meinem Eigensein sehen kann.

Ein anthropologisches Konzept, das den Begegnungscharakter menschlicher Existenz in den Vordergrund stellt, qualifiziert nun auch existenzanalytische Beratungspraxis als einen Prozess personaler Gesprächsführung, die im Dialog

dem anderen die Freiheit lässt, von sich zu sagen, die ihn in seinem Erleben und Erleiden zu verstehen sucht (vgl. Längle 2008, 122f). Hier wird der Andere in seinem Eigensein angesehen, wie auch wir ihm gegenüber sind, sofern wir „Ich“ und „Du“ sagen, uns selbst mitteilen und den anderen meinen. Im begegnenden Dialog werden wir uns dem anderen zuwenden in der Wechselseitigkeit von Wirkung und Antwort und somit an seinem Erleben mitfühlend und verstehend Anteil nehmen.

UNTER DEM VORBEHALT DES UNVERFÜGBAREN

Miteinander aber sind wir nicht schon eines Sinnes oder gleicher Meinung uns verbunden im gemeinsamen Einvernehmen. Vielmehr begegnen wir uns in einer personalen Gegenseitigkeit mit je eigenen Erlebnisweisen, Beweggründen und Bewertungen, die jedem Menschen meinesgleichen Respekt abverlangen. Mithin kommen wir uns vis-a-vis ent-gegen aus unterschiedlichen Richtungen und jeder seines Weges von besonderer Seite, so dass wir unserem Verstehen immer auch fremd und verborgen bleiben. Vom anderen her ist uns eine Grenze gesetzt, die es uns versagt, ihn in den Fundus unserer gesammelten Erfahrungen zu vereinnahmen, oder ihn unseren Vormeinungen gemäß analog vergleichend zu erfassen. Weil wir nicht sein wollen, was andere uns zuteilen, schützt uns die Scham, ein Sensorium der Diskretion, das Eigensein vom Allgemeinen zu unterscheiden, wo immer Menschen sich erheben, schon über uns Bescheid zu wissen.

Die Freiheit und Würde der Person wird dort geachtet, wo wir sie „in der Schweben des Lebendigen“ halten, und fragend uns bemühen, ihr „in allen möglichen Veränderungen und Entfaltungen hinein zu folgen“ (Frisch 1960, 27). So hat es Max Frisch in seiner bekannten Tagebuchnotiz resümiert und damit gegenüber allen „Bildnissen“ den Vorbehalt gesetzt, dass sie stets einseitig sind in der eigenen Sichtweise und darum zumindest unvollständig bleiben müssen.

Es ist bemerkenswert, dass etwa die Liebe zwischen Menschen kaum anders als in Metaphern und Vergleichen Ausdruck findet, die berühren und zu Herzen gehen in Form von Geschichten und Gedichten, die Bedeutung haben und zu denken geben, die offenbaren und verbergen, die das Unsagbare zur Ansicht bringen, die sich allen buchstäblichen Systemen und bloßen Sachverhalten widersetzen. Denn „so wie das All, wie Gottes unerschöpfliche Geräumigkeit, schrankenlos, alles Möglichen, aller Geheimnisse voll, unfassbar ist der Mensch, den man liebt...“ (Frisch 1960, 27).

Während sich der Verstand auf das Allgemeine und Generelle bezieht, vermag die Liebe das Einmalige, Konkrete und Besondere zu sehen, weil sie den Menschen als Person in ihrem Eigensein zu achten in der Lage ist. Einen Menschen lieben bedeutet, sich kein Bildnis zu machen, wie es Max Frisch der biblischen Weisung entlehnt. Was Gott gegenüber geboten ist, das erfüllen wir gleichermaßen im Miteinander der Menschen. Wir sollen nicht meinen, unveränderliche Merkmale oder bestimmte Verhaltensmuster zum endgültigen Maßstab nehmen zu können der Erkenntnis über einen anderen wie über uns selbst. Daraus ist die Maxime abzuleiten, niemanden auf seine funktionalen Fähigkeiten oder vorhandenen Defizite zu reduzieren, wie denn wohl keiner gemeinhin als „Fall“ behandelt werden möchte. Die ethisch humane Dimension wird

unter dem Diktat der Eindeutigkeiten begrifflicher Definitionen gelehnet und außer Acht gelassen und damit eine personal-dialogische Wirklichkeit verdrängt, die aller Erkenntnis voraus Anerkennung des anderen in seinem Anders-sein erfordert.

Eine informative, auf das Faktische und Funktionale reduzierte Kommunikation muss sich darum der Person gegenüber als unzulänglich erweisen, weil nicht am Vorhandenen vorausgesehen ist, wie sie sich verhalten wird. Was im sozialen Gefüge wie im System technischer Automatismen notwendig und nützlich erscheint, das bleibt in der Sphäre des Allgemeinen und im Reglement der Öffentlichkeit ein Fall feststellbarer Tatsachen, die im Bereich praktischer Umgangsformen ein geordnetes Zusammenleben der Menschen ermöglichen.

HERMENEUTISCHE HALTUNG: SEIN-LASSEN, SEHEN-LASSEN, SAGEN-LASSEN

Wie wir aber die *Dinge* betreiben und betrachten, so können wir auf den Menschen hin gewendet in einer personalen Partnerschaft nicht miteinander umgehen, nicht allein im Modus des Besorgens, auch nicht nur im Mitsein gegenseitiger Fürsorge, wie es je den eigenen Nützlichkeitsabwägungen und unseren Erwartungen dienlich ist. Der Person angemessen verhalten wir uns stets dem Neuen gegenüber, dem Unerwarteten, Einzigartigen und Einmaligen, das sich unseren subjektiven Vorverständnissen, eigensinnigen Ansichten und Absichten versagt. Denn Dasein heißt, dass wir sind und *zu sein haben* (Heidegger 2006, 12) im Horizont der Zeit auf eine unbestimmte Zukunft hin, die ein „Immer-auch-anders-werden-Können“ (Frankl) uns allen offen hält.

Nur in Freiheit können wir uns den Menschen zuwenden, in der Haltung gegenseitiger Gelassenheit, die ein Sein-Lassen in zweifacher Hinsicht bedeutet: das Ablassen von eigenen Vormeinungen und ein Sich-Einlassen auf das vom Anderen her Gemeinte. Diese hermeneutische Grundhaltung einer nicht zuletzt heiteren Gelassenheit ermöglicht ein Sehen-Lassen und Sagen-Lassen.

So sollen wir uns kein Bildnis machen, das der Bestätigung des bereits Bekannten und des vermeintlich Erkannten maßgebend ist. Unser Wissen über uns selbst und den anderen können wir allein aus dem Vergangenen herleiten, und das kann wie die Erfahrung lehrt zu Vorstellungen und Verstellungen führen, mit denen wir unsere Freiheit beschränken und uns gegenseitig vorschreiben, was unseren Wünschen und Erwartungen entspricht. Statt dessen ist uns geboten, mit Vorsicht anzufangen und alles, was wir bereits im Vergangenen festgestellt haben, immer wieder zurückzustellen, damit sich Neues, noch nicht Gewusstes, mithin Unerwartetes einstellen kann.

FRAGEND SICH VERBUNDEN BLEIBEN

Nun müssen wir uns bescheiden, darauf zu schauen, was vom anderen her erscheinen wird. Wir bleiben auf diese Weise *fragend* dem anderen verbunden und auf ihn hin gerichtet, dass er seine eigene, freie und unvertretbare Antwort geben kann. Die Frage hat den anderen im Sinn, insofern sie offen

hält, was nur von ihm her zu erfahren ist. Mit dieser Vorsicht und Voraussicht kann sie den Gefragten zu einer Erkenntnis führen, die Antwort für ihn selbst sein mag, die das persönlich Bedeutsame entbirgt und subjektiv Wesentliches enthält. So will der Mensch, so möchte ich als Person angesprochen und angefragt, persönlich wahrgenommen und angenommen werden, dass ich von mir sagen kann, was mich bewegt und wie mir in meiner Welt zumute ist.

Mitunter kommt uns die Frage auf gewohnten Wegen widerstrebend entgegen, weil sie uns zu je eigener Stellungnahme herausfordert und nicht unserer Bedürftigkeit gefällig ist, die aus Mangel an eigener Zustimmung sich der Bestätigung anderer bedient. Dann kann es geschehen, dass der andere in seinem Anders-sein uns in die Quere kommt und sich uns konfrontierend in den Weg stellt – vielleicht auch, damit wir nicht mehr ausweichen und so weitermachen wie bisher.

So erfahren wir uns selbst an anderen, die uns belegend entgegen kommen und gegenüber treten, dass wir an-halten und inne-halten, um uns – bevor wir weitergehen – zu vergewissern, worauf hin wir unser Leben ausrichten sollen und wollen. Eine vom „Du“ ausgehende und eine den anderen meinende Antwort kann darum keine beiläufige Reaktion oder verallgemeinernde Herausrede oder Herumrede mehr sein. Sie erfordert mit Entschiedenheit „Ich“ zu sagen.

Karl Jaspers hat diese Form einer konfrontierenden Gegenseitigkeit und existentieller Kommunikation als „liebenden Kampf“ bezeichnet, zum Ausdruck einer solidarischen Auseinandersetzung zwischen Menschen, die sich in ihrem Selbstsein begegnen (Jaspers 1954, 125ff). Hier soll das Selbstsein sich durch Wahrhaftigkeit bewähren. Jeder soll sein, wie er sich selbst findet, und den anderen davor bewahren, ein anderer oder wie der andere zu werden. Der andere ist mir gegenüber einmalig und besonders in seinem Eigensein nicht schon meinesgleichen, immer auch different, kein apriori Vertrauter, kein alter ego, das sich in meine Vorstellungs- und Erfahrungswelt divinitorisch einvernehmen lässt. So sollen und können wir seiner niemals sicher sein.

DIE PERSON WÜRDIGEN: FREIHEIT FÖRDERN

„Immer ist der Mensch mehr als er von sich selber und ein anderer von ihm wissen kann“ (Jaspers 1971, 50). Er ist kein „Etwas“, das wir wissenschaftlich erklären, statistisch erheben und begrifflich erfassen könnten, sondern „Jemand“, wie Robert Spaemann mit seinem bekannten Titel betont (Spaemann 2006). Er ist Person, die als Subjekt der Freiheit stets unter dem Vorbehalt des Unverfügbaren gesehen und angesehen ist.

Kant hat darauf hingewiesen, dass die Würde des Menschen zu achten uns geboten bleibt, weil die Person, ein Zweck an sich selbst ist und nicht bloß Mittel zum Zweck sein darf (Kant 1966b, 59f). Eine Sache als „Etwas“ hat ihren Zweck für mich, insofern sie vorhanden und zuhanden ist in den Verweisungen und Bewandnissen meiner Welt. So erhält sie ihren Wert durch Brauchbarkeit für je meine Anliegen und Belange. Den Wert eines Menschen zu-erkennen, müsste bedeuten, ihn als Eigenschaft zu besitzen. Ihn aber an-zuerkennen heißt, die Person zu würdigen, die wesentlich zu einem freien Verhalten fähig ist.

Die Freiheit ist jedoch Indikativ und Imperativ zugleich, gelebte und damit *bevorstehende* Freiheit, kein bleibender Zustand, keine Selbstverständlichkeit, kein Status quo unserer Begrenzungen oder Begabungen, den wir im Beständigen konservieren könnten. Vielmehr sind wir frei schon jetzt und *noch* nicht unter den Bedingungen des endlichen Daseins, so dass wir nun immer wieder am Anfang uns befinden zu einem verantwortlichen, ethisch begründeten Handeln, unser Leben zu führen im geschichtlichen Wandel wie im Alltag der Welt.

Die Freiheit aber zu fordern und zu fördern bleibt im politischen wie im persönlichen Leben uns allen aufgegeben, ihr Recht zu bewahren und ihren Raum zu erweitern, damit ein selbst bestimmtes und gestaltetes Leben uns allen im Miteinander der Menschen möglich ist.

Darum fragen wir in diesen Tagen, was in Therapie und Beratung, nicht zuletzt in unserem Alltagsleben an uns gelegen ist, beizutragen, um die Person zu einem authentischen Vollzug ihrer Freiheit anzuleiten und zu befähigen, so dass wir Menschen in allen Beziehungsweisen unseres Daseins mit innerer Zustimmung leben können.

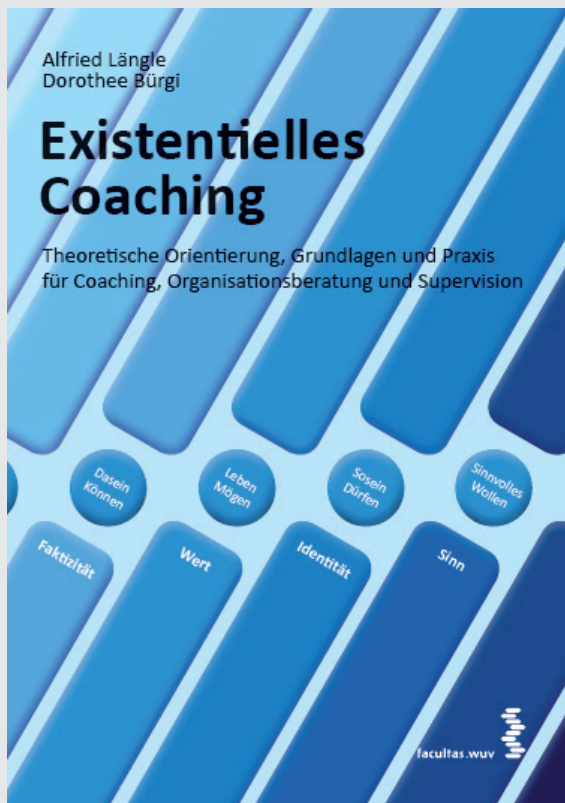
Literatur

- Binswanger L (1993) Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins (Ausgewählte Werke Bd. II). Heidelberg: Asanger
 Böckenhoff J (1970) Die Begegnungsphilosophie. Freiburg/München: Alber
 Brunner R & Kelbel P (Hg) (2000) Anthropologie, Ethik und Gesellschaft. Frankfurt/New York: Campus
 Buber M (1982) Das Problem des Menschen. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

- Buber M (1983) Ich und Du. Stuttgart: Reclam
 Frankl V (1997) Der Wille zum Sinn. München: Piper
 Frisch M (1960) Die Tagebücher 1946-1949. Frankfurt. Suhrkamp
 Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen. Niemeyer. 19
 Heinze E-M (2011) Einführung in das dialogische Denken. Freiburg: Alber
 Jaspers K (1954) Psychologie der Weltanschauungen. Berlin/ Göttingen/ Heidelberg: Springer 4
 Jaspers K (1971) Einführung in die Psychologie. München: Piper
 Kant I (1966a) Kritik der reinen Vernunft (Werke in 6 Bänden, Bd. II) (Hg. Weischedel W). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
 Kant I (1966b) Schriften zur Ethik und Religionsphilosophie (Werke in 6 Bänden, Bd. IV) (Hg. Weischedel W). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
 Kierkegaard S (1995) Die Krankheit zum Tode. Hamburg: Meiner
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
 Sartre JP (1994) Das Sein und das Nichts. Gesammelte Werke. Philosophische Schriften I. Reinbek: Rohwolt
 Scheler M (1991) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier 12
 Spaemann R (2006) Personen – Versuche über den Unterschied zwischen „Etwas“ und „Jemand“. Stuttgart: Klett-Cotta 3

Anschrift des Verfassers:

HELMUT DORRA
 Am Mühlenberg 56
 D-25451 Quickborn
 h.dorra@existenzanalyse.com



NEUERSCHEINUNG

Alfred Längle, Dorothee Bürgi

EXISTENTIELLES COACHING

Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision

Dieses Buch bringt Grundlagen für die Arbeit mit der „geistigen Kraft“ des Menschen und setzt seine Ressourcen ein, um mehr Präsenz, Offenheit und Zugang in der Begleitung von Menschen zu erreichen. Die personalen und existentiellen Zugänge werden systematisch und anwendungsorientiert mit zahlreichen Schemata und Beispielen vorgestellt. Das Buch bietet ein kompaktes und umfassendes Material - und gibt mit seinen existentiellen Inhalten neben der beruflichen Verwendbarkeit auch stets Anleitungen und Impulse für das eigene Leben. So wird es eine Quelle für mehr Erfüllung im Dasein - im eigenen wie in dem der Coachees.

Verlag: Facultas, Auflage: 2014, Preis: € 20,-
ISBN: 978-3-7089-0998-1, Paperback, 295 Seiten

PERSON UND STRUKTUR

Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit

CHRISTOPH KOLBE

Als existenzielle Richtung der humanistischen Psychotherapie legt die Existenzanalyse besonderes Augenmerk auf die Fähigkeit des Menschen, sich in seinen situativen Weltbezügen frei und verantwortlich zu verhalten, authentische Entscheidungen zu treffen und wertbezogene Handlungen zu vollziehen. Möglich ist das, weil der Mensch Person ist. So zielt die existenzanalytische Psychotherapie darauf, den Menschen als Person anzusprechen und ihm zu helfen, sein Personsein zu realisieren, wenn dieses blockiert ist.

Der Artikel wird deshalb in einem kurzen Überblick die Spezifika des Personverständnisses darlegen: seine emotionale Beindruckbarkeit, seine Fähigkeit, Positionen einzunehmen und seine Fähigkeit, sich gestaltend in die Welt einzubringen.

Für die psychotherapeutische Arbeit ist nun besonders zu bedenken, inwiefern der Vollzug des Personseins aufgrund von Ängsten oder mangelnder Ich-Struktur nicht gelingt. In diesen Fällen sind die Ängste bzw. das Umgehen mit den Ängsten zu bearbeiten. Und es ist ggf. die Ich-Struktur zu festigen, damit Persönlichkeit vollzogen werden kann.

SCHLÜSSELWÖRTER: Person, Ich-Struktur, Ich-Funktionen, Personale Aktivitäten, Grundmotivationen, Konflikte

PERSON AND STRUCTURE

Humanity between the poles of freedom and commitment

As an existential school of thought of humanistic psychotherapy, Existential Analysis pays particular attention to the ability of humans to conduct themselves freely and responsibly in their situational relationship to the world, to take authentic decisions and to carry out acts in accordance with values. This becomes possible due to the fact, that the human is person. Thus, Existential Analysis seeks to address the human as a person, as well as to help realize their personhood when it becomes blocked.

The article therefore provides a brief overview of the specifics in the understanding of the person; its emotional tendency towards being impressionable, its ability to take position and its capability to participate creatively in the world.

For psychotherapeutic work it is especially important to consider to which extent fulfillment of personhood does not succeed due to fears or lack of self-structure. In these cases, the fears or the way of dealing with them is to be worked on. When necessary the self-structure is to be strengthened in order to pave the way for fulfillment of the personality.

KEYWORDS: person, self-structure, ego-functions, personal activities, fundamental motivations, conflicts

Dieser Kongress stellt die Frage nach den Potentialen der Person.

Was ist das Besondere, nach Potentialen der Person zu fragen? Und nicht allgemeiner nach Potentialen des Menschen und der Seele? Oder noch allgemeiner nach Möglichkeiten und Sichtweisen, die dem Menschen für dessen Lebensbewältigung dienlich sein können?

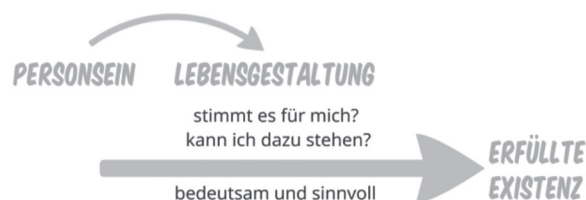
Die Frage nach Potentialen der Person impliziert, dass hiermit ein spezifischer Blickwinkel eingenommen wird.

Kernidee des existenzanalytischen Ansatzes ist, dem Menschen zu verhelfen, das eigene Dasein zu „personieren“. Damit ist umgekehrt ausgesagt, dass das eigene Leben, wie es gerade gelebt wird, nicht von vornherein, also zwangsläufig auch „personiert“ ist. Die Existenzanalyse geht jedoch davon aus, dass es zum Wesen des Menschen gehört, Person zu sein und das eigene Leben als Person gestalten zu wollen. Alles, was unser Personsein ausmacht, wollen wir in die Lebensgestaltung einbringen. Erst dann wird es unser eigenes Leben und erst dann erleben wir es als bedeutsam und sinnvoll.

Das bedeutet: Die Tatsache, ein Leben zu führen, etwas Bestimmtes zu tun, sozial anerkannte Eigenschaften auszuüben heißt noch nicht, dass dieses Tun, dieses Leben auch durch mich als Person angeeignet ist. Ich kann aus Gewohnheit das tun, was ich immer tue. Ich kann aufgrund von Konventionen mich so verhalten, dass alle dieses Verhalten

in Ordnung finden. Ich kann einem Konflikt aus dem Wege gehen und so für eine harmonische Stimmung sorgen. Aber stimmt es für mich wirklich? Kann ich dazu im Grunde stehen? – Dies sind Fragen der Person, die nach einer Antwort „verlangen“, die wiederum nur ich geben kann. Ist dieses Leben, wie ich es führe, wirklich mein Leben? Kann ich zu dem stehen, wie ich mich verhalte? Kann ich mein Verhalten verantworten? Ist es gut, so zu leben? Die Folge ist „erfüllte Existenz“. Und danach strebt der Mensch, weil er Person ist.

EA: DASEIN "PERSONIEREN"



HERAUSFORDERUNGEN

1. Umgang mit den Gegebenheiten und Situationen unseres Lebens
2. Zustimmung zu unserem Leben und unserem Handeln

Abb. 1: Dasein personieren

So erleben wir, dass wir in unserem Personsein immer neu herausgefordert sind – einmal zu einem *Umgehen* mit den Gegebenheiten und Situationen unseres Lebens und zum anderen zu einer *Zustimmung* zu unserem Erleben und unserem Handeln.

Darüber gilt es, auf diesem Kongress nachzudenken: Potentiale der Person. Welche Bedingungen braucht es, damit der Mensch mit den Situationen seines Lebens frei und verantwortlich umgehen kann? Und wie kann es ihm gelingen, schlussendlich seine persönliche Zustimmung zu dem zu geben, was er lebt?

DIE ZWEI HERAUSFORDERUNGEN DES PERSONSEINS: DIALOGISCHE AUSEINANDERSETZUNG UND EXISTENZIELLE AUFGABE

Die Person steht immer in Wechselwirkung und Auseinandersetzung mit ihrer Welt. In dieser Auseinandersetzung geht sie mit der sie umgebenden und anfragenden Welt um (vgl. Frankl 1985, 72). Dieses grundsätzliche Moment des Umgehens enthält gleichzeitig in jeder Situation spezifische Aufgaben, die als personale Aktivitäten zu vollziehen sind.

Personsein zeigt sich also zunächst in zwei Aspekten: in einer dialogischen Auseinandersetzung und in einer existenziellen Aufgabe.

Personsein als dialogische Auseinandersetzung

Dort, wo Welt auf den Menschen trifft, zeigt diese sich in ihrem So-Sein mit ihren Möglichkeiten. Das Umgehen und die Auseinandersetzung mit diesen Möglichkeiten ist Aufgabe der Person, ihr dialogischer Charakter. Nicht die Welt determiniert den Menschen, vielmehr *entscheidet* dieser, wie er mit den Gegebenheiten umgeht, was er aus der Situation macht. Wo der Mensch dies angesichts von Möglichkeiten nicht tut, bleibt er als Person latent, vollzieht er sein Personsein nicht. *Personsein heißt also, sich dialogisch auseinanderzusetzen und umzugehen mit den Möglichkeiten der Gegebenheiten.*

Ein Beispiel: Gegeben ist jetzt diese Kongresssituation, im Moment dieses Vortrag. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie können sich inspirieren lassen von neuen oder bereits bekannten Ideen. Sie können zuhören, welche inhaltlichen Sichtweisen in Ihrem psychotherapeutischen Verfahren ähnlich oder anders gesehen werden. Sie können sich fragen, inwiefern Sie diese Gedanken aus Ihrer persönlichen Erfahrung bestätigen können. Sie können sich fragen, wie diese Gedanken Ihre persönliche Lebensgestaltung anregen können. Vielleicht sind Sie aber auch mit etwas anderem beschäftigt: Wen Sie gerade getroffen haben oder treffen wollen. – Welche dieser Möglichkeiten Sie wählen, wie offen Sie zuhören, wie weit Sie die jeweiligen Aspekte der gewählten Möglichkeiten innerlich an sich heranlassen, zeigt, wie Sie mit der Situation umgehen und sich mit ihr auseinandersetzen. Als personal bezeichnet die Existenzanalyse dieses Umgehen dann, wenn es entschieden und authentisch

abgestimmt ist. Es könnte natürlich auch affektgeleitet und psychodynamisch sein. Sie können sich mühen, alles exakt aufzunehmen und mitzuschreiben, um ja nichts zu verpassen. Sie können resigniert abschalten, weil Sie denken, dass Sie dies hier sowieso nicht verstehen. Oder Sie können sich auf die Inhalte gar nicht konzentrieren, weil Sie schauen, wen Sie noch nicht begrüßt haben, damit dieser nicht denkt, Sie hätten ihn bewusst übersehen. Dann würden wir es in der Existenzanalyse als Reagieren oder als Copingreaktion und somit nicht als personales Umgehen bezeichnen.

Das Personsein des Menschen, das sich in der Fähigkeit zu einer inneren und äußeren Auseinandersetzung zeigt, lässt sich also zunächst als ein prozesshaftes Geschehen fassen, das eine Abfolge von verschiedenen Schritten hat.

Wie vollzieht sich dieser Prozess der Auseinandersetzung?

Die weiterentwickelte Existenzanalyse kennt hierfür die Methodik der Personalen Existenzanalyse (PEA), die von *Alfried Längle* beschrieben wurde. Es handelt sich um das *Prozessmodell* der Existenzanalyse (Längle 2000). Es ist im Grunde eine Operationalisierung des Personverständnisses. Die dialogische Grundstruktur der Person wird hier als ein Prozessgeschehen in einer Abfolge von drei Schritten beschrieben. Dieses Modell ist Grundlage für eine Methodik personaler Gesprächsführung in Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Coaching, Seelsorge und weiteren Anwendungsfeldern.

Es dient gleichzeitig der „Restrukturierung der Person, wenn diese unter dem Druck von Ereignissen den Zugang zu ihren ursprünglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder verloren hat“ (Längle & Kolbe 2014, 157f.). Dies ist dann der Fall, wenn sich der Mensch wesentlich aufgrund seiner Psychodynamik verhält. Diese wird mobilisiert, wenn es dem Menschen aufgrund von Problemen, Leid, Mangelzuständen oder Konflikten primär um Lebenserhaltung geht, so dass es zu einem reagierenden und somit regulierenden Schutzverhalten kommt. Dieses Verhalten des Menschen ist dann nicht mehr entschieden und authentisch abgestimmt, sondern affektbestimmt.

Mittels der PEA geht es darum, die Kräfte der Person zu nutzen, um alle für den Menschen wesentlichen Aspekte der Situation in einem dialogischen Prozess zu verarbeiten.

Dies geschieht in drei Schritten:

1. Gewinnen eines vollständigen Eindrucks bis zu dem, worum es eigentlich geht;
2. Finden einer Stellungnahme, einem Verstehen und einer Einschätzung für das Richtige;
3. Entwickeln eines Ausdrucksverhaltens, eines praktischen Handelns.

PEA begleitet und differenziert die dialogische Auseinandersetzung des Menschen mit einer Situation. Weil sie grundsätzlich und für alle Situationen angewandt werden kann, kann sie auch *als unspezifischer Zugang zur Person* bezeichnet werden.

Personsein als existenzielle Aufgabe

Nun ist der Mensch aber gleichzeitig in *strukturelle existenzielle Grundbedingungen* eingebettet. Es sind die unausweichlichen Gegebenheiten des Daseins, denen der Mensch nicht entkommen kann. Deshalb steht der Mensch immer vor existenziellen Aufgaben.

Die existenziellen Grundbedingungen, in denen das menschliche Leben steht, lassen sich mit *vier Themenkreisen* beschreiben, die übrigens ähnlich, teils mit anderen Akzentsetzungen auch in anderen Richtungen der Psychotherapie zu finden sind. In der Existenzanalyse werden sie als personal-existenzielle *Grundmotivationen* bezeichnet – ein Begriff, den schon Charlotte Bühler gewählt, jedoch mit anderen Inhalten gefüllt hat. Die Grundmotivationen beschreiben das *Strukturmodell* der Existenzanalyse, weil diese existenziellen Grunddimensionen strukturell zum Menschsein gehören und deshalb auch maßgeblichen Einfluss auf die Motivation des Menschen haben (Längle 2008, 29-58).

Hier ein kurzer Überblick:

1. Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt *sein und überleben zu können*. Hierbei ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, so dass sich Können, Vertrauen und ein Grundvertrauen entwickeln können. Andernfalls sind Ängste die Folge.
2. Der Mensch ist auf *Verbundenheit* hin ausgerichtet. Hierzu benötigt er Beziehung, Zeit und Nähe, um sich Wertvollem zuwenden zu können und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich in dem Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge.
3. Der Mensch ist auf *Entfaltung seines Selbst-Seins* ausgerichtet. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen ihm, sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, so dass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und ein eigenes Gespür für das ethisch Richtige zu finden. Defizite führen zum histrionischen Symptomkomplex.
4. Der Mensch ist auf einen *Kontext* ausgerichtet. Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas gut ist. Hier helfen ontologisches und/oder existenzielles Sinnerleben. Suizidalität verweist auf entsprechende Defizite (vgl. Längle & Kolbe 2014, 152f.).

Die existenzielle Aufgabe: personale Aktivitäten

Aufgrund dieser vier existenziellen Grundbedingungen, in die das menschliche Sein eingebettet ist, lassen sich im Horizont dieser Bedingungen diverse *spezifisch personale Fähigkeiten* beschreiben, die auch personale Aktivitäten (Längle 2008) genannt werden. *Diese Aktivitäten sind notwendigerweise dann zu realisieren, wenn in Situationen die jeweiligen thematischen Aspekte betroffen sind.*

Hierzu ein systematisierter Kurzüberblick:
Jeder Mensch ist

1. auf Gehaltensein in der Welt ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *annehmen, aushalten, loslassen*),
2. auf Verbundensein ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *in Beziehung treten, zuwenden, trauern*),
3. auf die Entfaltung des Selbstseins ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *begegnen, abgrenzen, bereuen*)
4. auf einen Kontext ausgerichtet (Spezifische personale Aktivität: *sich abstimmen, handeln, sich hingeben*).

PERSONALE AKTIVITÄTEN

sind dann zu realisieren, wenn in Situationen die jeweiligen thematischen Aspekte betroffen sind

- | | |
|--------------|---|
| 1. GM | Gehaltensein in der Welt:
annehmen, aushalten, loslassen |
| 2. GM | Verbundensein:
in Beziehung treten, zuwenden, trauern |
| 3. GM | Entfaltung des Selbstseins:
begegnen, abgrenzen, bereuen |
| 4. GM | Kontext:
handeln, authentisch sein, sich hingeben |

Abb. 2: Personale Aktivitaeten

Auch hier ein Beispiel: Jemand berichtet von seiner schweren chronischen Erkrankung, der gegenüber kein Entkommen ist, die mit starken Schmerzen und vielfältigen, vielleicht sogar unberechenbaren Einschränkungen einhergeht. Dieser Mensch steht dann vor einer sehr schweren und herausfordernden Aufgabe: Wie ist es ihm möglich, diese Wirklichkeit anzunehmen oder zumindest auszuhalten? Und er ist zu einer inneren Auseinandersetzung mit dieser Wirklichkeit gefordert: Welche Verluste sind mit dieser Erkrankung verbunden? Kann er sie betrauern? Was bleibt an Lebenswertem? Was ist noch wichtig im Leben? Kann auch aus dieser Situation durch ihn selbst noch Sinnvolles werden?

Summa: Auseinandersetzung und Aufgabe

Fassen wir bis hierher zusammen: Der Mensch ist also in jeder Situation einerseits grundsätzlich zu einem Umgehen, einer *Auseinandersetzung* gefordert (dies ist ihm, anthropologisch gesehen, möglich aufgrund der Fähigkeiten der Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstannahme), dies geschieht andererseits jedoch immer vor dem Hintergrund existenzieller Grundbedingungen, so dass diese existenziellen Grundbedingungen eine spezifische Aufgabe

für den Menschen darstellen, die er mittels *personalen Aktivitäten* zu vollziehen hat.

Sich auseinanderzusetzen in und mit einer Situation sowie personale Aktivitäten zu vollziehen, die aus dieser Auseinandersetzung resultieren, sind zwei Aufgaben, vor denen der Mensch immer steht.

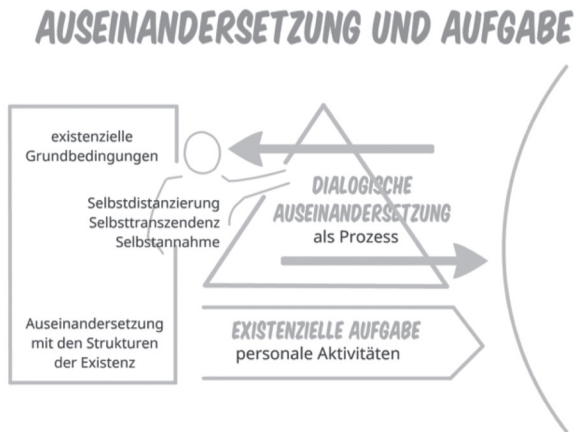


Abb. 3: Auseinandersetzung und Aufgabe

So viel zu den grundlegenden Herausforderungen des Personseins.

PROZESSHAFFE UND STRUKTURELLE DIALOGFÄHIGKEIT: DIE KOMPETENZ, SICH ABZUSTIMMEN

Gehen wir nun einen Schritt weiter. Wie gelingt es dem Menschen, zu dieser Auseinandersetzung in der Situation und dem inneren Wissen um die spezifische personale Aktivität zu kommen?

Für diesen Vermittlungsprozess benötigt der Mensch die *Kompetenz, sich in der Situation auf alle betreffenden Gegebenheiten hin abzustimmen*. Dies erfordert eine *Dialogfähigkeit mittels stabiler Ich-Funktionen*. Den Prozess der Abstimmung vollzieht der Mensch sowohl nach innen, also zu sich selbst hin (Innenpol [=Lebenshorizont]), als auch nach außen, also zur Welt hin (Außenpol [=Welthorizont]).

Diese *Abstimmkompetenz* benötigt zwei Fertigkeiten:

1. das Prozessgeschehen von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck vollgültig vollziehen zu können und
2. stabile Ich-Funktionen zu besitzen, auf die der Mensch im Prozessgeschehen von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck Bezug nimmt und ohne die dieses Prozessgeschehen nicht autark vollzogen werden kann.

Die *prozesshafte Dialogfähigkeit* ist als Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck weiter oben bereits beschrieben worden.

DIE KOMPETENZ, SICH ABZUSTIMMEN

benötigt zwei Fertigkeiten



Abb. 4: Die Kompetenz sich abzustimmen

Die *strukturelle Dialogfähigkeit* zeigt sich in den *Ich-Funktionen* der Person. (Die Begriffe „Ich-Funktionen“ und „Ich-Struktur“ werden in diesem Artikel verwandt für die grundsätzlichen Fähigkeiten des Menschen, mit seinem Gegenüber und der Welt in einen Dialog zu kommen. Man kann deshalb auch von Existenzfunktionen der Person sprechen. Dies setzt die Fähigkeit des Menschen zu einem authentischen Umgang mit sich selbst voraus. Diesem spezifischen Themenbereich der dritten Grundmotivation werden die Termini „Ich-Funktionen“ sowie „Ich-Struktur“ bislang in der Existenzanalyse zugeordnet. In diesem Beitrag werden die Begriffe jedoch grundlegender in den Gesamtzusammenhang der vier Grundmotivationen gestellt.)

Diese Ich-Funktionen lassen sich existenzanalytisch mit vier Aspekten beschreiben:

1. die Fähigkeit, Gegebenes *aufzunehmen* und Wesentliches *wahrzunehmen*,
2. die Fähigkeit, sich vom Gegebenen und Wesentlichen *berühren zu lassen*,
3. die Fähigkeit, hinsichtlich des Wesentlichen *sich selbst und dem Anderen gerecht zu werden*,
4. die Fähigkeit, das Wesentliche zu *vollziehen*.

Die Stabilität dieser Ich-Funktionen ist Folge der Integrationsleistungen der Person hinsichtlich ihrer grundmotivationalen Themen.

Diese Sichtweise hat manche Ähnlichkeiten zur strukturbezogenen Psychotherapie von *Gerd Rudolf*. Rudolf beschreibt vier zentrale Themen des Menschen. Nun steht für ihn jedoch nicht der sonst in der Psychoanalyse übliche triebpsychologische Aspekt mit dem Blick auf Befriedigung und Frustration im Vordergrund der Betrachtung, aus dem sich dann typische Konflikte ableiten lassen. Rudolf fokussiert vielmehr den *Entwicklungsaspekt* der Themen mit der Idee, dass jeder Entwicklung ein *Hauptziel* eigen ist, das der Mensch herzustellen sucht. Rudolf spricht davon, dass

es dem Menschen um die Herstellung von Nähe und Beziehung, von Objektbindung, von Autonomie und von Identität geht (Rudolf 2006, 6-20). Hier ist eine große Nähe zum Konzept der Grundmotivationen in der Existenzanalyse, deren inhaltliche Schnittstellen noch auszuloten wären. Wichtig ist folgender Gedanke von Rudolf: *Die etablierten Ziele zeigen sich in strukturellen Funktionen, die der Mensch dann grundsätzlich für seine Lebensgestaltung zur Verfügung hat.* Es handelt sich dabei um drei Fertigkeiten. Die strukturellen Funktionen ermöglichen es dem Menschen, Gegebenheiten zu differenzieren, Aspekte zu einem neuen Gefüge zu integrieren und ein Gleichgewicht zu regulieren (Rudolf ebd. 2006, 14ff.).

Nun lässt sich dieser Gedanke, der von Rudolf auf der Ebene der Psychodynamik entwickelt wird, übertragen auf die Ebene der *Personalität*. Dann geht es um eine *Operationalisierung Personalier Diagnostik*. Die personalen Ich-Funktionen, die die Existenzanalyse beschreibt und die im Ich-Erleben erfahrbar werden, zeigen sich in vier *grundlegenden Dimensionen des Selbstbezugs*. Diese Dimensionen des Selbstbezugs bilden sich – je nach struktureller Stabilität – als *Qualität oder Insuffizienz* ab (vgl. auch Arbeitskreis OPD-KJ 2003, 123). Die diesbezüglichen Fertigkeiten lassen sich als vier *personal-existenzielle Kompetenzen* beschreiben:

1. *Die Kompetenz der reflektierten Selbst- und Fremdwahrnehmung.*
2. *Die Kompetenz der emotionalen Bezogenheit.*
3. *Die Kompetenz der gewissenhaften Legitimierung.*
4. *Die Kompetenz der autarken Handlung.*

Ein Beispiel: Die Kompetenz der gewissenhaften Legitimierung zeigt sich u.a. in der Selbstsicherheit und Autonomie, eine vor sich selbst und anderen gerechtfertigte eigene Position zu vertreten, auch wenn wichtige andere Menschen diesen Sachverhalt anders bewerten.

Fassen wir bis hierher zusammen: Um sich mit den Situationen, in denen der Mensch lebt, auseinanderzusetzen, bedarf es der Kompetenz, sich abzustimmen. Dieses Abstimmen geschieht in einem prozesshaften Dialog mittels der Personalen Existenzanalyse (PEA). Dieser Prozess ist im Gelingen abhängig von der Stabilität der Ich-Funktionen, fußt also auf Kompetenzen im Horizont struktureller Voraussetzungen. In der Folge wird dem Menschen deutlich, welche existenzielle Aufgabe auf ihn wartet und welche personalen Aktivitäten er zu vollziehen hat.

INDIKATIONEN ZUR ARBEIT MIT PERSONALER EXISTENZANALYSE (PEA) BZW. ZUR ARBEIT AN DER PERSONALEN AKTIVITÄT (PA) IM HORIZONT DER GRUNDMOTIVATIONEN

Angesichts der bislang ausgeführten Unterscheidung in eine grundsätzliche situative Auseinandersetzung und spezifische personale Aktivitäten, die in der Situation zu erbringen sind, entsteht die Frage, welche Indikationen sich zur Arbeit mit der Personalen Existenzanalyse (PEA) bzw.

zur Arbeit an der personalen Aktivität (PA) im Horizont der Grundmotivationen bis hierher beschreiben lassen. Anders gefragt: Wann arbeitet man in der Therapie bzw. in der Beratung mittels der PEA? Und was fokussiert diese Arbeit? Und wann arbeitet man an der personalen Aktivität bzw. an Themen, die die Grundmotivationen betreffen?

Zur Arbeit mit der Personalen Existenzanalyse

Mittels der PEA geht es grundsätzlich immer um das Herausarbeiten von Betroffenheiten, Positionen und Umsetzungen für den Menschen. Dies gilt für alle konkreten Themen und Inhalte, mit denen Menschen in die Therapie oder Beratung kommen oder die sich im Verlauf der Therapie oder Beratung als bedeutsam erweisen; also z.B. für das Herausarbeiten eines Themas, der existenziellen Bedeutung dieses Themas für den Menschen, der Festigkeit einer Position, der Integration von Gesichtspunkten in die Position, den Ideen und der Konkretion der Umsetzung.

Wozu ist die Arbeit auf dieser Ebene wichtig? Unter dem Druck aktueller oder biographischer Situationen sind oft wesentliche Aspekte des individuellen Erlebens, des Betroffenseins und der Bedeutung nicht integriert. Mittels der PEA kann dies bewusst und fühlbar gemacht werden, eine (nachträgliche) Integration kann erfolgen. Das gilt ebenso für Unsicherheiten und Unklarheiten bei Entscheidungen.

Auf einer strukturellen Ebene betrachtet ist die Arbeit mit der PEA unspezifisch, weil sie für alle Themen des Menschen gilt. Ihr Fokus ist es, die Bedeutung eines Themas zu erfassen und seine Handlungsrelevanz und Umsetzung zu klären.

Zur Arbeit mit der personalen Aktivität (PA)

Hier geht es maßgeblich um das Herausarbeiten der spezifisch zu erbringenden Aktivität der Person angesichts einer Aufgabe, einer zu gestaltenden Situation. Welche personale Aktivität erfordert die reale aktuelle Situation? Dies ist die Leitfrage in diesem Zusammenhang. Geht es bspw. darum, die Situation anzunehmen? Geht es darum, sich überhaupt einzulassen und berühren zu lassen vom Geschehen? Oder geht es darum, entgegenzutreten und sich auseinanderzusetzen?

Hierfür ist wesentlich zu erkennen, in welchen lebensgeschichtlich-biographischen Kontext diese spezifische Aktivität eingebettet ist. Gibt es Ängste, Konflikte oder Mangel-erfahrungen im (bewussten oder unbewussten) Hintergrund, die es schwer machen, diese Aktivität zu vollziehen? Und auf welchem personalen Strukturniveau des Individuums ist die zu leistende personale Aktivität angesiedelt? Dieses Thema wird im Folgenden noch näher dargelegt. Das Bearbeiten der Ängste, Konflikte oder Mangel-erfahrungen bzw. die Arbeit an der personalen Restrukturierung bilden dann den Fokus der Therapie oder in abgeschwächter Form einer Beratung. In der dialogischen Anwendung kommt hierfür ebenfalls wieder die Personale Existenzanalyse zum Tragen.

Soweit das grundlegende anthropologische Verständnis und die grundlegenden therapeutisch-beraterischen Aufgaben.

Wie zeigt sich dieses Geschehen nun im psychotherapeu-

ARBEIT MIT DER PEA / AN DEN PA

wann arbeitet man mittels was?



Abb. 5: Arbeit mit der PEA

tischen Kontext? Und welche Erklärungen lassen sich finden, weshalb es zur Pathologie kommt? Diese Fragen sind natürlich für die psychotherapeutische Arbeit entscheidend.

ZUR STABILITÄT DER GRUNDMOTIVATIONALEN STRUKTUR UND IHR ZUSAMMENHANG MIT DEN PERSONALEN AKTIVITÄTEN

Analog zu einer Systematik auf der Ebene einer triebpsychologischen Erklärung, wie sie bei Gerd Rudolf et al. zu finden ist, lässt sich auch auf der Ebene personal-existenzieller Grundmotivationen überlegen, welche Fähigkeiten und welche Auswirkungen ein stabiles oder instabiles Strukturniveau des Menschen mit sich bringen.

Dazu zunächst folgende Klärung: Was meint Struktur?

Gerd Rudolf: „Struktur ist definiert als die Verfügbarkeit über psychische Funktionen, die für die Organisation des Selbst und seine Beziehungen zu den inneren und äußeren Objekten erforderlich sind. Strukturelle Störungen beinhalten die unzureichende Verfügbarkeit über diese Funktionen, bzw. ihre Vulnerabilität. Strukturelle Störungen sind meist die Folge frühkindlicher Beziehungsstörungen.“ (Rudolf 2006, 54)

Wenn man diese Sichtweise von Rudolf nicht nur auf das psychische Erleben bezieht, sondern die personale Dimension mit einbezieht, wie es der Fokus der Existenzanalyse ist, dann geht es hinsichtlich der strukturellen Stabilität auch um die **Verfügbarkeit personaler Funktionen für den Prozess der dialogischen Abstimmung und personalen Aktivität.**

Die Kurzformel lautet dann: Je stabiler die personale Struktur, desto gelingender die Kompetenz, sich abzustimmen sowie spezifisch personale Aktivitäten umzusetzen. Denn: Die personalen Fähigkeiten und Aktivitäten sind in ihrer Stabilität und ihrem Funktionsniveau gekoppelt an das Niveau der strukturellen Festigkeit innerhalb der jeweiligen Grundmotivation. Man kann es auch andersherum sagen: Das Niveau in der Realisation personaler Aktivitäten gibt diagnostisch Auskunft über die Stabilität des Strukturniveaus der Grundmotivationen.

Worin besteht nun die personale strukturelle Stabilität?

Sie zeigt sich *wesentlich in den Verankerungen*, in denen der Mensch wurzelt.

1. In der *Verankerung im Grund des Seins: Seinsvertrauen.*
2. In der *Verankerung in der Werterfahrung des Lebens: Grundwerterfahrung.*
3. In der *Verankerung in der Eigenständigkeit des Selbstseins: Selbstwerterfahrung.*
4. In der *Verankerung im Kontext: Sinnerfahrung.*

Diese wesentlichen inneren Verankerungen, auf die der Mensch im Grunde angewiesen ist, nach denen er strebt und die er aufgrund von Erfahrungen in seiner Entwicklungsgeschichte in sich trägt, haben zentrale *Auswirkungen*. Sie begründen erstens die *Festigkeit* grundlegender latenter personaler Fertigkeiten und helfen zweitens, das *Verhalten* in der Situation zu organisieren. Somit ermöglichen sie es dem Menschen, sich mit seiner umgebenden Welt *auseinanderzusetzen*, sich selbst zu *regulieren* und sich selbst zu *organisieren*. Dies alles sind Bedingungen für die weiter oben beschriebene personale Kompetenz, sich abzustimmen. *Struktur begründet also Aktualisierungsbereitschaften.* „Struktur enthält potentielle Energie, bereitstehende Voreingenommenheiten und Möglichkeiten. Struktur ist damit potentielle Funktion, potentielle Dynamik der Anpassung, Struktur ist aus Funktion gewonnene, kondensierte, in affektlogischen Schemata geordnete Information.“ (Arbeitskreis OPD-KJ 2003, 18)

Übertragen wir dies auf personale Fertigkeiten, wie sie die Existenzanalyse beschreibt, dann lässt sich systematisieren:

1. Die Verankerung im Seinsvertrauen ermöglicht die *Fertigkeit, aus dem Vertrauen zu leben.*
2. Die Verankerung in der Grundwerterfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich selbst, den Menschen und der Welt mit Liebe zu begegnen.*
3. Die Verankerung in der Selbstwerterfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich selbst und anderen Respekt und Wertschätzung zu geben.*
4. Die Verankerung in der Sinnerfahrung ermöglicht die *Fertigkeit, sich in einen Zusammenhang einzubetten.*

PERSONALE FERTIGKEITEN

1. **GM** Verankerung im Seinsvertrauen:
Fertigkeit, aus dem Vertrauen leben
2. **GM** Verankerung aus der Grundwerterfahrung:
Fertigkeit, sich selbst, den Menschen und der Welt mit Liebe begegnen
3. **GM** Verankerung in der Selbstwerterfahrung:
Fertigkeit, sich selbst und anderen Respekt und Wertschätzung geben
4. **GM** Verankerung in der Sinnerfahrung:
Fertigkeit, sich in einen Zusammenhang eingebettet wissen

Abb. 6: Personale Fertigkeiten

DREI DIAGNOSTISCHE BETRACHTUNGSEBENEN

Diagnostisch lassen sich in der psychotherapeutischen Arbeit mit der hier dargestellten Sichtweise drei Ebenen unterscheiden:

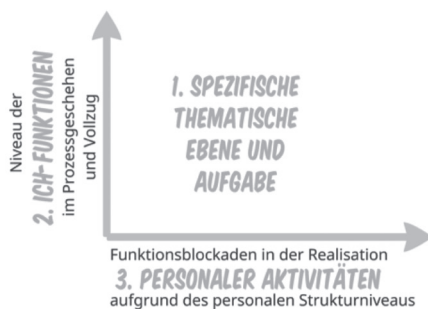
1. Die spezifische thematische Ebene und Aufgabe.
2. Das Niveau der Ich-Funktionen als Existenzfunktionen im Prozessgeschehen und Vollzug.
3. Die Funktionsblockaden in der Realisation personaler Aktivitäten aufgrund des personalen Strukturniveaus.

Die diagnostische Unterscheidung dieser Ebenen verbunden mit der Einschätzung des Therapeuten hinsichtlich des Funktions- und Strukturniveaus des Patienten ist für die therapeutische Arbeit von großer Bedeutung. Von hierher erschließt sich, wann, woran und wie zu arbeiten ist. In einem Bild gesprochen: Wenn jemand zu Ihnen kommt, um mit Ihnen eine Bergtour – am liebsten gleich eine Gipfelersteigung – zu machen, weil er weiß, dass Sie da erfahren sind, werden Sie sich auch die Kondition und Erfahrung Ihres Gegenübers anschauen. Vielleicht verabreden Sie sich gleich an der Hütte, um von da aus zum Weg auf den Gipfel zu starten. Vielleicht verabreden Sie sich aber auch im Sportgeschäft, um für eine entsprechende Ausrüstung zu sorgen und dann mit einem etwas längeren Weg in den Bergen zu beginnen.

Die diagnostische Erkenntnis macht verständlich, warum bspw. eine Arbeit an der thematischen Ebene alleine nicht gelingen kann, wenn das Funktionsniveau der Ich-Funktionen blockiert ist oder wenn die strukturelle Stabilität fehlt. Diagnostisch konzentriert sich der Blick deshalb auf das Funktionsniveau der Ich-Funktionen sowie der personalen Aktivitäten angesichts der strukturellen Stabilität.

DIAGNOSTISCHE BETRACHTUNGSEBENEN

der mehrdimensionale Blick



verbunden mit der Einschätzung des Funktions- und Strukturniveaus des Patienten

Abb. 7: Diagnostische Betrachtungsebenen

Bsp.: Stellen wir uns einen Patienten mit depressiver Symptomatik vor. Er beschreibt Situationen, in denen er sich überfordert fühlt und zu denen er sich im Sinne seiner Kraft und Energie abstimmen können sollte. Die notwendige personale Aktivität wäre eine Abgrenzung und Positionierung, um das Maß der Herausforderung subjektiv angemessen zu halten. Auf der Betrachtungsebene der Ich-Funktionen bedarf dies zunächst einer hinreichenden Selbstwahrnehmung.

Im Verlauf der Therapie stellt sich heraus, dass eine authentische Selbstwahrnehmung nur schwer gelingt, weil sie sofort überfrachtet ist mit Ansprüchen und Selbstentwertungen. Erst nach und nach wird sichtbar, dass das Ich-Erleben vollständig gekoppelt ist an den Anspruch der Leistung. Die Leistung gemäß der Ansprüche aus dem Über-Ich wird als normal empfunden.

Die biographische Anamnese ergibt, dass die primären Bezugspersonen für den Patienten schon von klein auf übergriffig, fordernd und an eigenen Interessen ausgerichtet waren. Um die Beziehung zu erhalten, musste er sich anpassen, auf Eigenes verzichten und den Leistungsidealen entsprechen.

Therapeutisch stellt sich jetzt die Frage, inwiefern eine Arbeit an der Differenzierung der Ich-Funktionen (Selbstwahrnehmung und Selbstlegitimation) hinreichend ist bzw. in welchem Ausmaß die Arbeit an der strukturellen Ebene (Grund- und Selbstwertverankerung) einzubeziehen ist.

THERAPEUTISCHE AUFARBEITUNG

Wann also ist an der Differenzierung der Ich-Funktionen zu arbeiten? Und wann an der Stabilisierung der strukturellen Festigkeit? Und worum geht es therapeutisch in dieser jeweiligen Arbeit?

Die Beantwortung der Frage, wo therapeutisch anzusetzen ist, richtet sich nach dem Charakter und dem Niveau der Störung. Grundsätzlich lassen sich hier eine Konfliktebene und eine instabile Strukturebene unterscheiden. Die Konfliktebene betrifft eher neurotische Störungen bei relativ intakter struktureller Festigkeit der Persönlichkeit, während die instabile Strukturebene ein instabiles Persönlichkeitsniveau zur Voraussetzung hat, das sich durch ein fixiertes Regulationssystem stabilisiert.

Konfliktebene: Neurotische Störung

Bei der Konfliktebene steht das situative Unvermögen und Leiden im Vordergrund.

Die Störung tritt im Horizont von Ereignissen auf – angesichts (unbewusster) ungelöster Konflikte, unverarbeiteter Mangelerfahrungen, Unwissenheit, Angst oder situativ überfordernder Verluste. Diese führen in der Regel zu einer *Funktionsblockade*, die den Vollzug personaler Aktivitäten aufgrund relativer Fixierung im Copingverhalten erschwert oder gar verunmöglicht. *Ausgangspunkt* ist dann die *situative* oder (eher) kurzzeitige *Überforderung der Ich-Struktur* bei ansonsten struktureller Stabilität.

Die Instabilität des Funktionsniveaus ist also wesentlich nur situativ, nicht durchgängig. Es gibt einen auslösenden Faktor, der diese situative Überforderung in Gang setzt. Diese Überforderung kann aus der realen derzeitigen Wirklichkeit kommen (z.B. ein unverhoffter Verlust, der verarbeitet werden muss, jedoch als überfordernd erlebt wird), häufig steht diese situative Überforderung jedoch in einer Analogie zu unverarbeiteten lebensgeschichtlichen Themen (z.B. bittet der Vorgesetzte zu einem Gespräch, es wird mit übertriebener Angst und daraus folgender Rechtfertigung reagiert; die Angst gehört eigentlich dem Kind in der Erfahrung mit dem überstrengen Vater).

Das bedeutet: Die nicht gelingende personale Aktivität steht im Zusammenhang mit *nicht bewältigten Ängsten*, die therapeutisch bewusst zu machen und durcharbeiten sind. Deshalb ist an der Beruhigung der Angst zu arbeiten, so dass dann eine gefestigte personale Aktivität möglich wird.

Für die Psychotherapie bedeutet dies die *Arbeit am Konflikt*, an der *Angst*, am Mangel, an Loyalitäten oder an der Verarbeitung eines Verlustes.

KONFLIKTEBENE: NEUROTISCHE STÖRUNG

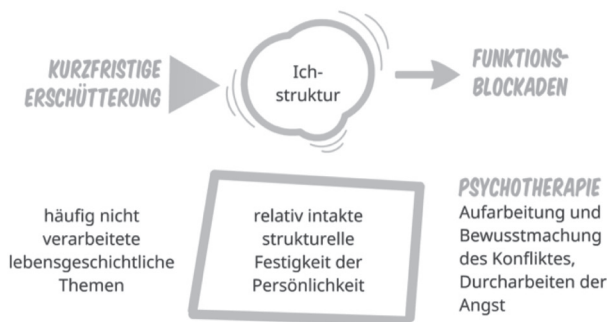


Abb. 8: Konfliktebene

Existenzanalytisch lassen sich gemäß der grundmotivationalen Themen des Menschen vier grundlegende Bedrohungen beschreiben, die einen Konflikt darstellen (deshalb Konfliktebene), weil das Ziel des jeweiligen existenziellen Themas vom Menschen zwar erstrebt wird, die Angst aber dagegen steht.

Die Konfliktthemen lauten:

1. Angst der Verunsicherung vs. Vertrauen,
2. Angst der Unverbundenheit vs. Verbundenheit,
3. Angst des Nicht-Selbst-Seins vs. Selbstannahme,
4. Angst der Kontextlosigkeit vs. Sinn.

Diese spezifischen Ängste werden mit jeweils vorherrschenden Zuständigen Gefühlen erlebt. Dies sind Gefühle von 1. Bedrohung und Bodenlosigkeit, 2. Beziehungunsicherheit und Beziehungskälte, 3. Selbstverlorenheit und Ungenügendsein und 4. Nichteingebundenheit und Nichtverstehen.

Das Zulassen der jeweiligen Angst sowie die Überwindung der Angst werden vom Menschen in der Regel bedrohlich und konflikthaft erlebt. Deshalb lassen sich neurotische Störungen durch das Bewusstmachen und Aufdecken von Konflikten bearbeiten und behandeln. Dies ist wesentliche Voraussetzung für die Festigung der personalen Aktivität.

Instabile Strukturebene: Persönlichkeitsstörung

Bei der instabilen Strukturebene stehen durchgängige Reaktionsmuster im Erleben und Verhalten im Vordergrund, deutlich unabhängiger von situativen Kontexten. Alles, was auf den Menschen zukommt, wird bspw. generalisierend als bedrohlich erlebt; oder Rückmeldungen anderer Menschen

generalisierend als Infragestellung der eigenen Person etc.

Um mit diesem Ausmaß der persönlich erlebten Bedrohung zurecht zu kommen, entwickelt der Mensch ein fixiertes Regulationssystem (fixierte Copingreaktionen), das diesen Menschen in seinem Lebensvollzug stabilisiert, damit jedoch der realen Wirklichkeit nicht gerecht wird. Diagnostisch spricht man von Persönlichkeitsstörungen. *Ausgangspunkt* ist in diesen Fällen eine zugrunde liegende *defizitäre Ich-Struktur* mit in der Folge *grundsätzlicher Überforderung des Vollzugs personaler Aktivitäten*. Die psychotherapeutische Arbeit setzt deshalb zunächst nicht bei der Aufarbeitung und Bewusstmachung eines Konfliktes oder beim Durcharbeiten einer Angst an. Sie arbeitet vielmehr an der *Restrukturierung der strukturellen Festigkeit*.

INSTABILE STRUKTUREBENE: PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

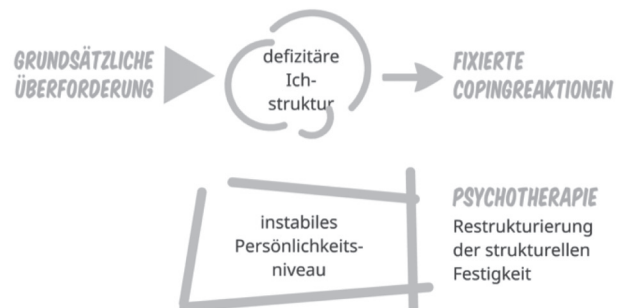


Abb. 9: Instabile Strukturebene

Beide Störebene (die neurotische Ebene bzw. die Ebene der Persönlichkeitsstörung) brauchen ein jeweils anderes psychotherapeutisches Arbeiten. Wird auf der ersten Ebene (Konfliktebene: Funktionsblockade aufgrund kurzzeitiger Erschütterung der Ich-Struktur) eher aufdeckend gearbeitet, um durch Bewusstmachung und Verstehen neue Erlebens- und Verhaltensoptionen zu ermöglichen, geht es auf der zweiten Ebene (Instabile Strukturebene: fixiertes Regulationssystem aufgrund von Defiziten in der Ich-Struktur) eher um Restrukturierung aufgrund massiver lebensgeschichtlicher Überforderungen, Mangel Erfahrungen und/oder Traumata.

Eine Strukturtherapie fokussiert deshalb existenzanalytisch:

- 1. GM: die Verankerung bzw. Festigung im Grund des Seins;
- 2. GM: die Verankerung bzw. Festigung in der Werterfahrung des Lebens;
- 3. GM: die Verankerung bzw. Festigung in der Eigenständigkeit des Selbstseins;
- 4. GM: die Verankerung bzw. Festigung im Kontext des Sinns.

SCHLUSS

Die große Aufgabe und Herausforderung jedes Menschen

ist es, das Leben in Freiheit und Verantwortung so zu gestalten, dass er dazu stehen und das Gelebte – auch im Nachhinein – bejahen kann. Dann wird das gegebene Leben zum eigenen Leben. In der Verwirklichung dieser Lebensherausforderung begegnet der Mensch der unaufhebbaren Polarität von Person und Struktur. Als Person ist der Mensch derjenige, der sich ansprechen lässt jenseits des Bestehenden. Indem er dieses unverfügbar Andere zu sich nimmt, mit sich abstimmt und seine Antwort darauf gibt, gestaltet der Mensch sein Leben. Es entsteht Neues, vorher nicht Dagewesenes. Das ist sein schöpferisches Potential. So gesehen ist der Mensch unbedingt frei. Es ist die Freiheit zum eigenen Leben. Nicht jedoch frei ist er von der Gebundenheit an Kontexte innerer und äußerer Art, die ihn immer auch zirkulär bedingen und prägen. Zu diesen Kontexten gehören nicht nur situative, kulturgeschichtliche, gesellschaftliche, also soziale Bedingungen, sondern auch (neuro-)biologische und psychische Bedingungen.

Deshalb hat eine professionelle Begleitung von Menschen sowohl die existenzielle, als auch die strukturelle Betrachtungsebene in den Blick zu nehmen.

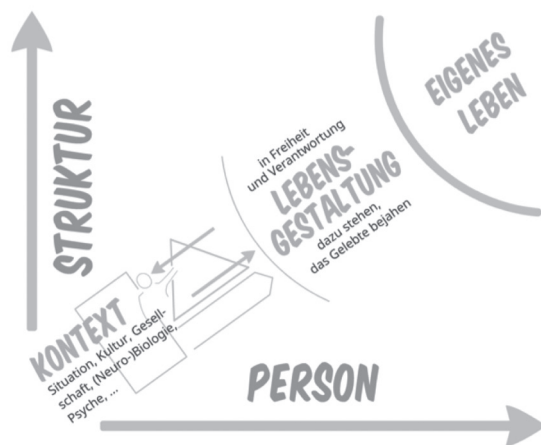


Abb. 10: Struktur Person Lebensgestaltung

Der vorliegende Beitrag differenziert den Zusammenhang der Ebenen für die menschliche Lebensgestaltung und ihre psychotherapeutische bzw. beraterische Begleitung aus existenzanalytischer Sicht.

Literatur

- Arbeitskreis OPD-KJ (Hg) (2003) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen und Manual. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber
- Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Längle A (Hg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23-179
- Längle A, Kolbe C (2014) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Eberwein W, Thielen M (Hg.) Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag, 149-163
- Rudolf G (2006) Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Schattauer

Ein besonderer Dank gilt Frank Gottschling für die Erstellung der Schaubilder. Die ausführliche Prezi-Präsentation des Vortrages ist auf www.christophkolbe.de einzusehen.

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
Borchersstraße 21
D-30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com

EXISTENZIELLES GROUNDING: DAS SEINERLEBEN ALS RESSOURCE DER PERSON

Bausteine zur vertieften Einbindung des gefühlten Körpers in die Existenzanalyse¹

MARKUS ANGERMAYR

Es wird das vorreflexive körper-leibliche Erleben von basalen haltgebenden, stärkenden und nährenden Phänomenen des Da-Seins praktisch in den Blick genommen.

Ausgangspunkt existenzanalytischer Arbeit ist die körper-leibhafte Person, die sich in einer bestimmten Situation befindet. Es bestehen und entstehen halt- und strukturgebende Rhythmen, wie z.B. Atmung, Herzschlag, Weitung und Enge, usw.. Es geht darum, diesen Phänomenen nachzuspüren und dabei zu verweilen. Sie erschließen die Ebene des Seinsgrundes und Grundwerts. Es ist ein Zustandswechsel vom Alltagsbewusstsein zum gefühlten Seinerleben hin zu einem in der Tiefe erlebten „ich bin“ – ist somit ein schlichtes Eintauchen in das „Mysterium des Selbstverständlichen“ (Patocka 1991).

In der Tiefe körper-leiblicher Prozesse finden sich bei aller psychodynamischen Problematik basale Ressourcen, so dass wir in der Existenzanalyse sagen: Das Sein ist selbst schon ein „Können“.

SCHLÜSSELWÖRTER: Dasein, Grounding, KörperLeib, Seinerleben

EXISTENTIAL GROUNDING: EXPERIENCE OF BEING AS A RESOURCE OF THE PERSON

Building blocks for deepening the integration of the felt body in Existential Analysis

The pre-reflexive body-corporeal experience of basic stabilizing, strengthening, and nourishing phenomena of being in existence is focused on in practice.

The bodily-corporeal person which finds itself in a certain situation is point of departure in existential analytical work. Rhythms lending stability and structure persist and evolve such as respiration, heartbeat, expansion and contraction and so on. It's a matter of tracing these phenomena and dwelling upon them. They grant access to the level of the ground of being and fundamental values. It is a state change leading from everyday consciousness to a felt experience of being onward to an "I am" experienced in the depth – it is hence a plain immersion into the mystery of the self-evident (Patocka 1991).

Despite all psychodynamic difficulty, basic resources can be found in the depth of body-corporeal processes, which leads to what Existential Analysis states: Being is by itself already ability.

KEYWORDS: being in existence, grounding, body-corporeal, experience of being

Wir stoßen durch unsere Phänomenologische Grundhaltung kontinuierlich auf das körperleibliche Seinerleben, das jeder sprachlichen Artikulation voraus geht. Das In-der-Welt-Sein ist körperleiblich². Das KörperLeibliche ist daher nicht nur eine Dimension unseres Seins, sondern die Bedingung für die Möglichkeit unseres Verhältnisses zu uns selbst. Die Bezugnahme zum Seinerleben ist ein Urmotiv der Existenzanalyse (Längle 1984), die damit auch als Grounding der Höhenpsychologie Franks gelesen werden kann.

Dieser phänomenologischen Linie folgt der Artikel und versteht sich als ein weiterer Aspekt eines existenzanalytisch-körperorientierten Arbeitens.

Was meint existenzielles Grounding?

Es ist „Eine seltsame Sache oder gar eine unheimliche Sache, daß wir erst auf den Boden springen müssen, auf dem wir eigentlich stehen“ meint Heidegger in seiner Schrift über das Denken (Heidegger 1992, 26). Dieses Motiv des existenziellen Sprungs ist typisch für existentielle Denker und in der existenziellen Therapie.

Wieso braucht es den Sprung? Der zeitgenössische ame-

rikanische Philosoph T. Nagel spricht von einer „view from nowhere“ die wir im Denken einnehmen können. Darin liegt die entlastende und kreative Wirkung des Denkens aber auch die Gefahr des Selbstverlustes durch den Verlust der Gegenwart und der körperleiblichen Grunderfahrung des Ich-Hier-Jetzt (i.A. Fuchs 2000, 265). Während der Mensch u.a. durch Reflexion einen „utopischen Standort“ wie Plessner es nennt, einnehmen kann, weil er theoretisch/denkend überall sein kann, bleibt er existentiell gesehen körperleiblich verortet, in der gegenwärtigen Situation (ebd.).

„Mein Körper ist das genaue Gegenteil einer Utopie, er ist niemals unter einem andern Himmel, er ist der absolute Ort, das kleine Stück Raum, mit dem ich buchstäblich eins bin. Mein Körper ist eine gnadenlose Topie. (...)“ (Foucault 2005, 11, 25)

Auf diesen Boden zu springen ist nicht immer einladend und doch sind dort die Ressourcen des Seinerlebens zu finden. Durch *Sein-Lassen* beginne ich Werte zu sehen, diese können im körperleiblichen Resonanzraum zu schwingen beginnen und damit Entwicklung und Wachstum ermöglichen.

¹ Der Artikel ist die überarbeitete Zusammenfassung des Kongressvortrags in Berlin 2014: Potentiale der Person.

² Ich verwende das Begriffskonstrukt KörperLeib, um die unauflösbare Verschränkung des gegenständlichen Körpers-Habens und spürbarem Leib-Seins im Sinne des von innen gefühlten Körpers zu betonen. Auch bin ich mir bewusst, dass ich den Begriff „Sein“ z.T. in verdinglichender Weise verwende. „Sein“ ist aber kein Etwas, kein Inhalt; bildlich gesprochen vergleicht es Heidegger mit einer Lichtung.

Zugespißt heißt dies: „Wir halten alles aus (*Seinsresource*), es sei denn, wir sterben daran.“ (Albert Ellis) Eine Tatsache, die die Traumaforschung bestätigt. Es werden niemals alle Strukturen zerstört, andernfalls ist es nicht zu überleben. Das Erleben des Seins *Ich-Hier-Jetzt* – des Gegenwartsmoments und „moment of meeting“ (Stern 2005) – stellt mich auf den Boden der Existenz.

Die fehlende annehmend-erlebensmäßige Bezugnahme oder *Seinsvergessenheit* scheint mir die Erfahrung von vielen Klientinnen³ zu sein, die zu uns kommen und berichten, dass sie schon – oft jahrelang – über Ihre Situation nachgedacht hätten und dadurch Lösungen und Veränderung suchten, ohne Erfolg.

Warum hilft ihr spezifisches Nach-Denken der Klientin nicht?

Offensichtlich ist die Klientin nicht mit dem *Bedenkenswert* verbunden. Es fehlt, existenzanalytisch gesprochen, die Seinsfühlung. Am direktesten ist dies im unspektakulären basalen körperleiblichen Erleben gegeben.

Existenzielles Grounding versucht die Verbindung zum KörperLeib herzustellen, das schlichte Da-Sein ins Erleben zu bringen und zu stärken, denn das körperleibliche Fühlen und Spüren des Da-Seins ist als Ausgangspunkt das Gegenteil eines Denkens von nirgendwo. Es ist ein Annehmen dessen, was ist, anstatt dem Leben Widerstand entgegenzusetzen.

So verstanden ist existenzielles Grounding die Antwort auf die Frage, wie ich auf den Boden springen kann, auf dem ich bereits stehe.

Es ist also nicht das Denken, das an sich das Problem wäre, sondern ein Denken das nicht mit dem körperleiblichen Fühlen und Spüren verbunden ist und dort seinen Ausgangspunkt nimmt⁴.

So schreibt der Neurobiologe Hüther pointiert:

„Das Denken allein – oder der Verstand, wenn man will, auch der Geist des Menschen – ist kein geeignetes Instrument, um sich damit in der Welt zurechtzufinden, im Gegenteil. Je komplexer die mit Hilfe dieser Ratio gestaltete Lebenswelt wird, (...) desto mehr versagt das rationale Denken, (...) Wir müssen versuchen, die verlorengegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden. Sonst laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren.“ (Hüther 2006, 77)

Der Begriff des Groundings kommt historisch aus der Bioenergetik und steht dort an zentraler Stelle. Er bedeutet so viel wie Erdung. Sowohl in Kontakt sein mit dem Boden, als auch in der Welt seinen Stand und Grund haben (i.A. Stumm & Pritz 2000, 249). Zudem soll es den Kontakt einer Person zu ihrem Körper verbessern. Dieses Konzept führte dazu, dass Lowen das Setting in den 50er Jahren erweiterte

und viel im Stehen gearbeitet hat.

Existenzielles Grounding kann man als einen Aspekt der körperorientierten Anwendung der Existenzanalyse verstehen und grob in zwei Formen einteilen:

1. Der einfache Standardfall existenziellen Groundings
2. Der erweiterte Standardfall existenziellen Groundings

Für beide Fälle von existenziellen Groundings gilt grundlegend:

„Das Betrachten so lange aushalten, das Meinen so lange Aufschieben, bis sich die Schwerkraft eines Lebensgefühls ergibt“ (Handke 1979, 282), bis von innen ein Antwortgefühl/Impuls/Bild/Satz entsteht und dies dann in weiterer Folge in den personalen Verarbeitungsprozess eingebracht werden kann⁵. Der „von innen gefühlte Körper“ (Gendlin & Wiltschko 1999) ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für das Seinserleben.

DER STANDARDFALL EXISTENZIELLEN GROUNDINGS

Als Normalfall gilt das „absichtslose / unter Einklammerung der Beurteilung“ Wahrnehmen von und das Verweilen bei halt- und strukturgebenden Phänomenen im Hier und Jetzt. Wenn es eine Absicht gibt, dann die, den Raum für das Seinserleben, das „Schmecken“ des „*ich bin*“ zu ermöglichen, in das Mysterium des Selbstverständlichen eintauchen.

Im Grunde handelt es sich um eine Dereflexion: vom kreisend, fruchtlosen – weil nicht am Seinserleben angebunden – Denken zur immer vorhandenen Ressource des Da-Seins.

Beispiel einer Grounding Übung⁶: (die ... stehen für Verweilphasen)

Ich lade Sie ein, verändern sie ihre Position ein klein wenig in Richtung noch bequemer.

... *ich bin da* ...

Ich lege die linke Hand auf Bauch, etwas unterhalb des Nabels, die rechte Hand in die Herzgegend ...

da ist ein Körper der atmet ...

der Gewicht hat ...

der Rhythmus hat ...

der eine Haltung und einen Ausdruck hat, einen passenden Ausdruck des Lebens jetzt in diesem Moment.

... *ich bin* ... *da ist ein Körper, der atmet, in dem das Leben pulsiert ... ein Körper, der in jedem Moment das seine tut und mich damit leben lässt ...*

erlebe ich darin mein Sein, mein Atmen, ohne Beurtei-

³ Mit der weiblichen Form ist in diesem Beitrag die männliche mit gemeint und umgekehrt.

⁴ Diese Sichtweise stützen auch andere konzeptionelle Quellen. Um nur einige davon kurz zu nennen: Die Leibphänomenologie (Schmitz, Böhme, Fuchs, u.a.), Erkenntnisse aus der Traumaforschung (Levin, Reedemann, Sachse), dem Focusing (Gendlin), der Bioenergetik Lowens und der Neurobiologie.

⁵ Dieses Vorgehen hat eine große Parallele zu Eugene Gendlins Focusing, das an dieser Stelle dem existenzanalytischen Prozess sehr nah ist und sich gut ergänzt. Gendlin selbst ist stark von Rogers und philosophisch von Heidegger beeinflusst.

⁶ Weitere Übungen wurden am Kongress im Workshop „Leben unterstützt Leben“ vorgestellt. Manche Formen entstanden aus dem Dialog mit anderen Körperarbeitsansätzen (z.B. Breema Bodywork). Siehe auch Angermayr 2009 und Angermayr, Strassl 2013.

lung, einfach so frei, wie es gerade ist ... mein DA-SEIN ... vielleicht entsteht in ihnen auch ein Antwortgefühl ... etwas kleines, eine kleine Veränderung ... die sie auch registrieren ...

Und dann schicken Sie einen frischen Atem in Ihren Brust-Bauchraum, streifen mit ihren Händen den Körper entlang zur Seite und kehren mit der Aufmerksamkeit wieder zurück.

Registrieren Sie kurz die Wirkung auf ihren Körper.

So unspektakulär es klingt, steht dahinter ein basales Sich-in-Empfang-Nehmen, sowie eine Selbstdistanzierung von schnellen Urteilen und ein sich Einlassen auf primäre körperleibliche Phänomene. Dies stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit, die Präsenz, das eigenen Dasein. Das öffnet den Raum für die Seinsfühlung und das Seinserleben (1. Grundmotivation) und schafft eine bessere Verbindung mit dem Leben (2. Grundmotivation). Es wird nicht nur gedacht, dass „*ich bin*“, sondern gespürt und gefühlt. Damit entsteht eine Klarheit über die Wirklichkeit in der ich stehe.

Eine Klientin (Burnout, ausgeprägtes Grübeln und Gedankenkreisen) meinte einmal, es wäre wie ein Aufwachen für sie, „es gibt mich ja noch, da ist ja wer drin“ und deutete auf Ihren Körper in Herzgegend. Und dieses „Dasein ist dem Menschen ursprünglich nicht gleichgültig“ (Längle 2008, 92).

Der Standardfall kann in einfachen Übungen bestehen, wie auch eingestreut zur Vertiefung des Seinserlebens und Erforschung des Phänomens und dessen Gehalts, sowie als sichere Verbindung zur Gegenwart und als Dissoziationsstop geübt werden. Der Normalfall entspricht einem existenzanalytisch-körperorientierten Arbeiten, unterstützt durch die Selbstberührung des Klienten, ohne direkter Berührung durch die Therapeutin.

Das Grounding fokussiert auf das Wahrnehmen des Atemflusses, des Rhythmus, der Haltung als Ausdruck des Lebens jetzt, des (Körper-)Gewichts am Boden. Darin ist schon ein vorreflexives körperleibliches Verhältnis zu sich selbst gegeben und zwischenleiblich abgestimmt. Jede Bewegung, jede Form wird mit ganzer Beteiligung und ohne Beurteilung spielerisch ausgeführt. Danach folgen einige Atemzüge um die Wirkung nachzuspüren: ein absichtsloses Bei-sich-Sein, sich Zu-Hause fühlen, ein Achten auf das, was es in mir „sagt“ und ein Wahrnehmen des Antwortgefühls, der Resonanz. Dadurch entsteht eine sehr akzeptierende Atmosphäre, die einem Wechsel vom Alltagsbewusstsein in einen ressourcereicheren Seinszustand entspricht, in dem das „*ich bin*“ erlebt wird. Dies stärkt das Dasein-Können, es entsteht (Grund-)Vertrauen ins Sein. Das personale Ich bekommt die Aufgabe, einfach zu registrieren und wird dadurch in den Prozess eingebunden. In Beziehung mit ihrem Dasein sprechen die Klienten dann qualitativ anders über und mit sich.

Die Therapeutin könnte dann damit beginnen, zu fragen, ob sich nun aus dem Inneren, dem Bauch – Brustraum etwas mitteilen möchte, etwas nach Aufmerksamkeit verlangt (vgl. Gendlin & Wiltschko 1999)?

In diesem geöffneten Erfahrungsraum können sich im Leibgedächtnis gespeicherte Inhalte zeigen und Aufmerksamkeit bekommen.

DER ERWEITERTE STANDARDFALL EXISTENZIELLEN GROUNDINGS

Auch hier geht es einerseits um die körperleibliche Wahrnehmung und Präsenz, aber andererseits um das achtsame Wahrnehmen körperlicher Signale während des Prozesses der Personalen Existenzanalyse. Dabei können verschiedene Ebenen des Ansprechens unterstützen: z.B. Feststellen (Markieren „da war was“), Verstärken, Verlangsamen, Experimentieren mit Impulsen, bis hin zur Möglichkeit eines körperleiblichen Handlungsdialogs über Berührung und der Begleitung autonomer Körperreaktionen. Dieses spezielle Grounding ist dadurch wesentlich komplexer und bedarf ausreichender Selbsterfahrung und einer fundierten phänomenologischen Grundhaltung.

Zwei exemplarische Beispiele:

A) Spontan auftretende Verkörperungen

Eine Patientin hatte während ihrer Schilderung des emotional missbräuchlichen Erlebens in ihrer Familie, welches sie als normal empfand, ganz eigenartige Körperbewegungen: Sie zog ihre Füße an, machte sich klein und hielt eine Hand vors Gesicht und die andere über den Kopf. Es fiel ihr gar nicht auf. Ich lud Sie ein diese Bewegungen in Zeitlupe noch einmal zu wiederholen. Sie könnte einfach wahrnehmen, wie es sich gerade in ihrem Körper anfühlt und ihre Haltung und Atmung einfach registrieren – anstatt weiter zu sprechen. Dabei wurde es ihr bewusst, dass es nicht „normal“ war zu Hause.

Das Nach-Denken hat seinen Platz nach dem Spüren und Fühlen des Körpers von innen. Dieses freie Fühlen und Spüren muss sogar vor zu schnellen Überlegungen und Interpretationen – auch der Therapeutinnen – geschützt werden. Dabei zeigen sich oft struktur- und prozessgebundene Hemmungen, z.B. ein nicht frei hin fühlen/spüren können, innere kritische Stimmen usw. die dann bearbeitet werden können.

B) Schwer bearbeitbare, hartnäckige Phänomene

Tarek⁷ hatte eine jahrelange „Schmerzgeschichte mit chronischer Suizidalität“ und mehrere Selbsttötungsversuche hinter sich. In die Praxis kam er über eine fast nicht verschleierte Hilflosigkeit der Sozialarbeiterin in der Klinik, da man einfach nicht mehr wisse, was noch helfen könnte, deswegen sei man auf die Idee einer zusätzlichen ambulanten Psychotherapie gekommen.

Zwei Phänomene stellten sich als besonders hartnäckig heraus und waren für seine chronische Suizidalität zentral: Einerseits sein Beziehungswunsch (dass jemand da ist und sich für ihn interessiert) und seine enorme Todessehnsucht (wieder bei seiner Mutter sein, die selbst schwer depressiv gewesen war).

Über 30-40 Stunden war ich damit beschäftigt, überhaupt eine gute Beziehung aufzubauen und ihn in seinem

⁷ Der Name Tarek ist rein zufällig von mir gewählt, auch die Details sind anonymisiert und so verändert, dass eine Wiedererkennbarkeit ausgeschlossen werden kann.

So-Sein auszuhalten, weil er unglaublich viel jammerte und über Menschen und die ganze Welt klagte. Das war als Therapeut mühevoll auszuhalten.

Einmal kam ich zu einer Stunde zu spät (was tatsächlich so gut wie niemals vorkommt, ohne den Patienten zu verständigen) und ich fand ihn weinend vor der Praxistür. Er meinte, es war wie ein Schock für ihn und er dachte, mir wäre etwas zugestoßen und er hätte mich jetzt verloren, schließlich sei ich ja der einzige, der noch mit ihm rede.

Auch die Todessehnsucht mit der ständig präsenten Möglichkeit des Selbstmords war viele Stunden unser Thema. Wir versuchten, den Grund und das dahinterliegende Bedürfnis dieser Sehnsucht zu bergen, alles mit minimalem kurzzeitig entlastendem Erfolg. Durch die Gespräche erlebte er ungefähr 10 % Erleichterung, die aber beim Verlassen der Praxis wieder auf null ging.

Die Sicherheit in der Beziehung wuchs durch beständiges kontinuierliches Da-Sein, Aushalten, Zuwenden, Interesse und Begegnung. Aber die starke Todessehnsucht kam einfach nicht zur Ruhe.

Ich begann mit ihm darüber zu reden, dass dieses Phänomen immer wieder bei ihm anklopfe und nach Aufmerksamkeit verlange, ob er dies auch so wahrnehme? „Ja“, seine Zustimmung war klar.

Es wirkte, als ob wir noch nicht gut genug zugehört und der Todessehnsucht noch nicht genug Raum gegeben hätten, damit wir verstehen könnten, was es braucht. Da konnte er mit.

Wir hatten festgestellt, dass diese Todessehnsucht eine Sehnsucht nach Ruhe ist, ein von der Welt genug haben ein sich zurückziehen wollen, sterben wollen. Er hatte die Vorstellung dann bei seiner Mutter, seinem verstorbenen Bruder und einem verunglückten Bekannten zu sein. Er meinte dann auch, er fühle sich „wie im Krieg tödlich verletzt“. Etwas in ihm kämpfte auch um das Leben, obwohl er eigentlich sterben wolle. In dieser Ambivalenz steckte er mit Leib und Seele seit Jahren fest.

Mein Vorschlag war, dass wir der Todessehnsucht in der nächsten Sitzung Raum, als ein Experiment, geben könnten, wenn er mag, und sie so ernst nehmen, wie es möglich ist.

Er könne dem Phänomen erlauben, da zu sein, um zu sehen, was es braucht, um ruhig zu werden. Er könne sich auf die Matte legen und einfach zulassen was kommt, sich vom Phänomen führen lassen, wohin auch immer, solange bis es gut ist.

Wir räumten zwei Einheiten dafür am Ende des Tages ein.

Meine Aufgabe wäre DA zu sein, Sicherheit zu geben, bei Bedarf auch durch Berührung zu unterstützen, darauf zu achten, dass er nicht wirklich sterbe. Ich übernahm substituierend den Anteil des Leben-Wollens, so dass er sich wirklich in die Todessehnsucht hineingeben konnte.

Interessanterweise war seine Zustimmung klar und entschieden, ohne aggressiv abwertenden Unterton, den er sonst immer wieder beimengte.

Ein kurzes Abklären stellte ich an den Beginn der nächsten Stunde.

Er richtete sich die Matte und legte sich in Seitenlage hin.

Noch einmal bestätigte ich, dass ich da bin, neben ihm sitze und frage, ob es auch so passt und er könne mich ruhig korrigieren. Auch, dass ich darauf achten würde, dass er nicht tatsächlich stirbt, wiederholte ich. Wenn er den Wunsch habe, mich zu spüren oder mir mitzuteilen, was er gerade erlebe, könne er es ruhig sagen und ich würde z.B. meine Hand auf seinen Rücken oder seine Schulter legen.

Das alles konnte er bejahen, was mich wieder erstaunte aufgrund des deutlichen Settingwechsels und des heiklen „Sterben-Wollens“.

Dann wurde es still ... „der Atem darf kleiner werden und in den Bauch gehen ... erlauben sie der Todessehnsucht Raum zu geben ... und überlassen sie sich ihr, wenn sie mögen ... ich bin da und passe auf ...“.

Tarek lag da, sprach nichts mehr, ich saß neben der Matte auf einem Kissen, achtete auf seinen und meinen Atem, ohne körperliche Berührung.

Sein Atem wurde langsamer, ruhig, es wurde sehr still, ... sicher 10-15 Min., schließlich begann sein Körper zu zittern, er fing an zu weinen, schluchzte, es schüttelte ihn.

Ich saß daneben und brummte irgendwas wie „mhm, ja, ...“ er schluchzte weiter bis er wieder stiller wurde, ganz still, ... ich wartete an seiner Seite ...

Nach etwa 10 Minuten begann er wieder leise zu wimmern und zu zittern.

Ich gab wieder sanft und bestimmt zu erkennen, dass ich da bin und er auch etwas sagen könne, wenn er mag (für mich wäre es hochinteressant gewesen mitzubekommen mit welchen Inhalten er beschäftigt war) ...

Er blieb still, beruhigte sich wieder, etwas später wiederholte sich das Zittern noch einmal, bevor er lange still lag ...

Schließlich begann er sich zu rühren und zu strecken, nahm einen tiefen Atemzug ... und tauchte wieder auf, wie aus einer anderen Welt. ...

Dann sagte er trocken: „so jetzt reicht’s“ ... und setzte sich auf, atmete durch...

Ich bremste ein wenig: „lassen sie sich Zeit ... und wenn es passt für sie können wir am Boden bleiben oder in den Sessel wechseln und noch kurz nachbesprechen“.

Es gehe ihm gut, er fühle sich erleichtert ...

„Mögen sie etwas sagen, wie es ihnen ergangen ist, was sie jetzt bewegt?“

Er fühle sich erfrischt „es passt gut so, er habe jetzt noch viel zu tun“. Ein Satz, den ich vorher noch nie von ihm gehört habe.

An dieser Stelle wurde mein therapeutisches Ego stark strapaziert. Leider ließ sich sein innerer Prozess nicht explizieren. Allerdings war der Unterschied in den folgenden Stunden bis zum Therapieabschluss evident.

Das Thema der Todessehnsucht, und damit der starken, ständig präsenten, unterschwelligsten Suizidalität war zur Ruhe gekommen. Er wirkte beweglicher, weich und entspannter, entschiedener und lebendiger. Die Gespräche brachen nicht mehr auf diese Ebene ein, der Boden war fester geworden, sein *Sein-Können* und *Leben mögen* erstarkte und andere seiner vielen Themen konnten bearbeitet werden.

Deutlich wurde auch, dass es so seine „Art“ war mit sich umzugehen. Das Therapieende gestaltete sich fast analog zur Beendigung des Groundings, knapp und sehr reduziert.

ZUSAMMENFASSUNG

Nachdem ein rein verbales phänomenologisches Vorgehen über lange Zeit nicht zur Verarbeitung der Todessehnsucht führte, bzw. immer an einer bestimmten Stelle abbrach, wurde über verschiedene körperleibliche Tiefungsebenen dem Phänomen Raum gegeben. Das Grounding bestand im Eintauchen in das Phänomen starker Todessehnsucht. Dies erlaubte dem Phänomen, sich körperleiblich zu explizieren.

Der Klient ließ dabei entschieden das Phänomen zu, um es besser zu verstehen und dadurch zu Ruhe, als Folge der Seinsgrunderfahrung, kommen zu lassen und ich begleitete ihn dabei. Der Schwerpunkt der Haltung der Therapeutin ist dabei ihr Dasein, ihre Präsenz und Offenheit für den (zwischenleiblichen) Dialog. Es scheint, als hätte die Todessehnsucht nur noch dieses körperleibliche Ausdrücken gebraucht, um zur Ruhe zu kommen. Durch das Grounding kam es zu einem existenziellen Abgleich zwischen dem, was er gedacht hat, und seinem Erleben. Das Gedachte und das körperleiblich Erfahrene passt nicht zwangsweise zusammen. Das Denken erfuhr eine Korrektur durch das zugelassene „geschützte“ Seinserleben. Die Korrektur der Einstellung zum Leben (Beziehung zum Leben) kam nicht aus dem Denken, sondern aus dem Spüren und Fühlen des Seins. Dies ermöglichte Tarek, das Denkmuster loszulassen. Die verbale Stellungnahme war entweder nicht gegeben oder kognitiv nicht fassbar oder sie ist ihm nicht zugänglich geworden. Auf der Handlungsebene, sowie dem veränderten körperleiblichen Ausdruck, zeigt sich das Zur-Ruhe-Kommen der Todessehnsucht und chronischen Suizidalität eindrücklich.

KRITISCHE ANMERKUNGEN

Zur Differenzierung zwischen Grounding und Agieren sei angemerkt: Es ist klar geworden, dass es nicht um einfaches Ausagieren von Körperimpulsen geht, sondern um eine Einbettung in eine psychotherapeutisch-phänomenologische Beziehung, die grundlegend ist. Auch bei meinem Beispiel waren viele Stunden vor- und nachher nötig, um zu einer Zustimmung zum Leben zu finden. Es geschehen durch Groundingprozesse keine Wunder. Ein einfaches Ausagieren würde sich in der unveränderten Wiederholung ohne prozess- und strukturverändernde Wirkung deutlich zeigen.

Offen bleibt auch, inwieweit eine bewusst-explizite und damit verbal formulierte Stellungnahme erforderlich ist und ob diese immer notwendig ist, oder ob sich die personale Stellungnahme auch körper-leiblich verstehen lässt (vgl. Angermayr & Strassl 2013). Gerade im Falle „Tareks“ stellt sich diese Frage. An dieser Stelle wäre eine weitere Arbeit am Verhältnis des Person Paradigmas zum Organismus Paradigma interessant.

ZUM ABSCHLUSS

Grounding ermöglicht das vertiefte Einbeziehen des Körpers in den therapeutischen Prozess. Es stärkt Verbindung und das dialogische Pendeln zwischen Denken und Körper. Diese Verbindung und die freie, natürliche Bezie-

hung zu unserem Fühlen und Spüren geht durch Trauma oder Neurose verloren.

Ziel ist nicht, dass Psychotherapeutinnen zu „Körperarbeiterinnen“ werden. Allerdings können Beraterinnen und Therapeutinnen die Fühl- und Spürantennen durch körperorientierte Selbsterfahrung schärfen und sich dadurch vertrauensvoll auf körperleibliche Dynamiken einlassen und den Prozess vertiefen (vgl. Angermayr & Strassl 2013, 62).

Existenzielles Grounding ist mit dem in die Natur gehen, mit absichtslosem Wandern, vergleichbar. Man wandert in die Stille einfachen Seins ... die Geschwindigkeit, der Lärm, das „Plappern“ der Welt werden zurückgelassen. Die wiederzufundene Stille öffnet den Raum für das Sich-Zeigen der Person, die Vibration der personalen Tiefe.

Literatur

- Angermayr M (2009) Dasein-Atmen-Achtsamkeit. Existenzanalyse und vorreflexives leibliches Erleben
- Angermayr M, Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Ein Dialog mit existenzanalytischen und osteopathischen Prinzipien und deren psychotherapeutische Implikationen. In: Existenzanalyse 30/2/2013, 55-62
- Foucault M (2005) Die Heterotopien. Der utopische Körper. Frankfurt: Suhrkamp;
- Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin E, Wiltshko J (1999) Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta
- Handke P (1979) Das Gewicht der Welt. Ein Journal. Frankfurt: Suhrkamp.
- Heidegger M (1992) Was heißt Denken. Stuttgart: Reclam.
- Hüther G (2006) Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, M., Cantiene, B., Hüther, Tschacher, W.: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber Verlag Bern, 73-98; In: Existenzanalyse 26/2/2009, 99-104
- Längle A. (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Längle A (2011) Erfüllte Existenz. Wien: Facultas, 15-27.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13-34.
- Patocka J (1991) Die Bewegung der menschlichen Existenz. In: Alloa E, Bedorf T, Grüny C, Klass T N (2012) Leiblichkeit. Tübingen: UTB, 81-99
- Stern D (2005) Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt: Brandes & Aspel.
- Stumm G, Pritz A (2000) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer.

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR
 Andreas-Hofer-Straße 3/2
 A 4020 Linz
 www.markusangermayr.at
 mail@markusangermayr.at

(WIE) SPRICHST DU MIT DIR?

Anleitung zum inneren Dialog

KARIN STEINERT

Die Person ist das in mir Sprechende, lautet eines ihrer Charakteristika. Wie jemand mit sich redet, gibt Aufschluss über die Art und Weise der gelebten Selbstbeziehung. Die Selbstbeziehung wiederum hat entscheidenden Einfluss darauf, wie die Beziehung zur Welt gestaltet wird.

Existenzanalytische Psychotherapie ist immer auch Anleitung zum inneren Dialog. Die Psychotherapeutin ist Vorbild dafür, wie personale Begegnung im Gespräch stattfindet. Diese Erfahrung kann vom Patienten in seine Innenwelt übernommen werden. Dadurch lernt er einen achtsamen, zugewandten und respektvollen Umgang mit sich selbst und wird gleichzeitig offener der äußeren Welt gegenüber.

Anhand von einem Fallbeispiel aus der therapeutischen Praxis soll gezeigt werden, wie sich die Stimme der Person von anderen inneren Stimmen unterscheiden lässt und wie die Anleitung zum inneren Dialog in der Psychotherapie eine Möglichkeit darstellt, Zugang zu den Ressourcen der Person zu bekommen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Falldarstellung, innerer Dialog, Personale Existenzanalyse

(HOW) DO YOU SPEAK WITH YOURSELF?

Guidance towards the inner dialog

The person is what is speaking in me, so one of its characteristics is read. How someone talks with him/herself provides information on the manner in which self-relationship is lived. Then again, self-relationship has a decisive influence on how the relationship to the world is shaped.

Existential analytical psychotherapy is invariably guidance to inner dialog. The psychotherapist is a role model for how personal encounter takes place in dialogue. This experience can be adopted by the patient for his/her inner world. The patient thereby learns to deal with him/herself in an attentive, caring and respectful manner and increasingly opens up to the outer world. It is demonstrated, by means of a case study from therapeutic practice, how the voice of the person can be distinguished from other inner voices and how guidance towards inner dialog represents a possibility to obtain access to the resources of the person in psychotherapy.

KEYWORDS: case study, inner dialogue, Personal Existential Analysis

DIE INNERE MEHRSTIMMIGKEIT AUS VERSCHIEDENEN PERSPEKTIVEN

Ich kann mich fragen, wie es mir geht. Das setzt immer zumindest zwei Instanzen voraus. Ein Ich, das fragen kann und ein Objekt, das aber auch Ich bin – ein Wechselspiel von Ich und Mich. Und dann gibt es da noch andere Ichs, die man als andere seiner selbst empfinden kann.

Viele Hirnforscher vertreten die Ansicht, dass es nicht bloß ein Ich gibt, sondern viele verschiedene Ich-Zustände: z.B. ein Körper-Ich, ein Verortungs-Ich, ein perspektivisches Ich, ein Ich als Erlebnissubjekt, ein Autorenschafts- und Kontroll-Ich, ein autobiografisches Ich, ein selbstreflexives Ich, ein moralisches Ich (vgl. Precht 2012).

Wilhelm Schmid versucht das Phänomen der Selbstbeziehung phänomenologisch, deskriptiv zu fassen: „Wenn das Ich zu sprechen beginnt: Aus seinem Inneren dringt die Stimme nach außen und hallt ihm von außen als fremde Stimme entgegen, als wäre es die Stimme eines anderen. [...] ...während im Inneren vielleicht ganz andere Stimmen sprechen. [...] Ein Gedanke, ein Gefühl befiehlt dies, ein anderer Gedanke, ein anderes Gefühl jenes.“ (vgl. Schmid 2004, 68f.) Gegensätzliche Stimmen vertreten unterschiedliche Meinungen und Ansichten. Die verschiedenen Psychotherapierichtungen versuchen von jeher einen Zugang zum Phänomen dieser inneren „Mehrstimmigkeit“ zu finden.

Bereits Sigmund Freud beschreibt mit seinem Seelenapparat eine innere Dreiteilung: Es, Ich und Über-Ich liegen miteinander in Konkurrenz, im Streit, im Austausch. Die Stimme des Es soll gehört und so weit wie möglich ent-

schlüsselt werden, um dem Ich mehr Spielraum zu verschaffen. Die Stimme des Über-Ich (Normen, Regeln, Verbote etc.) regelt, bestärkt das Ich oder stellt ihm Verbote auf.

Paul Federn, ebenfalls Psychoanalytiker, entwickelt das Konzept unterscheidbarer Ich-Zustände, das später von Helen und John Watkins aufgegriffen und zur Ego-State-Therapie weiterentwickelt wird. Dieses Modell geht davon aus, dass jeder Mensch verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich trägt. Die Ego-State-Therapie soll bei Menschen mit schweren traumatischen Erfahrungen helfen, diese Ich-Anteile in eine harmonische Beziehung zueinander zu bringen (vgl. Fritzsche & Hartman 2010).

In der systemischen Psychotherapie hat Richard Schwartz das „Internal Family System“ (IFS) entwickelt, bei dem die Vielschichtigkeit der Innenwelt aus einer systemischen Sichtweise heraus erklärt wird. Es gibt eine Vielzahl von Persönlichkeitsanteilen, die postuliert werden („Manager“, „Feuerbekämpfer“, „Verletzte“, „Verbannte“). Über diesen steht das „Selbst“, das weiß, „was zu tun oder zu sagen ist, um einer jeden inneren Persönlichkeit zu helfen“ (Dietz & Dietz 2008, 95; Schwartz 2004).

Ein bekanntes Modell zum Umgang mit der inneren Vielschichtigkeit ist das „innere Team“ von Schultz von Thun, der kommunikationspsychologische Ansätze zur Grundlage seines Konzeptes macht (vgl. Schultz von Thun 1998).

Die Arbeit mit dem sogenannten „Inneren Kind“ ist eine weitere, äußerst populäre Methode, die nicht nur in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis Anwendung findet, sondern auch in der Ratgeberliteratur häufig thematisiert wird. Wo die Ursprünge dieses Konzeptes liegen, ist nicht

ganz geklärt. Eventuell machte die Transaktionsanalyse mit ihrem „Kind-Ich“ den Anfang, vielleicht darf aber auch die Gestalttherapie die Entdeckung des Inneren Kindes für sich reklamieren. In jedem Fall bemühen sich all diese Konzeptualisierungen darum, in ein inneres Gespräch mit heilen und unbeschädigten Anteilen zu kommen (vgl. Herbold, Sachsse 2008).

DER EXISTENZANALYTISCHE ZUGANG ZUM INNEREN DIALOG

In der Existenzanalyse nimmt der innere Dialog einen zentralen Stellenwert ein. Die Person ist das „In-mir-Sprechende“ (vgl. Längle 2008, 59). „Soll Existenz [...] eine gewisse Qualität erreichen und subjektiv erfüllend sein, so genügt es nicht, nur in Austausch mit der Welt zu stehen. Diese Wechselwirkung ist zu komplettieren durch einen (inneren) Austausch mit sich selbst. [...] Ein gutes inneres Gespräch ist grundlegend für seelische Gesundheit und wird daher auch als grundlegend für die Wirkung existenzanalytischer Psychotherapie und Beratung angesehen.“ (vgl. Längle 2013, 53)

Innerer Dialog ist in diesem Verständnis nicht Luxus, sondern Bedingung für ein erfülltes Leben. Erst durch das innere Gespräch wird es dem Menschen möglich, Zustimmung zu geben zu seiner Welt und zu sich selbst. Wir brauchen den inneren Austausch mit uns selbst, um gut alleine sein zu können. Psychopathologie entsteht dann, wenn die Person innerlich verstummt oder sich selbst zum Gegner wird und in ein feindliches Reden mit sich kommt. Innerer, offener Dialog ist jedoch basaler Wirkfaktor in der Existenzanalyse.

In der Psychotherapie findet ein Gespräch zwischen der Therapeutin und der Patientin statt. Während die Therapeutin mit der Patientin spricht, führt sie *gleichzeitig* ein eigenes inneres Gespräch, um sich selbst in innerer Gegenwärtigkeit und in Abstimmung mit der äußeren Situation zu halten. So, wie die Therapeutin zur Patientin spricht, soll diese wiederum lernen, mit sich selbst zu sprechen. Damit wird der therapeutische Dialog zur Anleitung zum inneren Dialog und zur Drehscheibe existenzanalytischer Intervention (vgl. Abb. 1).



Abb. 1: Dialog als Drehscheibe existenzanalytischer Intervention

ANLEITUNG ZUM INNEREN DIALOG IN DER PRAXIS

Die Person ist das „In-mir-Sprechende“ (vgl. Längle 2008, 59). Dieses Sprechen zu heben ist Anliegen der *Personalen Existenzanalyse* (PEA) (vgl. Längle 1993; 1999; 2000). Die Anleitung zum inneren Dialog folgt in der psychotherapeutischen Praxis den ersten drei Schritten der Personalen Existenzanalyse.

1. Deskription: Sprichst du mit dir?
2. Eindruck: WIE sprichst du mit dir?
3. Stimmigkeit: Wie sprichst du GUT mit dir?

1. Deskription: Sprichst du mit dir?

Wenn Patientinnen gefragt werden, ob sie eigentlich mit sich selbst sprechen, dann sind diese oft erstaunt. Entweder, weil sie mit sich reden, aber glauben, deswegen vielleicht als verrückt abgestempelt zu werden. Oder, weil sie nicht mit sich im inneren Dialog stehen und sich gar nicht vorstellen können, wofür das gut sein soll.

Frau W ist 24 Jahre alt, als sie zu mir in Therapie kommt. Sie studiert Betriebswirtschaftslehre und schreibt gerade ihre Diplomarbeit. Außerdem arbeitet sie 30 Stunden in einer Beratungskanzlei. Dort fühlt sie sich gelangweilt durch ihre monotone Tätigkeit, die sie unterfordert. Sie hat kaum Kontakt zu den anderen Mitarbeiterinnen, weil sie nicht weiß, was sie mit ihnen reden soll. Mit ihrer Diplomarbeit kommt Frau W seit Monaten nicht weiter, vor allem, weil sie es schwer aushält, alleine zu sein und alleine vor ihren Büchern zu sitzen.

Frau W beschreibt, dass sie sich oft klein und dumm und verloren fühlt. Sie möchte in der Therapie herausfinden, wer sie eigentlich ist und was sie will.

Frau W hat den Zugang zu sich selbst verloren. Sie lebt ihr Leben ohne innere Zustimmung und fühlt sich dabei unwohl und einsam. Es fällt ihr sowohl schwer mit anderen zu sprechen (sie weiß nicht, was sie mit den Arbeitskolleginnen reden soll), als auch mit sich selbst im Gespräch zu sein (sie hält es schwer aus alleine zu sein).

Ich frage Frau W direkt an, ob sie manchmal mit sich selber spricht. Frau W muss nicht lange überlegen, ihre Antwort kommt prompt: „Nein, ich rede nicht mit mir! Und wenn ich merke, dass da eine Stimme ist, die in mir hoch kommt, dann beginne ich zu summen, damit ich sie nicht hören muss!“

Diese drastische Antwort überrascht mich. Ich frage nach: „Warum möchten Sie nicht hören, was da aus Ihnen kommt?“

Jetzt muss Frau W länger nachdenken: „Aus mir kommt sicher nichts Gutes.“

Ich frage: „Was meinen Sie damit, wenn Sie sagen, dass nichts Gutes aus Ihnen kommt?“

Frau W (nach einigem Zögern): „Ich weiß nicht...“

An dieser Stelle wird klar, dass Frau W so beschäftigt damit ist, ihren inneren Dialog sofort im Keim zu ersticken, dass sie gar nicht genau sagen kann, wie es eigentlich in ihr spricht. Sie hat nur die vage Vermutung, dass es nichts Gutes sein kann.

Ich frage nochmals genauer nach: „Reden Sie wirklich niemals mit sich?“

Frau W (denkt nach): „Naja, vielleicht doch manchmal, aber dann schimpfe ich wahrscheinlich nur mit mir, weil ich wieder irgendetwas falsch gemacht habe.“

Ich lade Frau W ein, in der nächsten Zeit vermehrt darauf zu achten, ob sie mit sich selber redet und was sie zu sich sagt. Sie soll nichts daran verändern oder beurteilen, sondern einfach nur wahrnehmen, wie es in ihr ist.

2. Eindruck: WIE sprichst du mit dir?

Wenn geklärt ist, ob es überhaupt ein inneres Gespräch gibt und was dabei gesagt wird, dann kommt die Frage nach dem „wie?“. Wie sprichst Du mit Dir? Streng, freundlich, kommentierend, beurteilend, beziehungsvoll? Gibt es unterschiedliche Stimmen? Widersprechen diese einander?

An dieser Stelle können Hilfsbilder angeboten werden, wie zum Beispiel ein inneres Team, ein (oder mehrere) innere Kinder, Beobachter, etc. Der innere Dialog wird dadurch veranschaulicht und lebendiger, steht allerdings auch in Gefahr, sich zu verzetteln und am Wesentlichen vorbei zu gehen. Solche Bilder erleichtern es vor allem Patientinnen, die mit einer inneren Leere kämpfen, einen besseren Zugang zu ihrem Inneren zu bekommen. Sie finden es hilfreich und spannend, wenn plötzlich doch etwas los ist in ihnen. Für Existenzanalytikerinnen, die ja hauptsächlich phänomenologisch arbeiten, sind solche Methoden eine Möglichkeit, aber keineswegs eine Notwendigkeit.

Bei Frau W fällt mir auf, dass sie wiederholt sehr abwertend über sich selbst spricht, sehr streng und unfreundlich. Sätze wie: „Da war ich so dumm!“, „Das sollte ich aber wirklich besser wissen!“, „Ich bin nur eine Belastung für die anderen!“ fallen häufig zwischen ihren Erzählungen. Ich weise sie auf diesen harten Umgang mit sich selbst hin und versuche gemeinsam mit Frau W den phänomenalen Gehalt zu heben, indem ich sie anfrage, was es ihr sagt, dass sie so streng mit sich umgeht. Frau W fällt dazu ein, dass sie auch im inneren Gespräch nur abfällig mit sich redet und kein gutes Wort für sich hat. Aus ihr kommt scheinbar wirklich „nichts Gutes“, wie sie es bereits früher vermutet hat.

Was sind das für Stimmen, die so negativ über Frau Ws Inneres herfallen? Die Patientin meint, dass es vor allem ihre Mutter ist, die schon von Kindheit an sehr abwertend mit ihr geredet hat, z.B. erinnert sich Frau W an folgende Sätze, die sie (heutzutage immer noch) regelmäßig zu hören bekommt: „Wenn Du nicht da bist, dann geht es mir gut.“ Oder: „Du bist schuld, dass ich schon wieder Magenweh bekomme.“

Frau W hat diese Aussagen und ihre implizite Botschaft („du bist nicht gut“) verinnerlicht. Sie hat sie nie in Frage gestellt, vor allem auch, weil ihr weiteres familiäres Umfeld (Vater, Großmutter usw.) in einem ähnlichen Tonfall mit der Patientin gesprochen hat.

An dieser Stelle gehe ich mit Frau W immer wieder in ihre Biografie, um die Herkunft der abwertenden, manchmal als regelrecht vernichtend erlebten Stimmen zu klären. Durch die Erhellung ihres biografischen Hintergrundes werden viele der inneren Sätze und Kommentare besser verstehbar und dadurch nicht mehr als so fremd und bedrohlich erlebt.

3. Stimmigkeit: Wie sprichst du GUT mit dir?

Um aber eine Stimme zu finden, die diesen ursprünglich von außen gesetzten Botschaften auch etwas entgegenzusetzen hat, braucht es einen weiteren Schritt für die Anleitung zum inneren Dialog. Es geht darum, von der Mehrstimmig-

keit zur Stimmigkeit zu gelangen. Das tiefste Gespür der Stimmigkeit ist das Gewissen. Das Gewissen, das hier zu Wort kommen soll, ist nicht streng oder ausschließlich an äußeren Normen orientiert. Es ist die wohlmeinende Stimme in mir, die nichts gegen mich hat, auch wenn sie deswegen nicht immer bequem sein muss. Das Gewissen meint es absolut gut mit mir.

Das Gewissen ist das Gespür, welches das eigene Wesen mit den in Frage stehenden Werten in Übereinstimmung bringt. Höre ich die Stimme des Gewissens, höre ich *auf* die Stimme des Gewissens, dann stellt sich Stimmigkeit ein. Als Existenzanalytikerin gehe ich davon aus, dass in jeder Person diese Stimme, die es gut meint, zu finden ist. Ich weiß, dass sie da ist, auch wenn der Zugang zu ihr oftmals verstellt ist.

Frau W erzählt, dass sie sich gleich nach der Arbeit zu Hause an den Schreibtisch setzt, um weiter an ihrer Diplomarbeit zu schreiben. Eigentlich ist sie müde und kann sich schwer konzentrieren, aber Frau W bekommt ein schlechtes Gewissen, sobald sie Pause macht. „Erst die Arbeit – erst die fertige Diplomarbeit –, dann das Vergnügen“, so lautet es in ihr. Dieser Norm unterwirft sich Frau W ungefragt und immer. Sie versucht nicht die jeweils konkrete Situation mit ihrer eigenen aktuellen Befindlichkeit in Übereinstimmung zu bringen. So entsteht ein schlechtes Gewissen, keine Stimmigkeit.

Ich frage die Patientin direkt:

„Frau W, neben all diesen Stimmen in Ihnen, die mit Ihnen schimpfen oder so streng sind, gibt es da auch eine Stimme, die es gut mit Ihnen meint, die freundlich mit Ihnen spricht?“

Frau W überlegt, schüttelt ratlos den Kopf: „Nein, so eine Stimme kenne ich nicht.“

Ich führe weiter aus: „Irgendwo in Ihnen gibt es eine wohlmeinende Stimme. Aber es kann sein, dass Sie diese neben all den anderen Stimmen gar nicht mehr hören können. Es ist eine Stimme, die zu Ihnen redet wie eine wirklich gute Freundin. Die kann manchmal auch kritisch sein und findet nicht automatisch alles super, was sie machen. Aber sie ist in jedem Fall wohlmeinend. Sie möchte, dass Sie ein gutes Leben leben können. Sie meint es gut mit Ihnen.“

Frau W kann keine wohlmeinende Stimme in sich finden.

An dieser Stelle ist es hilfreich, eine Außenperspektive als Unterstützung anzubieten. Eine wohlmeinende Stimme nach außen zu verlegen, gelingt oft leichter als sie in sich selbst zu hören. Ich frage daher weiter nach: *„Haben Sie eine gute Freundin? Was würde diese jetzt zu Ihnen sagen?“*

Für den Fall, dass ein Patient oder eine Patientin keine gute Freundin / keinen guten Freund oder niemand Wohlwollenden in ihrem aktuellen Umfeld hat, hilft oft die Formulierung: *„Können Sie sich eine gute Freundin vorstellen? Was könnte diese jetzt zu Ihnen sagen?“*

Und für den weiteren Fall, dass auch dieser Perspektivenwechsel nicht gelingt, ist es eine Möglichkeit, die eigene therapeutische Stimme anzubieten: *„Ich könnte mir vorstellen, dass eine gute Freundin folgendes zu Ihnen sagen würde...“*

Frau W hat eine gute Freundin und kann klar formulieren, was diese Wohlmeinendes zu ihr sagen würde: „Du musst heute nicht den ganzen Tag arbeiten. Es ist in Ordnung, wenn Du Dir am Nachmittag Zeit für Dich nimmst und

Dir einfach nur die TV-Serie ansiehst, die Dir so gut gefällt.“

Außerdem bemerkt Frau W erstaunt, dass sie selbst der Freundin eben dieses Gute und Freundliche sagen und zugestehen könnte. Nur für sich und in sich kann die Patientin diese innere Stimme noch schwer finden.

Darum ist es in den weiteren Therapiestunden immer wieder Thema, verschiedene Situationen und den damit verbundenen inneren Dialog wahrzunehmen und nachzuspüren, wo die gute Stimme in Frau W zu Wort kommt und was sie konkret zu sagen hat. Dadurch verändert sich bei der Patientin ihr Hinhören und sie bekommt mehr und mehr eine Ahnung davon, wie ein guter innerer Dialog ausschauen könnte. Mit der Zeit fällt es ihr immer leichter, auch im Alltag im Gespräch mit sich selbst zu bleiben.

Frau W beschließt, die unbefriedigende Arbeit in der Beratungskanzlei zu kündigen, um sich ganz auf ihre Diplomarbeit zu konzentrieren. Nach einigen Monaten kann sie diese fertig stellen und ihr Studium abschließen. Bevor sie sich eine neue Arbeit sucht, möchte Frau W zwei Wochen auf Urlaub fahren – zum ersten Mal in ihrem Leben alleine. Das Alleinsein ist nicht nur erträglich geworden, sondern es hat auch Qualität gewonnen. Diese Qualität hängt damit zusammen, dass Frau W sich selbst nicht mehr als feindliches Gegenüber hat, sondern dass sie in einem regelmäßigen und guten Gespräch mit sich ist.

AUSKLANG

Wie andere mit mir reden, das habe ich nur bedingt in der Hand. Wie ich mit mir selbst spreche, hängt in erster Linie von mir ab. Eine gesunde und erfüllende Selbstbeziehung braucht das innere Gespräch. Moment für Moment bin ich immer wieder aufs Neue angefragt: Spreche ich mit mir?

Wie spreche ich mit mir? Wie spreche ich gut mit mir?

Oder wie die Lyrikerin Hilde Domin es ausdrückt: „Hand in Hand mit der Sprache – bis zuletzt.“

Literatur

- Dietz I, Dietz T (2008) Selbst in Führung. Achtsam die Innenwelt meistern. Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching. Paderborn: Junfermann, 2°
- Fritzschke K, Hartman W (2010) Einführung in die Ego-State-Therapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag
- Herbold W, Sachsse U (2008) Das so genannte Innere Kind. Vom Inneren Kind zum Selbst. Stuttgart: Schattauer
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133-160
- Längle A (1999) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25
- Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Precht RD (2012) Wer bin ich und wenn ja, wieviele? München: Goldmann, 3°
- Schmid W (2004) Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Schultz von Thun F (1998) Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: Rowohlt
- Schwartz RC (2004) Systemische Therapie mit der inneren Familie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 4°

Anschrift der Verfasserin:

MAG. KARIN STEINERT

Eduard Sueß-Gasse 10/22

A-1150 Wien

karin.steinert@existenzanalyse.org

WENN DER BLICK AUF DIE RESSOURCEN DIE GESAMTSICHT VERSTELLT

JÜRGEN KRIZ

Erfreulicherweise hat sich in vielen heutigen Diskursen über Psychotherapie der Fokus von Defiziten und Störungen der Patienten hin zu dessen Ressourcen und Potentialen verschoben. Die Frage ist allerdings, ob alle unter diesen Begriffen hinreichend das gleiche verstehen. Aus der Perspektive der Humanistischen Psychotherapie geht es dabei um Förderung und Unterstützung der Entwicklung von Potentialen, so dass sich diese entsprechend den sozialen und materiellen Erfordernissen ihrer Umwelt aktualisieren bzw. re-adaptieren können. Im Gegensatz dazu verstehen einige andere Ansätze – allen voran die „dritte Welle der Verhaltenstherapie“ – unter dem Begriff „ressourcenorientiert“ eher das Training von Fertigkeiten und sozialen Techniken.

Dieser Beitrag diskutiert die historische und humanistische Bedeutung von „Ressource“, „Potential“ und „Aktualisierung“ und stellt dieses Verständnis in Kontrast zu einem funktionellen Verständnis dieser Begriffe – und des Menschen

SCHLÜSSELWÖRTER: Ressource, Potential, Aktualisierung, Person, Humanistische Psychotherapie

FOCUSING ON “RESOURCES” MAY DISTORT THE VIEW OF THE HUMAN BEING

In contemporary psychotherapeutic discourses, the focus has shifted from disorder, disease, and deficiencies to resources¹ and potentials of the patients. The question remains however, whether all mean the same when dealing with these concepts. From the perspective of humanistic psychotherapy, therapists thereby foster and support the development of potentials, enabling them to update or readapt in accordance with the requirements of the patient's social and material surroundings. By contrast, some approaches – for example, the “third wave of behaviour therapy” – use the term “resource orientation” in order to train skills and social techniques.

The article discusses the history and a humanistic meaning of “resource”, “potential”, and “actualization” in contrast to a more functional understanding of these terms – and of the human being.

KEYWORDS: ACTUALIZING, HUMANISTIC PSYCHOTHERAPY, PERSON, POTENTIAL, RESOURCE

Die Bedeutsamkeit von Ressourcen hat Einzug in mannigfaltige Diskurse im Feld von Therapie, Beratung und ähnlicher professioneller Hilfe gehalten: Der Begriff begegnet uns in zahllosen Artikeln, Lehrbüchern, Tagungen sowie Selbstdarstellungen von Programmen zur Förderung eines großen Spektrums unterschiedlicher menschlicher Fähigkeiten. Man muss nur ein wenig im Internet „surfen“ um auf ein überaus reichhaltiges Angebot im Zusammenhang mit diesem Begriff zu stoßen. Allein schon der Begriff „Ressourcenorientierung“ ist in der Internetsuchmaschine *Google* mit über 65.000 Einträgen verbunden (Zugriff: 30.7.2014). Das hat vielleicht ein wenig damit zu tun, dass auch in anderen Bereichen unseres gesellschaftlichen Lebens häufig von „Ressourcen“ gesprochen wird – nämlich in Bezug auf das Vorhandensein, die Schonung oder Nutzung materieller und immaterieller Güter.

Das Verständnis von „Ressourcen“ ist also recht unterschiedlich – selbst dann, wenn wir den Fokus auf den psychosozialen Bereich beschränken. Meinen alle, die hier von „Ressourcen“ sprechen, hinreichend das gleiche? Und gibt uns der Begriff „Ressourcenorientierung“ zumindest im Bereich der Therapie und Beratung die Gewähr, dass diese Orientierung in die gleiche Richtung zeigt?

Im Ansatz humanistischer Psychologie und Psychotherapie – wozu auch die Logotherapie und Existenzanalyse zu zählen ist – ging es schon immer um Ressourcenorien-

tierung, längst bevor entsprechende Begrifflichkeiten Mode wurden. Was darunter gemeint ist, lässt sich anhand eines weit über hundert Jahre alten Beispiels treffend erläutern, das wir Stemberger (2002) verdanken:

EIN KLASSISCHES BEISPIEL FÜR DAS HUMANISTISCHE VERSTÄNDNIS VON „RESSOURCEN“

Um 1906 forschte Max Wertheimer, späterer Begründer der Berliner Gestaltpsychologie-Schule, an der Wiener Neuro-Psychiatrischen Klinik. Deren Direktor, Wagner-Jauregg, beauftragte ihn damit, herauszufinden, ob bestimmte Patienten – es handelte sich z.T. um taubstumme Kinder – schwachsinnig waren. Wertheimer überprüfte das nicht mit den damals üblichen Tests, sondern indem er den Kindern bestimmte Aufgaben stellte und ihnen für die Lösung dieser Aufgaben möglichst gute Rahmenbedingungen zu schaffen suchte (Luchins & Luchins 1982). Die Fähigkeiten eines Menschen auf einem bestimmten Gebiet wurden hier also in einer sehr untypischen Weise getestet: untersucht wurden jene Bedingungen, unter denen sich diese Fähigkeiten entfalten bzw. nicht entfalten können. Der Mensch wird somit nicht als Ansammlung fester, unveränderlicher Teileigenschaften oder psychischer Funktionseinheiten verstanden, die in immer gleicher, festgelegter Weise auf einen äußeren

¹ The english terms “resource” and “potential” have different connotations compared to the German “Ressource” and “Potential”: “Resource” refers more to material and immaterial goods (“human resource management”) while “potential” (in the area of psychotherapy) is more or less associated with the ideas of “Human Potential Movement (HPM)”. In German language both terms are more “neutral” and refer to a wide scope of potential abilities in development where some may unfold and others will not - due to the adaptive conditions of the patient's environment..

Reiz bzw. auf eine bestimmte Anforderung reagieren. Vielmehr kommt in Wertheimers Vorgehen bereits die für humanistische Ansätze „grundlegende Überzeugung zum Ausdruck, dass dem Menschen die Fähigkeit zu geordnetem, der Situation angemessenem Erleben und Verhalten innewohnt, wie gestört und verschüttet diese Fähigkeit in bestimmten Situationen und Konstellationen auch sein mag. Und dass es folglich darauf ankommt, sich mit den Bedingungen zu befassen, die zu schaffen wären, um diese Fähigkeit freizulegen.“ (Stemberger 2002, 7).

In der Tat führt dieses „Freilegen von Fähigkeiten“ zum Kern des Problems unterschiedlicher Sichtweisen (um nicht zu sagen: Menschenbilder), was mit „Ressourcen“ gemeint und wie mit ihnen umzugehen ist. Zunächst einmal ist „freilegen“ eine deutlich anders motivierte und ausgerichtete Vorgehensweisen als „trainieren“ – eine Vorstellung, die, wie wir noch sehen werden, vor allem die verhaltenstherapeutischen Konzepte der sogenannten „Dritten Welle“ bestimmen. Es geht allerdings auch nicht darum, etwas einfach so vorhandenes zu bergen oder gar auszugraben – so wie man eine Goldader freilegt. Denn es werden keine vorhandenen *Eigenschaften* freigelegt sondern Fähigkeiten, im Sinne von *Potentialen*, die sich dann im Weiteren zu bestimmten Eigenschaften bzw. Fertigkeiten aktualisieren, sofern dafür günstige Bedingungen vorhanden sind.

Allerdings benötigen die beiden Formulierungen „aktualisieren“ und „günstige Bedingungen“ einer weiteren Klärung, um Missverständnissen zu entgegen.

WAS MEINT: AKTUALISIERUNG?

Der Begriff „Aktualisierung“ stammt von dem Psychiater, Physiologen und Gestaltpsychologen Kurt Goldstein, welcher derselben psychologischen Richtung angehörte wie der o.a. Max Wertheimer – nämlich der Berliner Schule der Gestaltpsychologie (nicht zu verwechseln mit der Gestalttherapie von Fritz Perls). Goldstein fügte seinem Begriff allerdings noch ein „selbst“ hinzu und sprach somit von „Selbstaktualisierung“, worunter er die selbstorganisierte Realisierung und Entfaltung inhärenter Potentiale verstand – besonders die Fähigkeit zur ganzheitlichen Selbstregulation von Prozessen im gesamten Organismus. Carl Rogers, der Begründer des personzentrierten Ansatzes und mit einer der Gründungsväter der Humanistischen Psychologie, übernahm diesen Begriff (und dessen konzeptionelle Bedeutung) von Goldstein. Da Rogers allerdings weniger an physiologischen oder biologisch-organismischen Vorgängen interessiert war, sondern an psychischen und interpersonellen, unterschied er zwischen der (organismischen) Aktualisierung und der psychischen Aktualisierung im Sinne der Selbstpsychologie und nannte letztere „Selbstaktualisierung“. Selbstverständlich ist diese Selbstaktualisierung – die wir ja nur beim Menschen finden – Teil der gesamten Aktualisierung *menschlicher* Organismen. Trotz dieser Ganzheit macht es aber Sinn, die Aktualisierung der psychischen Potentiale, wozu vor allem ein „Selbst“ gehört, *analytisch* von der Aktualisierung der anderen organismischen Potentiale zu trennen. Zumal die Struktur des Selbst in ihre Aktualisierung ggf. mehr die Bedürfnisse und Interpretationen z.B. der El-

tern repräsentieren kann als die Bedürfnisse und Befindlichkeiten des eigenen Organismus – Analytiker sprechen hier von Introjekten.

Ungünstigerweise finden wir somit bei Goldstein und bei Rogers recht unterschiedliche Konnotationen des Begriffs „Selbstaktualisierung“. Bei Goldstein stellt das „selbst“ einfach einen Gegensatz zu „fremd“ dar – es geht nicht um Steuerungsprozesse von außen, sondern eben um selbstregulatorische Vorgänge. Bei Rogers hingegen meint die „Selbstaktualisierung“ speziell die Entwicklung eines Selbst – also jener psychisch-selbstreflexiven Prozesses, mit denen der Mensch auf sich selbst Bezug nimmt und z.B. sagt: „das bin ich (selbst)“, im Gegensatz zu „da war ich gar nicht ich selbst, sondern habe nur den Wünschen anderer gehorcht“. Da im personzentrierten Ansatz (und nach Rogers) diese Entwicklung freilich selbstaktualisierend verläuft, müsste man eigentlich begrifflich sauber von „Selbst-selbstaktualisierung“ sprechen – ebenso unschön wie verwirrend. Da es in diesem Beitrag aber weder speziell um den personzentrierten Ansatz noch um Fragen der Selbstpsychologie im engeren Sinne geht, soll einfach von „Aktualisierung“ gesprochen und das, was sich jeweils aktualisiert, dabei beschrieben bzw. benannt werden.

Gleichwohl muss dieses Konzept der Aktualisierung näher geklärt werden, damit verständlich wird, warum die entfaltende Entwicklung der Potentiale der Person eines solchen Konzeptes bedarf. Beginnen wird hierzu nochmals historisch und auf biologische Prozesse bezogen, so beruht ein grundlegendes Beispiel für Aktualisierung auf dem von Goldstein durchgeführten Experiment, bei dem man einem Käfer eines oder mehrere seiner sechs Beine abtrennt. Ein solches Tier beginnt nun nicht zu humpeln (d.h. setzt seinen Bewegungsablauf unverändert fort, was dann aber aufgrund des fehlenden Beines eben „humpelnd“ aussehen würde). Vielmehr werden die übrigen Beine spontan in einer neuartigen Weise erfolgreich zur Fortbewegung organisiert. Goldstein wies so nach, dass ein Organismus ein nicht mehr funktionstüchtiges Körperteil in einer ganzheitlichen Umorganisation der verbliebenen Teile kompensieren kann. Mit dieser „Tendenz zu geordnetem Verhalten“ erklärte er, warum ein Organismus auch dann oft weiterexistieren kann, wenn er erhebliche Beeinträchtigungen erfahren musste. Auf der Basis weitreichender Erfahrungen mit hirnverletzten Soldaten aus dem 1. Weltkrieg stellte Goldstein die Tendenzen zur Selbstregulierung heraus und verwies auf die grundsätzliche Interdependenz psychischer und somatischer Prozesse. Der Organismus braucht für seine Ordnung also keinen externen „Organisator“, sondern in Relation zur Umwelt strebt der dynamische Prozess selbst zu einer angemessenen Ordnung, bei der die inneren Möglichkeiten und äußeren Gegebenheiten dynamisch zu einer ganzheitlichen Gestalt abgestimmt werden. Goldstein beschrieb die Veränderung dieser dynamischen Ordnung als eine Reorganisation der alten Struktur („pattern“) zu einer neuen und effektiveren Struktur.

Eine solche Aktualisierungstendenz als zentrales Erklärungsprinzip stellt auch heute für viele immer noch eine große Herausforderung für das „klassische Denken“ dar. Mit „klassischem Denken“ ist gemeint, dass in unserer Kultur die Vorstellungen darüber, wie „die Welt funktioniert“, im

Rahmen eines rund 350 Jahre währenden Wissenschaftsprogramms etwa ab Beginn des 17. bis Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurden. Diese Vorstellungen beinhalten Antworten auf die Fragen, wie Wirkungen auf Ursachen zurückzuführen sind, welchen Prinzipien erfolgreiches Handeln unterworfen ist, wie man Sicherheit über Prognosen von Entwicklungsverläufen erreichen kann usw. Dieses Wissenschaftsprogramm, das im Rahmen abendländischer Kultur entstand, hat sich nicht nur vermittels einer gewaltigen technologischen Entwicklung auch anderer Kulturkreise bemächtigt, sondern zudem unsere Alltagswelt mit ihren Prinzipien durchdrungen. Denn überall begegnen wir den Errungenschaften dieser Technologie. Selbst im Umgang mit komplizierten und komplexen Gebilden können wir die so aufbereitete Welt durch einfache mechanistische Betätigungen steuern – etwa das Gaspedal eines Autos durchdrücken, den Licht-Schalter oder ähnlich einfache Schalter zur Inbetriebnahme von Waschmaschinen, Herdplatten, Aufzügen oder Fernsehern betätigen. Zwar ist erkenntnis- und wissenschaftstheoretisch der Gipfel der mechanistischen Hybris Ende des 19. Jahrhunderts längst überschritten, in welcher die *gesamte* Welt mit all ihren Phänomenen für mechanistisch, berechen- und kontrollierbar erklärt wurde. Dennoch hinkt das Alltagsverständnis von „der Welt“ aufgrund dieser mechanistischen Aufbereitung durch die technischen Apparate den Veränderungen im wissenschaftlichen Weltbild der letzten Jahrzehnte deutlich hinterher.

DIE ENTFALTUNG VON POTENTIALEN DER PERSON PASST NICHT INS MECHANISTISCHE WELTBILD

Dieser kurze kulturgeschichtliche Exkurs war notwendig, weil es sonst geradezu unfassbar wäre, warum wir selbst in der Psychotherapie vorwiegend mechanistische Metaphern unserem Verständnis von Veränderung und Intervention unterlegen. Denn „eigentlich“ ist selbst jedem Laien klar, dass es fundamentale Unterschiede gibt zwischen dem Ausbeulen einer Blechdose oder dem Reparieren einer Maschine einerseits und den Interventionen in lebende Systeme oder gar dem Durchführen von Psychotherapie andererseits. „Eigentlich“ wissen Psychologen, dass Entwicklungsverläufe – von den „Aha“-Erlebnissen der Gestaltpsychologen über die kognitive Entwicklung Piagets bis hin zu klinisch beschriebenen Krisen – typischerweise durch qualitative Sprünge gekennzeichnet sind. Und ebenso wissen sie „eigentlich“, dass fast alle relevanten Phänomene – von den Prozessen im ZNS über essentielle Prozesse von Bewusstsein und Verhalten in der Eltern-Kind-Interaktion bis hin zu den sozialen Sinnfindungsprozessen und dem, was wir „Kultur“ nennen – auf komplex vernetzten Prozessen basieren. Dennoch wird die „Effektivität“ von Psychotherapie aufgrund von gruppenstatistischen Modellen linearer Zusammenhänge beurteilt und dabei z. B. die Isolierung in „abhängige“ und „unabhängige“ Variable vorgenommen. Diese methodologische Verfehlung des grundlegenden Charakters psychosozialer Vorgänge wäre völlig unverständlich, wenn man nicht die ideologische Verhaftung auch der Psychotherapie (und ihrer Erforschung) in den Alltagsprinzipien von Welterklärung als stillschweigende Überbleibsel des mechanistischen Zeital-

ters berücksichtigt. Und es wird unten noch gezeigt, dass ein Großteil der Diskurse über „ressourcenorientiertes Handeln“ in der Psychotherapie, weiterhin in diesem Weltbild verhaftet ist.

Die Entwicklung des Neugeborenen zur Person lässt sich nun aber nicht adäquat mit solchen mechanistischen Prinzipien und einfachen Ursache-Wirkungs-Relationen beschreiben. Schon der Begriffsursprung von „Person“ hat eine Doppelbedeutung (Schmid 2011): So steht der substantziale (oder individuelle) Personbegriff in dialektischem Verhältnis zu einem relationalen Verständnis. „Person“ als Sub-sistenz verstanden, meint Von-selbst-zu-Stande-Kommen, Selbst-Ständig-Sein, In-sich-selbst-gegründet-Sein und betont damit Unabhängigkeit, Autonomie. Auf der anderen Seite meint „Person“, als Ek-sistenz verstanden, das Zu-Stande-Kommen von außen her, „Person“ also als Gegenüber-Gestelltes und In-Beziehung-Sein. Beide Aspekte von „Person“ bilden ein Spannungsfeld, das übrigens auch unsere ganze Kultur mit ihrer Sozialisation durchzieht. Lautet doch die Botschaft der Elterngeneration an ihre Kinder: „Werde ganz Du selbst – ein eigenverantwortlicher, autonom handelnder Mensch!“ und gleichzeitig: „Werde wie wir – teile unsere Werte und Normen und werde ein Mitglied unserer Sozialgemeinschaft!“. Dies ist eine Dialektik, die nicht selten – bei problematischen Einseitigkeiten oder in weniger gelückten Synthesen – zur Symptombildung beiträgt.

Doch was uns im o.a. klassisch-mechanistischen Weltbild so fremdartig erscheint, weil dort Wirkungen immer klar auf die eine oder die andere Ursache zurückgeführt werden, ist essentielle Grundlage aller systemtheoretischen Ansätze, von der klassischen Gestaltpsychologie bis in die modernen naturwissenschaftlich fundierten Selbstorganisationstheorien: Bezogen auf ein System geht es immer um das *Zusammenwirken* äußerer und innerer formativer Einflüsse.

DIE EVOLUTIONÄRE PERSPEKTIVE AUF RESSOURCEN-AKTUALISIERUNG

Dieses Zusammenwirken zeigt sich schon im Hinblick auf die evolutionäre und frühkindliche Entwicklung jenes Organs, das wesentliche Grundlage für psychischen Prozesse ist – nämlich unser Gehirn. Die ökologische Nische, an die sich der Mensch evolutionär angepasst hat, ist nämlich nicht mehr jene *natürliche* Umwelt, deren materielle Strukturen in einer bestimmten Nische für Pflanzen oder Tiere die Strukturen für die Anpassung vorgibt. Sondern die ökologische Nische des Menschen ist primär durch die sozialen Strukturen der Gruppe bzw. Gesellschaft bestimmt. Mindestens das erste Lebensjahr könnte das Neugeborene nicht annähernd überleben, wenn es nur auf sich gestellt wäre. Vielmehr ist es auf Schutz, Nahrung und Fürsorge der sozialen Gruppe angewiesen. Genau hierfür ist allerdings die Evolution des menschlichen Hirns sowohl beim Baby als auch bei den Fürsorge-Personen Gruppe ausgelegt – eine Erkenntnis, die mit dem Konzept des Gehirns als „soziales Organ“ zunehmend betont wird (Dunbar 1998, Adolphs 2009, Pawelzik 2013). Evolutionär erwarten die affektiven Äußerungen, mit denen der Säugling seine Bedürfnisse mitteilt, empathische Eltern, die diese Äußerungen

brauchbar verstehen. Ohne diese Abstimmung wäre Überleben kaum möglich. Zum Spracherwerb erwartet das „soziale Gehirn“ Lautströme, die es in Phoneme zerlegen kann. Mit „Bindungstypen“ wird thematisiert, dass das Baby die Verlässlichkeit erster Bezugspersonen in recht klare Erwartungsstrukturen hinsichtlich seiner sozialen Umwelt transformiert. Unter dem Begriff „Spiegelneurone“ wird auf die evolutionäre Koordinationsmöglichkeit im ZNS von Bewegungen und vermutlich deren Intentionen anderer mit eigenen mentalen Prozessen verwiesen. Und zunehmend werden weitere Befunde über erstaunliche, evolutionär erworbene, Fähigkeiten zur Wahrnehmung und Beurteilung sozialer Strukturen durch Babys vorgelegt. Dies alles zeigt die große Bedeutung einer entwicklungsdynamischen Passung zwischen dem neugeborenen menschlichen Organismus und seiner sozialen Umwelt – und nur wenn dieser Passung hinreichend entsprochen wird, könnten sich die Potentiale der Person ebenso hinreichend aktualisieren.

Ein besonders wichtiger Aspekt dieser Passung – und daher für die Aktualisierung der Potentiale der Person – ist die Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit (Allen et al. 2008, Asen & Fonagy 2014). Damit ist die Fähigkeit gemeint, die eigenen inneren Prozesse sowie die inneren Prozesse der anderen empathisch sehen, verstehen und zur Sprache bringen zu können. Auch hier sind die Potentiale evolutionär vorgegeben, sie müssen freilich konkret entwickelt werden. Denn wie machen wir uns unser scheinbar rein subjektives Spüren und Erleben überhaupt zugänglich und verständlich? Geht man dieser Frage nach, so wird deutlich, dass unsere Gefühle von Traurigkeit, von Stolz, von Sinnlosigkeit oder Einsamkeit zwar auf unser ureigenstes Erleben verweisen. Und dieses kann daher durch keine Beschreibung, Beobachtung oder gar Messung ersetzt werden. Gleichwohl beruht das verstehende Einordnen unseres Spürens und Erlebens auf der Verwendung von Wörtern, Begriffen, Kategorien, Bildern, Metaphern, Verstehensprinzipien etc., die aus unserer Kultur stammen – ein Prozess, der „Symbolisieren“ genannt wird. Kurz: eine verstehende Aneignung seines eigenen subjektiven Erlebens ist für das Individuum nur möglich, wenn es dabei die kognitiven Werkzeuge seiner Kultur verwendet.

Damit sind bereits auf elementarer Ebene die 1.-Person-Perspektive mit der 3.-Person-Perspektive und den kulturellen Strukturen, die diese repräsentieren, miteinander verwoben. Es ist daher zwar gut für die Entwicklung des Neugeborenen, wenn die Mutter (oder eine andere Bindungsperson) das Kind in seinen Affektäußerungen und Bedürfnissen „lesen“ und adäquat darauf eingehen kann. Für die Entwicklung einer „Person“ würde das allerdings nicht ausreichen. Sondern dafür ist es notwendig, dass ein „Du“ mit seinen empathischen Rückmeldungen an das Baby eine sinnverstehende Symbolisierung der wahrzunehmenden Welt, der eigenen Gefühle und Verhaltensweisen heranträgt. Das heißt, die Beziehungspersonen sind auch dafür zuständig, dass die inneren, subjektiven, „individuellen“ Prozesse mit den äußeren, objektiven, interpersonellen Prozessen und ihren geronnenen Kulturwerkzeugen zusammengebracht werden. Nur so kann der sich entwickelnde Mensch seine „Weisen in der Welt zu sein“ selbst-reflexiv verstehen und sprachlich sich selbst und anderen verständlich machen. Und nur so kann er auch in diesen interpersonellen symbo-

lisierenden Erfahrungen auch die andere Perspektive dieser empathischen Potentiale aktualisieren, nämlich auch die inneren Prozesse anderer unter Verwendung der Kulturwerkzeuge wirklich – wenn auch immer unvollständig und gewissermaßen hypothetisch – verstehen (und diese dann z.B. zum Gegenstand eines klärenden Gesprächs machen).

In der „Person“ sind somit immer schon die drei o.a. Perspektiven miteinander verschränkt: die des Ich-Subjekts (1.-Person-Perspektive), die der objektiven und objekthaften Außensicht, nicht zuletzt repräsentiert durch die Kulturwerkzeuge, (3.-Person-Perspektive) und ein begegnendes und sozialisierendes „Du“ (2.-Person-Perspektive), das eben diese Verbindung gewährleistet. Vor diesem Verständnis fungieren PsychotherapeutInnen als ein „Du“, welches inkongruente Muster zwischen 1.- und 3.-Person am realen Erleben der PatientInnen empathisch symbolisieren helfen. Dazu ist „Begegnung“ im Sinne der Humanistischen Therapie nötig, die weder eine konfluierende Überstülpung der Erlebensperspektiven noch eine distanzierte, analytisch-deutende Welt-erklärung anbietet, sondern sich selbst als Person einbringt, und dabei nicht durch exzessiven Verstehensanspruch die Authentizität des anderen verhindert oder untergräbt (Zurhorst 2011, Kriz 2014a).

Ressourcen, die als Potentiale (und nicht als etwas „Fertiges“) vorliegen, aktualisieren sich somit immer nur mit Hilfe von und im Hinblick auf die Gegebenheiten der „Systemumwelt“.

ZUM FUNKTIONELLEN VERSTÄNDNIS VON „RESSOURCEN“

Sieht man sich unter dieser hier entwickelten Perspektive einer Ressourcenorientierung im Hinblick auf die Aktualisierung der Potentiale der Person beispielsweise die Hautansätze der „Dritten Welle der Verhaltenstherapie“ an – in denen besonders stark von „Ressourcenorientierung“ die Rede ist – so findet man dort ein deutlich anderes Verständnis von „Ressourcenorientierung“ (vgl. Kriz 2014b – besonders Kapitel 12: Neuere Entwicklungen der Verhaltenstherapie).

DBT: „Dialektisch-Behaviorale Therapie“ (Linehan 1993). Ein zentraler Baustein dieses Ansatzes ist das „Skill-Training“, worunter man sich ein Üben von Fertigkeiten vorstellen muss, welche in 5 Module gegliedert sind. Dazu gehören etwa Planbarkeit und Bewertung sozialer Situationen, oder die kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Selbstkonzepte.

CBASP: „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (McCullough 2006). Hier ist die sog. „Situationsanalyse“ ein wichtiger Teil, die man sich als strukturierte, mehrstufige Problemlöseaufgabe vorstellen kann, wobei die Aufmerksamkeit des Patienten auf jeweils eine konkrete Situation gelenkt wird, wodurch das globale und transsituationale präoperatorische Denken allmählich aufgelöst werden soll.

MBSR: „Mindfulness Based Stress Reduction“ (Kabat-Zinn 2013). Wesentlich sind hier die „Schulung“ von Aufmerksamkeit sowie ein Anti-Stress-„Training“ – wobei dies typisch zu Hause durch Üben mit Hilfe einer CD verbunden wird.

ACT: „Akzeptanz- und Commitmenttherapie“ (Hayes et

al. 2004). Wichtig ist auch hier das Training von Techniken wie z.B. der „Defusion“, d.h. beim Denken eine Trennung zwischen einem Begriff und dessen allzu wörtlicher Bedeutung vorzunehmen und zu üben.

Diese hier nur grob skizzierten Schwerpunkte dieser Ansätze (ausführlicher Heidenreich & Michalak 2013, Kriz 2014b) machen deutlich, dass es dabei vor allem um trainierendes Aneignen von etwas Vorgegebenem geht und weniger um die Entfaltung von Potentialen. Obwohl die diesen verhaltenstherapeutischen Ansätzen wesentlich zugrundeliegenden Konzepte und Prinzipien weitgehend aus der Humanistischen Psychotherapie stammen, sind sie durch ihren Zuschnitt auf eine programmatisch durchzuführende Vorgehensweise in ihrer Orientierung deutlich anders ausgerichtet. Mit dem Patienten wird vor allem aus einer Haltung heraus gearbeitet (von „Begegnung“ im Sinne Humanistischer Psychotherapie kann hier kaum geredet werden), welche diesen vor allem als „abweichend“ von einer normierten „Gesundheit“ sieht, die quasi vom Therapeuten vertreten wird.

Dieser Unterschied wurde vor allem in längeren Diskursen deutlich, welche anlässlich eines gemeinsamen „Special Section“ in Heft 4, 2012, von *Psychotherapy* zwischen Längle & Kriz (2012) bzw. Kriz & Längle (2012) mit Hayes (2012a,b) stattfanden. In den Beiträgen – allerdings noch weit mehr in dem umfangreichen begleitenden Mail-Verkehr – wird deutlich, dass für Hayes die Gestaltung von Bedingungen, welche die selbstentfaltende Aktualisierung von Potentialen der Person fördern, nicht nur therapeutisch-praktisch sondern auch konzeptionell schlicht „unfassbar“ war und die einzige Form, in der er sich eine Veränderung vorstellen konnte, auf evidenzbasierten Trainingsprogrammen beruht.

Allerdings ist eine funktionelle Sichtweise von „Ressourcen“ keineswegs auf diese Ansätze beschränkt. So geht es beispielsweise in dem im deutschsprachigen Raum entwickelten „Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ (Storch & Krause 2007) um ein „ein psychoedukatives Training von Selbstmanagementkompetenzen“ (so die Autoren in ihrer Selbstbeschreibung). Und in „Wikipedia“ findet man „Ressourcenorientierung“ wie folgt definiert: „Unter Ressourcenorientierung versteht man in der Psychotherapie, Pädagogik und Sozialpädagogik jenen Zugang, bei welchem im therapeutischen oder beratenden u.v.a auch im erzieherischen Rahmen versucht wird, die Fähigkeiten bzw. Ressourcen des Klienten und/oder des Familien- bzw. Herkunftssystems zu finden und diese therapeutisch, auch im Sinne einer optimierten Erziehung nutzbar zu machen.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Ressourcenorientierung> Zugriff 30.7.2014). Ressourcen sind hier also etwas, was man – wie Bodenschätze – „finden“ kann und was „nutzbar“ gemacht werden soll, wobei „Optimierung“ eine Rolle spielt. Deutlicher kann die funktionelle Sicht eigentlich gar nicht ausgedrückt werden.

VOR- UND NACHTEILE FUNKTIONELLER BETRACHTUNGSWEISE VON „RESSOURCEN“

Zweifellos hat eine solche Sicht von „Ressourcenorientierung“, wie sie u.a. durch die „Dritte Welle der Verhal-

tenstherapie“ vertreten wird, auch ihre Vorteile: Vorgegeben sind vergleichsweise klare Ziele, die operationalisierbar und damit konkret „machbar“ sind. Solche Programme sind gut evaluierbar und daher im heutigen Kontext medikalisierten Forschungsdesigns ein bevorzugter Untersuchungsgegenstand. Man weiß genau, was auf einen zukommt, welche Fragen zu stellen sind und mit welchen Methoden man das ganze angehen kann – kurz: sie sind faktisch ideal für die zahlreichen ebenfalls vorstrukturierten Publikationsformate, welche wiederum für die auch zunehmend standardisierten Karrierebausteine akademischer Laufbahnen benötigt werden. So greift ein Rädchen ins andere – und es lässt sich so feststellen, dass diese Programme vergleichsweise häufig untersucht wurden und im Sinne der Evidenzbasierung therapeutisch „effektiv“ sind. Und selbst humanistische Psychotherapie kann davon am Rande mit profitieren, wenn sie darauf verweist, dass die in diesen Ansätzen wesentlich verwendeten humanistischen Prinzipien selbst dann noch effektiv wirken, wenn man sie reduziert und im Rahmen von Programmen anwendet. Vielleicht ist das freilich ein Grund, warum in Publikationen der o.a. Ansätze meistens verschwiegen wird, woher diese Prinzipien eigentlich stammen.

Dass allerdings überhaupt mit solchen Ansätzen stärker über „Ressourcen“ geredet wird, ist ebenfalls als ein Vorteil zu werten. Denn sie dienen damit als wichtiges Korrektiv zur immer noch starken Störungs- und Defizit-Fokussierung, wie sie im Rahmen der diagnostischen Systeme DSM und ICD vertreten werden. Und es soll auch nicht bestritten werden, dass eine funktionelle Betrachtungsweise und „Training“ für manche Therapieformate – etwa eine stark begrenzte Sitzungszahl im Rahmen von (nicht primär psychotherapeutischen) Klinikaufenthalten – durchaus sinnvoll und nützlich sein kann.

Der Nachteil eines solchen Verständnisses von „ressourcenorientierter“ Arbeit liegt allerdings darin, dass „Ressourcen“ und deren Erlangung bzw. Vergrößerung durch Training einen vor allem funktionellen Blick auf psychotherapeutisches Geschehen richtet und damit zur funktionellen Reduktion des Menschen beiträgt. Dies ist angesichts des Trends zur Funktionalität und Effektivität auch in anderen Bereichen unseres globalisierten Lebens bedenklich: Flüsse werden zu „Energiequellen“, Bäume zu „Holzressourcen“, und Tiere zu „Fleischlieferanten“. Unter einem solchen Blickwinkel droht dann auch der Mensch primär nur noch als „Arbeitskraft“ und „Humankapital“ gesehen und behandelt zu werden.

Kurz: Ein solch funktionales Konzept von Ressourcen läuft Gefahr, den Blick auf das Wesentliche des Menschen zu verstellen – nämlich, dass es stets um unsere Mit-Menschen in unserer Mit-Welt geht.

Literatur

- Adolphs R (2009) The social brain: Neural basis of social knowledge. Annual Review of Psychology, 60, 693-716
- Allen J, Fonagy P & Bateman A (2008) Mentalizing in Clinical Practice. Washington: American Psychiatric Press
- Asen E & Fonagy P (2014) Mentalisierungsbasierte therapeutische Inter-

- vention für Familien. *Familiendynamik*, 39, 3, 234-249
- Dunbar R (1998) The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 23, 178-190
- Hayes S C, Strosahl K & Wilson K G (2004) Akzeptanz- und Commitment-Therapie. München: CIP Medien
- Hayes S C (2012a) Humanistic Psychology and Contextual Behavioral Perspectives. *Psychotherapy*, 49, 4, 455-460
- Hayes S C (2012b) The Choice Humanistic Psychology Faces. *Psychotherapy*, 49, 4, 461-464
- Heidenreich T & Michalak J (2013) Die »dritte Welle« der Verhaltenstherapie. Weinheim: Beltz
- Kabat-Zinn J (2013) *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. München: Knaur
- Kriz, J. (2014a). Empathie als personale Begegnung. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 3, (im Druck).
- Kriz J (2014b) *Grundkonzepte der Psychotherapie*. 7. Aufl. Weinheim: Beltz
- Kriz J & Längle A (2012) A European Perspective on the Position Papers. *Psychotherapy*, 49, 4, 475 - 479
- Längle A & Kriz J (2012) The Renewal of Humanism in European Psychotherapy: Developments and Applications. *Psychotherapy*, 49, 4, 430 - 436
- Linehan M (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford
- Luchins A & Luchins E (1982) An Introduction to the Origins of Wertheimer's Gestalt Psychology. *Gestalt Theory* 4 (3/4), 145-171
- McCullough Jr J P (2006) *Treating Chronic Depression with Disciplined Personal Involvement: CBASP*. New York: Springer Press
- Pawelzik M R (2013) *Psychotherapie des sozialen Gehirns (Teil I und II)*. In: *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 34, 43-74 und 143-177
- Schmid P F (2011) Begegnung von Person zu Person. Die anthropologischen Grundlagen Personzentrierter Therapie. In: Kriz J. & Sluneko T (Hrsg) (2011) *Gesprächspsychotherapie : Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes*. Wien: Facultas , 34-48
- Stemberger G (2002) Gestalttheoretische Beiträge zur Psychopathologie. In: Stemberger G (Hrsg) *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis. Gestalttheorie und psychotherapeutische Krankheitslehre*. Wien: Krammer, 7-23
- Storch M & Krause F (2007) *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. 4. Aufl. Bern: Hans Huber
- Zurhorst G (2011) Die therapeutische Beziehung in der Gesprächspsychotherapie – jenseits von Deutungs- und Manipulationsmacht. In: Kriz J & Sluneko, T (Hrsg) (2011) *Gesprächspsychotherapie : Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes*. Wien: Facultas , 79 - 94

Anschrift des Verfassers:

UNIV.-PROF. EM DR. PHIL. JÜRGEN KRIZ
Universität Osnabrück, Institut für Psychologie,
Seminarstr. 20/Poststelle
D-49074 Osnabrück
juergen.kriz@uni-osnabrueck.de

NACH – GEDACHT

Individualität und Statistik

KOMMENTAR VON JÜRGEN KRIZ¹

Anlass für dieses Nach-Gedacht war der Vortrag von Gottfried Schatz am GLE Kongress in Berlin. Schatz ist emeritierter Biochemie-Professor der Universität Basel und war führend an der Aufklärung der DNS von Mitochondrien beteiligt. Bei der DNS geht es – das mag in diesem Kontext genügen – um spezifische Molekülketten, die für die Weitergabe (und allenfalls Veränderungen) von Genen bedeutsam sind. Erkenntnisse, die unser Verständnis von „Vererbung“ in den letzten Jahrzehnten entscheidend beeinflusst haben.

In dem Vortrag mit dem Titel „Warum wir nicht Sklaven unserer Gene sind“, ging es u.a. um die für Therapeuten interessanten Aspekte der Epigenetik. Diese unterscheidet sich von den „klassischen“ genetischen Mutationen. Bei letzteren beruht die Veränderung auf einer Änderung in der *Reihenfolge* der Bausteine der berühmten „Doppelhelix“, die ja Träger der Gene und damit der Erbinformation ist. Solche Mutationen sind recht selten und zudem meist so schädlich, dass die entstehende neue Zelle gar nicht überleben kann. Nur ganz wenige Mutationen erwiesen sich als „erfolgreich“, was im Laufe von Jahrmillionen zur Vielfalt der Lebensformen führte, wenn diese genetische Mutation in einer Keimzelle stattfand. Denn diese wurde und wird an die Nachkommen weitergegeben.

Bei der *Epigenese* hingegen wird nicht die *Reihenfolge*

der Bausteine, sondern deren chemischer Charakter (in Form winziger Molekülketten, die sich an sie anhängen) verändert. Dies kann sowohl zufällig als auch in Reaktion auf Umwelteinflüsse geschehen. Die DNS wird quasi „markiert“, indem bestimmte Proteine dafür sorgen, dass die Gene an dieser Stelle in ihrer Aktivität gehemmt oder ganz ausgeschaltet werden. Und solche Markierungen werden ggf. genauso an Nachkommen wie bei der klassischen Mutation weitergegeben. Genetische Programme können somit durch die Umwelt und unsere Lebensweise in ihrer Auswirkung auf unsere Lebensprozesse – einschließlich z.B. Denk- und Verhaltensprozesse – verändert werden. Diese Erkenntnis ist sicherlich bedeutsam für das Verständnis von gelingenden und weniger gelingenden Entwicklungsprozessen, über vererbte Vulnerabilität aber auch hinsichtlich therapeutischer Veränderungsmöglichkeiten (und -grenzen!).

Mindestens ebenso bedeutsam aber ist ein anderer, wenngleich damit zusammenhängender Aspekt: Dass nämlich selbst eine rein biochemische Sicht die Einmaligkeit jedes einzelnen Menschen belegt. Aufgrund der skizzierten Zufallsschwankungen in den chemischen Prozessen wichtiger Steuermoleküle sind selbst eineiige Zwillinge nicht gleich und werden sich zudem im Lauf des Lebens zunehmend unähnlicher. Man kann, erläuterte Schatz, kleine Wür-

¹ Mit Dank für die Erlaubnis des Wiederabdrucks in etwas veränderter Form aus der Zeitschrift GwG 2/2014

mer so aufzuchten, dass sie genetisch völlig identisch sind. Doch auch in demselben Inkubator, also unter denselben Bedingungen der Aufzucht, entwickeln sich diese Würmer recht unterschiedlich – z.B. hinsichtlich ihrer Lebensdauer, Anfälligkeit für Gifte usw.

Dies ist keineswegs trivial. Denn die Vielfalt der Prozesse in Zellen – und gar in ganzen Organismen – gleicht üblicherweise Schwankungen aus: So hängt bei der Entwicklung der Netzhaut die Frage, ob ein bestimmtes Zäpfchen rot- oder grün-empfindlich wird, rein von Zufall ab. Wegen der großen Zahl allerdings ist deren Verteilung ziemlich genau 50:50. Wenn nun aber bestimmte Steuermoleküle nur sehr selten pro Zelle vorkommen, so ist deren chemische Reaktion nicht mehr mit den klassischen Gesetzen der Chemie adäquat zu beschreiben – die ja immer massenstatistische sind. Schatz erläuterte dies an einer Fliegenpopulation in einem Behälter, in den ein Gas eingeleitet wird, das mit einer Wahrscheinlichkeit von 50% die Fliegen tötet. Sind viele Millionen Fliegen im Behälter, kann man recht sicher davon ausgehen, dass bei diesem Vorgehen 50% getötet werden. Sind allerdings nur zwei oder drei Fliegen darin, so kann man gar keine Vorhersagen machen.

Ach, würden diese Grundkenntnisse der Statistik doch bis zu den Psychotherapie-„Bewertern“ durchdringen, welche die der Aussagekraft von RCT-Studien und von „Evidenzbasierung“ (EbM) für die Praxis so missdeuten. Denn selbst unter der idealisierten und extremen Annahme, dass sauber statistisch nachgewiesen wäre, „Depressive“ würden durch Methode A zu 70% geheilt und mit Methode B nur zu 50%: Was genau sagt mir das für den Patienten, der gerade vor mir sitzt? Gehört er zu jenen 30%, die weder mit A noch mit B geheilt werden? Gehört er zu jenen 50%, die sowohl mit A als auch mit B geheilt werden? Oder gehört er zu jenen 20%, bei denen A oder B einen Unterschied machen würde (immer *eine* homogene „Depressiven“-Population vorausgesetzt)?

Es war nie die Idee von EbM, für den Einzelfall sichere Aussagen ableiten zu können, sondern gut fundierte Entscheidungshilfen zu haben. Und wenn man sonst nichts weiter weiß, würde man tatsächlich A empfehlen. Aber es wäre fatal, B zu verbieten. Denn „gar nichts weiter wissen“ ist eher untypisch, und es kann daher viele gute Gründe geben, dass im vorliegenden konkreten Einzelfall B wirkt und A nicht.

Es sind eben nicht nur genetisch identische Würmer keineswegs gleich, sondern auch kaum alle „Depressiven“. Würde man Gleichheit unterstellten, wäre es unsinnig, in RCT-Studien jedes Mal eine Kontrollgruppe zu fordern. So wie kein Physiker auf die Idee käme, bei der Prüfung der Verminderung der Fallgeschwindigkeit in unterschiedlichen Medien jedes Mal eine Kontrollgruppe „freier Fall in luftleeren Röhren“ zu untersuchen: Das Ergebnis ist nämlich bekannt. Ergo würde es auch ausreichen, statt inzwischen hunderter Kontrollgruppen unter „nicht-Behandlung“, ein einziges Mal Daten an einer Kontrollgruppe sauber zu erheben. Dass man das nicht tut, zeigt, dass offensichtlich die Individualität auch der zahlreichen „Depressiven“ nicht zu leugnen ist. – Wenn das mit der Individualität aber so ist: auf wen beziehen sich dann die Ergebnisse der RCT-Studien?

Gruppenstatistische Analysen und Aussagen, die not-

wendig von jeglicher Individualität der einzelnen Menschen abstrahieren müssen, können saubere Antworten für enge Forschungsfragen geben – und daraus können ggf. wiederum Anregungen und Hinweise auch für die therapeutische Alltagspraxis abgeleitet werden, in der es stets um individuelle Einzelne geht. Wissenschaftliches und psychotherapeutisches Handeln erfordert aber jeweils unterschiedliche Kompetenzen und hat mit unterschiedlichen Fragestellungen in unterschiedlichen Wirklichkeitsbereichen zu tun. Beides miteinander zu vermengen, schafft wenig Klärung.

Anschrift des Verfassers:

UNIV.-PROF. EM DR. PHIL. JÜRGEN KRIZ
Universität Osnabrück, Institut für Psychologie,
Seminarstr. 20/Poststelle
D-49074 Osnabrück
juergen.kriz@uni-osnabrueck.de

RESSOURCENARBEIT IN DER TRAUMATHERAPIE

KARIN MATUSZAK-LUSS

Im folgenden Artikel wird die zentrale Rolle der Ressourcenarbeit in der Traumatherapie beschrieben. Es wird auf die Traumatherapie und Ressourcenarbeit der Ego State Therapie Bezug genommen, die von Watkins J.G. und Watkins H.H. begründet wurde. Ebenso werden andere Vertreter dieser Richtung, allen voran Peichl J. und Fritzsche K., berücksichtigt. Ein weiterer Fokus wird auf die Psychodynamisch imaginative Traumatherapie von Reddemann L. gelegt, die einen bedeutenden Zugang zu traumatisierten Menschen darstellt. Überschneidungen zwischen der Ressourcenarbeit und existenzanalytischer Theorie und Vorgehensweisen werden aufgezeigt und zur Diskussion gestellt. Die theoretischen Ausführungen werden durch Fallvignetten ergänzt.

SCHLÜSSELWORTE: Ressourcenarbeit, Ego State Therapie, Existenzanalyse

RESOURCE WORK IN TRAUMA THERAPY

The importance of working with resources in trauma therapy is outlined in the following article. Publications concerning trauma therapy and work with resources by Watkins J.G. and Watkins H.H., the founders of Ego State Therapy, are referred to. The ideas of Peichl J. and Fritzsche K., other representatives of the Ego State Therapy, are considered as well. The Psychodynamic Imaginative Trauma therapy by Reddemann L. constitutes a significant approach to traumatized people, and is therefore also reflected. Overlaps between the existential analytical theory and practice, the Ego State Theory and Therapy and the Psychodynamic Imaginative Trauma therapy are pointed out and then discussed. Short case histories round up the theoretical descriptions.

KEYWORDS: Ego State Therapy, Existential Analysis, work with resources

EINLEITENDE BEGRIFFSDEFINITIONEN

Resilienz

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, *Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen*, wobei der Prozess das ganze Leben hindurch andauert.

Resilienz kann man in jedem Lebensalter lernen. Das Zitat, das Erich Kästner und Milton Erikson zugeschrieben wird: „Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit“ kann als Hinweis verstanden werden, dass mit Hilfe von Imaginationen diese schöne Kindheit jetzt, in der Gegenwart, durch die Beschäftigung mit den schweren Erlebnissen der Vergangenheit geformt werden kann, so dass die Belastung durch die erfahrenen Traumata im Hier und Jetzt gemildert und beruhigt werden können. Eine veränderte Sichtweise in der Gegenwart verändert den Blick auf die Vergangenheit.

Ressourcen

Unter Ressourcen sind *positive Erfahrungen* zu verstehen, die sich auf unterschiedlichen Erlebensebenen zeigen können. Ressourcen sind mit typischen *Körperzuständen, Emotionen, Überzeugungen und Verhaltensweisen* verbunden. Durch die Ressourcenarbeit werden die Stärken des Patienten hervorgehoben, wodurch in der Psychotherapie ein *gutes Gegengewicht* zur – oftmals die therapeutische Arbeit dominierenden – defizitorientierten Sichtweise auf den Patienten erreicht wird. Fritzsche (2013) verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass den Betroffenen durch Ressourcenarbeit ein Zugang zu ihren Selbstheilungskräften und ihrer Selbsthandlungsfähigkeit ermöglicht wird.

Trauma

Ein Trauma ist ein Ereignis im Leben eines Menschen, das seine momentanen Fähigkeiten überfordert, sich mit den ihm zur Verfügung stehenden Kompensationsmechanismen

der neu geschaffenen Realität anzupassen. Das *traumaspezifische Erleben ist eine Mischung aus Todesangst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust*.

Ego States (Ich-Zustände)

sind Niederschläge von *Interaktionserfahrungen und ein Kondensat prototypischer Lebensszenen* aus bestimmten Zeiten der Entwicklung. Ein Ego State kann definiert werden als *organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, das sich häufig ausbildet, wenn das Individuum noch sehr jung ist*.

Ego States sind besetzt mit der Rolle des Selbst und wichtigen Akteuren wie Mutter, Vater, Geschwister, Lehrer etc. und haben eine eigene Geschichte, eigene Gedanken und Verhaltensmodi.

Ein kindlicher Ego State ist eine Anpassungsreaktion auf frühere Bedingungen, nicht auf die Bedingungen von heute. Das Denken des Ego State entspricht folglich dem eines Kindes. Ich-Zustände bilden sich für jeden Menschen in einer einzigartigen Form und Anzahl aus.

Die Ego States entwickeln sich durch einen oder mehrere der drei folgenden Prozesse:

- Normale Differenzierung (eine Art Anpassungsvorgang);
- Introjektion bedeutsamer anderer (Rolle, Objektbesetzung, innere Objekte);
- Reaktion auf ein Trauma (Dissoziation).

Mit der Einteilung der Ego States in die folgenden drei Bereiche erfolgt der Brückenschlag zur inhaltlichen Auseinandersetzung mit der Ressourcenarbeit in der Traumatherapie.

RESSOURCENARBEIT IN DER TRAUMATHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

In der rezenten Literatur über Ressourcenarbeit unterscheidet Fritzsche (2013) die Ego States wie folgt:

1. Grundsätzlich ressourcenreiche Ego States,
2. Verletzte Ego States,
3. Verletzende, destruktiv wirkende Ego States.

Die grundsätzlich ressourcenreichen Ego States werden in der Folge eingeteilt als:

1. States der inneren Stärken,
2. innere Helferinnen und Helfer,
3. innere Beobachterinnen und Beobachter.

Innerhalb dieser Kategorie können Überschneidungen bestehen. Ego States der inneren Stärke können gleichzeitig innere Helfer sein.

In der Folge werden nun die einzelnen ressourcenreichen Ego States beschrieben und in Verbindung mit der existenzanalytischen Theorie und Vorgehensweise gesetzt.

Innere Stärke

Damit sind positive Zustände gemeint, die mit Gefühlen und einem Erleben von *Stärke, Selbstvertrauen, Zuversicht, Freude, Stolz, Offenheit, Freiheit, Verbundenheit und Kreativität* verbunden sind. Die Assoziation mit dem Flow-Erleben von Csikszentmihalyi (1999) ist naheliegend. Der Begriff „innere Stärke“ stellt lediglich einen möglichen Arbeitstitel dar. Die Patienten sollten eingeladen werden, eigene Worte dafür zu finden, zum Beispiel: innere Klarheit, innere Ruhe, inneres Licht, innerer Klang. Es ist wichtig, immer wieder zu überprüfen, ob die Patienten wirklich erreicht und angesprochen werden, oder ob nach einer passenderen Terminologie mit anderer Schwerpunktsetzung gesucht werden muss. Während der Therapie kommen immer wieder konkrete Lebenssituationen (aus der Gegenwart und aus der Vergangenheit) zur Sprache, wo sich die Patienten absolut überfordert fühlen. „Was brauchten Sie in dieser Situation?“ ist eine zentrale Frage im Rahmen der Thematisierung dieser Lebenssituationen.

Es ist nicht immer möglich, innerhalb einer Sitzung das Ziel der Intervention zu erreichen. Aus den einzelnen Interventionen können kleine Übungsprogramme gestaltet werden. Es geht hier nicht um die Geschwindigkeit des Therapiefortschrittes, sondern darum, einen Kontakt zu einem ressourcenreichen Ego State herzustellen, eine emotional korrigierende Erfahrung zu ermöglichen und den Ego State in Zukunft nützen zu können.

Zunächst erfolgt ein Üben in geschützter Atmosphäre (ähnlich wie bei Meditations-, Entspannungs-, oder Sportübungen sollen die Patienten regelmäßig Kontakt mit ihrem Ego State der inneren Stärke haben), um es dann in einer vorerst leichteren Situation anzuwenden. Die Anwendung wird genau geplant, zum Beispiel: eine telefonische Absprache mit einem Amt, die der Patient sich bisher nicht zutraute. Die gemachten Erfahrungen werden ausgewertet.

In einer dritten Stufe erfolgt die Anwendung in Situationen mit Vorbelastung (zum Beispiel: Triggersituationen).

Mit den Patienten muss immer wieder besprochen werden, dass die Arbeit mit den Ego States der inneren Stärke in zahlreichen Situationen angewendet werden kann. Oft vergessen die Patienten in bestimmten Situationen auf diese Ressource zurückzugreifen.

Bei dieser Vorgehensweise können während der Sitzungen Reaktionen der Patienten auftreten, die einen kritischen Zustand anzeigen. Dann muss dieser Zustand aufgegriffen und der Patient durch therapeutisches Handeln aus diesem Zustand wieder herausgeführt werden. Fritzsche (2013) betont, dass – sollte der Therapeut durch seine Intervention einen solchen leidvollen Zustand hervorgerufen haben – eine angemessene Entschuldigung in einem solchen Fall angemessen ist und für die therapeutische Beziehung richtungsweisend sein kann.

Zuordnung zu den personalen Grundmotivationen (GM) (nach Längle 1993a)

Gehen wir nochmals zu den zuvor genannten Gefühlen und dem Erleben von der Inneren Stärke – nämlich Selbstvertrauen, Zuversicht, Freude, Stolz, Offenheit, Freiheit, Verbundenheit und Kreativität – zurück, dann lässt sich aus der Sicht der personalen Grundmotivationen sagen, dass hier vorerst die *erste personale GM* gefördert wird, und zwar in der Erfahrung von Stärke und Zuversicht. Die *zweite personale GM* wird durch das Erleben der Verbundenheit und Freude gestärkt. Selbstvertrauen und Stolz repräsentieren die *dritte personale GM* und die Themen Offenheit und Freiheit die *vierte personale GM*. Es wird hier bei unterschiedlichen Personen entsprechend ihrer Biografie unterschiedliche Schwerpunktsetzungen in den Bereichen der Grundmotivationen geben und somit werden in der Arbeit mit der Inneren Stärke auch unterschiedliche Grundmotivationen gefördert.

Durch das Arbeiten an und mit der inneren Stärke ermöglichen wir den Patienten eine Besinnung bzw. ein erstmaliges Bewusst-Machen auf die ihnen innewohnende Stärken.

Man könnte dies auch mit unterschiedlichen *Wirkfaktoren des Perspektivenshifting* in Zusammenhang bringen, wie sie Kolbe (2000) beschrieben hat. Zum einen wird hier die *Selbstdistanzierung* im Sinne einer Distanzierung von den üblichen Betrachtungs-, Beziehungs-, und Vorstellungsebenen hervorgehoben. Zum anderen werden *verschiedene Haltungen*, die Menschen zu bestimmten Situationen einnehmen können, angeboten, um die persönliche Eindrucks-ebene zu ergänzen und die *Möglichkeit zu einer neuen Stellungnahme* zu erschließen (zur detaillierten Vorgehensweise des Perspektivenshiftings siehe weiter unten).

In der Arbeit mit der inneren Stärke können unterschiedliche Interventionstechniken angewendet werden, die u.a. näher bei Watkins & Watkins (2008) und Fritzsche (2013) nachgelesen werden können und hier nur stichwortartig angeführt sind:

Arbeit mit Stühlen

Arbeit mit Symbolen und Figuren

Arbeit mit Fotos, Texten, Bildern und Gestaltung

Ich persönlich setze gerne Fotos ein, da mit dem Bildmaterial schnell das emotionale Erleben der Patienten aktiviert werden kann und die betreffende Person ein Gesprächsgegenüber hat, dem u.a. in Form eines Rollenspiels begegnet werden kann. Ähnlich können auch Texte, Bilder und andere gestalterische Möglichkeiten der Patienten genutzt werden.

Arbeit mit unterschiedlichen Körperzuständen

Arbeit mit Werten, Überzeugungen und Glaubenssätzen

Arbeit mit Textentwürfen

Fallbeispiel: Eine 45 Jahre alte Patientin wurde vor 4 Jah-

ren wegen eines Mammacarcinoms medizinisch erfolgreich behandelt. Die Patientin begab sich 2 Jahre nach der medizinischen Behandlung in Psychotherapie, da sie Panikattacken entwickelt hatte. Im Zuge der existenzanalytischen Therapie werden auf der einen Seite Zusammenhänge zwischen den Panikattacken und der durchlebten Krebserkrankung klar. Auf der anderen Seite zeigen sich auch Verbindungen zu weitaus früheren Lebensereignissen. Beide sich abbildenden biografischen Themen werden in der Therapie bearbeitet.

Während der laufenden Psychotherapie muss eine Muttermalentfernung vorgenommen werden, da ein Verdacht auf ein Melanom besteht. Auf Grund der Vorerfahrung der Behandlung des Mammacarcinoms erlebt die Patientin das Warten auf den histologischen Befund qualvoll. In der Psychotherapie wurden Wege zu erschließen versucht, diese schwere Zeit erträglicher zu gestalten. Der Kontakt zur inneren Kraftquelle machte das für die Patientin möglich. Diese innere Kraftquelle wurde durch eine chinesische Landschaft mit einem taoistischen Tempel dargestellt, wo ein chinesischer Drache Kraft, Zuversicht und Stärke für Zeit des Wartens auf die Histologie spendete. Die Patientin hatte schon immer eine hohe Affinität zu Darstellungen von chinesischen Drachen. In der Zeit der Operation des Mammacarcinoms und der daran anschließenden Chemotherapie hatte sie sich intensiv mit der chinesischen darstellenden Kunst auseinandergesetzt. Jetzt konnte sie diese auf eine andere Weise für sich nützen.

Innere Helfer

stellen *positive Beziehungserfahrungen* dar und können bereits mit der inneren Stärke assoziiert sein. *In Gestalt des inneren Helfers werden diese Beziehungserfahrungen jedoch nochmals konkreter fokussiert:* „Wer hat uns positiv beeindruckt? Wer hat uns bewegt oder berührt? Wer konnte uns so annehmen, wie wir waren? Wer hatte ein offenes Ohr? Wer zeigte sich uns wohlwollend gegenüber? Wer bot uns bedingungslos eine Beziehung an? Wer war unser Vorbild? Wer verkörperte unsere Ideale? Wer hat uns in Schutz genommen? Wir können *Teilaspekte aller Menschen, die in irgendeiner Art für uns Bedeutung hatten*, unabhängig davon, ob wir sie persönlich trafen und wann und wo sie lebten *für diese Art von Arbeit nützen*. Es könnten natürlich auch Idole sein, Sänger, Schauspieler oder Sportler, religiöse Figuren, Romanhelden, Helfertiere oder Fantasiewesen.

Die Arbeit mit realen Personen ist der einschlägigen Literatur nicht unumstritten (Fritzsche 2013). Es können nachträglich negative Informationen auftauchen, die das positive Bild des Helfers unterminieren. Werden reale Personen aus dem Leben der Patienten als Innere Helfer vom Patienten gewählt, dann sollten sie nicht aus dem Kreis der engeren Familie sein. Es sollten dann auch nur Facetten der Persönlichkeit von ihnen für den Inneren Helfer genützt werden. In solchen Fällen ist es wichtig, den Patienten psychoedukativ zu erklären, warum eine derartige Vorgangsweise getroffen wird.

Sehr oft ist die Arbeit mit realen Personen als Innere Helfer mit Trauer assoziiert. Diese Arbeit kann mit tiefem Schmerz verbunden sein, da der Patient spürt, wie wichtig es gewesen wäre, mehr Kontakt und Hilfe zu bekommen und wie einsam er sich immer fühlt und fühlte. Dieser Trauer und diesem Schmerz muss in der Therapie ausreichend Raum gegeben werden. Ein wichtiges Detail in der Bearbeitung

der Trauer und des Schmerzes ist, dass der Patient dieses Mal die belastenden Gefühle nicht alleine ertragen muss, da er in der Person des Therapeuten einen Wegbegleiter erfährt. Ebenso ist er den Gefühlen in der gegenwärtigen Betrachtung nicht so hilflos ausgesetzt wie damals, als die Verletzung entstanden ist. Durch die ressourcenorientierte Vorgangsweise lernt der Patient, den übermächtigen Gefühlen von damals im Hier und Jetzt gewachsen zu sein.

Es ist *manchmal hilfreich, mit mehreren Helfern* zu arbeiten, die verschiedene Eigenschaften repräsentieren, zum Beispiel ein Helfer für Kraft, ein Helfer für Nähe, ein Helfer für Geborgenheit, ein Helfer für Klarheit und so weiter.

Ein weiteres Konzept der inneren Helfer stellt das der verinnerlichten Mutter, des verinnerlichten Vaters (ideale Eltern) dar.

Peichl (2012) betont in seinem Buch „Jedes Ich ist viele Teile“, dass es in Wirklichkeit keine Eltern wie im Märchen gibt, die so dankbar sind, dass es uns gibt, dass sie uns ein Schloss bauen. In Situationen, wo Kinder sich total missverstanden, beschämt, abgelehnt und verlassen fühlen, nehmen sie oft Zuflucht in der Vorstellung, in der Fantasie, solche ideale Eltern zu haben. Das Einführen von solchen idealen Eltern zur Unterstützung der inneren Kinder kann eine erhebliche Entlastung darstellen.

Dazu ein Fallbeispiel: Angelina Jolie und Brad Pitt stellen für einen meiner Patienten die idealen Eltern dar. Der Patient befindet sich seit 5 Jahren in Psychotherapie aufgrund einer kombinierten Persönlichkeitsstörung mit rezidivierenden depressiven Episoden. Angelina Jolie und Brad Pitt repräsentieren für den Patienten eine multikulturelle Familie, wo Offenheit und Toleranz groß geschrieben sind. Als Adoptivkind mit afrikanischem Hintergrund, das in Österreich aufgewachsen ist und oftmals rassistisch ausgegrenzt wurde, ist das von eminenter Bedeutung. Seine Adoptiveltern waren mit der rassistischen Ausgrenzung ihres Adoptivsohnes überfordert und meinten immer beschwichtigend: „Es ist doch nicht so schlimm, die sind halt blöd. Wichtig ist, dass wir dich lieb haben.“ Da der Patient als Kind auch unter ADHS litt, ist ihm sehr wichtig, dass bei den idealen Eltern seinem Herumtollen als Kind liebevolle Grenzen gesetzt werden. Die schroffen und grenzverletzenden Maßnahmen der neuen Partner sowohl des Adoptivvaters als auch der Adoptivmutter nach der Scheidung der Adoptiveltern setzten hier zentrale emotionale Verletzungen. Ein starker Familienzusammenhalt sind bei den idealen Eltern in dieser Imagination ebenfalls für den Patienten wichtig, was auf dem lebensbiografischen Hintergrund einer Adoption nach der Geburt und der Scheidung der Adoptiveltern, als der Patient 4 Jahre alt war, gut nachvollziehbar ist.

Der innere Beobachter

Das Konzept des inneren Beobachters geht auf Ernest Hilgard zurück, er sprach von einem „hidden observer“, der *einen Überblick über die inneren Prozesse hat*. Es handelt sich dabei um einen größeren Überblick als den, den der Patient in seinem normalen Wachbewusstsein hat, der auch größer ist als der Überblick anderer Ego States. Der innere Beobachter ist *wenig bis gar nicht emotional involviert*. Er äußert sich nüchtern. Die inneren Beobachter können angesprochen werden und ihr Wissen kommunizieren.

Peichl (2012) ordnet dem *inneren Beobachter im systemischen Denken* die Eigenschaften des *Beschreibens, Erklärens und Bewertens* zu, wobei er dabei Bezug auf Fritz Simon nimmt. Die Nähe zu den Schritten der *Personalen Existenzanalyse 0-2* (Deskription, phänomenologische Analyse, innere Stellungnahme; Längle 1993b) ist offensichtlich.

Der innere Beobachter wird in der hypno-analytischen Teile- und Traumatherapie der Kybernetik zweiter Ordnung zugeordnet, wie Peichl (2012) weiter ausführt. Peichl zitiert die Gedanken von Heinz von Foerster, der zwischen Beobachtungen erster Ordnung (Beobachten von Sachverhalten) und Beobachtungen zweiter Ordnung (beobachtende Beobachtung; Sachverhalte sind Sachverhalte nur für den Beobachter) unterscheidet. Systemtheoretiker betrachten das Beobachten als eine „Operation des Unterscheidens und Bezeichnens“. Wann immer ein innerer Beobachter unterscheidet, konstruiert er eine Grenze. Ein Phänomen wird von seinem Hintergrund (Kontext) unterschieden. Jeder Beobachter braucht eine subjektive Wirklichkeitskonstruktion, einen Bewertungsmaßstab, um zu unterscheiden, ob beobachtbare Phänomene potentiell erstrebenswert oder zu vermeiden sind. Wenn es um den Inneren Beobachter in der hypno-analytischen Teilarbeit geht, dann handelt es sich um die Kybernetik zweiter Ordnung. Ziel ist es zu erfassen, wie der Beobachter Einfluss auf das System nimmt, das er beobachtet (Ebenen der Ich-Zustände). So gibt man die Objektivitätsvorstellungen der Kybernetik 1. Ordnung auf und thematisiert die Beobachtung des Beobachters. Das heißt, dass die *Beobachtungen des Therapeuten selbst auch eine subjektive Konstruktion sind und es demnach so etwas wie eine objektive Diagnose nicht geben kann*.

So ein Statement lässt uns Existenzanalytiker die Brücke zur *Phänomenologie* schlagen, wo immer wieder darauf verwiesen wird, dass die einzige Realität, die phänomenologischen Charakter aufweist, die subjektive Realität des Patienten und des Therapeuten ist: Es ist eine intersubjektive Realität des interpersonalen Feldes, aus dem „Realität konstituiert wird“.

Ergänzend sei noch erwähnt, dass der innere Beobachter auch in der *Achtsamkeitspsychologie und im Buddhismus* aufzufinden ist.

Fallbeispiel: Die Patientin verlor ihren kleinen Sohn aufgrund eines plötzlichen Kindstodes im Alter von 6 Monaten. Viele Jahre war nur innere Leere da: „Ich möchte ihn beweinen können und betrauern, aber es geht nicht, ich bin nur leer.“ Die Patientin hat in Bezug auf andere schwerwiegende Traumata in ihrem Leben im Rahmen der laufenden Traumatherapie schon viel an Verletzungen zur Ruhe kommen lassen können, sodass diese den Lebensvollzug nicht mehr behindern. Sie ist mittlerweile auch gut mit der Methode der Ego State-Arbeit vertraut. Viele Jahre war der Tod des Sohnes immer wieder Thema in der Therapie, wobei eine kognitive Reflexion möglich, aber ein emotionales Bearbeiten unmöglich war. Einen Tag nach dem 8. Sterbetag des Sohnes sah sich die Patientin in einem Tagtraum als Mutter des verstorbenen Sohnes am Grab sitzen. Die Mutter im Tagtraum versteht die Welt nicht und ist unendlich traurig. Da ist Nichts und Niemand. Die Mutter des verstorbenen

Sohnes zeigt sich zum ersten Mal, ist aber nicht ansprechbar. Die Patientin ist ratlos und hilflos, was sie nun mit diesem Bild anfangen soll. Wir aktivieren den „orientalischen Weisen“ – den inneren Beobachter, der schon öfters der Patientin im Vorfeld zur Seite gestanden ist. „Was braucht diese Frau am Grab?“ Der orientalische Weise: „Zeit, es braucht keine Intervention, Dasein und Wahrnehmen, dass sie da ist.“ Es folgte ein monatelanger Prozess, wo ein langsamer Beziehungsaufbau zu der trauernden Mutter gelang und in der Folge mit Hilfe einer neu eingeführten Helferin die erstarrte Trauer gelöst werden konnte. Die Innere Helferin, die durch einer Figur aus einem von der Patientin sehr geliebten Buch geprägt wurde, hatte schwere Schicksalsschläge in der Familie meistern müssen. Dadurch fand sie einen Zugang zu der trauernden Mutter in der Patientin. Die Trauer, die die Patientin in der Folge erlebte, war schmerzlich, aber auch heilsam und aktivierte andere Ego States, die nochmals versorgt und integriert werden mussten. Der Trauerprozess läuft weiter, aber ist jetzt emotional zugänglich. Die innere Leere wird kleiner und damit vermindert sich die Blockade der Patientin in anderen gegenwärtigen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Zuordnungen der Inneren Helfer und des Inneren Beobachters zur existenzanalytischen Theorie

In der Folge soll nun aufgezeigt werden, welche Nähe die existenzanalytischen Konzepte zu den Vorgehensweisen, die sich in der Arbeit mit den Inneren Helfern und Inneren Beobachtern zeigen, aufweisen, insbesondere die Selbstdistanzierung, die Stärkung der personalen Grundmotivationen, vor allem der ersten und zweiten Grundmotivation, das Perspektivenshifting, die Personale Existenzanalyse und die Biografische Existenzanalyse.

Wir können mit den genannten existenzanalytischen Methoden unseren Patienten eine profunde Vorgehensweise anbieten. Im Falle der Traumatherapie wird den Patienten aus meiner Sicht ein unmittelbares und tief greifendes Erleben, etwas für sich tun zu können angesichts der traumatischen Erfahrungen, leichter zugänglich, wenn das existenzanalytische Angebot durch traumaspezifische, meist imaginative, Verfahren erweitert wird. Die *Vorgehensweise mit Hilfe der Techniken der Ego State Therapie, die sich vor allem der Imagination bedient, wirkt – so zeigt auch die Hirnforschung – deshalb so gut, da das Gehirn nicht zwischen erlebten und imaginierten Interventionen unterscheiden kann*.

Versuchen wir nun den Überlappungsbereich der Ressourcenarbeit der Ego State Therapie und der Existenzanalyse zu erhellen, im Bewusstsein, dass man in der Traumatherapie auf bestimmte Details mehr achten muss und mit einer anderen Schwerpunktsetzung vorgehen muss als in der Psychotherapie, wo es nicht um traumatische Inhalte geht. Der existenzanalytische Rahmen für die Therapie bleibt erhalten. Zeigt sich die Notwendigkeit traumatherapeutisch vorzugehen, dann ist es die Aufgabe des Therapeuten, situativ das entsprechende traumatherapeutische Instrumentarium anzuwenden. Im Konzept der Existentiellen Ego State-Traumatherapie (EESTT; Matuszak-Luss 2010) habe ich versucht das zu verdeutlichen. In Abbildung 1 sind die Abläufe der Vorgehensweise dargestellt.

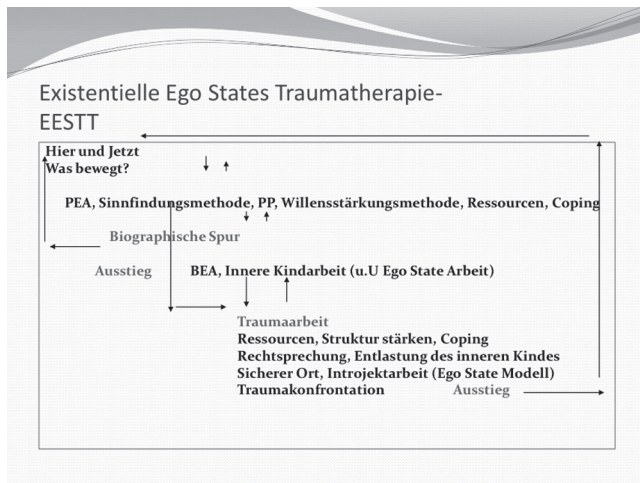


Abb. 1: Existentielle Ego State Traumatherapie (EESTT)

Die Überschneidungspunkte zwischen den oben genannten existenzanalytischen Methoden und dem Konzept des inneren Beobachters der Ego State Therapie werden in der Folge im Detail betrachtet.

Durch den großen Überblick, den der *Innere Beobachter* hat, *verbreitert sich die Wahrnehmungsmöglichkeit des Patienten*, durch seine wenig bis nicht emotionalen Statements verkörpert er Ruhe und Sicherheit. Mit anderen Worten – er repräsentiert damit die *erste personale Grundmotivation*. Durch seine Anfragbarkeit und durch das Dasein für den Patienten stellt er ein verlässliches und kontinuierliches *Beziehungsangebot* – *welches auf die zweite personale Grundmotivation verweist*.

Durch die Arbeit mit dem Inneren Helfer erlebt der betroffene Patient, dass er jetzt nicht mehr so hilflos ist, wie damals als er den traumatischen Erlebnissen ausgesetzt war. Damit kann er wieder Mut und Vertrauen schöpfen, womit die *erste personale Grundmotivation* gefördert wird (Innerer Helfer für Geborgenheit, Kraft, Klarheit). Durch den Einsatz des Inneren Helfers erfolgt auch eine Beziehungsaufnahme zu sich, was eine Stärkung vor allem in der *zweiten Grundmotivation*, aber auch in der *dritten personalen Grundmotivation* ermöglichen kann (ideale Eltern, Innere Helfer für Nähe). In der Folge kann sich der traumatisierte Mensch Schritt für Schritt wieder mehr der Welt und den Aufgaben, die auf ihn warten, widmen, womit wir auch eine Förderung in der *vierten Grundmotivation* erwirken können.

Ebenso war die *Selbstdistanzierung* im Zusammenhang mit der Arbeit mit Inneren Helfern und mit dem Inneren Beobachter genannt, die unverzichtbar ist, wenn wir verschiedene Facetten eines Phänomens betrachten wollen. Diese Fähigkeit unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, beschreibt Frankl (1987) als Gegenstück zur Selbsttranszendenz, als menschliche Fähigkeit, von sich abzurücken. Kolbe (2000) betont in seinem Beitrag zum biografischen Arbeiten, dass der *erste Wirkfaktor im Perspektivenshifting* die Selbstdistanzierung ist, eine Distanzierung von den üblichen Betrachtungs-, Beziehungs- und Vorstellungsebenen. Er hebt dabei hervor, dass es sich dabei um eine Distanzierung von den bislang üblichen Stellungen handelt. Die weiteren *Wirkfaktoren des Perspektivenshiftings*, die *Deskription* und die

phänomenologische Analyse, entsprechen den Schritten der *Personalen Existenzanalyse 0 und 1* (Längle 1993b). In Folge werden die verschiedenen Haltungen, die Menschen zu einer bestimmten Situation einnehmen, angeboten, um die persönliche Eindrucksebene zu ergänzen und die Möglichkeit zu einer neuen Stellungnahme aufzutun. Ich darf dazu ergänzen, zu einer *neuen Stellungnahme aus heutiger Sicht*. Letztendlich wird als *4. Wirkfaktor im Perspektivenshifting* die *Selbsttranszendenz* angeführt. Selbsttranszendenz definiert Frankl (1987) in der Ärztlichen Seelsorge „als den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, dass der Mensch immer über sich hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder er selbst ist, – auf etwas oder jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er begegnet“.

Da die *Personale Existenzanalyse (PEA)* als existenzanalytische Prozesstheorie (Längle 1993b) ausführlich in der existenzanalytischen Literatur beschrieben wird, beschränke ich mich auf die Einarbeitung des wohl bekannten „PEA-Dreiecks“ in Abbildung 2 und einer stichwortartigen Darstellung der Vorgehensweise.

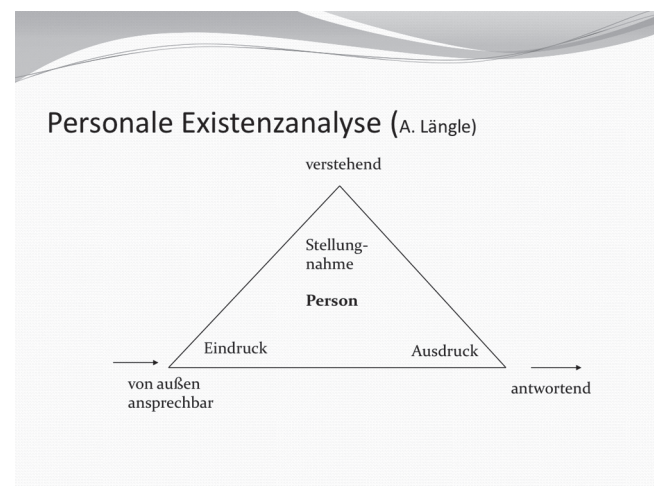


Abb. 2: Personale Existenzanalyse (PEA)

Es geht zunächst in der *Deskription mit einer Sachlichkeit* die Fakten zu erheben (PEA0). Darauf folgt die *phänomenologische Analyse*, das *Erfassen des Wesentlichen* im Eindruck (PEA1). *Mit der inneren Stellungnahme – PEA 2 – wird das Neue mit dem Bestehenden in Beziehung gebracht*. *Letztendlich erfolgt in PEA 3 die Selbstaktualisierung* als Vorbereitung zum Existenzvollzug, womit wir uns auf der Handlungsebene befinden.

Die *methodischen Schritte der Biografischen Existenzanalyse (BEA)*; Tutsch & Luss 2000; siehe Abbildung 3) sind jene der PEA (Längle 1993b). Der Unterschied liegt darin, dass in der BEA zunächst ein *Zugang zu jenen biografischen Inhalten* zu schaffen ist, die für das Verständnis des Hier und Jetzt mit seinen aktuellen Lebensbezügen, Entscheidungen und Empfindungen relevant sind.

Der häufigste und unmittelbarste Einstieg in die biografische Arbeit ist die primäre Emotion. Andere Einstiegsstellen sind Deskription, Verstehen, Stellungnahme, Handlung. *Jede Einstiegsstelle führt zur Beschreibung der ursprünglichen Szene und damit zum ersten Schritt der biografischen Existenzanalyse*.

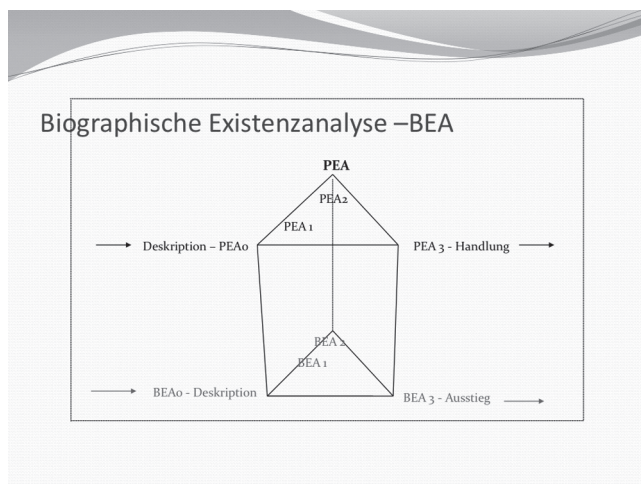


Abb. 3: Biographische –Existenzanalyse (BEA)

Der *Ausstieg* aus der BEA geschieht dadurch, dass der *Bezug des Erlebnisses zum Hier und Jetzt angefragt wird*. Biografisches Vorgehen ermöglicht es, Menschen ihren *Lebenskontext zu verstehen*. Dadurch werden aber keine Probleme gelöst. Verstehen bedeutet einen ersten Rundgang, der oftmals beschränkt werden muss, damit alte Pfade des Antwortverhaltens verlassen werden können und zeitgemäße beschränkt werden können.

Das Kind ist anvertraut und ist daher den Stimmungen und Bedingungen seiner Umwelt ausgeliefert. Daher dominiert in seiner Stellungnahme eher der reaktive Anteil. Später kann die Person auch gegen die Reaktion Stellung nehmen und damit das Behindernde im personalen Dialog überwinden. Hier ergibt sich der Brückenschlag zum Ego State-Ansatz. Peichl (2011) betont in diesem Zusammenhang, dass wir die erlebte Vergangenheit nicht ändern können, aber die Gegenwart können wir verändern. Und eine veränderte Gegenwart verändert den Blick auf die Vergangenheit. Hat ein Mensch keine schöne Kindheit gehabt, dann kann er letztere mit Hilfe der Imagination für sich konstruieren.

Sicherer Raum/sicherer Ort

Die Übung des sicheren Ortes ist eine bildhafte Vorstellung eines Bereiches in mir, an dem ich mich *vollkommen sicher, aufgehoben und geschützt fühlen kann*, durch nichts und niemanden bedroht. Die unterschiedlichen Autoren gehen tendenziell anders in ihren Anleitungen zum sicheren Ort/Raum vor. Arbeitet man mit dieser Methode, so ist es wichtig, seine eigene Vorgehensweise zu finden und sie entsprechend den Bedürfnissen der Patienten zu modifizieren. Aufgrund der Verortung der inneren Stärke im sicheren Raum, wie Watkins & Watkins das tun, *dient der sichere Raum zur Entängstigung für den Patienten, aber auch als Instrument der Ich-Stärkung*.

Für Menschen, die noch nie eine zugewandte, haltgebende und sicherheitsbietende Umgebung erlebt haben, kann die Arbeit mit dem sicheren Ort unmöglich erscheinen. Alternativ gibt es die Möglichkeit mit einem Wohlfühlort. Hier liegt die Betonung auf Wohlfühlen. Idealerweise sind der sichere Ort und der Wohlfühlort ident. Aber es gibt auch Gegebenheiten, dass der Wohlfühlfaktor dem Sicherheits-

faktor weichen muss. Der Wohlfühlort muss auch sicher sein.

Tauchen ausschließlich negative Assoziationen auf, muss mit anderen Metaphern gearbeitet werden.

Die Zuordnung zu den personalen Grundmotivationen ist evident, da die Hauptthemen Schutz, Sicherheit, Geborgenheit sind. Wir befinden uns also in der Dimension der ersten personalen Grundmotivation. Ist ein Mensch in Sicherheit, dann kann er auch wieder besser zu sich in Beziehung treten, wodurch die zweite personale Grundmotivation durch den sicheren Ort gefördert werden kann. Mit der Ich-Stärkung bewegen wir uns auch im Bereich der dritten personalen Grundmotivation.

Fallbeispiel: Eine Patientin, die ihre gesamte Kindheit und Jugend ständiger körperlicher und emotionaler Gewaltterfahrung durch ihren Vater ausgesetzt war und darin von niemandem Hilfe erfahren hat, konnte sich als sicheren Ort eine Berghütte schaffen, die vorerst für niemanden erreichbar war. Die frische Luft, die warme Berghütte und der absolute Schutz vor Übergriffen von anderen waren zunächst das oberste Ziel. Vorerst waren keine Helferpersonen vorstellbar – was angesichts der Biografie nicht verwunderlich ist. Erst im Laufe der Therapie waren Innere Helfer für die inneren Kinder auf der Berghütte nützlich und imaginierbar.

Die Haltung zu einer erlittenen Situation meint, Dinge aus der Gegenwarts Perspektive zu betrachten. Hier sind die Einstellungswerte angesprochen (sog. EW-Perspektive). Ebenso geht es hier um das Angefragt Seins und die Verantwortung im Sinne der Kopernikanischen Wende, wie Frankl V. (1987) dies oftmals in seinen Ausführungen dargestellt hat.

In den Publikationen über Ressourcenarbeit mit traumatisierten Menschen wird häufig die Notwendigkeit der Arbeit an der Selbstliebe, des Selbstwertes und der Selbstfürsorge betont. Peichl (2011) umreißt die letztgenannten Begriffe wie folgt in „Jedes Ich ist viele Teile“.

Selbstliebe: Robert Musil nimmt im „Mann ohne Eigenschaften“ auf die Selbstliebe Bezug: „Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt, kann auch andere nicht lieben. Denn die rechte Liebe zu sich ist auch das natürliche Gutsein zu anderen. Selbstliebe ist also nicht Ich- Sucht, sondern Gutsein.“

Selbstfürsorge: eine bestimmte Form des gutwilligen, sorgenden Umgangs mit sich selbst.

Selbstwert: Selbstwert entsteht durch die Bestätigung von außen, wir beginnen, uns so zu sehen, wie andere uns sehen.

Zuordnung zu den personalen Grundmotivationen (GM)

Mit der Nennung des Selbstwertes ist die dritte personale Grundmotivation im Zentrum der Arbeit. Der Beziehungsaspekt spielt in der Prägung eine maßgebliche Rolle, damit bewegen wir uns auch in der Dimension der zweiten personalen Grundmotivation (Martin Buber „Es gibt kein Ich ohne Du“ – dieser Gedanke verweist auch auf die entwicklungspsychologische Bedeutung der zentralen Bezugspersonen in den Anfängen unseres Erdendaseins).

In der Selbstfürsorge finde ich die erste und zweite personale Grundmotivation auf, im Sinne des Gut-mit-sich-in-Beziehung-Seins und Für-sich-Sorge-Tragens.

Auch das Thema der *Selbstverantwortung* ist hier immanent. Wir sind nicht für erlittenes Unrecht und Gewalterfahrungen verantwortlich, *aber wir sind dafür verantwortlich, in der Gegenwart das Beste für uns zu machen*, sofern wir *Gestaltungsmöglichkeiten* haben. Damit ist die vierte *personale Grundmotivation aktualisiert*, aufruhend auf einer garantierten Sicherheit, auf dem In-Beziehung-Sein und einem Sosein- Dürfen.

Durch die Aktivierung schöner Kindheitserinnerungen können die Dimensionen der Selbstliebe, des Selbstwertes und der Selbstfürsorge gefördert werden.

Erinnerungen an schöne, gute und wohltuende Erlebnisse in der Kindheit, auch wenn sie rar waren, *können uns heute Kraft sein, uns richtig zu spüren*. Das motiviert, uns auch heute *Gutes zukommen zu lassen*.

Damit fördern wir die Selbstfürsorge, eine wohlverstandene Selbstliebe.

Reddemann (2007) empfiehlt in diesem Zusammenhang unter anderem, sich jeden Tag, zum Beispiel am Abend, Zeit zu nehmen und die Ressourcen des Tages vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen. *Was ist mir heute gelungen, wo habe ich eine Stärke für mich nutzen können und was möchte ich noch weiter verbessern*. Luise Reddemann bezeichnet das als „*Glückstagebuch*“. Sie erweitert damit unseren Blick vom Guten der Kindheit auf Gutes der Gegenwart.

Mit dem Hinwenden auf das Gelungene und Gute wird der *Wahrnehmungsradius erweitert*. Mit der Wahrnehmung als instrumentale Voraussetzung der *ersten personalen Grundmotivation* kommt es zu einer Stabilisierung in diesem Bereich. Auch die zweite personale GM wird hier meines Erachtens gefördert. Durch das Heben des Guten im Leben *geschieht Nachreifung im Bereich des Grundwertes*.

Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen, die in den letzten Jahren sowohl in der Traumatherapie als auch in anderen Bereichen der Psychotherapie weite Verbreitung gefunden haben, zielen unter anderem auf *Distanzierung* von bestimmten Situationen oder Erinnerungsinhalten ab. In diesem Sinne können Achtsamkeitsübungen auch in der Arbeit mit traumatisierten Patienten als Distanzierungshilfe bei traumatischen Eindrücken eingesetzt werden. In existenzanalytischen Begriffen handelt es sich dabei um *Selbstdistanzierung*, die bereits näher diskutiert wurde.

Trigger-oder Auslöserreize erkennen

Es ist wichtig, dass Betroffene ihre Triggerreize von außen und/oder von innen erkennen und in der Folge Strategien entwickeln, um die dadurch ausgelöste zunehmende Verwirrung (das limbische System überstimmt das Großhirn) zu vermeiden, zu vermindern bzw. zu neutralisieren.

Achtsamkeitsübungen können hier helfen. Im Zen-Buddhismus wird immer wieder darauf verwiesen, dass, wenn wir unsere Gefühle beobachten, wir mehr sind als diese. Ein Beobachten ohne sofortiges Bewerten und Handeln wird in der Ego State Therapie, der Gestalttherapie und der Hypnotherapie als der Innere Beobachter bezeichnet.

Auch in diesem Bereich geht es um die *Selbstdistanzierungsfähigkeit des Menschen*. Ebenso wird das Erleben ermöglicht, jetzt etwas gegen Situationen tun zu können. Durch Förderungen in den Bereichen der Sicherheit und Wahrnehmung werden mögliche Interventionsschritte gesetzt, die *die erste personale und vierte personale Grundmotivation aktivieren und aktualisieren*.

Teilaspekte der BEA werden in der Arbeit an den Trigger- und Auslöserreizen berührt. Der Einstieg in die biografische Arbeit erfolgt durch die Rückbindung des gerade Erlebten, Gefühlten. Nach Durcharbeiten der jeweiligen Erinnerungsinhalte mittels der BEA wird der Ausstieg aus der biografischen Arbeit dadurch bewerkstelligt, dass der Bezug der vergangenen Erlebnisse zum Jetzt aufgesucht wird. Die dadurch verursachten apersonalen Abläufe werden bewusst gemacht und bewusst gehalten. Zentral in diesem Zusammenhang ist auch die aktuelle Stellungnahme zu vergangenen Ereignissen. In der Folge kann es zu einer Optimierung der situativen und personalen Möglichkeiten kommen.

Zeitachse

Um sich in Triggersituationen von den wachgerufenen Emotionen distanzieren zu können, hilft es, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass die alten Bilder der Vergangenheit angehören und wir jetzt nicht mehr so hilflos sind wie damals.

Auch wenn durch die Triggersituation Emotionen und Verhaltensmuster aus der damaligen Situation wachgerufen werden, kann dieser reflexartige Kurzschluss u.a. durch Bewusstmachung der Zeitachse unterbrochen werden und die Einflussnahme auf die Gegenwart minimiert werden.

Auch in der Zeitachse finden wir das Element der *Selbstdistanzierung* auf. Ebenso wird durch die Zeitachse die Wahrnehmungsdifferenzierung gefördert, womit die *erste personale Grundmotivation* aktiviert und gestärkt wird. Weiters wird durch das Arbeiten mit der Zeitachse das *Perspektivenshifting* unterstützt.

In der Beschäftigung mit Ressourcen in der Traumaaarbeit ist der Aspekt der Ressourcen für Psychotherapeuten von großer Bedeutung. In diesem Zusammenhang sei auf die Empfehlungen von Luise Reddemann (2007) verwiesen, die sie unter anderem im PITT-Manual beschrieben hat.

1. „*Erlauben Sie sich selbst immer wieder Visionen in bezug auf Ihr persönliches und berufliches Leben*.
2. Wenn Sie mit dem Konzept etwas anfangen können, stellen Sie Kontakt her zu Ihrer inneren Weisheit und verwenden Sie sie als ‚Supervisorin‘.
3. Üben Sie Achtsamkeit.
4. Verwenden Sie das Konzept des Inneren Beobachters und erinnern Sie sich immer wieder daran, dass Mitgefühl etwas anderes ist als Mitleid.
5. *Prüfen Sie, wenn Sie sich ängstlich, unsicher, sehr verstimmt fühlen, ob dies mit ihrem Inneren Kind zusammenhängt, und arbeiten Sie mit dem Inneren Kind*.

6. Arbeiten Sie an eigenen Konflikten mithilfe des Ego State Konzeptes und der Imagination des inneren Teams. Das macht Spaß und ist eine große Bereicherung.
 7. Vergessen Sie nicht, dass das Konzept „alles ist da“ auch für Sie selbst gilt, erinnern Sie sich an Situationen, wo Ihnen etwas, das Ihnen Probleme macht, schon einmal gelungen ist.
 8. Führen Sie ein Freudetagebuch und intensivieren Sie alle Momente der Freude, des Glücks und der Inspiration in Ihrem Leben.
 9. *Seien Sie freundlich zu Ihrem Körper, Sie haben nur diesen einen. Machen Sie daher gelegentlich die Übung, bei der Sie sich bewusst machen, was Sie Ihrem Körper alles an Freude verdanken.*
 10. *Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, die Ihnen Freude bereitet.*
 11. *Gehen Sie viel in die Natur.*
 12. *Hören Sie viel Musik, wenn Sie Musik mögen.*
 13. *Umgeben Sie sich mit schönen Dingen.*
 14. Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können, und werden sich klar darüber, welche Dinge Sie ändern können und wollen.
 15. Umgeben Sie sich im Privatleben mit inspirierenden Menschen.
 16. *Achten Sie darauf, dass Sie Belastungen, die sich durch Beschäftigung mit den Informationsmedien (Zeitung, Radio, Fernsehen, Internet) ergeben, in engen Grenzen halten.“*
- Ich darf dazu ergänzen, dass Psychotherapeuten am Arbeitsplatz auf folgende Punkte achten sollten:
17. Sorgen Sie für ausreichend Pausen zwischen den Therapiesitzungen.
 18. Sorgen Sie für zu Ihrer Person passenden und Ihnen gut tuenden Rahmenbedingungen.
 19. *Supervision und Intervision.*
 20. Reflektieren Sie, ob Sie mit Freude und Motivation Ihre Arbeit mit den Patienten machen. Wenn nicht, sollten Sie in der Supervision überlegen, was die Freude und Motivation blockiert.

Dass bei diesen Vorschlägen der Psychohygiene für Psychotherapeuten das „Gut-mit-sich-Umgehen“, die Selbstfürsorge und Selbstdistanzierung im Zentrum stehen, ist offensichtlich. Damit kann die Förderung in allen Dimensionen der personalen Grundmotivationen einhergehen.

ZUSAMMENFASSUNG

Ressourcenarbeit wie in der Ego State-Therapie und der Psychodynamisch-Imaginativen Traumatherapie ist ein *wesentlicher Bestandteil in der Arbeit mit traumatisierten Patienten*. Es gibt deutliche *Überlappungsbereiche mit rein existenzanalytischen Methoden*. Wenn notwendig, können wir unser rein existenzanalytisches Handlungsrepertoire durch Methoden anderer psychotherapeutischer Schulen erweitern, um unseren Patienten die bestmögliche Begleitung auf ihren Wegen nach den erlittenen Traumata anbieten zu können.

Reddemann (2007) verweist in diesem Kontext immer wieder darauf, dass *Therapeuten in einer therapeutischen Schule gut ausgebildet sein sollen, um sich dann in der Folge andere Methoden, u.a. PITT, anzueignen*.

Die Ressourcenarbeit beschränkt sich aber nicht nur auf unsere Patienten. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen ist es zentral, dass auch die *Therapeuten auf ihre Ressourcen achten* und diese im Sinne psychohygienischer Maßnahmen stärken.

Literatur

- Csikszentmihalyi M (1999) *Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Frankl V E (1987) *Ärztliche Seelsorge*. Frankfurt am Main: Fischer
- Fritzsch K (2013) *Praxis der Ego-State-Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag
- Kolbe Ch (2000) Perspektiven-Shifting. In: *Existenzanalyse 1/2000*. Wien: GLE-Verlag, 17-20
- Längle A (1993a) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: *Erweiterter Tagungsbericht GLE 1/1993*. Wien: GLE
- Längle A. (1993b) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: *Praxis der Personalen Existenzanalyse. Erweiterter Tagungsbericht 2/1993*. Wien: GLE
- Matuszak-Luss K (2010) Und es geht weiter: Skizze der Existentiellen Ego State Traumatherapie (EESTT). In: *Existenzanalyse 2/2010*. Wien: GLE, 94-100
- Peichl J (2007) *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Peichl J (2011) *Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressourcen nutzen*. München: Kösel
- Peichl J (2012) *Hypno-analytische Telearbeit. Ego-State-Therapie mit inneren Selbstanteilen*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann L (2007) *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – das Manual*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Tutsch L, Luss K (2000) Anleitung für biografische Arbeit in der Existenzanalyse. Biografische Existenzanalyse – BEA. In: *Existenzanalyse 1/2000*, Wien: GLE
- Watkins J G, Watkins H H (2008) *Ego-States-Theorie und -Therapie*. Ein Handbuch. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag

Anschrift der Verfasserin:

DR. KARIN MATUSZAK-LUSS
Seckendorfstraße 6/Stg. 1/6
A-1140 Wien
kamalu@chello.at

EINE BOTSCHAFT DES KÖRPERS?

Der innere Dialog bei psychosomatischen Erkrankungen

RENATE BUKOVSKI

„Krank ohne (oder mit, die Symptomatik nicht ausreichend erklärendem) Befund“ ist ein wesentliches Phänomen von Patienten mit somatoformen Störungen und psychosomatischen Störungen i.e.S. Die auftretenden körperlichen Symptome können vordergründig nicht erklärt werden und machen Patienten und auch Behandler oft hilflos. Anhand eines Fallbeispiels aus der existenzanalytischen Praxis soll die Möglichkeit aufgezeigt werden, über diese Körpersymptome in einen inneren Dialog mit sich und dem eigenen Geworden-Sein zu kommen. Die phänomenologische Arbeit zielt dabei auf das Wahrnehmen des körperlich (oft schmerzhaft) Gefühlten, die Zuwendung zu und Begegnung mit dem hier „Sprechenden“ (auch mit Hilfe innerer Bilder) ab. Über eine Annäherung an die „Botschaft des Körpers“ sollen Betroffene zu einem leiblichen Verstehen und in eine personale Verarbeitung kommen. Ziel ist die Aktualisierung der Person zu einem aktiven, ressourcenorientierten, von Selbstheilungskräften begleiteten Umgang mit sich und der Erkrankung.

SCHLÜSSELWORTE: Imagination; innerer Dialog, Phänomenologie, Psychosomatik

A MESSAGE FROM THE BODY?

The inner dialogue of psychosomatic patients

“Ill with negative (or with results not sufficiently explaining the symptoms) results” is a significant phenomenon of patients with somatoform disorders and psychosomatic illnesses in a narrower sense. The appearing physical symptoms cannot be elucidated superficially and most often render patients and their practitioners helpless. By means of a case study from existential analytical practice, it is pointed out how these physical symptoms can lead the patient into an inner dialogue and understand the own development. The phenomenological work aims at perceiving the bodily (often painfully) felt, at attentiveness towards and encountering what is speaking here and now (often with the help of inner imagery). By approaching the “message of the body”, those affected are to reach corporeal understanding and enter a personal process. The aim is an updating of the person towards an active, resource-oriented way of dealing with oneself and the disorder, accompanied by one’s own self-healing powers.

KEYWORDS: imagination, inner dialogue, phenomenology, psychosomatics

EINLEITUNG ZUR ARBEIT MIT „PSYCHOSOMATISCHEN“¹ ERKRANKUNGEN

In die psychotherapeutische Praxis kommen auch Menschen, deren Leiden sich hauptsächlich über „somatische“ Beschwerden zum Ausdruck bringt. Diese Patientinnen² leiden an Befindlichkeitsstörungen wie Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen an manchen Tagen, an funktionellen und dissoziativen Störungen, also insbesondere an somatoformen Störungen, an psychosomatischen Störungen im engeren Sinn, wie Migräne, Asthma oder auch an somatopsychischen Erkrankungen, wie Endometriose, Krebs u.v.a.m.

Der Umgang und die Behandlung von jeglichen „somatischen“ Beschwerden ohne ausreichenden organischen Befund stellen diese Menschen und ihre Behandlerinnen vor eine große Herausforderung. Hinreichend und vielfältig werden in der facheinschlägigen Literatur sowohl das Leiden als auch die hohen Kosten, die durch Fehlbehandlungen genau dieser Patientengruppe entstehen, beschrieben. Die Semiotik (Zeichenlehre) verwendet zum Thema „Psychosomatik“ treffend den Begriff der „Biologie der Subjekte“, „... in der zeitlebens Körper und Seele als eine unverbrüchliche Einheit unserer psychosomatischen Existenz angesehen werden und erhalten bleiben... Die ‚Biologie der Subjekte‘ geht auf allen Stufen von Einheiten aus, in denen sich, wie es das

Modell des Funktionskreises beschreibt, Subjekt und Objekt gegenseitig (kontrapunktisch) bestimmen“ (Sauer & Emmerich 2009, 145,150).

Es wird in dieser Arbeit nicht versucht zu ergründen, wie sich „psychische“ Konflikte ursächlich „somatisch“ ausdrücken können, sondern versucht, die Einheit Mensch, den Organismus und seine Bezogenheit zu seiner ihn umgebenden Außen- und Innen-Welt und seine darin gemachten Erfahrungen phänomenologisch zu erkunden. Es wird dem nachgegangen, wie diese Erfahrungen sich im Organismus Existenz verändernd niedergeschlagen haben könnten, um die Folgen nach Möglichkeit aufzulösen, zu verändern und neue Lernprozesse in Gang zu setzen. Auch Viktor von Weizsäcker vertritt eine Sichtweise, die im Umgang mit „psychosomatischen“ Beschwerden hilfreich sein kann: *„Es geht nicht um Krankheiten, es geht um kranke Menschen. Körperliches und Seelisches können einander vertreten, nichts Psychisches hat keinen Leib, nichts Leibliches hat keinen Sinn; der Ausbruch von Krankheiten erfolgt in biografisch sinnvollen Situationen. Es geht daher um das Aufmerksam-Werden für Sinn und Bedeutung der Krankheiten im Leben des Patienten.“* (Rudolf 2008, 9)

Patienten mit „psychosomatischen“ Beschwerden benötigen gegenüber Patienten mit „psychischen“ Erkrankungen u.a. wegen ihrer spezifischen Symptomatik, ihres meist „somatischen“ Krankheitsverständnisses, ihrer besonderen Be-

¹ Die Begriffe somatisch, psychisch, psychosomatisch werden unter Anführungszeichen gesetzt, da sie etwas getrennt zum Ausdruck bringen, was sich nicht trennen lässt.

² Zur einfacheren Lesbarkeit wird abwechselnd das weibliche bzw. männliche Geschlecht verwendet.

ziehungsgestaltung und mangelnden Affektwahrnehmung eine spezifische Adaptierung der existenzanalytischen Behandlung.

In den folgenden Ausführungen soll eine phänomenologische Herangehensweise an diese Problematik im Sinne der Existenzanalyse an Hand eines Fallbeispiels vorgestellt werden. Anzustreben ist dabei die Verbesserung der Dialogfähigkeit mit sich, insbesondere mit dem Körper und seinen Beschwerden, aber auch mit der Welt.

Die vorgestellte Behandlungsmöglichkeit ist eher stabilisierend als aufdeckend, eher ressourcen- als problemorientiert und aktiviert die Selbstheilungskräfte der Patientinnen und somit ihre Selbstwirksamkeit. Die Aktivierung von Selbstheilungskräften meint dabei eine Unterstützung der natürlichen, dem Menschen innewohnenden Heilkräfte mit Hilfe innerer Vorstellungsbilder unter Einbeziehung möglichst vieler Sinneseindrücke, als auch der Emotionen, Gedanken und der Intuition. Ziel dieser Behandlungsform ist das Anstreben bestmöglicher Gesundheit, nicht das Bekämpfen von Krankheit. Der leidende Mensch wird ganzheitlich gesehen und seine Symptomatik als Ausdruck für seinen derzeit bestmöglichen Selbstheilungsversuch gegenwärtiger und in der Vergangenheit liegender Existenz verändernder Dynamiken und Erfahrungen. Es kann in der Psychotherapie von Menschen, die ihr Leiden vorwiegend über „somatische“ Beschwerden erleben und zum Ausdruck bringen, darum gehen, eine Brücke zwischen bewussten, psychischen Denk- und Vorstellungsprozessen und unbewussten körperlichen Immun-, Schmerzabwehr- und Heilungsprozessen zu bauen, die mehr oder weniger autonom unser körperliches Funktionieren und Befinden regulieren. Um diese Brücke zu schlagen können Interventionen aus der Achtsamkeitspraxis und Imaginationen zur Unterstützung des existenzanalytischen inneren Dialogs verwendet werden. Diese sollen insbesondere den Dialog mit den Körpersymptomen und das Verstehen seiner Botschaften ermöglichen. Der Körper spricht dabei eine andere „Sprache“. Er kann seine Informationen und sein Wissen über innere Bilder zum Ausdruck bringen. „Die Arbeiten von J.Achterberg und C.Simonton belegen, dass innere Bilder reale, biologisch korrekte Körperzustände aufzeigen können.“ (Koppe 2007, 19) Diese Bilder gilt es zu verstehen, ihren phänomenalen Gehalt zu heben, um über die Erarbeitung einer Stellungnahme zu einem neuen Umgang mit sich und dem eigenen Körper zu kommen bzw. eine Aufarbeitung gespeicherter und Existenz verändernder Erlebnisse aus der Lebensgeschichte der Patientinnen zu ermöglichen. Ebenso können innere, positive, das destruktive Geschehen transformierende Bilder als lindernde oder sogar heilsame Impulse im körperlichen Geschehen wirksam werden. Voraussetzung für diese Interventionen ist eine gute, vertrauensvolle Therapeut-Patienten-Beziehung.

Fall: Fr.E.

Fr.E. leidet unter „somatischen“ Beschwerden, häufige Blasenentzündungen und Magen-Darmverstopfungen zeigen beim Allgemeinmediziner keine ausreichenden organischen Ursachen. Die Patientin wird von einer inneren Unruhe, einer Selbstunsicherheit und Entscheidungsschwie-

rigkeiten in ihrer aktuellen partnerschaftlichen Beziehung geplagt. V.a. im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen hat sie wenig Zugang zu ihren Gefühlen. Fragen nach ihrem emotionalen Erleben im Zusammenhang mit anderen verunsichern sie. Sie spürt dann meist nur eine innere, unangenehme Leere, kann das Eigene nicht fassen, bzw. ist darin sehr verunsichert und orientiert sich an dem, was andere von ihr erwarten, weniger an dem, was sie fühlt oder wie etwas für sie ist. Die Erwartungen anderer vermag sie sehr sensibel und differenziert aufzufassen. Existenzanalytisch gesehen ist sie im Selbstwert verunsichert, hat Schwierigkeiten, eigene Gefühle wahr- und ernst zu nehmen, aufzugreifen und damit in einen personalen Umgang zu kommen.

AUSHALTEN UND ANNEHMEN, WAS IST

„Somatische“ Beschwerden und schwere „somatische“ Erkrankungen bedrohen uns, durch sie wird uns Gesundheit oft erst in ihrer Qualität bewusst und ist nicht mehr selbstverständlich. Unsere Endlichkeit wird uns in Erinnerung gerufen, die dadurch auftretende, auf den Lebenswert verweisende Angst, kann reaktiv mit automatischen Schutzmechanismen beantwortet werden: Vermeiden, Ignorieren der Symptome, Sich-Ablenken, eine Schonhaltung einnehmen,... oder aber: Ankämpfen durch Einnahme eines/mehrerer Medikamente, Hadern, bis hin zu aggressiven Selbstbehandlungsvarianten... Ein Arzt wird aufgesucht, was auch gut ist. Soll er jedoch den Körper „reparieren“, stößt auch er manchmal an Grenzen. Selten gibt es ein Bemühen um das Verstehen eines ganzheitlichen Existierens, in dem der Leib nicht Werkzeug sondern Träger des und Mittler für den Existenzvollzug ist, sich ja die Person über diesen Leib und mit diesem Symptom zum Ausdruck bringt. Kommt ein Patient so, meist vom Arzt geschickt, in die psychotherapeutische Praxis, ist vorerst am Wahrnehmen und Aufnehmen dessen, was ist, was da so weh tut und abläuft, zu arbeiten. Ausreichender Halt, Raum und Schutz und bedingungslose Akzeptanz in der therapeutischen Beziehung sollen helfen, die schmerzhaften, störenden Körperempfindungen, ev. auch ängstigende Diagnosen vorerst auszuhalten und nach und nach annehmen zu können. Achtsamkeitsübungen, v.a. Atemübungen, aber auch ressourcenorientierte Imaginationen unterstützen, mit den Beschwerden, mit diesem Körper da-sein zu können.

Fall: Therapeutische Beziehung und Zugang zu sich selbst

Fr. E ist eine sehr kreative Patientin und nimmt zusätzlich zur Einzeltherapie an einem Gruppenangebot für Achtsamkeits- und Imaginationenübungen teil. Wichtige Erfahrungen daraus bringt sie in die Einzelsitzung mit, meist malt sie die dabei auftauchenden Bilder. Bemerkenswert dabei ist, dass die Patientin dabei von sich aus mit der linken Hand malt (sie ist Rechtshänderin) um ihren unbewussten, eher emotionalen Prozessen mehr Raum in sich und auf dem Bild zu geben.³ Es wird in diesem Beitrag nicht detailliert auf die

³ Besonderer Dank gilt der Patientin für ihre Zustimmung, diese Bilder und ihre persönliche Erfahrungen aus der Therapie anlässlich dieses Beitrages frei zu geben.

Themen der Therapie mit Fr.E. eingegangen, sondern es wird hauptsächlich die phänomenologische Arbeit mit inneren Bildern fokussiert, die sowohl das „psychische“ als auch das „somatische“ Erleben von Fr.E. in ihr Bewusstsein heben konnte und so einer Veränderung zugänglich wurde. Fr. E. braucht zu Beginn der Therapie v.a. einen guten Raum für ihr Erleben, für ihre Eigenart und Einzigartigkeit. Nach und nach fasst sie Vertrauen und kann sich auf einen inneren Dialog mit sich einlassen. Neben der Ermutigung durch die Therapeutin und der neuen, positiven Beziehungserfahrung, in der sie mit ihrem Erleben im Mittelpunkt des Interesses steht, ist es für den Zugang zu ihr selbst hilfreich, einen Baum zu imaginieren (vgl. Abb. 1.) (Reddemann 2001).



Abb. 1: Imagination: Baum

Ihr Bild zeigt einen einzelnen Baum, der nur zur Hälfte Blätter trägt, die zweite Hälfte des Baumes streckt die nackten Äste in den Himmel. Der Baumstamm wächst aus einem zum Teil alten, trockenen, morschen Baumstumpf heraus. Der alte Rest ist hohl, hat keine Wurzeln mehr und ist oben abgeschnitten. Fr. E. möchte in der Imagination am liebsten in der Höhle des alten Baumes liegen, nichts mehr hören und sehen und nur weinen. Gleichzeitig recken sich aber die Äste in die Luft, die wachsen wollen. Der Baum fühlt sich stark und aufrecht, jedoch auch zögerlich und widersprüchlich an. Fr.E. kann sich mit dem Bild gut identifizieren, der Baum stehe für sie selbst – „mitsamt dem klobigen Überbleibsel aus der Vergangenheit“. Aus therapeutischer Sicht zeigen sich die in vielen Lebensbereichen vorhandene Kompetenz

und auch die immer wieder aufblitzende Lebendigkeit von Fr. E in der blühenden Hälfte des Baumes. Das Loch und die Nacktheit des alten, morschen Baumstumpfes verweisen auf einen Einbruch in ihrem Leben. Geschlagen, um ein gutes Weiterleben beraubt und zum Teil auch abgestorben, wirkt auch die Patientin in den Gesprächen, wenn sie mit ihrer Unsicherheit im emotionalen Bereich in Berührung kommt. Dann spürt sie sich nicht, wie abgeschnitten ist der Zugang zu sich selbst, sie steht dann wie an einem Abgrund und fühlt sich hilflos. Auftretende „somatische“ Beschwerden verweisen dann auf Unstimmiges, jedoch fühlt sich Fr.E. diesem leiblichen Geschehen eher ausgeliefert, kann es nicht verstehen und nicht kontrollieren. Das Loch in der Mitte des Baumes kann sie vorerst keinem Ereignis zuordnen, es bleibt wie eine alte Wunde vorerst unverstanden.

KÖRPERBEZUG

Menschen mit „psychosomatischen“ Beschwerden leiden oft an einem geringen oder feindlichen Körperbezug. Dies ist nachvollziehbar, da der Körper schmerzt und Probleme bereitet. Es soll behutsam und langsam vorgegangen werden bei allen Interventionen, die eine neue, erweiterte Körpererfahrung ermöglichen sollen. Atemübungen (Kabat-Zinn 2008), die Dankbarkeitsübung von L. Reddemann (Reddemann 2001) und die Wahrnehmungsübung angenehmer Körperbereiche helfen in der Arbeit mit diesen Menschen. Sie können dazu führen, den Körper auch noch anders als schmerzhaft zu erleben. Wenn Patientinnen sich ihren angenehmen, funktionierenden Körperbereichen zuwenden können, gelingt ihnen dies dann später auch leichter bei schmerzhaften, erkrankten Bereichen. Ogden et al. bestätigen die positiven Auswirkungen dieser Interventionen in der Literatur: „Wenn der Klient achtsam seine Körperwahrnehmungen anerkennt, ermöglicht er es dem Körper von ganz alleine eine Beruhigung und Lösung dieser körperlichen Erfahrungen herbeizuführen... Das aufmerksame Beobachten und Erleben der unangenehmen Körperwahrnehmungen erzielt eine allmähliche Verringerung der Intensität und Häufigkeit der Symptome. Das Verringern von beängstigenden Körpersymptomen und die verbesserte Fähigkeit, den Körperwahrnehmungen nachzuspüren, ermöglicht(en) es den Klienten zunehmend, mit anderen Elementen,... wie beispielsweise Bedeutungsfindung zu arbeiten.“ (Ogden et al. 2012, 11-12)

IN BEZIEHUNG KOMMEN, INS FÜHLEN KOMMEN – ZUWENDUNG

Durch das bewusste Aushalten und Annehmen der Symptomatik, vorerst durch die Übungen der Aufmerksamkeitslenkung und der liebevollen Präsenz und durch die strukturbildende Arbeit an den Voraussetzungen der ersten Grundmotivation (Halt durch Information, Raum finden wo ich sein kann, bei wem ich sein kann, wenn es mir nicht gut geht, Raum in mir erleben durch Atmen und diesen auch bei Schmerzen erhalten, Schutz durch Meidung belastender Situationen und Beziehungen,...), dann durch Zuwendung

und strukturbildende Arbeit an der Voraussetzungen der zweiten Grundmotivation (Nähe aufnehmen bei Schmerz, sich wohlwollend und behutsam dem Schmerz zuwenden, ihn versorgen durch Atmen, durch heilsame Imaginationen, durch verbesserte Bedingungen im Außen,...) verändert sich die Symptomatik schon häufig. Vor allem aber ändert sich die Einstellung der Patientinnen und Patienten zur Symptomatik. Diese ist dann ein Teil ihres Erlebens, beherrscht aber nicht mehr die Person, das Leben. Die Person ist es, die jetzt einen Umgang mit der Symptomatik findet und dadurch aus der Ohnmacht und der Passivität auch in der Lebensführung herauskommt.

Die oft beobachtbare Schwierigkeit, Gefühle wahr zu nehmen, Emotionen und körperliche Empfindungen voneinander zu unterscheiden, wird existenzanalytisch als larvierte Depression, als verminderte Fähigkeit, Nähe zu sich und Werten in der Welt aufzunehmen und damit nicht oder wenig in ein emotionales Mitschwingen zu kommen, verstanden. Es handelt sich um eine Depression, die sich nur im Körperlichen abspielt und somit nicht gefühlt wird. *„Der Wert des Lebens wird nicht gefühlt, aber dieses Nicht-Fühlen wird seinerseits nicht erkannt, nicht gefühlt.“* (Längle 2009, 25)

In der Therapie geht es darum, dieses Fühlen vertiefter zu lernen, sich zuerst positiven, „gewussten“ Werten zuzuwenden, bei ihnen zu verweilen, in der Nähe zu bleiben und mehr und mehr zu erleben, dass etwas in Schwingung kommt, dass „es warm wird ums Herz“, „dass es innen drinnen gut tut“ (meist wird das Fühlen von Emotionen zuerst wieder mit Hilfe des Körpers beschrieben, weil am Körper gefühlt) und nach und nach auch Worte zu finden für dieses Erleben und zu bemerken, dass es ein vom Körper unterscheidbares, zusätzliches Erleben gibt, so etwas wie Staunen, Freude, Dankbarkeit. Am Mögen zu arbeiten, dies in den alltäglichen Situationen des Patienten aufzufinden und sich dafür zu interessieren, den Patienten zu ermuntern, sich dafür Zeit zu nehmen, dabei zu verweilen, es auszukosten und zu beobachten, wie es ihm mit dem Gemochten geht, hilft ins Fühlen zu kommen. Darüber hinaus werden ressourcenorientiert Werte erschlossen und neue Perspektiven eröffnet.

Dann wird es auch möglich, konfliktorientiert zu arbeiten, sich Belastendem und Beschwerlichem zuzuwenden und die dabei erlebten Gefühle zu erkunden. Zu erfahren, dass das Benennen von vor allem negativen Emotionen diese erleichtert, weil sie erkannt und benannt werden und, weil man davon ein wenig abgerückt, in einen Umgang mit ihnen kommen kann, erleichtert die Patientinnen. Wenn sich die Fähigkeit präzise, verbale Beschreibungen der gefühlten Erfahrungen zu machen, herausbildet, erweitert sich die Verarbeitung dieser Emotionen. Die Fähigkeit, eine Sprache für die Gefühle zu finden, hilft ihnen therapeutisch nachzugehen, sie zu verstehen und in einen Umgang damit zu kommen. Hilfreich ist auf diesem Weg das einfühlsame Mitschwingen der Therapeutin, um stellvertretend für die jeweilige Situation Gefühle substituieren zu können, bis die Patienten genügend Kompetenz haben, diese selbst zu erkennen und zu benennen.

Dies führt oft auch zur Konfrontation mit der Einschränkung, zum Bewusstwerden von körperlichen, ev. unveränderlichen Belastungen, z.B. bei Endometriose, bei Asthma.

Therapeutisch ist es dann wichtig, dabei zu verweilen, den verarbeitenden Emotionen Wut und Trauer Raum zu geben, manchmal auch ein Loslassen zu ermöglichen z.B. bei Organentfernungen, damit eine Selbstannahme möglich wird und die Einschränkungen ins Selbstbild integriert werden können.

Danach können Patienten auch Vorschläge von Zuwendungen im Sinne von liebevollen „Behandlungen“ besser annehmen, wie die eigene Hand auflegen bei Schmerzen, Wärme oder Kälte anwenden, sich Niederlegen zur Entlastung, Pausen machen, Lichtimaginationen, Atemübungen, weil eine gefühlte Beziehung zu sich, v.a. zum erkrankten Körperbereich, aufgenommen wurde. Patienten finden dadurch eine andere Einstellung zum leiblichen Geschehen und damit in einen eigenverantwortlichen Umgang. Sie lösen sich von der oft passiven, ohnmächtigen Haltung in eine aktive, kompetente Selbstzuwendung und beginnen, sich und ihre Beschwerden zu „besorgen“.

ARBEIT MIT INNEREN BILDERN

Ist die Fähigkeit zu fühlen etwas vertrauter wird es möglich, den Körperbereich von innen zu erkunden, die Landschaft des erkrankten Körperbereiches mit allen Sinnen zu imaginieren, innere Bilder von Körperlandschaften entstehen zu lassen und die Qualität, das Fehlende, Schmerzende emotional anzufühlen, um festzustellen, was hier los ist. Phänomenologisch wird mit diesen, jetzt entstehenden Bildern gearbeitet, um die Botschaft des Körpers zu bergen, der Person zu helfen, in der Begegnung mit der eigenen Intimität das, was ihr von innen über den Körper entgegenkommt, was sie angeht, aufzunehmen und zu verstehen.

Fall: Körperwahrnehmungen

In der Therapiephase, in der es v.a. um den schwierigen Zugang zu ihren Gefühlen geht, kommt Fr.E. mit diesem Bild, das aus der Körperwahrnehmung mit dem Body scan von Jon Kabat-Zinn (2011) in der Achtsamkeitsgruppe entstanden ist, in die Therapie (vgl. Abb.2.). Ihre rechte Körperhälfte fühlt sich schwächer als die linke an. Beim Wahrnehmen der Empfindungen der inneren Organe, die ihr Beschwerden bereiten, fühlt sie eine Leere und im rechten hinteren Beckenbereich ein großes Loch mit spitzen, scharfen Rändern. Die weitere Arbeit in der Einzelsitzung fokussiert dieses unangenehme Empfinden im Beckenbereich. Die Patientin wird im Wahrnehmen dessen und den dabei auftauchenden Bildern sehr unruhig.

Therapeutin: „Können Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dennoch hier im Bauch- und Beckenbereich verweilen, indem sie den Atem zu der Stelle lenken – nur ein- und ausatmen und dabei bleiben?“ Mit dieser Atemintervention stellt sich mehr Ruhe ein. Fr.E. kann sich nun dem inneren Geschehen weiter zuwenden.

Therapeutin: „Wie fühlt sich der Beckenbereich mit dem Loch an?“

Fr.E.: „Es ist, als ob meine inneren Organe und mit ihnen meine Gefühle durch das Loch aus mir hinausfließen.“

Therapeutin: „Was passiert denn da in ihrem Beckenbereich? Was ist hier los?“



Abb. 2: Body scan

Fr.E.: „Irgendetwas Gewaltiges....Ich sehe jetzt ein kleines Mädchen am Rand des Loches.“

Therapeutin: „Wie geht es dem Mädchen?“

Fr.E.: „Es ist erstarrt, hält ein Mickey Mouse Heft in den Händen. In seinen Augen sehe ich Verzweiflung und Einsamkeit, innerlich wirkt es apathisch und leer.“

Therapeutin: „Können Sie mit dem Mädchen Kontakt aufnehmen?... Fragen, wie es hierher kommt?“

Fr.E.: „Es hat sich hierher verkrochen, fühlt sich, als ob es in den Abgrund zu fallen droht.“

Die aufmerksame Zuwendung zum erkrankten Körperbereich kann lebensbelastende Ereignisse ins Bewusstsein heben, wie es bei Fr.E. geschieht.

BOTSCHAFTEN VERNEHMEN – VERSTEHEN

Über die Zuwendung zu den Empfindungen gilt es, die Botschaft des Körpers zu entschlüsseln. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein: Was gibt mir mein Körper über seine Empfindungen, Symptome und die inneren Bilder der betroffenen Körperlandschaft zu verstehen? Was „sagt“ mir mein Körper? Was „sagen“ die Bilder?

Solche Botschaften können u.a.

- über belastende Lebensumstände, die dem Patienten nicht bewusst sind, sprechen.
- Eigenen schädigenden Umgang, z.B. Perfektionismus, der den Körper stresst, dem Patienten jedoch normal erscheint, sichtbar machen.

- Unterdrücktes Konfliktpotential aus nahen Beziehungen, das immer wieder verdrängt wird, heben.
- Unbewusst ablaufende Lebensmuster, wie die Unterdrückung von Gefühlen, aufzeigen.

Diese Botschaften zu verstehen, ihre Hintergründe und ein Verständnis für ihr Geworden-Sein zu erarbeiten, ist der nächste Schritt in der Therapie. Ziel ist es, in einen liebevolleren Umgang zu kommen und Destruktives zu verändern. Dazu können Gegenbilder zur Aktivierung von Selbstheilungskräften imaginiert werden. Im Bewusstsein auftauchende lebensbelastende Ereignisse sollen therapeutisch bearbeitet werden, wie es beispielhaft bei Fr.E. geschehen konnte.

Fall: Bergen früherer Erfahrungen

Die Zuwendung zum Mädchen am Abgrund führt in der Therapie zur Frage: „Kennen Sie dieses Mädchen?“

Die Patientin nickt. „Ja, das bin ich selbst.“

Therapeutin: „Was ist dem Mädchen widerfahren?“

Die Patientin erinnert nun eine Erfahrung als Kind. Auf einem kargen Stück Erde sitzt sie auf der Heimfahrt vom Urlaub an einer Grenze und wartet auf ihre Eltern. Diese sind am Grenzposten damit beschäftigt, die Überführung des im Urlaub durch einen unglücklichen Zufall verstorbenen Bruders zu regeln. Die Familie befindet sich im Schockzustand. Das Mädchen wird dabei sich selbst überlassen und bekommt beim Warten auf die Eltern das erste Mickey Mouse Heft seines Lebens geschenkt. In all diesen Tagen des Unglücks bleiben die Gefühle des Kindes unbeantwortet, zu belastet sind die Eltern selbst. „Ab diesem Moment wurde es karg in meinem Leben und einsam.“ Nach dem Tod des Bruders verlässt auch der Vater die Familie. Die Mutter ist zwei Jahre lang unter Einnahme von Psychopharmaka kaum ansprechbar. Fr. E meint heute, nie mehr ganz aus dem Schock aufgetaut zu sein.

Der „Schlag“ (vergleichbar mit dem Loch, der schon bei der Baumimagination aufgetreten ist) in ihrem Leben, der sie im Bereich der Emotionalität und der Identität nicht ungehindert weiter wachsen ließ, wird ihr nun in seiner ganzen Tragweite bewusst. Das Mädchen findet über lange Zeit kein mitfühlendes Gegenüber, das es als Person beachtet, anfragt, versteht und bei der Verarbeitung des Traumas und seinem Existenzvollzug unterstützt hätte. Die Neurobiologie bestätigt mittlerweile, dass Kindheitstraumen das Immunsystem schädigen, die Stressresistenz mindern (Ruegg 2012, 47) und es damit anfälliger machen für Krankheiten.

STELLUNGNEHMEN

Ist die Botschaft gehoben und sind ihre Zusammenhänge verstanden, geht es darum, den Menschen zu einer Stellungnahme zur Botschaft, zum Erkannten, zum Neu-Erfahrenen zu verhelfen, damit das Geborgene im existenzanalytischen Sinne personiert, verarbeitet werden kann. Dabei geht es um Fragen wie: Wie finden Sie das? Was halten Sie in der Tiefe Ihres Wesens davon?

Fall: Stellungnahme und Integration

Therapeutin: „Was halten Sie davon, dass ihnen das passiert ist und wie es ihnen passiert ist?“ Fr. E. findet in

der inneren Auseinandersetzung mit dem Erfahrenen und Erlebten aus der Vergangenheit zu ihrer Stellungnahme: „Das Mädchen tut mir unendlich leid. Es hätte zumindest einen Menschen gebraucht, der sich um es kümmert. So alleingelassen kann es seine Gefühle nur mehr unterdrücken.“ Therapeutin: „Können Sie sich dem Mädchen von damals zuwenden?“ Die Patientin nickt. „Was braucht das Mädchen, das sie einmal waren, heute noch, das es damals schon gebraucht hätte?“ Fr.E.: „In den Arm genommen werden, weinen und klagen dürfen und getröstet werden.“ In der folgenden Verarbeitungsphase gelingt es der Patientin Gefühle von damals zuzulassen, um den Bruder zu trauern, aber auch um den Verlust der eigenen Lebendigkeit, um das ihr Widerfahrene zu trauern, sich zu trösten, dabei nach und nach Schutzmechanismen des Unterdrückens und Bagatelisierens eigener Gefühle aufzulösen, sich ernst zu nehmen und gerecht zu werden. Im inneren, imaginierten Bild ihres Beckenbereiches wird das Mädchen dabei ruhiger, das Loch aus dem inneren Bild schließt sich.

Über die Aktualisierung der Person kann die Patientin begleitet werden, ein lebensbelastendes Ereignis aus der Vergangenheit nach zu bearbeiten und dabei erworbene Fixierungen zu verändern. „Wir tragen das Potenzial zur Veränderung in uns“ sagt Matthieu Ricard in einem Gespräch mit Wolf Singer: „Erlebte traumatische Ereignisse lassen sich durch Psychotherapie modifizieren, also überarbeiten.“ (Ruegg 2012, 25)

BEARBEITUNG DER BIOGRAFISCHEN BELASTUNGEN

In verschiedenen Phasen der Therapie mit Menschen mit „psychosomatischen“ Beschwerden können durch Gespräche, durch Imaginationen, durch die achtsame Wahrnehmung der Körperempfindungen u.a., Lebensbelastungen, auch bisher „vergessene“ Traumata in Erinnerung gerufen werden. V.a. aber werden bisher als selbstverständlich gesehene Lebensbelastungen (z.B. Vernachlässigung, Gewalt, psychischer Missbrauch, Entwertungen,...) im Laufe der Therapie, durch einen liebevolleren Umgang mit sich, durch eine wohlwollende Zuwendung zu sich und durch die neue Beziehungserfahrung zum Therapeuten und dessen Aufmerksam-Machen auf Verletzendes, erst als solche erkannt. Dies braucht dann vor allem eine Zuwendung zu sich als Kind, Jugendlicher, oder junger Erwachsener, der man damals war und eine Stellungnahme zum Unrecht und zur Verletzung, die einem geschehen ist. Es braucht ein Zugestehen der Emotionen und Körperempfindungen, die damals unterdrückt wurden (wobei das Ich von heute beobachtet, was das Ich von damals erlebt hat, dies entspricht nicht einem emotionalen Wieder-Erleben der damaligen Situation, sondern dem Beobachten aus einer Distanz), um den Körper davon zu entlasten und zu befreien. Weiters braucht es das Zulassen verarbeitender Gefühle der Trauer und der Wut beim Erwachsenen, der der Patient heute ist. Erst wenn sich der Patient auf „seine“ Seite (auf die Seite des Verletzten, der er damals war) gestellt hat, und sich getröstet hat (unter Begleitung eines mitfühlenden Therapeuten, der dem Patienten dabei hilft, ihn dazu ermutigt), lösen und befrieden sich alte Verletzungen. Die dazu mögliche Methode ist

in der Existenzanalyse die Biografische Existenzanalyse (Längle 1994; Tutsch & Luss 2000). Je traumatisierender die Erfahrungen für die Patienten waren, je belasteter sie dadurch noch heute sind, empfehlen sich insbesondere traumatherapeutische Interventionen, wie die PITT (Reddemann, 2011b), die durch die Arbeit von L. Tutsch (2009, 2010, 2011) schon weitgehend existenzanalytisch integrierbar ist.

Durch diese Prozessarbeit geschieht ein Verstehen von Zusammenhängen im Geworden-Sein des Patienten, das letztlich beruhigend und heilsam wirken kann.

Fall: Verstehen des Gewordensein

Fr.E. wird im folgenden Therapieverlauf bewusst, dass sich ihr „In-sich-verschlossen-Sein“ ab dem damaligen Zeitpunkt (Verlust des ursprünglichen Familienlebens) – und sie malt auch dieses Erleben (vgl. Abb. 3) – in mehreren wichtigen Beziehungen im weiteren Leben zumindest teilweise wiederholt hat. Blockiert und eingesperrt sind ihre Lebensäußerungen, die vom Bezogen-Sein auf andere in ihrem

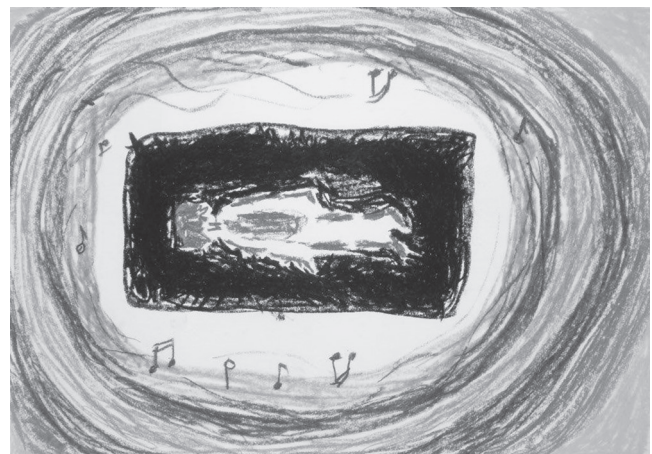


Abb. 3: Sarg

Umfeld abgeschnitten werden mussten. Sie findet in ihren partnerschaftlichen Beziehungen wenig Gegenüber, wird abgewertet im Sosein. Es gibt kaum Interesse an dem ganz spezifisch Eigenen der Patientin, im Gegenteil wird von ihr Anpassung, Rücknahme des Eigenen gefordert. Es fehlt ihr an echter personaler Begegnung, an Beantwortet-Werden einer Person in ihren Lebensäußerungen. Von seinem Wesen her als ein „In-der-Welt-Seiender“ ist der Mensch auf andere und auf anderes grundsätzlich bezogen, so Martin Heidegger. Leidet dieses Bezogen-Sein oder wird es nicht beantwortet, so leidet der Mensch und bringt dies unterschiedlich zum Ausdruck – psychisch, körperlich, geistig – ... im Erleben, im Verhalten, im Denken, in Körperbeschwerden. Fr.E. wird früh der Möglichkeit beraubt, einen gelingenden Dialog zu führen, lebendig, bewusst und verantwortlich einen mitmenschlichen Austausch zu leben. So verschiebt sie seit ihrer Jugendzeit unbewusst Gefühle und Stellungnahmen in die eigenleibliche, verschwiegene Sphäre. Nach langem Leiden und aus aktuellem Anlass einer unstimmgigen neuen Beziehung treten auch Beschwerden der inneren Verdauungsorgane auf. Vom Phänomen her und weil sich die Beschwerden im Zuge der Aufarbeitung beruhigen, könnte man

meinen, dass diese Organe stellvertretend die Beziehungskonflikte austragen, die unausgesprochenen Gefühle und Stellungnahmen verdauen, die ungeweinnten Tränen weinen und sich ob der Belastung durch Schmerzen und Blockaden melden. Im therapeutischen Prozess findet die Patientin ein Gegenüber und im Austausch in der therapeutischen Beziehung auch wieder zur Beziehung zu sich selbst zurück. Nach und nach gelingt es ihr, sich für sich zu öffnen, das Eigene wahr- und ernst zu nehmen und dann auch in Beziehungen einzubringen.

PHÄNOMENOLOGISCHE SICHTWEISE

Medard Boss beschreibt schon 1978 eindrücklich phänomenologisch das mögliche Geschehen: „In seinen organischen Symptomen hat das Existieren seinen ursprünglichen Charakter des Bezogenseins auf das Begegnende zwar keineswegs verloren, wohl aber stark verhüllt. In funktionellen, oder dissoziativen Symptomen kommt es noch in Gestalt von Gebärden, wenn auch sinnverhüllter und selbstverlorener Gebärden zum Austragen. In Gebärden geschieht immer noch ein Gebären, ein Austragen existentieller Möglichkeit, offensichtlich noch umweltbezogener, daher ‚ausdrucksvoller‘ und ‚eindrucksvoller‘, ‚sprechender‘ Aktionen. In organischen Symptomen kommt das Existieren nur mehr in Gestalt nicht mehr gebärdenhafter, viel verschwiegenerer, unmittelbarer Phänomene zum Austrag, die nicht mehr offenkundig an ein Publikum konkreter Mitmenschen appellieren. Es kommt auf den Grad seiner Verdeckung an, der Abdrängung von seinem normgemäßen Ausgetragen werden in einem wissenden, verantwortlichen, mitmenschlichen Verhalten.“ (Boss 1978, 17f)

Im leiblichen Empfinden sind autobiografische Erinnerungen verdichtet und können daraus hervortreten, expliziert werden. Nicht immer tauchen in dieser Arbeit mit den körperlichen Beschwerden wie bei Fr.E. dissoziierte oder unverarbeitete Lebensereignisse auf.

Oft geht es bei den phänomenologischen aus den inneren Bildern gehobenen Botschaften aus dem Körpergeschehen um das Bewusstwerden von Defizitärem, Belastendem, Verletzendem im Lebensvollzug. Auch hier kann eine neue, veränderte Bezugnahme zum Körper z.B. durch den Einsatz transformierender Imaginationen angeregt werden, die lindernde oder sogar heilsame Impulse für das körperliche Geschehen bewirken. Die Arbeit mit persönlich evozierten Vorstellungsbildern eröffnet einen eigenen Zugang zur Aktivierung physiologischer Prozesse, indem über den Dialog der Vorstellungskraft mit dem Nerven-, Hormon-, und Immunsystem Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um den Körper durch den Geist zu unterstützen. „Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ schrieb Schiller einst in Wallenstein und die Neurobiologie, z.B. J.C.Ruegg, bestätigt den Dichter Zug um Zug. „So wird der menschliche Geist nicht nur ein Epiphänomen neuronaler Prozesse, sondern auch umgekehrt, eine emergente Kapazität, die durch Gedanken- und Vorstellungskraft auf die Materie neuronaler Netzwerke strukturierend einwirken kann.“ (Ruegg, 2012, 21). Fällt das Imaginieren den Patienten schwer, kann es hilfreich sein, den Atem zum schmerzhaften Körperbereich

hinzulenken. Dadurch wird schon eine Beziehung zum leiblichen Geschehen aufgenommen, der innere Dialog aktiviert und der Körperbereich bewusst, intentional auch schon „versorgt“.

Wichtig ist es für die therapeutische Arbeit überdies, die Botschaften des Körpers dahingehend ernst zu nehmen und aufzugreifen, als es um eine Veränderung gewohnter Lebensmuster im Alltag geht, wie z.B. einer Entlastung von oder Veränderung einer sichtbar gewordenen destruktiven Haltung. Die Umsetzung des aus dem leiblichen Geschehen Erfahrenen soll in den Existenzvollzug gebracht werden, um den Körper von seinem Austragungsauftrag zu entlasten. Schmerzpatienten können z.B. lernen, ihre Schmerzen mental zu beeinflussen. „Selbstwirksamkeit“ heißt dieses Gefühl, das sie oftmals ihrer „psychosomatischen Intelligenz“ danken, das aber auch durch Psychoedukation vermittelt werden kann (Ruegg 2012, 73).

Der neue Umgang kann mit folgenden, beispielhaften Fragen erarbeitet werden: Was könnten Sie in der Vorstellung hier vor Ort in diesem Körperbereich tun (transformierende Imaginationen, Atem hinlenken)? Was könnten Sie in Ihrem Alltag, in Ihrem Lebensvollzug tun, um diesen Körperbereich zu unterstützen?

Der eigene Wille zur Veränderung, sowie zur konkreten Umsetzung durch personales Handeln soll geborgen werden. Es geht aber auch darum, dazu zu motivieren, dabei zu begleiten und Neues in der Therapie zu üben.

Fall: Umsetzung der neuen Erfahrungen

Nach den biografischen Bearbeitungen malt sich Fr. E. offen, bezogen und verbunden mit der Welt (vgl. Abb. 4), ausgedrückt durch die Farben, die sie von der Welt her wieder erreichen, durch sie hindurch und aus ihr heraus, ins Fließen gekommen sind. Die „somatischen“ Beschwerden sind abgeklungen und in der Körperwahrnehmung fühlt



Abb. 4: Lebendigkeit-Verbundenheit

sie sich beidseitig gleich stark an und innerlich „ganz und voll“. Umgesetzt hat sie ihre Erkenntnisse durch einen offeneren Zugang zur Welt, ein sich dabei wahr- und ernst nehmen, sich mit dem Eigenen in Beziehung zu Anderen zu setzen, sich also dabei nicht verloren zu gehen, auf Neues zu zugehen, sich zu begrenzen und abzugrenzen, wenn etwas zu viel wird, oder sie es nicht will.

ZUSAMMENFASSUNG

Im Umgang mit „somatischen“ Beschwerden verläuft dieser existenzanalytische Behandlungsprozess entlang der Personalen Existenzanalyse (Längle 2000) über den gesamten Therapieverlauf hinweg. Immer wieder ist auch an den jeweiligen Voraussetzungen der Grundmotivationen zu arbeiten, sind diese zu stärken, um die strukturellen Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken und die geforderten personalen Aktivitäten zu ermöglichen. Es erfordert viel Mut, sich dem schmerzhaften, leiblichen Geschehen zu öffnen, Botschaften von dort aufzunehmen und darauf einzugehen. Der Therapieprozess orientiert sich immer am Anliegen und Vermögen der Patientin. Ziel der Interventionen ist es v.a., einen ganzheitlicheren Zugang zu sich als „leibhafter“ Person zu erhalten, in einen liebevolleren Umgang mit sich zu kommen, Destruktives phänomenologisch zu bergen und Beschwerden durch die Imagination von Gegenbildern am Körper und durch Veränderungen im Existenzvollzug zu lindern bzw. zu verändern. V.a. ein selbstkompetenter Umgang mit den leiblichen Beschwerden ist in der Arbeit erwirkbar, statt sich ihnen völlig ausgeliefert zu fühlen. Bei Fehlen zumindest ausreichender organischer Ursachen für die Symptomatik – und das betrifft immerhin ein Viertel der Patientinnen – ist auch Beschwerdefreiheit ein berechtigtes Ziel.

Literatur

- Boss M (1978) Praxis der Psychosomatik Bentel Verlag
 Kabat-Zinn J (2008) Zur Besinnung kommen. Freiamt: Arbor Verlag, 3. Aufl.
 Kabat-Zinn J (2011) Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Knaur.
 Koppe A (2007) Mut zur Selbstheilung. Würzburg: Diametric Verlag.
 Längle A (1994) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: Tagungsbericht 1992 der GLE, 9-33.
 Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: WUV-Universitätsverlag, 9-37.
 Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13-34
 Ogden P, Pain C, Minton K, Fisher J (2012): Einbeziehung des Körpers in die Hauptrichtungen der Psychotherapie mit traumatisierten Klienten. Zeitschrift für Psychotraumatologie. Psychotherapiewissenschaft. Psychologische Medizin Jg. 10, 2012, Heft 2.
 Reddemann L (2001) Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Reddemann L (2011b) Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual.
 Leben Lernen 167, 5. Stuttgart: Klett-Cotta, 6. Aufl.
 Rudolf G (2008) Psychosomatik – konzeptuelle und psychotherapeutische Aspekte. In: Psychotherapie-Forum 16, 8 – 14.
 Ruegg J C, 2012, Mind & Body, Schattauer, 47
 Sauer M, Emmerich S (2009): Semiotik in der Psychoanalyse, Psychotherapie und Neurologie – Bedeutung und Chance. Psychotherapie Forum 17, 145-150.
 Tutsch L, Luss K (2000) Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 17, 1, 31-35.
 Tutsch L, Donat H (2009) Partisanen der Psyche. Der Weg traumatischer Erfahrungen in den Untergrund. In: Existenzanalyse 26, 2, 38-45.
 Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen? In: Existenzanalyse 27, 2, 4-11.
 Tutsch L (2011) Stürmig mit sonnigen Abschnitten. Diagnostik und Methoden in der Therapie einer Patientin mit schwerer Traumafolgestörung. In: Existenzanalyse 28, 1, 18-27.

Anschrift der Verfasserin:

MAG. RENATE BUKOVSKI, MSc

Aubach 5, 4873 Redleiten

renate.bukovski@existenzanalyse.at

„ICH BIN SO FREI ...“

Bericht eines theaterpädagogischen Workshops auf existenzanalytischem Boden

MARTINA JUEN

Der vorliegende Artikel beinhaltet die Schilderung eines Theaterworkshops für (existenzanalytische) BeraterInnen und TherapeutInnen. Ausgewählte existenzanalytische Inhalte werden mit theaterpädagogischen Methoden aufbereitet, mit der Intention diese unmittelbar erlebbar zu machen. Im ersten Teil werden der existenzanalytische und der theaterpädagogische theoretische Hintergrund des Workshops kurz skizziert. Im zweiten Teil wird der durchgeführte Workshop im Detail beschrieben und die Intention und Wirkung aus existenzanalytischer Sicht reflektiert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzanalytische Grundmotivation, kreative Methoden, Phänomenologie

“I TAKE THE LIBERTY...”

Recount on an existential analytical theatre-educational workshop

The article at hand contains the description of a theatre-project for existential-analytical consultants and therapists. Selected existential-analytical contents were prepared with theatre-educational methods, with the intention to make this an immediate and engaging experience. In „art One“, the existential-analytical background and the theatre-educational theory of the workshop is briefly outlined. „Part Two“ describes the conducted workshop in detail, reflects the intention and effect from an existential-analytical perspective, and is supplemented with feedback from present participants.

KEYWORDS: Existential-analytical fundamental motivation, creative methods, phenomenology

EINLEITUNG

Mit Leib und Seele Existenzanalytikerin und Theaterpädagogin trug ich seit längerem den Wunsch in mir, existenzanalytisches Wissen und meine Erfahrungen mit theaterpädagogischer Arbeit in Verbindung zu bringen. So entstand die Idee, einen theaterpädagogischen Workshop mit existenzanalytischen Inhalten zu entwickeln und 2012 im Rahmen eines Projektes umzusetzen und meine Therapieabschlussarbeit mit dem Titel „Theaterpädagogische Werkstatt auf existenzanalytischem Boden. Zugang zum Phänomen *Raum* (erste Grundmotivation) nach Theaterkonzepten von Augusto Boal.“ zu schreiben. Weitere Workshops folgten. Der Workshop in Berlin im Mai 2014 „Ich bin so frei ...“ war eine Weiterführung dieser Idee. Obwohl man aufgrund der eingeschränkten Zeit eher von einem kurzen „Hineinschnuppern“ in diese Form der Theaterarbeit sprechen kann, bleibt die Grundausrichtung, existenzanalytische Inhalte mit theaterpädagogischen, körperorientierter Methoden zu vertiefen, um die Inhalte konkret erlebbar zu machen, bestehen.

Bei der inhaltlichen Vorbereitung stütze ich mich vorrangig auf das von Alfred Längle entwickelte Konzept der *Grundmotivationen in der Existenzanalyse*. Die Grundmotivationen bilden den theoretischen Boden der Workshops und gelten in den Aufwärmübungen und Techniken als Basis für ein gemeinsames Arbeiten. Aufgrund des zeitlich begrenzten Rahmens in Berlin legte ich den inhaltlichen Fokus auf einen sehr kleinen Theorieausschnitt innerhalb der Existenzanalyse (Aktivität der 3. Grundmotivation „Ansehen und Wertschätzung“). Im nächsten Schritt wählte ich aus meinem theaterpädagogischen Repertoire entsprechende Theaterübungen und Techniken aus, beziehungsweise habe ich einige Übungen und Techniken adaptiert und dafür entwickelt.

TEIL I – THEORETISCHER HINTERGRUND

Grundmotivationen in der Existenzanalyse

Der von Alfred Längle 1993 eingeführte Begriff der Grundmotivationen bezeichnet „(...) die tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach Existenz. (...)“ (Längle 2007b, 25) Das Konzept der existentiellen Grundmotivationen (GM) stellt eine Weiterentwicklung der Motivationstheorie Viktor Frankls des „Willens vom Sinn“ dar und gilt heute als theoretischer und praktischer Hintergrund und als wichtiges Strukturmodell in der neueren Existenzanalyse. Längle beschreibt vier Grundmotivationen. Sie sind „Bausteine der Existenz“ und greifen Grundfragen auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist:

Die vier Grundmotivationen sind Voraussetzung für ein erfülltes Leben – ein „In-der-Welt-sein können“ und werden verkürzt in vier Fragen zusammengefasst: Ich bin - kann ich sein? Habe ich Raum, Halt und Schutz, um in dieser Welt leben zu können? (1.GM) Ich lebe - mag ich leben? Habe ich Beziehung, Zeit und Nähe, um leben zu mögen? Ist es gut, dass es mich gibt? (2.GM) Ich bin ich – darf ich so sein, wie ich bin? Werde ich gesehen und wertgeschätzt? Was ist mein Eigenes? Kann ich mich selbst anerkennen und abgrenzen? (3.GM) Ich bin da - wofür soll ich leben? Kann ich in meinem Leben einen Sinn sehen? (4.GM) (Längle 2007b, 25).

Der Körper in der Existenzanalyse und die Umsetzung im Workshop

Die Existenzanalyse orientiert sich nach Frankls Modell eines dreidimensionalen Menschenbildes. Frankl entwickelte in diesem Zusammenhang den Begriff der Dimension und beschrieb die körperliche, die psychische und die noetisch-gei-

stige Dimension. Ausgangspunkt dabei ist, dass der Mensch eine *Einheit von Körper, Psyche und Geist* bildet, die im selben Moment aufeinander treffen. Diese stehen in einem Verhältnis zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Jede Dimension hat spezifische Aufgaben, dass Leben gut gelingt. Körper als Dimension ist das Materielle am Menschen, (körperliches Funktionieren, körperliche Gesundheit, körperliche Kraft). In der psychischen Dimension sind Triebe, Stimmungen, Affekte, Persönlichkeitszüge und Copingreaktionen enthalten. „Die psychische Dimension ist eine Verschaltungssebene, in der alle Informationen aus dem Körper wie aus der geistigen Ebene und (über sie) aus der Welt eingeht und bezüglich ihrer Bedeutung für das Überleben verarbeitet und gewichtet wird.“ (Längle 2005, 93-94) In der noetischen Dimension, dem Geistigen finden sich Freiheit (Entscheidung, Wille), Verantwortung, Sinn und Gespür (Längle 2005, 89). „Die körperliche und die psychische Dimensionen bilden zusammen die psychosomatische Einheit des Menschen. Die psychische Dimension ist auf engste mit der somatischen verwoben, und die in ihr aufkommenden Gefühle Affekte und Stimmungen erzeugen eine körperliche Resonanz. Auch das körperliche Befinden ragt weit in das Psychische hinein. Körperliche Dysbalancen spiegeln sich im Psychischen und werden zu drängend erlebten Bedürfnissen.“ (Längle 2005, 94) Längle formuliert zur Bedeutung des Körpers „Die Rolle des Körpers ist für die Existenz fundamental. Existieren ist leibhaftig sein. Das Dasein in der Welt ist körperlich vermittelt. In der Welt sein heißt Leib sein. (...) Wir brauchen die Körpererfahrung, um erleben zu können, um Werte zu erfassen. Denn fühlen findet im Körper statt. An ihm fühlen wir das Leben. Werden Werte gefühlt, so verbindet uns das mit uns selbst.“ (Längle 2009, 13) In den Übungen 2, 4, 5, 6, 8 und 9 des Workshops war die phänomenologische Arbeit mit dem Körper und Stärkung des körperlichen Erlebens ein elementares Anliegen. Die Körperübungen helfen, Gefühle wahrzunehmen und im Körper spüren zu können. Körperpaarübungen ermöglichen sich körperlich zu begegnen und dabei das Gegenüber wahrzunehmen und zu spüren. Die Körperübungen erlauben einen spielerischen, nicht beurteilenden Zugang zum eigenen Körper. Bei den Techniken wird der Körper als psychischer und physischer Resonanzraum gesehen. Dies führt zum Erleben des innersten und des ersten Raumes. „Körper-haben ist im Grunde das Erleben „ich bin da“. Mit ihm ist das Urbild des Raum-habens verbunden.“ (Längle 2007a, 33) Den Focus auf Körperausdruck zu legen, trägt darüber hinaus dazu bei, unserer Sprachlastigkeit entgegenzuwirken – den Körper sprechen zu lassen. Impulse des Körpers werden in den Übungen achtsam wahrgenommen und helfen somit dem eigenen Körper zu vertrauen. „Das Spüren des eigenen Seins ist an den Körper gebunden. Auf ihn nehmen wir in erster Linie Bezug, wenn es um das Erleben geht, dass man da ist.“ (Längle 2007a, 33) Die positiven Feedbacks der TeilnehmerInnen zeigten, wie wertvoll die körperlichen Übungen und Techniken erlebt wurden.

Aktivitäten der 3. GM „Ansehen und Wertschätzen“ und die Umsetzung im Workshop

Die 3. Grundmotivation beschreibt die „Dimension der Individualität, der Einzigartigkeit, Unverwechselbarkeit, Unter-

schiedlichkeit, Abgegrenztheit = Wert des Sich-selber-Seins!“ (Längle 2007c, 5) Die Grundlage ist ein „Ja zu mir“. Zu den personalen Aktivitäten der 3. Grundmotivation gehören sich achten, sich gerecht werden und sich wertschätzen. *Die eigene Wertschätzung* und damit ein Heben des Selbstwertes waren bei den Übungen 10 (inhaltliche Vorbereitung) und 11 (Umsetzung) im Zentrum. „Nicht nur die Kenntnis der Fähigkeiten ist wichtig, sondern auch, dass wir sie *schätzen* – wir bringen sie mit unserer *Intimität* in Bezug. Es ist ein *inneres Sich-Berühren*, wenn ich mich frage ...“ kann ich das schätzen, finde ich das gut, was ich tue und kann? Wie stehe ich ganz persönlich dazu?“ (Längle 2007c, 46) Aufgrund der kurzen Sequenzen der Übungen 10 und 11 konzentrierte sich die eigene Wertschätzung auf das Positive und die Ressourcen, die wir in uns tragen. Es ist anzumerken, dass es für die Bildung des Ichs und der Stärkung des Selbstwert von innen auch ein Annehmen, beziehungsweise Stellung Beziehen zu den eigenen „kritischen Anteilen“ braucht, beziehungsweise, dass wir über die Grenzen unserer Fähigkeiten wissen und dazu stehen können.

Theaterpädagogischer Hintergrund nach Augusto Boal

Augusto Boal wurde 1931 in Rio de Janeiro geboren und zählt heute zu einem der international bedeutendsten Theaterpädagogen unserer Zeit. Kernpunkte seiner Theaterarbeit stellten die damals schwierige politische und soziale Situation in Brasilien dar. Augusto Boal wurde aufgrund seiner theaterpolitischen Arbeit verhaftet und gefoltert und ging zunächst ins Exil nach Argentinien und Peru, dann später nach Europa. Er entwickelte die theaterpädagogische Methode „Forumtheater“ oder „Das Theater der Unterdrückten“. Hier werden Alltagsszenen gespielt, in denen konkrete Situationen von Unterdrückung und sozialen Konflikten gezeigt werden. Die ZuschauerInnen sind eingeladen, aktiv mitzuwirken und so die Handlung im Spiel zu verändern. Boals Leben in Europa veränderte auch den Focus seiner Theaterarbeit. Boal schrieb: „Hier in Europa (...) tauchen eher Probleme auf wie die Beziehungslosigkeit der Menschen, Isolation, Einsamkeit, Lebensangst, Probleme der Konsumgesellschaft, die das Individuum bedrohen oder es, schließlich, gar zerrütten.“ (Boal 1989, 165) Boal differenziert in diesen Jahren sein Theaterverständnis: Entgegen seiner strikten Abgrenzung zu Therapie in den früheren Jahren spricht er nun von Überlagerung der Sphären von Theater und Therapie. Therapie versteht er in diesem Zusammenhang nicht als Behandlung einer ersten psychischen Erkrankung, sondern als Anstoß zum „*Lernen über sich selbst*“ (Neuroth 1994, 69). In einem Interview 1989 präzisiert Boal seine Unterscheidung zu Therapie: „Im Theater der Unterdrückten geht es weniger um Ausdeutung eines Individuums. Obwohl beim Theater der Unterdrückten der Ausgangspunkt eine individuelle, besondere Situation ist, geht es mehr um „(...) du hast etwas von mir und ich erkenne eigenes in deiner Geschichte (...). Es ist möglicherweise therapeutisch, aber niemals Therapie.“ (Interview B. Ruping mit A. Boal 1989, 335). Bis zu seinem Tode 2009 führte Boal weltweit zahlreiche Workshops durch und ver-

öffentliche Bücher. Seine theaterpädagogischen Methoden sind heute international verbreitet.

Theaterverständnis und Bedeutung von Körperarbeit bei Augusto Boal

Das Theaterverständnis von Boal ist geprägt von seiner Annahme, er nennt es Tatsache „(...) dass jedes menschliche Wesen ein ästhetisches Ausdrucksvermögen hat, d.h. ein Vermögen, sich mit allen Sinnen auszudrücken.“ (Interview B. Ruping mit A. Boal 1989, 328)

Boal will in seiner Arbeit Unterdrückungen sichtbar und bewusst machen und die Menschen zu ihrem *Veränderungspotenzial* hinführen. Thorau beschreibt dazu: „Widerstand gegen Unterdrückung schließen (...) alle seine Techniken ein: sowohl die Unterdrückung, die man sich selbst zufügt, als auch gegen die Unterdrückung durch andere Menschen und Institutionen, intellektuell, körperlich und emotional.“ (Thorau 1986, 15) Theater ist hierbei für Boal die geeignete Form: „(...) Theater als erste menschliche Erfindung: die Kunst sich selbst bei seinen Handlungen zu beobachten. Aus ihr wachsen alle weiteren Entdeckungen. Wir betrachten uns in Situationen und können deshalb auch verändern. Wir finden Alternativen, wir werden entscheidungsfähig.“ (Interview B. Ruping mit A. Boal 1989, 329)

Die Bedeutung der Arbeit mit dem Körper in der Theaterpädagogik hat mehrere Ebenen. Zunächst kann Körperarbeit als eine grundlegende Voraussetzung beschrieben werden, um *mit dem eigenen Körper in Kontakt zu sein*, um da sein zu können, sich und die anderen wahrnehmen und spüren zu können. In seinem Hauptwerk „Theater der Unterdrückten“ führt Boal 1985 in der Vorbemerkung über den Zweck seiner Übungen und Spiele folgende Überlegungen an: „Wir denken nicht nur mit dem Gehirn, atmen nicht nur mit der Lunge, singen nicht nur mit den Stimmbändern. Unser ganzer Körper atmet, singt, liebt ... und leidet. In unserer über-spezialisierten arbeitsteiligen Industriegesellschaft entwickeln wir einzelne Sinne, andere Fähigkeiten. (...) Der erste Schritt ist die „Entspezialisierung“, das Bewusstwerden unseres eigenen Körpers, seine durch den einseitigen Berufsalltag verursachten Deformationen, seine automatisierten Bewegungsabläufe, Bewusstwerden aber auch unserer Fähigkeiten Blockierungen rückgängig zu machen, umzulernen sich harmonisch zu entfalten, den ganzheitlichen Menschen in uns zu erschaffen. (...) Unsere gesamte Wahrnehmung, die durch die Voranstellung des Sehens in unserer Kultur verkümmert ist, neu zu entdecken und zu entwickeln. (...) wir müssen uns bewusst in Beziehung zur Umwelt erleben, zur Schwerkraft, zum Raum, wir müssen unser „Sinnesgedächtnis“ wiedererwecken, unsere Ausdruckskraft wiedererlangen.“ (Boal 1989, 174) Körperarbeit stellt in der Theaterpädagogik also auch eine Basis dar, um sich beim Spielen von Gefühlen, Zuständen, Rollen und Szenen *körperlich adäquat ausdrücken zu können*. „Wir sind durch die Erziehung fast ausschließlich auf verbale Kommunikation beschränkt, was zur Folge hat, dass unser körperliches Aus-

drucksvermögen verkümmert. Gezielte Spiele und Übungen können helfen, den Körper als Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen.“ (Boal 1989, 49-50)

TEIL II – BESCHREIBUNG DES WORKSHOPS¹

Im folgenden Abschnitt werde ich den konkreten Inhalt und den Verlauf des Workshops beschreiben. Bei der Verschriftlichung eines derartigen Prozesses ist man mit der spezifischen Eigenheit der Theaterarbeit, nämlich der Lebendigkeit und somit der Schwierigkeit des Erfassens und des Festschreibens konfrontiert. Ich habe mich für die Verwendung einer durchgehenden Struktur entschieden, um den Inhalt und den Verlauf des Workshops nachvollziehbarer zu machen.

1. Begrüßen / Vorstellen (Setting: Gruppe)

Zunächst stellte ich mich vor, führte in das Thema ein, berichtete über Hintergründe und die Idee zum Workshop und gab einen groben Überblick über den Inhalt und Rahmen des Workshops. Trotz beschränkter Zeit von 1,5 Stunden entschied ich, die TN (17 TN beim ersten WS und 8 TN beim zweiten Workshop) einzuladen, und sich kurz persönlich vorzustellen.

Focus /Anmerkung: „Etwas zur eigenen Person sagen, was jede/r erzählen mag. Warum bin ich heute da – was führt mich hierher? Was ist für die kommenden 1,5 Stunden für mich wichtig?“

2. „S. I. M.“ Spots in Movement (Setting: Gruppe)

Die TN suchen sich einen Platz im Raum. Anleitung; wahrnehmen: ich bin da, in diesem Raum ... ankommen, einatmen, ausatmen, annehmen, loslassen, den Körper liebevoll und sanft abklopfen; beginnend bei den Füßen, Beinen, Bauch, Brust, Arme/Finger, Rücken, Kopf, Gesicht ... dann ausstreichen... Die TN gehen im eigenen angenehmen Tempo – das Gehen ist zunächst mit sich und bei sich; die anderen wahrnehmen, wer ist hier mit mir in diesem Raum? ... dabei weitergehen. Im Gehen unterschiedliche Arten von Begrüßungen, wechselnde Gegenüber, zunächst nonverbal, später mit kurzem Gruß, distanziert, vertraut, geschäftlich, freundlich, Händeschütteln, umarmen ... dann wieder ohne Worte. Im Raum jede/r für sich stehen bleiben, Augen geschlossen, Wahrnehmung des eigenen Körpers: Balance ... ich gebe Gewicht/Last an den Boden ab, ich fühle mich gehalten, der Boden trägt mich, leichtes Pendeln nach vorne, nach hinten und die Mitte – um die Balance zu finden, der Kopf ist mit den Füßen verbunden, geschlossene Augen; die Augen wieder öffnen... Weitergehen, nochmals bewusst die anderen TN wahrnehmen und stehen bleiben.

Focus/Anmerkung: Erste Schritte, um mit sich selbst und mit der Gruppe in Kontakt und ins Spielen zu kommen, andere TN wahrzunehmen, erste Begegnungen. Die Übung unterstützte vor allem das körperliche Ankommen.

3. „Focusklatschen“ (Setting: Gruppe)

Die TN stehen im Kreis. Ein/e SpielerIn beginnt gleich-

¹ Abkürzungen: WS = Workshop, TN = TeilnehmerInnen, S.I.M. = Spots in Movement – jede/r für sich alleine im Raum und zeitweise in Kontakt mit den anderen TN; Gruppe = Übung für gesamte Gruppe, Paar = PartnerInübung, Paar/Wechsel = PartnerInübung mit laufend wechselndem Gegenüber.

zeitig mit ihrer/m rechten PartnerIn einmal in die Hände zu klatschen – es soll ein gemeinsames Klatschen sein. Diese PartnerIn dreht sich zu der nächsten Person nach rechts und klatscht mit dieser wieder ein gemeinsames Klatschen, diese dreht sich nach rechts und gibt das empfangene Klatschen an ihre Nachbarin weiter, usw. Das Klatschen macht mehrmals die Runde. Wichtig ist, den Focus auf die/den EmpfängerIn zu richten.

Focus/Anmerkung: Wahrnehmungs- und Konzentrationsübung, Gruppenfindung und Gruppenverbundenheit; der Focus lag beim „Ich empfangen und gebe weiter“.

4. „Hypnotisieren – führen / geführt werden“ (Setting: Paar)

Das Bild eines imaginären Fadens, der beim Gegenüber an der Nase befestigt ist. Immer zwei Personen finden sich zusammen und stehen sich gegenüber. Eine Person „hypnotisiert“ die andere, indem sie ihre Hand nahe – ca. 10 cm vor das Gesicht der anderen hält und sie langsam nach oben und unten, links und rechts etc. bewegt. Der/die Hypnotisierte folgt der Hand im gleichen Abstand mit dem Gesicht und die Paare bewegen sich so gemeinsam durch den Raum. Nach einigen Minuten wird getauscht. Wichtig ist, dass das Gegenüber gut folgen kann (slow motion) und dass man auf seine/n PartnerIn achtet und auch die anderen Personen im Raum wahrnimmt.

Focus/Anmerkung: Die Übung hatte das Ziel, sich auf ein Gegenüber einzulassen, zu vertrauen (1.GM); sich begegnen, in Kontakt treten (2. GM). Frage dazu: „Was fällt leichter: zu führen oder geführt zu werden?“

5. „Zweier –Wahrnehmung“ (Setting: Paar)

Zwei Personen finden sich zusammen und stellen sich gegenüber in einem Abstand von ca. drei Metern im Raum auf. Aufgabe: ohne Worte den anderen wahrzunehmen, beim anderen zu sein und in derselben Zeit bei sich selbst zu bleiben. Anleitung: „Ich sehe dich und nehme dich wahr und kann dich lassen, kann bei dir sein und kann bei mir bleiben – bin mit mir verbunden.“ Hilfsbild dazu: mit dem ganzen Körper von den Füßen her durch die Beine schauen, damit man ganz in der körperlichen Präsenz sein kann. Nächster Schritt: Paare sollen die Distanz verändern, näher kommen – sich wieder entfernen, mit Distanz und Nähe experimentieren.

Focus/Anmerkung: sich zuwenden / in Beziehung treten (2.GM); den anderen in seinem „so sein“ lassen (3. GM); Ziel zur gleichen Zeit bei mir zu bleiben und beim anderen zu sein. Die Übung unterstützte die persönliche Aktivität der 1. und der 3.GM „ich kann sein und kann dich lassen, wenn du mich so lässt“. Fragen dazu „Was habe ich erlebt? Löste es Spannungen aus? Welcher Abstand hat gepasst, welcher war unangenehm? War es schwierig beim anderen zu sein und zur selben Zeit bei mir?“

6. „Complete the image (Zug um Zug)“ (Setting: Paar)

Zwei Personen A, B finden sich zusammen und stehen einander gegenüber und geben einander die Hand, wie in einer klassischen Begrüßungssituation. Person A beginnt aus dieser Haltung herauszugehen und auf B mit einer statischen Körperhaltung (Statue) zu reagieren ohne Person B

körperlich zu berühren. Person B bleibt in unbewegter Haltung stehen. Nun löst sich B aus dem Bild, betrachtet die Darstellung von Person A und verändert es mit einer eigenen Körperhaltung. Dann steigt wieder Person A aus und vervollständigt mit einer eigenen neuen Körperhaltung. Und so weiter...

Focus /Anmerkung: in Kontakt treten / sich aufeinander einstellen (2.GM); es kommt ein körperlicher Dialog zustande; das Spiel ist ohne Worte.

7. „Selbsterleben im auf einander Treffen“ (Setting: Paar / Wechsel)

Zwei Personen finden sich jeweils zusammen und stehen einander gegenüber, die einzelnen Paare stehen in zwei Reihen mit ca. vier Meter Abstand (Reihe A und Reihe B). Jede/r soll genügend Platz neben sich haben. In der gedachten Mittellinie ist der szenische Ort.

Anleitungen: „Jeweils die Personen der Reihe A und der Reihe B gehen auf ihre jeweiligen Partner zu, treffen sich in der Mitte, spielen eine Zeitlang auf meine Vorgabe miteinander, verabschieden sich und gehen wieder auf ihren Platz zurück. Anschließend rücken die TN der Reihe B auf, gehen um eine Person weiter, sodass man nach jeder Begegnung ein neues Gegenüber hat. Anleitung dazu: „Auf wen ihr trifft, ist offen. Schaut was entsteht, was auf euch zukommt, worauf ihr euch einlassen mögt/könnt...“

Anleitung: beide Personen freuen sich – PartnerInnenwechsel. Beide Personen finden es sehr unangenehm das Gegenüber zu treffen / oder haben keine Zeit – PartnerInnenwechsel. Die TN der Reihe A freuen sich sehr, das jeweilige Gegenüber zu treffen, die TN der Reihe B finden es sehr unangenehm das Gegenüber zu treffen / oder haben keine Zeit – PartnerInnenwechsel – Umgekehrt. Die TN der Reihe B freuen sich sehr das jeweilige Gegenüber zu treffen, die TN der Reihe A finden es sehr unangenehm, das Gegenüber zu treffen / oder haben keine Zeit. PartnerInnenwechsel.

Focus/Anmerkung: in Kontakt treten und in geistige Berührung kommen (2. GM); im Spiel positive und negative Erfahrungen von gesehen werden, ev. Beachtung (3.GM).

Die Übung hatte zum Ziel, einen Zugang zum szenischen Spielen in einem geschützten Rahmen (Paar) zu finden. Es wurde wenig vorgegeben, deshalb griffen die TN auf vertraute oder bewusst fremde Verhaltensmuster zurück. Fragen dazu: „Was habt ihr erlebt? Wem seid ihr begegnet? War etwas im Spiel ungewöhnlich?“ Die Herausforderung, die sich bei den Rückmeldungen gezeigt hatte, war: „Welche Spielimpulse werden beim Improvisieren umgesetzt? Kann ich mich einbringen? Übernehme ich immer eine führende Position, oder nehme ich mich meist zurück? Werde ich wenig oder gar nicht vom Gegenüber wahrgenommen/gehört/gesehen?“

8. „Stop and Go“ (Setting: Gruppe)

Die TN gehen kreuz und quer im Raum herum und werden eingeladen den gesamten Raum auszufüllen. Jede Person geht in dem für die Person angenehmen eigenen Tempo. Variieren des Tempos durch die Ansage verschiedener Geschwindigkeitsstufen (Tempo 1-100: 50, 80, 2, 100 ...); weitergehen bei einem gerufenen STOP bleiben alle gemeinsam stehen (Freeze). Bei GO gehen alle wieder in ihrem Tempo

weiter. Zunächst kommen einige STOPS und GOs von mir, dann kommt eine Anleitung, dass die TN die STOPS und GOs selbst sagen. Nächster Schritt: Gehen / stehen ohne konkrete Anleitung. Eine Person setzt den Impuls und geht, die anderen folgen dem Impuls und alle gehen. Eine Person setzt den Impuls und bleibt stehen, die anderen geben dem nach. Alle bleiben stehen usw. mehrmaliges Wiederholen.

Focus/Anmerkung: Die Übung stärkte Aufmerksamkeit, Beobachtung und das soziale Miteinander.

9. „S.I.M.“ (Setting: Gruppe)

Die TN gehen jede/r im eigenen Tempo durch den Raum. Anleitung: „Die Füße gehen, ... der Rest des Körpers folgt, das Becken geht, ... der Rest des Körpers folgt, die Brust geht, ... der Rest des Körpers folgt ... dann wieder die normale Haltung einnehmen. Anleitung: Durch den Raum gehen und versuchen folgende Qualitäten zu spüren und körperlich auszudrücken: eng/weit; hart/weich; geschlossen/offen; unfrei/frei; spezifische Gefühle körperlich ausdrücken – Anleitung: Ich habe Angst und zeige sie ... zeige sie nicht. Ich fühle mich mächtig und zeige es ... und zeige es nicht. Ich fühle mich ohnmächtig und zeige es.... und zeige es nicht. Ich fühle mich hilflos und zeige es.... und zeige es nicht. Ich fühle mich verunsichert und zeige es.und zeige es nicht. Ich fühle mich verunsichert und darf es auf keinen Fall zeigen. Ich fühle mich wütend und darf es nicht zeigen. Ich fühle mich frei und zeige es. Ich fühle mich glücklich und zeige es.

Focus/Anmerkung: Die Übung förderte die Differenzierung der körperlichen Ausdrucksfähigkeit von unterschiedlichen Gefühlen und Stimmungen, Sensibilisierung für Körpersprache und Einflussnahme auf Gefühlsausdruck.

10. „Ressourcen/Potentiale in mir aufsuchen“ (Setting: Gruppe)

Die TN werden eingeladen, sich ein Kärtchen und Stift zu nehmen und sich einen guten Platz allein im Raum zu suchen. Anleitung: Aufsuchen von Ressourcen und Potentialen in mir: Wenn, ich in mich gehe, in mich gut hinein-höre... Bild einer inneren Landschaft, was da alles in mir liegt, was mich ausmacht. Fragen: „Was ich an mir besonders mag, was ich an mir schätze, was zu meinem Wesen gehört, was mich ausmacht, was ich kann...“ 2-3 positive Sätze zur eigenen Person sollen auf das Kärtchen geschrieben werden, sich nicht mit anderen austauschen, Sätze für sich behalten.

Focus/Anmerkung: Die TN sollen die aufgeschriebenen Wertschätzungen in ihre Hosentasche stecken, um sich bei der Antwort „Ja, das bin ich!“ der Übung 11 die eigenen Sätze / Begriffe zu vergegenwärtigen.

11. „Das also bist du.“ – „Ja, das bin ich.“ (Setting: Paar / Wechsel)

Zwei Personen finden sich jeweils zusammen und stehen einander gegenüber. Jede/r soll genügend Platz neben sich haben. In der gedachten Mittellinie ist der szenische Ort.

Anleitungen: „Jeweils die Personen der Reihe A und der Reihe B gehen auf ihre jeweiligen Partner zu, treffen sich in der Mitte, spielen eine Zeit lang miteinander, verabschieden sich und gehen wieder auf ihren Platz zurück. Anschließend

rücken die TN nach und gehen um eine Person weiter, so dass man für das nächste Spielen ein neues Gegenüber hat.

Anleitung: die Personen der Reihe A haben ausschließlich den Satz „*Das also bist du.*“ zur Verfügung. Die Gegenüber haben den Satz „*Ja, das bin ich.*“ zur Verfügung (sich dabei die aufgeschriebenen Sätze der Übung 10 vergegenwärtigen). Wechsel neue PartnerIn und die Personen haben den jeweils anderen Satz.

Focus/Anmerkung: Die Betonungen, Lautstärke, Ausdrucksweise usw. sollen variieren, jedoch ausschließlich positiv stärkend (aufgrund der Kürze des WS wird die Auseinandersetzung mit hinterfragender Färbungen bewusst draußen gelassen).

Die Übung ist eine vertiefte Auseinandersetzung mit eigener Wertschätzung (persönliche Aktivität der 3.GM). Durch die im Spiel vorgegebene sprachliche Reduktion auf einen Satz verdichteten sich Gefühle und erhöhte sich die Körperausdrucksfähigkeit der TN. Positive Resonanz der TN auf die Wirkung dieser Übung.

13. Abschluss/Feedback / Wiederholung „Focusklatschen“ (Setting: Gruppe)

Im Kreis stehend lud ich die TN ein, nochmals die Augen zu schließen, den eigenen Atem wahrzunehmen, einatmen, ausatmen, annehmen, loslassen ... Wahrnehmung des eigenen Körpers: Balance ... ich gebe Gewicht / Last an den Boden ab, ich fühle mich gehalten, der Boden trägt mich, leichtes Pendeln nach vorne nach hinten und die Mitte – um die Balance zu finden, der Kopf ist mit den Füßen verbunden, geschlossene Augen; „Was habe ich in den letzten 1,5 Stunden erlebt, wem bin ich begegnet, was war mir wichtig ... die Augen wieder öffnen... Die jeweilige NachbarIn an den Händen nehmen, links die Hand halten lassen, rechts die Hand oben halten, „ich halte und werde gehalten...“ gemeinsamer Händedruck.

Einladung Feedback; jede/r ein paar Worte zu: Wie gehe ich aus dem WS? Was ich noch sagen mag?

Antworten u.a.: „Gut getan, gut gefallen, sehr belebt; es war lustvoll, zufrieden; gut gefühlt; toll; freier, in meinem Kopf ist es weiter ...“

SCHLUSSBEMERKUNG

Die positiven Erfahrungen und Feedbacks haben gezeigt, dass die Elemente des Theater-WS gut zur Darstellung einiger Inhalte der Existenzanalyse geeignet sind und in dieser spezifischen Theaterarbeit gut integrierbar sind. Existenzanalytische Inhalte wurden im Workshop lebendig und neue Facetten und Erfahrungen konnten entstehen, ein ganzheitlicher Zugang über den Körper, die Psyche und den Geist, die Gesamtheit des Menschen einbeziehend.

Mit einem Aphorismus des Schriftstellers Novalis, der für mich Essenz und Intention meiner Arbeit ausdrückt, möchte ich gerne schließen:

„*Das Theater ist die tätige Reflexion des Menschen über sich selbst.*“

(Novalis 1802)

Literatur

- Boal A (1989) Theater der Unterdrückten, Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler. Frankfurt/Main: Edition Suhrkamp
- Boal A (1999) Der Regenbogen der Wünsche. Methoden aus Theater und Therapie, Hannover: Kallmeyer
- Fritz B (2011) InExActArt. Ein Handbuch zur Praxis des Theaters der Unterdrückten. Stuttgart: ibidem-Verlag
- Haun H (1997) Theaterpädagogik ist Dialog. In: Zeitschrift für Theaterpädagogik, Heft 28. Köln: Bundesverband Theaterpädagogik e.V.
- Juen M (2012) Theaterpädagogische Werkstatt auf existenzanalytischem Boden. Zugang zum Phänomen – RAUM - (erste Grundmotivation) nach Theaterkonzepten von Augusto Boal. Therapieabschlussarbeit Wien: Bibliothek / Abschlussarbeiten GLE
- Längle A (2005) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie) Grundlagen. Wien: 3. Auflage, Arbeitsmanuskript. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2007a) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie) Grundbedingung der Existenz: Sein-Können in der Welt oder die 1. Grundmotivation. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2007b) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2007c) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie) Dritte Grundmotivation. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Kongressbericht in der Zeitschrift für Existenzanalyse. Nr. 2/2009 26. Jahrgang, Wien: GLE-Verlag
- Neuroth (1994) Augusto Boals Theater der Unterdrückten in der pädagogischen Praxis. Weinheim: Deutscher Studien Verlag
- Ruping B (1991) Vom Polizisten im Kopf und den Hauptquartieren draußen. Das Theater der Unterdrückten zwischen soziologischer Forschung und politischer Aktion. Interview mit Augusto Boal vom 6.9.1989. in Ruping B (Hg) (1991) Gebraucht das Theater. Die Vorschläge von Augusto Boal. Erfahrungen, Varianten, Kritik. 328 – 337) Lingen – Remscheid: Schriftenreihe der Bundesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Band 17
- Thorau H (1989) Augusto Boal oder die Probe der Zukunft 9 – 16 in Boal, A. Theater der Unterdrückten, Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler. Frankfurt/Main: Edition Suhrkamp

Anschrift der Verfasserin:

MAG^a. MARTINA JUEN

Radlingerstraße 7/4/1

A-1020 Wien

martina.juen@existenzanalyse.org

METHODEN DER EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE

VIDEO-DEMONSTRATIONEN KOSTENLOS EINSEHBAR

Beim GLE-International Kongress in Berlin wurden erstmals Anwendungen von Methoden live vorgestellt. Dazu haben dieselben Personen Videoaufnahmen gemacht, die auf youtube einsehbar sind:

<https://www.youtube.com/channel/UC4iKcIJx9bOWyKH3Nto2nfw>

Es werden dabei folgende Methoden vorgestellt:

- Willensstärkungsmethode
- Sinnerfassungsmethode
- Personale Positionsfindung (PP)
- Paradoxe Intention (PI)
- Personale Existenzanalyse (PEA) bei Psychosomatose (Migräne)
- Biographische Sinnerfassungsmethode bei Sinnentleerung durch Pensionierung
- Phänomenologische Vorgangsweise bei Hypochondrie und Angst

Viel Spaß zum Zuschauen! Bitte weitersagen!

THERAPIE 2+: VOM EINZEL- ZUM ERWEITERTEN SETTING UND WIEDER ZURÜCK

Ressourcenorientierte Kurzzeitinterventionen mit Partnern oder Angehörigen von (erwachsenen) KlientInnen

SUSANNE POINTNER, MARC SATTLER

Das Thema des Workshops ergab sich aus der Erfahrung in der täglichen Praxis. Sosehr wir KlientInnen anleiten zum Finden des Eigenen und zur selbständigen Umsetzung der erarbeiteten Schritte, so hilfreich kann es sein, eine unmittelbare Unterstützung im Rahmen eines Dialogs mit einer wichtigen Bezugsperson zu bieten. Die Erweiterung des Settings von der Paar-Klienten Begegnung zum Gespräch zu dritt oder zu viert birgt Chancen und Risiken. Diese wurden im Workshop beleuchtet und Ansätze für eine gute Nutzung des erweiterten Settings aufgezeigt. Der Ablauf und einige inhaltliche Aspekte werden im Artikel vorgestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Angehörige, Dialogbegleitung, Setting

THERAPY FOR TWO OR MORE: FROM INDIVIDUAL TO EXTENDED SETTING AND BACK

Resource oriented short-term interventions with partners or relatives of (adult) clients

The theme of the workshop resulted from experience in everyday practice. However much we guide our clients towards finding what is one's own and implement the worked out steps independently, it may also be helpful to provide direct support through a dialogue with a significant reference person. The extension of a setting from the couple-client encounter to a consultation with three or four bears both opportunities and risks. These are examined in the workshop, while pointing out basic approaches for a proficient application of the extended setting. The article presents the procedure and several content issues.

KEYWORDS: relatives, dialogue supervision, setting

Ob aus eigenem Impuls heraus oder auf Anfrage unserer KlientInnen: Immer wieder stehen wir in der therapeutischen oder beraterischen Praxis vor der Frage: Nutze ich das Ressourcenpotential, das sich aus der Einbeziehung wichtiger Bezugspersonen in den therapeutischen Rahmen ergeben kann und gehe gleichzeitig das Risiko ein, mit einer erhöhten Dynamik umgehen zu müssen oder bleibe ich auf gewohntem Terrain und halte die Sicherheit gebende Struktur ein? Von Neutralität, wie es in der Paartherapie anzustreben ist, kann nicht die Rede sein, andererseits kann eine gelungene Begegnung nur in einem für alle Beteiligten sicheren und wohlwollenden Rahmen stattfinden. Das geschaffene Setting ist von kurzer Dauer, beeinflusst jedoch nachhaltig den weiteren Therapie- oder Beratungsverlauf. Ziel des Workshops war es, für verschiedene Bereiche des erweiterten Settings zu sensibilisieren, Risiken und Chancen aufzuzeigen, existenzanalytische Vorgehensweisen darzustellen und in einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch zu kommen.

Nach einer kurzen Einstimmung ging es gleich in eine Übung, an der sich zeigen sollte, welche Veränderungen auftreten, wenn das Setting um eine Person erweitert wird. Dazu wurden die TeilnehmerInnen in drei Gruppen aufgeteilt und ihnen verschiedene Rollen zugewiesen, nämlich Klienten, Angehörige und TherapeutInnen. Zunächst gingen jeweils zwei TeilnehmerInnen aus den Gruppen KlientInnen und TherapeutInnen zusammen und erprobten sich in einem nonverbalen Kommunikationsspiel mit einem Stofftuch und einem Ball. Als jede Gruppe ihren eigenen Rhythmus dazu gefunden hatte, wurden die Angehörigen eingeladen, zu ihrer Gruppe zu gehen und selbst daran teilzunehmen. Umge-

legt auf die Praxissituation ergibt sich eine ähnliche Konstellation, wenn KlientIn und TherapeutIn sich eingespielt haben, eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut ist und sowohl explizit als auch implizit Beziehungsregeln vereinbart und gelebt werden, kurz ein therapeutischer Alltag. Die Fragen waren nun:

- Was löst das Erscheinen der/des Dritten bei den Beteiligten aus?
- Was wird unmittelbar spürbar? Was erfahrbar?
- Welche unterschiedlichen Reaktionen ergeben sich auf Seiten der TherapeutInnen, KlientInnen und deren Angehörigen?

Im anschließenden Erfahrungsaustausch ergaben sich interessante Gespräche und Impulse zu folgenden Themen:

Wann ist eine Erweiterung des Settings angezeigt und wie lange soll sie dauern?

Die Erweiterung kann eine Bereicherung des Prozesses darstellen, wenn sich ein Thema oder Anliegen in der dyadischen Therapie entwickelt hat, die eine andere wichtige Bezugsperson betrifft und in einem Zeitraum von ein bis zwei, maximal drei Therapieeinheiten besprochen werden kann. Dies können konkrete Fragestellungen zu Partnerschaft, Erziehung, Lebensgestaltung, Entlastung, Umgang mit der Erkrankung von KlientInnen etc. sein. Häufig wird das Hinzuziehen einer Bezugsperson angezeigt sein, wenn aufgrund der Krisenhaftigkeit der Situation die Ich-Strukturen von KlientInnen geschwächt sind, und zusätzliche stützende Interventionen nötig erscheinen.

Gewichtig, aber nicht alleinige Entscheidungsgrundlage ist natürlich der Wunsch der KlientInnen (nicht der Angehörigen!). Geprüft werden muss, ob auch aus therapeutischer/beraterischer Sicht die Einbeziehung des Angehörigen oder Partners oder, im Falle eines Coachings, von KollegInnen den Heilungs- bzw. ressourcenstärkenden Prozess fördern kann. Das Delegieren von Herausforderungen, die KlientInnen (noch) nicht allein bewältigen, kann die Aktivierung des personalen Potentials mehr behindern als anregen. Das Erleben, in der Therapie oder Beratung anzustehen, ist selten eine gute Basis für das Einbeziehen Dritter – die Pattstellung sollte durchgetragen und/oder in der Beziehung zum Klienten/zur Klientin bearbeitet werden. Eine Inter- oder Supervision in der Vor- und Nachbereitungsphase des veränderten Settings kann erhellend sein und Verstrickungen vorbeugen (vgl. Hutterer-Krisch 2007).

Wir empfehlen, die Erweiterung des Settings auf ein bis maximal drei Sitzungen zu beschränken. Bei erweitertem Setting sind meist Doppelseinheiten sinnvoll. Von einer längeren oder anhaltenden Änderung des Settings ist aus unserer Sicht eher abzuraten, z.B. vom Einzel in eine weiterführende Paartherapie zu wechseln. Aufgrund der veränderten Prozesse wäre eine eventuell später gewünschte, erneute Wiederanbindung nur eines Klienten an den Therapeuten schwer möglich. Es geht somit *eine* Ressource für den Klienten/ die Klientin verloren; was unserer Erfahrung nach, obwohl zunächst befürwortet (oft aufgrund bestimmter Erwartungen), später Frustration auslösen kann. Falls das Paar eine längere Begleitung (zusätzlich oder als periodische Alternative) wünscht, raten wir daher, an KollegInnen zu überweisen.

Fragen zur Haltung des Therapeuten: Bin ich „Anwalt“ meines Klienten?

Ja und Nein. Einerseits bin ich, im Unterschied zur Paartherapie, „Anwalt“ eines Klienten, das heißt, meine Loyalität gilt ihm, sein oder ihr Anliegen und Wohl steht explizit im Vordergrund. Andererseits kann ein Gespräch, zu dem der Angehörige oder Partner sich bereit erklärt, nur dann eine positive Wirkung erzielen, wenn auch der/die Hinzukommende sich sicher fühlt, berührt ist, gesehen wird und durch das Gespräch neue Möglichkeiten entdeckt – kurz, die Begegnung als sinnvoll erlebt (vgl. Längle 2004).

Wir plädieren daher für „vorübergehende Allparteilichkeit“ (nicht Neutralität – vgl. Willi 2008, 111), die bereits im Vorgespräch mit dem Klienten angekündigt und geklärt wird. Als TherapeutIn ergreife ich nicht Partei *gegen* einen Beteiligten, sondern *für* die Beziehungsgestaltung des Prozesses, welcher den Dialog der zwei Beteiligten in den Mittelpunkt stellt. Es kann dennoch vorkommen, dass KlientInnen enttäuscht sind, sich nicht genug vom Therapeuten oder Berater unterstützt fühlen. Hier ist die Gewissenserforschung des professionellen Helfers angesagt: Habe ich mich „über den Tisch ziehen lassen“, den Klienten/die Klientin im Stich gelassen? Oder war davor eine zu starke Verbündung im Raum, habe ich zuvor die (einseitige) Sichtweise des Schützlings übernommen, und nun, in einer plötzlichen Korrektur (aufgrund der veränderten Wahrnehmung der Dynamik) vielleicht das Pendel in die Gegenrichtung schwingen

lassen? Oder aber – ist es ein Grundthema des Klienten/der Klientin, sich verraten zu fühlen, sobald ein Dritter auch nur anwesend ist? Aus der Reflexion und dem Nachspüren der Begegnung können sich gute diagnostische Einblicke und therapeutisch wertvolle Inhalte entwickeln. Auf die Aufarbeitung des Erlebten ist sorgfältig zu achten – besonders, wenn KlientInnen sehr schnell zur „Tagesordnung“ wechseln.

Welche veränderten Strukturen ergeben sich?

Es vollzieht sich ein Wechsel von der Dyade zur Triade. Eine Triade stellt per se ein instabiles Beziehungsgefüge dar, welches sich nur dynamisch im Gleichgewicht halten lässt. Das heißt, vom Therapeuten ist eine beidseitige Zuwendung nötig, wechselweise zum Klienten und dessen Bezugsperson. Es hat sich in der Praxis als günstig erwiesen, beide Personen so viel als möglich direkt miteinander in Verbindung und Dialog treten zu lassen, und weniger im Dreieck übereinander zu sprechen. Die/der TherapeutIn ist dabei Dialogbereiter, indem er auf die Einhaltung der Rahmenbedingungen achtet, Impulse vorgibt und die Struktur des Gespräches führt. Die Ressource des Zuhörenden soll möglichst viel genutzt werden, etwa indem er/sie eingeladen wird, das Gesagte zusammenzufassen: „Was haben Sie jetzt gehört, was war das Wesentliche, das bei Ihnen angekommen ist?“ Häufig wird die Wahrnehmung des Zuhörers bereits sehr gefärbt sein von seinen/ihren Sichtweisen und der Beziehungsdynamik – hier können vorsichtige Ergänzungen bereits das Verständnis und die phänomenologische Offenheit, sowie das Selbstvertrauen des Senders (der endlich gehört wird) stärken (vgl. Längle 2008).

Welche Möglichkeiten habe ich als Therapeut die Dynamik des Dialogpaares einzugrenzen?

Zunächst braucht es meist eine aktivere Haltung des/der TherapeutIn als im Einzelsetting. Wenn eine Bezugsperson anwesend ist, passiert oft schon viel – die Kunst ist es, den Prozess nun zu steuern und zu begrenzen, sodass damit gut gearbeitet werden kann. Dabei geht es um mehr, als das „Einüben von Kommunikationsstrukturen, und -regeln ... Habe ich den Spielraum zu sagen; Erzähl mir von dem, was dir wichtig ist – vielleicht gerade auch dann, wenn es meine eigenen tiefsten Ängste berührt“ (Kolbe 2007, 7). Es geht also um eine Haltung, ein Tragen, Raum geben, präsent sein, durch die eigene Empathie und Authentizität die Atmosphäre prägen. Interventionen und Techniken sind Werkzeuge, die manchmal hilfreich sind, manchmal aber auch die Tiefe der Begegnung verhindern. Dennoch gibt es ein paar wichtige Skills, die dem Therapeuten/Berater das Leben im erweiterten Setting erleichtern können.

Wenn die Struktur des Gespräches gemeinsam besprochen wird, kann der Hinweis darauf gegeben werden, dass man sich die Freiheit nimmt, gegebenenfalls den/die SprecherIn zu unterbrechen, um wieder eine Kultur des Zuhörens zu ermöglichen. Diese Unterbrechung sollte wertschätzend, klar und entschieden erfolgen, sobald der gemeinsame Raum beeinträchtigt wird. Wenn wir unangenehme Düfte wahrnehmen im Arbeitsraum, warten wir nicht, bis wir fluchtartig den Raum verlassen müssen. Das Bild kann helfen, Beschul-

digungen oder ebenfalls verletzendes oder bedrohliches „mauern“ (vgl. Gottmann 2003) früh zu erkennen, und in eine personale, den anderen sehende Ausdrucksweise überzuführen. Meist ist dazu eine „Sicherungsmaßnahme“ für den Sender notwendig: „Da kann man schon wütend werden/ verstummen, wenn ...“ – Antwort abwarten (und ankommen lassen bei sich und beim Gegenüber, bzw. dem Dritten im Bunde), dann: „Dahinter ist oft ein Schmerz. Können Sie spüren und Ihrem ... sagen, was Sie da so kränkt?“

Wesentlich ist daher auch das Gestalten des nonverbalen Raumes. Dies passiert durch die Sitzhaltung, Atmung, kleine Gesten, um das Duett zu dirigieren. Es genügt manchmal, sich ein wenig mehr dem Zuhörenden (körperlich) zuzuwenden, wenn der/die TherapeutIn bemerkt, dass das Gegenüber Signale sendet, die anzeigen, dass er/sie „ausgestiegen“ ist. Gleiches gilt, wenn der Dialog versachlichend, rationalisierend, also apersonal, oder emotional heftig, aggressiv oder überbordend wird. KlientInnen und Angehörige tendieren besonders im Dreiergespräch dazu, TherapeutInnen und BeraterInnen in eine Eltern- oder Richterposition zu drängen. Das hat Nach-, aber auch Vorteile: Anerkennende Signale führen oft überraschend schnell zu Verhaltensänderungen, wenn auch, weil mehr auf der Verhaltens- als der Einstellungsebene manifest, wenig nachhaltig. Erweitertes Setting dynamisiert, macht beweglicher, aber auch ätherischer. Für das Wahren des Gesprächsklimas im vorübergehend erweiterten Setting muss uns die Flüchtigkeit der aufkeimenden Ressourcen nicht stören. Sie ermöglicht beiden, eine neue Erfahrung miteinander zu machen und dient somit mehr der Lockerung der Knoten, der Motivationssteigerung zu weiteren Lern- und Wachstumsschritten, als der dauerhaften Konfliktlösung. Ein guter Schuss Bescheidenheit in den Ansprüchen an die gemeinsamen Sitzungen tut vor allem den HelferInnen gut – den KlientInnen ist die überhöhte Hoffnung, selbst bei noch so guter Erdung am Beginn, nachzusehen.

Sollten die Wogen dennoch hochgehen, oder sich eine Erstarrung ausbreiten, macht es Sinn, statt offener Fragen geschlossene Vorgaben oder sogar konkrete Satzanfänge zu geben (... und ich wünsche mir dann von Dir ...), um den Dialog wieder in eine konstruktive Bahn zu lenken, ohne den Prozess zu unterbrechen oder die Aufmerksamkeit zu sehr an sich zu binden. Falls nötig, kann der Therapeut oder Berater durch die Zusammenfassung und eigene Umformulierungen die Werte und Anliegen hinter den Beschuldigungen zum Ausdruck bringen. Dies erleichtert es dem Sender, im Gesprächsfluss zu bleiben und dem Zuhörer, das Gehörte besser (an)nehmen zu können.

Welche existenzanalytischen Strukturen können hilfreich sein?

Grundsätzlich bietet die Existenzanalyse durch die Gestaltung und Betrachtung des „generativen Feldes“, welches die Ich-Du Begegnung umfasst, schon von der Haltung und anthropologischen Grundlage her eine gute Basis für die Dialogbegleitung: „In einem generativen Feld kann sich nun aus eigener Kraft etwas Neues einstellen, das weder der eine noch der andere Partner allein zuwege bringt.“ (Längle 2007, 21) Dieser Partner sind im Einzelsetting in erster Linie

wir als Berater oder TherapeutInnen – ein neues Gegenüber, oder besser altes (sprich vertrautes) im neuen Licht – bringt zusätzliche Aspekte herein, eröffnet andere Potentiale.

Als Vorbereitung auf das Gespräch kann die Fokussierung auf die vier Grundmotivationen dazu dienen, einen fruchtbaren Boden zu bereiten. Des Weiteren bietet das Prozessmodell der Existenzanalyse, die PEA, einen sicheren Leitfaden auch durch Gespräche im erweiterten Setting.

1. Wie schaffe ich in dieser Situation Halt, Schutz, Raum und wie erweitere ich die Wahrnehmungsfähigkeit der Beteiligten

Setting klären, Anliegen des Klienten im Vorfeld besprechen, auf gleichmäßige Sitzordnung achten, transparente Gesprächsstruktur einführen; Dialog verlangsamen, wiederholen lassen, was nicht verstanden wurde.

2. Wie bringe ich beide Beteiligten in Begegnung und ins Werffühlen für sich und den anderen?

Mit einer positiven Aussage beginnen lassen, und von Anfang an unterschiedliche und gemeinsame Anliegen herausarbeiten. Konfliktfelder und unterschiedliche Wahrnehmung klar benennen und die Beteiligten im Aushalten der Differenz unterstützen: „Was könnte Ihnen helfen, nur einmal den Wunsch Ihres Sohnes zu hören und als solchen stehen zu lassen?“. Nonverbale Signale beachten und zur Verfügung stellen/übersetzen, Pausen machen und die Beteiligten im Blickkontakt verweilen lassen; Copingreaktionen unterbrechen und wechselseitiges Verständnis dafür fördern („ihr Kollege verschränkt gerade die Arme – was bewirkt das bei Ihnen? Was sagt es Ihnen?“); emotionale Ebene anfragen (Empathie).

3. Abgrenzung des eigenen / Stellungnahmen einholen

Konkretisierung des Angelegens. Worum geht es wirklich – jedem für sich und beiden gemeinsam? Was ist der jeweilige Beitrag zur Lösung und zum Boykott – was fördert die gemeinsame Entlastung oder Entwicklung, was verhindert sie? Wozu können die Beteiligten zustimmen (und wo nicht), wo sind sie (noch) unentschieden, wofür übernehmen die Beteiligten Verantwortung? Hier ist Mut zur Bescheidenheit gefordert; lieber einen ganz kleinen Schritt machen, und den Rest offen benennen und stehen lassen, als eine vorübergehende Harmonisierung, die nicht standhält und große Enttäuschung, sprich noch mehr Verletzung bewirkt.

4. Konkreter Sinnzusammenhang

Wenn gemeinsam etwas gelingt, wofür wäre es gut? Was ist der nächste Schritt? Was kann ich heute noch dazu beitragen?

Die Vielfalt der Themen, die schon durch unterschiedliche Konstellationen auftauchen, ließ sich im Workshop nur in kurzen Spots aufgreifen. Deutlich sichtbar wurde im Gespräch mit den KollegInnen, dass wir als Existenzanalytiker wertvolles und ausreichendes Handwerkszeug besitzen, um auch Gespräche im erweiterten Setting professionell und gut geführt gestalten zu können. Wir bedanken uns an dieser Stelle für das rege Interesse, die Offenheit und die anregenden Beiträge der TeilnehmerInnen.

Literatur

- Hutterer-Krisch R (2007) Grundriss der Psychotherapieethik. Praxisrelevanz, Behandlungsfehler und Wirksamkeit. Wien: Springer
- Kolbe C (2007) Was die Liebe so kompliziert macht und wie sie trotzdem gelingen kann Existenzanalyse 24, 1, 4-11
- Gottman J M (2003) Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein
- Längle A (2004) Beziehungsformen. Existenzanalyse 21,1, 23-29
- Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Existenzanalyse 24, 2, 17-25
- Längle A (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweise in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung 25, 2, 12-24
- Willi J (2008) Therapie der Zweierbeziehung. Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasser:

MAG. SUSANNE POINTNER
1140 Wien

Einwangasse 23/12
susanne.pointner@existenzanalyse.org

MARC SÄTTLER
7061 Trausdorf a.d. Wulka
Flugplatzstrasse 12
praxis@marc-sattler.at

MEDIEN ZUM KONGRESS DER GLE-INT. BERLIN 2014

„POTENTIALE DER PERSON“

Ressourcenorientierung in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik

Live-Mitschnitte der Vorträge von:

Angermayr, Markus: Existentielles Grounding – Das Seinserleben als Ressource der Person
Dorra, Helmut: In der Schweben des Lebendigen – Zur Freiheit und Unverfügbarkeit der Person

Fuchs, Thomas: Personalität als Leiblichkeit

Jaeger-Gerlach, Susanne: Person und Traum - ein Dialog

Kast, Verena: Resonanz mit dem kulturellen Unbewussten - als Ressource des Personseins
Kolbe, Christoph: Person und Struktur - Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit

Längle, Alfred: Die Aktualisierung der Person – Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz

Maaz, Hans-Joachim: Potentiale der Person in Ost und West – Typische Sozialisierungsstörungen und die Ressourcen

Schatz, Gottfried: Warum wir nicht Sklaven unserer Gene sind

Steinert, Karin: (Wie) sprichst Du mit dir? – Anleitung zum inneren Dialog

Aus dem Symposium „Tools“:

Balogh, Caroline: Atem als Ressource

Bukovski, Renate: Eine Botschaft des Körpers? Der innere Dialog bei psychosomatischen Erkrankungen

Fleisch, Sabine: Existenzanalytische Gruppenarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe bei Essstörungen

auf CD und DVD bestellbar bei

Auditorium Netzwerk

Tel.: 0049/7631/170743, Fax 170745
audionetz@aol.com
www.auditorium-netzwerk.de

POTENZIALE DER PERSON

Ressourcenorientierung in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Pädagogik – ein kurzer Abriss aus gestalttherapeutischer Sicht

DOROTHEA BÜNEMANN

Gestalttherapie ist ein existenziell-phänomenologisches, erlebnisaktivierendes Therapieverfahren. Es ist in vielfältiger Weise auf persönliches Wachstum und Entfaltung der Persönlichkeit gerichtet. Dies wird anhand der Theorie des „Selbst“ und des Konzeptes „Organismus-Umwelt-Feld“ veranschaulicht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Organismus-Umwelt-Feld, Potenzial, Ressourcen, Selbst

POTENTIALS OF THE PERSON

Resource orientation in psychotherapy, consulting, coaching and pedagogy – A brief outline from a gestalt-therapeutic point of view

Gestalt therapy is an existential-phenomenological experience-activating therapy method. It aims to further personal growth and personality development in a variety of ways. This is illustrated on the basis of the theory of the "self" and the concept of the "organism/environment field".

KEYWORDS: organism/environment field, potential, resources, self

Der Begriff der Person wird in der gestalttherapeutischen Theorie von ihren Begründern Fritz und Lore Perls und Paul Goodman als solcher nicht benannt, geschweige denn definiert. Doch die Begriffe und ihre Konzepte zu „*Selbst*“ und „*Organismus-Umwelt-Feld*“ bilden mehr oder weniger breite Schnittflächen zum Terminus „Person“.

„Gestalt-Therapie – Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung“ – unter diesem Titel erscheint das Standardwerk von Perls, Hefferline und Goodman (1979) und fokussiert das Augenmerk somit auf die Potenziale und Ressourcen des Menschen im Verständnis der Gestalttherapie.

Zunächst werde ich zum besseren Verständnis die Begriffe *Selbst* und *Organismus-Umwelt-Feld* erläutern.

DAS SELBST

„Das Selbst tritt immer nur in personaler Form in Erscheinung.“ (Fuhr & Gremmler-Fuhr 2002, 170) Es wird in der Gestalttherapie als eine von uns immer wieder neu erschaffene, sich selbst regulierende Einheit von Prozessen verstanden. Perls, Hefferline und Goodman definieren es als „das System der ständig neuen Kontakte“ (Perls et al. 1979, 17).

Es gilt jedoch ebenso: „Auch wenn sich fast sämtliche Zellen meines Organismus über die Monate und Jahre hin erneuern, und selbst, wenn ich mein Leben grundsätzlich verändere, habe ich doch das Empfinden, immer noch, der gleiche zu sein, und die meisten meiner Freunde erkennen mich und meine Eigenarten ja auch trotz eingreifender Veränderungen nach Jahren noch wieder.“ (Fuhr & Gremmler-Fuhr 2002, 167)

Das Selbst bildet sich aus der Entwicklung der augenblicklichen Kontaktmöglichkeiten „der sie unterstützenden Funktionen des Selbst (Es-Ich-Persönlichkeitsfunktion) und der Bewusstseinsweiterung im Hinblick der übergreifenden Ordnungen der zwischenmenschlichen Beziehungen und des Seins“ (Fuhr & Gremmler-Fuhr 2002, 170).

Ein kurzer Exkurs zu den Funktionen des Selbst:

Das *Es* (in der Gestalttherapie) ist zunächst konfus und irrational, es zeigt sich in momentanen Signalen oder in Phantasiebildern. Auf diffuse Art drückt es aus, was wir brauchen, was unsere möglichen Bedürfnisse und Neigungen sind. Dabei ist das Selbst in einem passiven Zustand.

Im Unterschied zum *Es* grenzt das *Ich* sich ab. Es drückt aus, was es will oder nicht will, und ist somit in einem aktiven Modus. Sich seiner Bedürfnisse und Interessen bewusst und sich mit ihnen identifizierend, wendet das *Ich* sich seiner Umwelt zu.

Die *Persönlichkeit* bildet das System der Einstellungen ab, auf die man sich in jedweder Art zwischenmenschlichen Miteinanders beziehen kann. „Sie stellt in gewisser Weise ein verbales Abbild des Selbst dar, findet Antworten auf die Frage: ‚Wer bist Du?‘ [...] Die Persönlichkeit repräsentiert das, was man über sich erkannt hat, und was man gegenüber der Umwelt verantworten kann.“ (Fuhr et al. 2002, 173)

ORGANISMUS-UMWELT-FELD

Die Begründer der Gestalttherapie Perls und Goodman sprechen von *Organismus* anstatt *Person* oder *Subjekt*, beides Begriffe, die etwas Bleibendes, Festgefügtes und Substantielles implizieren (Perls et al. 1979, 10 ff). In der Gestalttherapie bilden Organismus und Umwelt-Feld eine Einheit. „Das menschliche Organismus/Umwelt-Feld ist natürlich nicht nur ein physikalisches, sondern auch ein soziales Feld.“ (ebd., 10) Der Organismus zeichnet sich zum einen durch Fließendes, sich immer wieder Veränderes und Vergängliches aus, in seinen von uns wahrgenommen Erscheinungsformen erscheint er recht konstant, weshalb der Eindruck von etwas Bleibendem, Verlässlichem oder gar Stabilem entsteht. In diesem Sinne können wir von einer Person mit bestimmten dauerhaften Merkmalen wie z.B. dem Charakter sprechen.

Der ganzheitliche Ansatz der Gestalttherapie besteht nicht nur darin, den Menschen (als Organismus) als untrenn-

bare Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten, sondern er bezieht sich auch auf die Ganzheit des Organismus im Feld: Das heißt, dass das Individuum nie isoliert von seiner Umgebung gesehen und verstanden werden kann. Die Gestalttherapie spricht hier vom Organismus-Umwelt-Feld als grundlegender Kategorie.

Zwischen Organismus und Umwelt befindet sich die „Kontaktgrenze“, die sowohl trennt, als auch verbindet. „Die Kontaktgrenze aber, wo die Erfahrung sich ereignet, steht nicht trennend zwischen Organismus und Umwelt; vielmehr begrenzt sie den Organismus, umfängt und schützt und berührt zu gleicher Zeit die Umwelt.“ (ebd., 11) Kontakt und Kontaktgrenze sind Prozesse, mit denen sich der Organismus, d.h. der einzelne Mensch, im Austausch mit der Umwelt erhält, Neues aufnimmt und wächst. Unter Kontaktgrenze wird die Fähigkeit verstanden, sich gegenüber der Umwelt als selbständiger Organismus zu behaupten, das Eigene zur Geltung zu bringen. Zunächst ist Kontakt die Wahrnehmung von etwas, was assimiliert werden kann, und der Kontaktvollzug dann eine aggressive Bewegung dazu hin. Der Organismus lebt davon, dass er Neues aufnimmt, es verdaut, assimiliert und integriert. Alles andere wird unverdaut wieder ausgeschieden oder gleich ferngehalten. Perls bezeichnet den Prozess, Spannungen des Organismus-Umwelt-Ganzen an der Kontaktgrenze auszutarieren, als „schöpferische Anpassung“ (Perls et al. 1979). So verstehe ich es beispielsweise für mich in der Vorbereitung für diesen kurzen Vortrag: Ich verwende Stunden darauf, meine Ideen in Worte zu fassen, in Fachbüchern und Artikeln zu stöbern und zu googeln, den Text auf einem sich partout nicht füllen wollenden Bildschirm immer wieder neu zu arrangieren, die sich aufdrängenden Pausen mit gesundem und ungesundem Verhalten (Bad-Nehmen, Rauchen, Süßigkeiten-, „Futtern“) zu gestalten, um letztendlich im Sinne der schöpferischen Anpassung die Herausforderung mit hoffentlich befriedigendem Ergebnis zu bewältigen, sich der Unvollständigkeit bewusst seiend – verstehe es also dennoch im Sinne der Bewältigung eines Hindernisses.

Zurück zum Kontakt: Im Kontakt fließen Gewahrsein, Bewusstheit, Bewegung, Handeln, Denken, Fühlen usw. zusammen – zur Orientierung im Feld. Der Mensch befindet sich in einem kontinuierlichen Austausch mit seiner Umwelt, in einer ständigen wechselseitigen Anpassung. Er kann nicht ohne sein jeweiliges Feld gedacht und verstanden werden, dessen Teil er ist.

GESTALTHERAPEUTISCHE INTERVENTIONEN UND TECHNIKEN

Gestalttherapeutische Interventionen und Techniken dienen dazu, die KlientInnen dabei zu unterstützen, ihre Anpassungsprozesse an ihr jeweiliges (Um-), „Feld“ bzw. die Anpassungen des Umfelds an ihre eigenen Bedürfnisse zu erforschen, indem sie sie dazu ermutigen, ihren Blickwinkel immer wieder zu überprüfen bzw. zu wechseln. Sie fördern die Bewusstwerdung automatisierter, unreflektierter Verhaltensmuster, um die KlientInnen in die Lage zu versetzen, sich bewusst für oder gegen eine bestimmte Verhaltensweise bzw. Haltung zu entscheiden und gegebenenfalls zu untersu-

chen, welche Art von innerer Unterstützung, welche inneren oder äußeren Ressourcen sie dafür benötigen und wie sie sie erhalten bzw. lernen können.

Aus den bisher skizzierten Beschreibungen können wir hinsichtlich der Potenziale und Ressourcen der Person bereits einiges zusammentragen:

Das Selbst wird als eine von uns immer wieder neu erschaffene, sich selbst regulierende Einheit von Prozessen verstanden, als „das System der ständig neuen Kontakte“ (Perls et al. 1979, 17) – will sagen: Wir bewegen uns in stets fließenden Bewegungen, bereit zu kontinuierlichen Veränderungsprozessen, getragen von Lebenserfahrungen und persönlichen Merkmalen und geprägt von verantwortlichen Entscheidungen. An der Kontaktgrenze bewege ich mich in ständigem Austausch mit meiner Umwelt im Sinne einer schöpferischen Anpassung – Assimilation, Flexibilität, Entwicklung, Veränderungsbereitschaft und Entscheidungsfähigkeit stellen die wesentlichen Merkmale dieser Prozesse dar.

METHODEN UND TECHNIKEN DER GESTALTHERAPIE, DIE DIE POTENZIALE UND RESSOURCEN DES MENSCHEN UNTERSTÜTZEN

GestalttherapeutInnen unterstützen ihre KlientInnen darin, ihre Anpassungsprozesse an ihr jeweiliges Feld bzw. ihre Anpassungen des Umfelds an ihre eigenen Bedürfnisse zu erforschen, indem sie sie ermutigen, ihre vertrauten Sicht- und Verhaltensweisen zu überprüfen und, wenn sinnvoll, zu verändern. Sie fördern – wie bereits angeführt – die Bewusstwerdung automatisierter Verhaltensmuster, um die KlientInnen in die Lage zu versetzen, sich bewusst für oder gegen eine bestimmte Verhaltensweise zu entscheiden und gegebenenfalls zu untersuchen, welche Art von innerer Unterstützung, welche inneren oder äußeren Ressourcen sie dafür benötigen und wie sie sie erhalten bzw. lernen können.

Gestalttherapie ist existenzialistische Methode: Wie wir die Welt sehen, wie wir darauf reagieren und wie wir handeln obliegt unserer Verantwortung. Wir müssen auf die Aufgaben, die das Feld an uns stellt, eingehen, wissend, dass unsere Entscheidungen und Handlungen Konsequenzen haben, für die wir verantwortlich sind.

GestalttherapeutInnen stellen ihre Vorannahmen, Vermutungen und Erwartungen über die Themen ihrer KlientInnen hinten, um unvoreingenommen, achtsam und bewusst präsent zu sein. Wahrnehmung und Beschreibung des offensichtlich Wahrnehmbaren geht vor Phantasie oder Interpretation. Die KlientInnen werden auf die eine oder andere Weise immer wieder zum aufmerksamen und möglichst ganzheitlichen Wahrnehmen und Erleben sowie zur Beschreibung der von Moment zu Moment ablaufenden Prozesse angeregt. Dieses Vorgehen basiert auf der Annahme, dass Bewusstheit (Achtsamkeit) der Beginn von heilsamen Prozessen sein kann.

Authentisch und persönlich treten GestalttherapeutInnen mit ihren KlientInnen in Dialog, im Sinne einer partnerschaftlichen Begleitung, um mit Martin Buber zu sprechen; auf der Ebene der Ich-Du-Beziehung (Buber 1999). Transparent werden Angebote und Vorschläge unterbreitet; das Fundament dieser Prozesse bildet der therapeutische Kontakt.

Exemplarisch möchte ich zum Schluss drei Techniken bzw.

Interventionen herausgreifen, die die Potenziale und Ressourcen im therapeutischen Prozess unterstützen und die natürlich aus dem Kontext der therapeutischen Beziehung erwachsen.

Leerer Stuhl: Der leere Stuhl dient dabei als Projektionsfläche für Personen, Persönlichkeitsanteile, Gefühle, Situationen oder Gegenstände, die für den Klienten/die Klientin im Zusammenhang mit einem bestimmten Thema bedeutsam sind. Bei dieser „Phantasiegespräch-Technik“ wird der Klient/die Klientin aufgefordert, sich in der Phantasie vorzustellen, dass die abwesende Bezugsperson oder das Gefühl auf dem leeren Stuhl säße, um dann mit ihr/ihm einen Dialog zu entwickeln. Konflikte können so sichtbar, im Prozess gelöst, abgespaltene Gefühle wahrgenommen und integriert werden – ein kreatives Geschehen.

Übungen: Unter Übungen werden vorsätzlich hergestellte Situationen verstanden, die durch bestimmte Vorgaben strukturiert sind. Übungen sollen die Bewusstheit der KlientInnen fördern, wie sie sich im gegebenen „Feld“ selbst gestalten, anstatt ihnen per Instruktion vorzugeben, wie sie durch eifriges Bemühen werden sollten. Bewusstes Wahrnehmen, Erleben und Handeln wird dadurch unterstützt.

Medien: Durch die Einbeziehung kreativer Medien können Themen, die der Sprache nicht unmittelbar zugänglich sind, bewusst, erfahrbar und damit verarbeitbar gemacht werden. Dadurch werden in der Therapie vor allem der Zugang zu dem Nicht-Bewussten ermöglicht, die Ausdrucks-

möglichkeiten erhöht und damit die Verarbeitung von Problemen und Situationen erweitert. Kreative Medien wie zum Beispiel Malen, Modellieren mit Ton, Musikinstrumente, Bewegung, Masken, Puppen, Darstellungen mit dem eigenen Körper (Skulpturen bilden) und Poesie unterstützen die Entwicklung von Perspektiven. Die Aufmerksamkeit wird auf die vorhandenen Potenziale fokussiert, um bestehende Ressourcen zu stärken.

Literatur

- Buber M (1999) Das dialogische Prinzip. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
 Fuhr R, Gremmler-Fuhr M (2002) Gestalt-Ansatz – Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie
 Perls F S, Hefferline R F, Goodman P (1979) Gestalt-Therapie – Lebens- und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserin:

DOROTHEA BÜNEMANN
 Schelklystraße 58
 69126 Heidelberg
 dbuenemann@gmx.de

Thomas und die nasse Hose



Barbara Gawel

Barbara Gawel

THOMAS UND DIE NASSE HOSE

Das Buch beschäftigt sich mit dem Thema Einnässen und dem therapeutischen Umgang aufgebaut auf der Personalen Existenzanalyse. Es ist ein Buch zum gemeinsamen Lesen, das Eltern und Kindern zeigt, wie Psychotherapie sein kann und dass man sich davor nicht zu fürchten braucht.

Dieses Buch ist eine einfühlsame Beschreibung über die psychotherapeutische Arbeit mit einnässenden Kindern, aber auch ein schönes Beispiel für den existenzanalytischen Zugang..... Ein wunderbares Beispiel dafür, dass Humor eine Grundlage unserer Arbeit sein sollte..., und dass es sich lohnt, mutig an Veränderungen zu arbeiten!

(Mag. Andrea Kunert)

Verlag: Facultas, Auflage: September 2014, Preis: €19.90

ISBN: 978-1-5024-1778-7, Paperback, 138 Seiten

Auch als E-Book erhältlich bei Amazon
 oder unter www.barbaragawel.at

ONLINE-BERATUNG: IST PERSONALES ARBEITEN PER INTERNET MÖGLICH? (WORKSHOP)

C. TOBIAS JAHN

Seit einigen Jahren ist in den psychosozialen Arbeitsfeldern die Beratung via E-mail und Chat auf dem Vormarsch. Während Erziehungsberatungsstellen, Krankenkassen oder Selbsthilfeinitiativen diese Form der Kontaktaufnahme bereits routiniert nutzen, reagieren gerade humanistisch-existential Arbeitende häufig mit Skepsis auf diese Form der Kommunikation. Sollte es möglich sein, Ratsuchende online personal anzusprechen? Birgt dieses Medium Vorteile für die existenzanalytische Arbeit? Und wie sieht es mit den rechtlichen Rahmenbedingungen aus? Hier sollen die fachliche und technische Entwicklung der vergangenen fünfzehn Jahre nachgezeichnet und deren praktische Herausforderungen betrachtet werden. Dabei wird der Fokus auch auf den rechtlichen Rahmen – im Speziellen den Beratungsvertrag – gerichtet.

SCHLÜSSELWÖRTER: Online-Beratung, Personales Arbeiten, Beratungsvertrag

ONLINE COUNSELLING: IS PERSONAL WORK VIA INTERNET POSSIBLE? (WORKSHOP)

Over the past few years counselling via e-mail and chat is increasing in the psychosocial fields of work. While for educational counselling centres, health insurances or self-help initiatives this form of establishing contact is already a matter of routine, humanistic-existential professionals remain sceptical. Should it be possible to reach advice-seekers online in an existential-personal way? Are there any advantages for existential-analytic work? And what about the legal framework?

The article traces the technical and professional development over the last 15 years and takes a look at their practical challenges. In the process a special focus is set on the legal frame, especially on the treatment agreement.

KEY WORDS: e-counseling, existential-personal work, treatment agreement

Alltagsmedium Internet

E-mail, Videotelefonie, Onlinerecherche – ganz selbstverständlich nutzen wir heutzutage diese Möglichkeiten, um Informationen zu erhalten und auszutauschen. Das Internet ist ein Alltagsmedium geworden (Kühne & Hintenberger 2009, 7). Dies geht auch mit einer Veränderung der Arbeit im beraterischen, psychotherapeutischen und pädagogischen Bereich einher. Anfragen und Anmeldungen erreichen Professionelle immer häufiger per E-mail. Dabei wird vielerorts eine erhöhte Anzahl, aber auch unverbindlichere Qualität der Anfragen wahrgenommen. Erwartungen und Selbsteinschätzungen der Adressaten sind dabei oft von zuvor online recherchierten Informationen verschiedenster Qualität geprägt. Wer Beratung, Therapie oder Bildung anbietet, präsentiert sich ebenso virtuell, um Interessierte zu erreichen. Auch Fort- und Weiterbildung für Fachleute findet inzwischen teilweise online statt. Zudem wird sowohl in Gruppenchats, als auch via E-mail Supervision angeboten (Klampfer 2009, 143-153).

Nach Knatz & Dodier (2003) ist diese Entwicklung zwingend, da Beratung sich an der individuellen und gesellschaftlichen Situation der Ratsuchenden orientieren müsse. Somit scheint der Bedeutungszuwachs von Onlinemedien im Beratungsbereich unvermeidbar. Der Blick auf Evaluationen und Wirksamkeitsstudien (u. a. Andersson et al. 2006, Ott 2003, Eichenberg 2007) zeigt, wie etabliert die Arbeit mit dem bzw. über das Internet inzwischen ist. Neben einer Liste von Fachbüchern sowie den Theratalk-Studien (u. a. Beer & Breuer 2004, 2008) lassen sich allein bei SpringerLink, einer der weltweit führenden wissenschaftlichen Datenbanken, mehr als 200 Artikel zu den Stichworten

„Onlineberatung“ und „Onlinetherapie“ finden (Stand: Mai 2014). Mit dem e-beratungsjournal.net existiert darüber hinaus seit 2005 eine virtuelle Fachzeitschrift, die sich ausschließlich der „Theorie und Praxis von Onlineberatung und computervermittelter Kommunikation“ (Kühne & Hintenberger, o. J.) widmet.

Definition Online-Beratung

Was ist nun unter dem Begriff „Online-Beratung“ zu verstehen? Die Beantwortung dieser Frage muss letztlich so unvollständig bleiben wie allgemein der Versuch „Beratung“ abschließend zu definieren. Kühne & Hintenberger (2009) sprechen in ihrem Standardwerk „Handbuch Online-Beratung“ ganz grundsätzlich von der Nutzung computervermittelter Kommunikation zum Zweck der professionellen psychosozialen Beratung und Information. Folgende Formen haben sich dabei etabliert: Das Zur-Verfügung-Stellen von Informationen zu psychosozialen Fragen und Themen als auch von Auskünften über Beratungsstellen und -angeboten sowie den Zugang zu diesen, als auch die zeitversetzte Einzelberatung via E-mail oder das zeitgleiche Einzelgespräch nach Terminvereinbarung via Schrift- oder Videoübertragung im Chat. Schrift- oder videobasierte Gruppenchats ermöglichen darüber hinaus Paar- und Familiensettings, ebenso auch Online-Gruppensupervision (Klampfer 2009). Des Weiteren finden sich Angebote moderierter Themenchats in Schriftform und (beinahe) Echtzeit, häufig mit einem Fachmann, sowie moderierte themenzentrierte Foren (z. B. www.diskussionsforum-depression.de). Durch den Vormarsch mobiler Technologien wie Smartphones und Tablets steht aktuell vermehrt auch Beratung via SMS und ähnlicher Kommunikationssysteme im Fokus.

Akademisierung, Institutionalisierung, Standardisierung

Die zunehmende Bedeutung der Online-Beratung lässt sich weiterhin an deren akademischer Institutionalisierung ablesen. So etablierte sich an der Fakultät Sozialwissenschaften der Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg ein Institut für E-Beratung. Hier findet in Kooperation mit anderen Trägern auch das jährliche Fachforum Onlineberatung statt. Des Weiteren arbeiten die dortigen Mitarbeiter an der „Entwicklung und Implementierung eines Qualitätszeichens für psychosoziale Onlineberatung“ (Institut für E-Beratung, o. J.). Die Göttinger Georg-August-Universität wiederum installierte am Institut für Psychologie das Theratalk-Projekt, das seit 2002 Studien zur Wirksamkeit veröffentlicht. Darüber hinaus bietet sie das Modul Online-Beratung im Rahmen des Masterstudiengangs Beratungswissenschaft an. Als interdisziplinäre Fachgesellschaft engagiert sich die Deutschsprachige Gesellschaft für psychosoziale Onlineberatung (DGOB) für fachliche Standards und wissenschaftliche Fundierung dieser neuen Hilfeform. Gegründet wurde diese als Verein 2004 in Kassel. Neben den von ihr vertretenen Qualitätsmerkmalen existieren jedoch verschiedene Alternativen anderer Institutionen (u. a. Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege des Landes Nordrhein-Westfalen 2003, Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege 2008).

Die technische Seite

Auch technische Lösungen weisen auf die zunehmende Etablierung der Online-Hilfe hin. Seit 2000 entwickeln Agenturen wie Die Medialen Bonn (AYGOnet) oder zone35 Berlin (beranet) in Zusammenarbeit mit psychosozialen Trägern virtuelle Beratungsstellen, die unter Berücksichtigung der spezifischen Anforderungen an professionelle Gesprächssituationen die Einbettung in den Alltag eines Beratungsdienstes ermöglichen. Inzwischen nutzen mehr als 250 deutsche Träger, von den Wohlfahrtsverbänden über Krankenkassen bis hin zu kleinen lokalen Einrichtungen, letztgenannte Software. Die virtuelle Beratungsstelle lässt sich in die Website des Anbieters einbinden, nimmt Terminanfragen entgegen, schaltet zur entsprechenden Zeit und unter Wahrung einer möglichst hohen Datensicherheit einen „Beratungsraum“ frei und organisiert nebenbei bei Bedarf die Abwicklung von Honoraren oder Spenden.

Fachliche Anfragen an das Medium

Nun sagt dies alles jedoch noch nichts über die fachliche Sinnhaftigkeit der Online-Beratung aus. Oftmals stellen neben der Lebensrealität und den Kommunikationsgewohnheiten der Ratsuchenden – wie bereits von Thiersch im Lebensweltansatz (1992) gefordert – enge wirtschaftliche Rahmenbedingungen ein Argument für die vermehrte Nutzung dieser Beratungsform dar. Letzteres provoziert

in Verbindung mit der Andersartigkeit dieser Dialogform leicht jene angesprochene kritische Zurückhaltung auf fachlicher Seite. So lässt die technische Logik virtueller Vorgänge schnell auf „emotionale Verarmung“ (Kühne & Hintenberger 2009, 22) schließen, die Niedrigschwelligkeit des Zuganges auf „Fast-Food-Beratung“ (ebd., 7) und Unverbindlichkeit im Setting (ebd., 22-23). Döring (2000) schreibt dazu jedoch: „Netzkommunikation als das ‚ganz Andere‘, ‚Fremde‘ und ‚völlig Neue‘ darzustellen, kann von vornherein als ebenso unangemessen betrachtet werden wie vorschnelle Analogien, die suggerieren, E-Mail sei im Prinzip genauso wie Briefschreiben, nur schneller, [Chat] (...) sei genauso wie Partygeplauder, bloß getippt, statt gesprochen (...)“ (ebd. 345). Ein tieferer und differenzierterer Blick ist also für Verständnis und angemessene Nutzung vonnöten.

Das Spezifische am Online-Setting

Was ist nun gleich, was unterscheidet sich vom Face-To-Face-Setting? Hier können sieben Spezifika angeführt werden, die jedoch nicht als abschließend beschrieben betrachtet werden müssen. Als Erstes kann die höhere Anonymität während des Kontaktes genannt werden (Knatz 2009, 61-63). Der Nutzer muss nicht physisch in Erscheinung treten, um Beratungsangebote wahrzunehmen. Auch seine persönlichen Daten gibt er nicht zwangsläufig preis. In der Regel reicht schon eine E-mail-Adresse, um eine Anfrage stellen zu können. Jene wiederum kann aus den „eigenen vier Wänden“ geschickt werden, d. h. es ist keine Mobilität notwendig und die Vertrautheit des eigenen Raumes kann während des Kontaktes genutzt werden. Auch sind Online-Dienste in der Regel rund um die Uhr erreichbar (ebd., 63-64). Und sie sind nicht zwangsläufig auf Verbalität angewiesen. Schließlich lässt sich sagen, dass der Austausch von Frage und Antwort zeitverzögert stattfindet. All diese Charakteristika sprechen dafür, dass Beratung via Internet für mit dem Medium Vertraute als deutlich niedrigschwelliger im Vergleich zu Offline-Angeboten anzusehen ist. Außerdem ermöglicht sie dem Ratsuchenden ein besonders hohes Maß an Kontaktsteuerung, sowohl hinsichtlich des Zeitpunktes, des Umfangs als auch der Form der Kontaktaufnahme, der Antwort auf eine Frage oder des Gesprächsendes.

Diese Aspekte berühren jene bereits genannte Unverbindlichkeit, die Beratungsarbeit schwierig machen kann. So stellen nach dem existenzanalytischen Modell der Grundmotivationen (Längle 2008) sowohl ein klar definierter (Schutz-) Raum (1. GM), die Qualität der Beziehung (2. GM), als auch Authentizität in der Begegnung (3. GM) bedeutsame Variablen für einen hilfreichen Dialog dar. Es ist also davon auszugehen, dass diese Gesichtspunkte im virtuellen Beratungsraum anders zu definieren sind als in der klassischen Beratungsarbeit. Außerdem kann bereits gesagt werden, dass bestimmte Fragestellungen, die im Besonderen dieser Rahmenbedingungen bedürfen, im Online-Setting nicht gut aufgehoben sind. Beispielhaft kann hier die Trauerarbeit, die der physischen Nähe bedarf, genannt werden.

Zielgruppenspezifische Eignung

Nun zeigt die Erfahrung vieler Professioneller, dass gerade die beschriebenen Aspekte des Online-Settings auf spezifische Zielgruppen eine hohe Attraktivität ausüben, vor allem auf Ratsuchende, die aufgrund ihrer Prägung und/oder ihres Anliegens einen erhöhten subjektiven Bedarf an Selbstschutz und Kontaktsteuerung haben (Kühne & Hintenberger 2009, 22). Hier ist an Beziehungsstörungen zu denken, an Probleme, die mit Rückzugstendenzen einhergehen, an Themen, die einem besonderen sozialen Druck unterliegen, bis hin zu eingeschränkter Mobilität aufgrund von psychischen oder körperlichen Behinderungen. Darüber hinaus lassen sich Menschen anführen, die, beispielsweise im ländlichen Raum, aufgrund infrastruktureller Versorgungsdefizite keine helfenden Institutionen in ihrer Umgebung aufsuchen können. Aber auch Menschen in akuten Krisensituationen benötigen häufig außerhalb der Öffnungszeiten zeitnah einen professionellen Zuhörer (ebd.). Wenn dies dann noch über ein vertrautes Alltagsmedium möglich ist, wird die Schwelle besonders niedrig (Kühne & Hintenberger 2009). Die Statistik der deutschen Telefonseelsorge – 2,3 Millionen Nutzer im vergangenen Jahr – scheint dies zu bestätigen (Telefonseelsorge 2014).

Die hilfreiche Wirkung der Selbstdistanzierung

Nutzen Ratsuchende die Form der schriftlichen Kommunikation, kommt ein weiterer Aspekt dazu, der bisher noch nicht betrachtet wurde: die Heilkraft des geschriebenen und gelesenen Wortes. In der Poesie- wie Bibliothherapie (Petzold & Orth 2005) werden diese Aspekte von jeher genutzt. Auch in der Existenzanalyse sind diese bekannt (u. a. Duda 2006, Blerch 2011). Thimm (2000) schreibt dazu: „[D]er Modus der Schriftlichkeit [wird] von den (...) Nutzern nur selten als Problem empfunden (...), [sondern] als willkommene Form der Distanzwahrung, Zwang zur Konzentration auf die kommunizierten Inhalte (...) oder als Chance zum Spielerischen (...)“ (ebd. 14) Die Form fordert somit heraus, das mir Wesentliche in den schriftlichen Ausdruck zu bringen (Kühne & Hintenberger 2009, 34). Gleichzeitig ermöglicht sie eine Selbstdistanzierung sowie Selbstreflexion durch den Prozess des Schreibens. Existenzanalytiker seien hier an Frankls psychotherapeutisches Credo erinnert. Knatz (2009, 64-66) beschreibt dieses Phänomen als „Nähe durch Distanz“. Dies wird durch die Begrenzung der Zeichen, aber auch die Zeitverzögerung der Übertragung noch einmal verstärkt. Ebenso ist der Berater hier herausgefordert, das Wesentliche für seine Antwort zu destillieren. Dies lässt sich gleichermaßen auf das Videochat-Setting übertragen, wo verbale Interaktion nach einem Frage-Antwort-Schema eher der Face-To-Face-Situation entspricht, jedoch in reduzierter Form vonstatten geht. Atmosphärische Details und Mikro-Ausdrücke der Mimik, die bei der physischen Begegnung im Raum wahrnehmbar sind, gehen hier schnell verloren. Dies stellt eine besondere Herausforderung an die phänomenologischen Fähigkeiten des Beraters dar. Außerdem sind technische Störungen des Gesprächsverlaufes wie zeitverzögerte Übertragung, auditive Unverständlichkeiten oder Bildverzerrungen

unvermeidbar. Wenn dies als Chance der Konzentration auf das Wesentliche verstanden werden kann, lohnt der Versuch einer Realisierung existentieller Arbeit online, wo Adressaten und deren Themen dies benötigen. Wo Klienten jedoch den Austausch in diesem begrenzten Rahmen nicht aushalten können, zeigen sich auch die Grenzen.

Grenzen des Settings

Spezifische Anfragen verlangen nach dem Face-To-Face-Setting. Hier lässt sich konstatieren: Je therapeutischer ein Prozess angelegt ist, umso eher ist die Online-Arbeit ungeeignet. Sie kann jedoch häufig einen Einstieg in einen tiefergehenden Prozess ermöglichen. Zielstellung wäre dann ein Problembewusstsein bzw. -verständnis sowie Therapiemotivation zu erarbeiten und den Weg in eine Praxis oder Klinik vor Ort beratend zu begleiten. Hier sind meines Erachtens zwei Herausforderungen im Blick zu behalten: Zum einen die Gefahr eines ständigen Kontaktabbruchs bei hoher Anonymität, was im Falle einer auftretenden Suizidankündigung die Reaktionsmöglichkeiten massiv beschränkt. Sollte Gefahr im Verzug bestehen, sind die Behörden jedoch in der Lage anhand einer E-mail-Adresse den Absender auffindig zu machen und ggf. eine Zwangseinweisung zu realisieren. Zum anderen sollten die Grenzen des Online-Settings stets gegenüber dem Klienten transparent gemacht werden. Erfahrungsgemäß reagieren Adressaten verletzt, wenn – subjektiv empfunden – „plötzlich“ und „mitten im Prozess“ – der Vorschlag kommt, für weitere Schritte eine geeignete Therapie vor Ort aufzusuchen. Von Anfang an gemeinsam zu schauen, was in dieser Form möglich ist, und auch im Prozess immer wieder daran zu erinnern, hilft diesen Schritt zum gegebenen Zeitpunkt einzuleiten. Der Berater sollte zudem beachten, dass ein emotionales Sich-zur-Verfügung-Stellen weniger stark wirksam ist als im Offline-Dialog. Onlineberatung ist stärker informativ, edukativ, letztlich pädagogisch geprägt.

Rechtliche Lage und Beratungsvertrag

Geht es anfangs an eine Vereinbarung, so sind klare Absprachen für den Krisenfall notwendig. Wenn die Verbindung abbricht, kann der Berater nicht sicher sein, ob es sich um einen willentlichen Abbruch oder eine technische Störung handelt. Für den Fall, dass kein erneuter Anschluss zustande kommt, sollte eine Kontakttelefonnummer ausgetauscht werden. Außerdem ist der Klient ggf. zur Handlungsverpflichtung des Professionellen nach § 323c StGB (in Deutschland) aufzuklären. Der Jurist und Mediziner Dierks (2010) weist hierbei darauf hin, dass der Professionelle ermitteln muss, ob der Ratsuchende in der Lage ist, die Grenzen des Mediums abzuschätzen und in diese einzuwilligen. Hier bietet sich der Entwurf eines entsprechenden Beratungsvertrages an, der dem Interessenten zu Beginn gemailt und unterschrieben zurückgefordert wird.

Sind diese Rahmenbedingungen geklärt, wird Online-Beratung – auch personal – möglich. Die vorhandene

Niedrigschwelligkeit schafft Offenheit für den Dialog. Die Notwendigkeit sprachlicher Präzision – nicht im orthographisch-grammatischen, sondern emotionalen Sinne – fördert diesen ebenso. Und das Setting kann durch seine Charakteristik eher personale Stellungnahmen bei beiden Gesprächspartnern evozieren.

Literatur

- Andersson G et al. (2006) Internet-Based Self-Help With Therapist Feedback and In Vivo Group Exposure for Social Phobia: A Randomized Controlled Trial. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 4, 677-686
- Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg) (2003) Empfehlungen zur Qualität von Internet-Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche in der Erziehungs- und Familienberatung der Träger der Freien Wohlfahrtspflege in NRW. Abgerufen unter: <http://www.beratung-caritas-essen.de/index.php?id=qualitaetsstandards> [04.08.2014]
- Beer R & Breuer P (2008) Wirksamkeit der Paartherapie online. Abgerufen unter: http://www.theratalk.de/paartherapie_wirksamkeit.html [06.08.2014]
- Beer R & Breuer P (2004) Wirksamkeitsstudie zum Ressourcen-Aktivierungs-Modul „Sexuelle Wünsche“. Abgerufen unter: http://www.theratalk.de/studie_sexuelle_wuensche_2004.html [06.08.2014]
- Blersch M (2011) Von der Seele schreiben. In: *Existenzanalyse* 28, 1, 67-72
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (Hg) (2008) Rahmenempfehlungen zur Qualität psychosozialer Beratungsangebote im Internet. Abgerufen unter: http://www.bagfw.de/uploads/tx_twppublication/m00301_rahmenempfehlungen_beratung_internet.pdf [06.08.2014]
- Dierks C (2010) Internetbasierte Therapien – was ist möglich, verantwortlich und unzulässig? Unveröffentlichter Vortrag vom 25.11.2010 auf dem DGPPN-Kongress Berlin
- Döring N (2000) Kommunikation im Internet: Neun theoretische Ansätze. In: Batinic B (Hg) *Internet für Psychologen*. Göttingen: Hogrefe, 345-377
- Duda M (2006). *Lesen hilft leben: Ansätze bibliothераapeutischer Arbeit in der Existenzanalyse und Logotherapie*. Münster: LIT Verlag
- Eichenberg C (2007) Online-Sexualberatung: Wirksamkeit und Wirkweise: Evaluation eines Pro Familia-Angebots. In: *Zeitschrift für Sexualforschung* 20, 3, 247-262
- Institut für E-Beratung (Hg) (o. J.) Qualitätszeichen Onlineberatung. Abgerufen unter: <https://www.e-beratungsinstitut.de/projekte/qualitaetszeichen-onlineberatung/> [04.08.2014]
- Klampfer F (2009) Online-Supervision im Gruppenchat: Eine Herausforderung für Supervisor und Supervisanden. In: Kühne S & Hintenberger G (Hg) *Handbuch Online-Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 143-153
- Knatz B (2009) Die webbasierte Mailberatung. In: Kühne S & Hintenberger G (Hg) (2009) *Handbuch Online-Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 59-67
- Knatz B & Dodier B (2003) *Hilfe aus dem Netz: Theorie und Praxis der Beratung per E-Mail*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Kühne S & Hintenberger G (Hg) (o. J.) *e-Beratungsjournal.de*. Abgerufen unter: <http://www.e-Beratungsjournal.de> [06.08.2014]
- Kühne S & Hintenberger G (Hg) (2009) *Handbuch Online-Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: UTB (Facultas), 29-180
- Ott R (2003) Klinisch-psychologische Intervention und Psychotherapie im Internet: Ein Review zu empirischen Befunden. In: Ott R & Eichenberg C (Hg) *Klinische Psychologie und Internet: Potentiale für klinische Praxis, Intervention, Psychotherapie und Forschung*. Göttingen: Hogrefe, 128-147
- Petzold H & Orth I (Hg) (2005) *Poesie und Therapie: Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten*. Bielefeld: Aisthesis
- Telefonseelsorge (Hg) (2014) *Telefonseelsorge in Deutschland: Jahresbericht 2013*. Abgerufen unter: http://www.telefonseelsorge.de/sites/default/files/Jahresbericht_TelefonSeelsorge_2013.pdf [05.08.2014]
- Thimm C (2000) *Soziales im Netz: Sprache, Beziehungen und Kommunikationskulturen im Internet*. Opladen & Wiesbaden: Westdeutscher Verlag

Anschrift des Verfassers:

C. TOBIAS JAHN
 Ev. Hochschule Dresden
 Dürerstrasse 25
 D-01307 Dresden
tobias.jahn@ehs-dresden.de
www.sinnbildung.de

THERAPIE ÜBER INTERNET – BEHANDLUNGS-PRAXIS UND TRAINING

IRINA RYAZANOVA

Therapie und Beratung können – mit Einschränkungen – auch im Fernkontakt über das Internet erfolgreich sein, da ein vollwertiger therapeutischer Prozess möglich ist. Die phänomenologische Methode ist eine gute Voraussetzung für Fernberatung. Der Artikel schildert die Erfahrung der Autorin mit Patienten im Fernkontakt und liefert eine detaillierte Übersicht über spezifische Formen der Fernberatung. Zudem werden organisatorische, technische sowie methodische Schritte, die für den Aufbau eines Fernunterrichts in Existenzanalyse nötig wären, besprochen. Ein Fallbeispiel einer Ferntherapie rundet den Beitrag ab.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ferntherapie/-beratung, Fernunterricht, Internettherapie

DISTANT THERAPY – PRACTICE AND TRAINING.

Therapy and counseling can – with limitations – also be achieved through long-distance-contact via Internet, since an adequate therapeutic process is possible. The phenomenological method is a good prerequisite for remote counseling. The article describes the experiences of the author with long-distance-contact patients and provides a detailed overview of specific types of remote counseling. Furthermore, necessary organizational, technical and methodological steps are discussed which are needed for the development of correspondence courses in Existential Analysis. A case study of remote therapy rounds off the contribution.

KEYWORDS: remote therapy/counseling, correspondence courses, therapy through internet

Seit neun Jahren arbeitet die Autorin regelmäßig mit Patienten im Fernkontakt über das Internet. Die phänomenologische Methode ist eine gute Voraussetzung für die Fernberatung. Dies hat sich in der Fernberatung sowohl mit Einzelpatienten als auch in der Gruppe gezeigt. Fernberatung bedient sich verschiedener Medien, z. B. der IP-Telefonie (mit oder ohne Video), der E-Mail-Korrespondenz oder Mischformen. Unsere Ergebnisse bestätigen, dass die Möglichkeiten der Ferninteraktion einen vollwertigen psychotherapeutischen Prozess gewährleisten, der sich nicht grundsätzlich von dem im persönlichen Kontakt unterscheidet. Der Vollständigkeit halber ist zu sagen, dass bei der Fernberatung natürlich Einschränkungen bestehen, die unten besprochen werden.

Es gibt verschiedene Formen der Fernkommunikation:

Arten der Einzelberatung

- Mittels der IP-Telefonie-Software Skype in verschiedenen Varianten
- Telefongespräch (Festnetz-, Mobiltelefon)
- Simultan-Korrespondenz im Chat (*online*)
- Asynchrone Korrespondenz (*offline*) im Forum oder per E-Mail
- Kombinierte Beratungsformen

Arten der Gruppenberatung

- Videokonferenz
- Webinar
- Korrespondenz in einem speziell geschaffenen Internetbereich (*online und/oder offline*)

Skype

Skype ist eines der vielen seit 2003 auf dem Markt exi-

stierenden, aber wohl eines der zugänglichsten IP-Telefonie-Programme. Diese kostenlose Software mit einem geheimen Code erlaubt Telefonkonferenzen, Videokonferenzen und die Übertragung von Textnachrichten (Chat) und Dateien über das Internet sowie kostenpflichtige Anrufe auf Mobil- und Festnetztelefone. Laut einer Studie (<http://www.telecom-paper.com/news/skype-grows-fy-revenues-20-reaches-663-mln-users--790254> vom 8 März 2011) zählt Skype 663 Millionen registrierte Nutzerinnen und Nutzer. Neben Skype existieren weitere Programme mit einem derartigen Spektrum an Möglichkeiten, z. B. Oovoo oder Google.

Telefongespräch

Beim Telefongespräch sehen die Teilnehmer einander in der Regel nicht, sondern sie hören sich nur. Bei ausreichender Übung jedoch liefert dieser Wahrnehmungskanal nicht nur verbal genügend Informationen über die Gefühle des Menschen und dessen Befinden, sondern auch mittels der dessen Aussagen begleitenden para- und extralinguistischen Merkmale. Telefonische psychologische Hilfe für die Bevölkerung wurde zu Beginn als Art der Suizidprävention eingerichtet und existiert bereits seit mehr als 60 Jahren. Das ist eine effiziente und effektive Form der Leistung psychologischer Hilfe, wie die langjährige Praxis verschiedener Dienste zeigt. Mit dem Aufkommen der Mobiltelefonie ergab sich die Möglichkeit eines Gesprächs mit dem Teilnehmer an einem beliebigen Ort, was das Spektrum der Krisenbetreuung in den schwersten Fällen erweitert: im Krankenhaus, auf der Straße u. Ä.

Simultan-Korrespondenz online im Chat

Die ersten Interaktionserfahrungen von Personen im Chat während der Entstehungswelle des Instant-Messaging-Dienstes ICQ zeigten, dass diese Kontaktart für Psychotherapie möglich ist. Es ergab sich, dass auf diese Weise nicht nur

Informationen ausgetauscht werden können, sondern auch der emotionale Zustand erfolgreich übermittelt werden kann. Zweifellos erfordert der schriftliche Kanal besondere Fähigkeiten, da der Kontakt in ihm reduziert ist, aber er bietet auch die Möglichkeit, Erlebnisse zu verarbeiten. Die Nutzung von Text-Chats für die psychologische Hilfe ist eine der demokratischsten Interaktionsarten. Eine natürliche Einschränkung beim Nachrichtenaustausch ist die Tippgeschwindigkeit bei der Texteingabe. Bei einer persönlichen Sitzung vergleichbarer Länge kann man einander wesentlich mehr mitteilen. Diese Einschränkung ist aber nicht unbedingt ein Mangel dieser Beratungsform, da die Verlangsamung der Formulierung die innere Arbeit des Patienten verdichtet. Bei der psychologischen Beratung in Textform nimmt das Phänomen des Transfers einen bedeutenden Platz ein. Kollegen, die die traditionelle Präsenzberatung und die Beratung in Textform mit verschiedenen Patienten parallel praktizieren, stellen fest, dass die Korrespondenzpartner Inhalte schriftlich schneller auf den Punkt bringen als mündlich in der Präsenzberatung.

Asynchrone Korrespondenz offline im Forum oder per E-Mail

Als selbstständige Beratungsform trat sie erst vor relativ kurzer Zeit in Erscheinung. Im Wesentlichen wird sie in Foren praktiziert. Sie weist viele Vorteile, aber auch eine Reihe von Einschränkungen auf. Da der Therapeut durch die zeitversetzte Kommunikation weniger Kontrolle über das Geschehen hat, ist die Behandlungsform bei gewissen Patienten oder gewissen Störungen nicht angezeigt. Patienten mit Persönlichkeitsstörungen sollten nicht auf diese Art behandelt werden. Insbesondere gilt dies für Patienten, die selbstschädigendes Verhalten bis hin zum Suizid zeigen, an einer Psychose leiden oder bei denen eine Zuspitzung einer Krise möglich ist. Bei der Beratung via Korrespondenz erhöhen sich die Anforderungen an eine deutliche Vertragsformulierung beträchtlich. Dabei gilt es, alle Möglichkeiten von einem vorzeitigen Therapieabbruch bis hin zu einer möglicherweise mangelhaften Zahlungsmoral des Patienten zu berücksichtigen.

Kombinierte Beratungsformen

Die Anwendung einer Kombination verschiedener Beratungsarten bei ein und demselben Patienten kann aufgrund langer Unterbrechungen der Beratung wegen Reisen oder Krankheit erforderlich sein. Bei der direkten persönlichen Beratung kann sich z. B. die Notwendigkeit eines dringenden Telefongesprächs oder einer Korrespondenz im Chat ergeben. Grund für ein persönliches Treffen kann auch die Notwendigkeit eines persönlichen Gesprächs auf Wunsch des Patienten, der bisher eine Ferntherapie gemacht hat, sein.

Die Fernberatung in der Gruppe ist wahrscheinlich im Rahmen des Fernunterrichts in der Existenzanalyse besonders interessant. Ich erinnere daran, dass es sich dabei um Videokonferenzen, Webinare und Beratung mittels Korrespondenz handelt.

Videokonferenz

Eine Videokonferenz bedeutet Interaktion per Bild und Ton unter Verwendung von Personalcomputern und Informationstechnologien in Echtzeit. Durch die Bildkompo-

nente entsteht ein stärkerer Anwesenheitseffekt als bei einer Telefonkonferenz. Es gibt bilaterale und multilaterale Video-konferenzen, bei denen zwischen mehreren Teilnehmern gleichzeitig eine Interaktion stattfindet. Als Variante können Fernsehbrücken veranstaltet werden, bei denen zwischen mehreren Orten eine Verbindung installiert wird und sich in einem der Auditorien eine Teilnehmergruppe befindet.

Webinar

Ein Webinar kann eine Variante der Webkonferenz, eine Veranstaltung von Online-Treffen oder Präsentationen via Internet in Echtzeit sein. Während eines Webinars befindet sich jeder der Teilnehmer vor seinem Computer, wobei die Verbindung zwischen ihnen via Internet mittels einer heruntergeladenen Applikation, die auf dem Computer jedes Teilnehmers installiert ist, oder über eine Web-Applikation hergestellt wird. Meistens ist in Webinaren die Audioverbindung einseitig. Der Leiter trägt das Material laut vor und die Teilnehmer antworten ihm im Chat. In einigen Fällen kann der Leiter via Telefon sprechen, wobei er die auf dem Monitor dargestellten Informationen kommentiert und die Teilnehmer ihm per Telefon mit Lautsprecher antworten können. Es gibt Technologien, die eine vollwertige Audioverbindung über das Netz gewährleisten.

Gruppenberatung via Korrespondenz

Sie findet in einem speziell eingerichteten forumähnlichen Internetbereich statt, wobei jeder alles vom Leiter und von anderen Teilnehmern Geschriebene lesen und selbst allen Gruppenteilnehmern Postings schreiben kann. Diese Beratung kann sowohl *online* als auch *offline* verlaufen. Diese Erfahrung gestattete mir, eine vorläufige Liste der Indikationen und Kontraindikationen für die Beratung im Fernformat zu erstellen.

Indikation

- Echte Motivation zur Lebensänderung
- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Fähigkeit zur Verbalisierung des Inhalts dieser Reflexion
- Offenheit
- Bereitschaft, sich offen zu äußern
- Aktivität
- Beharrlichkeit
- Arbeitsfähigkeit
- Fehlen von relevanten laufenden oder akuten destabilisierenden Situationen
- Relativ guter Gesundheitszustand (sowohl körperlich als auch psychisch)

Kontraindikation

- Starke Furcht und Angst
- Depressionsbedingte Antriebslosigkeit
- Vorliegen einer Persönlichkeitsstörung
- Aktuelle stressogene Situation, die Präsenzhilfe erfordert
- Schwierigkeiten bei der Verbalisierung

Fernunterricht

Aufgrund der guten Erfahrungen mit existenzanalytischer Fernberatung ist es durchaus denkbar, gewisse Ausbildungs-

inhalte ebenfalls per Fernunterricht zu vermitteln. Hier wird ein erster grober Entwurf für einen Fernunterricht in Existenzanalyse unternommen. Ein Entwicklungsprogramm müsste die folgenden drei Bereiche berücksichtigen: Organisation, Technik, Koordination und Methodik.

Organisatorische Schritte

- Schaffung einer Verwaltungseinheit für die Organisation der Lehrtätigkeit
- Koordination, Management und flexible Anpassung der Tätigkeit
- Aufstellung der Finanzrechnung
- Erstellung der Datenbank der im Fernunterricht tätigen Ausbilder
- Statistik und Analyse der Arbeitsergebnisse und Korrektur der strategischen Entwicklungslinie
- Werbung und Einführung auf internationaler Ebene
- Aufbau eines Netzes im Rahmen der GLE

Technische Mittel

- Aufbau eines spezialisierten Netzbereichs für den Fernunterricht
- Erstellung der technischen Basis und deren Verwaltung
- Software

Koordinations- und methodische Tätigkeit

- Erstellung der Konzeption des Fernunterrichts in der Existenzanalyse
- Ergänzung und Adaptation des methodischen Materials
- Schulung der Ausbilder in den Besonderheiten der Online-Arbeit
- Entwicklung und Betreuung des Fernberatungsnetzes in den Regionen
- Organisation von Übersetzungen (bei Bedarf)

Ferntherapie mit Patientin in Sibirien

Als Beispiel wird ein Fragment aus der 25. Stunde der Ferntherapie mittels Korrespondenz mit einer 36-jährigen Patientin aus Sibirien präsentiert. Nach sexuellem Missbrauch waren bei ihr 20 Jahre lang eine posttraumatische Dissoziation der Gefühle und eine Amnesie über die traumatischen Ereignisse zu beobachten. Aufgrund der Anwendung der phänomenologischen Methode konnte ein Zugang zu den blockierten Gefühlen und den realen Erinnerungen gefunden werden. Gleichsam, als ob getrübbtes Glas abgewischt wurde, begann sich die Patientin an die aus dem Gedächtnis verdrängte Situation zu erinnern. Als die verfälschte Erinnerung verschwand, standen die Ereignisse der damaligen Zeit unter einem neuen Blickwinkel vor ihr. Die Figuren aus der Vergangenheit wurden scharf und klar. Anstelle des Gewalttäters stieg aus dem Gedächtnis das Bild des Mannes empor, an den sie sich noch immer erinnert und den sie trotz dem ihr zugefügten Schmerz noch immer liebt.

T.: Wie geht es Ihnen?

P.: Ganz gut. Im Kopf habe ich ein Tohuwabohu. Aber so – es hat an sich ein bisschen nachgelassen.

T.: Also die fortgesetzten Erinnerungen?

P.: Ja. Sie haben endlich aufgehört.

T.: Kann man annehmen, dass Sie dieses Mal bis direkt auf den Grund gelangten, wo das Bild eben genau das gleiche, endgültige ist, wie es in Wirklichkeit war? Es deckt sich nun das Bild (der Erinnerungen) mit der Logik der Ereignisse.

P.: Ja. Und sogar über jenen schwierigen Augenblick bin ich bereits hinaus. Mir scheint, dass gerade damals auch meine Abwehr funktionierte. Aber jetzt ist dieser Mechanismus kaputt.

T.: Sie konnten das Vergangene in der Vergangenheit lassen, oder habe ich Ihre Worte nicht richtig verstanden?

P.: Vielleicht noch nicht ganz. Manchmal sacke ich dennoch dorthin ab. Aber im Großen und Ganzen – ja, ich erinnere mich daran, was dort war und wie es war. Nicht so wie früher, sondern als ganzes Bild.

T.: Wurden diese schrecklichen Ereignisse dank dem, was Sie tun konnten, Teil Ihrer Lebensgeschichte?

P.: Ich hoffe, das ist so.

T.: Das ist sehr stark. Das hilft, einen Rückhalt zu bekommen. Denn die Not und das uns widerfahrene Unglück machen uns nicht schwach, wenn wir weiterleben. Im Gegenteil, dass wir es bewältigt haben, ist ein Beweis der Stärke. Insbesondere, wenn wir das alles klar betrachten können.

P.: Die Frage ist doch noch, wie leben, mit welcher Qualität.

T.: Was meinen Sie mit Qualität?

P.: Na, ich habe diese 25 Jahre irgendwie gelebt. Und worauf bin ich letztendlich gekommen?

T.: Worauf sind Sie gekommen?

P.: Darauf, dass es ein wirkliches, vollwertiges Leben quasi nicht gab. Es ist irgendwohin verfloßen. In nutzlosen Versuchen, etwas mit ihm anzufangen.

T.: Verstehen Sie, warum es so war, solange Sie (natürlich völlig unbewusst) versuchten, so zu tun, als ob nichts geschehen wäre, solange Sie sich nicht dem zuwendeten, was in Wirklichkeit geschah?

P.: Ich verstehe ungefähr. Gerade an dieser Stelle habe ich viele verschiedene widersprüchliche Gedanken im Kopf :), d. h. es ist klar, dass ich versuchte, nicht zu wiederholen, was war: zu vertrauen und irgendwelche echten Beziehungen mit Männern einzugehen. Ich lebte mit dem Kopf und nicht mit den Gefühlen, weil ich mir damals so stark die Finger verbrannt hatte.

T.: Ja. Sie waren sehr verletzt und schützten Ihren wunden Punkt, wobei Sie sich fast nicht daran erinnerten, was so verbrannte, aber das hat Ihnen einen großen Teil des Lebens genommen, wo Sie authentisch, lebendig und fühlend waren.

P.: Ja. Ich habe mir die Geschichte zusammengesetzt. Alles in allem ist es doch ein Verschnitt aus echten Teilen. Nur das Wichtigste fehlte in ihm.

T.: Ja, das war eine ganz gute und glaubwürdige Imitation. Aber sie erlaubte nicht, zu verstehen, wie aus einem schönen und stolzen Mädchen eine sich die Augen zuhaltende neue Kopie von ihr entstand? Was fehlte aus Ihrer heutigen Sicht?

P.: Wahrscheinlich gerade der Kernpunkt: Ich ließ in diese Geschichte nicht die realen Beziehungen, die bestanden, hinein. Übrigens, einen großen Teil, bevor mich der Schakal zu schlagen begann, habe ich zusammen mit den Schlägen

ebenfalls gleich total vergessen. Vielleicht waren das die Folgen der Verletzung und vielleicht war es auch so ein Schutz, d. h. ich erinnerte mich daran, wie wir in das Zimmer gingen, einige Minuten – und ein Fenster. Und danach verstand ich nicht, warum ich es öffnen sollte und warum es so entsetzlich war. Vielleicht war es auch besser so: Ich verstand nicht in vollem Ausmaß, was damals geschah. Andererseits lässt das Said, seine Taten besser verstehen.

T.: Und vor allem Sie sich selbst.

P.: Na ja, ich mich selbst. Warum ich wegging. Denn das ist für mich das Wesentliche an der ganzen Geschichte, der Wendepunkt: Warum ich wegging. Und für ihn: Ich glaubte nicht und ging weg. Auch er stellte in diesem Augenblick seine ganze Abwehr gegen das, was geschah. Denn im Wesentlichen spielte er mich in die Hände des Gewalttäters. Er könnte diese Tatsache kaum ertragen, denn für Schutz und Sicherheit seiner Verwandten und nahe stehenden Personen zu sorgen, war für ihn eine vorrangige Aufgabe.

T.: Zweifellos ändert dieser neue Unterschied viel. Said konnte keine Verantwortung für das Geschehene übernehmen, und das ist meiner Ansicht nach das Wesentliche. Er verließ Sie, wobei er Ihnen wie einem Hund das Wort „Warte!“ zurief, ohne zu verstehen und in der Lage zu sein, zu verstehen, worin er sie zurückließ.

P.: Ja, so ungefähr. Er konnte die Situation nicht richtig einschätzen.

T.: Er sollte nicht dessen beschuldigt werden. Das war natürlich ohne Absicht. Damals befanden Sie beide sich in einem Ausnahmezustand, und darüber haben wir mehrmals gesprochen.

P.: Aber er konnte es nicht, u. a. weil er ganz darin aufging, was zwischen uns geschah – völlig.

T.: Aber dann, als bereits alles geschehen war, hätte ich das auch nicht verzeihen können: Er hat an allem Ihnen die Schuld gegeben. Und selbst übernahm er kein bisschen Verantwortung für das, was geschehen war.

P.: Ich glaube, das ist gerade der Teil, weswegen er auf mich böse war: Er war mit mir damals so schutzlos und verletzlich, dass er nicht mit dem rechnen konnte, was ihm im Prinzip fern liegt, er war immer auf Zack.

T.: Ja, wir beide denken gleich. Wir haben sogar gleichzeitig geschrieben. :)

P.: Mhm. :)

T.: Für mich ist das ein gutes Zeichen.

P.: Warum?

T.: Das heißt, ich habe Sie richtig verstanden.

P.: Das ist gut. :)

T.: Und das heißt, Sie haben sich nun selbst besser verstanden.

P.: Wahrscheinlich. Es bleibt nur noch, meine Einstellung zu dem Ganzen zu ändern.

T.: Wir machen das bereits. Heute sind Sie ruhiger und sehen die Realität, die war, klarer. Sich selbst in ihr und alle anderen Personen und deren Rollen. Das hilft, die Ereignisse und das Verhalten der Leute einzuschätzen. Zu Beginn müssen wir zu dem, was geschah, eine Haltung einnehmen. Wir brauchen niemanden zu beschuldigen. Wir möchten verstehen.

P.: Ja, mir gelingt es jetzt wirklich schon, etwas Distanz dazu zu gewinnen.

T.: Wie ist das für Sie, wenn Sie Distanz gewinnen können und gleichzeitig alles klar und real sehen können?

P.: Na, besser als vorher :), weil es einen Augenblick gab, als sogar somatische Symptome auftraten: Die Schmerzen im Unterbauch kehrten zurück. Wie damals.

T.: Das war, als Sie mit der Situation verhaakt waren?

P.: Mhm. Er wurde übrigens ein mieser Gewalttäter – nicht wie der Schakal. Ich hatte im Allgemeinen keine Voraussetzungen für eine Schwangerschaft, da musste offensichtlich die Übelkeit mit irgendetwas in Beziehung gebracht werden, weil er fast sofort wegging, genauer gesagt, weglief, verschwand. Genauso auch die Übelkeit: Sie ist jetzt auch weg.

T.: Konnte er nicht den ganzen Weg bis zum Ende gehen?

P.: Nein, das konnte er nicht.

T.: Er gab ihn nur an?

P.: Ja. Aber für mich reichte das, um mich als Stück aus der Gosse zu fühlen.

T.: Trotzdem waren Sie für ihn eine besondere Frau. Er konnte Ihnen nicht schaden. Verstehen Sie jetzt, dass das von seiner Seite der Ausdruck seiner besonderen Beziehung auch zu sich selbst gewesen sein konnte? So konnte er wenigstens seine Ohnmacht gegenüber dem, was alle Fortsetzungsmöglichkeiten ausschloss, ausdrücken. Das ist irgendeine irrationale Handlung aus Verzweiflung, bei der er einfach sowohl sich selbst als auch Sie in Stücke reißt.

P.: Na, natürlich musste er irgendwie die Beziehung mit mir abbrechen. Umso mehr, als er, als er zu mir ging, davon überzeugt war, dass ich allein bin. Der Schakal hat ihn betrogen, obwohl er ihn „sehr nachdrücklich befragte“. Vielleicht erinnert sich auch der Schakal selbst nicht an alle seine Handlungen. Mich auf das Niveau einer Straßenprostituierten herabzusetzen, ist wohl gerade die Chance für ihn, seine Beziehung zu mir zu ändern.

T.: Das war das einzige, was ihm helfen konnte, sich von seiner wirklichen Liebe zu Ihnen zu befreien.

P.: Wahrscheinlich. Aber das hat wohl nicht gleich geholfen, weshalb er auch auf mich wütend war.

T.: Mhm, genau.

P.: Weil er glaubte, dass ich ihm nicht geglaubt und nicht gehorcht habe. Das sagte er damals auch Walka, quasi, auch du hättest glücklich sein können.

T.: Das ist in seiner Psychologie die einzige Variante: gehorchen und glücklich sein. Nach Ihren Worten zu urteilen, dachte er nicht anders und ließ nichts anderes zu.

P.: Obwohl für mich das alles den Gedanken formte, dass Männer nicht lieben und fühlen können, weil mir nicht einging und nicht eingeht, wie man SO lieben und danach dem geliebten Menschen Schmerz zufügen kann. :(

T.: Ja.

P.: Er hat sich einfach wirklich daran festgehakt. Er behauptete, dass nichts gewesen wäre, wenn ich nicht weggegangen wäre.

T.: Um keinen Schmerz zuzufügen, nicht zu rächen und zu verstehen, muss er seine Schuld und Verantwortung an sich heranlassen. Und das war ihm offenkundig zu hoch. Dem liegt Schwäche zugrunde, entschuldigen Sie.

P.: Möglicherweise. Dass er nicht einmal irgendeinen Teil der Schuld an dem, was geschah, auf sich nehmen konnte, das ist unbestritten.

T.: Ja. Und er behauptete, dass nichts gewesen wäre. Und versteht er, was schon WAR? Dass Sie geschlagen wurden, bis Sie eine Gehirnerschütterung hatten, dass Sie am Fenster standen, durchaus bereit, hinaus zu springen? Dass Ihr ganzer Körper mit blauen Flecken übersät war? Dass Sie 16 Jahre alt waren?

P.: Er schätzte schwerlich ein, wie es war.

T.: Und es war schrecklich, von der Liebe zum Tod überzugehen. Er ließ das nicht an sich heran. Es war für ihn einfacher, sich abzukapseln. Das ist verständlich. Aber dann musste der Schuldige gefunden werden. Und er suchte für diese Rolle Sie und den Schakal aus und blieb selbst der gerechte weiße Rächer zu Pferde.

P.: Aber ich möchte ihn trotzdem verteidigen :)

T.: Gut, verteidigen Sie ihn. Ich bin die, die auf ihn böse ist!

P.: Ja, ich habe verstanden. Und ich habe nichts, was ich zur Verteidigung entgegenbringen könnte. Aber ich kann ihm trotzdem nicht böse sein.

T.: Weil die Liebe in Ihnen noch lebendig ist?

P.: Ja, er ist in mir. Ich spreche sogar mit ihm.

T.: Sie sind noch immer bei ihm und lieben ihn, ungeachtet des ganzen Schmerzes, den er in ihr Leben brachte. Ungeachtet dessen, was Ihnen deswegen genommen wurde.

P.: Ich verstehe, dass das irre ist. Aber ich habe ihm das verziehen.

T.: Ja, das ist Vergebung. Und das ist der größte Segen für Sie und ihn. Das ist ein geistlicher Akt. Ihr Geist kann sehr viel. Sogar nach diesem durchlittenen Schmerz über das Erlebte hinauskommen und vergeben. Dazu hat nicht jeder Mensch die Stärke.

P.: Das ist wahrscheinlich Liebe. Und sie war wirklich irgendwie tief. Aber sie fragte mich leider nicht, wen man lieben soll.

T.: Ja, leider. Die Liebe fragt nicht. Sie kommt, und danach zappelt mit ihr, wie du willst! Aber sie war sehr groß und wirklich ECHT. Ihre Geschichte ist nicht schlechter als die von Romeo und Julia.

P.: Nur lieben normale Menschen das Schöne und ich das Grausame und Brutale. So ist das.

T.: Da ist noch eine Wendung in unserem Gespräch, die unbedingt genauer betrachtet werden muss, wofür jetzt nicht genug Zeit ist. Aber ich stelle trotzdem eine Frage: War er etwa Ihnen gegenüber zumindest einmal (außer dem letzten Mal) grausam und brutal?

P.: Nein. Aber gegenüber anderen Leuten. Ich wusste ja, dass er so ist, ich kannte seinen Ruf. Und ich liebte ihn ganz, mit Haut und Haaren, zusammen mit all seiner Brutalität.

T.: Daran ist zweifellos etwas. Und wenn Sie wollen, können wir darüber später sprechen.

T.: Darf ich Sie fragen: Wie fühlen Sie sich jetzt?

P.: Traurig.

T.: Ja. Weinen Sie?

P.: Ja. Und der Schmerz ist trotzdem nirgendwohin verschwunden. Er ist abgeklungen, aber trotzdem habe ich ihn.

T.: Natürlich. Er ist dort, im Innern. Er beginnt erst nachzulassen. Aber wenn Sie traurig sind, so wie jetzt, was ist das für eine Traurigkeit?

P.: Ich weiß es nicht, Traurigkeit und Traurigkeit.

T.: Sie kann brennend und ätzend sein, und sie kann schwermütig und über den Verlust weinend sein, aber ohne

Kerbe und mit Bedauern FÜR SIE, dieses Wertvolle verloren zu haben.

P.: Aber sie zerdrückt nicht.

T.: Ihre zerdrückt nicht. Ich habe verstanden.

P.: Ja, sie ist vielmehr schwermütig und über den Verlust weinend.

T.: Das ist eine gute Traurigkeit. Wir brauchen sie. Sie ist über sich. Über Sie.

P.: Ja, in erster Linie über sich. Jene, die hinter den Dornen ist.

T.: Das ist bereits Hilfe für sie, scheint es Ihnen nicht so?

P.: Möglicherweise. Aber man kann sich ihr sowieso einweilen nicht nähern.

T.: Gut. Wir beeilen uns nicht.

P.: Japp. Ich habe es gerne schnell. :)

T.: Können wir für heute hier aufhören?

P.: Ja, es ist Zeit, aufzuhören.

T.: Sie haben schon begonnen schnell Fortschritte zu machen, aber vielleicht haben Sie das nicht gemerkt. :)

T.: Also, wie üblich?

P.: Ja, bis Montag.

Das phänomenologische Vorgehen ermöglichte Schritt für Schritt ein besseres Verstehen dessen, was wirklich in der Vergangenheit geschehen ist. Sie erkannte die Motivation ihres eigenen Verhaltens, die ihr vor der Therapie fremd vorkam. Sie verstand, was die anderen Personen bewegte. Sie wandte sich den Gefühlen und Empfindungen im Körper zu, die nach dem Trauma verstellt waren. Durch das Leiden kam sie in eine Beziehung zu sich selbst und ihrem Leben – ein Zugang, der ihr in den letzten zwanzig Jahren verschlossen war durch einen dichten Wall von Dissoziationen, die sie vor dem Leid und dem Schmerz geschützt hatten. Nun flossen die Gefühle wieder. Sie fühlte sich wieder lebendig, konnte lieben und war voller Trauer über eine verlorene Liebe.

Obwohl all das nur im Chatbereich geschrieben wurde und keine Begegnung von Person zu Person stattfand, kam die Therapie gut voran und führte zu guten Ergebnissen. Wir können daraus schließen, dass die Form der Interaktion zumindest zwischen dieser Patientin und ihrer Therapeutin nicht von entscheidender Bedeutung ist, um die Person antreffen zu können. Die hauptsächliche Methode, die in diesem Falle angewandt wurde, war die Personale Existenzanalyse, durch die die Gefühle wieder freikamen.

Adresse der Autorin:

IRINA RYAZANOVA

Golubinskaya str. 25-2-173

Moscow, Russia 117463

rusachokster@gmail.com

WIE SCHAU EICH AUF MICH?

Achtsames Bewegen als Zugang zur Person

SIGRID HAPP

Wie uns der Alltag mit seinen Anforderungen und Aufgaben beansprucht, wird häufig als erstes und sehr deutlich auf der körperlich-leiblichen Ebene spürbar. Unser Leib lässt sich als Mittler verstehen zwischen der auf uns eindringenden Welt und den in uns existierenden Ressourcen und Potentialen. Achtsamkeitspraxis unterstützt die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Geschehens, bevor es zur Belastung wird.

SCHLÜSSELWÖRTER: Achtsamkeit, Embodiment, Leiblichkeit, Mindfulness

HOW DO I LOOK AFTER MYSELF?

Mindful movement as an access to the person

What everyday life with its requirements and tasks demands from us, often firstly becomes clearly perceptible on the corporeal bodily level. Our body can be understood as a mediator between the world intruding upon us and the resources and potentials existing in us. The practice of mindfulness supports conscious perception of the occurring present before it becomes a burden.

KEYWORDS: attentiveness, embodiment, corporeality, mindfulness

EINFÜHRUNG

Im Kontext der Potentiale der Person sowie eines möglichen Zugangs zum Personalen stand im Workshop und steht hier in diesem Beitrag der Körper bzw. Leib¹ im Fokus. Folgende Fragen tun sich in diesem Feld auf:

- Inwiefern zeigt sich die Person im Körper/Leib-Sein?
- Ist die Person über einen körper- bzw. bewegungsbezogenen Zugang erreichbar?
- Entspricht das Personverständnis in der Existenzanalyse einem dem Buddhismus entlehnten Verständnis von reinem Gewahrsein?
- (Wie) kann eine (körper- und bewegungsbezogene) Achtsamkeitspraxis den Blick auf sich selbst und auf die Person einwirkende Anforderungen konstruktiv verändern helfen?

DER KÖRPER ALS AUSGANGSPUNKT

Wie uns der Alltag mit seinen Anforderungen und Aufgaben beansprucht, wird häufig, zunächst unterbewusst, als erstes auf der körperlich-leiblichen Ebene spürbar, Stress und Belastung werden zumeist durch körperliche Symptome bewusst. Der Leib erscheint geradezu als Mittler zwischen der auf uns eindringenden Welt und den in uns existierenden Ressourcen und Potentialen. Zwei grundsätzliche Perspektiven eröffnen sich hieraus: Zum einen können körperliche Reaktionen im Hinblick auf die Person als Anfrage betrachtet werden; zum anderen kann durch Achtsamkeit im Alltag und mithilfe einer Sensibilisierung für körperliche Signale Überlastungen präventiv begegnet werden.

DER LEIB IM PERSONVERSTÄNDNIS DER EXISTENZANALYSE

In jüngerer Zeit sind kaum noch die früheren Vorbehalte mancher psychotherapeutischer Richtungen zu vernehmen, die der Bedeutung des Leibes für das Personale entgegengehalten wurden. Ganz im Gegenteil wurde auch in der Existenzanalyse in den letzten Jahren (z.B. auf den internationalen Kongressen) immer häufiger ein Personverständnis vertreten, das den Leib unmissverständlich einbezieht (vgl. z.B. Längle 2013). Hier ein kurzer Abriss zum Person-Sein und zur Leiblichkeit:

Gemäß Längle (ebd.) zeige sich das Wesen des Menschen in seinem Person-Sein. Die Person wird als „das *in mir Sprechende*“ verstanden (ebd., 49). Und weiter: „*Die Person ist ein Phänomen*“ – das bedeutet: die Person gibt es nur, wenn sie in dieser Form in Erscheinung tritt. Ihr Wesen ist das Erscheinen“ (ebd., 50). Die Person habe die Fähigkeit zur inneren Resonanz, zum Einstimmen: „Etwas *,rührt‘* sich in einem;... etwas bewegt sich in einem, hebt an, beginnt einen zu bewegen, bringt eine Gestimmtheit auf, ändert die innere Verfassung. Was darin erfasst wird, ist die *,Stimmigkeit‘* der Gesamtlage,...“ (ebd., 51). Sie sei von ihrem Wesen her akhaft, suche Präsenz und Gegenwart und komme (ausschließlich) im gegenwärtigen Augenblick zum Erscheinen. Ihr „Antlitz“ sei nicht anders als phänomenologisch zu sehen (vgl. Längle 2014). Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass die Person – zum einen nach innen in der leiblich spürbaren Resonanz, zum anderen nach außen im Antlitz des leiblichen Erscheinens – mittels ihrer Leiblichkeit im je gegenwärtigen Augenblick als Ausdruck ihres Seins sichtbar wird.

Ergänzend sei auf die von Fuchs (2014) formulierten Aussagen zur Leiblichkeit der Person hingewiesen. Er betrachtet den Leib als Erscheinung der Person und konstatiert für den Zusammenhang von Person und Leiblichkeit, dass

¹ In der philosophischen Anthropologie wird in das Leib-Sein und das Körper-Haben unterschieden. Nach Fuchs (2014) ruht das Person-Sein auf dieser leiblich-körperlichen Doppeltheit, wobei er Leiblichkeit als subjektiv erfahrene Körperlichkeit versteht. Im Folgenden werden beide Begriffe im Sinne des Leib-Seins verwendet..

die Erfahrungen des Menschen sich im Körper einschrieben („embodiment“) und den Habitus quasi als leibliche Persönlichkeitsstruktur gestalteten.

Resümee: Das In-der-Welt-Sein der Person vollzieht sich mit und in dem lebendigen Leib (jeder Ausdruck: mimisch, gestisch, sprachlich; jeder Eindruck: perzeptiv; jede Emotion: hormonell, muskeltonisch – ist ein leibliches Geschehen). Der Körper weist stets über sich hinaus auf das Ich und die Person (Längle 2014). Damit erweist sich die Leiblichkeit bzw. der ganz konkrete Leib einer konkreten Person als direkter, unmittelbarer, unverstellter Erfahrungsraum mit dem Potential, hinsichtlich der vier Grundbestrebungen (1. - 4. Grundmotivation) spezifische Erlebnisse und Erkenntnisse zu gewinnen.

DER LEIB ALS ZUGANG IN DER ACHTSAMKEITS-PRAXIS

Neben zahlreichen explizit körperbezogenen Ansätzen (z.B. Konzentrierte Bewegungstherapie, Hakomi, Focusing, Körperzentrierte Psychotherapie, Integrative Bewegungstherapie vgl. Röhrich 2000) gewinnen Methoden aus dem Kontext „Achtsamkeit“ zunehmend Aufmerksamkeit in der Psychotherapie. Hierunter sind divergierende Perspektiven von einer reinen Übungspraxis über gezielte Trainings zur Stressreduktion bis zu tiefenpsychologisch-psychotherapeutischen Verfahren zu verzeichnen (vgl. Weiss et al. 2012). Übergreifend lassen sich Zielperspektiven formulieren – wie Bewusstseinsentwicklung, Selbsterforschung, Gesundheit, Stressbewältigung, effektives Handeln, konstruktive menschliche Beziehungen – sowie Methoden, die sowohl im Hinblick auf die Außen- wie auch auf die Innenwelt durch Fokussierung und Gewahrsein, ohne Bewertung und Urteil eine Offenheit und ein umfassendes Zulassen des Erlebens der Person ermöglichen wollen (vgl. ebd.).

Achtsamkeitspraxis bezieht stets den Körper mit ein. Jede Achtsamkeitsübung ruht auf, beginnt mit und findet immer wieder zurück zum Leib (wie z.B. bei der Konzentration auf das Atmen). Der Körper kann quasi als leibliche Verankerung in der Welt verstanden werden, denn er beinhaltet den unmittelbaren Bezug zur Gegenwart und führt stets zurück in die konkrete Wirklichkeit des Augenblicks.²

ZUM KONZEPT DER ACHTSAMKEIT

Für eine Definition sei hier der praktisch orientierte Zugang Kabat-Zinns herangezogen, der Achtsamkeit als ein „offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“ (Kabat-Zinn 2006, 35) kennzeichnet. Achtsamkeit ist als ein natürliches, besonders tiefgründiges Potential für das Leben anzusehen, das jedem Menschen zur Verfügung steht (vgl. ebd.).

Vier Bausteine bilden die Eckpfeiler für eine Achtsamkeitspraxis (vgl. Weiss et al. 2012):

Lenkung der Aufmerksamkeit: Eine dem Menschen ge-

gebene Fähigkeit ist die bewusste und absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf die jeweils gegenwärtige Innen- oder Außenwelt. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, entscheidet ganz wesentlich, wie wir uns und die Welt erleben. Angestrebt wird die „reine Aufmerksamkeit“, die uns wie ein klarer, blank polierter Spiegel auf die Wirklichkeit verweist.

Gegenwärtigkeit: Die Vergangenheit und die Zukunft können nicht direkt erfahren werden, sondern werden als Erinnerung, Emotion oder Gedanke repräsentiert. Die Übung besteht nun darin, die ganze Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, sich der Gegenwart zu öffnen, innere und äußere Reize bewusst wahrzunehmen und den Fluss des sich ständig ändernden Erlebens zuzulassen.

Akzeptanz: Ein zentrales Element bildet die Entwicklung einer (inneren) Haltung des Nicht-Bewertens, Nicht-Urteilens. Es geht darum, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er ist, und auch unangenehme Erfahrungen nicht zu meiden. Jede kritische und urteilende Betrachtung verhindert Offenheit für die Realität, für das Gegenwärtige. Akzeptanz bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern ist die Voraussetzung dafür, wirklich hinzuschauen.

Der „*innere Beobachter*“: Der innere Beobachter wird kultiviert, um Abstand zum Beobachteten zu erlangen, d.h. um das Beobachtete und den Beobachtenden bewusst auseinanderzuhalten. Er steht für einen Bewusstseinszustand, der im Sinne einer teilnehmenden Beobachtung das Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick sowie ein Heraustreten aus der Identifikation mit den Bewusstseinsinhalten ermöglicht.

Diese vier Bausteine überlappen sich; sie bedingen und verstärken einander zum Teil und tragen gleichermaßen zur Entwicklung der Achtsamkeit bei, so dass keine der Komponenten vernachlässigt werden sollte. Der regelmäßigen Übungspraxis wird viel Positives zugeschrieben: Sie führe zu tiefer Einsicht und Selbsterkenntnis, zur Selbsteinführung, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge, zur Gelassenheit und Konzentration, zum Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks.

THEORETISCHE VERBINDUNGEN

Achtsamkeit ist ein Begriff, dem als Herkunft die buddhistische Psychologie zugewiesen wird und der eng mit meditativen und bewusstseinsweiternden Praktiken in Zusammenhang steht (vgl. Weiss et al. 2012). Dieser Hintergrund wirft die Frage auf, inwieweit die Anlehnung an eine buddhistische Praxis mit dem Personverständnis der Existenzanalyse kompatibel ist.

Hierzu sei eine erste, vorläufige Annäherung in aller Kürze gewagt:

- a) Beim Versprachlichen gerät „die Person“ leicht zu einem abstrakten Begriff bzw. zu etwas Substantiellem, wenn auf einer theoretischen Ebene über dieses Phänomen nachgedacht wird. Bei dem Gemeinten geht es allerdings um das lebendige, akthafte Person-Sein im gegen-

² Sowohl der (leibliche) Ausdruck wie auch der (Selbstwahrnehmungs-) Eindruck werden über Bewegung vermittelt, seien es deutlich sichtbare (Gestik), kleine (Mimik, Atmung) oder auch kleinste Bewegungen (Muskeltonus-Änderungen).

wärtigen Augenblick, um ein tiefes Empfinden, für das jeweilig ganz eigene Sein und So-Sein und ein tiefstes Spüren dessen, wer wir sind.

Bei der Frage nach Parallelen der zwei theoretischen Ansätze lässt sich hier die Gemeinsamkeit feststellen, dass sich beide sprachlich kaum fassbaren Phänomenen zuwenden wie z.B. den Tiefen der Person und existentiellen Grundthemen. Die Achtsamkeitspraxis strebt nach einem tiefen Bewusstsein der Wahrheit, wahrhaftigen Seins und dem reinen Gewahrsein dessen, was und wie es ist, und weist damit eine große Nähe zu dem Personverständnis der Existenzanalyse auf.

- b) Das Personale im Menschen wird in der Existenzanalyse als ein dialogisches In-der-Welt-Sein gesehen. Der Mensch versteht und erkennt sich im Außenverhältnis mit dem Mit-Seienden und im Spiegel des jeweils Anderen.

Hier mag dem Buddhismus ein anderes Weltverständnis zugrunde liegen. Allerdings erscheint der Weg der Selbsterkenntnis durchaus geeignet, zu den Tiefen der Person vorzudringen. Zumindest in der Zen-Praxis geht es in den ersten Stufen darum, der Welt gegenüber geöffnet zu sein, ihr nicht-wertend, nicht (emotional) reagierend gegenüberzutreten und spiegelnd die inneren Vorgänge bewusst werden zu lassen und sich dem wahrhaftigen So-Sein anzunähern (vgl. Hilbrecht 2010).

- c) In der Personalen Existenzanalyse erwächst die Stellungnahme (PEA 2) nicht aus einem rein kognitiven Akt, sondern bezieht die gesamte Person ein. Eine tief empfundene Stimmigkeit in der Sphäre des Spürbaren, Fühlbaren, aber schwer Kommunizierbaren bildet die Grundlage für die Ausrichtung und Orientierung der Person.

In der Achtsamkeitspraxis geht es (ebenso) darum, über das regelmäßige Üben zu tiefen Einsichten zu gelangen. Durch das nicht-urteilende Schauen, das ausschließlich auf „reines“ Gewahrsein ausgerichtet ist, eröffnen sich direkte Erfahrungen, geistige Klarheit und eine Gefühl von Verbundenheit.

Aus den bisherigen Ausführungen lässt sich folgende These formulieren: Achtsamkeit kann über die körperlich-leibliche Ebene des Sich-Bewegens und Spürens einen Zugang vermitteln zu einem tiefen Fühlen dessen, wer oder was wir als Person sind.

PRAXISORIENTIERTE PERSPEKTIVE

Der Leib verweist auf konkretes, begreifbares In-der-Welt-Sein und existiert im Hier und Jetzt, wohingegen Gedanken und Emotionen häufig abschweifen, sich auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen, geprägt sind von unseren Vorstellungen und Grundüberzeugungen, der inneren Haltung bzw. dem (negativen oder positiven) Selbstbild. Die Achtsamkeitspraxis, stets mit Bezug auf die gegebene Realität der Leiblichkeit, führt uns in den gegenwärtigen Augenblick, in dem Vergangenheit und Zukunft aufgehoben bzw. bewahrt sind. Eine, im therapeutischen

Kontext relevante, Intention zielt darauf ab, nicht nur bei angenehmen, sondern vor allem auch bei belastenden Gedanken und Gefühlen sich auf das direkt Wahrnehmbare, die konkrete Realität zu fokussieren und auf Grundlage der akzeptierenden Haltung in seinem So-Sein zuzulassen. Jede Achtsamkeitsübung, ausgerichtet auf die grundlegende Schulung des Bewusstseins, kann für kleinste Veränderungen sensibilisieren und so zum frühzeitigen Erkennen bei einer Un-Gestimmtheit verhelfen, sei sie körperlicher, emotionaler oder gedanklicher Art. Das essentielle Potential des Menschen existiert stets nur in der Gegenwart. Zukunftssorgen bzw. grüblerische Rückschau in die Vergangenheit führen zur Fremdbestimmung und damit weg von der Person. Dem entgegen kann die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick in einer offenen, akzeptierenden Haltung zu innerer Klarheit und Gelassenheit, zu einem tiefen Spüren von Stimmigkeit führen – einem Anklingen der Person.

ZUR UMSETZUNG

Zu unterscheiden sind die formale (klar umschriebene Übungen im geschützten Setting) und die informelle (bewusste Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten bzw. Momente des Innehaltens) Achtsamkeitspraxis. Generell ist als erster entlastender Impuls die Unterbrechung zu nennen, d.h. in belastenden, kaum zu bewältigenden Situationen kurz inne zu halten und zu verlangsamen. Dies schafft Raum, den inneren Beobachter zu aktivieren und einströmende Gedanken und Emotionen loszulassen, um sich auf die realen Anforderungen des Augenblicks konzentrieren zu können.

Im *Einzel-Setting* empfiehlt es sich, hierzu eine genaue Anleitung mit anschließendem Gespräch einzubringen sowie den Klientinnen ein einfaches Repertoire für die tägliche Übungspraxis mitzugeben. Die Realisierung der körperbezogenen Aufgaben kann u.a. helfen, den eigenen Körper zu spüren, sensibel zu werden für zuvor nicht wahrgenommene innere Impulse, sich auf Wesentliches zu konzentrieren und verborgener Anteile bewusst zu werden (Beispiele: Atem-Aufgaben, Meditation, Körperwahrnehmungsaufgaben wie Body-Scan).

In *Gruppen* sind partnerbezogene Interventionen besonders geeignet, da hier z.B. in wahrnehmungsbezogenen Aufgabenstellungen Partner/innen als Spiegel für die eigene Person wirken können. Die Person erfährt sich im Außenverhältnis, durch ein In-Beziehung-Setzen des gegenwärtigen eigenen So-Seins mit einem Gegenüber und die zurückspiegelnde Reaktion der anderen Person (Beispiel: Führen und Folgen).

Fragen zur Selbsterforschung

Körper: Wo machen sich Empfindung, Gefühl, Impuls bemerkbar? Wie ist das genau spürbar? Hat dies einen Ort, wieviel Raum nimmt es ein, gibt es Veränderungen? Welche Gefühlsqualität schwingt mit?

Gedanken: Wo kommt der Gedanke her, welche Qualität geht damit einher? Was löst der Gedanke aus, welche Ge-

fühle tauchen bei dem Gedanken auf? Was passiert (noch) im Körper, wenn der Gedanke auftaucht?

Gefühle: Was für eine Art Gefühl ist das, welche Qualitäten hat es genau? Welche Gefühle tauchen noch auf, wie reagiert der Körper auf das/die Gefühl/e? Gibt es Veränderungen?

AUSBLICK

Angesehene wissenschaftliche Studien bestätigen die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Informationsverarbeitung im Gehirn sowie die Stärkung des Immunsystems bei regelmäßiger Übungspraxis (vgl. Hilbrecht 2010, 120 ff.; Weiss et al. 2012, 12, 263 ff.). Achtsamkeit kommt auch erfolgreich als therapeutisches Hilfsmittel zum Einsatz. Für den Kontext der Existenzanalyse wurde in diesem Beitrag die Frage positiv beantwortet, inwiefern Achtsamkeit ein methodisches Hilfsmittel als Zugang zur Person sein kann.

ANHANG

Die Übungspraxis während des Workshops

1. Auswahl aus Taiji-Qigong
2. Führen und Folgen
3. Loslassen der Arme
4. Atem-Aufgabe
5. Meditation mit dem inneren Beobachter

Fragen zum Einstieg und Innehalten zu Beginn des Workshops:

- *Wie bin ich hier?*
- *Was beschäftigt mich gerade?*
- *Was erwarte ich?*
- *(Wie) bin ich bei mir, jetzt im Augenblick?*
- *Wo und wie spüre ich meinen Körper am deutlichsten?*

Bewegungspraxis

Die hier vorgeschlagenen Aufgaben folgen der konzeptionellen Überlegung, mit großen Bewegungen beginnend zu immer kleineren bzw. die Wahrnehmung betreffend von außen nach innen vorzugehen. Die Einstiegs-Übungen können Spannungen lösen, erste Selbstwahrnehmungsimpulse setzen und Vertrauen bilden. Wenn eine entsprechende Grundlage gebildet ist, verschiebt sich der Fokus zunehmend auf selbsterfahrerische Aufgaben- und Fragestellungen.

1. Taiji-Qigong

(Lit. zur Praxis: W. Mertens & H. Oberlack (2010). Qigong. München: Gräfe und Unzer)

- a) Die Brust öffnen: Arme vor dem Körper heben, nach außen öffnen; auf dem gleichen Weg zurück.
 - *Beobachten – wo im Körper ist die Bewegung zu spüren?*
- b) Die Wolken teilen: großes Kreisen der Arme, vor dem Körper aufwärts, außen abwärts.
 - *Mit der Achtsamkeit der Bewegung folgen: spüre ich meine Arme von den Fingerspitzen bis zu den Schulter-*

blättern, entsteht ein Gefühl von Weite im Brustbereich?

- c) Rudern auf dem See: Hände offen, die Arme von unten außen nach oben bis Kopfhöhe und, Fäuste geballt, seitlich vor dem Körper nach unten führen.
 - *Wie unterscheidet sich das Gefühl im Oberkörper/Brustbereich von der vorigen Bewegung;*
 - *spüre ich die Bewegung der Schulterblätter;*
 - *wie fühlt sich die Bewegung für mich an, angenehm oder nicht so angenehm,*
 - *oder von beidem ein bisschen? Wie genau?*
- d) Den Ball vor der Schulter tragen: Hand heben bis diagonal vor der anderen Schulter, die andere Hand mit Handrücken auf die Lendenwirbelsäule, dabei sanfte Rotation der Wirbelsäule.
 - *Wo im Körper kann ich die Bewegung spüren, wie weit dehnt sich das Bewegungsgefühl aus?*
 - *Mag ich mich in die Rotation im Oberkörper hineinbegeben, halte ich dagegen fest?*
- e) Wie eine Wildgans fliegen: seitlich Flug-ähnliche Bewegungen mit den Armen, Knie bewegen sich leicht elastisch mit auf und ab.
 - *Wie geht es mir mit dieser Bewegung, fühlt sie sich leicht an? Geht sie durch den ganzen Körper?*
 - *Spüre ich einen Widerstand, gefällt mir die Bewegung vielleicht nicht, empfinde ich sie als irgendwie komisch oder unangenehm?*
- f) Den Ball prellen: Gewicht auf einen Fuß, das freie Knie steigt aufwärts, wie von der diagonalen Hand am Faden hochgezogen (Vorstellung Marionette); Körper aufrecht.
 - *Wie geht es mir mit der Balance, in dieser Übung – im Leben?*
 - *Wie ist es für mich, wenn ich die Balance verliere? Ist es peinlich, wenn andere Menschen mich so sehen können, oder macht es mir vielleicht Angst?*

2. Führen und Folgen

(Übung mit einer Partnerin/einem Partner)

- a) Verteilte Rollen: Person A legt beide Hände auf die Handrücken von Person B. B bewegt die eigenen Arme im Raum (Dynamik und Umfang variieren, die Arme unabhängig voneinander bewegen!); A hält Kontakt mit B und folgt in den Bewegungen, ohne selber initiativ zu werden (so entspannt wie möglich sich überlassen).
 - *Als folgende Person: beobachten, wie ich mich einlassen kann.*
 - *Als führende Person: beobachten wie ich die Arme bewege, z. B. (unbewusst) synchrone Bewegungen, wie kommt es dazu? Will ich meine/n P herausfordern oder eher helfen, die Übung „gut“ zu machen?*
- b) Gleichzeitiges Handeln: Beide Personen legen z.B. die rechte Hand auf den linken Handrücken der anderen Person, so dass beide gleichzeitig mit der rechten Hand folgen und zugleich mit der linken Hand führen.
 - *Beobachten, was geschieht. Bin ich eher aktiv oder pas-*

siv, welche Seite fällt mir leichter?

- *Wie ist es genau, kann ich zugleich loslassen und aktiv sein? (Wo) kenne ich das von mir; kann ich dies akzeptieren?*
- *Austausch zu zweit: Was hat mich besonders beeindruckt, war eine neue Entdeckung für mich? Was war typisch und kenne ich von mir aus anderen Kontexten?*

3. Loslassen der Arme

Person A steht, Füße ca. hüftbreit, gut geerdet, aufrecht, Becken oberhalb der Füße, Schultern oberhalb des Beckens. Person B steht seitlich neben A und beginnt sanft, einen Arm frei zu bewegen: Alle Gelenke, alle anatomisch möglichen Richtungen, Tempo- und Rhythmuswechsel, Einbeziehen der Schultern/Schulterblätter. A überlässt den Arm der anderen Person, lässt alles zu, ganz gelassen.

- *In der Stille auf die Signale horchen. Welche Impulse kommen mir ins Bewusstsein?*
- *Wo spüre ich Widerstände? Kann ich diese akzeptieren und loslassen?*
- *Mag ich mich meiner/m Partner/in anvertrauen und zulassen, dass er/sie meinen Arm komplett in den Händen hält und über die Bewegungen bestimmt?*

4. Atem-Aufgabe

Sitzen, im Körper ankommen (Kontakte spüren: Füße zum Boden, Oberschenkel/ Sitzhocker zur Sitzfläche, Arme auf Armlehne oder eigenen Beinen), die Wirkung der Schwerkraft spüren, die uns schwer werden lässt, getragen vom Boden, von dem Stuhl, auf dem wir sitzen, der uns hält; in der Stille ankommen, dem Atem folgen; tief in sich hineinhorchen; Bewegungen entstehen nur durch das Atmen, den Atem fließen lassen (es atmet sich von allein).

An den Beginn erinnern (siehe Fragen zum Einstieg am Beginn des Anhangs): Wo waren Körpersignale spürbar? Dorthin den Atem lenken, oder in Körperbereiche, die sich jetzt bemerkbar machen, durch einen kleinen Schmerz oder eine Spannung; mit der Vorstellungskraft den Atem in diese/n Körperbereich/e lenken und hineinspüren, wie es sich anfühlt, was geschieht; vielleicht können Sie in dem Bereich weich werden, die Spannung schmelzen lassen...

5. Meditation mit dem „inneren Beobachter“

Umgang mit auftauchenden Gedanken und Gefühlen in vier Schritten:

- *erkennen (da ist was),*
- *unterscheiden (ist es eine Wahrnehmung oder eine Bewertung? Ruhig einen kleinen Moment hierbei verweilen, bis es klar ist.),*
- *annehmen (ganz gleich, was oder wie es ist, einfach akzeptieren – „jetzt im Moment ist es eben so“),*
- *wieder ziehen lassen (als Bild wie leichte Schäfchen-Wolken oder eine Feder im Wind) und die Achtsamkeit zurück in die Gegenwart lenken, auf das Atmen konzentrieren.*
 - gelassen (kein Anstrengen)
 - beobachten (neugierig und offen für das, was sich zeigt)
 - akzeptieren (kein Bewerten)
 - loslassen (kein zweifelndes Verhaftet-Sein)

Literatur

- Fuchs T (2014) *Personalität als Leiblichkeit*. Vortrag am 2.5.2014 anlässlich des Internationalen Kongresses ‚Potentiale der Person‘, GLE-I: Berlin
- Hilbrecht H (2010) *Meditation und Gehirn. Alte Weisheit und moderne Wissenschaft*. Stuttgart: Schattauer
- Kabat-Zinn J (2006) *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt/M: Fischer
- Längle A (2013) *Das Richtige spüren? Authentizität und Gewissen*. Existenzanalyse 30, 2, 46-58
- Längle A (2014) *Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz*. Vortrag am 4.5.2014 anlässlich des Internationalen Kongresses ‚Potentiale der Person‘, GLE-I: Berlin
- Röhrich F (2000) *Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Ein Leitfaden für Forschung und Praxis*. Göttingen u.a.: Hogrefe
- Weiss H, Harrer M E & Dietz T (2012) *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserin

SIGRID HAPP
Eppendorfer Landstr. 164
D – 20251 Hamburg
sigrid.happ@uni-hamburg.de

GESUNDHEIT UND ALTER – PERSPEKTIVEN AUS DER SALUTOGENESE

THOMAS SCHUKAI

Die Gesundheit ist ein herausragender Wert für den Menschen, der im Alter noch an Bedeutung gewinnt. Zugleich ist die Gesundheit im Alter zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.

Vor diesem Hintergrund findet Gesundheitsförderung für den alternden Menschen in einem veränderten Kontext statt. Dies wird auf der Grundlage der Salutogenese nach Antonovsky entwickelt. Drei Kategorien sind nach diesem Ansatz für den Erhalt der Gesundheit entscheidend: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Anhand von drei Studien wird aufgezeigt, wie diese konkret die Gesundheit und die Lebenserwartung des alternden Menschen maßgeblich beeinflussen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Faktoren für hohe Lebenserwartung, Gesundheit bei Hochbetagten, Salutogenese und Werterleben

HEALTH AND AGE – PERSPECTIVES FROM SALUTOGENESIS

Health is an outstanding value for mankind, gaining in importance with advanced age. At the same time, health in old age is exposed to additional burdens.

Against this background, health promotion for aging persons takes place in a modified context, which is developed on the basis of salutogenesis of Antonovsky. In line with this approach, three categories are decisive for the maintenance of health: comprehensibility, manageability, meaningfulness. By means of studies it is shown, how they concretely influence the health and life expectancy of aging persons.

KEYWORDS: factors for high life expectancy, health at an advanced age, salutogenesis and experience of values

Die Gesundheit und Vitalität verbinden wir eher mit der Jugend als mit dem Alter. In gewisser Weise kann der Prozess des Alterns sogar als ein Weg in zunehmende Erkrankung verstanden werden, wenn wir bedenken, dass manche Krankheiten – wie Diabetes mellitus, Osteoporose oder einige Formen von Krebs – im Lebensverlauf bis ins hohe Alter immer häufiger auftreten.

In der vielleicht ersten Untersuchung über das Alter „Peri Géros“, die vor circa 2200 Jahren von Schülern des Aristoteles durchgeführt wurde, heißt es bereits: „Aus der Sicht der Jugend leiden Greise unter dem zunehmenden Verlust ihrer Sinneswahrnehmungen, unter Krankheiten und unter mangelndem öffentlichen Ansehen wegen des Ausschlossenseins von der großen Politik...“ Aber dann wird fortgeführt: „Die andere Seite argumentiert dagegen mit altersunabhängigen Werten: Wahre Tugend begegne sowohl bei Jungen wie bei Alten. Der Vorteil des Alters bestehe freilich darin, dass Geist und Seele sich unabhängig von den einengenden körperlichen Begierden und Lasten entfalten könnten.“ (zit. nach: Hartmann 2008; 29)

Auch in unserer Gesellschaft teilen viele die Auffassung der Jugend in der Antike. So heißt es im letzten Altenbericht der Bundesregierung zum Thema Altersbilder: „Ist die Aufmerksamkeit und Ressourcenzuweisung für Prävention in der Forschung und Praxis im Vergleich zu anderen medizinischen Versorgungsbereichen bereits gering, so verschärft sich diese Problematik für die ältere Population.“ (6. Altenbericht 2010, 159)

Die Gesundheit älterer Menschen wird demnach nicht als lohnender Bereich für gesellschaftliches Engagement gesehen. Diese Auffassung ist allerdings sowohl falsch als auch schädlich. Wenn wir Gesundheit weder verengt als Abwesenheit von Krankheit noch idealtypisch als umfassendes Wohlbefinden (WHO) verstehen, zeigt sie sich als ein Möglichkeitsraum in jeder Lebensphase.

In diesem Sinne begreift Aaron Antonovsky in seinem

Modell der Salutogenese die Gesundheit. Er stellt dabei nicht die Ursache von Krankheiten sondern die Ursachen der Gesundheit in den Mittelpunkt. Die beiden Pole vollständige Gesundheit oder vollständige Krankheit sind im realen Leben nicht vorzufinden. Jeder Mensch, auch wenn er sich überwiegend als gesund erlebt, hat auch Erkrankungsanteile und umgekehrt. Der Mensch ist in seinem Leben fortwährend und in jedem Alter Belastungen körperlicher und psychischer Art ausgesetzt – die man auch Stressoren nennt. Der Mensch ist in unterschiedlichem Maße befähigt diese Belastungen zu bewältigen.

In seinen Forschungen zu Menschen, die trotz schwerwiegender äußerer Belastungen in der Lage waren ihre Gesundheit über einen längeren Zeitraum zu erhalten, identifizierte Antonovsky eine Reihe von gemeinsamen Faktoren. Diese lassen sich unter drei Überschriften subsumieren: die Komponente der Verstehbarkeit – als ein kognitives Verarbeitungsmuster, die Komponente der Handhabbarkeit – als die Überzeugung geeigneter Ressourcen für Anforderungen zur Verfügung zu haben sowie die Komponente der Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit – als die Überzeugung, dass Anforderungen es wert sind, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie als positive Herausforderungen zu betrachten. Diese dritte motivationale Komponente, sieht Antonovsky als die wichtigste an. Die drei Dimensionen fasst er zusammen unter dem Begriff des Kohärenzgefühls, also der Fähigkeit alle Situationen im Zusammenhang zu begreifen (Snowdon 2001, 28 ff).

Dabei bestehen auffällige Übereinstimmungen zwischen Aaron Antonovsky und Victor Frankl nicht nur in Bezug auf ihre biographischen Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Holocaust, die für die jeweiligen Konzeptionen entscheidenden Einfluss hatten. Auch der enge Zusammenhang zwischen der inneren Wertbezogenheit und der Fähigkeit seine Gesundheit zu erhalten, verbindet beide Ansätze.

So führte Frankl in seinem Vortrag vor der Gesellschaft

der Ärzte in Wien 1980 aus:

„Die Psychosomatische Medizin lässt uns viel weniger verstehen, warum da einer krank wird, als vielmehr, warum da einer gesund bleibt.“ Und dann weiter: „Alles in allem wird evident, dass nicht nur die Immunlage von der Affektlage abhängt, sondern auch die Affektlage von der Motivation.“ (Frankl 1994, 235)

Im Folgenden sollen nun die drei entscheidenden Faktoren nach dem Ansatz der Salutogenese für die Erhaltung der Gesundheit – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit – an drei Projekten und Studien über ältere Menschen veranschaulicht werden.

AKTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ALTER

Gesundheit gewinnt mit steigendem Alter an Bedeutung für den Menschen. Nach dem 60. Lebensjahr übertrifft das Interesse an der eigenen Gesundheit die bis dahin vorherrschenden Werte Beruf, Familie und Finanzen an Bedeutung. Mit dieser Wertauffassung als Motivation arbeitet das Gesundheitsvorsorge-programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ als ein neuartiges Konzept der Gesundheitsvorsorge im höheren Lebensalter (Meier-Baumgartner et al. 2006, 39).

Es wurde maßgeblich von dem gerontologischen Zentrum des Albertinen-Hauses in Hamburg entwickelt und durchgeführt. In enger Kooperation mit Hausarztpraxen im Stadtgebiet wurden insgesamt 800 Menschen ab 60 Jahren zu Schulungen zu dieser Thematik eingeladen, von denen 580 Personen an dem Beratungsprogramm teilnahmen. Für die älteren Menschen bedeutet Gesundheitsförderung konkret, bestehende Reserven auszubauen, verloren gegangene Fähigkeiten wiederzugewinnen oder psychosoziale Benachteiligungen durch körperliche Einschränkungen zu verhindern (ebd., 32).

Da das Projekt auf Beratung basiert sollten die Bereiche zum einen bedeutsam sein für die Erhaltung von Gesundheit und Selbstständigkeit im höheren Alter, zum anderen insbesondere weitgehend der eigenen Verantwortung und Selbstbestimmung unterliegen. Folgende Themen erfüllten beide Kriterien: Ernährung, körperliche Aktivität und soziales Umfeld.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die im Durchschnitt 71 Jahre alt waren, erwarben vielfältige neue Fertigkeiten zu einer gesünderen und aktiven Gestaltung ihres Alltags. Sie bewiesen dabei erstaunliche körperliche, geistige und soziale Kompetenz und demonstrierten durch ihre aktive Mitarbeit zur Ernährung und Bewegung hohe Motivation und Flexibilität (ebd., 23). Dies war von Anfang an gegründet in der vorherrschenden Auffassung in erster Linie selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu haben (ebd., 59).

Im Bereich Bewegung zeigte sich, dass schon mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität körperlichen Abbau bremst und positiv auf Körper und Psyche wirkten. Im Alter häufige Beschwerden können gelindert werden: Aktivität erhält die Leistungsfähigkeit, schützt vor Kreislauferkrankungen und stürzen, lindert Schmerzen und Depressionen. Hierzu zählen auch alltägliche Bewegungsformen wie Radfahren, Spaziergänge und Treppensteigen. Im Bereich Bewegung haben es zwei von drei Personen (67,4 %) nach

sechs Monaten geschafft, kontinuierlich zumindest eine Empfehlung zur eigenen körperlichen Aktivität in den Alltag zu integrieren.

Beim Thema Ernährung ist bedeutsam, dass Essen und Trinken gleichzeitig Genuss und Quelle der Energie für ein aktives Leben gerade im Alter sein kann. Es wurde eine ausgewogene abwechslungsreiche Mischkost mit viel Obst und Gemüse empfohlen. Zentrale Bedeutung hat das regelmäßige und ausreichende Trinken. Gerade im Bereich Ernährung zeigten sich die besten Ergebnisse: insgesamt 85,5 % der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gelang es mindestens eine der beiden ausgesprochenen Empfehlungen umzusetzen, 59,2 % war es sogar möglich, beide Ernährungsempfehlungen in den persönlichen Alltag zu integrieren.

Zur Soziale Vorsorge sind folgende Themen zugeordnet: aktives Alter – Übergang in den „Un“-Ruhestand, Freizeitgestaltung und Ehrenamt, Wohnformen von der Wohngemeinschaft bis zum Pflegeheim und insbesondere mögliche Wege aus der Einsamkeit. Da die Beratung hier individualisiert erfolgte, ließen sich hierbei Erfolgsdaten so nicht erheben (ebd., 68 f).



Insgesamt ist aber auf dem Hintergrund von allgemein eher begrenzten Erfolgsaussichten von reiner Beratung im Bereich der Gesundheitsförderung der Erfolg dieser Maßnahme erstaunlich. Liegen diese zumeist im Bereich von 10 - 15% in Bezug auf Verhaltensveränderungen, so sind die hier erzielten Quoten je nach Thematik von 60% und darüber außergewöhnlich.

Zwei Voraussetzungen des Projektes sind meines Erachtens hierfür positiv verantwortlich. Einerseits wurde durch die Zusammenarbeit mit den Hausärzten auf Seiten der Kli-

enten ein Vertrauensvorschuss in Bezug auf die Maßnahme geschaffen. Andererseits bestand durch die hohe Wertigkeit, die Gesundheit für ältere Menschen besitzt, auch eine entsprechende Bereitschaft zur persönlichen Umsetzung der vorgeschlagenen Veränderungen. Dies sind die Grundlagen, weshalb in hohem Maße allein durch Beratung – also „Verstehbarkeit“ von konkreten Gesundheitsmaßnahmen – bei den Teilnehmern gesundheitsfördernde Verhaltensweisen initiiert werden konnten.

DIE NONNENSTUDIE

Innerhalb der katholischen Ordensgemeinschaft von Notre-Dame in den USA wurde mit insgesamt 678 Schwestern ab 1986 eine Langzeit Studie durchgeführt, welche zu zahlreichen überraschenden Ergebnissen geführt hat. Religiöse Gruppen mit ihrem gleich bleibenden und gemeinschaftlichen Tages- und Lebensverlauf bieten viele Vorteile für epidemiologische Studien. Zudem haben die Ordensschwestern alle einen ähnlichen Lebensstil und gehen meist wie bei diesem Schulorden gleichen beruflichen Tätigkeiten nach. Das spirituelle und an Bedeutsamkeit reiche Leben der Frauen und die starke Kraft der Gemeinschaft im Orden sind an sich schon wichtige Grundbedingungen, die dazu beitragen, dass die Ordensschwestern eine höhere Lebenserwartung haben und viele ihren hundertsten Geburtstag feiern konnten.

Im Rahmen dieser Studie wurden aber darüber hinaus viele konkrete Bedingungen deutlich, die zur körperlichen und vor allem geistigen Gesundheit bis ins hohe Alter beitragen. So ist es eine Illustration zur Dimension der Handhabbarkeit zur Förderung von Gesundheit. Bei den beteiligten Frauen wurden jährlich umfassenden Untersuchungen in Bezug auf ihre kognitiven Fähigkeiten und ihren Gesundheitsstatus durchgeführt. Zudem erklärten sich alle an der Studie beteiligten Frauen bereit, dass nach ihrem Tode ihr Körper und insbesondere ihr Gehirn einer detaillierten Autopsie unterzogen werden konnten.

Eine der beteiligten Ordensschwestern bemerkt hierzu: „As sisters, we made the hard choice not to have children. Through brain donation, we can help unravel the mysteries of Alzheimer’s disease and give the gift of life in a new way to future generation.“ (Sister Rita in: Snowden 2001, 52)

Schwester Nicolette, die zum 70. Jahrestag ihres Weihenjahrganges die einzige Überlebende dieser Gruppe war, antwortete auf die Frage wie ihr dies gelungen sei, länger als alle anderen bei guter Gesundheit zu bleiben: „Ich laufe jeden Tag einige Meilen.“ „Und wann haben Sie mit diesem Übungsprogramm begonnen?“ Antwort: „Als ich 70 wurde.“ Gehen ist einer der wirksamsten Wege das Herz – Kreislaufsystem gesund zu halten und Schwester Nicolette zeigt, dass es nie zu spät ist, um damit anzufangen (ebd., 37).

Ein besonderes Interesse wurde in dieser Studie auf Faktoren und die Entwicklung der Alzheimer Demenz in der Untersuchungsgruppe gelegt. Aber auch die Frage, welche Faktoren einen Schutz vor Alzheimer bieten können, war von großem Interesse. Alzheimer ist eine Familienkrankheit und dabei ist nicht an die genetische Komponente gedacht. Es gibt viele Opfer neben dem Patienten selber: Familienmitglieder, Freunde und Unterstützer sind tief davon betrof-

fen als Zeugen und Begleiter der fortschreitenden geistigen Zerstörung des Menschen. Gerade im Bereich der Demenz haben viele Menschen von Schicksalsglauben geprägte Vorstellungen, als ob es für bestimmte Menschen und vor allem mit fortschreitendem Alter ein unausweichlicher Prozess wäre. Dies ist ein Mythos.

Hierzu lohnt es sich, die unterschiedlichen Entwicklungen der Ordensschwestern Maria und Dolores zu betrachten. Beide wuchsen zusammen in Süddeutschland auf und wurden von ihrem Orden 1936 im Rahmen der Schließung zahlreicher Privatschulen nach Amerika geschickt. Dort mussten sie zunächst Sprachunterricht nehmen um ihrer Lehrertätigkeit wieder nachgehen zu können. In dieser Zeit zeigten sich die großen Unterschiede in ihrem Charakter und Verhalten. Während Schwester Dolores optimistisch die neue Herausforderung anging, zog sich Schwester Maria immer stärker zurück.

Schwester Maria formulierte unter anderem: „Unter der Führung unserer freundlichen Superiorin wurden wir darauf vorbereitet unsere zukünftige Beschäftigung als Lehrerinnen der katholischen Jugend zu erfüllen.“

Schwester Dolores hingegen: „Ich möchte das vor mir liegende Leben unter das Motto stellen Dankbarkeit für Gottes Gnade.“ Die Ursachen für die depressive Episode, die Schwester Maria nach ihrer Ankunft in Amerika durchlebte, reichen wahrscheinlich bis in ihre Kindheit zurück. Sie schrieb, dass sie eine harte Kindheit erlebt hatte und ihr Vater eine sehr strikte Erziehung walten ließ, nachdem er nervlich labil aus dem Ersten Weltkrieg zurückgekehrt war. Depression und Alzheimer sind nach verschiedenen Studien zwischen 15 und 40 % miteinander verknüpft.

Die Alzheimererkrankung ist oftmals eindeutig erst nach dem Tode durch charakteristische Veränderungen im Gehirn nachzuweisen. Im Rahmen der neuen Studie wurden die Untersuchungen an den Gehirnen der Verstorbenen vorgenommen, ohne dass den untersuchenden Ärzten die Ergebnisse der kognitiven Tests bei diesen Personen bekannt waren. Im Fall von Schwester Maria zeigten sich nach ihrem Tode nur leichte dementielle Veränderungen an Ihrem Gehirn. Bei den kognitiven Untersuchungen hingegen hatte sie Symptome einer weit fortgeschrittenen Alzheimererkrankung – die Depression war mit ihrer beginnenden Demenz in eine sich verstärkende negative Wechselwirkung getreten (ebd., 69 ff).

Bei einer anderen Nonne hingegen, Schwester Bernadette, die 1990 im Alter von 85 Jahren starb, erwies sich bei der Autopsie, dass sie zahlreiche Merkmale einer fortgeschrittenen Alzheimer Erkrankung hatte. Dennoch zeigte sie bis zuletzt keinerlei mentale Beeinträchtigungen: Bei den Tests in Bezug auf ihr Gedächtnis hatte sie bis zuletzt ausgesprochen gute Werte. Offenbar war ihr Gehirn in der Lage die organischen Schäden erfolgreich zu kompensieren. Es zeigte sich insgesamt im Rahmen der Studie, dass bei den Frauen, die zwischen 96 und 100 Jahren starben, fast 40 % keine Anzeichen einer Demenz oder einer Alzheimererkrankung aufwiesen (ebd., 99).

Ein besonderer Glücksfall für die Untersuchung war die Tatsache, dass alle Nonnen, als sie sich auf ihre Weihen vorbereiteten, eine Autobiografie schrieben. Somit waren verlässliche Daten über jede einzelne der Frauen vorhanden weit über die Zeit der Untersuchung hinaus. Diese Doku-

mente wurden nach verschiedenen Kriterien in Bezug auf den Inhalt und auch das sprachliche Niveau untersucht. In diesem Zusammenhang ist besonders der Fall zweier Schwestern hervorzuheben: Schwester Helena und Schwester Emma. Obwohl beide die gleiche Ausbildung und Studien durchliefen, wiesen sie im Jahr 1992 bei den Mini-Mental-State Tests konträre Ergebnisse auf. Während Schwester Hellen deutliche Anzeichen einer fortgeschrittenen Demenz aufwies, zeigten sich bei Schwester Emma hohe Werte, die eine volle geistige Leistungsfähigkeit bedeuten. Erstaunlich ist nun, dass bereits im Alter von 20 Jahren sich ebenso deutliche Unterschiede in der Ausdrucksfähigkeiten und sprachlichen Differenzierung zeigten.

Insgesamt ließ sich diese Übereinstimmung zwischen Alzheimer und geringer sprachlicher Ausdrucksfähigkeit im jungen Alter bei 90 % der untersuchten Fälle feststellen (ebd., 114). Somit ist dieser Faktor praktisch genauso aussagestark wie das Auftreten des APOE-4 Gens, dass vor allem wenn es als Doppelgen nachweisbar ist, in sehr hohem Maße die Entwicklung einer Alzheimer Erkrankung voraussagbar macht. Aber auch in diesem speziellen Fall konnten im Rahmen der Studie zwei Fälle aufgezeigt werden, bei denen die Nonnen zwar Genträgerinnen waren, aber bis zum 85. Lebensjahr und im anderen Fall sogar fast neunzigjährig ohne dementielle Beeinträchtigungen waren (ebd., 135).

Es gibt demnach keinen Schicksalsfaktor, der über die Entstehung von Alzheimer entscheidet sondern Plastizität der gesundheitlichen Entwicklung in beide Richtungen. Dabei tragen im Negativen insbesondere auch zerebrale Insulte zu einer dementiellen Erkrankung bei. Damit ist nicht nur der Apoplex, also der klassische Schlaganfall gemeint, sondern auch kleinere vorübergehende Geschehen: sogenannte TIA's. Im Rahmen der Studie konnte gezeigt werden, dass bei über 90 % der Gehirne, die Zeichen von Alzheimer zeigten – mit den typischen Plaques und Fibrillen – auch Schädigungen durch eine Ischämie, also eine Durchblutungsstörung im Gehirn, nachweisbar war. Dies bedeutet aber, dass damit wirksame Prävention in greifbare Nähe rückt, denn die Faktoren, die Schlaganfälle begünstigen bzw. verhindern, sind überwiegend bekannt (ebd., 156).

Hier spielen dann wieder die Faktoren Ernährung und Bewegung eine zentrale Rolle. Aber wie David Snowdon schreibt: „What I know for sure is that nutrition for healthy aging is not just about eating certain foods. It also depends on where we eat, whom we eat with and whether the meal nourish our heart, mind and soul as well as our body.“ (ebd., 170)

Eine herausragende Bedeutung hat in Bezug auf Prävention von Arteriosklerose und Demenz die Aufnahme von Antioxidantien vor allem Leukopin, das zur Klasse der Carotinoide gehört und in Tomaten in höheren Dosen enthalten ist. Sechseinhalb Jahre nach einem entsprechenden Bluttest waren 70% der Nonnen, die einen hohen Leukopinwert aufwiesen, noch am Leben aber nur 13% derjenigen mit einem niedrigen Wert (ebd., 173). Daneben spielen auch Vitamin C und Folsäure eine positive Rolle. Wenn man noch die HDL Fette nimmt, wie sie in bestimmten Ölen und Fischarten enthalten sind, so haben wir viele Komponenten der mediterranen Küche – die ja auch für den Gaumen einiges zu bieten hat.

Eine weitere Untersuchung bezog sich auf den Zusammenhang von Alzheimer zum emotionalen Ausdruck, wobei sowohl die Vielfalt als auch die positive oder negative Gemütsstimmung berücksichtigt wurden. Wiederum wurden hierfür auch die Autographen herangezogen, die die Schwestern als junge Frauen verfasst hatten.

Die Thematik wird bereits im Alten Testament im Buch der Sprichwörter formuliert:

„Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, ein bedrücktes Gemüt lässt die Glieder verdorren.“ (17,22)

Es zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang: Während die Frauen mit einem geringen emotionalen Ausdruck und wenigen positiven Gefühlsäußerungen durchschnittlich 86,6 Jahre alt wurden, erreichten die Frauen mit vielfältigen positiven Emotionen im Schnitt ein Alter von 93,5 Jahren. Also sieben Jahre Gewinn an Lebenszeit und darüber hinaus an gut und wertvoll erlebter Zeit (Snowdon 2001, 193).

Eine besondere Geschichte zum Abschluss dieses Kapitels. Schwester Mary verstarb im Alter von 102 Jahren. Bei Autopsie wog ihr Gehirn lediglich 870 Gramm und wies deutlich Zeichen einer Alzheimer Demenz auf. Zu Lebzeiten hatte sie aber bis zuletzt sowohl bei den Mini Mental Tests als auch im persönlichen Kontakt keine Zeichen einer Demenz gezeigt. An ihrem letzten Geburtstag wirkte sie auf die Schwestern nur etwas ruhiger und weniger energisch. Ihr Lebensinhalt war das Lehren und dies übte sie bis zu ihrem 84. Geburtstag aus. Aber auch danach ging sie nicht in den Ruhestand wie sie betonte sondern half, wo sie konnte in ihrem Konvent: „I only retired at night.“ Ich ruhe mich nur nachts aus – pflegte sie zu sagen (ebd., 204).

Als Faktoren, die unmittelbar zu einem langen und geistig gesunden Leben beitragen, lassen sich resümieren: Spazierengehen, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Emotionen und ein Lebensinhalt, für den das Leben lohnt. Dies sind die positiven und beeinflussbaren Faktoren, welche sogar die Vorsorge gegen Alzheimer in den Bereich von Handhabbarkeit und Selbstwirksamkeit bringen.¹

HUNDERTJÄHRIGE

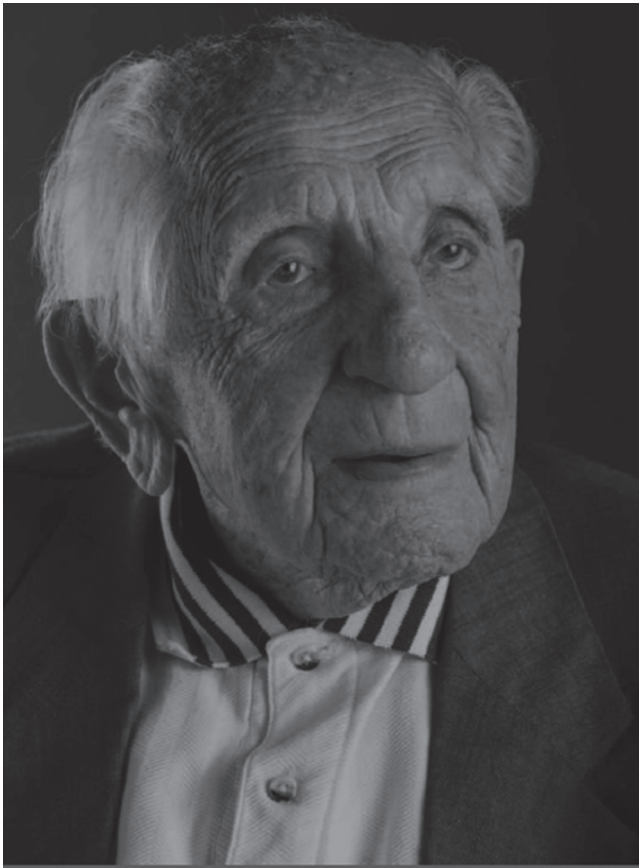
Hochrechnungen zufolge hat jedes zweite Kind, das nach dem Jahr 2000 in Deutschland geboren wurde, gute Chancen seinen 100. Geburtstag zu erreichen. Allein im Zeitraum von den Jahren 2000-2010 stieg die Zahl der Hundertjährigen in Deutschland von rund 6000 auf über 13 000, was einer Zunahme um 122 % entspricht (Jopp 2013, 9).

Aber nicht allein aus diesen Gründen beschäftigt sich die Heidelberger Studie nach zehn Jahren zum zweiten Mal mit dem Thema der Hundertjährigen. Die Frage ist insbesondere, welche Faktoren dazu beitragen, dieses hohe Alter in Verbindung mit subjektivem Wohlbefinden zu erreichen.

Da in diesem Alter ein Leben ohne körperliche Einschränkungen und Erkrankungen nicht anzutreffen ist, rücken die geistig-seelischen Aspekte dabei in den Mittelpunkt der Betrachtung: Kontrollerleben, Optimismus, Lebenswille und Lebenssinn.

Die Befürchtung ist verbreitet, dass zwar aufgrund des

¹ vgl. hierzu die Empfehlungen „Alzheimer vorbeugen“ - PDF der Alzheimer Forschungsinitiative e.V.



medizinischen Fortschrittes immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen können, dabei aber in steigendem Maße körperliche und kognitive Erkrankungen in Kauf genommen werden müssen.

Gerade in Bezug auf die geistige Fitness bestätigt sich dies keinesfalls: Im Verlauf der zehn Jahre seit der ersten Erhebung hat sich Anteil der mental gesunden Menschen sogar signifikant verbessert: 52 % haben in diesem Bereich keine oder geringfügige Einschränkungen gegenüber 41 % vor zehn Jahren.

Lediglich 22 % haben starke Einschränkungen gegenüber 28 % vor zehn Jahren (ebd., 24). Ähnliche Ergebnisse wurden auch in anderen Ländern festgestellt. Die heutigen Hundertjährigen sind nicht stärker eingeschränkt als die Hundertjährigen vor zehn Jahren. Ein größerer Anteil der heutigen Hundertjährigen kann Tätigkeiten ausführen, die ein selbstständiges Leben ermöglichen.

Da das sehr hohe Alter zumeist mit vielfältigen Verlusten in zentralen Lebensbereichen einhergeht, können sich jüngere Menschen oft kaum vorstellen, dass ein gutes Leben im Alter überhaupt möglich sein kann. So erstaunt es, dass die Frage, ob sie leicht zum Lachen zu bringen seien, überwiegend von den Hundertjährigen mit „Ja“ beantwortet wird. Für die Frage, ob sie ebenso glücklich seien wie in jüngeren Jahren, ergab sich ein beinahe identisches Antwortmuster. Nur eine von über 100 Personen gab an, überhaupt nicht zufrieden zu sein. So zeigt sich, dass die Hundertjährigen trotz aller erlebten Einschränkungen und Ressourcenverluste ebenso glücklich sind, wie die Vierzigjährigen und sogar eine höhere Lebenszufriedenheit haben als 80 bis 95-jährige Menschen. Dies kann ein indirekter Hinweis darauf sein, dass eine optimistische Grundeinstellung einen Beitrag zum Überleben leistet. Möglicherweise haben diejenigen 80 bis

95-jährigen eine größere Chance, 100 zu werden, die einen optimistischeren Ausblick auf das Leben haben (ebd., 40 ff).

Generell wurde deutlich, dass klassische Ressourcen wie Bildung und Einkommen, sowie die Anzahl von Gesundheitsproblemen keine Beziehung zur Lebenszufriedenheit bei den Hundertjährigen aufwiesen. Im Gegensatz dazu wiesen die psychologischen Stärken – Selbstwirksamkeit, Lebenssinn und Lebenswille – eine deutlich positive Beziehung zur Lebenszufriedenheit auf. Mit anderen Worten: Menschen in diesem hohen Alter sind in erster Linie nicht aufgrund sondern trotz ihrer Lebensumstände mit ihrem Leben zufrieden.

Von großer Bedeutung für die geistige Gesundheit des Menschen ist das Erleben von Selbstwirksamkeit, also zu erleben, dass wichtige Tätigkeiten des Alltags selbstständig durchgeführt werden können. Wie sollte dies auf dem Hintergrund zunehmender körperlicher oder kognitiver Einschränkungen aufrechtzuerhalten sein? Indem der betagte Mensch sich beteiligt erlebt, ihm mit seinen Bedürfnissen ausreichend Zeit und Raum gewährt wird, und er so auch erlebt, dass er Tätigkeiten, wenn auch nicht mehr eigenständig ausführen so doch steuern kann. Gerade wenn sich die Wirkfelder im Alltag reduzieren, ist umso sorgsamer darauf zu achten, die Bereiche von Selbstständigkeit und Autonomie nicht zusätzlich einzuschränken.

Noch höhere Bedeutung für die Hochbetagten hat die Frage, inwieweit sie sich als Teil einer Gemeinschaft erleben: 40 % der Befragten Hundertjährigen berichtete von Einsamkeitsgefühlen. Einsamkeit ist gerade auch für die Gesundheit ein wichtiges Thema, denn Gefühle der Einsamkeit sind ein Risikofaktor für eine Reihe von Krankheitsindikatoren, Gedächtnisprobleme und eine geringere Lebensqualität. Auch in dieser Studie zeigte, dass Hörprobleme und vor allem Schmerzintensität, Lebenszufriedenheit und Depression in einem eindeutigen Zusammenhang mit der Einsamkeit stehen. Depressionen treten bei einsamen Hundertjährigen dreimal so häufig auf wie bei nicht Einsamen (ebd., 34).

Positiv gewendet bedeutet dies, dass besonders für den hochbetagten Menschen Sinnhaftigkeit und Wohlergehen sich darin konkretisiert, eingebunden zu bleiben in soziale Bezüge und Gemeinschaft.

Andererseits können gerade die Hundertjährigen, die sich bei hoher körperlicher Verletzlichkeit und im Angesicht immer drängender werdender Endlichkeit die Offenheit zur Welt hin bewahren, für die Gemeinschaft ein wichtiges Zeichen für die Selbstgestaltungskraft der Seele sein (ebd., 77).

Insgesamt zeigt sich, dass mit fortschreitendem Alter die psychologischen Stärken wie Optimismus, Lebenssinn und Lebenswillen immer mehr in den Mittelpunkt rücken und den alten Menschen befähigen die Beschwerden und Einschränkungen so auszubalancieren, dass sich die Lebenszufriedenheit nicht wesentlich von der eines Vierzig- oder Sechzigjährigen unterscheidet (ebd., 43ff). Es hat den Anschein, dass der geistige Mensch in gleichem Maße an Kraft gewinnen kann wie der somatische Mensch an Kraft einbüßt. Diesen geistigen und psychologischen Stärken sollten viel mehr Aufmerksamkeit und „Pfleger“ zukommen als bisher. Hierzu kann gerade eine Therapie, die wie im Fall der Logotherapie das Werterleben und die Person in den Mittelpunkt stellt, wichtige Beiträge leisten.

RESÜMEE

Die Selbstwirksamkeit in Bezug auf ihre Gesundheit bleibt dem Menschen auch in höherem Lebensalter erhalten. So zeigen uns die älteren oder hochtagten Menschen, dass Verstehen in Verbindung mit einer entsprechenden Werthaltung zu einem gesünderen Lebensstil führen kann – also Gesundheit durchaus im Sinne der Salutogenese erlernbar ist.

Auch wurde deutlich, dass die mentale Gesundheit durch einen Lebensstil, der durch ausgewogene Ernährung, geistige Aktivität, Verbundenheit und spirituelle Verwurzelung bestimmt ist, positiv zu beeinflussen ist. Also allen Gesundheitsgefährdungen im Alter bis hin zur Alzheimerdemenz aktiv entgegengewirkt werden kann.

Schließlich hat sich gezeigt, dass Menschen selbst bis ins hundertste Lebensjahr, trotz insbesondere körperlicher Einschränkungen, ihren Lebenssinn und ihre Lebenszufriedenheit erhalten können und somit auf besondere Weise ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit bewahren können.

In all diesen Ergebnissen zeigt sich, wie weitreichend die lebendige Wert- und Sinnbezogenheit nicht nur in Bezug auf psychische Gesundungsprozesse sondern für die Gesundheit insgesamt und bis ins hohe Alter entscheidende Bedeutung hat.

Zum Abschluss ein Wort von Epikur:

„Nicht der Jüngling ist selig zu preisen, sondern der Greis, der gut gelebt hat. Denn wer jung an Jahren ist, wird vielfach vom Zufall hin und her getrieben und wechselt seine Gedanken.“

Der Greis aber ist ins Alter eingefahren wie in einen Hafen und hält die (geistigen) Güter, auf die er früher nicht zu hoffen wagte, in heiterem Gedenken sicher verschlossen.“ (Hartmann 2008, 171 - Spruch 17)



Literatur

- Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland (2010); Deutscher Bundestag - Drucksache 17/3815
- Frankl V (1994) Psychologisierung – oder Humanisierung der Medizin? In: Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. München: Quintessenz, 227 – 243
- Hartmann B (2008) Modelle des gelungenen Lebens im Alter; Dissertation im Fachbereich Geisteswissenschaften an der Universität Duisburg-Essen
- Jopp D S, Rott C, Boerner K, Boch K & Kruse A (2013) Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie: Herausforderungen und Stärken des Lebens mit 100 Jahren; Studie in der Reihe »Alter und Demographie«, www.bosch-stiftung.de
- Meier-Baumgartner H P, Dapp U, Anders J (2006) Aktive Gesundheitsförderung im Alter. Stuttgart: Kohlhammer
- Snowdon D (2001) Aging with Grace – the Nun Study. New York: Bantam Books. Was erhält Menschen gesund? – Antonovskys Modell der Salutogenese (2001) Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Bd.6; Köln: BZgA

Sämtliche Abbildungen sind aus der zweiten Heidelberger Hundertjährigen Studie entnommen.

Anschrift des Verfassers

DIPL. THEOL. THOMAS SCHUKAI
Hellkamp 57, D - 20255 Hamburg
thomas.schukai@hamburg.de

RESSOURCEN VON PFLEGEKRÄFTEN

Wunsch und Wirklichkeit

EVA LIESMANN

Pflege von Menschen in Krankheit und Alter ist in erster Linie Beziehungsarbeit. Sie wird unter teilweise schweren Bedingungen durchgeführt. Woher nehmen die Pflegenden die Kraft und die Motivation für diese Arbeit? Was können die Pflegekraft selbst, aber auch wir als Logotherapeuten, aktiv dazu tun um Ja zur Arbeit zu sagen und unsere Kraftquellen zu unterstützen?

SCHLÜSSELWÖRTER: Altenpflege, Beziehungsarbeit, Motivation der Pflegekräfte

RESOURCES OF CAREGIVERS

Wish and reality

Care for the sick and elderly people is above all relation work partially accomplished under difficult conditions. From where do caregivers draw strength and motivation to do their work? What can caregivers, and we as logotherapists actively undertake to say yes to our work over and over again and to support our resources?

KEYWORDS: geriatric nursing, relationship work, motivation of caregivers

Einleitung

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.“

(Rilke 1899)

Aus Rilkes Worten sprechen die Überzeugung in seine eigenen Möglichkeiten sowie der Mut, sich den Fragen des Lebens zu stellen. Man könnte auch sagen: Er hat für den Moment einen guten Zugang zu seinen Kraftquellen, er erlebt seine Welt als verstehbar, handhabbar und sinnvoll. Dieser Artikel befasst sich mit den Leistungen der Pflegekräfte in Deutschland, ihren Ressourcen, ihrer Motivation und Zustimmung zu ihrer Arbeit und mit dem, was die Logotherapie dazu beitragen kann. Arbeit mit Menschen in der Altenpflege bedeutet Begegnung im letzten Kapitel des Lebens. Der Pflegebedürftige ist ein Gegenüber, das mit seiner Frage: „Was ist aus mir geworden?“, auch immer eine Frage an den Pflegenden stellt. Pflegenden sind vor allem auch Zuhörer, Begleiter auf der Suche nach dem Sinn des Gewesenen.

Notwenige Grundlagen einer erfüllenden Pflegearbeit

Pflege arbeitet seit vielen Jahren streng ressourcenorientiert, Fachliteratur bezieht sich auf Ressourcen des Patienten, die Struktur dafür liefern Pflegetheorien und Pflege-Modelle (vgl. Krohwinkel 1993). In der Arbeit mit Pflegebedürftigen, kann es sehr plötzlich zu Veränderungen der Umstände kommen. Pflegenden sind jederzeit darauf angewiesen, schnell auf Ressourcen zurückgreifen zu können, auf die des Patienten und ihre eigenen. Somit sind Pflegenden in zweifacher Hinsicht in Erhaltung und Förderung von Kraftquellen eingebunden.

Die Frage, die ich mir stellte, war: Wie gehen wir Pfe-

gekräfte, mit unseren Kräften um? Wo finden wir unsere Motivation? Und wie kommen wir – immer wieder – in die Zustimmung zu dem, was wir tun?

Denn es reicht nicht, unsere Zustimmung, z.B. zum Beruf, ein Mal zu geben! Das hieße, die Veränderung der Welt nicht mit einzubeziehen in unsere Lebensplanung. Gerade im Berufsleben müssen wir diese Zustimmung immer wieder abfragen, wenn sich äußere oder innere Rahmenbedingungen ändern.

Probleme wie chronischer Zeitmangel, Unterbesetzung und schlechte Bezahlung sind im Pflegeberuf weder eine „Not der Stunde“ noch eine rein deutsche Not, wie Studien aus den USA der späten 1980er Jahre (vgl. Brenner & Wrubel 1997) belegen. Die notwendigen Veränderungen für bessere Arbeitsbedingungen lassen sich für uns gut nach den vier existentiellen Grundmotivationen nach Längle (vgl. Längle 2008) beschreiben:

Erste Grundmotivation: Dasein können

Um seine Ressourcen gut einsetzen zu können, muss der Pflegenden gut da sein können. Eine Pflegehilfskraft verdient in Deutschland, Vollzeit, rund 1.500 Euro/Monat brutto. Damit findet man schwer sein Auskommen.

Zweite Grundmotivation: Dasein mögen

Was benötigen die Pflegenden, um ihre Arbeit zu mögen? In erster Linie Zeit, um die Pflegebeziehung eingehen zu können und um in die Nähe der PatientInnen zu kommen. Ohne Zeit wird die Beziehung funktionell, Zuwendung kann schwer echt sein, wenn sie in zu engen Zeitvorgaben geschehen muss. Überschreitungen dieser Vorgaben sind auf Grund der Arbeitsverdichtung kaum möglich.

Dritte Grundmotivation: Dasein dürfen

Wer sind wir und wie „dürfen wir sein“? Pflegenden Berufe sind auf Grund ihrer Geschichte von vielen Rollenvorstellungen geprägt. Die Geschichte der Pflege ist wechselhaft, eines aber ist ihr immanent: Die Grundlage des Dienens, der Nächstenliebe. Es ist in einer weitgehend säkularisierten

Gesellschaft erstaunlich, wie lange sich die Vorstellungen halten, dass Pflege und Sorge weiblich sind und sein sollen. Aber finden sich die heutigen Pflegenden in diesen Rollen wieder? Sind sie so? Lässt ihnen das Umfeld eine Möglichkeit zum eigenständigen Finden ihres Platzes? Zusammengefasst lässt sich sagen, dass wenn im Pflegeberuf zunehmend Geld, Zeit und Akzeptanz fehlen, auch die damit verbundenen Qualitäten Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung fehlen.

Vierte Grundmotivation: Dasein sollen

Das Empfinden von sinnvoller Arbeit kann nicht von außen kommen. Es muss gefühlt und im Innern wahrgenommen werden. Alle Religionen, Philosophien und gesellschaftlichen Modelle sehen die „Arbeit am Nächsten“ als eine der wichtigsten Grundlagen für spirituelles Wachstum. Ich persönlich denke: Pflegerische Arbeit kann zutiefst sinnvoll sein und der Sinn erschließt sich im Tun. Ähnlich denken viele Pflegenden. Das wird auch an den Ergebnissen meiner Befragung deutlich, die ich im Folgenden vorstellen möchte.

Warum tun wir diese Arbeit?

Nimmt man die oben angeführten Umstände zur Kenntnis, stellt sich die Frage: Warum wählt jemand einen Pflegeberuf und wie schafft er es, dabei zu bleiben?

Zum einen dient es der Sicherung des Lebenserhalts. Immer mehr Quereinsteiger kommen in die Pflege – Menschen, die mit ihren bisherigen Berufen ihren Lebensunterhalt nicht mehr bestreiten können oder wollen. Zum anderen spielen Motive der Berufung und der Verwirklichung des persönlichen Lebenssinns eine Rolle. Was bringt heute junge Menschen, am Anfang ihres Berufslebens dazu, diesen Schritt zu gehen? Und was bringt sie dazu, dabei zu bleiben? Diese Fragen erscheinen mir bedeutsam, weil ich selbst durch das Erspüren meiner damaligen Beweggründe aktuell immer wieder in eine Zustimmung kommen kann. Gibt es so etwas wie eine „soziale Grundnatur“, die bei manchen Menschen stärker ausgeprägt ist als bei anderen und die dem Pflegenden als Kraftquelle dient für sein Tun? Welzer sagt dazu: „Prosoziales Verhalten ist primär (...) keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein Potential oder eine Bereitschaft, die unter bestimmten Bedingungen praktisch wird. Dieses Potential gibt es aus dem (schon genannten) einfachen Grund: Weil Kooperation und Hilfe für die menschliche Lebensform funktional und daher konstitutiv ist.“ (Welzer 2013, 179)

Muss prosoziales Verhalten also nur „angestoßen“ werden, muss es „praktisch“ werden können? Marks (2012) bezieht sich auf neurobiologische Studien, die angeben, dass freiwilliges Engagement der Gesundheit der Ehrenamtlichen nütze. Nicht Wohlstand, sondern Gerechtigkeit, Selbstbestimmung und Bürgersinn fördern demnach die Lebenszufriedenheit. Von ihm zitierte Untersuchungen ergaben, dass diejenigen, die sich um ihre Mitmenschen sorgen, mit einer höheren Lebenserwartung belohnt werden. Der Philosoph Levy sagte es so: „Das Leben hat einen Sinn, wenn es an Zielen orientiert ist, die die Grenzen des Einzelnen überschreiten.“ (zit. nach Marks 2012, 80)

Was tun, wenn die Kraft knapp wird?

Gehen mir selbst Motivation und Kraft verloren, dann stelle ich mir immer wieder einfache Fragen, die ich auch in Beratungsgesprächen mit anderen Pflegenden einsetze und die sich für diese Arbeit schon oft bewährt haben. Deswegen habe ich für diesen Vortrag und Artikel mit jenen Fragen eine Befragung durchgeführt. Dafür stellten sich die Berufsfachschule für Altenpflege Plan B und mehrere stationäre Pflegeeinrichtungen der Senioren- Domizile in Berlin zur Verfügung. Mir war dabei wichtig, dass die Fragen frei beantwortet wurden, also keine Antwortmöglichkeiten vorgegeben waren. Teilgenommen haben insgesamt 70 Personen. 15 Prozent der Befragten waren Männer, 85 Prozent Frauen. 61 Prozent der Befragten waren über 30 Jahre alt, wenige über 50 Jahre. Die meisten Fragebögen waren vollständig auswertbar. Die Befragung fand anonym statt. Aus Respekt für die teilweise wunderbaren Antworten gebe ich jeweils ein Antwortbeispiel.

Die gestellten Fragen

Die Ergebnisse werden im Folgenden kurz zusammengefasst. Die umfassende Auswertung kann bei Bedarf bei der Autorin angefragt werden.

Frage 1: Sie haben einmal Ihre Zustimmung zur pflegerischen Arbeit gegeben. Was hat Sie dazu bewogen, sich dieser Arbeit zuzuwenden?

Die Auswertung zeigt, dass die Motivation „helfen zu wollen“ die stärkste Kraft für die Berufswahl war, gefolgt von Angehörigen als Vorbilder und von der eigenen, vorhergehenden Pflegeerfahrung. Dies deckt sich auch mit Welzers (2013) Feststellung, wonach prosoziales Verhalten grundsätzlich vorhanden ist und durch einen Anreiz praktisch wird.

Antwortbeispiel: „Wir bekommen das Leben geschenkt. Ich wollte etwas zurückgeben und meine Wertschätzung zum Ausdruck bringen gegenüber alten und hilfsbedürftigen Menschen. Ich lerne an den Patienten mein Leben intensiv und bewusst zu leben und dass sich Dankbarkeit nicht nur im Finanziellen zeigt. Ich arbeite sehr gern in meinem Beruf und so wie ich pflege, möchte ich später auch gepflegt werden.“

Frage 2: Pflege ist in erster Linie Beziehungsarbeit. Woher nehmen Sie Ihre Kraft für diese Arbeit, was sind Ihre Kraftquellen?

Die Kraft für die Arbeit ziehen die Befragten in erster Linie aus Team, Familie, Freundeskreis und anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Es sind also soziale Komponenten, wie das gemeinschaftliche Sein und Tun, die Kraft geben.

Antwortbeispiel: „Ich bin dreifache Mutter und bringe von Haus aus viel Geduld mit. Der Wunsch, den alten Menschen auf seinem letzten (Lebens-) Weg zu begleiten hat sehr viel mit Geduld zu tun, zumal die meisten Menschen sie nicht mehr für alte Menschen aufbringen. Das Team muss natürlich auch harmonisieren, sonst ist man am falschen Arbeitsplatz. Kleine Erfolge in der Pflege und die Zufriedenheit der zu Pflegenden schenken mir Kraft. Meinen Kindern diene ich als Vorbild in meinem sozialen Beruf.“

Frage 3: In schwierigen Situationen und bei Arbeitsproblemen: Welche Ihrer persönlichen Stärken setzen Sie ein, um weitermachen zu können?

Bei der Einschätzung der persönlichen Stärken wurden Ruhe, Gelassenheit, Geduld, Kommunikationsfähigkeit, lösungsorientiertes Denken, Ausdauer und Belastbarkeit genannt, ebenso wie Humor.

Antwortbeispiel: „Manchmal muss man schon seinen inneren Schweinehund überwinden und natürlich gibt es auch für mich Situationen, da will ich nur weg, etwas Neues beginnen. Aber meine ganz persönliche Stärke ist es, andere zum Lachen zu bringen. Und dann sage ich mir selber: „Du hast schon so viel geschafft (im Leben) irgendwo und irgendwie muss es für dieses Problem eine Lösung geben.“

Frage 4: Empfinden Sie sich selbst in Ihrer Arbeit als wirkungsvoll und wichtig? Welche Bedeutung hat Ihre pflegerische Arbeit für Sie?

Der weitaus überwiegende Teil der Befragten sah seine Arbeit als wirkungsvoll, wichtig und für sie/ihn selbst von hoher Bedeutung an. Dieser Aspekt erscheint mir besonders wichtig, weil er eine hohe Selbstüberzeugungskraft hat.

Antwortbeispiel: „Die Arbeit bereitet mir viel Freude, weil jede kleine Genesung ein Fortschritt ist. Mein Beruf ist abwechslungsreich und ich bin immer in Bewegung. Klar bin ich wichtig im ‚großen Prozess‘...“

Frage 5: Pflegende erfahren auch viel Dankbarkeit. Gibt Ihnen die Tatsache, für einen anderen Gutes zu tun, ein Gefühl von Zufriedenheit oder Sinn?

Die Erfahrung, Dankbarkeit zurückzubekommen und das Gefühl, Gutes zu tun, ergab ebenfalls für den weitaus größten Teil der Befragten ein Gefühl von Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit.

Antwortbeispiel: „Gerade bei Schwerkranken ist ein Lächeln ein großes Geschenk, das mehreres bedeuten kann: Dankbarkeit, Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung. Gutes zu tun empfinde ich als eine Sinnerfüllung, als eine Seinsform. Es muss nicht viel Theater darum gemacht werden. Unser Beruf ist ein anspruchsvoll gebendes Tätigkeitsfeld. Wenn ich das Gefühl spüre, am Ende meines Dienstes mein Bestes gegeben zu haben bin ich sehr zufrieden.“

Frage 6: Haben Sie selbst einen spirituellen/religiösen Hintergrund, der für Ihre Arbeit von Bedeutung ist?

Hier ist ersichtlich, dass die meisten der Befragten keinen religiösen Hintergrund haben, aus dem heraus sie ihre Arbeit definieren. Es ist interessant, dass sich trotz deutlicher Änderung des „Rollenbildes“ Pflegender in unserer Gesellschaft das „helfen wollen“ also auch noch auf einer anderen als einer religiös geprägten Ebene abspielt.

Antwortbeispiel: „Ja, irgendwie schon. Alleine wenn man einen Menschen beim Sterben begleitet kommt so etwas ganz von alleine...“

Zusammenfassung der Ergebnisse

Für mich sprechen aus diesen Antworten Werte, die einmal bejaht worden sind und die in einer Krise möglicherweise

wieder abgefragt werden müssen und einer neuen Antwort bedürfen. Diese Werte haben einmal zu Entscheidungen geführt. Sie sind aktuell vielleicht nicht mehr spürbar oder durch das Alltägliche verschüttet. Es sind aber Werte die helfen, Ressourcen zu mobilisieren. In dem ich mir klärende Fragen stelle, mich mit diesen Werten in Verbindung setze, wecke und stärke ich meine Kraft.

Für die praktische Arbeit, als Pflegekraft und Logotherapeutin, ergeben sich aus den Antworten hilfreiche Hinweise:

1. Wenn es um Existenzängste geht können eine Zusatzqualifizierung oder ein Arbeitsplatzwechsel angestrebt werden. Oft verlieren Pflegende durch die „Endlosschleife“ der Arbeit diesen Aspekt aus den Augen. Aktiv eine Veränderung anzustreben, hilft oft dabei, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu werden, und löst die innere Starre.
2. Bei der Arbeit im Team müssen Schulungen und Coachings angeboten werden. Jede/r muss sich bewusst werden, dass sie/er Teil eines Teams ist und mit zum Gelingen beiträgt. Im beratenden Gespräch kann die Bedeutung des Teams klar gemacht werden. Kommen Probleme aus dem Team (Mobbing etc.), müssen die Gründe erarbeitet und im gemeinsamen Gespräch Lösungen gesucht werden.
3. Wenn der/die Pflegende in der gegebenen Art nicht mehr arbeiten will, können im Gespräch die Gründe wieder gesucht werden, die ursprünglich zu der Berufswahl geführt haben. Werden diese Aspekte wieder ins Gefühl gebracht, erhalten sie oftmals ihre alte Überzeugungskraft zurück. Kann kein Kohärenzgefühl mehr entwickelt werden, erscheint die Arbeit nicht mehr als handhabbar und machbar, kann die Beratung hilfreich sein bei der Suche nach anderen Wegen.
4. Das Erinnern an positive Erfahrungen kann den Umgang mit einer aktuell schwierigen Gegenwart erleichtern. Werden im Gespräch die vielen positiven Erfahrungen und persönliche Stärken wieder ins Blickfeld gerückt und der wertschätzende innere Dialog angeregt, kommt man wieder in Verbindung mit der eigenen Kraft.

Ausklang

Ich möchte zum Schluss eine meiner ganz persönlichen Kraftquellen beschreiben: Als ich mein Schwesternexamen erfolgreich abschloss, gab ich mir ein Versprechen. Wann immer für mich die Arbeit schwer wird, wann immer ich am liebsten „dichtmachen“ würde ob der Not meines Gegenübers, spreche ich mir dieses vor, und es gibt mir wieder Kraft für den Moment der Begegnung:

„I shall pass through this world but once!

Any good therefore, that I can do

Or any kindness, that I can show

For any human being:

Let me do it now! Let me not defer or neglect it

For I shall not pass this way again.“

(Grellet, 19. Jhdt.)

Literatur

- Brenner P, Wrubel J (1997) Pflege; Stress; Bewältigung. Verlag Hans Huber Bern
- Krohwinkel M (1993) Das Pflegemodell der fördernden Prozesspflege. In: Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hg) Rund ums Alter. Alles Wissenswerte von A bis Z. München: C. H. Beck, 228
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
- Marks S (2012) Es gibt keinen Grund, hoffnungslos zu sein. In: Psychologie heute kompakt Heft 32, 80
- Rilke R M (1986) Die Gedichte. Insel-Verlag, Frankfurt am Main, 199

Welzer H (2013) Selber denken oder Anleitung zum Widerstand. Verlag, Frankfurt am Main: Fischer

Anschrift der Verfasserin:

EVA LIESMANN
Eschershauser Weg 15k
14163 Berlin
liesmanneva@web.de

IMPRESSUM

EXISTENZANALYSE – Internationale Fachzeitschrift für existenzanalytische Psychotherapie, Beratung, Coaching, Supervision, Pädagogik. EXISTENZANALYSE ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.)

ISSN: 1024-7033

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.)

Chefredaktion: Dr. Silvia Längle, **Stellvertretung:** Dr. Astrid Görtz,

Redaktion:

Themenheft: Dr. Barbara Gawel; Mag. Christine Koch, Mag. Karin Steinert, Christine Wicki-Distelkamp; Ian Lindner
Kongressbericht: Mag. Markus Angermayr, Franziska Linder, Mag. Susanne Pointner, Martha Sulz; Ian Lindner

Redaktionsadresse:

GLE-International
Eduard Sueß Gasse 10
1150 Wien/Österreich
Tel./Fax: 0043/1/9859566
E-Mail: redaktion@existenzanalyse.org

Layout: Ruth Veres

Satz: Sabine Wutschek

Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

Erscheinungsweise und Preise:

Jährlich 2 Hefte (je Heft ca. 70-140 Seiten)
Jahresabonnements* für Nichtmitglieder:
Gedruckte Ausgabe: Euro 30,- inkl. Versand (Europa)
Online Version: Euro 25,-
Kombiniertes Abo online+Druckversion: Euro 40,-

Einzelpreis*:

Frühjahrsausgabe (Einzelheft) Euro 15,-; Online Version: Euro 12,50,-
Herbstausgabe (Doppelheft Kongressbericht) Euro 20,- inkl. Versand (Europa), Online Version Euro 17,50
Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.

* die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell

Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich, im Juli u. Dezember.
Das Abonnement verlängert sich automatisch, sofern es nicht bis 30. November des laufenden Jahres schriftlich gekündigt wurde.

Abonnement: GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien

Mail: subscription@existenzanalyse.net
Homepage: www.existenzanalyse.net

Bankverbindung der GLE-Int.:

Österreich: Erste Bank - BIC: GIBAATWW; IBAN: AT932011100004033884
Deutschland: Evangelische Kreditgenossenschaft eG - BIC: GENODEF1E1; IBAN: DE15 5206 0410 0005 1858 40
Schweiz: Credit Suisse - BIC: CRESCHZZ63A; IBAN: CH16 0483 5020 3054 1055 6
Andere Länder: Wir bitten um Zahlung mittels Postanweisung oder mittels DC, VISA, EC/MC

Namentlich gekennzeichnete Beiträge erscheinen in Verantwortung der Autoren und stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

© GLE-International/Wien

OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ

Medieninhaber ist zur Gänze die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International, Eduard Sueß Gasse 10, A-1150 Wien. Die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse ist ein gemeinnütziger Verein im Sinne der Bundesabgabenordnung.

Dem Vorstand gehören folgende Personen an:

Präsident: Univ. Prof. Dr. Alfred Längle. Vize-Präsident: Dr. Christoph Kolbe. Schriftführerin: lic.phil. Brigitte Heitger. Stellvertretende Schriftführerin: Dr. Silvia Längle.

Kassier: Dr. Christian Probst. Stellvertr. Kassiererin: Mag. Renate Bukovski, MSc

Grundlegende Richtung: EXISTENZANALYSE ist das wissenschaftliche Organ des Vereins und dient der Veröffentlichung von Forschungen, Grundsatzarbeiten, Kongressinhalten, Diskussionen, fachlichen Briefen („letter to the editor“) u.ä. mit dem Ziel, die Inhalte der Existenzanalyse und Logotherapie weiterzuentwickeln und die Anwendungsmöglichkeiten und ihre Bereiche aufzuzeigen und zu reflektieren.

RESSOURCEN ORIENTIERTE PFLEGE- UND BETREUUNG DEMENT BETROFFENER MENSCHEN

ASTRID LUDWIGKEIT

Das Erleben dement betroffener Menschen entspricht dem einer chronischen Krisensituation, die gekennzeichnet ist durch Verlust- und Versagenerfahrungen.

Es sind allem voran kognitive Defizite, die zu einer Minderung von Orientierungsfähigkeit, Verhaltenskontrolle, Autonomie und Selbstbestimmung führen.

Dennoch stehen dem betroffenen Menschen Ressourcen in Form erlernter Copings zur Verfügung, die im Alltagsleben zur Daseinsbewältigung beitragen können.

Diese fixen Verhaltensmuster sind Ausdruck innerer Beweggründe, fundamentaler Strebungen und existentieller Strukturen, die den vier Grundmotivationen entsprechen.

Sie zu verstehen und zu stützen ist Aufgabe einer Gerontopsychiatrischen Pflegepraxis und Betreuungsarbeit.

SCHLÜSSELWÖRTER: Hermeneutik, Demenz, Herausforderndes Verhalten

RESOURCE ORIENTED NURSING AND CARE FOR PERSONS SUBJECTED TO DEMENTIA

The experience of persons subjected to dementia is equivalent to a chronic crisis situation characterized by situations of loss and failure.

Above all, the cognitive deficits lead to a reduction of orientation abilities, behavioral control, autonomy and self-determination.

Nevertheless, resources in form of acquired copings are at the disposal of subjected persons which can contribute to accomplishing everyday life.

These fixated behavioral patterns are an expression of inner motives, fundamental aspirations and existential structures corresponding to the four fundamental motivations.

Understanding and supporting them is the task of gerontological psychiatric nursing practice and care work.

KEYWORDS: hermeneutics, dementia, challenging behavior

EINLEITUNG

In der Literatur, die sich mit Demenz befasst, kann der Leser viele verschiedene Eindrücke dieser Erkrankung bekommen. Schon die Anzahl der Demenz-Formen, die mit 50 bis 100 angegeben wird, ist verwirrend. Die Wissenschaft steckt noch in den Kinderschuhen und die Ursachenforschung gibt uns noch viele Fragen auf. Medizinisch wird unterschieden zwischen primären, irreversiblen Demenzformen bei denen der Krankheitsprozess ursächlich im Gehirn beginnt, und den sekundären Formen, in denen die Demenz Folge einer anderen Grunderkrankung ist.

Zu den häufigsten primären Demenz-Formen (Möller et al. 1996, 196ff) gehören: Alzheimer Krankheit, Vaskuläre Demenz (gefäßbedingt), Frontotemporale Demenz oder Pick-Krankheit und die Lewy-Körperchen-Demenz.

Zu den sekundären Formen zählen: Demenz bei Morbus Parkinson, Korsakow- oder amnestisches Psycho-Syndrom, eine Anzahl von Stoffwechselerkrankungen, Vergiftungsercheinungen (z.B. Kohlenmonoxid-Vergiftung), Hirntumore, Vitaminmangelzuständen oder Medikamentenmissbrauch.

Mit ca. 60-70% aller Demenzen ist die Alzheimer-Form die bedeutendste: Die charakterliche neurodegenerative Veränderung des Gehirns wird durch senile Plaques hervorgerufen, die durch Eiweißbruchstücke (Beta-Amyloid-Peptid) und Neurofibrillenbündel (abnorm zusammengelagerte Eiweiße – Tau-Proteine –, übermäßig mit Phosphatgruppen beladen) zu den Ursachen gezählt werden.

Neben medizinischen Gründen gibt es aber auch andere Stimmen, die nach Ursachen suchen, warum Menschen aus der „Realität“ in ihre Biographie zurückgehen.

So wird Demenz nicht nur als Krankheit, sondern auch als geriatrisches Burn out verstanden (Gronemeyer 2013). So un-

terschiedlich wir Menschen in unserem Dasein und Geworden-Sein sind, so vielfältig zeigt sich auch der Verlauf und die Umgangsweise der Betroffenen mit ihrem langsamen Verlust der kognitiven Fähigkeiten.

In Kürze eine grobe Beschreibung des *möglichen* Verlaufs:

Erste geistige Defizite zeigen sich anfänglich in Vergesslichkeit (Kurzzeitgedächtnis) und zeitlichen Orientierungsschwierigkeiten.

Über Jahre können die Erkrankten selbständig und gut ihren Alltag bewältigen, häufig mit dem Gebrauch von Gedächtnisbrücken (z.B. die Verwendung von Erinnerungszetteln).

Bei zunehmendem Verlust der Hirnleistung zeigen sich immer häufiger Probleme darin, den Alltag sicher und eigenständig zu erfahren. Dazu gehören Koordinationsstörungen (Haushalt, Ankleiden), Vernachlässigung der Körperhygiene, beginnende Inkontinenz, Sicherstellung der eigenen Grenzen (Nähe und Distanz), aggressives Verhalten, Aphasie (Sprachverständnis), erste Halluzinationen und Desorientierung (Zeit, Ort und Person).

In diesem moderaten Stadium benötigen die Erkrankten Hilfestellung von außen (Angehörige, Nachbarn, ambulanter Pflegedienst, Einzug ins Pflegeheim).

Im schweren Verlaufsstadium zerfallen auch Langzeitgedächtnis und Sprache.

Der *Identitäts-* oder *Ich-Verlust* bringt neue Unruhe und Ängste hervor, und mit dem Verlust der motorischen Fähigkeiten (nachlassende Körperpflege, Sturzgefahr...) ist der Betroffene bald in einer völligen Pflegeabhängigkeit.

Ganz grob könnte man sagen: Alles, was nach der Geburt erlernt wurde (z.B. im motorischen Leibgedächtnis: laufen, sprechen, mit Messer und Gabel essen, aber auch soziale Normen und Regeln einhalten), wird auch wieder verlernt und vergessen. Saug- und Greifreflex bleiben bis ans Lebensende erhalten.

Verläufe sind sehr unterschiedlich. Der persönliche Umgang des Erkrankten mit seiner teilweise über viele Jahre erlebten schwindenden Autonomie und Selbstbestimmung, dem Verlust der kognitiven Fähigkeiten, dem bröckelnden Kohärenzsinn (Verstehbarkeit, Bewältigung und Sinnhaftigkeit gegenüber der Welt und seinem eigenen Leben), ausbleibenden empathischen Beziehungen – bis hin zum Verlust der inneren Ortung in eine ängstliche Gestimmtheit – zeigt sich in vielen Facetten.

Für die nahen Angehörigen ist es eine sehr schmerzhaftes Begleitung, weil ein vertrauter Mensch sich sehr verändert und aus dem „Hier und Jetzt“ entschwindet.

In Heimen ist meist das „herausfordernde Verhalten“ der Dementen ein großes Problem für Pflegepersonal und Mitbewohner. Beispiele dafür sind: rufen, schreien (oft stunden- oder tagelang), starke Unruhe, Hin- und Weglauftendenz, beschimpfen, bedrohen, Aggressionen, enthemmtes Verhalten usw.

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

- Ursachen klären, wenn möglich (z.B. Angst, Schmerzen, Bedürfnisse, biographische Ereignisse,...).
- Eine klare Präsenz „Ich bin da!“ ist eine effektive Möglichkeit der inneren Resonanz-Gebung, die verloren geht – im Sinn der Haltung „Das Ich wird zum Ich erst am Du“ (Buber 1983).
- Validationsbeispiel: Besonders dann, wenn der demente Bewohner keine verbale Kommunikation als Ausdrucksmöglichkeit mehr hat, kann das Nonverbale in Sprache gebracht werden und so zur inneren Ruhe beitragen.
- Gemeinsame Bewegung und die Stimulation über die Sinne kann ein gutes Instrument für Spürbarkeit sein.
- Um Menschen gut und sinnvoll in ihre Vergangenheit begleiten zu können, bedarf es einer möglichst ausführlichen Biographiearbeit. Dabei werden viele Informationen über die Familie, Sozialkontakte, Haustiere, Wohnorte, Gesundheitsanamnese, Vorlieben/ Gewohnheiten und prägende Ereignisse gesammelt.

Da die Erkrankten zeitweise nicht mehr in „unserer Realität“ sind, müssen wir versuchen, sie in ihrer Vergangenheit zu erreichen und dort zu begleiten. Dafür brauchen alle, die mit dem Dementen umgehen, viel Wissen um die gelebte Zeit.

Während der Ausbildungszeit zur Logotherapeutin ist mir immer bewusster geworden, wie einleuchtend und nachvollziehbar es ist, phänomenologisch mit den betroffenen Menschen umzugehen, damit sie in ihrer chronischen Krisensituation wertschätzend und angstfrei begleitet werden können.

Dafür stehen den Dementen erlernte „Coping“ zu Verfügung, die im Alltagsleben zur Daseinsbewältigung als Ressource dienen können. Diese fixen Verhaltensmuster sind Ausdruck innerer Beweggründe, fundamentaler Strebungen und existenzieller Strukturen.

Diese zu verstehen und zu unterstützen in der Pflege/ Betreuung, ermöglicht den Erkrankten, ihre Identität und den inneren Halt in dieser Welt lange zu erhalten und zu sichern.

Anhand der existenziellen Grundmotivationen nach Längle (Längle 2008, 29ff) möchte ich jeweils ein paar Beispiele dazu überblicksmäßig anführen:

Dasein-Können (Suche nach Sicherheit, Schutz und Halt)	Verhaltensweise des Erkrankten Coping	Maßnahmen
Schutz in einer verlässlichen Welt (Heimatgefühl)	meidet/scheut Veränderungen, Bewegungsdrang „ich muss hier weg“	Rituale im Alltag, fixe Tagesstruktur, Besitzwahrung, Bewegung ermöglichen
Geborgenheit in einer Beziehung	sehr Ich-bezogen (Sozialverhalten), körperliche Gewalt	Eigenwille respektieren, Distanz wahren, ruhige Ansprache, Präsenz, Kommunikation: sachlich, juristisch
Ressourcen	Grundhaltung traditionsbewusst, sehr pünktlich und verlässlich	sorgsam, sicheres, schützendes Verhalten bei eigenen Sachen. Behaltend - Angst

Tab. 1: 1. Grundmotivation

Wertsein-wollen (Wunsch nach Lebensqualität – fühlen)	Verhaltensweise des Erkrankten Coping	Maßnahmen
emotionale Resonanz, Atmosphäre	Suche nach emotionalem Kontakt und Harmonie (anhängend/klammernd), antriebs-schwach, latent erschöpft	empathisch/ mitfühlende Kommunikation (evtl. Körperkontakt), wertschätzende Beziehungsaufnahme, Isolation vermeiden, biographische Beschäftigung anbieten (Wertbezug)
Ressourcen	Leistet, sorgt und kümmert sich hilfsbereit um Andere, gut-sein	emotionale Wertschätzung

Tab. 2: 2. Grundmotivation

Sosein-Dürfen (Streben nach Anerkennung und Respekt)	Verhaltensweise des Erkrankten Coping	Maßnahme
Individualität, Eigenständigkeit	erhöhte Anspruchshaltung, Selbstdarstellung, launenhaft, sehr aktiv, distanzloses Verhalten	authentisches Gegenüber bieten, ruhige, klare Kommunikation, Eigenständigkeit und Autonomiestreben stützen (z.B. Wahlmöglichkeiten bieten), kreative Möglichkeiten anbieten
Ressourcen	sehr aktiv und kreativ, kommunikativ und unterhaltsam, achten auf ein gepflegtes Äußeres	Erscheinungsbild

Tab. 3: 3. Grundmotivation

Sinnvoll leben (Selbsttranszen- dierende Beweg- gründe)	Verhaltensweise des Erkrankten Coping	Maßnahmen
für Andere da sein, Erfüllung von Auf- gaben	meidet sozialen Kontakt, zieht sich zurück, wirkt humorlos und emotional verarmt (Leere)	Integration in den Wohnbe- reich, sinnvolle Aufgaben für die Gemeinschaft ge- ben, ins Handeln kommen lassen
Ressourcen	Kann gut für sich selbst sorgen	Inhalt gibt Halt – Leere macht Angst!

Tab. 4: 4. Grundmotivation

ZUSAMMENFASSUNG

In der Arbeit mit dementen Menschen ist eine hermeneutische (verstehende) Grundhaltung wichtig. Den dementen Menschen zu verstehen heißt ihn phänomenologisch zu sehen. In der pflegerischen Betreuung wird auf Verhaltensweisen (herausforderndes Verhalten) meist reagiert und es wird versucht, diese abzustellen. Stattdessen sollten wir auf das, was der Bewohner/Betroffene uns zeigt, antworten. Dann können wir aus dem Verstehen heraus handeln. Es verringert Stress und Angst auf beiden Seiten, und der Einsatz von Psychopharmaka und fixierenden Maßnahmen könnte wesentlich verringert werden.

Literatur

- Gronemeyer R (2013) Das vierte Lebensalter – Demenz ist keine Krankheit. München: Pattloch Verlag
 Buber M (1995) Ich und Du. Stuttgart: Reclam
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
 Möller HJ, Laux G, Deister A (1996) Psychiatrie. Stuttgart: Hippokrates, 169ff

Anschrift der Verfasserin

ASTRID LUDWIGKEIT
 Krönkampsweg 18
 25474 Ellerbek
 astrid@ludwigkeit.eu

NEU AB JÄNNER 2015

Besuchen Sie unsere eigene Homepage für die Zeitschrift EXISTENZANALYSE

WWW.EXISTENZANALYSE.NET

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

Inhalt der letzten Hefte – Abstracts der letzten Hefte,
 Stichwortverzeichnis – Autorenverzeichnis
 Archiv früherer Ausgaben, Forschung – eigenes Archiv
 Redaktion, Wissenschaftlicher Beirat, Hinweise für Autoren

NEU: ONLINE-ABONNEMENT

Bestellung von Abonnement und Einzelheften in Druckversion und/oder Onlineversion

VERWEIGERUNGSREAKTION UND HOSPITALISMUS BEI EINEM EINJÄHRIGEN KIND IM PHÄNOMENOLOGISCHEN UND EXISTENZIELLEN VERSTÄNDNIS

ALBINA VIKTOROVNA LOKTIONOVA

Dieser Artikel beschreibt, wie die Personale Existenzanalyse (PEA) bei Kinderpsychotherapeuten zum Einsatz kam, um ein einjähriges Kind mit Verweigerungsreaktion und Regression aufgrund des Verlusts der Eltern in einem Rehabilitationskinderheim in der Stadt Wladiwostok in Russland zu behandeln. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem phänomenalen Gehalt und der phänomenologischen Analyse der subjektiven Wahrnehmungen und des Gespürten der Fachleute, welches deren Personale Positionsfindung und daraus folgend die therapeutische Hilfe für das nicht sprechende Kind in Form des dialogischen Prozesses ermöglicht hat. Schritt für Schritt werden die Etappen zur Überwindung der Hauptschwierigkeiten und die gewonnenen Erkenntnisse beschrieben, was die Begleitung in ähnlichen Fällen ermöglichen soll.

SCHLÜSSELWÖRTER: Kernselbst, Kinderpsychotherapie, PEA, phänomenologische Analyse, Regression, Selbst, Trauma

REFUSAL AND HOPITALISM IN CASE OF A ONE YEAR OLD CHILD FROM A PHENOMENOLOGICAL AND EXISTENTIAL PERSPECTIVE

The article describes how it came, that the Personal Existential Analysis (PEA) was employed by child psychotherapists in a children's rehabilitation home in Wladiwostok, Russia, in order to treat a one year old child with refusal reactions and regression after having lost its parents. The main focus lies on the phenomenal content and phenomenological analysis of the experts subjective perceptions and intuitively felt, allowing personal positioning and consequently enabling therapeutic aid in form of a dialogical process for the not speaking child. Step by step, the stages in overcoming the major difficulties and the gained insights are described, facilitating treatment for similar cases in the future.

KEYWORDS: core self, child psychotherapy, PEA, phenomenological analysis, regression, self, trauma

EINFÜHRUNG

Die Analyse dieses Falls ist ein Teil der Arbeit einer Freiwilligen aus dem russisch-österreichischen Projekt, welches eine Anleitung für Kinderpsychotherapeuten in der Herangehensweise des intrapsychisch-interpersonellen Ansatzes der Kindertherapie nach Vera Zimprich (2004) im Rehabilitationszentrum «Haus des Kindes» in der russischen Stadt Wladiwostok entwickelt. Das «Haus des Kindes» ist ein Kinderheim, das medizinische Betreuung bietet für Waisenkinder oder Kinder, deren Eltern die Elternrechte entzogen wurden. Die Ärztin Oksana Losowa und der Psychologe Igor Rastorgujew haben das freiwillige Projekt zur Unterstützung der Kinder ins Leben gerufen. Die Autorin dieses Artikels begleitet als Lehrtherapeutin in der Weiterbildung und als Supervisorin das Projekt der beiden Fachleute. Die Projektarbeit stützt sich maßgeblich auf folgende Quellen:

1. Auf die modernen Forschungen der interpersonellen Entwicklung des Selbst des Kindes von der Geburt bis zum vierten Lebensjahr von Brazelton (1991), Stern (1985, 1992, 2003), Trevarthen (2003, 2009), sowie von Autoren der Bindungstheorie, von denen hier nur deren Hauptvertreter Bowlby (1976, 1978) und Brisch (2012) im deutschsprachigen Raum genannt sein sollen.
2. Auf zwei Haupt-Modelle der Arbeit mit Kleinkindern und Säuglingen: das Modell der französischen Psychoanalyse von Françoise Dolto und Caroline Eliacheff (1994) sowie auf die integrative Intrapsychisch-interpersonelle Säuglingstherapie nach der Methode Baby-care von Katharina Kruppa aus Wien (2004, 2010).

3. Auf die persönliche direkte Erfahrung im Verlauf der Ausbildung in der Kinderpsychotherapie. Die Erfahrung der Herstellung des direkten Kontakts Ich – Du und des Dialogs im Sinne Martin Bubers (1966), als das «zwischen» dem Kind und der Bezugsperson Gespürte auf der nonverbalen Ebene.

Motiviert wurde die Arbeit einerseits durch das Wissen um das schwierige Schicksal von Kindern ohne Bezugspersonen und die schweren Symptome, die sich bei ihnen entwickeln können. Andererseits ging es auch darum, den Freiwilligen den Umgang mit den schweren Emotionen zu erleichtern, die bei ihnen durch ihre Arbeit im «Haus des Kindes» entstanden, und ihnen in vielen Fällen die eigentlich für sie persönlich wertvolle Tätigkeit dort unmöglich machten.

KONZEPTE UND MODELLE

Verständnis des Säuglings und Babys als Person

Ein reichhaltiges Werk wissenschaftlicher Forschung belegt, dass bereits Kleinkinder zur Kommunikation fähig sind [B. Brazelton (1977, 1991), M. Lewis (1974), D. Stern (1977, 1985, 1992), H. R. Schaffer (1977); E. Thoman (1978), M. M. Bullock (1979), E. Tronick (1982); T. Field & N. Fox (1986), M. Papoušek (2001), C. Trevarthen (2009)]. Daraus ergibt sich auch die Schlussfolgerung, dass schon der Säugling eine interpersonale Bindung aktiv sucht um sein Selbst aufzubauen und sein Personsein zu erfahren.

Brazelton (1977) zeigte beispielsweise, dass Säuglinge

soziale Fähigkeiten haben, die man ab der Geburt messen kann. Brazelton (1991), Stern (1977, 1985), Tronick (1982), Trevarthen (2003, 2009), und Papoušek (2001) legten dar, dass alles, was das Kind macht, ein aktiver Ausdruck der Empfindung seiner selbst ist. Das Sternsche Verständnis der Selbst-Entwicklung des Kleinkindes kann im Rahmen dieser Arbeit nicht vollumfänglich dargelegt werden. Wichtig für unsere Arbeit mit dem Kind mit Verweigerungsreaktion ist die Phase der Entstehung des Kernselbst und dessen Qualitäten, die sich normalerweise schon zum Ende des zweiten Lebensmonats zeigt.

Entstehung des Kernselbst

Stern (1985), basierend auf zahlreichen Forschungen aus Erkenntnistheorie und Wahrnehmungsstudien (in seinem berühmten „Tagebuch eines Babys“, 1992) findet man einen Überblick und eine ausführliche Liste von Forschungsarbeiten zur jeder Entwicklungsstufe, zeigt: Säuglinge haben alle Veranlagungen zur Fähigkeit für die Integration der Wahrnehmung und zwar so, dass von Geburt an zwischen sich selbst und dem anderen zu differenzieren fähig sind.

Drei Fähigkeiten sind dem Kind angeboren:

1. Empfindung der eigenen Absicht: Das Kind empfindet, wenn es selber etwas tut, eine Absicht. Wenn ein anderer handelt, entsteht bei dem Kind keine Empfindung der eigenen Absicht.
2. Propriozeptorische Rückkoppelung: Eine durch sich selbst erzeugte Handlung erzeugt eine Rückkoppelung. So *nimmt* das Kind die Rassel und *fühlt* die Bewegung der Hand. Diese Empfindung stellt sich nicht ein, wenn ihm die Rassel in die Hand gelegt wird.
3. Die differenzierte Wahrnehmung der Kontingenz; die Wechselwirkung zwischen der Handlung und dem Effekt: Stern unterscheidet *vollkommene Kontingenz* (das Kind öffnet die Augen und sieht, das Kind öffnet den Mund, schreit und hört den Laut) und die *unvollkommene Kontingenz* (die Mutter kommt nicht jedes Mal beim Schrei, nur auf jeden zweiten oder dritten). Das Kind bemerkt die Unterschiede in der Dauer und in der Form der mütterlichen Antwort und erfährt das Getrennt-Sein.

So empfindet sich das Kind von vornherein als von anderen verschieden und unterscheidet sehr gut zwischen seinem selbst und dem Objekt (z. B. Mutter). Stern betont, dass seine Wahrnehmung, indem es auf Ähnlichkeiten, Wiederholungen, Zusammenhängen und Sequenzen zielt, konstant bleibende Objekte heraushebt. So ist das Kind besonders auf solche Szenen eingestellt, die immer den gleichen Ablauf haben. Szenisch erlebte Momente zusammenhängender Erlebnisse – wie die Einheit eines Ortes (auch der Körper ist ein Ort), dynamische innere und äußere Zusammenhänge, zeitliche Einheiten und Rhythmen, die allgemeine Färbung der Intensität – bekommen für das Selbst eine Qualität der Kohärenz und werden im Selbst als Einheiten gespeichert und wieder als kohärente Einheit

erwartet. (So ist es für das Kind wichtig, wann ein Vorgehen beginnt und zu Ende geht, es ist aufmerksam für solche Grenzmarkierungen).

Das Kind hebt kohärente Erlebnisse aus dem Fluss des Lebens, seiner «unmittelbaren Erfahrung» heraus in konstante innere Einheiten von sich selbst und von anderen und von Szenen wechselseitiger Regulation.

Solcher wiederholende Szenen werden integriert und im Selbst als Inseln gespeichert. Nach Stern bilden sich beim Säugling mit sich selbst bezogene Inseln mit zwei Monaten das eigene Kernselbst (Stern 1985).

Die wichtigsten Eigenschaften des Kernselbst nach Stern

1. Die wichtigste Eigenschaft des Kernselbst nach Stern ist die oben beschriebene Kohärenz bei Empfindungen und Wahrnehmungen des Eigenen. Im Kernselbst werden sensorische Wahrnehmungen, eigene Handlungsmuster, Gefühlsmuster und auch passende Gefühle im Bezug auf Handlungen der Mutter schon nach bestimmten Mustern als kohärent, zusammenpassende, zusammenwirkende, geordnete Einheiten gespeichert.
2. Auf der Basis der Kohärenz und dem Speichern von Szenen wird im Selbst die präverbale, kurze aber sehr intensive Erfahrung der Vergangenheit kristallisiert. Dem Kernselbst nach Stern ist *Geschichtlichkeit* angeeignet.
3. Empfindung der eigenen Absicht differenziert Wahrnehmung der Kontingenz und schafft eine Basis für Qualität des Kernselbst, die Stern die Selbsturheberschaft nennt – die eigene Fähigkeit, etwas bewirken zu können.
4. Eine weitere Fähigkeit des Kernselbst ist die Affektivität – das differenzierte Gefühlsleben, das auf der differenzierten Wahrnehmung der Kleinkinder beruht. Mittlerweile ist klar, dass Babys über ein viel komplizierteres Affektleben verfügen, als nur über die Emotion des Vergnügens und der Unzufriedenheit, schlecht oder gut. Kleinkinder haben auch die angeborene Fähigkeit zur Regelung des Affektes und der Wahrnehmung. Diese Regulierung entwickelt sich und vervollkommt sich in den sicheren und feinfühligsten Beziehungen mit den Eltern (Kruppa, 2004, 2010). Im Zentrum des heutigen Forschungsinteresses steht das Thema des Übergangs von der Führung durch seine unmittelbaren Wahrnehmungen und Bedürfnissen hin zu einer Regulation durch emotionale Bedeutung, die den Empfindungen, den Objekten, Situationen usw. über Bindungspersonen gegeben ist. Es zeigte sich, dass dieser Übergang wesentlich früher beginnt und verwirklicht ist, als es bisher schien. Das Kind lernt sehr früh aus der Antwort seitens sicher anwesenden und vertrauten Personen auf sein Bedürfnis, seine Emotionen nach generalisierten Interaktionsrepräsentationen (Representations of Interactions that have been Generalized, RIGs) und Sprachzeichnungen (die nicht das Gleiche sind wie Worte, aber doch eine symbolische Funktion haben) zu richten [Stern (1977, 1985), M. Bullowa (1979), L. S. Vygotsky (1962), Papoušek (2001)].

Die Schule der Französischen Analyse (Françoise Dolto, Caroline Eliacheff) – „Mit dem eigenen Körper hören“

Die Kinderpsychoanalyse von Françoise Dolto ist aus der Lacan'schen (Jacques Lacan) Psychoanalyse gewachsen, deren Aufgabe das Entdecken der Grundursache des Leidens, das in den Krankheitssymptomen symbolisiert wird, gesehen wird. Dolto lernte, dem Kinderspiel zuzuhören und die Kinderzeichnungen zu betrachten genauso wie der Analytiker beim Erwachsenen den Worten zuhört. Bis zu ihrem Lebensende arbeitete sie mit den nichtsprechenden Babys ab dem Alter von einem Monat (in einer sozialen Einrichtung ähnlich dem "Haus des Kindes" in Wladiwostok) und hörte zu. Die Symptome gaben ihr Auskunft darüber, was das Kind erlebte. Caroline Eliacheff war eine von Doltos Anhängerinnen auf dem Gebiet des Verständnisses von Kleinkindern. Sie hat das Zuhören um das Erlebnis der Resonanz mit den Symptomen des Kleinkindes im eigenen Körper erweitert: «Das dem Säugling Zuhören erweckt alle Sinne des Psychoanalytikers, damit sie in der Stille des inneren Selbst mitschwingen» (Eliacheff 1994, 20; Im Original: «L'écoute du nourrisson met tous les sens du psychanalyste en éveil pour qu'ils résonnent, dans le silence de soi.») [Übersetzung der Red.]

Caroline Eliacheff (1994) beschreibt die Position des Kinderpsychoanalytikers auf folgende Weise:

- Der Psychoanalytiker mischt sich nicht ins reale Leben des Kindes ein,
- gibt dem Personal keine Erziehungsratschläge;
- seine Aufgabe ist es, zuzuhören und das Kind im «eigenen Körper» zu verstehen.
- Jedem beliebigen Urteil soll die Offenheit aller Gefühle vorangehen.
- Aus der Offenheit der Gefühle mit Hilfe der Einbildung und des eigenen Körpers muss man fühlen, welche Wirkung bestimmte Ereignisse und Worte auf den Körper des Kindes hatten, und diese erlebten Brüche und Verletzungen symbolisieren, sie in Worte übersetzen.
- Die Fachkraft tröstet und heilt den entstandenen Bruch, findet in der kurzen vergangenen Lebenszeit weitere Ereignisse und spricht in der Anrede des Kindes den Grund seines Leidens an, damit das Kind sich seiner Identität, Herkunft und seiner Möglichkeiten bewusst wird. Und, in der kurzen lebenswichtigen Geschichte die kränkelnden Brüche und andere Ereignisse findend, bezeichnet sie in der Sprachanrede den Grund des Leidens, damit das Kind sich, der Identität, der Herkunft, der Wurzeln und der Möglichkeiten wie das Subjekt bewusst ist.
- Während der Sitzung ist das Kind keinesfalls zu berühren. Man muss nur mit ihm sprechen.
- Treffen mit den Kleinkindern werden einmal pro Woche abgehalten.
- Das, was Personal für nützlich hält, über den Körper des Kindes mitzuteilen, soll in dessen Anwesenheit abgefasst werden. Die Informationen dienen der Erhaltung «der schriftlichen Spur» in der Krankengeschichte, aber diese Worte werden nicht an das Kind gerichtet.
- Das Kind wird selbst, auf die eine oder andere Weise zeigen, dass es bereit wäre, über die Schwierigkeiten zu kommunizieren.
- Bezüglich der Lösungen, die den sozialen Status des Kleinkindes betreffen, spricht man es gerade und unmittelbar an, sich zu ihm wie zum Subjekt dieser Gespräche zuwendend.
- Dem Kleinkind wird das Recht der Wahl bis zum Ende gewährt: zu leben oder zu sterben.
- Die Gesellschaft trägt Verantwortung für sein Leben.
- „Wenn der Analytiker professionell ist, dann hat seine Persönlichkeit keine Bedeutung.“ (Françoise Dolto in Eliacheff 1994, 20)

Model Baby-Care von Katharina Kruppa und Bindungstherapie von Karl Heinz Brisch

Ein paar Hinweise aus diesen Modellen sind notwendig, um die Arbeit der Fachkräfte mit den Babys im Waisenhaus zu verstehen. 1) Unbemerkte Ereignisse führen oft zu Störungen der Integration in kohärente Szenen: Das Kind kann Wahrgenommenes und Erlebtes nicht mehr in Szenen integrieren und zeigt disreguliertes Verhalten (Kruppa 2010). Dies wird beschrieben als Regulationsstörung und geht mit gleichzeitigen Störungen der Ernährung, des Schlafes und unentwegtem Schreien einher.

Kruppa (2004, 2010) und Brisch (2014) nennen folgende für Säuglinge und Kleinkinder disregulierende Ereignisse:

- Das Baby/Kleinkind bekommt länger als gewohnheitsmäßig (je nach dem Alter) kein Essen oder Trinken.
- Das Baby erhält nach einem großen Schreck oder bei Schmerz keine Beruhigung oder Trost.
- Wenn das Baby Angst oder ein anderes Bedürfnis in Form vom Schreien und Weinen zeigt, reagiert man mit Schreien, Einschüchterung oder körperlicher Gewalt.
- Das Baby erhält eine gleichgültige, emotional nicht gefärbte, rein mechanische Lebenserhaltung.
- Ein Baby/Kleinkind ist völlig allein gelassen oder eingesperrt.
- Das Baby/Kleinkind ist Zeuge von Gewalt zwischen den Eltern.
- Wenn ein Baby/Kind wie ein Ersatzpartner gesehen wird und sich so in einer Situation unrealistischer Forderungen und Erwartungen befindet.
- Wenn ein Kind durch die Handlungen der Eltern (oder anderer Erwachsener) unter den Einfluss von Alkohol

oder Drogen gebracht wird oder den Zeitpunkt der Entwöhnung erlebt.

- Wenn sich das Kind bemüht, sich anderen anzupassen und für eine lange Zeit die eigenen Bedürfnisse dabei nicht wahrnimmt.
- Jede Trennung von den Eltern oder der Bezugsperson länger als gewohnheitsmäßig oder deren Verlust (Bowlby).

Wir glauben, dass diese Ereignisse für das Kleinkind eine traumatische, beunruhigende verletzende Wirkung haben, weil die normalen Integrationsprozesse von Erfahrung gestört sind und Qualitäten des Kernselbst nicht erlebt werden, die Erfahrung der Urheberschaft, Kohärenz, Affektivität und Geschichtlichkeit unterbrechen oder in schweren Fällen (wie dem hier beschriebenen) unterbinden.

Im Falle traumatischer Ereignisse sollten demnach die Interventionen von Fachkräften auf den Wiederaufbau des Gefühls der Sicherheit und das Wiedererwecken der Qualitäten des Kernselbst gerichtet werden. Dies verlangt unserer Meinung nach eine Ich-Du-Begegnung auf tieferen nonverbalen Ebenen der Präsenz und persönliche Zuwendung von Angesicht zu Angesicht.

FALLVIGNETTE: ERSTE BEGEGNUNG MIT DINA – SCHWERE VERWEIGERUNGSREAKTION UND REGRESS BEI EINEM EINJÄHRIGEN KIND

Auf diese Weise mit Kindertherapie vertraut gemacht, gingen die Freiwilligen vorbereitet und motiviert in das „Haus des Kindes“. Die Freiwilligen begegneten dem Kleinkind wie einer Person, wie sie es während der Weiterbildung mit Kindern ab zweieinhalb Jahren und in der Selbsterfahrung geübt hatten.

Wir alle wussten, dass vor allem für Dina (Name geändert) im Alter von einem Jahr und zwei Monaten psychologische Hilfe erwartet wurde. Sie war seit mehr als zwei Monaten in dem Heim, und ihr Zustand wurde als „Versagen“, „Regression“ und eine „akute Hospitalismus-Reaktion“ beschrieben. Dina weigerte sich nicht nur zu spielen, sondern auch zu gehen, zu sitzen und zu essen. Wurde sie beobachtet, verbrachte sie die Zeit meist lustlos liegend, auf ihrem Kopf bildeten sich Wunden. Dinas Lebenslauf war durch soziale Umstände in Wladiwostok negativ beeinflusst worden: Ihr Vater – ein Bürger von Tadschikistan – kehrte durch den Ablauf des Arbeits-Visums in seine Heimat zurück. Die Mutter ging zur Arbeit, und brachte das Kind deswegen „für eine Zeit“ zu einer Nachbarin, verschwand aber dann. Die Nachbarin brachte Dina zum Sozialamt. Seit dieser Zeit verschlechterte sich der Zustand des Mädchens und es verlor an Gewicht.

Der erste Besuch der Therapeutin zeigte deutlich, dass die Beschreibung des Kindes mit Begriffen wie „Hospitalismus“, „Regression“, „Versagen“ es dem Besucher ermöglicht, sich von der Erfahrung der Wirklichkeit (dem, was auf jemand wirkt) zu distanzieren. Dina zeigte kein Interesse an der Ankommenenden. Sie drehte einmal den Kopf und wandte sich wieder ab. Ihre Botschaft war klar.

Aber in einer Begegnung zwischen dem Du (dem Kind /

der Person) und dem Ich (dem Erwachsenen / der Person) ist es nicht möglich, sich zu distanzieren. „Meine (oder angeborene für mich) Du berührt mich, ruft zur Tat aus meinem Dasein einen Akt meines Wesen als eine Antwort aus.“ (Buber 1966, 13).

Die Begegnung mit Dina und ihre Botschaft hatten überraschend starke Auswirkungen auf die Freiwilligen und die Aktivitäten in der Rolle des Therapeuten wurden gelähmt. Dies ist eine häufige Erfahrung, die Freiwillige in Kinderheimen und Waisenhäusern machen, und welche sie schließlich zwingt, diese wertvolle Tätigkeit doch aufzugeben.

Die guten Absichten, die für Dina vorbereitete Geschichte, die auf sie zu passen schien und die Ursache ihres Leidens symbolisieren sollte – alles verschwand als formelhaft und unangemessen aus dem Kopf der Therapeutin. Auch nach der Sitzung war die emotionale Betroffenheit noch so stark, so viele Gefühle entstanden als Ergebnis dieser Offenheit, dass die äußerst fachkompetente Frau sich völlig hilflos fühlte und nicht handeln konnte. Caroline Eliacheff (1994) beschreibt wie sie nach einer Stunde mit dem Baby Bella Müdigkeit und Verwüstung erlebte, und ihre einstige Wahl, als Kinderanalytikerin zu arbeiten, nicht mehr nachvollziehen konnte.

PEA „Wir sollten uns selbst tiefer verstehen, um den anderen zu verstehen.“

Bei der PEA fangen die Vorbereitungen mit dem Fragen an: Was ist wirklich passiert und wie nehme ich es wahr? Diese Fragen erlaubten uns (in dem Fall mir als Supervisorin) die Therapeutin (T) an jener Stelle anzutreffen, wo sie sich befand. Wir haben das, was sich zeigte, benannt und geordnet: Schwere im Körper und das Gefühl von Hilflosigkeit im Inneren. Am schwierigsten ist es, das Kind in einem solchen Zustand wahrzunehmen. Dass es kein Interesse an Kontakt zeigte, machte es fast unerträglich. Weiter rief die Situation das anwachsende Gefühl der Hoffnungslosigkeit, der Sackgasse herbei. T. nahm das Mädchen als sehr abwesend wahr und kehrte ohne Kräfte heim, als ob sie die riesige Schwere mit nach Hause geschleppt hätte. Bei T. entstanden auch das Gefühl der Schuld und der Vorwurf an sich, dass sie die Erwartungen des Kindes betrogen habe, ihm tatsächlich nicht geholfen habe. Weitere Nachfragen zeigten, dass es keine persönliche Reaktion auf T. war: So reagierte Dina auch auf andere Erwachsene, die zu ihr kamen um sie zu betreuen. Beim Kind, gab es keine „Erwartungen“ in Bezug auf T. Wenn Dina jemand erwartete, so eben nur die Mutter oder den Vater. Sie erwartete wahrscheinlich von ihnen den Rückruf zum Leben. Die Erwartungen hatte T. bezüglich sich selber und dem Personal. Sie hat das Kind nicht enttäuscht. Das Baby will Mutter und Vater und weiß nicht, was ihm sonst noch gut tut. Diese Klärung hat die Emotion der Schwere nicht geändert, hat aber den Wunsch von T. gefestigt zurückzukehren.

PEA 1. Analyse des Eindrucks. Entdeckung von „Zwischenleiblichkeit“

Im Russischen wie auch im Deutschen ruft das Wort „der Eindruck“ die Verbindung mit einer physisch und in irgendwelchem Maß *zwangsläufig* hinterlassenen Spur hervor. So wie es Längle (2000a & b, 2000-2014) beschreibt und praktiziert, ist es in dieser Etappe wichtig, sich mit phänomenolo-

gischem Verstehen auf die primären emotionalen Reaktionen zu konzentrieren. In unserem Fall war das, was T. eingeholt hat, „vom Körper gehört“, aber nicht mit ihrer ganzheitlichen Persönlichkeit bis zum Ende integriert – war nicht freiwillig persönlich bewahrt. Es galt also, den Eindruck vom Kind phänomenologisch zu erarbeiten, das schwierige Treffen wieder herbeizurufen, über die Emotionen zu sprechen. Dieser Schritt ist sowohl der erste Teil der PEA, und er entsprach auch dem Bedürfnis von T.

Schritt 1: „Der Blick nach innen“: „Wenn Du dir innerlich dieses Kind in seinem Zustand vor Augen hältst: die Pose, den Blick – und maximal offen dabei bleibst, was nimmst du wahr?“

Die Beschreibung: Mit der Erschütterung, dass das Kind so schwach, bloß und unbeweglich sein kann, gar keine Kommunikation sucht, mit seiner „fehlenden“ Anwesenheit ändert sich die körperliche Empfindung bei T.: eine Schwere kommt an, das Gefühl schlecht zu atmen, T. fühlt sich selber weniger. Sie wünscht sich zu weinen, aber es ist ihr unmöglich. Diese schwierigen Gefühle schwingen im Raum des inneren Selbst und des Körpers von T. und auch im Raum „zwischen“ der Supervisorin und T. als eine Welle von Anspannung mit Anhalten des Atemzuges, und lassen Traurigkeit und eigene Erinnerungen an Schmerz auch in mir als Supervisorin anklingen. Wenn wir bei diesem Eindruck der Schwere stehenbleiben, so führt dieses körperliche Empfinden zu Situationen von Verlassenheit aus dem Leben von T. Diese Erlebnisse erinnern an das Nicht-Erkant-Sein, an unpersönlichen Umgang, daran, sich nicht mehr selber wahrzunehmen, an Hoffnungslosigkeit. Das Gefühl entsteht: Ich bin als Therapeutin, als Helferin unnötig: „bin niemand“, hilflos. Hier können wir den subjektiven Eindruck vom dem, was wirklich ist, unterscheiden.

Niemand ist nötig – sie selber nicht nötig. Aber ist es wirklich so, wenn wir dem weiter nachgehen? Gar nicht! Es sei bedacht, dass die Hoffnungslosigkeit eines solch schweren Schicksals nach einer schweren Trennung nur eine Facette ist. Die Zukunft kann durchaus positiv sein, denn es sind ja Leute für dieses Kind da.

Wir können verstehen, warum T. sich so fühlt, und was in ihr anklingt.

Der folgende Schritt: Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn die äußerliche Erscheinung des Kindes durch das Verständnis des eigenen Eindrucks ergänzt wird? – So fühlt man sich, wenn haltgebende Menschen einen verlassen. Dieses Kind hat möglicherweise für immer die Verbindung mit Mama und Papa und auch die Verbindung mit sich selber aus der Vergangenheit verloren. So fühlt man sich, wenn man mit Trauma in Verbindung kommt.

Den Impuls – das Kind auf den Arm zu nehmen, dieses Kind zu sich zu holen, das Leben in diesen Körper einzuatmen – spürt die Therapeutin. Und sie weiß – es ist keine richtige Lösung, so darf sie nicht. Dann, falls sie nichts Wesentliches bewirken kann, folgt der Impuls „weg“, weg von dieser Belastung, weg von dieser Schwere. Das kann die T. aus persönlichen Gründen nicht tun, es geht gegen ihre Werte. Das ist gerade diese am Anfang erwähnte Sackgasse. Und wenn man nichts machen darf, bleiben wir bei diesem Schweren: es ist

noch kein Schicksal, aber ein traumatisches Ereignis: So kristallisiert sich bei T. die Empfindung des stumpfen Schmerzes auf dem Gebiet der Brust allmählich heraus.

Ihre Schwere ist mir verständlich geworden als Erscheinungsform der Angst (vor dem schweren Schicksal), vor der Sackgasse und jetzt ganz klar – die Schwere ist die Vermeidung des Schmerzes, der Schutz. Es ist „Zwischenleiblichkeit“ (Buber), mit dem eigenen Körper wahrgenommen – Dinas Schmerz.

Nächster Schritt: Den Eindruck weiter bergen, indem wir auf T. mit den Augen von Dina schauen. Es ist jetzt klar, dass es dem Kind nichts bringt, den riesigen Erwachsenen anzuschauen, der Angst, Hoffnungslosigkeit und undifferenzierte Schwere ausstrahlt und das einzig lebendige – den Schmerz – vermeidet.

Nächster Schritt: Was ist die Botschaft des Schmerzes? Was ist es, das so weh tut? Wir sind immer noch bei PEA 1: Verstehen, was ich fühle.

Der Schmerz gibt T. den Verlust von sehr persönlichen und wichtigen Beziehungen und persönlichen Hoffnungen zu spüren. Der Schmerz, der den Verlust markiert, ist etwas sehr persönliches im Leben und trifft T. besonders hart. Jetzt kann sie weinen über die eigenen Verluste, die schweren Schicksale von Verwandten in der Vergangenheit. Es kommt das Schluchzen, umso mehr, als die Erfahrung von Verlust zu den Gegebenheiten des Lebens gehört: Es ist hart, unerbittlich und unfair. Es war ein Akt des Wesentlichen, die Antwort aus dem eigenen Dasein. Aber es ist nicht die Erfahrung des Kindes. Hier kommen wir zu PEA 2.

PEA 2. Innere Positionsfindung: Wie kann ich das Kind jetzt verstehen, und was ist ihm hilfreich?

In diesen Tagen, als ich so viel über Dina und T. nachgedacht habe, geriet mir (zufälligerweise) das Buch von Frankl „The Will to Meaning“ (2000) in die Hände, und vor meinen Augen öffnete sich der folgende Absatz: „Man verlässt sich auf sein persönliches Schicksal wie der Körper beim Gehen auf die Schwerkraft“. Dieser Satz hat mir geholfen, die Bedeutung von Dinas Verweigerung und ihre Symptome in Worte zu fassen und besser zu verstehen. Schicksal mit seinem Schmerz so selbstverständlich wie die Schwerkraft – der Gedanke und die Erfahrung von Viktor Frankl. *So zeigte sich für mich die Unfähigkeit Dinas, sich auf ihren eigenen Körper zu verlassen, als die Dynamik der Verlassenheit, den Verlust der Schwerkraft aus haltgebenden nahen Beziehungen, in denen eigentlich das Selbst und das persönliche Schicksal aufblüht. Ihr teilnahmsloses Liegen war eine Flucht aus der persönlichen Existenz mit unerträglichem Schmerz ins Nicht-Sein.*

Was hat das mit mir zu tun? Welche Anforderung stellt die Situation an mich?

Die Antwort war so klar: Wir sind gerade dazu da, um Dina dabei zu helfen, ihre entweichende persönliche Existenz zurückzugreifen.

Wer bin ich (als Therapeutin) für dieses Kind? T. ist jetzt in der Position geteilter Existenz: „Ich weiß aus meinem Leib, wie es Anderen geht. Es gibt ein ‘Zwischen’ zwischen uns, und ich bin jetzt für Dich offen.“ *Sie ist auch die Ge-*

sandte der Existenz, nicht nur des Schmerzes.

Von diesem Punkt aus scheinen wir in der präzisen Wahrnehmung des Kindes und in uns selbst Halt zu bekommen für den weiteren Kontakt.

Was nun T. am liebsten tun möchte: 1) Dina ihr Dasein spüren lassen: Du hast Dich und es gibt auch etwas Schönes in Erlebnissen mit sich selbst und 2) Dina ihre Geschichte zu erzählen.

Jetzt konnte T. aus ihrem Gefühl finden und spüren, wie ihre Verhaltensweise gut wäre. Hier kam uns unsere Ausbildung zugute.

Der Zugang zum Körper ist desorganisiert durch den traumatischen Bruch der engen Beziehungen, aber das Kernselbst mit der Geschichtlichkeit, der Fähigkeit, das Zentrum der Aktivität zu sein, der Urheberschaft, der Affektivität, der Fähigkeit zur Integration der Wahrnehmung, auch in sich bewahrten Szenen mit Mutter und Vater und der Fähigkeit ein Gefühl/Gespür für sich zu haben und sich zur Selbstheilung (Froschmayer 2004) richten, ist da. Wir wollen Dina die Erfahrung geben, dass ihr Wesen in diesem schwierigen Zustand Halt finden und das Hier-und-Jetzt positiv gefärbt erleben kann (Stern 2003). Auch die Geschichte entwickelte sich aus dieser Resonanz leicht: Mama und Papa haben sie sicher geliebt. Der Vater war gezwungen, sie zu verlassen, und die Mutter wollte etwas Gutes anfangen und vertraute Dina mit Sorgfalt einem Nächsten an. Wir wissen, dass Kinder von Geburt an dialogisch sind, ab dem Alter von sechs Monaten gerne Geschichten hören und etwas davon mitbekommen, ohne die Worte genau zu differenzieren, und die Bedeutung der Worte zu kennen (Papoušek 2001, Trevarthen 2003 u. 2009). Das Wichtigste ist, wie die Geschichte erzählt wird, wie persönlich, mit welcher Intonation und Wortfolge.

Das Wichtigste für die Supervisorin war, dass die Therapeutin Eins mit ihren beruflichen Kompetenzen und ihrer persönlichen und professionellen Position geworden war und Kraft spürte zu handeln.

Die Ich-Du-Begegnung ermöglichte eine Antwort aus dem Wesentlichen, eine Antwort des eigenen Daseins (Buber 1966). Und es war ein ganz anderes Mitgefühl als die Schwere und die Trauer über das Leid.

PEA 3. Akt der Person – Antwort aus dem Wesentlichen: „Ich spüre deinen Schmerz...“

Jetzt kam T. zu Dina mit dem Gefühl, ich kenne dich aus meinem Körper, denn zwischen uns gibt es eine „Zwischenleiblichkeit“. Es war sehr wichtig abzuwarten, bis Dina eine Aktivität zeigte. Beim ersten Treffen blieb T. bei sich und bei der Wahrnehmung: „Ich weiß, dass es sehr hart ist. Ich respektiere, dass Du nichts willst.“

Der nächste Schritt war sehr wichtig – eine Sequenz:

„Ich kann Deinen Schmerz fühlen. Bitte lasse mich Dir helfen.“ Sie gab dem Kind Zeit. Und Dina seufzte!

„Wenn Du erlaubst, werde ich Dir zeigen, wo es weh tut. Bitte lasse mich Dir helfen.“ Wieder wartete T. und das Kind seufzte wieder.

Weil die Therapeutin durch Ausbildung und Praxis sehr erfahren darin war, dem Körper zuzuhören, den Dialog durch den Körper zu suchen, fanden wir es möglich und wichtig, das

Kind mit dessen Erlaubnis zu berühren. Aber nicht nur durch dieses Ergebnis, sondern auch aus vielen anderen Gründen glauben wir, dass ein solcher Ansatz durch Körperarbeit sinnvoll ist.

„Ich fühle bei mir hier den Schmerz“, die Therapeutin berührte den Ort ihrer Schmerzen in der Brust und dann die Mitte der Brust des Babys. Als sie die Hand auf Dinas Brust legte, atmete diese sehr tief ein. „Oh, ja, oh, ja, hier tut es weh, und ich kann es fühlen.“

Es ist wichtig, die ganze Zeit auf das, was vom Kind kommt zu antworten, aber in dieser Antwort klingt mit, wie ich mich fühle (Intersubjektivität). „Lasse mich Dir erzählen. Ich weiß, dass du auf Mama und Papa wartest.“ Zu diesem Zeitpunkt blickte Dina sehr sorgfältig T. an. Ohne die Augen abzuwenden, hörte sie die Geschichte über ihre Eltern. Es wurde dieses Mal als sehr wesentliche Kommunikation erlebt. Und dann bat T. um Erlaubnis, dem Kind zu erzählen, was es kann. „Es tut Dir weh, weil Du den Schmerz fühlen kannst. Du kannst Schmerz fühlen, weil wir leben. Ich lebe, und Du lebst. Ich bin froh, dass Du lebst, dass Du da bist.“ – So ungefähr sprach T. mit Dina. „Ich bin ein Mensch – ich habe Hände (zeigt die Hände), und du bist ein Mensch, auch du hast Hände.“ An diesem Punkt, hielt das Mädchen die Hände vors Gesicht. Dann gab T. ihre Hand vor Dinas, und es schien, dass Dina ihre Augen erstaunt von einer Hand zur anderen bewegte. „An den Händen gibt es Finger, und die bewegen sich.“ Dabei bewegte T. ihre Finger und wartete: Dina machte die Bewegungen nach.

Das war natürlich ein Stück Traumaarbeit mit positivem Körpergefühl, aber es diente auch dazu, die Urheberschaft und das Selbst wiederherzustellen, und nach einer Verletzung in den Alltag des Kindes zurückkehren. Es ging darum, die eigene Geschichte zu hören, das Hier-und-Jetzt des Gefühls, des Körpers, des Kontakts mit Anderen und die eigene Fähigkeit, etwas zu ändern, zu bewirken wieder zu spüren.

Ein sehr wichtiger Schritt bei der Aufrechterhaltung des Ich-Du-Dialogs (auch für das Kernselbst) war der Abschluss des Treffens.

T. sagte: „Ich danke Dir für deine Erlaubnis bei Dir zu bleiben und Dir zu helfen. Bitte lasse auch andere Menschen Dir helfen [Übergangsraum nach Winnicott (in Grolnick S, Barkin L, Muensterberger W 2009)]. Auch ich werde in zwei Tagen wiederkommen und dir erzählen, was ich über Deine Mama und Deinen Papa in Erfahrung gebracht habe. Jetzt kenne ich Deine Eltern, weil sie in Dir sind. (Pause) Auf Wiedersehen. In zwei Tagen werde ich weiter mit Dir reden.“

Als T. wegging wurde das Mädchen beobachtet, wie es im Bett saß und mit der Decke spielte. Nach zwei Tagen, als T. wiederkam, setzte sich das Mädchen auf das Bett und legte die Hand an die Brust. Es war ein Zeichen, dass sie sich 1) an das Treffen erinnerte und 2) sich selber wahrnahm und fühlte und 3) bereit war, weiter betroffen zu sein. So führte es sich fort: Die Therapeutin erfüllte sich mit neuen Herausforderungen und Entdeckungen. Jetzt, wenn alle Erwachsenen aus dem Zimmer gingen, begann Dina, selbst etwas zu summen und zu spielen. Die Chancen, eine Pflegefamilie zu finden, erhöhten sich schnell.

Schon in den 1960er-Jahren schrieb Winnicott (Zit. in:

1981/2009 in: Grolnick S, Barkin L, Muensterberger W 2009) darüber, dass jede Minute der Trennung ohne mitfühlendes Du mit dem Verlust des Vertrauens, des Halts und der Stütze verbunden ist.

Die Kinderpsychotherapie hat im Schicksal dieses Kindes viel bewirkt. Unser Beispiel zeigt, dass auch die Kinderpsychotherapeuten Unterstützung und, im Sinne von M.Buber, die Antwort eines kollegialen und sozialen Wesens brauchen. Dina konnte für eine lange Zeit nicht richtig gehen und laufen, da die erforderlichen Muskeln sich während einiger Monate nicht mehr entwickeln konnten. Dina's Gehfähigkeit wurde nun in der Empfangsfamilie wieder hergestellt, denn die neuen sicheren Beziehungen haben es zugelassen, dass die Muskeln an Stärke gewinnen konnten.

Literatur

- Bowlby J (1976) Trennung. Psychische Schäden als Folge der Trennung von Mutter und Kind. München: Kindler
- Bowlby J (1978) Verlust - Trauer und Depression. Frankfurt: Fischer
- Brazelton TB (1991) Die frühe Bindung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Brazelton TB, Tronick E, Lester BM (1977). The Brazelton Neonatal Behavioral Assessment Scale (BNBAS). *Journal of abnormal child psychology* 5 (3), 215–231
- Brisch KH (2012) Bindungstherapie: from theory to practice. Übersetzung aus Deutsch. Moskau: Kogito-Centre
- Brisch KH (2014) SAFE - Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Stuttgart: Klett-Cotta (6. Aufl.)
- Buber M (1966) Ich und Du. Übersetzung aus Deutsch (Köln 1966: Hegner) ins Russische von N. Feingold, Moskau: Vysshaya shkola, (1993)
- Bullock MM (ed) (1979) Before Speech: The beginning of Interpersonal Communication. New York: Cambridge University Press
- Eliacheff C (1994) À corps et à cris, être psychanalyste avec les tout petits. Paris: Odile Jacob. Übersetzung aus Franz. ins Russische: Moskau: Institut für Allgemeine Geisteswissenschaftliche Forschungen, 2011, 205 c
- Field T, Fox N (eds) (1986) Social Perception in Infants. Norwood, N.J.: Ablex
- Frankl V (2000) The will to meaning. Psychotherapy and Existentialism. Übersetzung v. engl. – Moskau: Eksmo-Press
- Froschmayer E (2004) Die Defizitarbeit in der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie auf der Grundlagen der Selbsttheorie von D.N. Stern: ein intrapsychischer Arbeitsansatz. In: Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie – ein eigenständiger Ansatz innerhalb der Psychotherapie. Wien: Lexis Nexis, PPP
- Grolnick S, Barkin L, Muensterberger W (2009) Between reality and fantasy: Winnicott's concepts of transitional objects and phenomena. *The San Francisco Jung Institute Library Journal* (V.2, № 4, 1981). Übersetzung aus Englisch ins Russische: "D. Winnicott and analytical psychology" Moskau: Dobrosvet 2009, 205-249
- Längle A (2000-2014) Seminare zur Existenzanalyse in Russland
- Längle A (2000a) Phänomenologische Dialogübung. Existenzanalyse 1, 21-30Wien: GLE
- Längle A (2000b) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Lewis M, Rosenblum L (eds) (1974) The Effect of the Infant on Its Caregiver. New York: John Wiley
- Kruppa K (2010) Method Baby-care – Grundlagen für die Psychotherapie mit Säuglingen. Seminar in Moskau, 20-22 April.
- Kruppa K, Holubowsky A (2004) Babys wissen, was sie brauchen. Freiburg i. B: Herder
- Papoušek M (2001) Vom ersten Schrei zum ersten Wort. Anfänge der Sprachentwicklung in der vorsprachlichen Kommunikation. Bern: Huber
- Schaffer H R (ed) (1977) Studies in Mother-Infant Interaction. New York: Academic Press
- Stern D (1977) The First Relationship: Infant and Mother. Cambridge: Harvard University Press
- Stern D (1985) The Interpersonal World of the Infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. New York: Basic Books
- Stern D (1992) Diary of a Baby. New York: Basic Books
- Stern D (2003) The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: Norton
- Thoman E (ed.) (1978) Origins of the Infant's Social Responsiveness. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum
- Trevarthen C et al. (2003) Review of Childcare and the Development of Children Aged 0-3: Research Evidence, and Implications for Out-of-Home Provision Supporting a Young Child's Needs for Care and Affection, Shared Meaning and a Social Place. Edinburgh: Scottish Executive
- Trevarthen C (2009) Why Attachment Matters, SIRCC Seminar, 11. September 2009, Glasgow <http://www.iriss.org.uk>
- Tronick E (1982) Social Interchange in Infancy. Baltimore: University Park Press
- Vygotsky L S (1962) Thought and Language. Hanfman & Vakar (eds. and trans.) Cambridge: M.I.T. Press
- Zimprich V (2004) Kindertherapie braucht eigene Ansätze. In: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Lexis Nexis, PPP: Wien 29-52

Adresse der Verfasserin:

ALBINA VIKTOROVNA LOKTIONOVA
121099 Moskau
Smolenskaya platz 13/21-15
albinaloktionova@gmail.com

EIN EXISTENZANALYTISCHER BEITRAG ZUR ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

ROMAN BIBERICH UND ANDREA SZKLENAR

In diesem Artikel werden Überlegungen zu einem Entwurf einer existenzanalytisch-entwicklungspsychologischen Theorie vorgestellt. Zu diesem Zweck werden zuerst die Grundbedürfnisse menschlichen Lebens laut traditioneller Entwicklungspsychologie als auch der Neurobiologie auszugsweise dargestellt, das existenzanalytische Struktur- und Prozessmodell zusammenfassend skizziert, um letztlich eine Zusammenführung dieser Bereiche zu einem dynamischen Modell anzustellen. Damit wollen wir einen existenzanalytisch orientierten Beitrag zur Entwicklungspsychologie sowie zu Diagnostik und Behandlungsplan in der existenzanalytisch-psychotherapeutischen Praxis liefern.

SCHLÜSSELWÖRTER: Entwicklungspsychologie, Grundbedürfnisse, Grundmotivationen, Personale Existenzanalyse (PEA)

AN EXISTENTIAL ANALYTICAL CONTRIBUTION TO DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

In this article, considerations are presented on a draft existential analytical theory of developmental psychology. For this purpose, we firstly present the basic needs of human life according to traditional developmental psychology and neurobiology in excerpts followed by a summary outlining the existential-analytical structure and process model, in order to finally combine these areas into a dynamic model. We thereby seek to provide an existential analytically oriented contribution to developmental psychology and thus also to diagnostics and treatment plan in existential analytical psychotherapeutic practice.

KEYWORDS: developmental psychology, basic needs, basic motivations, Personal Existential Analysis (PEA)

Einleitung

Mit dieser Arbeit stellen wir den momentanen Stand unserer Überlegungen zur Frage dar, welchen Beitrag die Existenzanalyse zur Entwicklungspsychologie leisten kann.

Dabei versuchen wir einen Bogen von der traditionellen Entwicklungspsychologie zu der existenzanalytischen Theorie zu spannen, unter Einbezug neurobiologischer Erkenntnisse. Wir wollen das existenzanalytische Struktur- und Prozessmodell auf dem Hintergrund der traditionellen Entwicklungspsychologie und der Neurobiologie abbilden.

Zusammenführung I Grundbedürfnisse des Menschen in seiner Entwicklung – ein kurzer entwicklungspsychologischer und neurobiologischer Abriss

In der Fachliteratur zur Entwicklungspsychologie lassen sich „Bindung“ und „Autonomie“ (Bolwby 1995, Grossmann 2003, Dornes 2004, Schneider&Lindenberger 2012) als zwei elementare Grundbedürfnisse finden. Das Streben nach Autonomie beginnt von Geburt an. Mit der Durchtrennung der Nabelschnur gewinnt das Kind ein winziges Stück Autonomie, und im Zuge dessen beginnen die Entstehung des Ichs und ein langjähriger Abnabelungsprozess. Sukzessive erweitert das Kind seinen Aktionsradius und damit seine Einflussphäre, nabelt sich so immer mehr ab, bis in der Adoleszenz die emotionale Abnabelung ansteht. Damit diese Prozesse hin zu einem autonomen Leben auch gut an- und ablaufen können, ist es notwendig, dass von Anfang an eine gute Bindung zwischen Kind und Eltern, zuerst vor allem mit der Mutter (Diade) und später auch mit dem Vater (Triade), besteht. Eine solche Bindung wird durch elterliches Bonding (emotionale wohlwollende Zuwendung zum Kind, intuitives

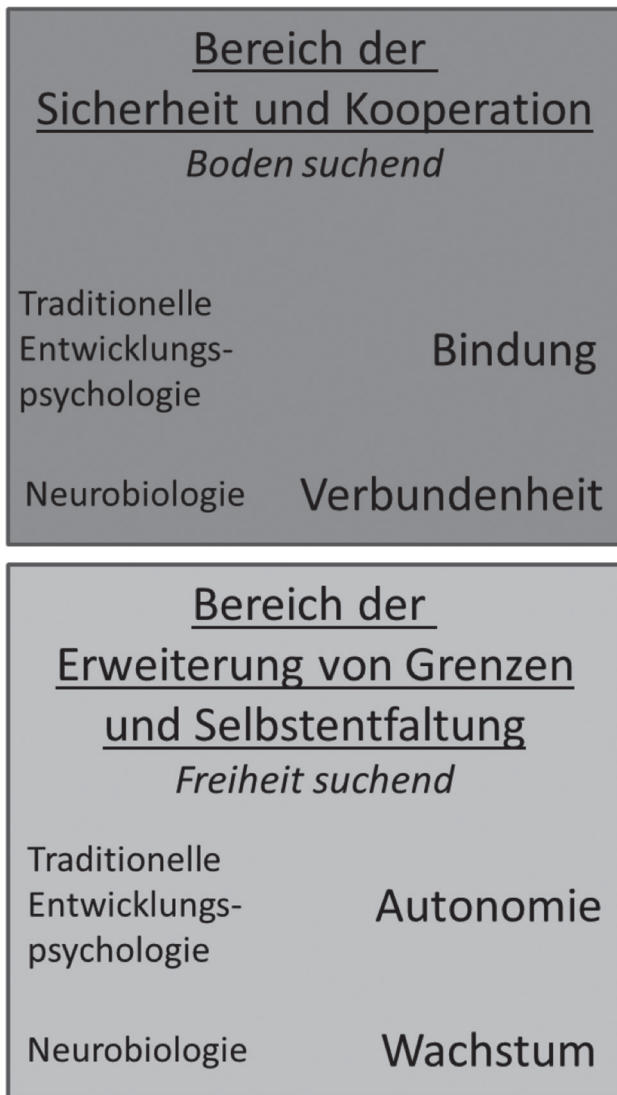
Eltern- und Fürsorgeverhalten), den Bindungssignalen und dem Bindungsverhalten des Kindes gestaltet und sorgt für die Ausbildung von Vertrauen, Sicherheitsgefühl und Zutrauen in sich und in die Welt. Nur eine gute Bindung gewährleistet genügend gesicherten Boden, von dem aus Ausflüge in die Autonomie (Erkundungsverhalten) stattfinden können.

In der Neurobiologie werden in der „Verbundenheit“ und dem „Wachstum“ die wesentlichen zwei Grundbedürfnisse menschlicher Entwicklung gesehen (Hüther 2009). Zentrale Motivationen des Menschen sind gelingende mitmenschliche Beziehungen und Zuwendung sowie Kooperation (Bauer 2006).

Bindung betont besonders die Sicherheit und den Schutz durch wohlwollend zugeneigte primäre Bezugspersonen, Verbundenheit mehr die Beziehung im Zusammenhang mit Kooperation zwecks gegenseitiger Bereicherung. Insofern lässt sich die neurobiologische Bezeichnung „Verbundenheit“ neben die, aus der traditionellen Entwicklungspsychologie stammende „Bindung“ stellen.

Das vom deutschen Neurobiologen Hüther identifizierte zweite Grundbedürfnis „Wachstum“ lässt sich auf mehreren Ebenen finden: Der Körper strebt ebenso nach Wachstum wie die psychischen Kräfte; das Gehirn ist auf Wachstum funktionaler Netzwerke ausgelegt, die Person strebt nach emotionaler Stabilität (Wohlbefinden) und nach immer mehr Ausdrucksmöglichkeit – der Mensch will vom Zeitpunkt der Zeugung an mehr aus sich machen.

Somit stellen „Verbundenheit“ und „Bindung“ einen haltgebenden und auf Sicherheit und Kooperation ausgerichteten Bereich dar. „Wachstum“ bzw. das Bedürfnis nach Erweiterung und Neuem, Erkundungsverhalten und somit „Autonomie“ lassen sich einem Bereich zuordnen, der mehr auf Erweiterung von Grenzen und Selbstentfaltung ausgerichtet ist:



Grafik 1: Zuordnung von entwicklungspsychologisch und neurobiologisch benannten Grundbedürfnissen menschlichen Lebens

Zusammenführung II Grundbedürfnisse und -streben des Menschen aus entwicklungspsychologischer, neurobiologischer und existenzanalytischer Sicht

Der Sinn, nach dem der Mensch in Frankls Konzept strebt, ist nur durch ein authentisches umfassendes Wollen erreichbar. Um zu einem solchen Wollen und damit zu einem sinnerfüllten Leben zu gelangen, postuliert *Alfried Längle* in Weiterentwicklung von *Frankl's* Theoriekonzept drei sogenannte personale Grundmotivationen als geistige Motivationskräfte, die hinreichend gut erfüllt sein müssen, um das Leben als wertvoll erkennen zu können. Die insgesamt vier Grundmotivationen (GM) sind nunmehr (vgl. Längle 2008):

1. GM: Da-Sein-Können,
2. GM: Da-Sein bzw. Wert-Sein-Mögen,
3. GM: So-Sein-Dürfen,
4. GM: Sinn-Haben-Wollen.

Diese Grundmotivationen, als tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesenseigenen Streben nach Sinn, können zwecks unseres Anliegens der Zusammenschau verschiedener theoretischer Ansätze auch als Grundbedürfnisse

bezeichnet werden:

Das Streben bzw. Grundbedürfnis nach Raum, Halt, Schutz (1. GM), nach Werten, Nähe und Beziehung (2. GM), nach Individualität, Abgrenzung und Wertschätzung (3. GM), nach sinnerfülltem Leben mittels Produktivität, Erleben und Werteverwirklichung (4. GM).

Das existenzanalytisch definierte Streben des Menschen nach Raum, Halt, Schutz – mittels dem die 1. Grundmotivation genährt und ein Ja zur Welt (Grundvertrauen) entwickelt wird – findet eine Entsprechung im entwicklungspsychologischen Begriff „Bindung“. Beim Begriff der „Bindung“ geht es darum, das Kind vor Gefahren zu schützen, körperlich und emotional zu umsorgen und entsprechend seinen Fähigkeiten zu behandeln. Der existenzanalytisch definierte Boden für Existenz wird gestaltet und ist abhängig von Parametern wie Vertrauen, Sicherheitsgefühl und Zutrauen in sich und die Welt.

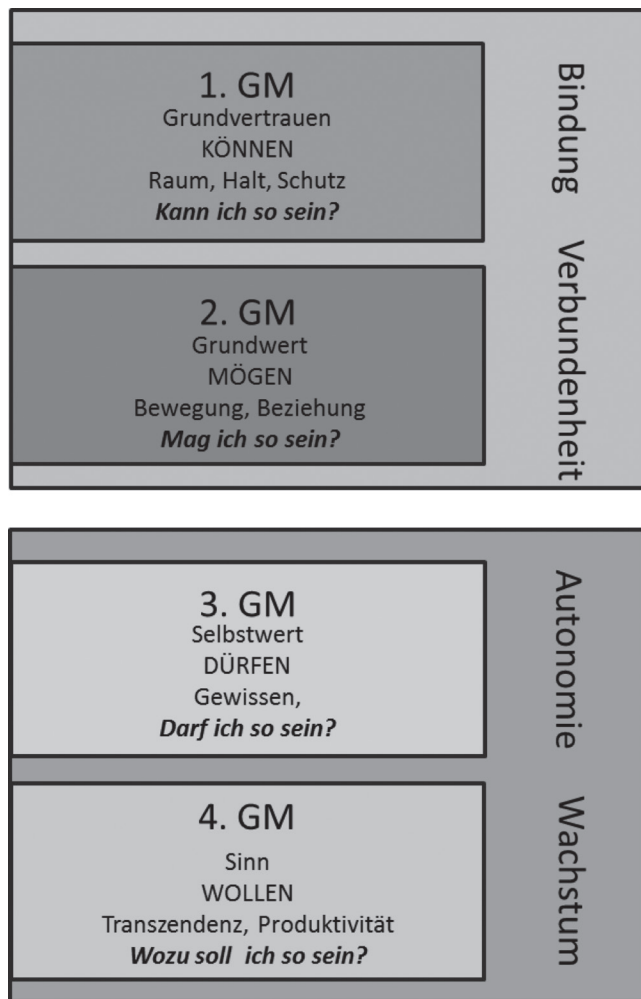
So, wie entwicklungspsychologisch betrachtet nur eine gute Bindung jenen genügend gesicherten Boden gewährleistet, von dem aus Ausflüge in die Autonomie (Erkundungsverhalten) stattfinden können, ist es in der Existenzanalyse ebenfalls der gesicherte Boden, ein sicherer „Grund“, der ein „Sich-der-Welt-Zuwenden“ überhaupt erst ermöglicht. Existenzanalytisch betrachtet, kann der Mensch erst „Ja zur Welt“ sagen, wenn er genügend realen und emotionalen Raum, Halt und Schutz verspürt und sich ausreichend selbstvertrauend und selbstsicher fühlen kann.

Die „Verbundenheit“, die den Zusammenschluss mit anderen Menschen in verschiedensten Formen und jedenfalls immer zum Zwecke der Kooperation sucht, ist die neurobiologische Entsprechung der existenzanalytischen 2. Grundmotivation: Der aktiven Zuwendung des Menschen gegenüber der Welt auf der Suche nach jenem, das gemocht werden und somit zu einem Wert erhoben werden kann. Wesentliche Aspekte der zweiten Grundmotivation sind die Beziehungsaufnahme mit sich selbst und der Welt, und die Verbindung mit dem, was Ich und Nicht-Ich ist – zwecks Erfahrung von Freude, des Mögens und der Gewissheit, dass es gut ist zu leben.

Die Parallelen der 3. Grundmotivation mit dem in der Entwicklungspsychologie verwendeten Begriff „Autonomie“ liegen besonders deutlich vor: Existenzanalytisch geht es hier um das ganz speziell Eigene, um ein authentisches „Zu-Sich-Stehen“ und das selbstsichere Leben des Eigenen, wohl in Abstimmung mit und doch unabhängig von der Welt – es geht um das sich selber Zugestehen des ganz individuellen und einzigartigen So-Seins, womit der Mensch, ungeachtet seiner konkreten Lebensbedingungen, größtmögliche Autonomie und Freiheit erlangt.

Das Grundbedürfnis nach Wachstum findet seine existenzanalytische Entsprechung in der 4. Grundmotivation. Im freien Erleben von Werten ist der Mensch bestrebt, sein Leben derart zu gestalten, dass er über sich hinaus für etwas Sinnvolles lebt, dass er für etwas gut sein will. Dass er als Mensch mehr ist, als nur ein auf sich bezogenes Wesen. So wird in dieser Welt etwas durch diesen einzigartigen Menschen, das ohne ihn nicht werden könnte. Dieses sich selbst-vergessene Streben nach einem Beitrag für etwas

Übergeordnetes lässt den Menschen auch weit jenseits seines entwicklungsbiologischen Wachstums in sozialen und spirituellen Bereichen über sich hinaus wachsen.



Grafik 2: Zuordnung der 4 Grundmotivationen der Existenzanalyse zu den Bereichen „Bindung und Verbundenheit“, sowie „Autonomie und Wachstum“

Zusammenführung III Grundbedürfnisse und -strebungen des Menschen aus existenzanalytischer, entwicklungspsychologischer, neurobiologischer Sicht und die Prozesse anhand der Personalen Existenzanalyse

Die Bearbeitung dessen, was den Menschen von der Welt erreicht, erfolgt in der modernen Existenzanalyse Längles mittels der „Personalen Existenzanalyse“ (PEA) (Längle 2000a; 2000b). Dabei wird in vier Schritte differenziert:

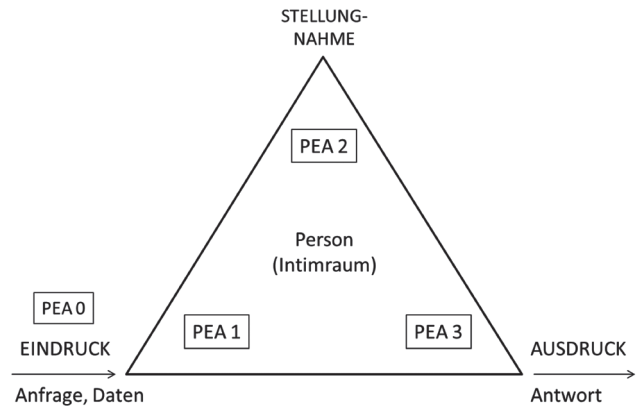
PEA 0: Deskription: Erfassen, Feststellen und Annehmen des Eindruckes

PEA 1: phänomenologische Analyse: Bergen der damit einhergehenden Gefühle und Impulse und darin enthaltener Botschaft

PEA 2: authentische Stellungnahme: Verstehen der geborgenen Elemente und zu einer inneren Stellungnahme gelangen

PEA 3: Selbstaktualisierung: Erarbeiten eines adäquaten äußeren Ausdrucks als handelnde Antwort

Das Leben, die Welt, das oder der Andere fragt an und



Grafik 3: Das prozessuale Personmodell der PEA (vgl. Längle 2000a, 48; 2000b, 9ff)

das Ich, die Person, antwortet; die PEA setzt beim Ich an und unterstützt damit die Entwicklung der Fähigkeiten der Person, d.h. die Selbstannahme mittels der Schritte PEA 0 und 1, die Selbstdistanzierung im Zuge des Schrittes PEA 2, und im Schritt PEA 3 die Fähigkeit der Selbsttranszendenz, des über sich selbst hinaus auf anderes ausgerichtet sein können.

Wir führen nun das existenzanalytische Strukturmodell der vier Grundmotivationen mit dem Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse zusammen und bilden das Theoriegebäude der Existenzanalyse auf der Hintergrundfläche der zwei in der traditionellen Entwicklungspsychologie, und der zwei in der Neurobiologie identifizierten grundlegenden Bereiche menschlicher Bedürfnisse ab. Und dynamisieren dieses existenzanalytische Modell. Zur Orientierung und Zusammenfassung der bisher dargelegten Überlegungen soll die folgende Tabelle einen Überblick geben:

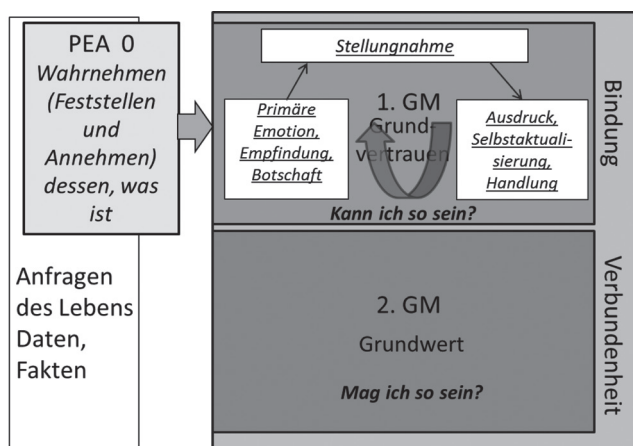
Traditionelle Entwicklungspsychologie	Neurobiologie	Existenzanalyse	
		Grundmotivationen (GM)	PEA-Schritte
Bindung	Verbundenheit	1. GM: der Bereich der Geborgenheit, des Schutzes und Vertrauens; Grundvertrauen	PEA 0
		2. GM: Der Bereich der Begegnung, der Zuwendung und guten Beziehungen; Grundwert	PEA 1
Autonomie	Wachstum	3. GM: der Bereich der Grenzen, Anerkennung des Eigenen, der Authentizität; Selbstwert	PEA 2
		4. GM: der Bereich des Handelns; Überprüfen der Übereinstimmung mit dem Kontext bei Ausrichtung auf das Sinnvolle/Erfüllende; Sinn des Lebens	PEA 3

Tab. 1: Inhaltliche Entsprechungen maßgeblicher Begriffe in der traditionellen Entwicklungspsychologie, der Neurobiologie und der Existenzanalyse

All das, was auf den Menschen über seine Sinneskanäle aus dem Außen und/oder Inneren (Gefühle, Ideen, Gedanken, Phantasien, Träume etc.) einwirkt, diese Fülle von Daten und Fakten, stellen Anforderungen bzw. Anfragen des Lebens dar. Dies alles gilt es zu erfassen und als solches festzustellen. Nur so ist ein echtes Annehmen dessen, was ansteht, möglich. Ein unvollständiges oder fragmentiertes Feststellen und Annehmen bzw. ein Ignorieren einer Anfrage erschwert bzw. verunmöglicht ein Annehmen. Wahrnehmen (Feststellen und Annehmen), das entspricht in der Personalen Existenzanalyse dem Schritt der PEA 0.

Zunächst aber ist eben dieser Schritt des Annehmens im existenzanalytischen Sinne noch nicht vollzogen. In unserer Vorstellung des Modells der PEA unterteilen wir die PEA 0 in zwei Teilschritte. Am Beginn ist genaues „Hinschauen“ nötig, um Klarheit darüber zu erlangen, was ist. Dieses Erfassen und Feststellen, was ist, bezeichnen wir als den ersten von zwei Teilschritten innerhalb der PEA 0. Der zweite Teilschritt der PEA 0, nämlich das „Annehmen“ ist erst möglich, nachdem innerhalb der ersten Grundmotivation alle weiteren PEA-Schritte durchlaufen worden sind. Durch den mehr oder weniger bewusst ablaufenden Prozess aller PEA-Schritte – erster Teilschritt der PEA 0, PEA 1, PEA 2, PEA 3 – kommt es zu einem internen Feedback innerhalb der ersten Grundmotivation. Dieses Feedback modifiziert die erste Grundmotivation und führt zu einer Form der Selbstaktualisierung. Im günstigsten Fall führt es zum zweiten Teilschritt der PEA 0 – einem existenzanalytischen „Annehmen“ dessen, was ist, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren und „Ja zur Welt“ sagen zu können. Jetzt erst, nachdem alle PEA-Schritte auf der ersten Grundmotivation durchlaufen worden sind (Feststellen und Annehmen) ist *der erste Schritt in der Personalen Existenzanalyse, die PEA 0* ganz vollzogen. Je nachdem, wie gut dieser Prozess gelingt, entscheidet sich nun, ob eine Annahme oder eine teilweise bis völlige Verweigerung realer Daten vorgenommen wird. Je besser die Annahme möglich ist, desto sicherer kann der Mensch sein, denn Klarheit trägt maßgeblich zur Sicherheit bei.

Bei diesem Prozess werden die Gefühle, die mit der Da-



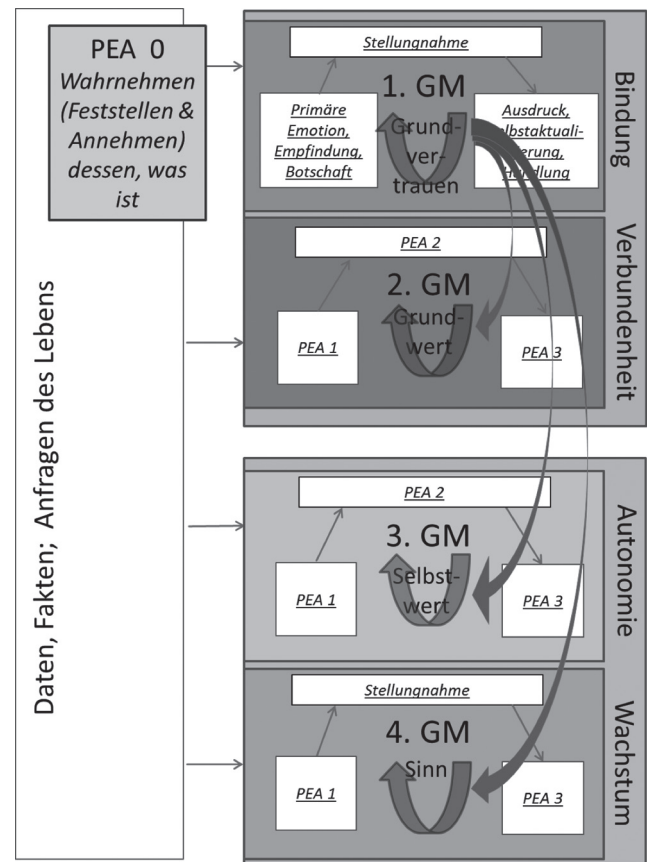
Grafik 4: Modifikation der 1. GM durch den Schritt PEA 0

teaufnahme einhergehen, auf Basis der bisherigen Ausgestaltung der 1. GM ausschlaggebend dafür, welche Botschaft der Anfrage zuerkannt wird (Schritt PEA 1). Dies ist nun Grundlage für einen PEA-Prozess innerhalb des Bereiches

der 1. GM: *Wie verstehe ich die Anfrage in Abhängigkeit davon, wie ich mich und die Welt verstehe? Was halte ich davon in Abstimmung mit dem Gewissen? Und wie positioniere ich mich?* Es geht darum festzustellen, was ich am liebsten und im Grunde tun möchte (Schritt PEA 2, Stellungnahme). Dann kommt es zum Entschluss, was ich (wann, wo, wie, mit bzw. bei wem) tatsächlich tun will (Schritt PEA 3).

In weiterer Folge kommt es ausgehend vom PEA-Prozess auf der 1. Grundmotivation zu Sekundäreffekten auf alle anderen drei Grundmotivationen, weswegen innerhalb dieser ebenfalls wieder PEA-geleitete Prozesse ablaufen – somit ist der PEA-Prozess auf der 1. Grundmotivation auch mitbestimmend für das Autonomiestreben und das Wachstum:

Die nun infolge der Sekundäreffekte ausgelösten PEA-



Grafik 5: Sekundäre Modifikationen der GM 2-4 durch den PEA-Prozess innerhalb der 1. GM

Abläufe in den jeweils anderen Grundmotivationen haben in weiterer Folge wiederum Auswirkungen und Rückwirkungen auf alle Grundmotivationen. Der erste Selbstaktualisierungsprozess verändert den Sättigungsgrad der 1. Grundmotivation; das hat Auswirkung auf die 2. und die 3. Grundmotivation, wobei der in der jeweiligen Grundmotivation in Gang gesetzte innere Feedbackprozess auch wieder einen Einfluss auf alle Grundmotivationen hat (Tertiäreffekt).

Dieser Effekt ist vergleichbar mit einem ins Wasser geworfenen Stein: Dort, wo der Stein aufschlägt, ist die intensivste Bewegung. In dieser Metapher entspricht die größte Welle dem sachlich-nüchternen „Feststellen“ der vom Leben bereitgestellten Daten und Fakten und angeschlossenen

Durchlauf des PEA-Prozesses im Bereich der 1. Grundmotivation. Im Zuge der Selbstaktualisierung im Bereich der 1. Grundmotivation kommt es im günstigsten Falle zum „Annehmen“ der Anfrage des Lebens und damit zur Gestaltung der Bedingungen für ein „gutes“ Leben. Die Elemente des Bereiches „Bindung“, das sind das „Gehalten- und Geschützt-Sein“, das Grund-Vertrauen, werden angefragt und modifiziert. Verringerte Wirkungen gibt es – ähnlich den entstehenden Wellen nach dem Aufschlagen eines Steines auf die Wasseroberfläche – auf die drei anderen Grundmotivationen 2 bis 4.

Grundsätzlich laufen alle Daten bzw. Anfragen des Lebens mittels der PEA 0-Schritte zuerst über die 1. Grundmotivation. Wie stark jedoch der Fokus dabei auf der ersten Grundmotivation liegt und von welcher Dauer und Intensität der PEA-Prozess hierbei ist, hängt von mehreren Faktoren ab. Wesentlich ist, wie weit hinsichtlich einer konkreten Anfrage bzw. eines Daten- und Faktenansturmes die 1. Grundmotivation gesättigt ist. Wesentlich ist auch, wie weit ein gewisser Umgang mit den PEA-Fragen bisher kultiviert werden konnte. Denn bei einer sehr guten Sättigung der ersten Grundmotivation kann der PEA-Prozess „blitzschnell“ durchlaufen werden. Im gelungenen Fall kann die Person nun ins Leben hinaus treten und es rücken die Fragen der 2. Grundmotivation und des *nächsten PEA-Schrittes (PEA 1)* in den Vordergrund. Die Beantwortung der Fragen: *Erlebe ich etwas, und wenn ja, wie erlebe ich das, was ich feststelle und annehme? Ist es anziehend oder abstoßend? Welchen Wert hat es und was bedeutet es für mich?* hat primäre Auswirkungen auf die 2. Grundmotivation.

Auch hier kommt es wieder zu einem Feedback, diesmal innerhalb der 2. Grundmotivation – in Intensität je abhängig von den „Antworten“, wofür die Aspekte des Bereiches „Verbindung“ benötigt werden. Jetzt geht es um das Sich Zuwenden, Sich-Berühren-Lassen, und durch Erkennen und Mögen des darin liegenden Wertes mit sich, mit etwas oder mit jemandem in Beziehung zu treten und sich damit zu „verbinden“. Nach dem Durchlaufen des PEA-Prozesses auf der 2. Grundmotivation wird selbige modifiziert. Weiterführend kommt es zu wiederum modifizierenden Sekundäreffekten auf den anderen drei Grundmotivationen 1, 3 und 4.

Der Schritt PEA 2 wirkt in besonderer Weise auf die 3. Grundmotivation ein. PEA 2 fragt nach dem Selbst-Verständnis in Abhängigkeit von der konkreten Anfrage und danach, wie der Andere bzw. jenes, das nicht Ich ist – in Form der konkreten Anfrage, der Daten und Fakten (PEA 0) und der dabei einhergehenden Gefühle, Impulse und Botschaft (PEA 1) – verstanden wird. Eine Stellungnahme ist gefordert – *was hält die Person von der Anfrage, wie wird die Anfrage verstanden und was will die Person am liebsten tun?*

Dabei fordert alles, was dem Menschen begegnet, eine Stellungnahme; es ist nicht möglich keine Stellungnahme abzugeben, da eine ausbleibende Stellungnahme auf eine konkrete Anfrage oder Anforderung bereits eine – wenn auch wenig oder nicht bewusste – Stellungnahme darstellt, bspw. jene der Verweigerung. Mittels dieser Abläufe wird der Bereich der Autonomie überformt.

Und wie schon bei den anderen Schritten kommt es durch

die selbstaktualisierende Antwort zu einem modifizierenden Feedback innerhalb der 3. Grundmotivation mit weiterführenden Sekundäreffekten auf die Grundmotivationen 1, 2 und 4.

Der letzte Schritt PEA 3 formt primär die 4. Grundmotivation, da es darum geht, was im Detail von der zuvor erarbeiteten Stellungnahme konkret umgesetzt werden soll. Die weiteren Entscheidungen betreffen die Passung (passt es auf die Anfrage, die Person, die Sache), die Mittel (wie und welche) und die Zeit (bei welcher Gelegenheit). Wird mit diesem Schritt die Stellungnahme in die Tat umgesetzt und dadurch erst ins Leben gebracht, vollzieht die Person in diesem Moment ihre Existenz und bereichert ihr Sein und die Welt. Der Mensch reichert seine Erfahrungen und sein Erleben an, er wächst.

Fazit

Die zwei in der Neurobiologie identifizierten grundlegenden Bedürfnisse menschlichen Seins – „Verbundenheit und Wachstum“ – korrelieren mit zwei in der facheinschlägigen entwicklungspsychologischen Literatur beschriebenen Grundbedürfnissen: Der „Bindung und der Autonomie“. Wir verstehen den entwicklungspsychologischen Bereich der „Bindung“ und den neurobiologischen Bereich der „Verbundenheit“ als Halt gebendes und nach Verbindung strebendes Grundbedürfnis (existenzanalytisch: Grundmotivation/en), und analog dazu den Bereich der „Autonomie“ und den Bereich des „Wachstums“ als ein nach Selbstständigkeit und Über-sich-hinaus-Wachsen strebendes zweites Grundbedürfnis (Grundmotivation/en) des Menschen.

Die Grundmotivationen eins und zwei zusammengezogen können nun im Grundbedürfnis „Bindung und Verbundenheit“ angesiedelt werden, und innerhalb dieses Bereiches lässt sich die erste Grundmotivation näher dem entwicklungspsychologischen Begriff „Bindung“ und die zweite Grundmotivation näher der neurobiologisch definierten „Verbundenheit“ zuordnen.

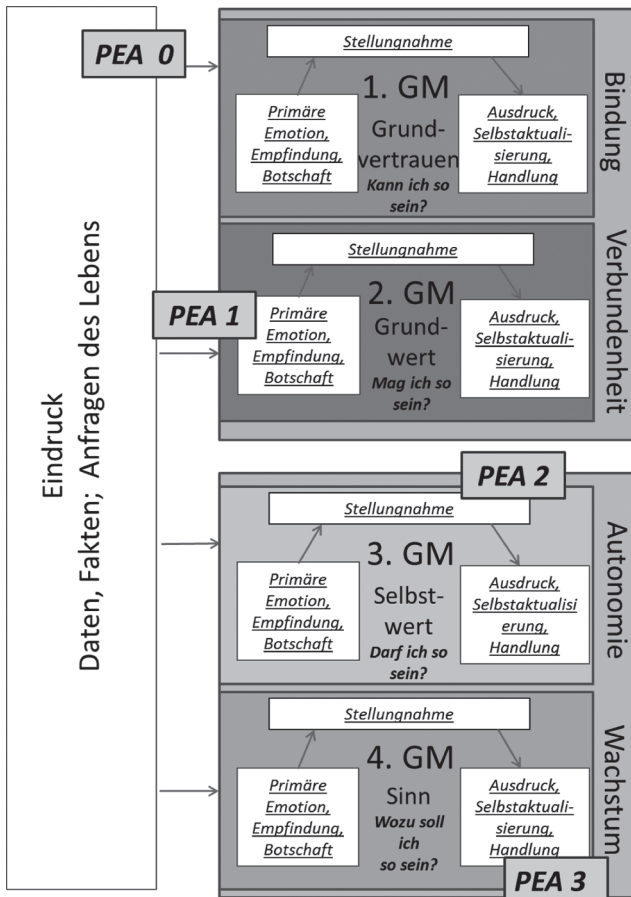
Analog dazu können wir die Grundmotivationen drei und vier im Bereich „Autonomie und Wachstum“ einreihen und innerhalb dieser Ebene die dritte Grundmotivation der Autonomie, und die vierte Grundmotivation dem Bereich des Wachstums zuschreiben.

Diese sich im ersten Moment widersprechenden Bedürfnisse (bzw. Motive) nach „Bindung und Verbundenheit“ und „Autonomie und Wachstum“ sind zwei antagonistisch scheinende, jedoch notwendige Strebungen für gute Entwicklung und erfülltes Leben. Sie bedingen einander, denn, damit der Mensch vom abhängigen Säuglingsalter zu einer autonomen Persönlichkeit werden kann, braucht er die intensive und andauernde Nähe der primären Bezugsperson(en). So kann der Mensch ein grundlegendes Sicherheitsgefühl gegenüber der Welt ausbilden. Erikson beschreibt diesen Prozess als Ausbildung des „Urvertrauens“ (Erikson 1987; 1988). Das Urvertrauen stellt existenzanalytisch betrachtet eine Sonderform des Grundvertrauens dar: Grundvertrauen meint darüber hinausgehend „mehr“, nämlich die Erfahrung, dass die wesentlichen Bedingungen der 1. Grundmotivation „Raum,

Halt und Schutz“ verlässlich vorgefunden werden müssen, dass jeder Abgrund einen Boden hat und dass das Leben immer irgendwie weiter geht.

Erst durch einen ausreichenden Ausprägungsgrad des Urvertrauens, respektive Grundvertrauens, und einen hinreichend gesättigten Grundwert wird eine mehr oder weniger gut gelingende Erkundung der Welt möglich. Und es wird, durch den schrittweisen Rückgang der intensiven Bindungen zu Gunsten eines dem Autonomiestreben der Person angemessenen Maßes die Entwicklung zu einem authentischen So-Sein, zu einem autonomen und geistig freien Menschen angeregt.

Dieses hier vorgestellte Konstrukt der existenzanalytischen



Grafik 6: Existenzanalytisch-entwicklungspsychologisches Modell

Theorie auf dem Hintergrund bestehender entwicklungspsychologischer Modelle und neurobiologischer Erkenntnisse löst die oben erwähnte scheinbare Widersprüchlichkeit nicht nur auf, sondern liefert einen konstruktiv orientierten Erklärungs- und Behandlungsansatz (vgl. dazu das Existenzanalytisch-entwicklungspsychologische Modell in Grafik 6).

Echte Freiheit bzw. größtmögliche authentische Autonomie gründet in einer guten Bindungsstruktur und Verbundenheit – in gut ausgebildeter 1. und 2. Grundmotivation – und erhält sich daraus zu jedem Moment; gute Bindung beziehungsweise „satt“ Verbundenheit bezieht ihre Kraft aus größtmöglicher authentischer Autonomie und freiem Wachstum – aus hinreichend gesättigter 3. und 4. Grundmotivation.

Dieses Modell will keine Stufenabfolge nahelegen, son-

dern geht vielmehr davon aus, dass zu jeder Zeit alle vier Grundmotivationen angefragt sein können, diese damit aktiv und in sich selbst in dynamischer Bewegung sind und die Person aus- und überformen.

Die Dynamik in unserem Modell macht deutlich, dass die Sättigung der vier Grundmotivationen und daran geknüpft der Vollzug der eigenen Existenz umso umfassender möglich ist, je kultivierter bzw. bewusster ausgebildet die PEA-Schritte sind.

Je intensiver die Sättigung der Grundmotivationen, desto mehr wird den beiden Grundbestrebungen menschlichen Seins entsprochen und desto sinnerfüllter wird die eigene Existenz und damit ein so weit wie möglich (abhängig von den Umweltbedingungen) gutes Leben vollzogen.

Literatur

- Bauer J (2006) Prinzip Menschlichkeit. Hamburg: Heyne
 Biberich R, Szklenar A (2012) Eine Basisarbeit zur Entwicklung eines existenzanalytischen Instrumentariums für Jugendliche zur Unterstützung der schulpädagogischen und der psychotherapeutischen Diagnostik und erste Überlegungen zu einem Entwurf einer existenzanalytischen Entwicklungspsychologie. Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse. Wien
 Bowlby J (1995) Mutterliebe und kindliche Entwicklung. München-Basel: Reinhardt
 Dornes M (2004) Die emotionale Welt des Kindes. Frankfurt am Main: Fischer
 Erikson E (1987) Kindheit und Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta
 Erikson E (1988) Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp
 Grossmann KI & Grossmann K (2003) Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta
 Hüther G (2009) Müssen wir umdenken, umfühlen oder etwas einfach nur ganz anders machen, damit sich unser Gehirn verändert? In: Ulrich B (Hg) Gehirn und Körper – ein interdisziplinärer Diskurs. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk
 Längle A (2000a) Personale Existenzanalyse (PEA); Eine lexikalische Kurzfassung. In: Existenzanalyse 1, 48, Wien: GLE
 Längle A (Hg) (2000b) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
 Schneider W, Lindenberger U (Hg) (2012) Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, 7., vollständig überarbeitete Auflage

Anschrift der VerfasserInnen:

MAG. A PHIL. ANDREA SZKLENAR
 Werfelgasse 14/e
 A-7400 Oberwart
 andrea.szklenar@a1.net

MAG. DR. PHIL. ROMAN BIBERICH
 Spandlgasse 36
 A-1220 Wien
 roman.biberich@a1.net

NON SCHOLAE – SED VITAE DISCIMUS

Kann Schule auf das Leben vorbereiten?

HANS-JÜRGEN STRAUCH

Ein kritischer Seneca bemerkte: „Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir.“ In der heutigen Risikogesellschaft reichen Wissen, Kenntnisse und Fertigkeiten häufig nicht mehr aus, um ein erfülltes Leben angesichts der Anforderungen von Komplexität und Orientierungslosigkeit zu ermöglichen.

Die Erfahrungen aus der Unterrichtspraxis zeigen, dass nicht fremdgesteuerte und fremdorganisierte Lernformen auf das Leben vorbereiten, sondern selbstorganisiertes, selbstwirksames Handeln im Austausch mit einem Du, das Emotionen, Motivationen, Einstellungen, Fähigkeiten, Erfahrungen, den Willen zur Sinnfindung und eigene Werte integriert. Damit bietet sich die Grundlage für eine umfassende, personal verankerte Kompetenzausrichtung, die Problemlösungen in komplexen, persönlichen Zusammenhängen erlaubt. Wesentliche Schlüsselqualifikationen werden durch kompetenzrelevante Verhaltensweisen und sozial-kommunikatives Handeln entwickelt. Aus personaler Sicht sind dazu freies Erleben, authentische Stellungnahme und verantwortliches Handeln notwendig.

SCHLÜSSELWÖRTER: Entwicklungspotential, Kompetenzen, Person, Schlüsselqualifikationen

WE DO NOT LEARN FOR SCHOOL, BUT FOR LIFE
Can school pave the way for life?

Seneca criticized that „we do not learn for life, but for school“. In today's risk society our knowledge, abilities, and skills may not suffice to enable fulfillment in the face of life's complexity and the disorientation it causes.

Teaching experience shows that it is not externally controlled learning that can prepare us for life. Instead, this can be achieved through self-organized self-efficient acting in exchange with a counterpart, which integrates emotions, motivations, mindsets, abilities, experience, values, and the will to seek meaning. This provides a basis for an extensive personal qualification that allows problem solving in a complex personal nexus. Substantial key qualifications are developed through competency-relevant behavior and communicative social acting. From a personal point of view this requires independent experience, authentic reaction, and responsible action.

KEYWORDS: development potential, competencies, person, key qualifications

EINLEITUNG

„Non scholae – sed vitae discimus“ ist das veränderte Seneca-Zitat (Seneca 2001, 62; 12), das in der Urfassung mit „Non vitae sed scholae discimus“ Kritik an römischen Philosophenschulen übt. Die bekanntere verdrehte Version „Non scholae sed vitae discimus“ begann sich um das 13. Jahrhundert herum durchzusetzen und wurde und wird unter Lehrern hauptsächlich von Lateinlehrern verwendet, um aus berufenem Munde zu belegen, dass das, was man in der Schule lernt, wichtig fürs Leben sei. So stellt Seneca offensichtlich eine Forderung an die Schule, in der nicht für die Schule, sondern für das Leben gelernt werden soll.

Erstaunlich ist, dass nach fast zweitausend Jahren die Frage nach dem Lebensbezug der schulischen Anforderungen und der Ausrichtung der Lehrkräfte immer noch aktuell ist.

Der Hinweis Senecas, Schule an einer zielorientierten Ausrichtung zur Lebenswelt der Schüler hin zu gestalten, ist auch heute nicht selbstverständlich. Einerseits bestehen bildungspolitische Vorgaben, die Wissen und Fertigkeiten, gerade bei vergleichbaren Abschlussprüfungen, präferieren. Andererseits verstärken sich die Bemühungen um anwendungsorientierte Vorstellungen von Schule, die nicht immer mit den vorgegebenen Erwartungen zu den Prüfungsakten kongruent sind.

So werden durch das in allen Bundesländern der Bundesrepublik Deutschland eingeführte Zentralabitur eher Wissen und Fertigkeiten geprüft. Aber eine konsequente Kompetenzausrichtung, die für das Leben der Schüler bedeutsam wäre, kann vergeblich gesucht werden. Die zunehmende Orientie-

rung an einem lebenslangen Lernen (Hof 2009) – zumindest in der Literatur – zeigt diese Entwicklung treffend.

So scheint sich die verstärkte Ausrichtung an einer Verwertung schulischer Prozesse und Ergebnisse für private, berufliche und gesellschaftliche Anforderungen der Schüler als Postulat durchzusetzen (KMK 2004). Aus dieser Sicht sind Kompetenzen von herausragender Bedeutung. Die Genese der Kompetenzen aus individuellen Werten heraus wird dabei selten thematisiert. Dieser Entstehungskontext ist im Bereich der Human- und Sozialkompetenz allerdings unverzichtbar, sofern Handlungskompetenzen für den situativen Vollzug betrachtet werden sollen.

Entsprechend werden in diesem Artikel zunächst wesentliche Kompetenzen für die Schüler bzw. Jugendlichen dargestellt, die im Rahmen der schulischen Kompetenzorientierung von Bedeutung sind. Die traditionell pointierte und geradezu überbewertete Fachkompetenz wird dabei nicht explizit berücksichtigt.

Anschließend werden Wertentwicklung und Kompetenzentwicklung synoptisch gegenübergestellt, um aus den Wertbezügen der Jugendlichen ein empirisch erhobenes Werteprofil (Strauch 2008) der Jugendlichen abbilden zu können und zu zeigen, dass Werte für eine Kompetenzorientierung unverzichtbar sind. Die empirische Erhebung dazu hat in der Sekundarstufe II, also bei jugendlichen Schülern stattgefunden. Die Ergebnisse sind dennoch übertragbar auf Schüler der anderen Schulstufen.

Es folgen Überlegungen für eine wertorientierte Kompetenzförderung, die abschließend durch existentielle pädagogische Implikationen ergänzt werden.

KOMPETENZEN

Kompetenzen beschreiben Fähigkeiten und Fertigkeiten. Nach Weinert (Weinert 2014) handelt es sich um die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können.

Wesentlich ist sowohl die situative Einbindung der Kompetenzen als auch die Verankerung in der Person. Nur in dem Zusammenspiel von Situation und Person lässt sich also eine Problemlösung entwickeln. Das Leben fragt situativ an, die Person hat hierzu eine Antwort zu finden (Längle 2013). Für die Problemlösung bedarf es – von der Person her gedacht – der Fähigkeit zum freien Erleben, zur authentischen Stellungnahme und zum eigenverantwortlichen Handeln. Insofern stellt sich für Lehrkräfte die Aufgabe, diese Fähigkeit zu unterstützen und zu fördern. In einem selbstorganisierten und selbstverantwortlichen Unterrichtsgeschehen scheint die Förderung der existenzanalytischen Voraussetzungen des personalen Vollzuges gut zu gelingen.

Ist die Fähigkeit und Bereitschaft gemeint, sich mit anderen rational und verantwortungsbewusst auseinander zu setzen, ist die soziale Kompetenz (Bessoth 1998) Gegenstand der Betrachtung (Friede 1994). Grundlage dafür ist eine phänomenologische Herangehensweise, die durch Offenheit und Dialogfähigkeit gekennzeichnet ist.

Die Humankompetenz, die im Objektbezug die Lösung eines Problems in einer bestimmten Situation definiert, lässt sich im Subjektbezug von der Person her beschreiben. In ihr geht es um die Fähigkeit und Bereitschaft, als Individuum Entwicklungschancen und Zumutungen in Beruf, Familie und öffentlichem Leben zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln (Bader 1990). Damit ist wesentlich das Entwicklungspotential einer Person angesprochen (Längle 2009), das in pädagogischen Berufen Ansatzpunkt eines am individuellen Lernen ansetzenden Unterrichts ist. Nur aus ihm ist das pädagogisch-methodische Postulat zu verstehen, das Lernen zu lernen, um lebenslang als Person die Anfragen des Lebens selbst beantworten zu können.

Die durch die Sozialkompetenz angesprochene Fähigkeit und Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit anderen umfasst für sich personale, im Dialog wirksame Fähigkeiten, die einerseits Selbständigkeit und andererseits Empathie (Goleman 1997) mit einem Du (Buber 1999, 2006) in einer Gesprächssituation voraussetzen. Dieser Dialog braucht sowohl eine Grundlage in der Ich-Identität, als auch Selbstsicherheit der Person im Prozess des Dialogs. Ansonsten sind psychodynamische Verirrungen nicht zu vermeiden, die eine personale Auseinandersetzung erschweren und den persönlichen Dialog unterlaufen.

Rollendistanz als weiterer Faktor einer kommunikativen Kompetenz ist ebenfalls eine Voraussetzung eines gelingenden Dialogs. Sie ermöglicht eine Abgrenzung des Selbst zu den von außen vorgegebenen und auch internalisierten Aufgaben und Anforderungen, ohne die eine Stellungnahme

aus dem inneren „Ja“, dem eigenen Gewissen, nicht erlebbar wäre. Der Dialog selbst erfordert in konfliktären Situationen zum einen Frustrationstoleranz, um das „So-Sein“ und das „Anders-Sein“ von mir und dir lassen und aushalten zu können. Außerdem ist von einem vermeintlichen Ergebnis eines Dialogs in problematischen Situationen Kooperationsverhalten sowie die eigene Entscheidungsfähigkeit unerlässlich. Hierin zeigt sich dann, dass das Leben entscheidendes Dasein ist (Jaspers 1962) und die Fähigkeit, entschieden auf die Anfragen des Lebens zu antworten.

Fähigkeit und Bereitschaft zur Gestaltung in den Bereichen Beruf, Familie, öffentliches Leben, eigene Begabung und Lebensplanung umfassen den Bereich der Humankompetenz. Sie spiegeln sich in der Fähigkeit zum Selbstmanagement und zur Selbständigkeit wieder. Grundlage ist das Vorliegen eines Selbst-, Berufs- und Lebenskonzepts, das durch Verantwortlichkeit für eigene Leistungen und Motivation gegründet ist. Der Wille zum Sinn als wesentliche Motivation nach Frankl (Frankl 1983) sowie die existenzanalytische Lebenssicht, die in der transzendentalen Ausrichtung eigenverantwortlichen Handelns die Erfüllung des Lebens bewirkt, sind besonders hervorzuheben. Aus ihnen erwachsen Leistungsbereitschaft, Selbstbewusstsein und ein auf eigenverantwortliches Handeln ausgerichtetes Selbstbild.

Es bleibt die Frage, inwieweit diese Kompetenzen an einem personbezogenen Werteprofil anknüpfen bzw. anknüpfen können.

WERT- UND KOMPETENZENTWICKLUNG

Zunächst soll der Zusammenhang zwischen Werten und sinnvollem Verhalten einer Person sowie ihrer Kompetenz veranschaulicht werden. Der Zusammenhang von Grundlagen aus der humanistischen Pädagogik und dem Kompetenzkonzept lässt sich ebenso darstellen. Die individuellen Dispositionen werden gleichermaßen über die erkenntnistheoretischen Ansätze, die dem Werteprofil aus der humanistischen Pädagogik zugeordnet werden können, und über die Kompetenzen, die auf den Kompetenzkonzepten (Friede 1994) basieren, Grundlage der weiteren Betrachtung.

Die Selbstregulation und -organisation ergibt sich als notwendiges Kompensationsverhalten, sobald Umwelteinflüsse integriert werden. Umwelteinflüsse bieten existenzanalytisch betrachtet die Anfragen des Lebens selbst, auf die eine Person zu antworten hat.

Die Grundlegung des Zusammenhangs aus der Verbindung von Kompetenzkonzept, das als Basiskonstrukt einer Sozial- und Humankompetenz betrachtet wird und den theoretischen Erkenntnissen der humanistischen Pädagogik folgt, wird über entwicklungspsychologische Grundlagen (Piaget 1978), die Gestaltpsychologie (Rogers 1991), die themenzentrierte Interaktion (Cohn 2013), die systemische Sicht (Schlippe 1988, 2003) und ein konstruktivistisches Wirklichkeitsverständnis (Gergen 2002) bestimmt. Es gelingt auf Grundlage beider Modellimplikationen über die Auseinandersetzung mit Umwelтанforderungen eine Entwicklung der Person; im Kompetenzkonzept ist diese objektbezogen an der Lösung eines Problems orientiert, in humanistischen Ansätzen subjektbezogen an den Fähigkeiten und Fertigkeiten

der Person und ihrem Werdenspotential interessiert.

Beide Ansätze nutzen die individuelle Selbstregulation und -organisation, um auf der Basis der individuellen Dispositionen Perturbationen über Assimilations- oder Akkomodationsmaßnahmen zu reduzieren bzw. Lösungen zu entwickeln. Damit ist der Zusammenhang zwischen den Ausgangspunkten eines Werteprofiles und den Kompetenzanforderungen sichtbar geworden und ist die ausschließliche Ausrichtung an individuellen Dispositionen erlaubt, die im existenzanalytischen Verständnis von der Person durch ihre Unverfügbarkeit und Freiheit zusätzlich bestimmt ist. Insofern kann Unterricht nur Rahmenbedingungen für personale Entwicklungen setzen, die der Schüler für sein Werdenspotential nutzen kann.

In existenzanalytischer Sicht erweitern sich die Assimilations- und Akkomodationsmaßnahmen aus einer Werteberührung, die in einem situativen Angefragt-Sein (Frankl 2009, 101-108) aktualisiert wird. Dabei aktiviert die Person aus einem zukunftsorientierten „Sollen“ das gegenwärtige Wollen (Frankl 2009, 108-118). Somit ist die Attraktion aus dem Werdenspotential einer Person im besonderen Maße Antrieb der Aktivität, die durch so genannte Perturbationen aus der persönlichen Umwelt, dem Weltpol angeregt wird, in dem Werte für den Schüler vorliegen und erreichbar sind.

Sofern also auf der Grundlage des Wertesystem eines Schülers Kompetenzentwicklung betrachtet und unterstützt werden soll, wird ausdrücklich diese Kompetenzentwicklung angesprochen (Strauch 2008, 23-37).

Die Lebenssituationen von Jugendlichen (Beck 1986) dienen der Beschreibung des Werteprofiles von eben diesen Jugendlichen, das sich aus der Wechselbeziehung zu den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen präziser einordnen lässt.

Jugend (Strauch 2008, 38-56) ist heute eine eigenständige Lebensphase, die zwischen dem 13. und 21. Lebensjahr anzusiedeln ist, und nicht mehr als Vorbereitung auf das Erwachsen-Sein verstanden werden kann. In dieser Phase finden eigene Sinnerfahrungen statt.

Die sexuelle Reifung, die zunehmend schneller und im vorgezogenen Alter erfolgt, beeinflusst den Entwicklungsprozess bedeutsam. Eine diesseitsbezogene Sexualethik bestimmt die sexuellen Erfahrungen, die eine hohe Komplexität aufweisen. Die Jugendlichen erleben gleichzeitig, dass die Themen der Sexualität in der Gesellschaft kommerzialisiert, in der Familie oft tabuisiert und auf den Intimbereich bezogen sind.

Der Pluralisierung der Lebensformen und die Individualisierung der Lebenssituationen stehen zunächst nur begrenzte Handlungskompetenzen gegenüber. Aus psycho-sozialer Sicht entwickeln sich die Ich-Identität, die Selbstständigkeit, Werteinstellungen, Möglichkeiten zur Befriedigung und Verantwortungsübernahme umfasst, und die Kommunikationsfähigkeit zur sozialen Handlungskompetenz. Dabei werden die Fähigkeiten zur Distanzierung, zum Aufschub der Bedürfnisse und zum individuellen Lustgewinn erworben.

Die Ausbildung der Ich-Identität im Kontext der Entwicklung von Werten erweist sich in der Gegenwartsgesellschaft, die durch Pluralität der Entwicklungsmöglichkeiten und Verlust der traditionellen Orientierung gebenden Sozialsysteme geprägt ist, als schwierig. Die Gesellschaft selbst

bietet als Orientierungsmöglichkeit einen Pluralismus der Weltauffassungen und Weltanschauungen, so dass identitätsbildende Sozialisationsprozesse nur in gleichaltrigen Gruppen stattfinden können. In ihnen machen Jugendliche wesentliche Erfahrungen der Entscheidung aus ihrem Sinnorgan, dem Gewissen. Erwachsene bieten keinen wirksamen Erfahrungsvorsprung mehr an. Erziehungshandeln ist oft das Aushandeln eines Konsenses.

Jugendlichen bleibt nur die Möglichkeit, ihre Ich-Identität zwischen Rollenanforderungen der Umwelt und der Fähigkeit zur Selbstreflexion und dem Gespür für eine Stellungnahme aus dem eigenen Gewissen zu entwickeln. Die Selbstbetroffenheit bestimmt die Auseinandersetzung mit Themen. Interaktions- und Kommunikationsverhalten sind darauf gerichtet, Selbstsicherheit durch Eindeutigkeit und Bestimmtheit in der Vieldeutigkeit und Komplexität der Meinungen und Einstellungen zu finden. Die Ich-Identität wird wesentlich im Kreis der Gleichaltrigen entwickelt und gestärkt, da bei ihnen die eigene personale Entwicklung und Lebensbewältigung mit Verständnis unterstützt werden. Dazu gehören die Annahme und Akzeptanz der emotionalen Ambivalenz, der Ängste wie auch der Verunsicherungen.

Der selbst gewonnene Erfahrungs- und Erlebnisraum erlaubt die Umsetzung sexueller Bedürfnisse, das Angesprochen-Werden von Werten sowie die Entwicklung von Einstellungen und Handlungskompetenzen.

Einen jugendgemäßen Bildungs- und Erziehungsprozess bietet der traditionelle Schulalltag nicht. Dagegen suchen Jugendliche innere Erlebnisräume, die selbst gelebt, selbst gestaltet und singularisiert sind. Die Ich-Identität entwickelt sich als Augenblicks-, Situations- oder Patchworkidentität, die der subjektiven Biographie entsprechen.

Die als bedrohlich erlebte Orientierungslosigkeit wird durch ein lokal nicht begrenztes Netzwerk von fürsorglichen Personen aufgefangen, die Werte der traditionellen Herkunftsfamilie, wie Verantwortung und Zusammenhalt, übernehmen und bei der Inszenierung des eigenen Lebens helfen. Die persönliche Orientierung und die Wertentscheidungen des Individuums, die seinem Handeln zugrunde liegen, weisen Pluralität auf. Insofern findet zunächst die wichtige Ausrichtung an situativen Anfragen statt, die biografisch im Rahmen summativer Vorerfahrungen in einer einzigartigen Persönlichkeit münden. Dieser Zusammenhang führt zur Notwendigkeit einer selbstorganisierten individuellen Lebensgeschichte, deren Erfolg nicht von dafür scheinbar zuständigen Institutionen vorherzusagen ist.

Das dabei entstehende Lebensbild entwickelt sich durch den individuellen Prozess der Entwicklung von Wertesystemen ständig weiter, so dass materielle Grundlagen, lineare Lebensläufe und eine kontinuierliche Biographie nicht sichtbar sind.

Ein dialogisches, sozial-kommunikatives Verhalten erfordert eine Auseinandersetzung mit Moral- und Wertesituationen anderer. Es kommt bei der Auseinandersetzung mit situativen Anforderungen zu temporären Überschneidungen von individualisierten Wertesystemen, die zwischen Lebensplanung und alltäglicher Lebensbewältigung angesiedelt sind. In ihnen aktualisiert sich in der individuellen Auseinandersetzung das Spannungsverhältnis zwischen Sein und Sollen.

Die Kontakte zu Gleichaltrigen haben enorme Bedeutung. Frustraphylaxe bildet oft die Motivation für das individuelle Handeln. Klassische familiäre, gesellschaftliche und politische Institutionen haben für das jugendliche Leben keine erhebliche moral-, wert- und einstellungsbildende Bedeutung mehr. Der eigene Beruf gehört zu einem selbst gewählten Lebenskonzept.

Auf der Grundlage der Beschreibung der Werte von Jugendlichen in der Postmoderne wird im folgenden Abschnitt eine wertorientierte Kompetenzförderung aufgezeigt.

WERTORIENTIERTE KOMPETENZFÖRDERUNG

Eine empirische Analyse des Werteprofiles von Schülern (Strauch 2008, 57-254) zeigt, dass Unterstützungsbedarf, Orientierungsbedarf, Hervorhebung von Beruf und Familie, Konzentration auf das Selbstbewusstsein und die Selbstbestimmung, Fokussierung auf Erfahrungen sowie die Wahrnehmung der Schul- und Ausbildungszeit als Übergangssituation für eine Kompetenzförderung personale Anknüpfungspunkte bieten. Eine daraus abgeleitete Kompetenzförderung setzt bei dem personalen „So-Sein“ der Schüler an, so dass die Sprachkompetenz, der persönliche Leidensdruck und die Kommunikationsfähigkeit bei der Förderung der Person Gegenstand sein sollten.

In ihr sind die biographisch gewachsenen Grundlagen der Person einzubeziehen, um damit einem ganzheitlichen Ansatz gerecht zu werden. So stellen beispielsweise für Schüler die Ablehnung durch Eltern oder eine Verunglimpfung bei Freunden und Bekannten durch die Eltern für Unterrichtsprozesse ein kaum zu überwindendes Hindernis dar, da in der resultierenden Betroffenheit das freie Erleben hinsichtlich des Unterrichtsgegenstandes blockiert ist.

Ziel einer unterstützenden Förderung (Coaching/Beratung) ist eine zunehmende Handlungskompetenz in Situationen, die der Jugendliche noch nicht selbst vollständig bewältigen kann. Existentielle Zieldimensionen für dieses Coaching sind Wertorientierung, Selbstbestimmung und -entfaltung, Freiheit, Leben in Verantwortung sowie ein Leben mit innerer Zustimmung.

Die Schüler selbst beschreiben für die Unterstützung Bereiche (Strauch 2008, 301-393), die ihnen wichtig und bedeutsam sind. Für sie ist das Unterrichtsklima von besonderer Bedeutung, in dem eine personale Beziehung zum Beispiel zum Sitznachbarn wünschenswert ist. So ergibt sich die Stärkung der Klassengemeinschaft als Ziel, um das Klassenklima positiv zu beeinflussen. In ihm entwickeln sich Vertrauen und Selbstvertrauen. Es entsteht eine positive Arbeitsatmosphäre, in der auch ein konstruktiver Umgang mit Vorurteilen möglich ist.

Für die Humankompetenz bedeutsam nimmt unter diesen Bedingungen die Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme für eigene Leistungen zu.

Ebenfalls wird die Einschätzung, das eigene Leben selbst in die Hand nehmen zu können, gefördert. Die Jugendlichen können sich dabei auf Absichten, Gedanken und Gefühle von anderen einlassen, um eigene Ziele besser in die Gruppe einzubringen.

Die Sozialkompetenz wird durch die wichtige Erfahrung

angesprochen, die Gemeinschaft mit anderen zu erleben. So können Informationen erfragt und weiter gegeben werden. Die Äußerung von Wünschen und Forderungen ist möglich. Die Verständigung mit anderen über Personen und Aufgaben gelingt. Erstaunlich ist, dass dabei die Bedrohung, die aus unterschiedlichen psychodynamischen Copingstrategien von türkischen und deutschen Schülern ausging, überwunden werden konnte. So war die stark histrionische Art der einen Gruppe und die eher depressive Art der anderen Gruppe oft ein Verständigungshindernis, bei dem unterschiedliche Ängste zunächst eine Verständigung erschwerten. Über das offene und geschützte Ansprechen und die Reflexion dieser Ängste, die aus der unterschiedlichen Psychodynamik entstanden, konnte ein Dialog entstehen und gemeinsame Aktivitäten erwachsen.

Wichtig ist, dass ein Kompetenzsystem durch private, gesellschaftliche und berufliche Anforderungen gleichermaßen beansprucht wird. Die Ganzheitlichkeit des auf personale Werte aufbauenden Kompetenzsystems ist Grundlage einer Erweiterung der Sozial- und Humankompetenz.

Unterstützung seitens der Lehrkräfte im Rahmen von Beratung und Coaching dienen dem eigenverantwortlichen Handeln und Verhalten. Mit der Humankompetenz wird die subjektive Wahrnehmung der Wirklichkeit (Gergen 2002) zugrunde gelegt und angesprochen, um gemeinsam in sozialen Beziehungen Wirklichkeit zu erzeugen. Diese sozialen Beziehungen werden dialogisch (Buber 2006) über Kommunikationsverfahren, die der personalen Auseinandersetzung dienen, auf der Sach-, Beziehungs-, Selbstkundgabe- und Absichtsebene (Schulz von Thun 1988) eingebracht.

Im Dialog lassen sich gemeinsame Lösungen finden, die dem organisationellen Lernen (Senge 2008) zugeordnet werden.

In diesem Dialog ist der Prozess des sozial-kommunikativen Handelns (Euler/Reemtsma-Theis 1999) wirksam. In Situationen, die eine Lösung für eine Person erforderlich machen, ist das Verhalten, die Inhalte und die Situation selbst Gegenstand des agentiven Handelns, dem So-Sein und Anders-Sein im Vollzug einer situativen Anfrage. In der Situation lässt sich ein emotional begründetes, gemeinsames Miteinander- oder ein Gegeneinander-Handeln feststellen. Eine Person handelt, ohne dass andere Personen als am Prozess Beteiligte die Hintergründe oder Beweggründe des Verhaltens wahrnehmen könnten. Dennoch sind diese Hintergründe im Rahmen des organisationellen Lernens eingebunden in die agentiven Prozesse der Situation und in die Ergebnisse des sozial-kommunikativen Handelns, auf die sie aktiv oder passiv einwirken.

Gelingt es über den reflexiven Handlungsbereich die Objektebene, das konkrete gemeinsame Handeln auf der Metaebene zu hinterfragen, zu klären und im Dialog eine zusätzliche Lösung zu entwickeln, ist für die Objektebene Entwicklungspotential im Dialog genutzt und weiterentwickelt worden.

Abschließend ist zu fragen, inwieweit eine existentielle Pädagogik auf der Basis personaler Werte die Kompetenzentwicklung unterstützen kann.

Dieser Frage widmet sich der nächste Abschnitt.

PERSONALE EXISTENZANALYSE IN DER PÄDAGOGIK

In der Schule will der Schüler als Person wahrgenommen und persönlich gefragt sein (Kolbe 2001). Auf der anderen Seite ist Schule gefordert, das Entwicklungspotential der Person des Schülers zu heben und es zu unterstützen. Daraus ergibt sich für ihn die transzendente Bedeutung des Unterrichtsgegenstandes, der für ihn erlebt bzw. erlebbar gemacht wird.

Der Schüler empfindet auf dieser Grundlage existentielle Erfüllung aus dem eigenverantwortlichen Handeln. Der Beitrag des Lehrers sind Beratungsgespräche und die Begleitung des Lernprozesses auf der Basis des personalen Entwicklungspotentials der Jugendlichen. Dabei fließen seitens des Lehrers und des Schülers biographische Grundlagen in den Lernprozess (Maturana 1982) ein.

Die situative Möglichkeit ist auf der personalen Ebene an die Kompetenzen gekoppelt, die über die Kompetenzentwicklung das Werdenspotential aufgreift und schließlich erweitert. Dafür wesentliche Kompetenzen können identifiziert werden.

Existentielle Kompetenzen auf der Ebene des Schutzes vor Verlust der Sicherheit sind das Aushalten, Annehmen und Lassen. Der Schutz vor Beziehungsverlust zeigt sich im Trauern, Zuwenden, Nähe-Halten und im Sich-berühren-Lassen. Bereuen, Begegnen, Ansehen, Stellung-Nehmen sowie Abgrenzen dienen dem Schutz vor Selbstwertverlust. Tätigwerden, Sichhingeben und das Leben von Verbundenheit sind beim projektorientierten und selbstverantwortlichen Lernen geeignet, Schutz vor Aussichtslosigkeit zu bieten.

Das Modell der Personalen Existenzanalyse (Längle 2010) zeigt für eine existentielle Pädagogik gangbare Wege zum freien Erleben, der authentischen Stellungnahme und dem eigenverantwortlichen Handeln im Lernprozess. Dieser gelingt im Dialog mit und über den Unterrichtsgegenstand.

Dabei sind die Grundfähigkeiten des Schülers wichtig, ansprechbar, verstehend und antwortend am Unterricht bzw. Lernprozess teilzunehmen. So erschließt sich der Unterrichtsgegenstand im Dialog in der Klasse zunächst über ein Gefühl, das durch die biographische Vorerfahrung bedingt ist, und im ersten Kontakt zum Unterrichtsthema entsteht. Es führt zu einem Impuls, der zur Vereinfachung polar gedacht in der Ab- oder Zuwendung zum Gesprächspartner und dem Unterrichtsgegenstand führt. Der Schüler nimmt für sich selbst den phänomenalen Gehalt der Lernsituation wahr, die seine weitere Aufmerksamkeit und Orientierung im Lerngeschehen bestimmt.

Der Schüler seinerseits erhält Rückmeldungen aus dem Situations- und Fremdverständnis sowie etwaigem Unverständnis seiner Mitschüler und des Lehrers, die seine weitere Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand beeinflussen. So kann er über eine nun folgende Selbstdistanzierung zu einer inneren Stellungnahme zum situativen Lerngeschehen gelangen, in der er Zugang zu seinem Gewissen, dem Gespür für die Stimmigkeit des Lernarrangements für sich findet.

Er versucht gleichsam einer emotionalen inneren Schwingung folgend eine kognitiv mögliche Stellungnahme zur Anforderung der Situation, einer Lernaufforderung, zu

finden. Diese lässt sich aber nur über die subjektiv mögliche, emotional persönlich tragbare Stellungnahme vermitteln und verwirklichen.

Ist diese Stellungnahme möglich und erfolgt, so kann der Wille als sein Ausdrucksinhalt, der nicht durch Scham eingeschränkt ist, mit den verfügbaren Mitteln der Person umgesetzt werden. Als Mittel seiner Person sind sowohl seine Vernunft, als auch sein richtiger Zeitpunkt zu berücksichtigen, um sich am Lernprozess beteiligen zu können.

Dieser Prozess der Selbsttranszendenz in der Hinwendung zum Lerngegenstand führt zu einem für die Teilnehmer am Lernprozess wahrnehmbaren Ausdruck, den der Schüler im Rahmen seiner Selbstannahme bejahen kann.

Der Prozess der personalen Existenzanalyse scheint als Grundkompetenz der Person im Unterrichtsgeschehen, der Zuwendung zum Lerngegenstand und der Bewältigung der sozial-kommunikativen Handlungssituation unverzichtbar zu sein.

Nur so ist der Schüler in der Lage, sein Werdenspotential nach freiem Erleben im Unterrichtsprozess, in authentischer Stellungnahme zur Unterrichtssituation sowie in verantwortlichem Handeln im Lernprozess zu aktualisieren und zu nutzen.

Diesen Prozess gilt es seitens des Lehrers als Coach und Begleiter zu unterstützen, um den Schüler für sein Leben eine existentielle, personal wesentliche Kompetenz entwickeln zu lassen, die in obig genannten Fähigkeiten besteht.

Literatur

- Bader R (1990) Entwicklung beruflicher Handlungskompetenzen in der Berufsschule, Landesinstitut für Schule und Weiterbildung. Dortmund: Univ. Dortmund, Hochschuldidaktisches Zentrum, 10 ff
- Beck U (1986) Risikogesellschaft – Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Bessoth R (1998) Ein System zur Erziehungsdiagnose in Schulklassen EDI, EDI Junior und ELLB – Drei Werkzeuge zur Einschätzung der Erziehungsarbeit. In: Bessoth R, Schmidt H-J (Hg) Schulleitung – Ein Lernsystem, Bd. 4a: Unterrichtsverhalten – Unterrichtsbeobachtung und -analyse, Lerneinheit 45.29. St. Ingbert/Heuweiler: Luchterhand, 20 ff
- Buber M (2006) Das dialogische Prinzip. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Buber M (1999) Ich und Du. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus
- Cohn R C (2013) Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion, Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle, 15. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta
- Euler D, Reemtsma-Theis M (1999) Sozialkompetenzen? Über die Klärung einer didaktischen Zielkategorie. In: Zeitschrift für Berufs- und Wirtschaftspädagogik, Stuttgart: Steiner, 95. Jg., Heft 2, 168-198
- Frankl, V E (1983) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber
- Frankl V E (2009) Ärztliche Seelsorge, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Friede C K (1994) Sozialkompetenz als Ziel der Berufserziehung: Begriffsanalytisch betrachtet. In: Zeitschrift für Berufs- und Wirtschaftspädagogik, Stuttgart: Steiner, 90. Jg., Heft 6, 606-625
- Gergen K J (2002) Konstruierte Wirklichkeiten – eine Einführung zum sozialen Konstruktivismus, Stuttgart: Kohlhammer
- Goleman D (1997) Emotionale Intelligenz, München: Deutscher Taschenbuchverlag
- Hof C (2009) Grundriss der Pädagogik, Erziehungswissenschaft, Bd. 4: Lebenslanges Lernen, eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer
- Jaspers K (1962) Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung. Berlin: Springer, 119

- Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. In: Existenzanalyse 2+3/2001. Wien: GLE-International, 54-61
- Längle A (2009) Sinn – Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag. In: Existenzanalyse, 26/01/2009. Wien: GLE-International, 76-90
- Längle A (2010) Lernskriptum zur Existenzanalyse, Dritte Grundmotivations, Wien: GLE-International, 65-136
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse, Grundlagen. Wien: Facultas-Verlag, 40-52
- Maturana H R (1982) Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit, Ausgewählte Arbeiten zur biologischen Epistemologie. Braunschweig und Wiesbaden: Vieweg + Teubner
- Piaget J (1978) Das Weltbild des Kindes. München: dtv/Klett-Cotta
- Rogers C R (1991) Lernen in Freiheit, Zur Bildungsreform in Schule und Universität. München: Kösel-Verlag
- Schlippe A von (1988) Der systemische Ansatz – Versuch einer Präzisierung. In: Zeitschrift für systemische Therapie, Heft 6, 81-89
- Schlippe A (2003) Grundlagen systemischer Beratung. In: Zander B, Knorr M (Hg) Systemische Praxis der Erziehungs- und Familienberatung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 30-56
- Schulz von Thun F (1988) Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklungen, Differentielle Psychologie der Kommunikation. Reinbek: Rowohlt
- Seneca (2001) Epistulae morales ad Lucilium 106,12. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Senge P M (2008) Die fünfte Disziplin: Kunst und Praxis der lernenden Organisation. Freiburg im Breisgau: Klett-Cotta, 10. Aufl., 171 ff
- Strauch H-J (2008) Förderung der Beruflichen Handlungskompetenz von Jugendlichen auf der Grundlage ihres Werteprofiles. Berlin: LIT Verlag
- Weinert F E (Hg/2014) Leistungsmessungen in Schulen. Weinheim: Beltz
- KMK (2004) Sekretariat der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder der Bundesrepublik Deutschland (Hg/2004) Kompetenzen und Standards für die Lehrerbildung. München: Wolters Kluwer

Anschrift des Verfassers:*OSTD DR. PHIL. HANS-JÜRGEN STRAUCH**Johann-Brand-Weg 10**D-28357 Bremen**hans-juergen.strauch@beratung-strauch.de*

NEU AB JÄNNER 2015 ONLINE-ABONNEMENT

BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS AB 2015*

Subskription für Online-Version Euro 25,-

Subskription für gedruckte Version Euro 30,-

Subskription für kombiniertes Abo Online & Druck-Version Euro 40,-

BESTELLUNG VON EINZELHEFTEN

Einzelpreis: Frühjahrsausgabe Euro 15,- ; Online Version: 12,50 Euro

Herbstausgabe (Doppelheft Kongressbericht) Euro 20,-; Online Version 17,50 Euro

Alle Preise inkl. Versand Europa

Die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell

***Mitglieder der GLE erhalten die gedruckte Zeitschrift kostenlos.**

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich, im Juli u. Dezember (je Heft ca. 70-140 Seiten)

Bestellung: GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien

subscription@existenzanalyse.net

www.existenzanalyse.net

POSITIVE PSYCHOLOGIE UND PHILOSOPHIE DES GLÜCKS

Bericht über ein Wahlpflichtfach am Gymnasium¹

MARIA ANGLEITNER

Angestoßen von bereits umgesetzten Projekten wie das „Schulfach Glück“ in Heidelberg bzw. „Well-being“ in Wellington (GB) wird seit 2010 in einem Gymnasium in Wien das Wahlpflichtfach Positive Psychologie und Philosophie des Glücks unterrichtet. Es soll den SchülerInnen Raum für ihre Fragen nach dem Glück und einem gelingenden Leben geben, aber auch konkrete Methoden lehren und Wege zeigen, wie sie selbst aktiv und verantwortungsvoll ihr Leben positiv und sinnvoll gestalten können.

Dieser Bericht umreißt die vielfältigen Unterrichtsinhalte und Methoden, und lässt SchülerInnen mit ihren Erfahrungen dabei zu Wort kommen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Dankbarkeit, Glück, Unterricht

POSITIVE PSYCHOLOGY AND PHILOSOPHY OF HAPPINESS
Report on a compulsory optional subject at gymnasium

Initiated by already implemented projects such as the "subject happiness" in Heidelberg or "well-being" in Wellington (GB), the compulsory optional subject "positive psychology and philosophy of happiness" is taught in Vienna since the year 2010. The subject intends to give students room for questions concerning happiness and a successful life, and also teach concrete methods and point out ways to actively and responsibly shape their lives in a positive and meaningful manner.

The report outlines the manifold teaching contents and methods and thereby gives students a voice with their experiences.

KEYWORDS: gratitude, happiness, education

GLÜCK ALS UNTERRICHTSFACH

Als ich 2009/10 die Weiterbildung in Psychoimaginativer Traumatherapie (PITT) machte, wurde ich mit dem Thema der Ressourcenorientierung konfrontiert und mein Interesse für das „Glück“ geweckt. Ich begann genauer zu recherchieren, Bücher zu lesen und stieß auf das „Schulfach Glück“ in der Willy-Hellpach Schule in Heidelberg, welches Ernst Fritz-Schubert initiiert hatte. Vom Projekt „Well-being“ im Wellington College in England hatte ich früher schon mal gehört. (Dieses College habe ich zur Vorbereitung auf diesen Kongress auch besucht und den Unterricht hospitiert.)

Dazu kam die Erfahrung aus der Schule, dass es so viele Themen gibt, welche m. E. für die SchülerInnen sehr wichtig wären, wofür es aber keine Zeit gibt. In vielen Gesprächen geht es um die Bewältigung des Alltags, um Probleme mit der Schule, um Stress und Überforderung. Mir schien es immer sehr wichtig, die SchülerInnen mit dem, was sie beschäftigt, ernst zu nehmen und dem Raum zu geben.

Als die Direktorin bei einer Konferenz uns LehrerInnen einlud, neue Wahlpflichtfächer anzubieten, hab ich das gleich aufgegriffen, einen zweijährigen Lehrplan erstellt (damit es auch maturabel ist, sind zwei Jahre Unterricht nötig), diesen beim Stadtschulrat eingereicht und der Weg für das neue Fach war frei.

„Angeregt durch das ‚Well-being Projekt‘ und einer Vielzahl von Statistiken, die Schule zwar einen der wichtigsten, aber zugleich auch sehr unbeliebten Ort für junge Menschen erscheinen lässt, habe ich mir ein Konzept überlegt, das alte philosophische und neue psychologische Erkenntnisse unter dem Dach der Schule zusammenführt.“ (Fritz-Schubert 2008, 85)

Da ich mit meinem Fach eine ähnliche Absicht wie Fritz

Schubert verfolgte, gab ich dem Wahlpflichtfach den Namen „Positive Psychologie und Philosophie des Glücks“. Ich wollte die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Positiven Psychologie als auch die Philosophie, die sich seit jeher mit der Frage nach dem Glück beschäftigt, unter einen Hut bringen. Im Unterricht sollen die SchülerInnen die wissenschaftlichen Grundlagen für Glück, Freude und Wohlbefinden kennen lernen, aber auch viele praktische Übungen und Methoden, mit denen sie ihre Lebenszufriedenheit konkret beeinflussen können.

ZIELE UND INHALTE DES LEHRPLANS

Das Unterrichtsfach soll dazu beitragen, dass die Potentiale und Ressourcen der jungen Menschen gestärkt werden und sich positiv entfalten können. Es soll vermittelt werden, dass Glück „erlernbar“ ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt. Die SchülerInnen lernen, wie die positiven Gefühle entstehen und wie diese sich auf den Alltag auswirken (Kreativität, Begeisterung, Freude,...). Die eigenen Denkmuster und ihre Wirkung sollen entdeckt und verstanden werden.

Weitere Themen: Dankbarkeit und Wertschätzung, Nachhaltig leben, Sinnfindung (Workshop im Frankl Zentrum), soziale Kompetenz und Verantwortung, Konkrete Übungen, Philosophische Texte, Freudetagebuch, Meditation und Achtsamkeit, ...

Säulen des Schulfachs (WPGF)

- *Was ist Glück?:* Glückstheorien, Definitionen, Bruttonationalglück, ...
- *Glück aus psychologischer Sicht:* Funktion des Gehirns, Plastizität, Hormone, ...
- *Die Positive Psychologie:* Glücksfaktoren, Resilienz, Dankbarkeit, Achtsamkeit, ...

¹ Durchgeführt wurde/wird dieses Projekt im Gymnasium HIB-Wien 3, Boerhaavegasse 15 seit 2010 für SchülerInnen von der 6.-8. Klasse (16-18J)

- *Wie die guten Gefühle entstehen:* Ernährung, Bewegung, Beziehungen, soziales Engagement, ...
- *Scheinwege zum Glück:* Abhängigkeiten, Medien, Macht und Reichtum, ...
- *Philosophie und das Glück:* Aristoteles und die Eudaimonia, Hedonismus, ...

Der konkrete Unterricht

Die Wahlpflichtfächer werden in unserer Schule an einem Nachmittag angeboten (zwei Unterrichtseinheiten). Die SchülerInnen können aus vielen Fächern wählen und wenn das Fach mindestens zwei Jahre besucht wird, auch maturieren. Den Unterricht beginne ich meistens mit einer konkreten Übung, wie z.B. Freudetagebuch schreiben, mündlicher Austausch über ein schönes Ereignis in der letzten Woche, Brainstorming an der Tafel zu einem neuen Thema oder eine „Schokoladenmeditation“, wobei es um das achtsame und bewusste Wahrnehmen und Genießen geht. Anschließend wird ein Thema konkret bearbeitet (Dokumentationsfilm, wissenschaftlicher Text, Internetrecherche, Spielfilm, Lehrervortrag oder Kurzreferate). Mir ist auch sehr wichtig, dass die SchülerInnen einen Bezug zu ihrem Leben herstellen, das Gelernte mit ihrem Alltag verbinden und anwenden können. Deswegen steht am Ende immer die Frage: „Was hast du heute gelernt, was nimmst du dir mit, was war heute für dich wichtig?“ Manchmal beende ich den Unterricht mit einer Meditation (Atemmeditation) oder Phantasiereise. Die Inhalte und Erkenntnisse werden in einer Mappe festgehalten und zusammengefasst.

Den Unterricht versuche ich abwechslungsreich zu gestalten: Es gibt fast zu jedem Thema einen medialen Beitrag, auch mal einen Spielfilm, Arbeitsaufträge, Texte, Diskussionen und Gespräche in Kleingruppen, Lehrausgänge und Referenten.

„Der tatsächliche Unterricht gestaltete sich dann jedoch anders als erwartet. In dem einfach unter dem Namen ‚Glück‘ bekannten Fach bekamen wir nicht nur theoretische Einführungen in soziale Themen, die man sonst in der Schule leider nicht bespricht, sondern diskutierten auch über das Glücklichein und setzten uns damit auseinander. Obwohl es einfach klingt, wussten wir alle zunächst nicht, was genau uns glücklich machte, wie man ‚Glücklichein‘ definieren kann und ob es überhaupt definierbar ist. Obwohl wir nicht in schriftlichen Examen abgeprüft wurden, waren diese zwei Stunden so lehrreich für kaum ein anderer Unterricht, denn wir lernten nicht nur für unsere Note, sondern für uns selbst.“ Jenny

KONKRETE PROJEKTE

Besuch in einem Pflegeheim

Wir besuchten die Bewohner eines Pflegeheimes und konfrontierten sie mit der Frage: „Was hat Sie im Leben glücklich gemacht? Was hat Ihnen in schwierigen Situationen Kraft gegeben? Was läuft gut hier im Heim?“ (Wir waren im Pflegeheim/Hospiz der Caritas Socialis am Rennweg, die Bewohner waren dort sehr zufrieden und glücklich. Jene Personen, die interviewt wurden, hatte vorher die Leiterin ausgewählt.)

Es war für die SchülerInnen eine Herausforderung und eine große Freude, dorthin zu gehen. Im Unterricht wurden dann die Erfahrungen ausgetauscht und besprochen. Dabei setzten wir

uns noch mit der Frage nach dem Glück im Alter auseinander.

Philosophie und Glück

Nur durch tugendhaftes Handeln kann der Mensch zur Eudaimonia, zur Glückseligkeit kommen, sagt Aristoteles. Zu diesem Thema haben wir die Universitätsassistentin Dr. Kathi Baier in den Unterricht eingeladen und sie hat mit den SchülerInnen anhand eines Textes aus der Nikomachischen Ethik die Frage nach dem Glück erarbeitet. Die SchülerInnen empfanden diese zwei Einheiten als anstrengend, weil die Referentin hartnäckig nachfragte (sokratischer Dialog). Bei der Zusammenfassung, welche die SchülerInnen dann verfassen mussten, zeigte sich jedoch, dass alle verstanden hatten, dass für Aristoteles das Glück das höchste Gut ist, welches allerdings durch beständiges Tun und Gewöhnung erarbeitet werden muss.

Stressmanagement

Mag. Maria Antonia Scheidl (Trainerin und Coach) arbeitete an zwei Nachmittagen mit den SchülerInnen zum Thema Stress, das kam sehr gut an und wurde besonders gut angenommen.

„Mir haben die Tipps gegen Müdigkeit und Stress sehr geholfen. Ich habe gelernt, mit Stress umzugehen. Wir haben außerdem viele Tipps bekommen, wie wir uns das Lernen einteilen sollen. Wann lerne ich konsequent und konzentriert und wann gönne ich mir eine Pause. Mir hat es sehr gefallen, dass Mag. Scheidl uns ‚beigebracht‘ hat, wie wir Stress bewältigen können. Es ist beruhigend zu wissen, dass man mehr Erfolg hat und die Leistung steigern kann, wenn man regelmäßige Pausen macht.“

Glück durch Bewegung

Bewegung und Anstrengung machen glücklich, genauso wie der achtsame Umgang mit dem Körper. Diese Erfahrung durften die SchülerInnen in einem sehr schönen Yogazentrum kennen lernen.

„Mir hat das Yoga sehr gut gefallen. In den letzten Tagen hatte ich viel Stress, den ich während dem Yoga Unterricht gut ‚abschütteln‘ konnte. Der Raum war sehr groß und hell, ich habe mich echt wohl gefühlt, obwohl es auch ziemlich anstrengend war. Die ganze schöne Atmosphäre wurde mit leckerem Tee und Kuchen am Ende verstärkt.“ Anastasia

Glückstagebuch

Ein wichtiges Element im Unterricht sind die konkreten Übungen, wie z. B. das „Glückstagebuch“.

„Wir sollten auch ein Glückstagebuch führen, in dem wir alle positiven Erlebnisse und Situationen, in denen wir glücklich waren, festhalten sollten. Manchmal haben wir das in der Stunde gemacht, was wirklich gut war, weil ich mir die Zeit genommen habe, darüber nachzudenken.“

„Meditieren, Klangmassage, Glückstagebuch... das alles sind Dinge, die man im normalen Alltag brauchen kann, um seine Glücksquellen zu finden. Es ist wichtig, zu wissen, wie man mit Stress und Konflikten umgeht und wie man sein Leben sieht, sodass man am Ende sein Glück sehen kann.“

„Es hilft, bewusster über Sachen nachdenken, die einen glücklich machen und auch dankbar für die kleinen Dinge zu sein.“

„Ich hätte mir gewünscht ein bisschen öfter im Unterricht mit dem Glückstagebuch zu arbeiten.“

Glück durch soziales Engagement

Für alle SchülerInnen war das beeindruckendste Projekt, den Film über Ute Bock zu sehen und sie anschließend in ihrem Verein zu besuchen und mit ihr zu reden (noch im 2. Bezirk).

„Das Gespräch mit Frau Ute Bock war sehr wichtig für mich, weil ich somit einen realen Einblick in den Verein Ute Bock bekommen habe. Für mich ist soziales Engagement unweigerlich mit Glück verbunden. Das Gefühl einem Mitmenschen geholfen zu haben, löst in einem persönlich auch ein tolles Glücksgefühl aus.“

„Wir haben dann noch Geschenke gemacht. Das war so schön! Ein richtig gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man jemanden glücklich machen kann. Ich war selber dort und habe die Geschenke abgegeben, das war wirklich schön. Frau Bock hat sich richtig gefreut.“

Achtsamkeit und Meditation

Vera Kaltwasser schreibt in ihrem Buch „Achtsamkeit in der Schule“, dass nur SchülerInnen die sich gut fühlen und körperlich-psychisch mit sich in Gleichklang sind, gut Leistungen erbringen können. Ich habe auch dieses Thema immer wieder in den Unterricht eingebaut. Wir besuchten ein Buddhistisches Zentrum (um mehr über Achtsamkeit und Meditation zu erfahren), übten Meditation und die SchülerInnen bekamen dadurch eine Ahnung, wie es sich anfühlt, einfach mal zu sitzen, den eigenen Atem zu spüren und in der Gegenwart zu sein.

„Wir lernten uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, was neben dem Schulalltag gar nicht so einfach war. Die Fähigkeit, in uns zu gehen und auch nur 5 Minuten alles um uns herum zu vergessen, ist nicht nur mir bis heute eine große Hilfe, den stressigen Schulalltag bewältigen zu können.“ Jenny

„Das Meditieren hätte ich gern öfter gemacht, das habe ich damals zum ersten Mal getan und tu es heute noch gern.“ Fiona

„Am meisten haben mir die Ausflüge gefallen, die wir gemacht haben, ins Yogazentrum, ins Buddhistische Zentrum,... da auch das Umfeld wichtig war, waren wir auch im Park und Garten, meiner Meinung nach hätten wir das noch öfter machen können!“ Julia

Dankbarkeit und Wertschätzung

Die Schriftstellerin Sidonie-Gabrielle Claudine Colette soll einmal gesagt haben, welch wundervolles Leben ihr doch vergönnt war, sie wünschte sich bloß, dass sie früher zu dieser Erkenntnis gelangt wäre. „Damit uns das nicht passiert, kann man sofort damit beginnen, sich zu fragen, was im Leben eigentlich passt und wofür man dankbar ist“, meint die Trainerin Christine Deutsch, die wir zum Thema Dankbarkeit in den Unterricht eingeladen hatten. Dieses Thema hat sich als schwierig herausgestellt, da für die SchülerInnen so vieles selbstverständlich ist. Wir haben gemeinsam überlegt, ob es nicht doch etwas gibt, wofür sie auch in der Schule dankbar sein könnten. In den folgenden Wochen hörte ich öfter mal ein bewusst gesprochenes Danke – auch zu den Referenten, die gekommen sind!

Entspannen durch Klangschalen

Die Klangschalen stießen auf große Begeisterung bei den

SchülerInnen. Sie konnten am eigenen Leib die Wirkung spüren und erfahren.

Die Referenten und ReferentInnen

Alle genannten Referenten und Referentinnen konnte ich unentgeltlich für mein Projekt gewinnen. Es waren in den letzten Jahren noch viele andere beteiligt. Wir waren im Philosophischen Institut und Prof. Liessmann hat sich eine Stunde Zeit genommen. Ein sogenannter „Glücksphilosoph“ kam in den Unterricht und Heide-Marie Smolka, Psychologin und Trainerin, Autorin von Büchern zum Glück, war in der Schule. Im buddhistischen Zentrum wurden wir von ehrenamtlichen Mitarbeitern empfangen, die Yogalehrerin hat sich frei genommen und noch dazu selber einen Kuchen gebacken. Auch das 4-stündige Stressmanagement mit einem professionellen Coach war nicht umsonst. Der Volontär berichtete über seinen Einsatz in Mexiko an einem für ihn freien Nachmittag. Ich habe zwar die SchülerInnen manchmal um kleine Beiträge für ein Geschenk gebeten, aber meistens habe ich das übernommen. Es ist sehr schwierig, in der Schule für solche Aktivitäten Mittel zu akquirieren, aber mein Ziel ist es, daran noch zu arbeiten und vielleicht doch mehr Unterstützung zu bekommen. Dazu kommt, dass sich in der Schule kaum jemand vorstellen konnte, was ich da zwei Jahre unterrichten würde. Da aber die Anmeldezahlen der Schüler beständig sehr hoch sind (eigentlich ausreichend für zwei Gruppen), spricht das für sich und es haben sich immer öfter KollegInnen dafür interessiert, was in diesem Wahlpflichtfach passiert.

Das Unterrichtsfach ist noch „im Werden“. Es haben zwar die ersten Schüler sehr erfolgreich maturiert, aber ich hoffe, dass ich durch das Feedback der SchülerInnen und die kontinuierliche Erfahrung das Fach weiterhin verbessern kann.

FEEDBACK DER SCHÜLERINNEN ZUM UNTERRICHTSFACH

„Mir persönlich haben alle Themen sehr gut gefallen und mich auch interessiert. Sie sind sehr nützlich für meinen Alltag, beispielsweise das Erkennen von Glück und Bedeutsamkeit auch in kleinen Alltagssituationen oder die Bewältigung von Stress.“

„Das Fach hat mir dabei geholfen, Stress besser zu bewältigen, mich zu entspannen.“

„Ich habe das WPF auch aus persönlichen Gründen gewählt und ich bereue es nicht, weil ich viel gelernt habe in Bezug auf emotionale Selbsthilfe. Außerdem fand ich allein schon die Tatsache, dass ich sagen konnte, ich habe jeden Dienstagnachmittag ‚Glück‘, schön. :-)“

„Im Rückblick auf das vergangene Jahr möchte ich sagen, dass mir das Fach sehr dabei geholfen hat, kleine positive Momente wahrzunehmen und nicht nur auf große Ereignisse hinzuarbeiten.“

„Es war ein sehr flexibler Unterricht – auch manchmal im Park und die Sonne genießen oder schnell mal zum Billa um Schokolade für alle zu kaufen.“

„Auch ich habe das Fach gewählt, weil ich mir Tipps und Hilfen für das eigene Leben erwartet habe. Glück ist etwas, das wir immer erstreben und das man schon aus Einstellungsgründen eher anzieht – oder eher nicht.“

„Am meisten hat mich der Vortrag eines Studenten interessiert, der viele Monate in Mexiko verbracht und dort mitgeholfen hat, die ganze Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen in Tijuana ein wenig zu verbessern.“

Ein Fach mit Wirkung

Positive Psychologie und Philosophie des Glücks, ein Fach der Superlative.

Darf ich mich vorstellen? Ich heiße Richard Karl und bin 18 Jahre jung. Zurzeit bin ich Zivildienstler im Bereich Menschen mit Behinderung. Bevor ich meinen Zivildienst leistete, war ich Schüler an einer AHS. Zu meinem Glück wurde zu dieser Zeit das Fach „Positive Psychologie und Philosophie des Glücks“ an unserer AHS eingeführt. Ein Fach, das Wirkung zeigt.

Stellt sich also wirklich die Frage, was habe ich gelernt und welche Wirkung hat das Fach auf mich. Die Antwort ist ganz einfach: Man lernt glücklich zu werden und zu leben. Eigentlich ganz einfach, aber eben nur eigentlich. Denn wir Menschen neigen dazu, das Negative zum Vorschein zu bringen, anstatt in vielen Situationen das Positive zu erkennen. Doch im Fach „Glück“ wird gelehrt, dass man aus vielen verschiedenen Situationen oder Momenten das Glück selber bestimmen kann. Glück hat mehrere Bedeutungen, für jeden jedoch sehr unterschiedlich. Doch jeder verbindet mit Glück das Positive. Das ist es, was das Unterrichtsfach ausmacht, einen positiven Zusammenhang zu etwas finden. Positive Einstellung und positive Haltung machen uns stark und selbstbewusst zugleich. Natürlich gestaltet sich der Unterricht mit Filmen, Dokumentationen, Diskussionen und Exkursionen sehr variabel. Das ist auch ein Grund, welcher den Unterricht so interessant macht. Mitschüler tauschen Erfahrungen und Fragen miteinander aus. Man lernt andere Perspektiven kennen. Denn jeder Schüler macht sich Gedanken über sein eigenes Leben. Diskussionen über Liebe, Freundschaft und viele weitere Themen werden sofort mit dem eigenen Leben in Verbindung gebracht. Das ist nur eine der wenigen Wirkungen. Denn schon im Unterricht beginnt man sich selbst zu hinterfragen: Bin ich glücklich? Warum nicht, warum schon? Was kann ich dazu beitragen? Fragen, die natürlich nicht nach dem Pausenklang verschwinden. Somit beschäftigen sich Schüler auch außerhalb des Unterrichts mit diesen vielfältigen Themen. Das Fach „Glück“ legt den Grundstein für ein glückliches Leben. Es liegt also in unserer Hand, ob wir die Theorie in die Praxis umsetzen. Ich würde es jedem empfehlen. Ich muss ehrlich zugeben, nachdem ich dieses Unterrichtsfach besucht hatte, war ich und bin ich mindestens doppelt so glücklich und dankbar als zuvor. Es ist wirklich erstaunlich, wie die Sichtweise alles verändern kann. Man muss es nur wollen. Bewusst ist mir auch, dass man nicht von einem auf den anderen Tag übergücklich werden kann. „Schritt für Schritt“ ist das Motto. Denn wer sich an kleinen Dingen, wie zum Beispiel netten Gesten freut, schätzt Größeres umso mehr. Was dazu beigetragen hat ein glücklicherer Mensch zu sein, ist für alles, was man im Leben bekommt, dankbar zu

sein. Auch hierfür, dass ich die Chance habe diesen Artikel zu verfassen. Damit wurde mir einmal mehr die Gelegenheit gegeben, über mein Leben und die positiven Ereignisse der letzten Zeit nachzudenken. Richard

Wie mich das Fach Positive Psychologie und Philosophie des Glücks verändert hat

Als ich in der sechsten Klasse mit dem Wahlfach Glück angefangen hab, war ich am Anfang ziemlich gespannt drauf, was mich in den nächsten zwei Jahren so erwarten würde. Vor dem Fach, muss ich ehrlich zugeben, habe ich mir generell noch nie wirklich Gedanken um das Leben, um meine psychische Stabilität und generell über mich selber gemacht. Zu Anfang war es relativ schwer für mich, diese Gedanken über mich zuzulassen, da ich immer ein relativ pessimistischer Mensch war und mich nur um die diverse Schulsachen oder außerschulische Aktivitäten gekümmert habe. Erst nach der Zeit, als ich wirklich merkte, dass die Dinge, die wir besprechen, sich auch auf mein Leben projizieren lassen, löste es in mir den Wunsch aus, mich selber besser kennen zu lernen und mir auch Gedanken drüber zu machen, wie ich es in der Zukunft schaffe, generell glücklicher zu sein. Nicht nur meine sympathische Lehrerin, sondern auch diese Selbsterkenntnis verleitete mich anschließend dazu, in dem Fach zu maturieren. Zusammenfassend ist zu sagen, dass dieses Fach den Grundstein für mehr Selbstakzeptanz, Wohlbefinden und generell ein glücklicheres Leben legte. Abschließend möchte ich noch sagen, dass es viele Fächer gab, für die ich nach der Matura kaum Verwendung haben werde und für die ich glaube, auch nie wieder Verwendung zu haben. Doch dieses Fach hat sich meiner Meinung nach wirklich ausgezahlt und wird mir auch in Zukunft im Gedächtnis bleiben, da es eines der wenigen Fächer ist, das praxisorientiert ist und man an sich selber anwenden kann. Wenn sich jemand überlegt, dieses Fach zu machen, kann ich es wirklich nur jedem weiterempfehlen, da ich das Leben viel mehr wahrnehme und gelernt habe Dinge mehr wertzuschätzen. David

Literatur

Ernst Fritz-Schubert (2008) Schulfach Glück: Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg, Wien: HERDER

Anschrift der Verfasserin

MAG. PHIL. MARIA ANGLEITNER
Lampigasse 25/I
A-1020 Wien
maria.angleitner@gmx.at

ABSCHLUSSARBEITEN

Sterbende begleiten

Die Arbeit als Psychotherapeutin auf einer
Palliativstation

ANDREA HAAG

Wenn Menschen wissen, dass sie bald schon sterben werden, verändert sich das gesamte Leben. Begleitet von vielen unterschiedlichen Gefühlen wird die Welt anders wahrgenommen und erlebt. Diese Gefühle genauer zu betrachten ist Ziel dieser Abschlussarbeit. Neben einer kurzen Übersicht der existenzanalytischen Theorie, werden Erfahrungen aus der langjährigen Hospizarbeit, der Arbeit als mobiler Palliativschwester bei den Menschen zu Hause und der psychotherapeutischen Arbeit (als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision) auf einer Palliativstation (im stationären Bereich) beschrieben.

Es wird versucht in zwei Fallbeispielen die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen möglichst konkret darzustellen und den Bezug zur Existenzanalyse sichtbar zu machen. Dabei ist besonders die Arbeit mit der vierten Grundmotivation und der personalen Existenzanalyse von Bedeutung.

Schlüsselwörter: schwerstkranker und sterbende Menschen, Grundmotivationen, personale Existenzanalyse, Fallvignetten, Sterben

Schul-Arbeit

Einzelcoaching und Mediation in der Schule
Problemlösung durch Dialog auf Basis der
Sinnerfassungsmethode (SEM)

INGRID HÖLLINGER

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema des beratenden Einzelcoachings im Rahmen der Peer-Mediation in der Schule auf Basis der Existenzanalyse. Die unterschiedlichen Ansprechpartner und -stellen im Schulbereich werden erläutert und die Zielsetzung der Peer-Mediatoren kurz umrissen. Schließlich wird die spezielle Arbeit im Einzelcoaching, wo mit der Methode der Sinnerfassung (SEM) gearbeitet wird, anhand von drei Fallvignetten veranschaulicht.

Schlüsselwörter: Peer-Mediation, Einzelcoaching, Existenzanalytische Grundmotivationen, Phänomenologie, Sinnerfassungsmethode, die „4Ws“ – Wahrnehmen, Werten, Wählen, Wirken, Fallvignetten

Altersparanoia

Zugang zu Therapie und Verständnis aus der Sicht der
Existenzanalyse

GABRIELE KAINRATH

Es wird in einer Falldarstellung eine existenzanalytische, psychotherapeutische Arbeit mit einer 90-jährigen Patientin, die unter Altersparanoia leidet, beschrieben.

Auf der Basis der vier Grundmotivationen soll gezeigt werden, wie ein phänomenologisch einfühlsames Arbeiten

es der Patientin ermöglicht, ihre Wahngedanken zur Seite zu stellen und so das Wahngelbilde an Mächtigkeit verliert. Es ist mit der Patientin gelungen, einen aktuellen Erlebniswert zu finden. Das Auffinden und sich Öffnen für diesen Wert war in dieser psychotherapeutischen Arbeit letztlich entscheidend eine erfüllende Beziehung zur realen Welt wieder aufzubauen.

Schlüsselwörter: Altersparanoia, Erlebniswert, Falldarstellung, Grundmotivationen, phänomenologisches Vorgehen

Psychotherapie und Religion

Ein Vergleich der Zugänge von C.G. Jung und Viktor
Frankl

ELISABETH KLEBEL

Diese Arbeit befasst sich mit einem Vergleich der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung und der Logotherapie/Existenzanalyse nach Viktor Frankl. Es geht dabei um den Blick auf den (religiösen) biografischen Hintergrund und dem daraus resultierenden Verhältnis zwischen Religion und Therapie in der jeweiligen Therapierichtung.

Beim anschließenden Blick auf die Bedeutung in der heutigen psychotherapeutischen Praxis wird besonderes Augenmerk auf die Struktur der vier Grundmotivationen, insbesondere der 1. und 4. Grundmotivation, und auf den Zusammenhang zu Religion und Glaube gelegt.

In der Abschlussreflexion werden der Einfluss von Jung und Frankl auf das eigene therapeutische Arbeiten der Autorin und ihre Positionierung als Existenzanalytikerin besprochen.

Schlüsselwörter: Psychotherapie, Religion, Analytische Psychologie, Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen

**Annäherung zum Thema Personsein und
Würde aus der Sicht der Existenzanalyse**

Eine Betrachtung ausgehend von dem Buch „Engel
des Vergessens“ von Maja Haderlap

ANDREA KOLBE-KARALL

Diese Arbeit stellt eine Annäherung an ein expliziteres Verständnis des Begriffes Würde und Personsein dar. Am Beginn wird erörtert, ob die Würde des Menschen eher als ein Wesensmerkmal oder eine Art zu leben, sich verhalten, verstanden werden kann. Ausgehend von unterschiedlichen Definitionen der Würde wird den Fragen nachgegangen, worin wir Menschen selbst in unserer Würde angefragt sind bzw. ob es so etwas wie einen Würdezuwachs auf personaler und gesellschaftlicher Ebene gibt. Die ausgewählten Textbeispiele aus dem Buch „Engel des Vergessens“ verdeutlichen die Verletzlichkeit von uns Menschen beziehungsweise auf das Thema Personsein und Würde aus der Sicht der Existenzanalyse. Den Abschluss bilden Kriterien einer würdeorientierten Psychotherapie nach Reddemann.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Personsein, Scham, Verletzlichkeit, Würde

Wenn das Leben in der Ehe nicht mehr gut ist

Existenzanalytische Begleitung von Frauen auf dem Scheideweg

MARGARETE LACKNER

Wenn zwei Menschen sich entschließen zu heiraten, verbinden sie in aller Regel mit dem JA zur Ehe auch die Hoffnung auf ein gutes Leben.

Entwickelt sich das Zusammenleben so, dass das Leben für die beiden in der Ehe unerträglich wird, zeigt die Erfahrung, dass eher Frauen in ihrer existenziellen Not professionelle Hilfe aufsuchen und sich mit ihren ungelösten Ehekonflikten unter anderem an Frauenberatungsstellen wenden. Wenn sich dort in der Krisenintervention zeigt, dass die Frau erhebliche defizitäre personale Fähigkeiten aufweist, wird psychotherapeutische Begleitung empfohlen. Willigt die Frau ein, wird der „Scheideweg“ beschritten, der den Prozess der Auseinandersetzung mit den Ereignissen und mit sich selbst, den eigenen Beweggründen und der eigenen Biographie zum Inhalt hat.

Ziel des Therapieprozesses, in dem ganz zentral die Methode der Personalen Existenzanalyse angewandt wird, ist es, die Frau zu befähigen, die Verantwortung für sich und einen sinnvollen Lebensvollzug zu übernehmen, und zu entscheiden, ob der Weg in der Ehe oder geschieden weitergehen soll.

Schlüsselwörter: Frauenberatung, existenzielle Not, Ehekonflikt, Scheideweg, Personale Existenzanalyse

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung aus existenzanalytischer Sicht

THERESA SCHINDL

Es wird versucht ein komplexes Bild der Borderline-Persönlichkeitsstörung aus existentieller Sicht zu geben. Dazu wird ein Blick auf die Person, die Persönlichkeit und die Theorien der Entstehung dieser Erkrankung geworfen und die existentiellen Grundmotivationen und den dazugehörigen Copingreaktionen beleuchtet. Die personale Existenzanalyse (PEA) und spezielle Themen in der Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung wie Beziehung, Anspannung, Spaltung und Leere sind wichtige Teile der Arbeit. Die praktische Darstellung des Therapieverlaufes findet anhand einer Fallbeschreibung Platz.

Schlüsselwörter: Borderline-Persönlichkeitsstörung, existentielle Grundmotivationen, PEA, Beziehung, Fallbeschreibung

Humor in der Psychotherapie und in der Existenzanalyse im Speziellen

MAGDA WEISSBACHER

Humor wird in dieser Arbeit aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Es geht vor allem um die Darstellung von therapeutischem, heilsamem und positivem Humor, nicht um destruktive Arten wie Ironie oder Sarkasmus, also nicht um alle Arten des Humors, die zum Auslachen animieren, sondern um Arten, die zum Mitlachen anregen, die einen positiven Lerneffekt auf den Patienten haben und zum Umdenken

anregen können. Es wird auf den Humor in verschiedenen Therapieschulen eingegangen. Im Speziellen wird er in der Existenzanalyse, und da insbesondere in der Behandlung von Angsterkrankungen mit der paradoxen Intention und der Selbstdistanzierung beleuchtet. Außerdem werden Parallelen zu anderen Psychotherapieschulen gezogen.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, paradoxe Intention, therapeutischer Humor, verschiedene Psychotherapieschulen

Söhne (Lukas 15, 11-32)

Versuch einer existenzanalytischen Deutung

KARL ZISSLER

Die Erzählung vom barmherzigen Vater und den beiden Söhnen gehört zu den bedeutendsten Erzählungen der Weltliteratur. In der bildenden Kunst wurde dieses Gleichnis immer wieder als Motiv verwendet. Diese Arbeit versucht die biblische Erzählung existenzanalytisch zu deuten. Anhand der vier Grundmotivationen wird das Handeln des Vaters und der beiden Söhne betrachtet. Sowohl im Gleichnis als auch in der Existenzanalyse hat der Begriff Existenz eine große Bedeutung. Beide treten für ein sinnvolles in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben ein. Seelsorge und Therapie sind zwei Fachbereiche, die eine eigene Kompetenz haben und sie sind wichtige Hilfen, dass sich die Person entfalten kann.

Schlüsselwörter: Barmherziger Vater, Copingreaktionen, Grundmotivationen, Personale Existenzanalyse, Seelsorge, Therapie, verlorene Söhne

Bei jedem Schritt winkt König Alkohol

Betrachtungen zu Alkohol und Sucht aus allgemeiner und existenzanalytischer Sicht illustriert an einer Fallvignette aus dem stationären Bereich

FRANZISKA CHRISTINE ZUSSNER

Sucht hat viele Ursachen, Gesichter und Betroffene und stellt ein soziales Geschehen dar. Süchtig sein ist ein zutiefst menschliches Phänomen, von dem jeder in bestimmtem Maße betroffen ist.

In der vorliegenden Arbeit werden die Themen Alkohol und Sucht aus historischer, kultureller, sozialer und begrifflicher Sicht einer Betrachtung unterzogen. Weiters werden Entstehung und Bedingungsgefüge von Sucht im allgemeinen und aus Sicht der Existenzanalyse dargestellt.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Arbeit ist eine Fallvignette über einen alkoholabhängigen Patienten aus dem stationären Behandlungskontext in einer therapeutischen Gemeinschaft. In diesem Zusammenhang werden die phänomenologische Haltung, die Arbeit an den vier Grundmotivationen und die mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse erarbeiteten Stellungnahmen und das zufriedenstellende Werterleben als Alternative zur Sucht beschrieben.

Schlüsselwörter: Alkohol, Sucht, Fallvignette, Phänomenologie, existentielle Grundmotivationen, Personale Existenzanalyse, Stellungnahmen, Therapeutische Gemeinschaft

HINWEISE FÜR AUTOREN

EXISTENZANALYSE veröffentlicht Originalarbeiten, Übersichtsartikel, Projektberichte und Falldarstellungen mit Bezug zur Forschung, Anthropologie und Praxis der Existenzanalyse. Die Zeitschrift nimmt im Forum/Diskussionsteil auch Erfahrungsberichte und Fallberichte zur Anwendung der Existenzanalyse auf, weiters Forschungsimpulse, Diskussionsbeiträge zu publizierten Artikeln und Berichte aus der Redaktion.

Manuskripte sind generell per e-mail an die Redaktion (redaktion@existenzanalyse.org) zu senden. Es können Arbeiten in Deutsch oder Englisch eingereicht werden.

Voraussetzung für die Einreichung eines Manuskripts an die Redaktion ist, dass die Arbeit noch nicht publiziert oder an anderer Stelle zur Publikation eingereicht wurde.

Alle Manuskripte gehen in ein redaktionelles Gutachten.

Wissenschaftliche Arbeiten unterliegen einem peer-review-Verfahren, wobei zwei unabhängige anonyme Gutachten eingeholt werden (Review Verfahren durch den wiss. Beirat). Das Ergebnis wird dem Autor/der Autorin mitgeteilt, ob und gegebenenfalls mit welchen Änderungen die Arbeit akzeptiert wird.

Mit der Annahme und Veröffentlichung des Manuskripts geht das abschließende Copyright an die GLE-International als Herausgeber über. Es liegt in der Verantwortung der Autoren die Einwilligung für die Reproduktion von Abbildungen aus anderen Publikationen einzuholen.

Formale Gestaltung der Manuskripte

Manuskripte sollen von Anfang bis zum Ende auf ein und demselben System (Microsoft Word) erfasst werden (1,5-zeilig, Schriftgröße 12, breiter Rand, ohne spezifische Formatierungen und bereits korrekturgelesen).

Am Anfang jedes Artikels stehen der **Titel** des Artikels, der **Name** des Verfassers/der Verfasserin, ein kurzes **Abstract** (5-10 Zeilen) und 3-5 **Schlüsselwörter** (wenn möglich auch auf englisch), die stichwortartig auf den Inhalt der Arbeit verweisen sollen.

Innerhalb des Artikels soll es im Sinne der Übersichtlichkeit **Zwischenüberschriften** geben.

Für **Literaturhinweise** im Text sollen in Klammern Autor und Erscheinungsjahr des Titels, auf den verwiesen wird, und bei Zitaten die Seitenzahl durch Beistrich getrennt, angegeben werden. Mehrere Verweise werden durch Strichpunkte getrennt.

z.B. (Müller 1998, 56) oder (Müller 1998, 1999; Müller & Meier 1980)

Für das **Literaturverzeichnis** (alphabetisch) am Ende des Artikels sind die bibliographischen Angaben wie folgt zu gestalten:

Autor (Jahr) Buchtitel. Verlagsort: Verleger

Autor (Jahr) Beitragsartikel. In: Herausgebername (Hg) Buchtitel. Verlagsort: Verleger, Seitenangabe

Autor (Jahr) Titel des Artikels. Name der Zeitschrift, Band, Seitenangabe von-bis.

Den Autor bitte jeweils mit Nachnamen und abgekürztem Vornamen angeben.

z.B.:

Maier A (1998) Psychotherapie. Wien: Deuticke

Müller B (1998) Existenzanalyse. In: Maier A (Hg) Psychotherapie. Wien: Deuticke, 50-54

Schmid C (1999) Therapiemethoden. Existenzanalyse 13, 1, 4-12

Gibt es von einem Autor zwei unterschiedliche Publikationen aus demselben Jahr, so sind diese durch „a“, „b“ etc. voneinander zu unterscheiden.

z.B.:

Maier A (1998a) Psychotherapie. Wien: Deuticke

Maier A (1998b) Psychologie. Wien: Deuticke

Angaben zum Autor (am Ende des Manuskripts):

Akademischer Grad, Vor- und Zuname, Anschrift, email.

(Nicht für die Veröffentlichung gedacht, sondern für die Redaktion sollen Telefonnummer und Faxnummer des Autors angegeben werden.)

z.B.:

Anschrift der Verfasserin:

Dr.phil. Susanne Müller

Beispielstraße 25/5

A - 1090 Wien

email: mueller@existenzanalyse.org

Jede **Tabelle** oder **Illustration** mit Legenden auf einem eigenen Blatt mit Hinweis, an welcher Stelle im Text die Darstellung eingefügt werden soll. Abbildungen müssen qualitativ zur Reproduktion geeignet sein (z.B. als jpg mit mindestens 300 dpi). Abbildungen werden im Druck schwarz-weiß wiedergegeben, graphische Abbildungen sollen so gestaltet sein, dass ein schwarz-weiß-Druck die Aussage wiedergeben kann, im elektronischen Archiv der Zeitschrift sind sie auch in Farbe. Abbildungen können nur in Absprache mit der Redaktion veröffentlicht werden.

Die einzelnen Seiten sind durchnummerieren, aber (zum Zweck der Anonymität der Begutachtung) bitte nicht mit Kurztiteln (Running heads) zu versehen.

Artikellänge: 1 Seite in der EXISTENZANALYSE ohne größere Überschriften (also ziemlich voll) hat 3.300 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein wissenschaftlicher Artikel mit ca. 8-10 Seiten hat ca. 25.000 – 33.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen).

Ein Forumsbeitrag mit ca. 3-5 Seiten hat ca. 10.000 – 16.500 Zeichen, das Literaturverzeichnis bei Forumsbeiträgen sollte auf 10 Werke beschränkt sein.

Umbruchkorrekturen sind vom Autor vorzunehmen und auf beim Satz entstandene Fehler zu beschränken.

Der Autor (die Autorin) erhält ein pdf des Beitrags und 3 Hefte als **Belegexemplare** kostenlos. Reduktion auf Heft-Preis für Autor für weitere Exemplare: -30%

Urheberrechte

Mit der Annahme eines Beitrags zur Veröffentlichung erwirbt die GLE-International vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren, sowie das Recht der Übersetzung in andere Sprachen. Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Waren- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Eigentümer und Copyright-Inhaber: © GLE-International/Wien

Redaktionsanschrift

Redaktion der Zeitschrift EXISTENZANALYSE

GLE-International

(z.Hd. Dr. Silvia Längle)

Eduard Sueß Gasse 10

1150 Wien / Österreich

Tel u Fax: 0043/1/9859566

Mail: redaktion@existenzanalyse.org

Homepage: www.existenzanalyse.org (Menüpunkt: Zeitschrift)

INTERNATIONALER KONGRESS

1.–3. Mai 2015
Universität Salzburg

HEINZ Berlin, D • **VOGELGESANG** Neunkirchen, D • **VOIGT** Visbek, D
BOŽUK Wien, Ö • **LÄNGLE** Wien, Ö • **MUSALEK** Wien, Ö
BAUER Salzburg, Ö • **FARTACEK** Salzburg, Ö • **NINDL** Salzburg, Ö
ČAMACHOVÁ DAVET Münchenstein, CH

SUCHT!

Wege aus dem Verfallen-Sein

Der Kongress wurde von der ÖÄK mit 16 Fachpunkten, von ÖBVP und BÖP mit 17 Fortbildungspunkten sowie von der Schweizerischen GPP mit 13 Credits zertifiziert. Die Zertifizierung in Deutschland kann erst im Nachhinein erfolgen und wird sich erfahrungsgemäß an den vorhandenen Zertifizierungen orientieren.

Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

VERANSTALTER
Eduard Sueßgasse 10, 1150 Wien
Tel. und Fax: +43 (0)1 985 95 66

in Zusammenarbeit mit der
Universität Salzburg

• PLENARVORTRÄGE

• SYMPOSIA

- » Psychotherapie
- » Beratung
- » Kinder und Jugendliche
- » Pädagogik
- » Wirtschaft

• WORKSHOPS

• RAHMENPROGRAMM

- » Freitag: Kammerkonzert
- » Samstag: Festabend im „Stiegl-Keller“



GLE
INTERNATIONAL

UNIVERSITÄT
SALZBURG

Programm: www.existenzanalyse.org oder anfordern unter: gle@existenzanalyse.org