



GLE
INTERNATIONAL

GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE
UND EXISTENZANALYSE – WIEN

VERARBEITUNG VON PSYCHODYNAMIK

Nr. 1 / 2016
33. Jahrgang

ISSN 1024-7033
ISSN 2409-7306 (Online-Version)

Eduard Sueßgasse 10
A-1150 Wien
Tel./Fax: (0043-1) 985 95 66
E-Mail: gle@existenzanalyse.org

Impressum 79

ORIGINALARBEIT
 Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins (EMMANUEL J. BAUER) 4

QUALITATIVE FORSCHUNG
 Ein Therapie-Rückblick aus existenzanalytischer Sicht als Methode der qualitativen Psychotherapieforschung (ASTRID GÖRTZ) 15

EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG
 Phänomenologische Analyse von Vorbildern für Leiderfahrungen Jugendlicher (EKATARINA SVESHNIKOVA) 25

PSYCHODYNAMIK IN GRUPPEN
 Vom Guten zu viel – Aktivismus als schützende Kraft im Kontext von Organisationen (ALEXANDER MILZ) 32
 Der existenzielle Ansatz in der Gruppendynamik (RAIMUND STEINBACHER) 38

GRUNDSATZREFLEXIONEN
 Existenzielle Kommunikation – Zugänge zum Wesentlichen in Beratung und Therapie (CHRISTOPH KOLBE) 45
 Gestimmtes Verstehen – Da-sein als Befindlichkeit (HELMUT DORRA) 52
 Widerstand – existenzanalytisch betrachtet (BRIGITTA MÜHLBACHER) 56

FALLDARSTELLUNGEN
 Schwierige Therapieverläufe mit sexsüchtigen Patienten – Scheitern als Möglichkeit und personales Können in der existenzanalytischen Psychotherapie (INGO ZIRKS) 60
 Das Phänomen des Verzeihens und sein Ort in der Therapie (DANA KRAUSOVÁ) 68
 Fall Olga – Remission nach Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen (IRINA ANDREEVA-CHADAIEVA, IRINA EFIMOVA) 73
 Dagobert Duck – Literarisches Beispiel einer paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung? (BARBARA GAWEL) 80
 Wenn mir der Patient so fremd ist und ich so anders bin – kann da Begegnung gelingen? (AARON SCHAWALDER) 86

AUS ABSCHLUSSARBEITEN
 Kinder alkoholbelasteter Bezugspersonen (HELGA VOGT-MOSER) 90
 „Feuer kann auch wärmen“ – Bindungsstörungen bei Pflegekindern (CORNELIA KÖLL-SENN) 95

Subskription Online-Abo 24
 Buchbesprechungen 99
 Publikationen 101
 Weiterbildungstermine 106
 Hinweise für Autoren 107

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

- Karel BALCAR**
Prag (CZ)
- Emmanuel J. BAUER**
Salzburg (A)
- 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 LAUNEANU**
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**
Tuttlingen (D)
- Gabriel TRAVERSO**
Santiago de Chile (CHL)
- Liselotte TUTSCH**
Wien (A)
- Helmuth VETTER**
Wien (A)
- Beda WICKI**
Unterägeri (CH)
- Wasiliki WINKLHOFER**
München (D)
- Elisabeth WURST**
Wien (A)

GELISTET IN SCOPUS (Elsevier B.V.) und
 PSYINDEX (Universität Trier)

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Diese Ausgabe der EXISTENZANALYSE widmet sich im Schwerpunkt der Verarbeitung der Psychodynamik. Die Psychodynamik ist janusköpfig, sie hat zwei Gesichter, sie unterstützt und sie verhindert. Sie initiiert spontan situatives Verhalten, indem sie in schwierigen Situationen stärkt und schützt, und gleichzeitig hält sie den Menschen in der psychischen Dynamik begrenzt. Sie agiert an der Person vorbei. Psychodynamik ist keine Problembewältigung, sie ist eine vorübergehende Entlastung, ein Problemaufschub, um der Gefahr oder der Belastung akut entkommen zu können. Damit stellt sie zwar einen ersten unmittelbaren Ausweg bereit, aber dies bedarf einer Verarbeitung, damit es zu personal getragenen Handeln kommt. Sonst bleibt der Mensch in reaktiven Verhaltensmustern, sein Überleben ist zwar geschützt, aber er kommt nicht zu seinem personalen Leben, seiner personalen Kraft und Tiefe, seiner Gestaltung des Lebens. Psychodynamik ist erst die halbe Strecke zum eigenen Leben. Sie fordert heraus, selbst nochmals zum Gegenstand der Verarbeitung zu werden und in das gesamt menschliche Handeln integriert zu werden.

Solche Verarbeitungsansätze und –möglichkeiten der Psychodynamik werden in diesem Heft vorgestellt. Zuvorderst weist ein existenzphilosophischer Beitrag von Emmanuel Bauer die grundsätzliche Verfasstheit des Menschen zu existentieller Daseinsbewältigung auf. Helmut Dorra greift dieses Faktum als „Gestimmtes Verstehen“ auf. Weitere Grundsatzüberlegungen zu Verarbeitungsbedingungen beschreiben Christoph Kolbe im Beitrag „Existentielle Kommunikation“ und Brigitta Mühlbacher zum Widerstand. In Bezug auf Gruppenprozesse schildern Alexander Milz und Raimund Steinbacher den Umgang mit Psychodynamik. Falldarstellungen zeigen verschiedene spezifische Aspekte von Manifestationen psychodynamischer Verhaltensweisen und therapeutische Zugänge. So beschreiben Ingo Zirks die Problematik bei Sexsucht und Irina Andreeva-Chadaeva & Irina Efimova in der Remission nach Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen. Barbara Gawel zeichnet die Dynamik der Persönlichkeitsstörung von Donald Duck nach. Dana Krausova zeigt einen gelungenen therapeutischen Prozess zum Verzeihen auf und Aaron Schawalder die Ermöglichung der Begegnung dem Fremden gegenüber. Zwei Berichte zu Abschlussarbeiten geben Einblick in psychodynamisch aufgeladene Familienverhältnisse: Helga Voigt-Moser zu Kindern alkoholbelasteter Bezugspersonen und Cornelia Köll-Senn zu Bindungsstörungen bei Pflegekindern.

Von besonderer Bedeutung ist auch immer die Psychotherapieforschung, so gibt Astrid Görtz einen Therapierückblick als Methode der qualitativen Forschung und Ekaterina Veshnikova stellt eine Untersuchung zu Vorbildern leiderfahrener Jugendlicher vor.

Unsere Forschungsperspektive gewinnt durch die im April erfolgte Aufnahme unserer Zeitschrift in SCOPUS, der größten Abstract- und Zitations-Datenbank von Peer-Review-Literatur: wissenschaftliche Zeitschriften, Büchern und Kongressberichten. Dass wir diese Anerkennung erlangen konnten ist ein Meilenstein und wir verdanken ihn unseren Autoren mit ihren qualitätvollen Beiträgen und der kompetenten Arbeit der Reviewer – dafür möchte wir als Redaktion ihnen unseren großen Dank aussprechen! Und wir freuen uns als Redaktion, dass unser hoher Einsatz diese Würdigung erhielt und als Chefredakteurin danke ich allen Mitarbeitern für ihr unermüdetes Engagement!

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!



Silvia Längle
im Namen des Redaktionsteams

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.

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Wien, 30.4. – 1.5.2017

SCHMERZ-HAFT

Verständnis und Behandlung der Borderlinestörung

Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

Dresden, 27.–29.4.2018

WACHSTUM

ERMÖGLICHEN

Veränderungsprozesse begleiten in Psychotherapie und Beratung

TAGUNGEN VON D

Hannover, 17.9.2016

DAS EIGENE LEBEN –

Der Weg vom Müssen zum Wollen

www.gle-d.de

AUSBILDUNG

- NEU: UNI-LEHRGANG SALZBURG (siehe S. 110)
- 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 2/2016

Kongressbericht

GRENZE – ENDE UND WENDE

Erscheint im Dezember 2016

Heft 1/2017

Themenheft

EA IM DIALOG MIT ANDEREN THERAPIERICHTUNGEN

Erscheint im Juli 2017

ONLINE-ABO

EXISTENZANALYSE

Subskription siehe Seite 24

gle@existenzanalyse.org
www.existenzanalyse.org
www.existenzanalyse.net

VERSTEHEN ALS EXISTENZIAL MENSCHLICHEN DASEINS

EMMANUEL J. BAUER

Der Mensch ist nicht einfach vorhanden in seiner Welt, sondern existiert. Als Person steht er in geistig-emotionalem Dialog mit seiner Mit- und Umwelt und mit sich selbst. In seinem Seinsvollzug geht es ihm immer schon in irgendeiner Weise (auch) um sein eigenes Sein. Das bedeutet nach Heidegger, dass der Mensch jenes Wesen ist, das da ist, und dem die Welt durch sein ursprüngliches Geist-, Sprache- und In-Beziehung-Sein erschlossen ist. Sein Wesen liegt daher in seiner Existenz bzw. seiner Ek-sistenz. Das heißt, als geworfenes In-der-Welt-Sein ist das Dasein immer schon angegangen vom Sein und ragt in den Verstehens- und Bedeutungszusammenhang von Welt mit ihrer Unverborgenheit (Wahrheit) und Unergründbarkeit hinein. Dementsprechend ist Dasein geprägt von der Grundverfassung der Sorge und von einer ursprünglichen Erschlossenheit des Seins, die in Befindlichkeit, Verstehen und Rede bzw. Sprache zur Erscheinung kommt. Die Anthropologie der Existenzanalyse setzt beim Menschen als Person an und charakterisiert ihn als ansprechbar, verstehend und antwortend. Diese Struktur kommt in der Methode der Personalen Existenzanalyse (Eindruck/Emotion – Verstehen und Stellungnahme – Ausdruck in Rede und Handlung) zur Anwendung. Auch wenn Heidegger eine Analyse des Daseins als In-der-Welt-Seins auf ontologisch-existenzialer Ebene im Auge hat, während sich die Personale Existenzanalyse primär auf ontisch-existentialer Ebene bewegt, ist die Strukturanalogie zwischen beiden unverkennbar. Eine signifikante Differenz besteht allerdings darin, dass von Heidegger der Mensch zu wenig als Person verstanden und dessen personal-dialogischer Konstitution nicht angemessen Rechnung getragen wird, was sich in einer detaillierten Analyse von Befindlichkeit, Verstehen und Sprache zeigt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Erschlossenheit des Daseins, Befindlichkeit, Emotionalität, Verstehen, Stellungnahme, Rede/Sprache, Personale Existenzanalyse

UNDERSTANDING AS AN EXISTENTIAL OF HUMAN DASEIN

The human being is not simply given in his world, but exists. As a person he is in spiritual-emotional dialogue with his society (Mitwelt) and environment (Umwelt) and with himself. In the realization of his being he in one way or another is (also) concerned with his own being from the beginning. This means according to Heidegger, the human is the being which is there, for whom the world is disclosed due to his primordial being as spirit, as language and in relationship. His essence therefore lies in his existence or his Ek-sistenz. This means Dasein, as a thrown being-in-the-world, is always approached by being and protrudes into the context of understanding and meaning of world with its unconcealedness (truth) and unfathomability. Correspondingly Dasein is characterized by the basic state of concern (Sorge) and by an original disclosedness of being appearing with affectivity (Befindlichkeit), understanding and speech or language. The anthropological approach of Existential Analysis begins with the human as a person and characterizes them as addressable, understanding and responding. This structure is applied by the method of Personal Existential Analysis (impression/emotion – understanding and position – expression through speech and action). Even if Heidegger had in mind an analysis of Dasein as being-in-the-world on an ontological-existential level, while Personal Existential Analysis primarily moves on an ontic-existential level, the structural analogy between the two is undeniable. However, a significant difference consists therein, that Heidegger saw the human as a person insufficiently and his personal-dialogical constitution is not appropriately taken into account, which is demonstrated by means of a detailed analysis of affectivity, understanding and language.

KEYWORDS: disclosedness of Dasein, affectivity, emotionality, understanding, inner positioning, speech/language, Personal Existential Analysis

1. VERSTEHEN ALS GRUNDCHARAKTER MENSCHLICHER EXISTENZ

Der Sinn des Seins des Menschen ist ein wesentlich anderer als der Sinn des Seins eines *Codiaeum variegatum*, vulgo Wunderstrauchs. Das leuchtet jedem ein, der sich deren je spezifische Art des Seins näher vor Augen führt. Ein Mensch befindet sich demnach nicht einfach zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort, der wie ein Sack Reis in der Lagerhalle eines Lebensmittelhändlers völlig emotions- und intentionslos auf seine bevorstehende Auslieferung „wartet“. Menschliches Dasein ist wesentlich dadurch bestimmt, dass der Mensch nicht wie eines unter vielen Seienden einfach vorkommt. Er ist nicht ähnlich anderen Seienden einfach nur eingebunden in seine Umwelt mittels eines Energieaustausches, sondern steht in einer aktiv-gestalterischen und geistig-emotionalen Beziehung zu seiner Mitwelt. Er rezipiert seine Welt nicht bloß über sinnliche Reize und reagiert auf Umwelteinflüsse nicht bloß mit biochemischen Prozessen im Sinne des

Phototropismus oder des Gravitropismus. Menschen nehmen die Umgebung nicht nur wahr, sondern bewerten im selben Moment bewusst oder unbewusst auch die Qualität der Situation. Die Einschätzung, welche Bedeutung die wahrgenommenen Dinge oder Ereignisse für sie haben, ob diese für sie gut oder schlecht, von Vorteil oder zum Schaden, etwas Heilvolles oder Schädliches sind, manifestiert sich in einer damit einhergehenden Emotionalität und wirkt sich auf die Art ihres Umgangs mit der Wirklichkeit aus. Damit nähern wir uns dem Kern der unterscheidend menschlichen Art des Seins, die darauf hinausläuft, zu verstehen, was die Wirklichkeit zu sagen hat, in Freiheit und Verantwortung Stellung zu nehmen und die Welt nach eigenen Wertvorstellungen und gemäß den sich anbietenden realen Möglichkeiten mutig zu gestalten. In der hier sichtbar werdenden Dynamik kommt die personale Struktur des Menschen zum Vorschein. Als Person ist der Mensch offen und ansprechbar für das Mit-Sein, fähig die inneren Botschaften und Bedeutungen des Daseins zu verstehen und erlebt sich aufgefordert, in Wort und Tat eine konkrete

und adäquate Antwort darauf zu geben. Schematisch könnte man diese innere Gesetzmäßigkeit des personalen Seins auf die Formel von Eindruck-Stellungnahme-Ausdruck zusammenfassen (vgl. Längle 2013, 88–92).

Diese drei Schritte des Vollzugs des personalen Seins veranschaulichen die spezifisch menschliche Art zu sein. Des Menschen Art zu sein zeichnet sich nämlich, wie Heidegger gezeigt hat, grundlegend dadurch aus, dass er immer schon in einem Verhältnis zu seinem eigenen Sein steht. In allem, was er denkt, entscheidet und tut, geht es dem Menschen letztlich auch um sein eigenes Sein. Dieses Sein, um das es dem Menschen in all seinen Seinsvollzügen geht, ist aber nicht bloß das zeitlich erstreckte Dasein in seiner empirisch erfahrbaren Dimension, also die Sorge um das materielle Wohlergehen. Der Mensch sorgt sich in seinem Sein auch immer um das, was Aristoteles in seiner *Nikomachischen Ethik* die Eudaimonia nannte, also um die innere Glückseligkeit, die ihm als „das vollkommene und selbstgenügsame Gut [...] und das Endziel des Handelns“ (Aristoteles 2007, I 5, 1097b 20) galt. Letztlich richtet sich des Menschen Sorge, wenigstens in der Gestalt der Sehnsucht, aber auf die Fülle des Lebens, auf das Schauen der Wahrheit, das Geborgensein in der unendlichen Liebe und die Vollendung des eigenen Wesens. In diesem Sinn ist die Kritik Edith Steins an Heidegger berechtigt, die in dessen Begriff der Sorge einen gewissen Reduktionismus erkennt, insofern er nur das endlich-zeitlich zu besorgende Sein vor Augen hat, die Fülle des Lebens, die in ihrem Geschenkcharakter wesentlich über das Zu-Besorgende hinausgeht, aber ausblendet (vgl. Stein 2013, 478–491). Die Voraussetzung dafür, dass der lebendige Prozess des Daseins in der Spannung von Angesprochenwerden und Antworten tatsächlich ein Ausdruck und Vollzug der Sorge um das eigene Sein ist, liegt im Verstehen. Nur wenn der Mensch das, was auf ihn einwirkt, in seiner existentiellen Bedeutung versteht, kann er adäquat Stellung nehmen und verantwortlich handeln. Verstehen ist die Bedingung der Möglichkeit und der übergreifende Spannungsbogen des personalen Seinsvollzugs. Wenn Aristoteles in seiner *Politik* den Menschen als „ζῷον λόγον ἔχον (*zōon lōgon échon*)“ (Aristoteles 2012, I, 2, 1253a 10) bezeichnet, als Wesen, das den Logos besitzt bzw. des Logos mächtig ist, dann bedeutet das mehr als bloß die griechische Variante der späteren Definition des Menschen als „animal rationale“. Denn Logos bedeutet zu allererst Sprache, verstanden als aktives Sprechen und als das Wort, das gesprochen wird, sowie auch all das, was mit lebendiger Sprache untrennbar verbunden ist, nämlich Vernunft, Sinn, Bedeutung und Verhältnis. Die Sprache, der Logos, dient nach Aristoteles vor allem dazu, das Gerechte und Ungerechte (τὸ δίκαιον καὶ τὸ ἄδικον [*tò dikaion kai tò ádikon*]) zum Ausdruck zu bringen, was insbesondere für das Zusammenleben der Menschen in Gemeinschaft und für die Orientierung im Leben wichtig ist. Das Gerechte und Ungerechte zu benennen, ist dem Menschen möglich, weil er mit dem Logos den Sinn für die Unterscheidung von gut und böse bzw. von Recht und Unrecht hat (Aristoteles 2012, I, 2, 1253a 11–15). Diese Sprach-, Vernunft- und Sinnbegabung oder besser gesagt, dieses ursprüngliche Sprache-, Geist- und Beziehung-Sein, ist das unterscheidende Merkmal des Menschen gegenüber anderen Lebewesen und macht ihn zu einem verstehenden Wesen. Sein Dasein ist davon geprägt, dass er sich selbst und das, was ihm begegnet, in seiner jeweiligen

intrinsischen Bedeutung und aus seinem größeren Zusammenhang heraus erfassen und sinngemäß frei damit umgehen kann. Verstehen ist demnach letztlich der grundlegende, im Kantischen Sinn transzendente Charakter des personalen Seins, also des Seinsvollzugs der Person im Verhältnis zu sich selbst und zu anderem Seienden.

Was meint aber Verstehen als existentieller Grundakt des Menschen? Im Folgenden soll dem Verstehen als Existenzial des menschlichen Daseins aus der Perspektive der Fundamentalontologie Martin Heideggers sowie der philosophischen Hermeneutik, vor allem Hans-Georg Gadamers, nachgegangen und die konstitutive Rolle der Gefühle und der Rede bzw. Sprache untersucht sowie mögliche Analogien zur Anthropologie der Existenzanalyse geprüft werden.

1.1 Existenz qua Ek-sistenz – des Menschen Privileg, da zu sein

Nach Martin Heidegger (1889–1976) zeichnet sich das Sein des Menschen gegenüber der Seinsweise von Dingen oder anderen Lebewesen ontisch dadurch aus, dass dieser nicht bloß vorhanden, sondern dass er *da ist* (vgl. Heidegger 1979, 11–15). Während bloß vorhandenes Seiendes schlicht ontisch *ist*, insofern es unbekümmert um das eigene Sein faktisch *ist*, besteht die faktisch-ontische Auszeichnung des menschlichen Daseins gerade darin, „daß es ontologisch *ist*“ (Heidegger 1979, 12). Das meint nicht, dass der Mensch theoretisch ontologische Diskurse führen muss, sondern dass er sich zu seinem Sein immer schon irgendwie verhält. Er ist „seiend in der Weise eines Verstehens von Sein“ (ebd.). Aus diesem je einmaligen Verhältnis zum eigenen Sein erwächst der Anspruch, „je sein Sein als seiniges zu sein“ (ebd.). In dieser Struktur läge an sich der Ansatzpunkt für Personalität, den Heidegger aber nicht konsequent umsetzt. Insofern sich menschliches Dasein im Versuch, sein je eigenes Sein zu verwirklichen, immer schon zu sich selbst verhält, versteht es sich immer aus Existenz und als Existenz. Dieser privilegierte Seinsmodus des Menschen besagt, „daß er das ‚Da‘, das heißt die Lichtung des Seins, ist“ (Heidegger 1978c, 323). Allein solch eine Art des Seins trägt „den Grundzug der Ek-sistenz, das heißt des ekstatischen Innestehens in der Wahrheit des Seins“ (Heidegger 1978c, 323).

Bei diesem ekstatischen Innestehen ist nicht an die Erfahrung einer mystischen Verzückung oder eines trance-ähnlichen Außer-sich-Gerätens zu denken. Des Menschen Da-Sein ist Ek-sistenz, weil es immer schon vom Sein angegangen ist und zugleich im wahrsten Sinn des Wortes ekstatisch hinausragt in die unendliche Weite des Seins, mit dessen Unverborgenheit und gleichzeitigen Unergründbarkeit er sich konfrontiert erfährt. In diesem Sinne steht der Mensch in der Lichtung des Seins, ist er jenes Wesen, in dem sich das Da des Seins lichtet. Das meint Ek-sistenz. „Der Satz ‚Der Mensch existiert‘ bedeutet: der Mensch ist dasjenige Seiende, dessen Sein durch das offenstehende Innestehen in der Unverborgenheit des Seins, vom Sein her, im Sein ausgezeichnet ist“ (Heidegger Einl.-1978d, 370). Damit wird auch klar, dass Heideggers Ek-sistenz nichts mit dem bekannten metaphysischen Begriff der „existentia“ (Wirklichkeit) im Sinne des Gegenbegriffs zur „essentia“ (wesensbedingte Möglichkeit) zu tun

hat. Wenn man vom Menschen behauptet, dass er ek-sistiert, dann sagt man nichts darüber aus, ob er wirklich sei oder nicht bzw. ob er irgendwelche Möglichkeiten verwirklicht, sondern man beschreibt nur die dem Wesen des Menschen vorbehaltene qualitativ besondere Art des Seinsvollzugs. Diesen Gedanken fasst Heidegger in die ihm sehr wichtige und deshalb wiederholt angeführte Formulierung: „*Das ‚Wesen‘ des Daseins liegt in seiner Existenz*“ (Heidegger 1979, 42; 1978c, 322–327). Heidegger will sich mit diesem Satz ganz bewusst von Jean-Paul Sartre (1905–1980) distanzieren, der bekanntlich den Vorrang der Existenz vor der Essenz betonte und damit das alte metaphysische Theorem, dass das Wesen der Existenz ontologisch vorangeht, umkehren wollte (Sartre 1985, 11f.; 1991, 950–955). Dass im Falle des Menschen die Existenz der Essenz vorausgeht, bedeutet für Sartre, „daß der Mensch zuerst existiert, sich begegnet, in der Welt auftaucht und sich danach definiert“ (Sartre 1985, 11). Nach Heidegger bleibe Sartre mit dieser seiner Strategie aber immer noch der metaphysischen Denkstruktur verhaftet, während er sich von ihr radikal lösen will. Denn ihm gehe es nicht um den Primat einer dieser beiden metaphysischen Realitäten, sondern um die existenziale Struktur des menschlichen Seins. Im Zuge dieser Untersuchung zeigte sich eine gleichursprüngliche Einheit von Essenz und Existenz in einem neuen Sinn, nämlich in dem Sinn, dass die eigentliche Bestimmung des Menschen das ek-statische Ek-sistieren in der Wahrheit des Seins ist, insofern ihm die Sorge um die Selbsterhellung des Seins anvertraut ist, oder anders gesagt, insofern er ein Seiendes ist, das sein Sein nur in einem verstehenden Verhältnis zum eigenen Sein vollziehen kann. In den Worten Heideggers: „Dasein ist Seiendes, das sich in seinem Sein verstehend zu diesem Sein verhält.“ (Heidegger 1979, 52f.)

Dass die eigentliche Dimension des menschlichen Daseins in seiner Ek-sistenz liegt, leuchtet ein, wenn man dessen existenziale Verfassung näher untersucht. Die diesbezügliche Analyse ergibt, dass das Sein des Menschen ursprünglich und je schon bestimmt ist durch das In-der-Welt-Sein, das seinerseits wiederum wesentlich den Charakter des Geworfenseins trägt. Aus diesem Zusammenhang wird klar, dass Heidegger mit dem In-der-Welt-Sein nicht behaupten will, dass der Mensch ein rein weltliches, allem Transzendenten abholdes Wesen sei. Auch spielt er damit nicht auf die irdische Verfasstheit der menschlichen Existenz im Unterschied zu insinuierten Existenzformen möglicher himmlischer Entitäten an. Vielmehr geht es ihm um die grundlegende Seinsstruktur des Daseins, um die phänomenologische Tatsache, dass der Mensch in seinem Sein immer schon eingebunden ist in einen Verstehens- und Bedeutungszusammenhang, Welt genannt, und mit diesem eine gewisse Vertrautheit hat. „Welt“ meint hier also nicht die Ansammlung bestimmter Gegenstände oder einen bestimmten Bereich von Seiendem, sondern den geistigen Horizont, worin und woraufhin dem Menschen Seiendes begegnet (vgl. Heidegger 1979, 86), oder pointierter gesagt, die „Offenheit des Seins“ (Heidegger 1978c, 346).

Dementsprechend ist des Menschen Art zu existieren durch das Geworfensein und Sich-Zurechtfinden in dieser Lichtung des Seins konstituiert. Als ek-sistierend steht der Mensch in die Offenheit des Seins hinaus, das sich als der Wurf erweist, der sich gleichsam „das Wesen des Menschen in ‚die Sorge‘ erworfen hat“ (Heidegger 1978c, 346). In die-

sem Sinn bezeichnet das In-der-Welt-Sein des Menschen „das Wesen der Ek-sistenz im Hinblick auf die gelichtete Dimension, aus der das ‚Ek-‘ der Ek-sistenz west“ (ebd., 346). Im Menschen weiß das Sein um sich selbst, in ihm lichtet sich dessen Sinn. Die Offenheit der ek-sistierenden Seinsweise ist so ursprünglich, dass sie jeglichem Subjekt-Objekt-Denken vorausliegt. Der Mensch ist daher kein Wesen (im cartesianischen Sinn), das vor aller Welterfahrung ursprünglich für sich isoliert Subjekt oder ausschließlich subjektiver Pol innerhalb einer Subjekt-Objekt-Beziehung ist. Vielmehr ist er ursprünglich ek-sistierend in der Offenheit des Seins, verstanden als der Ereignis-Raum, in dem Begegnung geschehen und aus dem heraus eine Relation von Subjekt und Objekt erst bewusst werden kann. Um das Ek-sistieren als In-der-Welt-Sein richtig zu verstehen, ist es wichtig, hier schon mit zu bedenken, dass diese Offenheit des Seins ganz wesentlich sprachlichen Charakter hat. Denn Sprache ist für Heidegger nicht einfach eine geistige Fähigkeit des Menschen, um Gefühle, Gedanken oder Vorstellungen zum Ausdruck zu bringen, sondern seine vom Sein durchwaltete Behausung, das heißt – um es in der berühmten Formulierung zu sagen – „das Haus des Seins, darin wohnend der Mensch ek-sistiert, indem er der Wahrheit des Seins, sie hütend, gehört“ (ebd., 330/164).

Im Vergleich zur frühen Denkgestalt Heideggers, in der dem Menschen noch stärker die Rolle des aktiven Gestalters von Welt zukommt, begegnet er uns hier als der vom Geschick des Seins Ergriffene und in die Antwort bzw. Verantwortung Gerufene. Will der Mensch seinem eigentlichen Wesen als Ek-sistierender gerecht werden, steht es ihm nicht an, sich im Sinn des neuzeitlichen autonomen Subjekts als Herr der Welt zu fühlen und diese dementsprechend als Pool von zur Verfügung stehenden Objekten zu betrachten. Die Folge eines derartigen Selbstverständnisses war und ist die Instrumentalisierung von Mensch und Natur mit all deren negativen Auswirkungen, die inzwischen zur Genüge zum Vorschein gekommen sind. Nach Heidegger gebührt dem Menschen im Rahmen der Konstellation des Ganzen der Wirklichkeit die Rolle, „Hirte des Seins“ zu sein und dessen Wahrheit zu hüten (Heidegger 1978c, 328). „Der Mensch ist [...] vom Sein selbst in die Wahrheit des Seins ‚geworfen‘, daß er, dergestalt ek-sistierend, die Wahrheit des Seins hütet, damit im Lichte des Seins das Seiende als das Seiende, das es ist, erscheine.“ (ebd., 327f) Das kann nur gelingen unter der Voraussetzung, dass der Mensch hörend und verstehend das Seiende auf den Sinn seines Seins hin befragt und versucht, ihm demgemäß im Denken und Tun gerecht zu werden.

1.2 Grundlegende Erschlossenheit des eigenen Seins

Wenn es ein Konstitutivum des menschlichen Daseins ist, die Wahrheit des Seins hüten und auf sie hören zu können, dann muss dem Menschen die Welt als Raum des Seins im Verstehen zugänglich sein. Es muss ihm in gewissem Maße deren Bedeutung erschlossen sein. Daher geht Heidegger davon aus, dass menschliches Dasein, das als das Da des Seins immer schon in der Welt und von der Welt her ist, konstitutiv geprägt ist durch „*Erschlossenheit überhaupt*“ (Heidegger 1979, 221). Das bedeutet nicht, dass der einzelne Mensch

ontisch in alle Wahrheit vorgedrungen ist. Denn faktisch ist das In-der-Welt-Sein des Menschen genauso geprägt vom „In-der-Unwahrheit-sein“ (ebd., 222). Vielmehr meint es den ontologischen Umstand, dass die Erschlossenheit seines eigenen Seins wesentlich zur Seinsverfassung des Menschen gehört. Das heißt, dass ihm sein Sein grundsätzlich erschlossen ist und er sein Dasein vollzieht, indem er Sein konkret erschließt und innerweltliches Seiendes immer weiter dadurch entdeckt, dass er ihm seine Wahrheit abringt. Dasein ist dann und aus diesem Grund wesentlich wahr. Wahr gemäß der ursprünglichen Bedeutung des griechischen ἀληθής, also unverborgenen. In diesem Sinne gilt: „Dasein ist, in der Wahrheit.“ (ebd., 221) Dieser ontologische Umstand impliziert aber zugleich auch immer die Einschränkung „Dasein ist in der Unwahrheit“ (ebd., 222), insofern es ursprünglich an die Welt verfallen und verloren ist und sich erst aus dieser Uneigentlichkeit zum eigenen Seinkönnen und eigentlichen Selbstsein befreien muss (ebd., 175–177; Bauer 2015, 21–23). Dieses *grundsätzliche* Sein in der Wahrheit verdichtet sich zur *eigentlichen* Erschlossenheit, und zwar in dem Sinne, dass der Mensch in der Lage ist, das einzelne Seiende immer schon in seiner Bezogenheit und seiner Bedeutung im Horizont eines größeren Ganzen zu sehen und damit auch zeitlich bestimmt durch seine Herkunft aus Vergangenen und durch seine Ausrichtung auf Zukünftiges zu begreifen. In diesem Kontext zeigt sich das Sein als zeitlicher Verständnishorizont, der alles Gegenständliche als das „*transcendens schlechthin*“ (Heidegger 1979, 38) übersteigt. Zu dieser Stufe der Erschlossenheit gehört auch die Fähigkeit, sich aus seinem eigenen Seinkönnen heraus zu verstehen. Das Dasein gelangt schließlich dann in seine ursprünglichste und eigentliche Form der Erschlossenheit, wenn es die sich eröffnenden Möglichkeiten des Seinkönnens ergreift und sich im Modus der Eigentlichkeit selbst entwirft. Dann ist das Dasein in die „*Wahrheit der Existenz*“ (ebd., 221) gelangt. Die Erschlossenheit reifte zur Entschlossenheit und zeitigt darin den Übergang von der Uneigentlichkeit zur Eigentlichkeit des Daseins in existentieller Selbstständigkeit (ebd., 322).

Wie schon weiter oben implizit deutlich wurde, konstituiert sich nach Heidegger die Erschlossenheit des Seins in drei gleichursprünglichen Charakteristika der menschlichen Existenz, nämlich durch die Befindlichkeit, das Verstehen und die Rede bzw. Sprache (ebd., 220), und betrifft gleichursprünglich die Welt und das Selbst und deren Verhältnis bzw. Bezogensein, das im wesenhaften „In-Sein“ des Daseins, verstanden als „wohnen bei“ und „vertraut sein mit“ der Welt (ebd., 54), zum Ausdruck kommt. Demzufolge ist Sein dem Menschen erschlossen, insofern ihm einerseits in der Stimmung „vor allem Erkennen und Wollen und *über* deren Erschließungstragweite *hinaus*“ (ebd., 136) die Welt im Ganzen (also Welt, Mitdasein und Existenz) zugänglich und gegenwärtig ist, er andererseits im Verstehen der Geworfenheit der eigenen Existenz innewird und die Möglichkeiten des Seins im Sinne des je eigenen Seinkönnens ergreift und er schließlich sein Seinsverständnis als entwerfendes „*Sein zu Möglichkeiten*“ (ebd., 148) in der konkreten Rede zur Sprache bringt (Bauer 2012, 492f.).

In der ontologischen Grundstruktur des Erschlossenseins spielt das In-Sein eine bisweilen übersehene besondere Rolle. Das ursprüngliche In-Sein meint nämlich keine Eigenschaft,

die das Dasein bisweilen aktivieren und dann wieder ablegen kann und es ihm ermöglicht, je nach Interesse Beziehung zur Welt aufzunehmen (Heidegger 1979, 57). Dasein *ist* in der Weise, dass es immer schon in der Welt ist und zu dem Sein des Seienden, das ihm in seiner Welt begegnet, in Beziehung steht. Als solche begründet diese Strukturverfassung des In-Seins ihrerseits des Daseins wesenhaftes „Sein-bei“, nämlich dessen Sein bei der Welt. Dasein geht als in-seiend immer zugleich auf in der Welt. Die existenziale Struktur des „Sein-bei-der-Welt“ offenbart wiederum die Sorge als Grundverfassung des Daseins. Denn als Wesen, das im Entwerfen und Verfolgen der eigenen Seinsmöglichkeiten immer schon sich vorweg bei der Welt ist und sich als solches frei erlebt, wird der Mensch in seinem Dasein von Sorge bestimmt, näherhin von der Sorge um sich und seine Welt. Die Sorge meint hier nicht im vorontologischen oder ontischen Sinn die existentiellen Phänomene der Besorgnis, Betrübniß oder Kümmeris, sondern die ontologische Struktur des Daseins, insofern dieses in seinem Sein daraufhin angelegt ist, das alltäglich zu Besorgende zu besorgen, für andere Menschen da zu sein und zu sorgen und sich zugleich im Sinne der Selbstsorge auf die eigenen Möglichkeiten hin zu entwerfen (Bauer 2015, 23f.). Es geht hier also jeweils nicht um die konkreten ontisch-existentialen Erfahrungen, sondern um die Analyse der diese Erfahrungen ermöglichenden ontologischen Struktur des Daseins auf einer Metaebene (Heidegger 1979, 56f. und 196f.).

Geht man der komplexen Struktur der Sorge auf den Grund, zeigt sich, dass die spezifisch menschliche Art zu sein ganz wesentlich den Charakter eines verstehenden Bei-Seins hat (Heidegger 1979, 191–193). Das liegt nicht zuletzt in der Strukturanalogie zwischen Verstehen und Sorge. Ähnlich der existenzialen Struktur der Sorge, das wesentlich ein Sich-vorweg-Sein beim eigenen Seinkönnen in der Welt besagt, impliziert auch das Verstehen, dass der Verstehende zunächst beim Verstandenen ist (ebd., 164). Verstehendes Hören von Gesagtem oder verstehendes Lesen von Geschriebenem bedeutet daher weit mehr als historisch-kritisches Analysieren und/oder psychologisches Interpretieren von Worten. Zudem ist im Akt des Verstehens der Verstehende nicht bei bestimmten Lauten, Buchstaben oder Wörtern, er ist auch nicht beim Anderen als einem Gegenstand der Beobachtung oder psychischen Analyse, sondern mit dem Anderen bei der Sache, um die es eigentlich geht. In der Rede kommt dann das Selbstverständnis des Sprechenden und sein Verständnis des eigenen Lebens und darüber hinaus auch des Seins im Ganzen zur Sprache. Reden und Hören – wie *mutatis mutandis* natürlich auch Schreiben und Lesen – gründen daher letztlich im Verstehen (ebd., 164). Sie machen nur Sinn, können nur gelingen, wenn es den Dialogpartnern um das Verstehen der in Frage stehenden Inhalte, Wahrheiten oder Botschaften geht, wenn die Kommunikanten innerlich bei dem sind, was es – an Dingen, Inhalten oder Personen – zu verstehen gilt.

1.3. Der Erschließungscharakter von Befindlichkeit und Rede

Es ist deutlich geworden, dass dem Dasein das eigene Sein und die Welt, in der es lebt, im Verstehen grundsätzlich erschlossen ist. Diese Art des Verstehens ist nicht ausschließ-

lich oder primär ein kognitives Geschehen. Es ist in seinen ontischen Erscheinungsweisen vor allem immer auch emotional gefärbt. Diese emotionale Dimension des Verstehens ist prärationale und begegnet dem Menschen konkret-existential in dem alltäglichen Phänomen der jeweiligen Stimmung. In diesem Sinn sagt Heidegger: „Verstehen ist immer ein gestimmtes“ (Heidegger 1979, 142). Das tiefgründige Gestimmtsein des Daseins tritt in ganz alltäglichen, vielleicht sogar banalen psychischen Verfassungen auf, die deswegen oft wenig beachtet werden. Das Spektrum reicht von einer alles umfassenden und durch nichts zu erschütternden Zuversicht und Heiterkeit des Daseins über eine stoische Gleichmütigkeit bis hin zur missmutigen Verdrossenheit. Heidegger selbst sieht das Dasein in *Sein und Zeit* eher durch eine dunkle Brille. Denn er deutet dort die möglichen Stimmungslagen unter der Voraussetzung, dass das Dasein primär eine Last ist. In diesem Sinn sieht er zum Beispiel auch die oft zähe „fahle Ungestimmtheit“ (Heidegger 1979, 134), die meines Erachtens eine unverkennbare Nähe zum Phänomen der tiefen Langeweile aufweist (Heidegger 1983, 199–249; Bauer 2015, 25–28), als Ausdruck des Überdrusses am Dasein mit seiner Schwere. Zudem deutet er auch die gehobene Stimmung ex negativo als Indiz für den fundamentalen „Lastcharakter des Daseins“ (Heidegger 1979, 134).

Die ontisch verschieden konturierten Stimmungen werden ontologisch unter dem Existenzial der Befindlichkeit zusammengefasst. Befindlichkeit ist für Heidegger neben dem Verstehen eine der „beiden gleichursprünglichen Weisen, das Da zu sein“ (Heidegger 1979, 133). Auch die Befindlichkeit ist eine Weise, in der das Sein im Da zu sich selbst kommt und gelichtet wird. Sie gehört also zur Grundverfassung des Daseins und ihr Wesenscharakter liegt darin, das Dasein in seiner Geworfenheit zu erschließen und die gleichursprüngliche Erschlossenheit von Welt, Mitdasein und Existenz zu verdeutlichen, was beides wiederum in der unhintergehbaren Konstitution des In-der-Welt-seins gründet (ebd., 136f.).

Es wäre daher ein Missverständnis, zu meinen, das emotionale Phänomen der Stimmung sei eine innerpsychische Verfassung, die sich a posteriori dann auf die Wahrnehmung der Außenwelt und die Umgangsweise mit den Mitmenschen auswirkt. Im Gegenteil, die Stimmung ist das Indiz der ursprünglichen Erschlossenheit des In-der-Welt-seins als Ganzes. In ihr ist das Da des Seins implizit erhellt. Und es wäre eine grobe Unterschätzung, die alltägliche Stimmung als unscharfe, oberflächliche Sentimentalität abzutun, die wenig aussagt und keine Beachtung verdient. Auch wenn in der Realität die Stimmung oft nicht sehr ernst genommen wird, ist sie doch ein konstitutives Moment des Erschließens und Verstehens des eigenen Daseins in der Welt. Sie offenbart in sehr ursprünglicher, ungeschminkter Weise, wie dem Menschen im Innersten wirklich zumute ist und greift in ihrer Erschließungskompetenz tiefer als die kognitiven Formen der Erkenntnis. In der Gestimmtheit ist dem Menschen, wie schon weiter oben betont wurde, sein Dasein „vor allem Erkennen und Wollen und über deren Erschließungstragweite hinaus erschlossen“ (Heidegger 1979, 136). Die Stimmung offenbart, wie einem zumute ist, und bringt dabei gleichsam das Sein in sein „Da“, das heißt, es erschließt die spezifisch menschliche Art des Seins, indem es das Dasein als jenes Seiende erweist, „dem das Dasein in seinem Sein überantwortet wurde als das

Sein, das es existierend zu sein hat“ (ebd., 134).

Die je spezifische Art der Befindlichkeit erhellt den Menschen als Wesen, das in eine bestimmte Konstellation des Seins geworfen, vom Ganzen des Seins angesprochen und je schon in die Verantwortung gerufen ist, auf die genuinen Möglichkeiten des Seinkönnens hin einmalig und selbst zu sein. Das ist einer der Gründe dafür, dass in der Gestimmtheit die Erschließung vielfach in der Weise der Vermeidung bzw. der ausweichenden Abkehr verdeckt ist, weil der Mensch sich scheut, sich der Eigentlichkeit der Existenz zu stellen. Der andere Grund liegt darin, dass die Befindlichkeit das spezifisch gestimmte, aber schlichtweg unbezweifelbare Sich-Befinden im Da des Seins meint, mit anderen Worten, dass die Stimmung „das Dasein vor das Daß seines Da bringt“ (Heidegger 1979, 136) und ihm dabei die ganze Fragwürdigkeit und Rätselhaftigkeit erahnen lässt, die sich ihm aus der Faktizität der Geworfenheit ins Sein aufzutut. In diesem Zusammenhang wird auch das eher subjektive, ich möchte sagen, das dialogische Moment der Befindlichkeit deutlich, nämlich das, was Heidegger die Angänglichkeit nennt. Die Befindlichkeit impliziert ihrer Wesensstruktur nach eo ipso die Möglichkeit des Daseins, von der Welt angegangen zu werden bzw. sich von Innerweltlichem in der Begegnung betreffen zu lassen. In diesem Sinne ist die Befindlichkeit eine der Bedingungen für die Weltoffenheit. „Die Gestimmtheit der Befindlichkeit konstituiert existenzial die Weltoffenheit des Daseins“ (ebd., 137). Mit anderen Worten, in der Befindlichkeit sind die Angewiesenheit auf Welt und das Angesprochenwerden-Können von Welt ursprünglich strukturell verbunden. Diese Ambivalenz macht es möglich, dass sich das Dasein in seiner Sichtweise der Welt täuschen kann, und wahrscheinlich, dass es sich an die Welt in gewissem Maß immer auch ausliefert. Dies letztere geschieht nicht selten in einer Intensität, die dazu führt, dass das Dasein vor sich selbst ausweicht, sich nicht der Frage des eigenen Seinkönnens stellt, was Heidegger auch mit dem Phänomen des Verfallens beschreibt. Statt unvertretbar selbst zu sein, folgt der Mensch der normierenden Macht des anonymen „Man“, dessen Einfluss auf den Einzelnen ganz wesentlich über Stimmungen läuft, die motivationshemmend oder animierend wirken und oft gezielt manipulativ eingesetzt werden.

Hält man sich vor Augen, dass die Gestimmtheit die grundsätzliche Weltoffenheit des Daseins offenbart, leuchtet ein, dass der Erschließungscharakter der Befindlichkeit existenzial auf einer sehr ursprünglichen Ebene angesiedelt ist. Das in dieser basalen Erschlossenheit implizit Verstandene kann in seiner Bedeutung expliziert werden, indem es im „Verstehen-als-Etwas“ ausdrücklich gemacht wird. Dieser Schritt der Auslegung von Etwas als Etwas geschieht allerdings nicht, wie man vordergründig annehmen möchte, voraussetzungslos, sondern immer unter einer ganz bestimmten vorgängigen Absicht und Hinsicht (Heidegger 1979, 150). Jede Auslegung gründet demnach in einer Vor-Struktur des Verstehens, die als Vor-habe, Vor-sicht und Vor-griff (Vorbegrifflichkeit) zum Tragen kommt. In dieser Art der erschließenden Auslegung eröffnet sich Sinn indem der Mensch sein eigenes Sein versteht und das in der eben beschriebenen Art entdeckte und erschlossene Seiende sich sinnvoll zueignet, das heißt die eigenen Seinsmöglichkeiten im Horizont der Bewandnisganzheit der Welt als erfüllbar erkennt. Sinn – hier verstanden nicht als Bedeutungsgehalt eines Urteils, sondern als das „Woraufhin des Entwurfs, aus dem her etwas

als etwas verständlich wird“ (Heidegger 1979, 151) – ist daher ein grundlegendes Existenzial des Daseins und nicht bloß eine Eigenschaft, die einem bestimmten Seienden innewohnt oder dieses metaphysisch wie eine Aura umgibt.

Das in der Auslegung explizit gefasste Verstehen wird in der Aussage zum Ausdruck gebracht. Heidegger definiert diese als „mitteilend bestimmende Aufzeigung“ (Heidegger 1979, 156), mit der klar erkennbaren Betonung auf dem apophantischen Charakter. Seiendes soll von ihm selbst her aufgezeigt, durch Prädikation näher bestimmt und im Aussprechen mitgeteilt bzw. weiter-gesagt werden. In dieser Perspektive wird deutlich, dass sich die Aussage als modifizierte, abkünftige Gestalt der Auslegung erweist. Während die erwähnte Vor-Struktur in beiden Erschließungsarten bestimmend bleibt, kommt es zu einer Modifikation der Als-Struktur, insofern das ursprüngliche hermeneutisch-umsichtige Als der Auslegung in der Aussage infolge der Fokussierung des Blicks auf das allein für sich betrachtete Seiende zu einem apophantischen Als der Vorhandenheitsbestimmung wird. Soll die Aussage also nicht zu einem rein logischen Akt der Subjekt-Prädikations-Synthese verkommen, sondern die Gestalt der den Sinn des Seins des Seienden mitteilenden Sprache annehmen, darf deren Verwurzelung im verstehenden Auslegen und im die Weltoffenheit konstituierenden Gestimmtheit nicht vergessen werden.

Somit hat sich gezeigt, dass das in der Gestimmtheit implizit Verstandene und in der Auslegung als etwas explizit Begriffene letztlich in der mitteilenden Sprache zum Ausdruck kommt. Das Phänomen der Sprache wurzelt demnach in der existenzialen Struktur der Erschlossenheit des Daseins, die sich, wie wir sahen, gleichursprünglich in der Befindlichkeit und im Verstehen konstituiert. Insofern nun die Rede das ontologische Fundament der Sprache ist, ist die Rede jener Weg, auf dem sich die Verständlichkeit des Da, also die Erschlossenheit von Welt, artikuliert. Sie muss daher als die mit Befindlichkeit und Verstehen gleich ursprüngliche Seinsverfassung der Erschlossenheit begriffen werden. In Heideggers Worten: „Die befindliche Verständlichkeit des In-der-Welt-seins *spricht sich als Rede aus*.“ (Heidegger 1979, 161) Ohne Rede sind daher auch die vorher dargestellten Phänomene wie Auslegung und Aussage nicht denkbar. Lebendige Sprache ereignet sich in der Weise, dass sich in der gesprochenen Rede die verstandene Bedeutung des Daseins gleichsam in Worte gießt, und nicht so, dass man gewissen Wörtern bestimmte Bedeutungen zuschreibt. Poetisch ausgedrückt: „Den Bedeutungen wachsen Worte zu.“ (ebd., 161)

Insofern sich in der Rede, ontologisch betrachtet, die existenziale Struktur der Erschlossenheit des Daseins manifestiert, kann es sich bei ihr nicht um eine akzidentelle oder fakultative Kunstfertigkeit des Menschen handeln. Die Rede und mit ihr das Hören und Schweigen sind vielmehr ein Konstitutivum der menschlichen Existenz. Zugleich wird in ihr deutlich, dass Dasein immer Mitdasein impliziert. Das Mitdasein wiederum offenbart sich nicht nur in der Rede, sondern auch in den anderen beiden Grundarten der Erschlossenheit des In-der-Welt-Seins, nämlich in der (Mit-)Befindlichkeit und im (Mit-)Verstehen. Rede ist von ihrer Struktur her nur sinnvoll als Teilen, Mitteilen oder Entfaltens eines gemeinsamen verstehenden Erschließens von Welt. Anders gesagt, Rede ist Ausdruck des dialogischen Wesens des Menschen. In ihr spricht sich der Redende aus, zugleich werden darin aber

auch das Mitdasein und der gemeinsame Bedeutungshintergrund in gewissem Maß erhellt. Das meint Heidegger vermutlich, wenn er die Rede als „die bedeutungsmäßige Gliederung der befindlichen Verständlichkeit des In-der-Welt-seins“ (Heidegger 1979, 162) definiert. Die ursprüngliche Erschlossenheit des Daseins ist die existenziale Voraussetzung dafür, dass der Mensch in der Rede wie auch im Schweigen, das als eine wesentliche Möglichkeit aus der sinnvollen Art des Redens nicht wegzudenken ist, das zur Sprache bringen kann, was das Leben zu sagen hat.

Das innere Aufeinander-Verwiesensein von Verstehen, Verstehbarkeit bzw. Verständlichkeit und Rede – und in analoger Weise kann und muss hier auch die Befindlichkeit noch mit dazu genommen werden – zeigt sich besonders anschaulich am Phänomen des Hörens. Hören ist nicht, wie vielleicht vordergründig angenommen, das Gegenteil von Reden. Hören und Reden sind wie die zwei Seiten einer Medaille. Eines ist ohne das andere nicht möglich und nicht sinnvoll. Hören ist eine Urform der existenzialen dialogischen Offenheit des Daseins, Ausdruck seines Offenseins für den Anderen ebenso wie für die Eigentlichkeit der eigenen Existenz. Weil es diese hörende Offenheit gibt, kann der Mensch die Bedeutung von Welt und Dasein in der Rede mitteilen. Und weil dem Menschen immer schon verstehend Welt erschlossen ist, ist er ein Hörender. In diesem Sinn ist das Hören konstitutiv für das Reden, wie auch das Verstehen konstitutiv ist für das Hören und das Reden. Die fundamentale Bedeutung des Hörens für die menschliche Existenz, für das Selbstsein, den personalen Dialog, die therapeutische Beziehung und die Erfahrung von Sinn kann meines Erachtens nicht hoch genug angesetzt werden.

Für menschliches Existieren, also für ein verstehendes Dasein, ist die Rede eine wesentliche Grundverfassung. Dabei geht es nicht um logische Aussagen auf dem Fundament einer Ontologie des gegenständlich Vorhandenen, sondern um das mitteilende je neue Erschließen des Sinns des Seins des Da. Dasein hat und ist Sprache. Sprache, hier nicht verstanden als ein Aussprechen von Sätzen über Objekte, als ein Instrument der Information oder eine begriffliche Darstellung von inneren Vorgängen, sondern noch ursprünglicher und genuiner als „ein Sagen von dem, was sich dem Menschen in mannigfaltiger Weise offenbart und zuspricht“ (Heidegger 1978b, 76) und in diesem Sinn als „das vom Sein ereignete und aus ihm durchfügte Haus des Seins“ (Heidegger 1978c, 330/164). Erst vor diesem Hintergrund lässt sich die Sprache bzw. die Rede als eine menschliche Handlung und als Ausdrucks-gestalt einer personalen Stellungnahme begreifen.

2. HEIDEGGERS EXISTENZIALE STRUKTUREN DER ERSCHLOSSENHEIT UND DIE PERSONALE EXISTENZANALYSE

Heideggers Darstellung der existenzialen Strukturen der Erschlossenheit des Daseins als In-der-Welt-Seins enthält zahlreiche wesentliche Momente, die das, was menschliche Existenz ontologisch charakterisiert, erhellen und das konkrete Leben von Menschen tiefer verstehen lassen. Im Einzelnen ist hier vor allem an die Befindlichkeit, das Verstehen, die sprechende Rede, das Hören und Schweigen zu denken, deren differenzierte Analyse das Potenzial in sich tragen, die

Anthropologie und insbesondere die psychotherapeutische Praxis der Existenzanalyse zu befruchten. Das entspräche durchaus dem Selbstverständnis dieser Psychotherapieschule, deren Anthropologie explizit als „existenzphilosophischer Provenienz“ (Längle 2000, 9) bezeichnet wird. Aber es bedarf auch einiger klärender, kritischer Erörterungen.

Nach Heidegger ist das Dasein vor allem in drei Grundverfassungen strukturell erschlossen, nämlich in Befindlichkeit, Verstehen und Rede (vgl. Heidegger 1979, 220). Mit Blick auf Theorie und Praxis der Existenzanalyse legt sich die Vermutung nahe, dass der grundlegende Dreischritt von Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck, der die drei Prozessebenen der Personalen Existenzanalyse (PEA) mit ihren Schwerpunkten auf der Analyse der Gefühle, der Einholung der Stellungnahme und der Suche nach dem angemessenen Handeln inhaltlich charakterisiert (vgl. Längle 2000), bereits in Heideggers fundamentalontologischer Analyse des Daseins vorgezeichnet ist.

Eine gewisse inhaltliche Parallele und eine strukturelle Analogie sind nicht zu übersehen. Allerdings müssen auch die grundsätzlichen Unterschiede klar festgehalten werden, abgesehen von den Detaildifferenzen, die in der Zuordnung von Befindlichkeit, Verstehen und Rede zu den Schritten der PEA liegen. Bei einem Vergleich der drei Konstitutionsformen der Erschlossenheit von Dasein mit dem Prozessmodell der Existenzanalyse fällt als entscheidende Differenz zum einen auf, dass sich Heideggers Analyse auf einer ontologisch-existenzialen Ebene bewegt, während die PEA primär auf der ontisch-existentiellen Ebene mit den konkreten Gefühlen, Gedanken und Willensregungen operiert. Im Aufbau dieses Prozesses lässt sich allerdings eine Struktur feststellen, die mit der ontologischen Struktur der Erschlossenheit in Analogie gesetzt werden kann. Eine derartige Strukturanalogie kann insbesondere im Hinblick auf die existenzanalytische Charakterisierung der Person als ansprechbar, verstehend und antwortend konstatiert werden (vgl. Längle 2013, 89–91). Im Sinne dieser unterschiedlichen Ebenen der Analyse betont Heidegger dort, wo er existentielle Erfahrungen einholt, wiederholt, dass es ihm um die ursprüngliche Verfassung des In-der-Welt-seins geht. Das heißt, Gestimmtsein, Verstehen und Reden werden ganz ursprünglich in ihrem Charakter als Ausdruck und Indizien der Welt-Offenheit des Daseins bzw. der Erschlossenheit des In-der-Welt-seins aufgefasst. Die durch diese Grundverfassung ermöglichten ontisch anzutreffenden Gefühle, Impulse, Erkenntnisse, Gewissens- und Willensregungen werden von Heidegger nicht näher untersucht. Sie und ihre tiefere phänomenale und personale Bedeutung für die konkrete Lebenssituationen oder -entscheidungen stehen dagegen im Mittelpunkt der Personalen Existenzanalyse. Der andere markante Unterschied liegt meines Erachtens darin, dass bei Heidegger der Mensch als Person bzw. das Personal-Dialogische zu wenig in Erscheinung tritt. Während Heidegger fast ausschließlich vom Dasein (und nicht von der Person) spricht und – vor allem nach der Kehre – den Eindruck vermittelt, dass dieses Dasein primär Hüter und weniger freier Gestalter des Seins sein soll, hält die Existenzanalyse trotz aller Bedingtheiten menschlicher Existenz am Stellenwert der freien aktiven Person fest und sieht in der „Freisetzung der Person inmitten der Faktizität ihres welthaften, realen Bezugs“ (Längle 2003, 11) das eigentliche Ziel der PEA. Die zuletzt ge-

nannte Differenz wird uns vor allem auch im Verständnis der Sprache nochmals begegnen und könnte auch am Phänomen des Gewissens veranschaulicht werden, aus dem Heidegger das Dialogische letztlich ausschließt (vgl. 1979, § 56).

2.1. Befindlichkeit und (integrierte) Emotionalität

Im Sinne dieses grundlegenden Unterschieds betonte Heidegger im Zusammenhang mit der Analyse der *Befindlichkeit*, dass die Stimmung die „primäre Entdeckung der Welt“ (Heidegger 1979, 138) leistet. Die dabei vollzogene Erschließung von Welt ist kein bewusstes Verstehen im Sinn einer rationalen Erkenntnis, sondern ein das Dasein in seinem Seinsvollzug ursprünglich bestimmendes primäres Verstehen (Heidegger 1979, 143). Menschliches Dasein und in der Folge eigentliches Existieren durch verstehendes Erschließen der eigensten Seinsmöglichkeiten ist nur möglich auf der Basis einer intakten Emotionalität. Dies wird nicht zuletzt indirekt durch die modernen Neurowissenschaften erhärtet, die zeigen konnten, dass die unreflektierte Verhaltenssteuerung durch Gefühle in den phylogenetisch älteren Teilen des Gehirns angesiedelt ist. Die Befindlichkeit ist als fundamentale Weltoffenheit des Daseins die existenziale Bedingung der Möglichkeit jener Art von Emotionalität, von der die moderne Psychologie oder Psychotherapie handelt (vgl. Galliker 2009; Goldie 2009; Längle 2003a, 2003b; Roberts 2009; Vendrell 2008).

In der kognitivistischen, von der Analytischen Philosophie beeinflussten Psychologie des angloamerikanischen Raumes unterscheidet man meist zwischen nichtemotionalen Gefühlen (*feelings*) und emotionalen Gefühlen (*emotions*), wobei letztere sich durch ihre intentionale Struktur von ersteren unterscheiden. Während Emotionen auf etwas in der Welt gerichtet sind und dessen wahrgenommene Eigenart repräsentieren und bewerten, das heißt einen intentionalen, repräsentationalen und auch evaluativen Charakter aufweisen, besagen die Gefühle die diffuse Qualität (das „Wie-es-ist“) des Erlebens und Empfindens von etwas Bestimmtem (vgl. Döring 2009, 12–65; Goldie 2009, 369–397). Vordergründig lassen diese „feelings“ eine gewisse Nähe zu Heideggers Befindlichkeit erkennen, genauer gesehen weisen sie aber doch den entscheidenden Unterschied auf, dass sie das Fühlen eines ganz bestimmten Erlebnisses bedeuten, während die Befindlichkeit Heideggers dagegen die emotionale Resonanz auf das Ganze des Daseins besagt. In ganz ähnlicher Weise stellt sich auch das Verhältnis zur Emotionslehre der Existenzanalyse dar. Nach Längle (Längle 2003b, 186f.) sind Emotionen grundsätzlich intentional strukturiert, also bezogen auf einen Gegenstand des inneren oder äußeren Erlebens und besagen die subjektive Erlebnisqualität eines bestimmten Erlebnisinhalts, die abhängig ist von der ihm zugeschriebenen Wertigkeit. Der Bezugshorizont ist hier ein anderer als bei Heideggers Befindlichkeit. Emotionen werden nicht bloß als Stimmungsbarometer des Ganzen des Daseins verstanden. Allerdings kann die PEA auch bei der allgemeinen Gestimmtheit des Menschen ansetzen und zum Ausgangspunkt der Entwicklung einer personalen Interaktion mit der Welt werden. Ziel dieses Prozesses ist die methodische Freilegung eines

authentischen Selbstseins (Längle 2000, 11). Gelingt dieser Prozess, ist der Mensch fähig zu einer personalen Gestalt der Emotionalität, der in der Existenzanalyse sogenannten Integrierten Emotionalität, also zu jener Form der Emotionalität, in der sich die Person bereits von der unmittelbaren, unreflektierten, spontan-impulsartigen Erlebnisqualität gelöst und diese hinsichtlich ihrer Bedeutung mit der Ganzheit der das eigene Selbst- und Weltbild bestimmenden personalen Werte abgestimmt hat. Die entscheidende Differenz liegt in der personalen Stellungnahme, die in Heideggers ursprünglichen Gestimmtheit noch nicht gegeben ist.

Die personale Stellungnahme spielt in der PEA eine konstitutive Rolle im therapeutischen Prozess, insofern es darum geht, die Botschaft der Gefühle, den phänomenalen Gehalt des Erlebten und das im Verstehen bzw. Nichtverstehen Erkannte vor dem Gewissen frei zu legen und damit einem verantwortlichen Umgang zugänglich zu machen. Emotionalität wird also in diesem Zusammenhang weiter gefasst und personal durchformt. Heidegger geht es ausschließlich um eine ontologische Fassung der Grundstrukturen der Existenz. In dieser Weise beschreibt er die Gestimmtheit in der Befindlichkeit allgemein als etwas, das dem Menschen offenbart, von welchem Sinn des Seins er präreflexiv bestimmt ist, in welcher Weise er sich in seinem sozialen Netz eingebettet weiß und welche Möglichkeiten des Seinkönnens er intuitiv offen stehen sieht. Vor allem aber enthüllt es dem Dasein sein je persönliches geschichtliches Verortetsein im Ganzen des Seins, lässt ihn die Qualität des Ortes in der Bewandnisganzheit der Welt erahnen. So etwa offenbart die Grundstimmung der Angst letztlich das Nichts, die Abgründigkeit des Daseins und die Gefahr, in die Haltlosigkeit abzugleiten (vgl. Heidegger 1978d, 109–111). Die Angst untergräbt in ihrem ersten Wirkimpuls die Erschlossenheit des Daseins in der Rede, weil es dem Menschen meist die Sprache verschlägt, ihm das Wort im Hals stecken bleibt. Als solche kann sie aber auch zum Weckruf werden, endlich das eigene Sein zu ergreifen (Bauer 2003). Das Gefühl in der Gestimmtheit ist für Heidegger daher keine flüchtige Begleiterscheinung des menschlichen Denkens, Wollens oder Erlebens, das in bestimmten Lebenslagen in den Vordergrund tritt, sondern – in seiner Funktion der permanenten Enthüllung des Seienden im Ganzen – „das Grundgeschehen unseres Da-seins“ (Heidegger 1978d, 110). Die Befindlichkeit ist also ein Existenzial im wahrsten Sinn des Wortes.

2.2. Ursprüngliches und personales Verstehen

Hinsichtlich des *Verstehens*, des als zweites angeführten Moments der Erschlossenheit des Daseins, bedarf es gleichfalls einer umsichtigen Analyse. Auch wenn Heidegger wiederholt die Gleichursprünglichkeit von Befindlichkeit, Verstehen und Rede betont, erhält das Verstehen in der Gesamtstruktur der Konstituierung der Existenz als spezifisch menschlicher Art des Seins doch eine fundamentale Stellung. Denn Dasein ist jenes Seiende, dem es als In-der-Welt-sein wesentlich um es selbst geht, also um das eigene Seinkönnen. Genau das versteht Heidegger aber ursprünglich unter Verstehen. Verstehen meint nämlich nicht primär eine spezielle Art des Erkennens neben anderen, wie etwa dem gegenständlich-

analytisch orientierten Erklären, sondern das grundlegende Seinkönnen des Daseins infolge des Vertrautseins mit dem Worumwillen und der Bedeutsamkeit der das eigene Sein konstituierenden Momente der Welt. Verstehen hat wesentlich mit „sich verstehen auf etwas“ oder „einer Sache gewachsen sein“ zu tun. So wie wir sagen „Die Barbara, die versteht sich auf das Unterrichten“. Das Worauf des Verstehens als Grundverfassung des Daseins ist letztlich das eigene Sein. Verstehen als Existenzial ist daher letztlich nichts anderes als Existieren. In diesem Sinn sagt Heidegger: „Im Verstehen liegt existenzial die Seinsart des Daseins als Sein-können“ (Heidegger 1979, 143). Spezifisch menschliches Sein-Können ist, insofern es wesentlich in der Erschlossenheit des Seins verortet ist, nicht möglich ohne Verstehen. Auch hier zeigt sich wieder der methodologische Unterschied, dass Heidegger die existenziale Grundstruktur des Daseins freizulegen versucht, während in der PEA das Verstehen bzw. Nicht-Verstehen konkreter Lebenssituationen und Verhaltens- und Denkweisen von Personen zur Begründung eines authentischen Existenzvollzugs freigelegt, gefördert und angestrebt wird (vgl. Längle 2003, 10). Die PEA leistet sozusagen die Übersetzungsarbeit von der Ebene der existenzialen Grundstruktur in die Dimension des ontisch-existentialen Vollzugs.

Mit der Interpretation des Verstehens als Seinkönnen will Heidegger die klassische hermeneutische Bedeutung des Wortes nicht ausschließen. Es geht ihm vielmehr um die prärationale Dimension des Verstehens, auf deren Hintergrund erst ein Verstehen im Sinne des Begreifens des Sinns und der tieferen Zusammenhänge von Worten oder Situationen möglich ist. Insofern nun in fundamentalontologischer Perspektive Verstehen immer eingeflochten ist in den ursprünglichen Bedeutungshorizont des Daseins als Ganzem, leuchtet auch ein, dass Verstehen vom Verstehen-Wollenden verlangt, sich auf einen gemeinsamen Verstehenshorizont mit dem einzulassen, was es zu verstehen gilt. Was damit gemeint ist, gewinnt an Klarheit, wenn man bedenkt, dass es beim Verstehen nicht darum geht, einen ursprünglichen, in einem Ereignis objektiv angelegten Sinn zu eruieren. In diesem Sinn betont etwa Hans-Georg Gadamer, dass es keine objektive Sachverhaltswahrheit und keine objektive *mens dicentis* gibt, die im Verstehensprozess reproduziert werden könnte oder müsste (vgl. Gadamer 1986a, 337–339). Der Sinn, die Bedeutung oder der Wahrheitsanspruch eines Ereignisses oder eines Wortes hängen demnach nicht nur von den konkreten Fakten und Rahmenbedingungen des Geschehenen ab, sondern ganz wesentlich auch von der jeweiligen geschichtlichen und existentiellen Situation derer, die es heute verstehen wollen. Das heißt, Verstehen ist „kein nur reproduktives, sondern stets auch ein produktives Verhalten“ (Gadamer 1986a, 301), bei dem die Gefühls- und Denkwelt, die Sprache, das Selbst- und Weltverständnis der nach Verständnis Suchenden mit einfließt. Diese Verschmelzung von Verstehenshorizonten und das produktive Moment des Verstehensprozesses sind insbesondere in psychotherapeutischen Gesprächen zu beobachten und zu beachten, wo durch die umsichtige Relektüre von Geschehenem je neue Bedeutungs- und Sinnhorizonte aufbrechen können.

Wo einer den anderen oder sich selbst zu verstehen versucht, prallen weder zwei für sich bestehende und in sich abgeschlossene Bewusstseinshorizonte, noch zwei absolut

kontradiktorische oder zwei absolut nicht-fremde Verstehenshorizonte aufeinander. Wilhelm Dilthey hat schon 1910 in *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften* einerseits die gemeinsame Erfahrung, also das Nicht-Fremde, und andererseits das herausfordernde Neue, also das in gewissem Maß Fremde, als die zwei Bedingungen eines sinnvollen, gelingenden Verstehensprozesses unterstrichen. Verstehender und Verstandenes verschmelzen in diesem Fall zu einem gemeinsamen Frage-, Verstehens- und Sinnhorizont. Der Verstehen-Wollende muss sich dabei, wie Gadamer gezeigt hat, auf eine zirkuläre Bewegung von gewissem Vorverständnis und Fremdverstehen bzw. zwischen Wiedererkennen von bereits Erfahrenem und Erweiterung des eigenen Erfahrungs- und Wissenshorizontes einlassen (vgl. Gadamer 1986a, 312–346). Dieser Punkt der ontologischen Struktur des Verstehens begründet übrigens auch die Notwendigkeit einer ausreichenden Selbsterfahrung für angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Zudem wird auch klar, dass das Gelingen des Verstehens des Anderen nicht vom Bestehen einer innigen Seelenverwandtschaft derer abhängt, die um ein gegenseitiges Verstehen ringen. Das Geheimnis des Verstehens ist vielmehr die „Teilhabe am gemeinsamen Sinn“, nicht aber so etwas wie „eine geheimnisvolle Kommunion der Seelen“ (Gadamer 1986b, 58). Diesen Gedanken des spiralförmigen, Einzelnes und Ganzes verbindenden Eindringens in die Sinniefe übernimmt Gadamer von Heidegger, der dieses Phänomen im Zuge seiner Ausführungen zum Wesen der Auslegung erstmals *expressis verbis* als einen hermeneutischen Zirkel bzw. einen „Zirkel des Verstehens“ (Heidegger 1979, 153) bezeichnet hat.

Insofern das Verstehen wesentlich durch die grundlegende Weltoffenheit des Daseins konstituiert ist und diese zum Ausdruck bringt, will er diesen im verstehenden Auslegen zum Vorschein kommenden Zirkel auch nicht als der Möglichkeit nach zu vermeidenden *circulus vitiosus* verstanden wissen. Ein derartiges Bestreben verriete im Gegenteil ein grundlegendes Missverstehen des Verstehens. Denn der Zirkel des Verstehens ist nicht ein Um-sich-Kreisen einer bestimmten Erkenntnisart, sondern Ausdruck der spezifischen „Vor-Struktur des Daseins selbst“ (Heidegger 1979, 153), die in der Auslegung sichtbar wird. Auslegung meint die Explikation des im unsichtigen Sehen Wahrgenommenen und implizit Verstandenen durch Erfassen des „Etwas als Etwas“, also eine Art konkretisierende Deutung der im Verstehen entworfenen Möglichkeiten (vgl. ebd., 148f). Eine solche Art der Auslegung fordert vom Verstehenden zwar, die ursprünglich erschlossene Bewandnis der Weltphänomene zur Geltung kommen zu lassen und ihnen nicht einfach eine Bedeutung aufzuoktroyieren. Es ist aber dennoch nicht zu vermeiden, dass auch eine umsichtige Auslegung in einer *Vorhabe*, einer *Vorsicht* und einem *Vorgriff* gründet (vgl. ebd., 150). Das heißt, die Auslegung ist kein voraussetzungsloses Erfassen eines vorgegebenen neutralen Anschauungsmaterials, sondern von einer bestimmten Absicht, einem selektiven Blick und einer im Voraus gewählten Begrifflichkeit geleitet. Anders gesagt, das Verstehen von Etwas als Etwas erschließt sich nur vor dem Hintergrund einer vorausentworfenen Sinn Ganzheit. Jegliches Verstehen setzt also ein vorgängiges zumindest implizites Verstanden-Haben des zu Deutenden bereits voraus. „Alle Auslegung, die Verständnis beistellen soll, muß

schon das Auszulegende verstanden haben“ (ebd., 152). Daher ist es nach Heidegger für das richtige Verstehen auch nicht erforderlich, diesen Verstehenszirkel zu durchbrechen. Entscheidend ist demnach nicht die Frage, wie es gelingen kann, „aus dem Zirkel heraus-, sondern in ihn nach der rechten Weise hineinzukommen“ (ebd., 153). Die rechte Weise des Hineinkommens besteht wohl darin, nicht anhand von Vorurteilen, die das „Man“ zur Verfügung stellt, sondern unter Berücksichtigung der Struktur der Sachen selbst die verstehende Auslegung vorzunehmen. Während Gadamer die Vorstruktur in Gestalt der Vorurteile als Bedingung des Verstehens in dessen Prozess konstruktiv einband, forderte Heidegger, diese Vorstruktur kritisch am Maß der Eigentlichkeit zu prüfen (vgl. Grondin 2003, 385f). Wie auch immer, der Zirkel des Verstehens bleibt auch für ihn unhintergebar, da er in der existenziellen Struktur des Daseins begründet liegt. „Seiendes, dem es als In-der-Welt-sein um sein Sein geht, hat eine ontologische Zirkelstruktur“ (Heidegger 1979, 153). Als Da des Seins ist der Mensch immer schon grundsätzlich verstehend offen für den Sinn der Bedeutungsganzheit seiner Welt.

Auf dem Weg der Suche nach dem Verstehen im engeren Sinn erweist sich der gemeinsame Verstehenshorizont ursprünglich als gemeinsamer Fragehorizont. Die andere Person, ihre Geschichte oder das eigene Life-Event ist zuerst einmal eine Frage an den Verstehen-Wollenden, die dieser – rückfragend – zu beantworten versucht. Es zeigt sich, wie an anderer Stelle dargestellt (vgl. Bauer 2012, 496) eine Frage-Antwort-Dialektik. Wer den Sinn von etwas Gesagtem oder von einer Handlung verstehen will, muss fragend auch hinter das Gesagte oder hinter das Geschehene zurückgehen auf die Frage, worauf das Gesagte oder die Handlung ihrerseits die Antwort waren. Darüber hinaus gilt es die Frage zu verstehen, die das Gesagte oder Erlebte heute an den Menschen stellt. Dieser Frage- und Verstehens-Dialektik kommt unseres Erachtens im psychotherapeutischen Gesprächsprozess eine zentrale Rolle zu. Denn zum einen ist das Gespräch zwischen Ich und Du oder zwischen Ich und mir selbst der ursprüngliche und eigentliche Ort des Verstehens und zum anderen ist das Leben bzw. das Erlebte ja nicht eine in starren Formen geronnene Wahrheit, sondern gibt immer neue Antworten dem, der es befragt, und stellt immer neue Fragen dem, der ihm antwortet.

Die das Verstehen bedingende Weltoffenheit des Daseins sowie die im Verstehensprozess zu Tage tretende Frage-Antwort-Dialektik und der gemeinsame Frage- und Verstehenshorizont, der notwendigerweise von dem vorausgesetzt und auch betreten werden muss, der verstehen will, und nicht zuletzt der sogenannte Zirkel des Verstehens offenbaren darüber hinaus noch ein anderes wesentliches Moment des Verstehens, nämlich die grundsätzliche Unabschließbarkeit des hermeneutischen Prozesses. Diese hat eine subjektive und eine objektive Dimension. Die Unabschließbarkeit liegt zum einen darin begründet, dass das Verstehen-Können des Menschen an seinem eigenen Dasein eine unüberwindbare Grenze erfährt. Denn das Dasein besagt die je neue Offenheit des Sich-Entwerfens auf die eigenen Möglichkeiten hin, hat es aber auch mit einem Rest an nie aufzulösender Faktizität zu tun. Daher lässt sich Dasein nie ganz ins Verstehen bringen. „Das menschliche Dasein, das nach dem Sinn seines Seins fragt, sieht sich vielmehr mit der Unbegreiflichkeit seines eigenen

Daseins konfrontiert.“ (Gadamer 1987, 218) Zum anderen liegt die Unabschließbarkeit in der Struktur des Verstehensprozesses und der damit zusammenhängenden Unerschöpflichkeit des Sinnhorizontes. Das auf Verstehen ausgerichtete Fragen eröffnet, wie wir sahen, in seinem Fragen je neue Sinnmöglichkeiten oder bewirkt eine dekonstruktive Verschiebung der Gewichtung einzelner Bedeutungsmomente. Diese Art der Unabschließbarkeit des hermeneutischen Prozesses ist in der Praxis der Psychotherapie zu erleben, wenn im therapeutischen Gespräch alte, längst aufgearbeitete geübte Probleme oder Themen plötzlich neue Virulenz sowie neue Sinnantworten und Bedeutungen erlangen.

Was den gnoseologischen Grundcharakter des Verstehens betrifft, stimmen Heidegger und die Existenzanalyse im Wesentlichen überein. In der Tradition der bekannten Differenzierung Wilhelm Diltheys zwischen Verstehen und Erklären (vgl. Dilthey 1968, 172f.) geht es nach Heidegger beim Verstehen nicht um ein Erklären in einem naturwissenschaftlichen positivistischen Sinn. Der Versuch, die Wirklichkeit mit rein wissenschaftlich-theoretischer Methode zu untersuchen, reduziert „die Welt auf die Einförmigkeit des rein Vorhandenen“ (Heidegger 1979, 138). Verstehen bedeutet mehr als die Offenlegung der genetischen Faktoren oder der sachlichen Zusammenhänge. Es geht wesentlich um das Nachempfinden der inneren Gründe des Denkens und Handelns vor dem Gesamtkontext der je persönlichen Lebenssituation, was wiederum auch die freie Zustimmung, also ein Verstehen-Wollen, voraussetzt (vgl. Jauss 1994, 19) und eine persönliche Stellungnahme impliziert. Verstehen ist aus existenzanalytischer Sicht daher wesentlich ein alle Erlebens- und Erkenntnisdimensionen umfassender, zugleich rezeptiver und kreativer *personaler* Akt, das heißt ein vielschichtiger, *spezifisch menschlicher* Akt des Menschen, der ihn in seinem Personsein zugleich fordert und begründet (vgl. Bauer 2012, 501–514). Als solcher ist Verstehen gemäß der existenzanalytischen Anthropologie ein konstitutives Moment des dialogischen Prozesses und ein grundlegender Schritt im Prozess der Methode der Personalen Existenzanalyse (vgl. Längle 2013, 127–134), insofern er den Boden für die intime Stellungnahme der Person im Gewissen vorbereitet, die ihrerseits das authentische, entschlossene Selbstsein des Menschen in seiner konkreten Welt konstituiert. Verstehen und Stellungnahme bilden in gewissem Sinn zwischen Eindruck und Ausdruck die unzertrennliche Mitte im Selbstvollzug der Person. Die ganz persönliche Stellungnahme im Gewissensurteil könnte man in diesem Sinn als die Explikation und das Zueinander-Kommen des Verstehens im Horizont des Ganzen des eigenen Selbst- und Weltverstehens betrachten.

2.3. Rede und personaler Ausdruck

In den bisherigen Untersuchungen ist deutlich geworden, dass Emotionen, selbst die Grundstimmung Heideggers, grundsätzlich etwas zu sagen haben (vgl. Schneider 1973, 148). Sie haben also einen quasi krypto-propositionalen Charakter. Erst recht ist das Verstehen auf die Rede verwiesen. Abgesehen davon, dass Verstehen in irgendeiner Form im Dialog – mit sich selbst, mit anderen oder anderem – gründet, will der Mensch das, was er im Verstehen vom Sinn

des Daseins im Ganzen oder von der Bedeutung einzelner Ereignisse oder Worte erfasst hat, in der Sprache zum Ausdruck bringen. Das Verstehen des Anderen manifestiert sich darin, dass man eine gemeinsame Sprache gefunden hat.

Die Bedeutung der Sprache im Sinne der Rede räumt auch Heidegger ganz klar ein, wenn er betont: „Befindlichkeit und Verstehen sind gleichursprünglich bestimmt durch die *Rede*“ (Heidegger 1979, 133). In der Rede spricht sich das durch Befindlichkeit und Verstehen erschlossene Da des Seins und damit der Sinn des je eigenen Daseins qua In-der-Welt-seins aus. Es geht ihm auch in diesem Zusammenhang wieder primär um die fundamentalontologische Analyse des Menschseins, also um die ursprüngliche existenziale Verfasstheit des In-der-Welt-seins. Dementsprechend sieht er in der Sprache als der „Hinausgesprochenheit der Rede“ eine grundlegende „existenziale Verfassung der Erschlossenheit des Daseins“ (ebd., 161). Erst unter dieser Bedingung macht es Sinn, die konkreten sprachlichen Äußerungen auf ihre Bedeutung und ihre Handlungsimplikationen hin zu befragen. Ähnlich wie in den beiden anderen Formen der Erschlossenheit fokussiert Heidegger primär den ontologischen Ort der Sprache innerhalb der Seinsverfassung des Daseins (vgl. ebd., 166) und die existenziale Grundstruktur des menschlichen Ausdrucks im Reden und möglichen Handeln, während die Personale Existenzanalyse in ihrem dritten Schritt ganz konkret die sinnvollsten, realisierbaren und verantwortungsvollsten Möglichkeiten, sich in Wort und Tat zum Ausdruck zu bringen, erhebt und analysiert.

Schließlich gilt es noch auf einen letzten Punkt hinzuweisen. Obschon Heidegger herausarbeitet, dass in der Rede zugleich auch immer die existenziale Struktur des Mit-Seins des Daseins zum Tragen kommt, was er vor allem am Phänomen des Hörens veranschaulicht, kommt bei ihm dennoch der dialogische Charakter von Sprache zu wenig explizit zum Vorschein. Gemäß der fundamentalontologischen Absicht konzentriert er sich deswegen auch auf die der Alltäglichkeit eigene Art der Erschlossenheit des Man. Auf der Ebene des alltäglichen Daseins nimmt die Rede den Charakter des Geredes an. Wenngleich Heidegger dieses Phänomen nicht moralisierend betrachten will und betont, dass es sich dabei um eine durchaus positive Form der alltäglichen Ausgelegtheit des Daseins handelt, ist die Tendenz ins Pejorative offenkundig. Denn das Gerede vermittelt bloß das durchschnittliche Verstehen und die mit ihr verbundene Befindlichkeit. Dabei wird aber das Wesen von Sprache und Rede als Mitteilung verfehlt. Statt ein eigenes ursprüngliches Verstehen des in der Rede Beredeten (also des „Gegenstandes“) zu suchen und einen primären Seinsbezug zu gewinnen, verlässt man sich auf das Mit-Verstehen des Geredeten. Da die Rede als Gerede damit den realen Boden des Seins verliert, führt sie früher oder später dazu, dass sich die die Möglichkeiten des eigenen Seinkönnens erschließende Struktur der Rede in das Gegenteil des Verschließens von Welt verkehrt. „Das im Gerede sich haltende Dasein ist als In-der-Welt-sein von den primären und ursprünglichen Seinsbezügen zur Welt, zum Mitdasein, zum In-Sein selbst abgeschnitten.“ (Heidegger 1979, 170) Ähnlich wie beim Verfallensein führt der Weg aus dieser existentiellen Misere über das Ergreifen des eigenen Selbstsein-Könnens in der Entschlossenheit und Eigentlichkeit des Daseins.

Anders als Heidegger hat sein Schüler Gadamer nach-

drücklich den dialogischen Charakter der Sprache hervorgehoben. Für ihn ist das Gespräch zwischen Ich und Du der wesentliche und primäre Ort des Verstehens des Anderen, der Welt und seiner selbst. Echtes Sprechen ist bei dem Inhalt, über den, und bei der Person, mit der gesprochen wird. In diesem Sinn ist das Sprechen „die am tiefsten selbstvergessene Handlung“ (Gadamer 1986b, 198). In einer personalen dialogischen Begegnung geschieht Selbsttranszendenz und Selbstfindung in einem. Dieser Aspekt ist wohl der tiefste Grund für die therapeutische Funktion der dritten Phase der Personalen Existenzanalyse.

Literatur

- Aristoteles (2007) Die Nikomachische Ethik. Griechisch-deutsch. Übersetzt von Olof Gigon, neu hrsg. von Rainer Nickel (Sammlung Tusculum). Düsseldorf: Artemis & Winkler²
- Aristoteles (2012) Politik (Orig.: Politica). Übers. und mit einer Einleitung sowie Anm. hrsg. von Eckart Schütrumpf (Philosophische Bibliothek, Bd. 616). Hamburg: Meiner
- Bauer E J (2003) „Ich habe eigentlich vor NICHTS Angst!“ – Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 20, 2, 12–24
- Bauer E J (2012) Wahrnehmen und Nachempfinden von Emotionen in Texten – aus philosophisch-psychologischer Sicht. In: Egger-Wenzel, Renate/ Corley, Jeremy (Eds.) Emotions from Ben Sira to Paul (Deuterocanonical and Cognate Literature Yearbook 2011). Berlin-Boston: Walter de Gruyter, 491–513
- Bauer E J (2015) Ängstliche Sorge, Langeweile und Verzweiflung am Selbst als existenzieller Ursprung der Sucht. In: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 60 (2015) 7–34
- Dilthey W (1968) Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie (1894). In: Ders., Die Geistige Welt. Einleitung in die Philosophie des Lebens. Erste Hälfte: Abhandlungen zur Grundlegung der Geisteswissenschaften (GS 5). 5., unveränderte Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 139–240.
- Döring S A (2009) Allgemeine Einleitung: Philosophie der Gefühle heute. In: Dies. (Hg.), Philosophie der Gefühle (stw 1907). Frankfurt am Main: Suhrkamp, 12–65.
- Gadamer H-G (1986a) Hermeneutik I: Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik (GW 1). Tübingen: Mohr⁵
- Gadamer H-G (1986b) Hermeneutik II. Wahrheit und Methode. Ergänzungen, Register (GW 2). Tübingen: Mohr
- Gadamer H-G (1987) Neuere Philosophie I. Hegel – Husserl – Heidegger (GW 3). Tübingen: Mohr
- Galliker M (2009) Psychologie der Gefühle und Bedürfnisse. Theorien, Erfahrungen, Kompetenzen. Stuttgart: Kohlhammer
- Goldie P (2009) Emotionen und Gefühle. In: Döring Sabine (Hg.) Philosophie der Gefühle (stw 1907). Frankfurt am Main: Suhrkamp, 369–397.
- Grondin J (2003) Heidegger und Hans-Georg Gadamer. Zur Phänomenologie des Verstehens-Geschehens. In: Thomä Dieter (Hg.) Heidegger-Handbuch. Leben – Werk – Wirkung. Unter Mitarbeit von Katrin Meyer und Hans Bernhard Schmid. Stuttgart-Weimar: JB Metzler, 384–390.
- Heidegger M (1978a) Einleitung zu „Was ist Metaphysik?“ (1949). In: Ders., Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage. Frankfurt am Main: Klostermann, 361–377
- Heidegger M (1978b) Phänomenologie und Theologie, in: Ders., Wegmarken. Frankfurt am Main: Klostermann, 45–77.
- Heidegger M (1978c)(Brief) Brief über den Humanismus (1946) In: Ders., Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage. Frankfurt am Main: Klostermann, 311–360
- Heidegger M (1978d) Was ist Metaphysik (1929). In: Ders., Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage. Frankfurt am Main: Klostermann, 103–121.
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Fünfzehnte, an Hand der Gesamtausgabe durchgesehene Auflage mit den Randbemerkungen aus dem Handexemplar des Autors im Anhang. Tübingen: M. Niemeyer
- Heidegger M (1983) Die Grundbegriffe der Metaphysik: Welt, Endlichkeit, Einsamkeit (Freiburger Vorlesung, Wintersemester 1929/30). Hrsg. von Friedrich-Wilhelm von Herrmann (Gesamtausgabe, Bd. 29/30; Abt. 2, Vorlesungen 1923–1944). Frankfurt am Main: Klostermann³
- Jauf H R (1994) Wege des Verstehens. München: Fink
- Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Ders. (Hg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37.
- Längle A (2003a) Emotion und Existenz. In: Ders. (Hg.) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 27–42
- Längle A (2003b) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Ders. (Hg.), Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 185–200
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Roberts R C (2009) Was eine Emotion ist: eine Skizze. I: Döring Sabine (Hg.) Philosophie der Gefühle (stw 1907). Frankfurt am Main: Suhrkamp, 169–201
- Sartre J-P (1985) Ist der Existenzialismus ein Humanismus? In: Dders., Drei Essays (Ullstein-Buch 35001). Frankfurt am Main: Ullstein, 7–52
- Sartre J-P (1991) Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie (Orig.: L' être et le néant). Hrsg. von Traugott König. Deutsch von Hans Schöneberg und Traugott König (GW in Einzelausgaben: Philosophische Schriften, Bd. 3). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Schneider G (1973) Klinische Psychopathologie. Zehnte, unveränderte Auflage. Stuttgart: Thieme
- Stein E (2013) Endliches und ewiges Sein. Versuch eines Aufstiegs zum Sinn des Seins. Anhang: Martin Heideggers Existenzphilosophie. Die Seelenburg. Eingeführt und bearbeitet von Andreas Uwe Müller (ESGA 11/12). Freiburg/Brs.: Herder²
- Vendrell Ferran I (2008) Die Emotionen. Gefühle in der realistischen Phänomenologie (Philosophische Anthropologie, Bd. 6). Berlin: Akademie-Verlag

Anschrift des Verfassers:

AO. UNIV.-PROF. DR. EMMANUEL J. BAUER
Stv. Fachbereichsleiter
FB Philosophie an der Theol. Fakultät
Franziskanergasse 1/IV
A–5020 Salzburg
emmanuel.bauer@sbg.ac.at

EIN THERAPIE-RÜCKBLICK AUS EXISTENZANALYTISCHER SICHT ALS METHODE DER QUALITATIVEN PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG

ASTRID GÖRTZ

Im folgenden Beitrag soll am Beispiel einer existenzanalytischen Traumatherapie mit einer jungen Erwachsenen aufgezeigt werden, welche Erkenntnisse im Sinne der qualitativen Psychotherapieforschung aus einem gemeinsamen Rückblick in Form eines Dialogs zwischen Therapeut und Klient gewonnen werden können. Im Anschluss wird der Unterschied zum Change Interview nach Elliott herausgearbeitet. Beide Formen der Gesprächsführung werden einander gegenübergestellt, wobei das Original-Transkript in Auszügen wiedergegeben wird. Schließlich wird auf Aspekte der Forschungsethik eingegangen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Qualitative Psychotherapieforschung, Outcome-Forschung, Klientenperspektive, Change Interview

THERAPY RETROSPECTION FROM AN EXISTENTIAL ANALYTICAL PERSPECTIVE AS A METHOD OF QUALITATIVE THERAPY RESEARCH

On the basis of an existential analytical trauma therapy with a young adult, the following contribution will show which conclusions, in terms of qualitative psychotherapy research, can be attained through a joint retrospective of therapist and client in form of a dialogue. Subsequently, the differences to the Change Interview according to Elliott are worked out. Both forms of conversation are contrasted with one another, whereby excerpts of the original transcript are reproduced. Finally aspects of research ethics are regarded.

KEYWORDS: qualitative psychotherapy research, outcome research, client perspective, Change Interview

QUALITATIVE OUTCOME-FORSCHUNG

Die *Outcome-* oder *Ergebnis-Forschung* beschäftigt sich, anders als die Prozess-Forschung, explizit mit Wirkfaktoren des Therapieerfolgs wie z.B. die therapeutische Beziehung. Hier kommen sowohl *quantitative* als auch *qualitative* Forschungsmethoden zum Einsatz. Ein qualitativer Zugang innerhalb der Outcome-Forschung mit Hilfe von rückblickenden Interviews stellt eine Weiterentwicklung des insgesamt stark von quantitativen Methoden geprägten Forschungsfeldes dar (vgl. Rodgers & Elliott 2015). Qualitative Methoden führen zu einem tiefer gehenden Verständnis dafür, wie Veränderungen zustande kommen.

Slife (2004) konstatiert die Notwendigkeit eines Richtungswechsels innerhalb der Outcome-Forschung. Anders sei es nicht möglich, auf existentielle Themen wie Fragen nach Sinn, nach einem tieferen Verständnis für die Welt oder Fragen der gegenseitigen Unterstützung einzugehen. Es sei notwendig, die Wirkung von Psychotherapie in den Lebenszusammenhang der Klienten zu stellen und diese dabei als autonom handelnde, soziale Individuen zu betrachten, die in Beziehung zu anderen sozialen Individuen stehen (vgl. Slife 2004, zit.n. Rodgers & Elliott ebd.).

Nach McLeod (2001) werden qualitative Studien der Praxis und den Werthaltungen von Psychotherapie und Beratung besser gerecht, welche sich mit dem menschlichen Handeln, mit Reflexivität und Emotion, mit gemeinschaftlichen und dialogischen Formen von Bedeutungskonstruktionen, der Rolle der Sprache bei der Konstruktion von Wirklichkeiten und mit der Gültigkeit von existentiellen Erfahrungen beschäftigen (vgl. Rodgers & Elliott 2015, 561).

DIE KLIENTENPERSPEKTIVE IN DER QUALITATIVEN PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG

Der Großteil der qualitativen Psychotherapieforscher zieht die Befragung von Klienten jener von Therapeuten oder von Angehörigen der Klienten vor. Der Klient selbst wird als der Experte seines Veränderungsprozesses angesehen. Nach McLeod (2000) sind Klienten gut in der Lage zu unterscheiden, welche Veränderungen auf die Therapie und welche auf andere Lebensumstände zurückzuführen sind. Schließlich eröffnen Klientenbefragungen die Möglichkeit für den Therapeuten, unmittelbares Feedback zu seinem Vorgehen zu erhalten. Für Klienten wiederum kann die retrospektive Reflexion über die Veränderungen durch die Therapie diese festigen und die Therapiewirkung somit steigern.

Halb-strukturiertes oder freies Veränderungsinterview?

Üblicherweise greifen Forscher auf einen Leitfaden an Fragen zurück, der als Grundlage für das Interview dient. Die Fokussierung auf bestimmte Themen dient der Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Ein prominentes Beispiel ist das Change Interview von Elliott (1999). Die Interviewfragen beziehen sich auf Veränderungen, die ein Klient seit Therapiebeginn wahrnimmt und wie er sich diese erklärt. Der Vorteil der standardisierten Fragen liegt in der Vergleichbarkeit der Interview-Protokolle über mehrere Einzelfälle hinweg.

Im Unterschied dazu wählt der freie Dialog zwischen Klient und Therapeut in der gemeinsamen Rückschau einen konsequent individualisierten Zugang. Er trägt analog zur Gesprächsführung in der existenzanalytischen Therapie einer phänomenologischen Offenheit Rechnung und vermeidet die Reduktion auf eine starre Struktur an vorgegebenen

Fragen. Die Intention des Therapie-Rückblicks ist nicht Vergleichbarkeit, sondern ein vertieftes Verständnis dafür, was aus Sicht des Klienten – angefragt vom Therapeuten – wesentlich für den therapeutischen Prozess war und in welcher Weise ihm die Erfahrung der Therapie geholfen hat. Somit stellt diese Form des Dialogs gleichzeitig eine Schnittstelle zur Prozess-Forschung dar.

In einer existenzanalytischen Sichtweise geht es um den personalen Prozess, der nach Therapieende weitergeht, der sich ständig neu entfaltet und in der Rückschau noch einmal anders aussehen kann als während der Therapie. Aus der phänomenologischen Analyse kann ein Eindruck darüber gewonnen werden, welche motivationalen Bereiche nach dem Strukturmodell der Grundmotivationen gestärkt wurden bzw. welche Schritte des Prozessmodells der Personalen Existenzanalyse den Schwerpunkt der Therapie gebildet haben. Daraus lässt sich insofern eine Überprüfung des therapeutischen Handelns gewinnen, als sich der Therapeut ja während des Therapieprozesses ständig diese Fragen stellt: Welche Grundmotivation ist vorrangig betroffen bzw. welche Schritte der Personalen Existenzanalyse müssen vertieft werden? Die Gegenüberstellung der Aussagen des Klienten zur eigenen Einschätzung soll dem Therapeuten zu einer vertieften Reflexion seines therapeutischen Handelns verhelfen.

Validierung der Ergebnisse durch den Klienten

Ein konsequent dialogisches Forschungsvorgehen beinhaltet als letzten Schritt die Einholung der Stellungnahme zu bzw. des Einverständnisses mit den Ergebnissen der phänomenologischen Analyse durch den Klienten. Die durch den Therapeuten gefundenen Erkenntnisse werden in diesem letzten Schritt einer praktischen Validierung durch den Klienten unterzogen, was auch der Forschungsethik Rechnung trägt, indem der Klient in den Forschungsprozess durchgehend eingebunden bleibt. In der Haltung der Offenheit fließen letztlich der therapeutische Prozess und der Forschungsprozesses ineinander.

Paula¹ – eine Fallvignette

Paula ist 21 Jahre alt. Sie studiert Journalismus im letzten Semester. Im Rahmen ihres Studiums hat sie einige kleine Filmprojekte durchgeführt, moderiert Fernsehbeiträge und führt gerne Interviews. Ihr Abschlussprojekt widmet sie dem Thema Behinderung. Paula lebt in einem Studentenheim, etwa 50 Kilometer von ihrer Familie entfernt. Dennoch nimmt sie aus der Entfernung intensiv am Leben ihrer Angehörigen teil.

Paula leidet seit ihrer Kindheit unter einer chronischen Darmerkrankung und muss immer wieder zu längeren Behandlungen ins Krankenhaus. Sie nimmt starke Medikamente und steht unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle.

Paula ist eine sehr sozial eingestellte junge Frau. Rücksichtnahme auf Schwächere und Sorge für Menschen, die von der Gesellschaft benachteiligt sind, sind ihr wichtig.

Auch in ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld lebt sie diese Haltung, indem sie sich zum Beispiel für ihre Kolleginnen einsetzt, Konflikte im Studentenheim schlichtet usw. Auf sich selbst achtet sie dabei allerdings oft recht wenig.

Der Anlass für die Therapie lag in einem einschneidenden Ereignis, das ihr bisheriges Leben von Grund auf verändert hat: Vor etwa einem Jahr wurde sie Opfer sexualisierter Gewalt. Auf dem Heimweg von einer Party im ländlichen Raum stieg sie stark alkoholisiert in das Auto eines Mannes, der sie nach einer längeren Autofahrt in sein Haus brachte und vergewaltigte. Im alkoholisierten Zustand war sie zu keinerlei Gegenwehr fähig. Erst als die Wirkung des Alkohols nach einigen Stunden nachließ, konnte sie sich in Sicherheit bringen und den mehrere Zugstunden dauernden Heimweg antreten, nachdem sie mit den Eltern telefonisch Kontakt aufgenommen hatte. Das Krankenhaus, welches sie in Begleitung der Mutter am nächsten Tag aufsuchte, riet ihr zu einer Anzeige, doch dazu konnte sie sich vorerst nicht entschließen. Zunächst willigte sie in einen stationären Reha-Aufenthalt ein, wo eine erste stabilisierende Intervention erfolgte. Für eine wöchentliche Therapie entschied sie sich erst nach mehreren Monaten.

Diagnostisches

Folgende Symptome nach ICD-10 sind bei der Patientin Paula zu Therapiebeginn zu beobachten: sie leidet unter Flashbacks mit starken Angstzuständen, Panikattacken und Ekelgefühlen, insbesondere ausgelöst durch Gerüche, aber auch durch Atemgeräusche anderer Menschen. Sie kann daher nicht in Menschenansammlungen gehen, vermeidet das U-Bahnfahren und geht insgesamt so wenig wie möglich außer Haus. Sie kann sich nicht an konkrete Aspekte des belastenden Erlebnisses erinnern, leidet an Ein- und Durchschlafstörungen, ist schreckhafter als gewöhnlich, gleichzeitig übermäßig aufmerksam. Insgesamt beschreibt sie ein Gefühl von Betäubt-Sein und emotionaler Stumpfheit sowie eine Beeinträchtigung der Stimmung. Paula zeigt also deutliche Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) nach einem Typ 1-Trauma (Aktualtrauma) nach Terr (1991).

Die erste Phase der Traumatherapie: Arbeit an der ersten Grundmotivation

Im Sinne der Ich-Stabilisierung stand am Beginn der Traumatherapie eine Haltung des Da-Seins und Aufnehmens durch die Therapeutin. Das therapeutische Nachfragen war sparsam, vorsichtig, nur das Notwendigste betreffend. Mit Interesse nahm Paula die psycho-edukativ gegebenen Erläuterungen hinsichtlich der Trauma-Reaktionen auf. Das Auf-Distanz-Gehen durch kognitives Verstehen vermittelte ihr Halt (1. Grundmotivation) (Längle 2002) und erleichterte es ihr in der ersten Zeit, im Alltag zurechtzukommen.

Bald kam die Sprache auf ihre Lebensumstände vor dem Ereignis. Ihre Beziehung war kurz davor in die Brüche gegangen war. Es war bereits die zweite Trennung, die der Ex-Freund Markus ausgesprochen hatte, jedoch kam er auf Paulas Drängen zweimal wieder zurück. Nach der Vergewaltigung kam es noch einmal zu einem kurzen Aufleben der Beziehung, wieder nach demselben Muster. Einige Wo-

¹ Name aus Gründen der Anonymität geändert

chen danach kam es zur neuerlichen Trennung. Diese letzte Trennung war besonders schmerzlich: fernmündlich am Telefon. In der Therapie konnte herausgearbeitet werden, dass Paula die verletzenden Erfahrungen aus dieser Beziehung so sehr geschwächt hatten, dass sie in einer Art Gleichgültigkeit sich selbst gegenüber durchs Leben ging. Genau in dieser Zeit, als sie in einer psychisch geschwächten Verfassung war, passierte der Übergriff.

Noch deutlicher wurde Paulas Haltung der mangelnden Selbstfürsorge beim Thema AIDS-Test, den sie über Wochen verweigert hatte. Erst allmählich konnte sie sich im Laufe der Therapie ihrer Angst stellen und in den AIDS-Test einwilligen.

Der Aufbau von äußerem und innerem Schutz war in der ersten Therapiephase vorrangiges Ziel. Als innere Ressource wurden Erinnerungen an gute Erfahrungen aus der Vergangenheit mit Hilfe von inneren Bildern und Visualisierungen aktiviert bzw. wurde die Aufmerksamkeit auf die dazu gehörigen positiven Körperempfindungen gelenkt. Bei Paula war es die Imagination einer inneren Lichtquelle, die Paula mit einem schützenden Strahlenpanzer umgibt – etwa in der Art einer Aura. Sie beschrieb es wie einen inneren Schrein oder eine Schatzkiste, von der dieses Licht ausgeht, das den ganzen Körper durchstrahlt. Die innere Schatzkiste war gefüllt mit allen guten Erfahrungen aus ihrer Kindheit. Wenn sie diesen inneren Schatz spürte, fühlte sie sich geschützt gegen äußere Gefahren. Sie beschrieb die Empfindungen wie eine Wärme und ein Strömen, das durch den ganzen Körper geht.

Arbeit an der zweiten Grundmotivation: Abkehr von Schmerzlichem – aktive Zuwendung zum Eigenen

Immer wieder ging es in den Gesprächen um den Ex-Freund. Paula sah immer deutlicher, wie sehr sie unter dieser Beziehung gelitten hat, wie wenig der Freund zu ihr gestanden ist und wie sehr sie die Art der Trennung verletzt hat. Mittlerweile fühlte sie sich jedoch ihm gegenüber stärker und verlangte ihm in einem mail ab, anzureisen und sich einer direkten Begegnung zu stellen. Er gab ihr diese Zusage, und dies wiederum war für Paula ein wichtiger Schritt aus der Ohnmacht. Später erfuhr sie, dass Markus schon sehr bald eine andere Freundin hatte. Sie entdeckte in sich Gefühle von Wut, die sie ihm in einem langen Brief mitteilte. Paula hatte mittlerweile gelernt, ihre eigenen Gefühle nicht mehr zu übergehen, sie war kritischer nach außen geworden und bezog deutlich Position.

Ein nächster wichtiger Schritt erfolgte nach etwa drei Monaten Therapie. Paula nützte den Jahreswechsel, um bewusst einen Neuanfang zu setzen. Sie kaufte sich eine neue, sehr modische Brille und beschloss, das alte Jahr mit allen schrecklichen Ereignissen bewusst hinter sich zu lassen. Sie sah nun erstmals die Perspektive eines „Danach“. Eine gewisse Stabilisierung hatte stattgefunden. Paula war aus der Erstarrung erwacht.

Die Folgen des Traumas fanden in dieser Zeit Ausdruck in Form von sich in den Arm Ritzen. Sie empfand dabei Erleichterung, gleichzeitig sah sie sich dabei zu und wunderte sich über ihre Impulse und ihr Verhalten. Sie wirkte darin wie aufgespalten in zwei Teile. Aus der Literatur ist die Coping-Reaktion der Spaltung oder Dissoziation als Trauma-

Folge bekannt (vgl. Längle 2005). Es artete jedoch nicht aus, vielmehr übernahm Paula in ihrem Tun Verantwortung für ihre Entwicklung.

In dieser Zeit suchte Paula oberflächliche sexuelle Kontakte. Sie wählte dazu ganz bewusst männliche gute Freunde, in die sie niemals verliebt war. Sie brauchte das Gefühl, sich ihres eigenen Körpers wieder bemächtigen zu können, Sexualpartner auswählen zu können, sexuelle Lust erfahren zu können. Auf diese Weise konnte sie sich noch ein Stück weiter aus dem Gefühl von Ohnmacht befreien.

Die Begegnung mit einem Nigerianer, den sie auf einem Fest kennenlernte, warf sie wieder ein Stück zurück. Erst in der Therapie erkannte sie, dass sie über ihre Gefühle hinweggegangen ist und wie stark sie in der Bewertung ihrer Gefühle in einer Außenorientierung stand – wie sehr sie anderen in einer Haltung des Erfüllens von Erwartungen gegenübertrat, was sie letztlich schutzlos machte. Diese Erkenntnis erschütterte Paula zutiefst. Ab da wurde sie achtsamer im Umgang mit sich und begann sich nach außen hin deutlicher abzugrenzen und zu schützen.

Entfaltung der dritten Grundmotivation – echte Begegnung mit einem Du und beginnende Trauma-Konfrontation

Im Frühling lernte Paula via Internet eine junge Frau kennen und verliebte sich. Mit ihrer Partnerin als Stütze wagte sie sich erstmals im äußeren Leben an die Orte ihres Traumas. Sie besuchte gemeinsam mit ihrer Partnerin eine Party, die ein ähnliches Motto trug wie damals, eine so genannte „white night“. Ein weiterer Schritt der Traumakonfrontation war die Reise in das Bundesland, wo die Tat stattgefunden hatte. Die Vorstellung, Menschen – vor allem Männern – zu begegnen, die diesen Dialekt sprechen, war ihr anfangs fast unerträglich. Gemeinsam mit ihrer Partnerin verbrachte sie ein Wochenende in dieser Umgebung und konnte sogar ein wenig Urlaub genießen.

Was hat geholfen? Ein gemeinsamer Rückblick

Nach etwa einem Jahr fand ein Therapie-Rückblick in Form eines freien, unstrukturierten Gesprächs statt, das mit Paulas Einverständnis aufgezeichnet wurde. Hier werden Ausschnitte davon wiedergegeben.

In kursiver Schrift sind die Ergebnisse der phänomenologischen Analyse angeführt. Silvia Längle (2007) hat dieses Vorgehen in sieben Schritten dargestellt, und zwar 1. Deskription mit Epoché, 2. Heben des Eindrucks mit Epoché, 3. phänomenologische Einstellung, 4. Wesensschau, 5. Kritische Überprüfung, 6. Integration und 7. Grundlage für weiteres Handeln. Im vorliegenden Fall werden allerdings nicht alle Zwischenschritte ausgeführt. Zwischen Paulas sprachlichen Aussagen und ihren nonverbalen Botschaften besteht hohe Übereinstimmung, es gibt so gut wie keine Doppelbotschaften. Dies vereinfacht die phänomenologische Analyse stark. Paulas Antworten können gut direkt vom Inhalt ausgehend, als so genannte Narrative, ausgewertet werden, ohne dass wesentliche Botschaften fehlen würden. Hier wird also direkt vom ersten Schritt „Deskription mit

Epoché“ zu Schritt vier „Wesensschau“ übergegangen.

Th: Wie Sie gekommen sind – wie war das für Sie, in die Therapie zu gehen?

Paula: Ich hatte es schon länger geplant wegen dem Morbus Crohn. Ich hab mir gedacht, der Darm hat viel mit der Psyche zu tun. Da wollt ich eigentlich länger schon in Therapie gehen. Dann ist die Problematik im Sommer dazu gekommen mit dem Übergriff. Dann ist das natürlich noch wichtiger geworden. Zuerst war ich gleich nach dem Übergriff im Sommer total offen für Therapie. Danach war ich gleich auf Kur und hab dort schon eine erste Betreuung gehabt. Das hat eigentlich ganz gut funktioniert. Danach habe ich total zugemacht und wollt überhaupt nicht mehr darüber reden. Besonders meine Mama hat darunter gelitten. Dann bin ich sie sogar angegangen – ich hab gemeint, kannst ja du gehen, wenn du Angst vor mir hast. Lass du dir halt den AIDS-Test machen. Ich lass mich von keinem anschauen, von keinem angreifen. Ich hab gesagt, das ist mir passiert, das geht keinen etwas an. Dann hat mich auch noch mein damaliger Freund verlassen, dann habe ich noch mehr zugemacht.

Paula beschreibt ihre vorerst total offene Haltung gegenüber einer Therapie, die sich bald in einen vollkommene Rückzug wandelte. „Total offen“ – dieser Ausdruck hinterlässt den Eindruck einer undifferenzierten Offenheit, einer geradezu schutzlosen Offenheit in dieser allerersten Zeit nach dem Übergriff – wie eine Nachwirkung des Geschehenen. Es [die erste Betreuung] hat „funktioniert“ – dieser unpersönliche Ausdruck lässt darauf schließen, dass sie zu diesem Zeitpunkt nur reagiert, als Person nicht wirklich präsent ist, als wäre sie in einer Art Schockzustand, in welchem sie noch nicht in der Lage ist, für sich zu entscheiden und Stellung zu beziehen – ja, wie wenn der Einfluss des Täters weiterhin wirkt. In der darauf folgenden Phase des Sich-Verschließens kommt wiederum das Wort „total“ in ihrer Schilderung vor („total zugemacht“). Sie kann nur in Extremen reagieren, es gibt noch keine Differenzierung. Der Schmerz ist zu groß, um sich mit diesem auseinanderzusetzen. Und er wird noch einmal durch das Verlassen-Werden durch den Freund intensiviert. Paula sieht zwar das Leiden der Mutter; stellt sich ihr aber dennoch entgegen, wie sie sich auch dem medizinischen Test entgegenstellt. Sie erwähnt eine mögliche Angst der Mutter vor ihr. Paula spürt nun offenbar den Schrecken, den das Ereignis bei der Mutter hinterlassen hat. Damit kann sie sich jedoch jetzt nicht auseinandersetzen. Sie muss sich jetzt ganz zu sich stellen und sich um sich selbst kümmern. Keiner darf ihr zu nahe kommen. Paula wirkt hier entschlossen, in erster Linie ihre eigenen Grenzen zu schützen. Dieser erste Schutz, der darin besteht, sich von der Umgebung zurückzuziehen, scheint die Voraussetzung zu sein, sich in Therapie zu begeben. Paula ist in dieser Zeit mit den Themen der ersten existenziellen Grundmotivation beschäftigt.

Th: ... Dann sind Sie gelandet. Sie sind in der ersten Stunde hier angekommen.

Pat: Mir war auch wichtig, dass ich online hab nachschauen können, wer ist das, wo geh ich hin. So ein bisschen die Person kennenlernen, mit der man dann so viel teilt. Und dann war's auch gut, dass ich nicht anrufen musste und

irgendetwas erklären, sondern ein email schreiben konnte. Das hat es viel leichter gemacht.

... Dann hat's mir begonnen zu gefallen, weil ich bemerkt hab, dass ich nichts machen muss, über nichts reden muss, was ich nicht reden will. Wenn ich will, dann geht's, wenn nicht, dann kann ich über's Wetter reden, und das war sehr angenehm.

Th: Diese große Freiwilligkeit...

Genau. Nach dem Übergriff hatte ich das Bedürfnis, mir alles sehr genau einzuteilen. Besonders am Anfang war das so: Am liebsten hätte ich auf die Sekunde genau gewusst, was wann passiert. Mit der Zeit hat das dann nachgelassen – aber es war mir sehr wichtig, dass keiner mehr über mich bestimmt, dass es meine Entscheidung ist.

Paula beschreibt die Form der Kontaktabstimmung mit der Therapeutin – online nachschauen können, ein E-Mail schreiben – als wichtige Voraussetzung, um sich anvertrauen zu können. In dieser Form der Kommunikation kann sie sich bedeckt halten und kann die Kontrolle behalten. Es geht auch um den eigenen Raum – im E-Mail muss sie nicht sofort antworten, über die online-Plattform kann sie in aller Ruhe und in ihrem eigenen Tempo hinspüren, ob die Person für sie passend sein könnte. Auch in den ersten Therapiestunden ist das Thema Raum wichtig. Nichts zu müssen, ist ihr wichtig. Durch die Freiwilligkeit der Äußerungen innerhalb der Therapie kann sie die Kontrolle ein Stück weit lockern und beginnen, ihren Raum einnehmen. In der Folge der Erfahrung des sexuellen Übergriffs ist der eigene Raum in Form der persönlich verankerten Selbstbestimmung über ihr Leben zentral, da der Schutz ihrer Grenzen noch zu schwach ist. Schutz und Raum sind zentrale Themen der ersten Grundmotivation (vgl. Längle 2002).

Th: Sie kommen jetzt seit einem Jahr relativ regelmäßig. ... Wenn Sie von heute aus zurückschauen: Was war das, was Ihnen in den Gesprächen geholfen hat?

Paula: Ich habe gelernt, mit mir selbst zu sprechen.

In aller Klarheit und Prägnanz beschreibt Paula die wichtigste Veränderung durch die Therapie: Sie hat Beziehung zu sich aufgenommen in der Form des inneren Mit-sich-Sprechens. Längle bezeichnet das In-den-Dialog-Kommen als zentralen Bestandteil einer Traumatherapie: „Für die Therapie zentral ist es, einen konstruktiven inneren Dialog aufzubauen. Der Anstoß dafür kommt von einem guten, vertrauensvollen, empathischen äußeren Dialog, der als Modell und Bahnung für den inneren Dialog dient.“ (Längle 2005, 19)

Paula: Ich war damals in einem Zustand, wo ich total hart war mir selbst und allen anderen gegenüber. Das Leben hat keinen Spaß mehr gemacht, das Essen hat nicht geschmeckt – ich hab geatmet, weil man muss, einfach so dahinvegetiert. Jetzt erkenn' ich mich selbst nicht mehr wieder vor einem Jahr. Ich bin jetzt ganz anders. Ich bin weicher geworden, offener. Ich hab Freude am Leben, ich esse gerne, ich red' gern. Ich mag mich und das ist gut. Was auf jeden Fall geholfen hat, ist langsam den Weg zu mir zu finden. Ich hab in die Therapie immer so ein, zwei Themen mitgenommen, wo ich mir vorgenommen habe darüber zu sprechen – ich hab erzählt und während der Sitzung haben wir das immer gemeinsam einordnen können. Und bei gewissen Dingen

nachforschen, nicht nachbohren. Es war dann immer, wie wenn ich selbst draufgekommen wäre. Obwohl ich's zu Beginn allein nicht können hätte. Es hat auch geholfen, das Ganze in eine Art wissenschaftlichen Rahmen zu rücken, das Ganze irgendwie einordnen zu können.

Th: Auch Erklärungen zu bekommen für das, was Sie erleben und das auch zu verstehen, was passiert?

Paula: Ja genau. Es war nie so, wie wenn es eine Erklärung gewesen wäre, mit der ich nie gerechnet hätte. Es war schon oft eine Überraschung, aber immer so „Ah ja, hätt ich mir denken können“ – und so hab ich immer das Gefühl gehabt, ich hab es annehmen können und langsam weiterentwickeln.

Paula beschreibt die Veränderung ihres Zustands ausgehend von einem „Dahinvegetieren“ ohne Freude, ohne sinnliches Erleben und ohne innere Zustimmung – am stärksten in der Formulierung „Atmen, weil man muss“ – hin zu einem Erleben von Freude am Leben und an sinnlichen Erfahrungen. Paula beschreibt eine Veränderung in der Beziehung zu sich selbst – ein Sich-Mögen, das jetzt da ist –, in der Beziehung zum Leben (gerne essen, gerne reden) und in ihrem Selbst-Erleben (eine Weichheit und Offenheit). Die Veränderungen liegen im Bereich der zweiten Grundmotivation: in der Vitalität und Emotionalität. In Begriffen der Psychopathologie könnte man Paulas Zustand am Beginn der Therapie als depressives Zustandsbild beschreiben, das sich stark gebessert hat.

Schaut man auf die konkreten Faktoren, die Paula ihrem subjektiven Eindruck nach geholfen haben, wird deutlich, dass sie selbst in der Therapie aktiv war, indem sie Themen mitgenommen hat, über die sie sprechen wollte. Auf diese Weise kann sie die Kontrolle über die Themen behalten und sich so ganz langsam auf die therapeutische Begegnung einlassen.

Als hilfreich erlebte sie dann das „gemeinsame Einordnen“ sowie das „Nachforschen ohne Nachbohren“. Das Wort „gemeinsam“ verweist auf ein Gefühl von „wir“ und damit auf die Erfahrung von Beziehung, allerdings eine Beziehung, die ihre Grenzen respektiert („ohne Nachbohren“ – Nachbohren wird hier als mögliche Grenzverletzung verstanden). „Einordnen“, „Nachforschen“ und weiter unten „in eine Art wissenschaftlichen Rahmen rücken“ verweist auf eine Struktur, die ihr geholfen hat, die ihr Halt im Sinne der ersten Grundmotivation vermittelt hat: „Ohne ein Gegenüber; der den traumatisierten Menschen sieht und die Struktur für ihn hält, kommen diese Menschen kaum mehr aus dem Teufelskreis [von Selbsthass und Selbstentwertung] heraus.“ (Längle 2005, 19)

Paula erlebte die angebotene Struktur als stimmig („Ach ja, hätt ich mir denken können“).

Th: Wissen Sie noch ein Beispiel, wo so eine Erklärung [gemeint war eigentlich ein gemeinsam entwickeltes Verstehen] hilfreich war?

Paula: Ich hab das sehr lange nicht angesprochen mit dem Übergriff – und das war so das „Warum tut man das?“ Womit ich zu kämpfen gehabt habe, war, warum hab ich mich nicht gewehrt. Irgendwie so ein Schuldgefühl. Wir haben dann gemeinsam herausfinden können, ich konnte mich nicht wehren. Einerseits weil ich betrunken war, andererseits weil ich psychisch damals nicht in der Lage war, mich zu wehren. Das haben wir einfach gemeinsam herausgefunden

den ... Wir haben auch nicht nur herausgefunden, warum das war, sondern auch, was ich tun kann – nämlich dass ich stark werde, dass ich einen guten Draht zum Leben zurückfinde. Und dass ich einfach gerne lebe. Das ist einfach die Lösung dafür: dass ich mein Leben wieder gern habe. Ich glaub heute, das könnte nicht mehr so passieren. Einerseits bin ich körperlich wieder stärker, weil ich mich gern bewege und mich wieder trau, Bewegung zu machen und meinen Körper zu spüren. Und andererseits auch, weil ich psychisch einfach stark geworden bin. Ich hab jetzt einfach in mir eine Stärke gefunden, ein Licht gefunden und ich würde auch das, was ich jetzt hab, nicht mehr so bereitwillig aufgeben.

Wieder erwähnt sie das „gemeinsam Herausfinden“ – siehe oben. Der entstandene Halt lässt sie genauer hinschauen auf den Tathergang, und zwar fokussiert auf ihre damalige Befindlichkeit und vor allem ihre Motive („Warum...“). Sie stößt darin auf ein Nicht-Können, psychisch wie physisch. Dieses Sich-selbst-in-den-Blick-Nehmen ist ihr wie eine Antwort, die in der Formulierung sogar etwas Leichtes, nämlich „Einfaches“ hat („das haben wir einfach gemeinsam herausgefunden“). Die Erkenntnis bringt sie sofort in ein Können, ein Handeln-Können. „Stark werden, den Draht zum Leben zurückfinden, gern leben.“ Sie sind wie Synonyme, nach dem Motto: Wer gern lebt, ist gleichzeitig stark, dem kann nichts mehr passieren. Sie sagt wörtlich „Ich glaub heute, das könnte nicht mehr so passieren.“ Sie erwähnt es nicht direkt, aber es lässt sich aus dem Gesagten erschließen, dass ihre psychische Schwäche, nämlich ihr depressiver Zustand, der schon vorher da war, der sich auch in dem Schuldgefühl sich selbst gegenüber manifestierte und im Erleben der Wehrlosigkeit durch den Übergriff noch verstärkt wurde, das zugrunde liegende Problem war. Hier wird deutlich, dass der in der Therapie sehr frühzeitig stattgefundene Schritt, ihre eigene Beteiligung am Tathergang herauszuarbeiten – die innere Schwäche, in der sie sich nach der Trennung von ihrem Freund befunden hat, die zu dem Sich-Betrinken mit anschließendem Kontrollverlust geführt hat – hilfreich und entlastend war. Paula erkannte, dass sie sich in einer Haltung der Gleichgültigkeit sich selbst gegenüber befunden hatte. Als ihr das klar wurde, konnte sie sich entschließen, stark werden zu wollen, nämlich „das Leben wieder gern zu haben“. Am deutlichsten in den Worten „Ich hab ... ein Licht gefunden“ – sie ist jetzt bereit, für sich einzutreten: „Ich würde das, was ich jetzt hab, nicht mehr so bereitwillig aufgeben.“ Beim Thema des Selbstwerts (dritte Grundmotivation) hat sie den entscheidenden Schritt in der Therapie gemacht.

Th: Was ist heute anders geworden?

Paula: Auf jeden Fall – ich steh jeden Morgen auf und bin einfach total zufrieden und glücklich. Das Leben ist auf einmal bunter und wie wenn es besser schmecken würde. Ich genieß jetzt einfach viel mehr, ich hab die Lust am Leben wieder entdeckt. Früher war alles so grau, irgendwie nur eine Last. Es hat nur wehgetan zu leben, es waren nur Schmerzen. Es hat auch einen Punkt gegeben, da hab ich ehrlich gesagt keinen Sinn mehr darin gesehen, für mich zu leben. Und da hab ich dann tatsächlich nur noch weitergelebt, weil ich eine Familie hab, der ich nicht antun wollte, dass die Tochter weg ist. Das hätt ich irgendwie unfair gefunden.

...

Und ich war auch sehr zynisch. Eine Freundin hat letz- tens gesagt, Paula du hörst dich ganz anders an als vor einem Jahr, dir geht es wirklich gut, oder? Ich sag „Ja, mir geht es wirklich richtig gut.“

In dieser Passage kommt noch einmal der Kontrast zwischen ihrem psychischen Zustand vor der Therapie und nach einem Jahr Therapie zum Ausdruck. Wieder geht es um konkrete sinnliche Qualitäten, die sie nun erfährt („besser schmecken“, „genießen“, „bunt“ im Gegensatz zu „grau“). Sie erwähnt auch eine kurze Phase mit suizidalen Gedanken, in der die Werte nur noch im Außen, bei der Familie waren. Paula ist jetzt nicht mehr depressiv, könnte man zusammenfassen. Das merkt auch die Freundin.

Th: Wenn Sie sich erinnern, hat es da Momente oder Zeiten gegeben, die Wendepunkte waren?

Paula: Ja, hat's gegeben. Ein wichtiger Schritt war auf je- den Fall, in die Therapie zu kommen. Dass ich gesagt habe, jetzt bin ich so weit, dass ich bereit bin über alles zu reden oder zumindest irgendwann – jetzt beginn ich damit aufzu- machen und jemand Fremden an mich heranzulassen, das war sehr schwierig.

Paula ist sich dessen bewusst, dass dieser erste Schritt, der weiter oben bereits besprochen wurde, vom Rückzug ins Sich- Öffnen gegenüber der Therapeutin ein Wendepunkt war. Die Bereitschaft, „über alles zu reden ... zumindest irgendwann“, obwohl es schwierig war, markiert quasi die erste Therapie- phase, die schon vor der ersten Sitzung begonnen hat.

Paula: Ich war dann an einem Punkt, da hätte ich's auch nicht getan für die Mama. Weil der Mama war das eigentlich sehr wichtig. Ich hab gewusst, es tät ihr besser gehen, wenn ich in Therapie bin. Aber ich wollt ihr das nicht geben, denn ich hab ihr schon alles gegeben, was ich konnte, nämlich dass ich weiterlebe. Aber **wie** ich weiterlebe, ist jetzt meine Entscheidung. Und das hat ihr natürlich wehgetan.

Paulas Weigerung, für jemand anderen Therapie zu ma- chen („auch nicht für die Mama“ – also auch nicht für den Menschen, der es sich am dringendsten gewünscht hätte), und wissentlich das Leiden der Mutter daran in Kauf zu neh- men, steht am Beginn dieser ersten Entwicklung. Das blo- ße Da-Sein (erste Grundmotivation) stellte also für Paula zu diesem Zeitpunkt bereits eine Herausforderung dar. Die Kraft dafür aufzubringen, obwohl es schwierig und schmerz- lich ist – das tut sie auch für die Mutter. Über das Wie (also die Qualität des Da-Seins, die Werte – zweite Grundmotiva- tion) die sie autonom entscheiden. Darin zieht Paula eine wichtige Grenze, bezieht Position und ergreift darin erstmals wieder sich selbst. Diese Haltung ist ein erster Schritt aus der Ohnmacht. Längle schreibt in diesem Zusammenhang: „In einer PTBS beginnt der Mensch existentiell wieder ‚wie von vorne‘ und bedarf daher der anderen, um den Zugang zu sich zu finden, Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen, die Gefühle wieder als die seinen zu erkennen, eine neue Identität aufzubauen und in die Zukunft zu ziehen. Traumati- sierte durch Missbrauch brauchen im besonderen Maße verlässliche, wohlwollende, schützende Begegnungen, in der sie ihre eigenen personalen Kräfte gespiegelt sehen, um selbst wieder einen Zugang zu sich zu gewinnen und sich se- hen zu können. Gerade Missbrauchspatienten haben neben

dem zerstörten Bild der Welt, wie es z.B. eine Naturkata- strophe mit sich bringt, auch noch ein auf direkterem Wege zerstörtes Selbstbild: Was von ihnen gesehen wurde, wie mit ihnen umgegangen wurde, läuft jeder möglichen Form von Selbstannahme zuwider. Darum verlieren sich diese Patienten immer wieder, sehen sich nicht mehr, geraten augenblicklich in denselben Selbstverlust, den sie akut erlebt haben ... Neben diesen Wahrnehmungsstörungen in Bezug auf sich selbst können auch heftige psychodynamische Ge- genreaktionen durch diese ständigen Verluste von sich selbst entstehen.“ (Längle 2005,19)

Paula: Ein wichtiger Punkt war dann eindeutig Silvester. Ich bin zu Mitternacht dagestanden, und der Papa und ich haben Tränen in den Augen gehabt und uns angeschaut. Kei- ner hat's bemerkt, nur der Papa und ich. „Papa, das Jahr ist vorbei, ab jetzt wird's besser.“ Ich hab zu Silvester wirklich den Entschluss gefasst – es war eigentlich wie eine Über- zeugung, 2015 wird gut. Ich hab mir gedacht, 2014 war so elendig, es ist unfair, so viel Pech, so viel Missgunst kann einem einfach nicht widerfahren. Das ist einfach unfair. Und deswegen hab ich gewusst, 2015 wird super.

Paula beschreibt den Moment, als der Vater ihr zu Silve- ster emotional ganz nah ist, und zwar in einer Exklusivität („keiner hat's bemerkt, nur der Papa und ich“), wahrschein- lich umgeben von fröhlich feiernden Menschen. In der emoti- onalen Berührung des Vaters kommt sie näher an ihre eigene Emotion. Sie spürt den Wert der Beziehung zum Vater, und es scheint, als wollte sie ihm in diesem Moment etwas geben, einen Wert mit ihm teilen. Sie spricht gegenüber dem Vater zuversichtliche Worte aus, die sie sich zugleich selbst sagt („Ab jetzt wird's besser.“). Indem sie sich auf die Begegnung einlässt und den Rückzug gegenüber der Familie ein Stück weit aufgibt, spürt sie (vielleicht erstmals?), wie schlimm und schmerzlich das Erlittene war. Dieser Moment des gemein- samen Schwingens führt sie aber gleich weiter in eine Stel- lungnahme zum Geschehenen („es ist unfair“). Daraus er- wächst die Überzeugung, dass es besser werden wird („2015 wird super“). Sie spricht von einem „Wissen“ über Zukünf- tiges. Wie ist dies zu verstehen? Kann sie das wirklich wissen? Es erscheint als ein Vertrauen und ein Glauben – auf jeden Fall mehr als eine bloße Hoffnung. Es ist ein Akt des inneren Loslassens und ein Sich-Öffnen für Zukunft (vierte Grundmo- tivation). Dieses „Wissen“ verweist auf das „Gewissen“, auf ein intuitives Spüren, das Zukunft vorausahnen kann.

Bezogen auf das Prozessmodell der Existenzanalyse kön- nen wir in dieser Passage den Vollzug der personalen Stel- lungnahme (PEA 2 der Personalen Existenzanalyse nach Längle 1999) erkennen, die aus dem freien Schwingen der Emotion und ihrer phänomenologischen Verdichtung (PEA 1) erwächst – die mitfühlende, empathische Begegnung mit dem Vater hat Paula diesen entscheidenden Schritt ermöglicht.

Und so hat es sich dann auch entwickelt. Mein dama- liger Freund hat mich ja im Herbst verlassen. Das war auch entsetzlich, weil ich dann keinen Halt mehr gehabt hab. Und ein wichtiger Schritt war, wie ich erfahren hab, dass er nach ein paar Wochen, wo er mit mir Schluss gemacht hat, schon wieder eine neue Freundin gehabt hat. Das war ganz kurz nur – es hat urweh getan – dass ich mir gedacht hab, wä h so

grauslich, wie kann man nur.

Paula macht eine kurze Rückblende auf den Herbst. Hier flammt Ekel auf, der Ex-Freund kommt kurz in die Nähe des Täters.

Ich war auf dem absoluten Tiefpunkt angekommen, und da hab ich mir gedacht, warum sollte ich eigentlich leiden. Keiner hat etwas davon – am allerwenigsten ich. Genauso könnte ich eigentlich glücklich sein. Und da hab ich dann begonnen, ein paar Veränderungen zu machen. Ich hab mir meine Brille gekauft, die war wichtig für mich. Ich wollt wieder klar sehen. Ich wollt irgendwie anders aussehen. Gleichzeitig war es auch ein Schutz, weil mir niemand so nahe kommen konnte. Eine Schutzbrille. Und ich hab sie bis heute richtig gern.

Paula ist immer noch bei der Schilderung des Wendepunkts zu Silvester. Auch der Ekel gegenüber dem Freund mündet sogleich in eine personale Stellungnahme („Wäh, so grauslich, wie kann man nur“). Und auch hier folgt unmittelbar der Schritt zum inneren Handeln in Form einer Einstellungsänderung („da hab ich mir gedacht, warum sollte ich eigentlich leiden ... genauso könnte ich eigentlich glücklich sein“) sowie zum äußeren Handeln („da hab ich dann begonnen, ein paar Veränderungen zu machen“). Paula beschreibt die verschiedenen Funktionen der Brille, die ihr mehr Klarsicht, ein anderes Aussehen und Schutz verleiht. Diese „Schutzbrille“ verhilft ihr wie zu einer neuen Identität (dritte Grundmotivation).

Und ab dann ist es bergauf gegangen. Was ich auch gemacht habe, [ist,] dass ich keine Angst davor gehabt habe, mich Herausforderungen zu stellen. Ab dem Zeitpunkt, wo ich in Therapie gegangen bin, hab ich immer versucht, an mir zu arbeiten. Ich wollt nicht, dass das unnötig [unnütz] ist, dass ich da her gehe, nur zum Plaudern. Ich hab wirklich versucht, viel weiterzubringen, und ich hab immer versucht, wie wenn ich eine Hausübung gehabt hätte, mich zu ermahnen und wenn ich in ein Tief gefallen bin, hab ich versucht darüber nachzudenken wie in den Sitzungen, warum ist es jetzt so, warum empfinde ich so, was passt grad nicht und was kann ich besser machen.

Paula beschreibt ihre eigene aktive Mitarbeit an der Therapie, indem sie sich von Anfang an darum bemüht, das forschende Nachfragen und Hinspüren in den Therapiesitzungen in den inneren Dialog zu übernehmen.

Und ich hab auch, den Übergriff betreffend, versucht, Fortschritte zu machen. Ich hab mir gedacht, ich möchte nicht mein ganzes Leben lang damit zu kämpfen haben. Ich möchte nicht zu jemandem werden, der deshalb irgendwie nicht lebt, nicht rausgeht, keinen Spaß hat. Ich bin fortgegangen, obwohl ich Angst gehabt hab, ich hab halt ganz einfach versucht, alles bewusst wahrzunehmen, mir gedacht, es ist in Ordnung. Ich hab aber auch mit mir geredet. Ich muss keine Angst haben, es ist alles O.K. Ich kann jederzeit nach Hause gehen, ich bin Herr meiner Sinne.

Sie schildert hier, wie sie sich ihren Ängsten gestellt hat. Das Fortgehen löst Erinnerungen an den Übergriff aus. Sie hat gelernt, sich in Form eines inneren Sprechens zu beruhigen, sich inneren Halt und Sicherheit zu vermitteln.

Und ich hab gerne auch wieder schöne Kleider angezogen und ich hab mich wieder geschminkt und hab mich gern weiblich präsentiert. Ich hab mir gedacht, warum sollt ich jetzt nicht das Recht haben, weiblich zu sein oder enge Kleider zu tragen. Und wenn ich Lust hab, auch einen Ausschnitt bis zum Bauchnabel. Dann steht mir das genauso zu wie früher, hab ich mir gedacht. Ich hab das wirklich bewusst gemacht, obwohl ich manchmal von anderen gemerkt hab, dass sie's nicht O.K. finden. Weil das anscheinend jemandem, der vergewaltigt worden ist, nicht zusteht, Figur zu zeigen oder Spaß zu haben oder sich Typen aufzureißen.

Paula steht zu ihrem weiblichen Ausdruck in Kleidung und Auftreten – offenbar gegen den Widerspruch ihrer Umwelt, die ihr bei diesem Thema bewertend oder auch ängstlich gegenüber steht.

Th: Da war viel der Wille, sich nicht unterkriegen zu lassen.

Paula: Ja, das ist immer stärker geworden.

Und so im neuen Jahr war dann auch eine schwierige Phase. Da hab ich dann psychische Schmerzen gehabt. Ich hab wirklich darunter gelitten, das war so ein Schmerz innen drin, den man nicht angreifen kann. ...

Mit der inneren Stärke kam auch der Schmerz näher in ihre Wahrnehmung. Paula beschreibt das Leiden unter einem seelischen Schmerz, den sie – anders als einen körperlichen Schmerz – nicht angreifen kann, auf den sie also nicht einwirken kann, den sie nicht lindern kann, nicht versorgen kann.

Es war jeden Tag. Und nach Wochen mit dem Schmerz hab ich nicht mehr gewusst, wie ich damit umgehen soll. Und dann hab ich festgestellt, und das hat ganz langsam begonnen, wenn ich mir selbst wehtue, dann hört der Schmerz ganz kurz auf, weil der Geist mit dem körperlichen Schmerz beschäftigt ist. Körperliche Schmerzen, mit denen kann man irgendwie umgehen.

Hier wird nachvollziehbar und verständlich, aus welchem inneren Impuls die Selbstverletzung entsteht – der körperliche Schmerz verdrängt den psychischen.

Und gleichzeitig hab ich auch gewusst, dass das wie eine Sucht ist. Ich hab auch immer stärkere Schmerzen gebraucht. Ich hab aber immer im Hinterkopf gehabt, dass ich irgendwann einmal wieder glücklich sein will. Und mein glückliches Ich soll nicht ständig die Erinnerungen am Körper tragen müssen, dass es einmal anders war. Deshalb habe ich immer darauf geachtet, dass es nie ausartet, dass es nie so schlimm wird, dass ich Spuren davon hab.

Doch es gibt auch die andere Seite. Paula ist sich der Gefahr dieser Entlastung über die körperliche Ebene vollkommen bewusst. Sie erkennt die Suchtdynamik des selbstverletzenden Verhaltens. Sie kann sich genau beobachten und zeigt in diesem Verhaltensmuster doch auch so etwas wie Achtsamkeit und Eigenverantwortlichkeit.

Th: Wie wenn in dieser Phase erst so richtig spürbar geworden wäre, was Ihnen zugestoßen ist. Wie wenn erst damals die Psyche das frei gegeben hat, diese Verletzungen und Schmerzen. Und Sie haben es damit zu lindern versucht, indem Sie sich selbst Schmerzen zugefügt haben. Wissen Sie noch, was da geholfen hat, dass es wieder besser geworden ist?

Paula: Ich hab das nicht lange gemacht. Zwei Monate oder so. Und ich hab einfach gemerkt, dass es einfach nicht gut ist, dass es immer mehr wird und dass das in eine Richtung führt, die ich nicht will.

...

Ich wollte nie jemand sein, der Narben am Handgelenk mit sich führt. Das wollt ich nicht sein. Ich wollt nicht jemand sein, dem man ansieht, von dem man gleich erkennt „aha, schwach“. Ich bin froh, dass ich diese Vernunft in mir gehabt habe und irgendwann aufgehört hab.

Da ist Paulas trotz allem auch umsichtige Haltung am deutlichsten spürbar. Sie lässt sich nie gehen, sie will keine schwache Person sein, sondern eben ganz sie selber.

...

Th: Wie weit könnte man zum heutigen Zeitpunkt sagen, dass Sie es überwunden haben? Kann man das überhaupt so bezeichnen?

Paula: Ich hab's akzeptiert. Ich hab's eigentlich auch abgeschlossen. Es ist nur noch sehr selten, dass ich mir Vorwürfe mache. Öfters dass ich mir denke, dass es heute nicht mehr passieren würde. Dass ich nie wieder in so eine Situation kommen möchte, dass ich nicht für mich kämpfen kann. Das ist etwas, das mich wahrscheinlich ein Leben lang begleiten wird. Auch in Filmen, wenn man das so sieht, wenn Vergewaltigungsszenen vorkommen. Das kann ich gar nicht sehen. Das möchte ich nicht sehen. Da bin ich immer richtig grantig, dass ich mir denk, wie kann man nur so leichtfertig damit umgehen. Und es ist mir auch jetzt aufgefallen, dass schon fast im allgemeinen Sprachgebrauch dieses Wort „Vergewaltigung“ vorkommt. Und ich mir denke, **wie** eigentlich?

Th: Also Sie sind da ganz ganz stark sensibilisiert.

Paula: Ja, auf das bin ich sensibel. Und das wird mich mein Leben lang begleiten. Aber ich seh das nicht mehr als nur schlecht. Es ist in Ordnung, sensibel zu sein. Vielleicht kann ich mich jetzt in andere Menschen noch besser hineinversetzen. Einfach wenn's jemandem auf Grund eines Ereignisses nicht so gut geht.

Paula beschreibt die langfristigen Auswirkungen des Übergriffs auf ihre persönliche Lebenseinstellung. Sie spricht von „Akzeptanz“ und davon, dass sie das Ereignis nahezu, bis auf gelegentliche Selbstvorwürfe, hinter sich gelassen hat. Was dennoch als bleibende Verunsicherung spürbar wird, ist die Sorge davor, in einen Zustand oder eine Situation zu geraten, in welcher sie nicht für sich kämpfen kann. Diese Verunsicherung betrifft auch den Umgang mit dem Thema in der Gesellschaft bzw. im allgemeinen Sprachgebrauch. Hier ist noch eine Schutz- und Vermeidungshaltung auf dem Hintergrund ihrer Verletzlichkeit erkennbar. Ihrer Einschätzung nach wird diese Verletzlichkeit ein Leben lang bleiben. Paula kann darin auch einen Wert erkennen – in der Einfühlung in das Leiden anderer Menschen – und kommt so in eine Haltung der Zustimmung. Hier realisiert sie also einen Einstellungswert (vgl. Frankl 1996).

...

Th: Fehlt noch etwas?

Paula: Ich hab einfach sehr viel über mich selbst gelernt. Auch die Beziehung mit Markus einfach wirklich abzuschließen und festzustellen, dass ich so etwas nicht will.

Dass das zu wenig war, dass das irgendwie nicht echt genug war. Ich hab mich einfach so viel weiter entwickelt. Dass das, glaube ich, nie wieder etwas für mich wäre, so eine Art der Beziehung zu führen. Damit meine ich nicht eine Fernbeziehung oder eine Beziehung mit einem Mann, sondern einfach eine Beziehung, wo ich nicht so glücklich bin.

...

Und ich finde, es hat sich auch bezahlt gemacht, dass ich an mir gearbeitet habe. Auch dass ich mit mir selbst glücklich war und dann meine Partnerin kennengelernt habe.

Ich bin froh, dass ich den Vorfall vor einem Jahr zum Anlass genommen hab, wirklich an mir zu arbeiten und herauszufinden, was ich will und auch dass ich anscheinend auf Frauen steh – so sehr hab ich zu mir gefunden.

In dieser letzten Passage geht es um das Thema der Echtheit ihrer Beziehung und damit um ihre Authentizität als Person (das Thema der dritten Grundmotivation), aus der heraus sie ihre Partnerin kennengelernt hat. Sie spricht von ihrer Entwicklung und ihrer neu gefundenen Identität als lesbische Frau. Das Neue ist noch nicht ganz eingeholt („anscheinend“), aber für den Moment ist sie zu einer inneren Zustimmung gekommen.

CHANGE INTERVIEW NACH ELLIOTT

Im Anschluss an das freie rückblickende Gespräch wurde das Change Interview nach Elliott (1999) durchgeführt.

Frage: Wie hat es sich im Allgemeinen angefühlt, in Therapie zu sein?

Paula: Gut. Also es war anstrengend. Es ist Arbeit. Manchmal war ich schon fast grantig, aber im Großen und Ganzen ist es immer schön, herzukommen und zu reden. Ich bin ein Mensch, der gerne redet und auch gern über sich redet. Und irgendwie, da ist mal die Zeit und der Ort, um das zu tun. Und egal, über was ich reden will, es ist angebracht. Und das ist schön.

Frage: Wie geht es Ihnen derzeit ganz grundsätzlich?

Paula: Super gut. Richtig gut. Ich bin sehr glücklich.

Frage: Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Paula: Hmm... (Pause) Ich würde mich beschreiben als eine Person, die sowohl quirlig sein kann als auch sehr still und leise. Ich bin mittlerweile sehr selbstreflektiert. Ich red' sehr gern mit mir selbst. Ich red' aber auch mit anderen sehr gerne über emotionale Dinge, über allgemeine Dinge. Ich bin sehr neugierig, was sich auch für meinen Beruf eignet. Ich bin gern Journalist. Ja, und ich bin mittlerweile das Leben bejahend.

Frage: Wie würden Sie andere beschreiben?

Paula: Manchmal bin ich ein bisschen verplant oder so. Und durcheinander. Ich komm manchmal zu spät, aber ich glaub, andere würden mich beschreiben, dass man viel von mir haben kann, dass ich offenherzig bin und sehr sozial. Ich kümmere mich um andere, bin liebevoll.

Frage: Welche Veränderungen würden Sie an sich beschreiben seit Beginn der Therapie?

Paula: Auf jeden Fall die Selbstreflexion. Und es ist eine Veränderung um 180 Grad, wie wenn ich ein anderer Mensch geworden wäre. Also nicht ein anderer, wie wenn ich ICH geworden wäre.

Frage: Hat sich irgendetwas zum Schlechteren verändert?

Paula: Ich will mein gesamtes soziales Umfeld in Therapie schicken (lacht). Das ist schon fast die Antwort auf alles.

Frage: Gibt es etwas, das Sie noch verändern möchten?

Paula: Ja, ich glaub, das ist so ein lebenslanger Prozess. Und ich möchte nie sagen können von mir selbst, ich hab mich aufgehört zu entwickeln. Es gibt immer wieder Dinge, die ich an mir bemerk, wo ich mir denk, nein, da möcht ich mehr daraus machen, damit bin ich noch nicht zufrieden. Ich stell eigentlich sehr hohe Maßstäbe. Ich mein, ich bin mittlerweile sehr geduldig mit mir selbst geworden. Aber trotzdem bin ich irgendwie bereit, mich zu entwickeln, mehr zu machen. Und wenn ich Fehler mache, vor allem im sozialen Verhalten, dann versuch ich darüber nachzudenken. Warum hab ich das gemacht, wie könnt ich's besser machen? Ich will mein Leben lang mich weiterentwickeln.

Frage: Wie erwartet oder überraschend waren diese Veränderungen?

(1 ... wenig überraschend, 5... sehr überraschend)

Paula: Fünf. Ich hätt' nie damit gerechnet, derart glücklich zu werden. Weil ich an einem Punkt war, wo alles schwarz war. Und ich hätt mir gedacht, dass ich auf einer Skala, auf einer Glücklichs-Skala auf drei komm, dass ich ganz zufrieden bin mit meinem Leben. Aber ich hätt nicht damit gerechnet, dass ich derart glücklich werd.

Frage: Für wie wahrscheinlich hätten Sie diese Veränderung gehalten ohne Therapie?

(1 ... sehr wahrscheinlich, 5 ... unwahrscheinlich)

Paula: Ich denk schon, dass ich auch allein geschafft hätte, dass es mir wieder besser geht. Einfach, weil sich's mit der Therapie anfühlt, als wär's alles meine Idee gewesen. Aber so hätt das sicher nicht funktioniert. Also, allein wäre ich glaub ich vielleicht auf 3 gekommen. ... nein eigentlich zwei – das umschließt, dass ich allein sicher geschafft hätt, dass es mir gut geht, aber nicht, dass ich so glücklich werd', vor allem nicht in der Zeit.

Frage: Wie wichtig oder bedeutend waren diese Veränderungen für Sie?

(1 ... ganz wichtig, 5 ... eher unwichtig)

Paula: Eins, sehr wichtig.

Frage: Wodurch, glauben Sie, sind diese Veränderungen zustande gekommen?

Paula: Ja einfach, ich glaub auch an meine Bereitschaft, dass ich wieder glücklich sein will. Und durch meine Bereitschaft, dafür auch an mir zu arbeiten, auch wenn's unangenehm ist.

Frage: Was war insgesamt hilfreich in der Therapie?

Paula: Die Einordnung. Dass es halt irgendwie... Ich bin immer gekommen mit einem Problem, und das war wie ein Wollknäuel, das irgendwie total verknötet ist. Und in der Therapie hab ich's dann irgendwie so auffädeln können und ordnen. Die roten Fäden gehören hierhin und die anderen gehören dahin. Und einfach auch zu verstehen, wie ist es dazu gekommen, dass die roten und grünen Fäden vermischt worden sind.

Frage: Was war hinderlich bzw. nicht hilfreich oder auch negativ oder enttäuschend?

Paula: Naja, es ist natürlich nie schön festzustellen, dass man Fehler hat. Aber darum geht's ja eigentlich. Also ich würd sagen, nichts war hinderlich. Natürlich ist es nicht im-

mer schön, auf unguete Dinge hingewiesen zu werden, aber das gehört dazu, sonst kann man ja nicht zum Schönen zurückfinden.

Frage: Gab es Dinge, die schwierig oder schmerzlich waren?

Paula: Natürlich. Einfach die ganze Aufarbeitung von dem Übergriff im Sommer. Das ist nicht schön und auch die Aufarbeitung meiner letzten Beziehung, die sehr schmerzhaft war. Das war alles andere als angenehm. Aber das war notwendig.

Frage: Was haben Sie in der Therapie vermisst?

Paula: Es ist natürlich jetzt nicht, wie wenn man eine Pille nimmt, die alles auf einmal glücklich zaubert. Aber davon bin ich nicht ausgegangen. Also nichts.

Frage: Haben Sie Vorschläge einerseits bezüglich der Forschung oder bezüglich der Therapie?

Paula: Vorschläge? Hmm... Was man besser machen kann? Mir fällt gar nichts ein, aber ich denk gern noch drüber nach.

RESÜMEE

Die Antworten aus dem Change Interview legen den Fokus auf die Sichtweise der Klientin, wie sie die erlebten Veränderungen selbst versteht. Einerseits erbringen die getroffenen Aussagen eine klare Bewertung, ob und wie stark ein Therapieeffekt in positiver (bzw. ggf. auch negativer) Richtung erlebt wird. In Paulas Fall bringen sie die eindeutige positive Bewertung quasi auf den Punkt. Andererseits sind Erklärungen der Klientin angefragt, das eigene Verständnis darüber, was geholfen hat. Paula spricht davon, dass es die Einordnung war, in der Art eines Entwirrens von Fäden in einem Wollknäuel. Aus existenzanalytischer Sicht kann dieses „Einordnen“ als das Finden einer haltgebenden Struktur im Sinn der ersten Grundmotivation verstanden werden.

Was in der Verkürzung auf subjektive Theorien über die Therapiewirkung auf der Strecke bleibt, ist die Reflexion des Prozesses, auf das tiefer gehende Erleben von Phasen bzw. Wendepunkten innerhalb der Therapie. Diese Reflexion findet im freien Therapie-Rückblick hingegen breiten Raum – auf Kosten der klaren und eindeutigen Bewertung des Effekts. Manche Aussagen aus dem Change Interview blieben schwer verständlich, würde man nicht den Therapie-Rückblick dazustellen.

Die Fragen zur Selbsteinschätzung bzw. Fremdeinschätzung innerhalb des Change Interviews stehen inhaltlich losgelöst vom Thema „Wirkung der Therapie“ und sind ohne weitere Interpretation wenig ergiebig für eine Aussage im Rahmen der Outcome-Forschung. Eine Falldarstellung aus der subjektiven Perspektive des Therapeuten (der in Personalunion der Forscher ist) scheint für ein umfassendes, nachvollziehbares Bild der Therapiewirkung notwendig zu sein – ganz im Sinn des Paradigmas der qualitativen Psychotherapieforschung.

Abschließend sei erwähnt, dass die Patientin „Paula“ ihre Zustimmung zu den Schlussfolgerungen aus der phänomenologischen Analyse gegeben hat. Sie konnte sich darin gut wiedererkennen und fühlte sich verstanden.

Literatur

- Elliott R (1999) Client change interview protocol. <http://www.experiental-researchers.org/instruments/elliott/changei.html>. Accessed 8 Sep 2014
- Frankl V E (1996) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 2°
- Längle A (1999) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). Existenzanalyse 16, 1, 18–25
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1–8
- Längle A (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. Existenzanalyse 22, 2, 4–18
- Längle S (2007) Phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 24, 2, 54–61
- McLeod J (2000) Qualitative outcome research in psychotherapy: issues and methods. In: Society for psychotherapy research annual conference, Chicago
- McLeod J (2001) Developing a research tradition consistent with the practices and values of counselling and psychotherapy: why counselling and psychotherapy research is necessary. Counselling and Psychotherapy Research 1, 3, 3–11
- Rodgers B, Elliott R (2015) Qualitative Methods in Psychotherapy Research. In: Gelo O C G, Pritz A, Rieken B (Eds). Psychotherapy Research. Foundations, Process, and Outcome. Wien: Springer, 559–578
- Slife B D (2004) Theoretical challenges to therapy practice and research: the constraint for naturalism. In: Lambert M J (Ed) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change, 5th edition. New York: John Wiley, 44–83
- Terr L C (1991) Childhood traumas: an outline and overview. American Journal of Psychiatry 148, 1, 10–20

Anschrift der Verfasserin:

DR. ASTRID GÖRTZ
Breitenfurter Straße 376/10/17
A-1230 Wien
astrid.goertz@existenzanalyse.org

NEU SEIT 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 oder online 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

PHÄNOMENOLOGISCHE ANALYSE VON VORBILDERN FÜR LEIDERFAHRUNGEN JUGENDLICHER

EKATARINA SVESHNIKOVA

Leiderfahrung im Sinne der Existenzanalyse ist ein Prozess tiefer persönlicher Verarbeitung eines Verlustes von grundlegenden Existenzbedingungen. Bei modernen Jugendlichen, die psychologische Hilfe suchen, zeigt sich oftmals das Vorherrschende psychodynamischer Muster im Umgang mit einem Verlust und das Fehlen persönlicher Verarbeitung einer Leidenssituation. Wir nahmen an, dass dies durch die Tatsache bedingt ist, dass es in ihrer Lebenserfahrung keine nennenswerten Beispiele von persönlicher Leidverarbeitung, an welchen sie sich orientieren könnten, gibt. In der vorliegenden Studie haben wir die Verhaltensmuster bei Leiderfahrungen analysiert, wie sie die Protagonisten populärer Fernsehserien zeigen, die die Jugendliche als ihre Vorbilder (elf männliche und zwölf weibliche) wählen. Als Ergebnis haben wir festgestellt, dass diese Helden in den meisten Fällen in schwierigen Lebenssituationen psychodynamische Verhaltensmuster an den Tag legen. Wir überprüften diese Ergebnisse in der psychotherapeutischen Praxis, indem wir die Leiderfahrungen unserer Klienten mit den bearbeiteten Beispielen verglichen, und fanden das Verhalten ähnlich wie bei den Referenzverhaltensmodellen, was die Teenager davon abhält, sich personal mit dem Thema ihrer Leiderfahrung auseinanderzusetzen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologische Analyse, Jugendpsychologie, Leiderfahrung, Existenzanalyse

PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF ROLE MODELS FOR ADOLESCENT EXPERIENCE OF SUFFERING

The experience of suffering in terms of Existential Analysis is a deep personal process of coming to terms with the loss of fundamental conditions of existence. Modern teens seeking psychological help often show a predominance of psychodynamic patterns concerning loss, and they frequently lack personal processing in suffering situations. We assumed that this is due to the absence of significant examples of orientation for the personal processing of suffering in their life experience. In the present study, we analyzed the behavioral patterns of the suffering experience demonstrated by the popular TV-show heroes that teens choose as reference behavior models (11 male and 12 female models). As a result we found that these heroes demonstrate psychodynamic behavior patterns in difficult life situations in most cases. We checked these results in psychotherapeutic practice by comparing the cases of suffering experience of our clients to the conducted samples, and observed similarities between their attitudes and the reference behavior models which consequently prevent teenagers from personally dealing with the theme of suffering.

KEYWORDS: phenomenological analysis, adolescent psychology, suffering experience, Existential Analysis

EINLEITUNG

Psychologische Probleme, denen Psychotherapeuten in ihrer täglichen Arbeit mit Jugendlichen begegnen, bedürfen einer Untersuchung ihrer Ursachen. Psychologen betreiben eine Menge Forschungsarbeit zu diesem Thema und stoßen in der Generation moderner Jugendlicher auf besondere Merkmale. Die Autoren beschreiben die Abwesenheit von Vertrauen, und ein Gefühl von Instabilität in Bezug auf die Welt (Bauman 2000), einen Mangel an nahen Beziehungen und Schwierigkeiten beim Zulassen von Nähe (Shaffer, Kipp 2013), eine instabile Hierarchie von Werten und Lebenszielen (Bardi et al. 2009), Schwierigkeiten bei der Identitätsfindung, beeinträchtigte oder multiple Identitäten (McLean 2014) und Schwierigkeit der Sinnfindung. Aus der Perspektive der Existenzanalyse zeigen diese Ergebnisse nicht erfüllte fundamentale Existenzbedingungen, was es den Einzelnen unmöglich macht, ein erfülltes Leben in Kontakt mit dem eigenen Inneren zu führen. In einer sich ständig verändernden Welt, in welcher Orientierungspunkte und Werte nicht stabil sind, werden die Jugendlichen oft allein gelassen, und sie sehen keine Möglichkeit selbst damit umzugehen. Dies ist der Grund dafür, dass die Anzahl der Jugendlichen, die psychologische Hilfe suchen, von Jahr zu Jahr steigt.

Die Nichterfüllung grundlegender Existenzbedingungen ist leidvoll, aber wie kann ein Jugendlicher mit diesem

Leiden umgehen? Leiden und Trauma sind ein integraler Teil menschlicher Existenz, aber wie ist es möglich weiter zu leben, wenn der Schmerz zu groß wird? Dieses Thema beunruhigt die Menschheit seit Jahrtausenden, und alle Religionen stellen auf die eine oder andere Weise die Frage nach dem Sinn des Leidens im menschlichen Leben. Eine klare Reflexion dieses Themas gibt es unter anderem in der christlichen Tradition, welche das Leiden als Heilkraft für die Seele beschreibt. Durch Leiden und Demut kann sich der Mensch Gott und der Erlösung nähern.

Die Existenzanalyse betrachtet Leiden auch als eine Bedingung für die Persönlichkeitsentwicklung. Durch die Leiderfahrung könnten Menschen lernen, sich auf die Welt mit ihren Gesetzmäßigkeiten einzulassen, könnten lernen, die uns angebotenen Werte zu erkennen und zu erfahren, und damit zu einem besseren Verständnis für sich selbst und die eigenen Werte zu kommen (Frankl 2007). Trotz der Tatsache, dass ein Trauma oftmals Leben zerstört, ist es möglich, Lebenssinn zu finden (Frankl 1992).

Im Angesicht von Schmerz wird Selbstverteidigung zur ersten, instinktiven Reaktion, welche psychodynamische Bewältigungsmechanismen (Vermeidung, Aktivismus, Aggression oder Totstell-Reflex) auslöst (Längle 2013). Nach einer Weile beginnt sich jedoch das Leben durch die Abwehr hindurch durchzusetzen, der Mensch geht in sich und kann durch personale Verarbeitung durch den Schmerz hindurchgehen und dabei den Kontakt mit der Person aufrecht er-

halten. Indem die traumatischen Umstände akzeptiert, die Trauer über die verlorenen Werte und die eigenen Gefühle zugelassen werden, ist ein Mensch in der Lage, in personaler Beziehung zur Welt zu bleiben. Dieser Prozess braucht Zeit, und er verlangt danach, mit dem tiefsten Selbst in Kontakt zu bleiben, aber auf diese Weise kann das Leiden tatsächlich eine starke transformative Kraft bedeuten. Wenn dies jedoch nicht geschieht, und jemand bleibt in den psychodynamischen Reaktionen verhaftet, kann dies zu Neurosen oder Persönlichkeitsstörungen führen.

ANALYSE VON REFERENZMODELLEN DER LEIDERFAHRUNG

Eines der Hauptthemen in der Adoleszenz ist der intensive Prozess der eigenen Identitätsfindung, hauptsächlich durch die Identifikation mit anderen. In der modernen Welt ist die Identifikation mit realen Personen manchmal durch die von Kultur und Gesellschaft bereitgestellten Identifikationsfiguren ersetzt worden, hauptsächlich mit Protagonisten aus Filmen, Büchern und Fernsehshows. Jugendliche haben oft weder ein gefestigtes Selbstbild, noch einen guten Kontakt zu den eigenen Gefühlen, und indem sie sich mit Referenzmodellen aus den genannten Medien identifizieren, kopieren die Teenager nicht nur das Verhalten, sondern suchen in ihrer Vorstellung psychologische Charakteristika, die denen der Idole ihrer Shows ähneln: Motive, Gefühle, Bedeutungen. Auch die Art mit der eigenen inneren Realität umzugehen, versucht der Teenager aus den bereitgestellten kulturellen Beispielen nachzuahmen. Wie zeigt man Gefühle? Wie schenkt man Liebe? Und wie geht man mit Verlust und Leiden um?

In der modernen Gesellschaft wird der Wert des Leidens oftmals geleugnet, was hauptsächlich „Verdienst“ der populären Positiven Psychologie ist (Seligman 2002). In der Positiven Psychologie liegt die Betonung hauptsächlich auf positiven Erfahrungen und Ereignissen, wobei mit traumatischen Situationen assoziierte Gefühle aus dem Leben verbannt werden. Einstellungen wie „Konzentriere dich auf das Positive“, „Lass den Schmerz los“, „Lass dich nicht von negativen Gefühlen beeinflussen“ können zu einer Fixierung auf Abwehrmechanismen führen, und zu einem Verlust der Beziehung zur eigenen Person. Blockierte Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen und mangelnder Kontakt mit ihrem inneren Selbst finden sich in der psychotherapeutischen Praxis häufig bei Jugendlichen.

„Fehlgeleitete Identität“ und „Hüpfen zwischen Identitäten“ werden von vielen Forschern seit E. Erikson (Erikson 2004) als Charakteristika von Jugendlichen als Versuche verschiedener Reaktions- und Verhaltensweisen beschrieben. Ein Verständnis dafür, an welchen Beispielen sich die Teenager orientieren, könnte dem Therapeuten helfen, diese gemeinsam mit den Klienten zu erörtern damit sie zu einem besseren Selbstverständnis und zur eigenen Authentizität zu finden.

In dieser Studie haben wir eine phänomenologische Analyse der Verhaltens- und Reaktionsweisen der für Jugendliche signifikanten Charaktere durchgeführt, um dadurch zu erfahren, welche ihrer Reaktionen und Gefühle in verschie-

denen Situationen die modernen Teenager als Verhaltensreferenz betrachteten. Wir befragten 300 Jugendliche (13–17 Jahre, mit ausgeglichener Geschlechterverteilung) um zehn Charaktere aus Filmen, TV Serien und Büchern zu bestimmen, von deren Reaktionen und Verhalten sie sich am meisten angesprochen und zur Nachahmung inspiriert fühlten. In der Zusammenfassung der Ergebnisse haben wir 23 populäre Charaktere (interessanterweise 21 davon aus TV Serien) identifiziert, die von mehr als 40% der Befragten (elf männliche und zwölf weibliche Vorbilder) angeführt wurden. Diese waren die Helden beliebter Jugend-TV Serien wie „The Vampire Diaries“, „Game of Thrones“, „Skins“, „Pretty Little Liars“ und anderer. Es ist interessant, dass die weiblichen Befragten hauptsächlich weibliche Teens als Referenzmodelle auswählten, während der männliche Teil hauptsächlich auf Männer über 20 fokussiert war. Nach Sichtung des Inhalts dieser TV Serien wurden für die einzelnen Charaktere einige Episoden identifiziert, in welchen die Erfüllung einer der grundlegenden Existenzbedingungen nicht gegeben ist. Wir haben die am häufigsten vorkommenden traumatischen Situationen identifiziert und die Erfahrungen und das Verhalten der im Film gezeigten Charaktere analysiert. Es ist klar, dass in den Filmen die Erfahrungen der Charaktere in verkürzter Form gezeigt wurden, aber für unsere Studie war es wichtig, jenen Teil des Verhaltens zu analysieren, der die Charaktere für die Jugendlichen so attraktiv macht.

Eine Analyse des Verhaltens und der psychischen Reaktionen der Charaktere in traumatischen Situationen, die Folgen solcher Situationen, und die Art wie der Held damit umgeht, hat es uns ermöglicht, einige allgemeine Trends von Leiderfahrungen, an denen sich die Teenager orientieren, zu identifizieren. In der Folge beschreiben wir einige der häufigsten traumatischen Situationen, Erfahrungen und Verhalten der Charaktere, und die Verhaltensstrategien für die Lösung einer Situation.

Situation von körperlichem Schmerz, Krankheit oder extremer Erschöpfung

Situationen, in welchen ein Charakter krank oder körperlich verletzt wird, kommen in den Serien sehr häufig vor, aber der Prozess der Erfahrung des Schmerzes im Hinblick auf psychische Reaktionen wird nur sehr unzureichend gezeigt. Die häufigste Reaktion ist die Verleugnung des Schmerzes (neun von elf Männern und sieben von zwölf Frauen). Der Held kann sogar abnormen körperlichen Schmerz erleiden, aber fortfahren den Schmerz zu leugnen und sich so zu verhalten, als sei nichts geschehen. Nach einer Weile wird die Tatsache vergessen, dass er eigentlich einen andauernden Schmerz spüren müsste. Gleichmaßen wird bei anderen Charakteren ein solcher Umgang mit körperlichem Leiden als Manifestation innerer Stärke gesehen.

Eine verbreitete Bewältigungsreaktion bei physischem Schmerz ist seine Vermeidung durch den Gebrauch von Alkohol und Drogen. Diese situationsbezogene Reaktion zeigt sich bei Frauen und Männern in gleicher Weise (bei über der Hälfte der Charaktere). Danach kann die traumatische Situation vergessen werden, oder es kommt zu einem weiteren Bewältigungsmodus.

Eine depressive Reaktion ist weniger üblich. Sie kommt hauptsächlich bei Frauen vor (fünf von zwölf Frauen, einer von elf Männern) und ist meist mit einer ernsthaften körperlichen Krankheit oder abnormen physischen Veränderung verbunden. Eine depressive Reaktion wird durch Gleichgültigkeit, Apathie, sozialen Rückzug, Antriebslosigkeit und suizidale Tendenzen dargestellt. Nach einer Weile kann der Wunsch etwas zu verändern aufkommen, die Figur leistet aktiven Widerstand gegen die Krankheit (was zur Heilung führt), oder die Situation konnte vergessen werden und wurde nie wieder gezeigt. Freunde der Figur sehen Depression als etwas, das verändert werden muss, und schlagen als Lösung aktives Bemühen um physische Gesundheit vor, oder sie versuchen den Helden/die Heldin mit Partys oder anderen Unterhaltungsmöglichkeiten aufzumuntern.

Nur zwei der 23 Charaktere (beides Mädchen), die sich in einer Situation von körperlichem Leiden befanden, waren in Beziehung zu sich selbst und zeigten eine personale Verarbeitung. Sie bemühten sich, ihren neuen Zustand und den körperlichen Schmerz anzunehmen, diskutierten laufende Veränderungen mit ihren Freunden und fanden dadurch einen Ausweg.

Wir können zusammenfassen, dass in der Regel eine Situation körperlichen Leidens als etwas betrachtet wird, das von selber vergeht und keine persönliche Zuwendung braucht. Aktive Aufmerksamkeit auf dieses Thema oder Schmerzbezeugung anderen gegenüber wird als Zeichen von Schwäche gesehen, die überwunden werden muss. Dies kann in solchen Situationen als grundsätzliche Einstellung identifiziert werden.

Verlust von Halt und Vertrauen, schwierige Lebensumstände

Solche Situationen sind auch sehr verbreitet und bilden oft die Grundlage der Handlung in einer TV Serie. Die Charaktere entdecken Geheimnisse und rätselhafte Dinge, die ihr Leben erschüttern, sie verlieren ihren Job, übersiedeln in ein neues Umfeld oder müssen ins Gefängnis. Die psychischen Erfahrungen der Charaktere in solchen Situationen werden jedoch nur ungenügend dargestellt, sondern hauptsächlich das reaktive Verhalten des Helden dabei. Als personalen Umgang mit solchen Situationen sehen wir die eigene Aufarbeitungsarbeit und Selbstbegleitung mit dem Ziel der Akzeptanz der neuen Umstände unter Beibehaltung der Wertestruktur und der eigenen Authentizität.

Die häufigste Reaktion der männlichen Charaktere ist Aggression. In verschiedenen Ausformungen zeigte sie sich bei zehn von elf männlichen Charakteren, während sie bei den weiblichen Charakteren nur bei drei Mädchen zum Ausdruck kam. Reaktionen auf aggressives Verhalten werden so gut wie nie gezeigt; die Situation entwickelt sich weiter, ungeachtet des aggressiven Verhaltens der Charaktere. Ein ähnliches Bild in destruktivem Verhalten sehen wir, wenn der Held durch seine Handlungen die Situation noch verschlimmert, etwa durch die Zerstörung der Möbel in seiner neuen Wohnung, oder durch einen Streit mit Freunden. In nur drei Fällen wurde mit den Freunden anschließend über das Geschehene diskutiert, was dadurch zur Akzeptanz der

traumatischen Situation führte.

Für die meisten weiblichen Figuren (zehn von zwölf) waren die Hauptreaktionen auf traumatische Ereignisse verschiedene Formen des Aktivismus, hauptsächlich indem sie sich um die Lösungen der Probleme anderer kümmerten. Es gab auch Aktivismus durch Sport, verstärkten Einsatz in Studium oder Arbeit und beiläufigen Sex. Diese Aktionen werden auch aktiv von anderen unterstützt auf Grund folgender Einstellungen: „Ich kann sowieso nichts ändern und darum werde ich nicht darüber nachdenken, ich lerne lieber oder genieße das Leben.“ Die Konsequenz solcher Reaktionen ist in allen Fällen positiv: Die Situation wird allmählich vergessen, der Charakter macht Veränderungen durch und sein Leben geht weiter. In nur einem der analysierten Fälle wurde die Heldin durch ihr Verhalten mit neuen Herausforderungen konfrontiert, und durch eine Diskussion mit Freunden war es ihr möglich zu erkennen, dass sie vor ihren Problemen davonlief, und sie begann zu verstehen was ihr geschehen war.

Eine ebenso geläufige Reaktion für über die Hälfte der Charaktere war, ein temporäres Vermeiden durch Alkohol, Partys und Drogen. Diese situationsgebundene Reaktion taucht von Zeit zu Zeit auf, Konsequenzen werden nicht gezeigt und es wird als ein Weg „sich zu entspannen“ angesehen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass in einer Situation von Verlust des Halts und Lebenszusammenhangs gezeigt wird, dass Verhaltensreaktionen auf eine unerklärliche Weise zu einer Akzeptanz der Situation und zur Entstehung einer personalen Haltung führen. Dieses Phänomen kann als „dissoziiertes Modell der Leiderfahrung“ bezeichnet werden: Die psychologischen Konsequenzen der Situation entstehen nicht aus den Handlungen oder den Reaktionen eines Charakters; sie tauchen plötzlich ohne irgendeine Erklärung dafür auf.

Der Tod geliebter Menschen (Eltern oder Freunde)

Trotz der Tatsache, dass dies eine der schwierigsten und traumatischsten Situationen die man sich vorstellen kann ist, haben alle in Betracht gezogenen Charaktere sie zumindest einmal erlebt. Im Verständnis der Existenzanalyse ist der persönliche Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen die Trauer, als Ausdruck des Verlusts von etwas Wertvollem. Im Trauerprozess lässt der Mensch den Schmerz nahe an sich heran, fühlt und durchlebt ihn, sodass er sich davon auch wieder lösen kann. Anfangs zeigen jedoch die meisten Menschen im Angesicht eines Verlustes Bewältigungsreaktionen, und es braucht Zeit einen so großen Schmerz an sich heranzulassen.

Bei der Analyse des Verhaltens der dargestellten Charaktere in solchen Situationen können wir nahezu alle Arten von Bewältigungsreaktionen finden, aber oftmals findet man eine Art „unterbrochener Logik“ im Erfahrungsprozess. So durchläuft zum Beispiel ein Charakter zuerst eine emotionale Regression, ist von allen Gefühlen abgespalten, lehnt Beziehungen ab, zeigt Gleichgültigkeit und Apathie. Nach einer Weile können Aktivismus oder Aggression auftauchen, und anschließend kommt es bei dem Charakter zu Trauer

und Kummer wenn er/sie sich weinend von der verstorbenen Person verabschiedet oder mit anderen über den Verlust spricht. Aber schon bald beginnen wieder die Bewältigungsreaktionen, der Prozess der persönlichen Verlusterfahrung und wiederum die Bewältigungsstrategien. Auch die Reaktion der anderen ist unbeständig: Von einem Augenblick zum nächsten können sie etwa raten den Schmerz loszulassen, oder sich abzulenken, Rache und Gerechtigkeit zu fordern (wenn es Mord war), zu trauern oder „stark zu sein“.

Für gewöhnlich ist die häufigste Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen bei weiblichen Charakteren, sich in die Arbeit oder das Studium zu stürzen, und für männliche Charaktere Vermeidung durch Alkohol oder durch Schuldzuweisungen. Ein voller personaler Trauerprozess wird bei weniger als der Hälfte der Charaktere gezeigt. Kummer zeigt sich durch Einsamkeit, Meditation und Erinnerungen, in denen die Betroffenheit durch den Verlust gezeigt wird. Aber sogar diese Charaktere können später wieder psychodynamische Reaktionen zeigen.

Nach einer (manchmal sehr kurzen) Zeit ist das Leiden durch den Verlust eines geliebten Menschen verschwunden, und psychologische Konsequenzen für den Einzelnen sind nur bei fünf von 23 Charakteren zu sehen.

Trennung von einem geliebten Menschen, unerwiderte Liebe, unlösbare Beziehungskonflikte

Verlust oder Mangel an Nähe kommen ebenfalls sehr häufig bei nahezu allen Charakteren vor, und dieser Erfahrungsprozess ist gewöhnlich ein wichtiger Teil der Handlung. Die häufigste Reaktion (neun von zwölf Frauen, sieben von elf Männern), die von allen voll unterstützt wird, ist Aktivismus in verschiedenen Ausformungen. Kaum durch den Verlust durch, wird die alte Beziehung durch eine neue, oder durch ein aktives Sozialleben (Partys, Verabredungen, Ausflüge usw.) ersetzt. Ein solches Verhalten wird gesellschaftlich hoch akzeptiert und von anderen angeboten, besonders wenn der Charakter Zeichen der Trauer zeigt oder den Anschluss vermeidet. Das Ergebnis eines solchen Verhaltens führt nach einer Weile zur völligen Beendigung der Leidenssituation. Trauer oder jegliche andere personale Bewältigung geschehen hinter der Szene. Obwohl andere oft raten „sich Zeit zu lassen“ bedeutet das nicht, die Zeit für die personale Verarbeitung oder die Trauer um den Verlust zu verwenden, sondern sich von den Problemen abzulenken und „Spaß zu haben“.

Eine ebenfalls häufige Reaktion ist die Abwertung (fünf von zwölf Frauen, vier von elf Männern), wenn jemand den Wert einer verlorenen Beziehung oder den des Partners leugnet. Es könnte in Zusammenhang mit Aggression stehen, wenn ein Charakter alle Erinnerungen an eine verlorengegangene Nähe zerstört, oder sie als „Überbewertung des Phänomens Nähe“ entwertet, also wenn er/sie aufhört Nähe als etwas Einzigartiges zu sehen, über dessen Verlust man auch traurig sein sollte.

Aggression als solche kommt eher selten zum Ausdruck, und wenn, interessanterweise als Hass anstatt Wut. Bei männlichen Charakteren zielt die Aggression auf den

Rivalen, bei weiblichen Charakteren auf sich selbst (durch Selbstbeschuldigung oder durch Verleugnen der eigenen Individualität). Es ist überraschend, dass die Wut, die im existenzanalytischen Ansatz als Bewältigungsreaktion auf den Verlust von Nähe gilt, nur in einer der analysierten Situationen gegeben war. Im Kern der Aggression sehen wir nicht die Absicht die Nähe zurückzugewinnen (2. Grundmotivation), sondern sich für die Kränkung zu rächen (1. Grundmotivation), oder die eigene, Schmerz empfindende Identität zu vernichten (3. Grundmotivation).

Zusammenfassend können wir in den Charakteren als Grundeinstellung ein Verhalten identifizieren, das die Nähe als etwas Einzigartiges, dessen Verlust zu betrauern ist, ablehnt. Auch hier können wir einen „Abspaltungsprozess“ feststellen, wenn die Handlungen der Charaktere keine logischen Konsequenzen zeigen, und der Schmerz „von selbst“ verschwindet.

Ablehnung durch andere, Mobbing, Unfähigkeit sich selbst zu sein

Die Unfähigkeit sich selbst zu sein bezieht sich auf die Nichterfüllung der dritten fundamentalen Existenzbedingung. Es bedeutet die Unfähigkeit mit sich selbst und mit der Welt in Kontakt zu sein, was zu dem Gefühl führt, dass die Welt die eigene Individualität nicht akzeptiert, und nicht gestattet man selbst zu sein. Hier haben wir Situationen untersucht, in welchen es schien, dass die ganze Welt einen Charakter in seiner Individualität ablehnt. Als persönliche Bewältigung solcher traumatischer Situationen betrachtet die Existenzanalyse ein Verständnis für sich selbst, und Selbstverfindung durch die aktive Arbeit an den Ich-Strukturen.

In der Analyse des Verhaltens der Charaktere konnten wir jedoch keinen persönlichen Bewältigungsprozess feststellen. Die häufigste Bewältigungsreaktion bei der Mehrheit der Charaktere war Aktivismus. Das konnte durch den Versuch in eine bestimmte Bezugsgruppe zu kommen geschehen, durch Fanatismus in Bezug auf irgendwelche Ideale, oder durch co-abhängige Beziehungen. Der Charakter hat hier nicht das Bewusstsein einer Unterstützung von außen, und seine wichtigste Absicht ist es, ein soziales Umfeld zu finden, durch welches er emotionale Zugehörigkeit erfährt. Dies kann auch durch Wichtigmachen oder Selbstverleugnung ausgedrückt werden.

Eine weitere Situation in welcher der Held/die Heldin das Gefühl der Unmöglichkeit hat er/sie selbst zu sein, ist eine schwierige Beziehung zu den Eltern. Hier ist der Haupttrend (sechs von neun Männern, fünf von acht Frauen) eine Vermeidung der Beziehung mit den Eltern, oder von Zuhause fortzulaufen. Es gibt nicht einmal den Versuch die Situation mit den Eltern zu diskutieren und die eigene Position darzustellen.

Seltener Reaktionen auf Mobbing und Zurückweisung durch andere sind Aggression und Vermeidung. Aggression entsteht für gewöhnlich in einer engen Beziehung, wenn der Partner sich weigert, die Individualität des Protagonisten anzuerkennen. Die Aggression manifestiert sich in einer Form von Wut, manchmal auf eigenartige Weise die Hand ausstreckend um sich zu zeigen. Vermeidung (durch Gleich-

gültigkeit oder Rückzug ins eigene Innere) zeigt sich nur als situationsbedingte Reaktion, die auch schnell vorbeigeht.

Im Allgemeinen ist das Leiden in Bezug auf die Unfähigkeit sich selbst zu sein auffälliger dargestellt als andere traumatische Situationen. Der Prozess der Selbstakzeptanz und die Bedeutung seines Selbstwert zu finden sind wichtiger für die Handlung und daher deutlicher ausgeführt. Nahezu alle Charaktere in solchen Situationen kommen zu einem besseren Selbstverständnis und zeigen eine Entwicklung in ihrer Persönlichkeit. Von allen Situationen die wir in Betracht zogen, ist das Leiden an der Unmöglichkeit man selbst zu sein, für die Entwicklung von Persönlichkeit und Individualität am wichtigsten.

Erfahrung von Sinnlosigkeit

Solche Situationen werden nicht sehr oft dargestellt, aber auf irgendeine Weise waren beinahe alle Charaktere (20 von 23) mit Situationen von Sinnlosigkeit (von Beziehungen, Arbeit, Berufung oder allgemein im Leben) konfrontiert. Hier ist die Hauptreaktion ebenfalls Aktivismus (sechs von zehn Männern, sieben von zehn Frauen) durch einen Wirbelsturm an Aktivitäten auf anderen Gebieten (Arbeit, Hobby, Hilfseinsatz oder Beziehung). Die Helden diskutieren es für eine Weile mit ihren Freunden, aber sind weiterhin aktiv auf anderen Gebieten, ohne etwas an der belastenden Situation zu verändern. Nach einer Weile werden diese Diskussionen eingestellt, obwohl keine Reflexion und Aktion hinsichtlich einer wirklichen Veränderung stattfindet. So sagt zum Beispiel ein Held, dass er seine Arbeit für sinnlos hält, scheint das aber nach einer Weile, die er für Beziehungen verwendet, um diese Gefühle zu vermeiden, zu vergessen und macht weiter.

Eine andere Option ist verbunden mit einer permanenten Bedeutungslosigkeit. Der Held sagt, er fühle die Leere in seinem Leben, aber es kommt zu keiner weiteren Entwicklung. Meistens wird dieses Thema durch Alkohol vermieden (bei Frauen) oder durch lockere Beziehungen (bei Männern). Im Sinne der Existenzanalyse soll die Reaktion auf den Sinnverlust sowohl mit der eigenen Individualität als auch mit der Situation vereinbar sein, d.h. jegliche personale Verarbeitung kann als ein Ausdruck des eigenen Lebens gesehen werden, ebenso seines Lebenskontexts und der verfügbaren Aktionsfelder. In den TV Serien wird das durch die intimen Gedanken des Charakters auf Spaziergängen, Ausflügen und in Diskussionen mit anderen gezeigt. Der nächste Schritt der personalen Verarbeitung der Sinnlosigkeits-erfahrung ist ein entschlossenes Handeln, womit wirklicher und existentieller Sinn verwirklicht wird. Ohne Handlung und ohne aktive Veränderung im eigenen Leben wird Sinn nicht gelebt, und die Leidenssituation kann nicht überwunden werden. Tatsächlich setzen die Charaktere so gut wie nie Handlungen mit der Absicht, ihr Leben zu ändern, und dadurch können wir sagen, dass eine existentielle Wende nicht vollzogen wird. Der Held bleibt in der psychodynamischen Reaktion auf die Leidenssituation, die sich später „wie durch ein Wunder“ von selbst auflöst, ohne dass der Charakter selbst etwas dazu beigetragen hätte. Oft gibt es auch das „dissoziierte Modell in der Leiderfahrung“: Die Situation des Sinnverlustes führt in die Depression oder den

Aktivismus und verschwindet dann von selber. In mehr als der Hälfte der Fälle hat sie keine Auswirkung auf die Erfahrungen und das Weltverständnis des Helden (etwas, das generell in der Serie nicht gezeigt werden kann). Aus diesem Grund wird der Prozess der Überwindung der Situation nicht mit der persönlichen Verarbeitung eines Protagonisten in Verbindung gebracht, sondern mit der Zeitspanne ausgeprägter psychodynamischer Reaktionen. Danach ist es nicht immer möglich, irgendeine psychologische Entwicklung der Charaktere festzustellen.

UMSETZUNG DER ERGEBNISSE IN DIE PRAXIS

Trotz der Vorhersehbarkeit der Ergebnisse war die starke Vorherrschaft psychodynamischer Reaktionen durch die Charaktere der TV Serien schockierend. Nur in Situationen mit Verlust von Nähe, und Leidsituationen im Zusammenhang mit dem Verlust des Lebenswertes zeigten die meisten Charaktere die eine oder andere Form von personaler Verarbeitung. Aber auch hier gab es das, was wir das „Dissoziative Modell der Leiderfahrung“ genannt haben, und einen Mangel an Logik im mentalen Prozess. Diese Daten sollten in der Praxis überprüft werden. Im zweiten Teil der Studie diskutierten wir diese Verhaltensmodelle mit Klienten in Therapiegruppen und in Einzelsitzungen.

Gruppendiskussion der erzielten Ergebnisse in der Therapiegruppe mit Jugendlichen

In einem Rehabilitationszentrum in Moskau wurde eine Therapiegruppe für Jugendliche zum Thema „Was hilft uns dabei mit Schmerz umzugehen?“ eingerichtet. Zwölf Jugendliche im Alter zwischen 14 und 16 Jahren nahmen an der Gruppe teil. Es wurden sieben Einheiten von je zwei Stunden abgehalten, in welchen die Teilnehmer/innen, auf ihren eigenen Vorstellungen und Erfahrungen aufbauend, die Möglichkeiten zur Überwindung verschiedener Leidenssituationen diskutierten. Die Teilnehmer/innen wurden gebeten, den Prozess des Umgangs mit Schmerz und Leid zu betrachten, beginnend mit einer traumatischen Situation und was es in einer Person bewirkt. Die Teilnehmer/innen sollten sich die Geschichten der Protagonisten aus Serien, Filmen und Büchern ins Gedächtnis rufen, welche die Schritte in der Leiderfahrung im Zusammenhang mit verschiedenen Situationen (Verlust geliebter Menschen oder Trennung, Krankheit, Sinnverlust usw.) verdeutlichen konnten. Am Anfang der Einheit wurden die Geschichten der fiktiven Charaktere diskutiert, worauf die Teilnehmer/innen sie mit ihren eigenen Erfahrungen verglichen. Im Austausch und in den Debatten betonte der Gruppenleiter die Bedeutung der persönlichen Auseinandersetzung und die Nähe und Beziehung zu sich selbst in der Überwindung traumatischer Situationen, und sprach über Copingreaktionen und die Konsequenzen, die sie für eine Person haben können. Am Ende der vierten Einheit wurden die Teilnehmer/innen gebeten, das Verhalten und die Reaktionen, die sie in der eigenen Erfahrung gefunden hatten, mit dem Verhalten der Charaktere in den Filmen und Büchern, die sie diskutiert hatten, zu vergleichen. Dies

bewirkte einen aktiven Prozess der Gruppenreflexion, in dem einige allgemeine Gesetzmäßigkeiten formuliert werden konnten (z.B. dass alle besonders attraktiven weiblichen Charaktere in schwierigen Situationen Aktivismus durch Hilfe für andere zeigten). Durch diese Diskussionen wurde am Anfang der fünften Einheit die Gruppenarbeit für die Teilnehmer/innen zu dem aufregenden Spiel, die Copingreaktionen verschiedener Charaktere anstatt personaler Verarbeitung dargestellt zu finden, und den Mangel an Logik in den gezeigten Leiderfahrungen zu erkennen. Sie erinnerten sich auch an Situationen in ihrem Leben, in welchen sie sich nicht auf die eigenen Gefühle konzentriert hatten, sondern auf die vom Verhalten der Lieblingshelden vorgegebene Haltung. Die aktive Beteiligung zeigte, wie sehr sie sich von diesem Thema betroffen fühlten: Sie wollten die Einheit gar nicht beenden, und begannen beim nächsten Mal sofort von neuen Beispielen, an welche sie sich erinnerten, zu erzählen. Beim abschließenden Austausch sagten die Teilnehmer/innen, dass es für sie sehr wichtig war „die andere Seite“ ihrer Lieblingscharaktere zu sehen, weil es ihnen dabei half, sich selbst und ihr eigenes Verhalten besser zu verstehen. Die Erfahrung in diesen Gruppen mag daher einen starken therapeutischen Effekt bewirkt haben, durch die Klärung der eigenen Position und Einstellung zur Schmerz- und Leiderfahrung und das Erkennen der Möglichkeit, das Leiden als einen Weg zu sehen, um näher an die eigene Essenz heranzukommen.

Eine weitere wichtige Schlussfolgerung durch die Teilnehmer/innen der Gruppe war die Einsicht, dass das ständige Ansehen von Filmen, in welchen die Charaktere in derart starke traumatische Situationen verwickelt sind, gewissermaßen die im eigenen Leben stattfindende Erfahrung entwertet. Eine der Teilnehmerinnen sagte, dass sie, nach dem Ansehen einer TV Serie, in welcher der Verlobte einer der Heldinnen starb, das Gefühl hatte, dass sie kein Recht hatte, wegen einer Trennung von ihrem Freund bedrückt zu sein, weil es „so etwas Normales war“. Andere Teilnehmer/innen sagten auch, dass sie manchmal das Fehlen von „Drama“ im eigenen Leben verspürten, und daher gelegentlich (dumme oder sonderbare) Dinge taten, nur damit ihr Leben mehr wie das ihrer Lieblingshelden sein würde.

Die Nützlichkeit gewonnener Ergebnisse in der individuellen Psychotherapie

Es war auch wichtig zu sehen, ob die Ergebnisse in der individuellen Psychotherapie hilfreich sein könnten. Nachdem Klienten über ihre Erfahrungen in einer traumatischen Situation gesprochen hatten, bot ich ihnen an, sich an einen Charakter einer Serie oder aus einem Film in einer ähnlichen Situation zu erinnern und darüber nachzudenken, wie er/sie damit umgegangen war. Darüber hinaus, wenn der Klient/die Klientin in erster Linie das Verhalten eines Charakters beschrieb, versuchte ich seine/ihre Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des Helden, die seiner/ihrer Meinung nach dem Verhalten zugrunde lag, zu lenken. Um die therapeutische Reaktion des Klienten auf diese Diskussion zu erhellen, werde ich einige Fälle als Beispiele anführen.

Einer der Klienten – N., ein junger Mann von 16 Jahren –

war ständig gestresst durch die Beziehung zu seinen Eltern. Es schien ihm, dass sie ihn ständig unter Druck setzten und ihm nicht gestatteten sich selbst zum Ausdruck zu bringen, während sich seine Eltern über sein aggressives Verhalten und seine Unwilligkeit sich mitzuteilen, sogar etwa über seine Pläne für den Abend, beklagten. Wir besprachen mit ihm das Verhalten eines der Charaktere der TV Serie „The Vampire Diaries“, den der Klient mochte und dessen Situation der seinen irgendwie ähnelte. N. begann zuerst begeistert mir die Handlung zu erzählen, aber als ich ihn bat, sich auf die tatsächlichen Erfahrungen des Helden in dieser Situation und wie er sie sah, zu konzentrieren, wurde er nachdenklich. Wir diskutierten mit N. das Verhalten und die Reaktionen des dargestellten Charakters in seinen Beziehungen mit den Menschen, die seine Eltern ersetzten, und versuchten die psychologische Realität hinter diesem Verhalten nachzuempfinden. Nach einer Weile stellte der Klient fest, dass das Verhalten des Charakters widersprüchlich war, obwohl er offensichtlich unter dem Mangel an Nähe mit seinen Verwandten litt. Er fährt damit fort ihnen aus dem Weg zu gehen und Unsinn zu machen, um sein Recht auf eigene Entscheidungen geltend zu machen. „Habe ich mich wirklich so verhalten? Ich kann nicht glauben, dass ich mir die ganze Zeit die Art wie er (der Charakter) mit seinen Eltern streitet und bei jeder Gelegenheit von ihnen wegläuft angesehen habe, aber mir nicht bewusst war, dass ich das auch getan habe, anstatt einfach mit meinen Eltern zu reden und zu sagen, was ich brauche.“ Als N. erkannte, dass er das Verhaltensmodell des Charakters nachahmte, ohne seine eigene Persönlichkeit in sein Verhalten einzubringen, hatte dies eine sehr starke therapeutische Auswirkung auf ihn.

Eine andere Klientin – A. ein 15jähriges Mädchen – klagte über Depressionen und ein Gefühl von Leere in ihrem Leben. Gleichzeitig war sie sozial sehr aktiv, immer von Freunden umgeben und in einer Beziehung mit einem neuen Freund (vom vorherigen war sie seit einem Monat getrennt). Ich bat sie mir zu sagen, wann dieses Gefühl von Leere auftrat, und wie sie die vorhergegangene Trennung erlebt hatte. In diesem Prozess fanden wir ihre Haltung als „äußerst stark und erfolgreich“, so wie sie sie bei ihrer geliebten Heldin gesehen hatte. Dadurch gewann A. ein besseres Verständnis ihrer selbst und dafür, was sie wirklich wollte. Sie beschrieb es auf diese Weise: „Ich erkannte, dass ich mich jedesmal, wenn ich mich von einem Freund trennte, sofort nach einem neuen umsah, auch wenn ich noch in den Vorgänger verliebt war und ihn vermisste. Ich stürzte mich ins Studium, ging tanzen oder widmete mich anderen Hobbies. Und das Widerwärtigste ist, dass mich alle meine Freunde in diesem Verhalten unterstützten und sagten, ich sei so unglaublich, weil ich mich so schnell „abkühlen“ konnte und nichts fühlte. Es schien, dass ich Spencer (die Heldin der TV Serie „Pretty Little Liars“) so sehr ähnlich sehe, und es ist traurig zu erkennen, dass damit mein Gefühl der Leere nur noch zunahm.“

Diese Fallgeschichten zeigen, dass die Reflexion über ihre Reaktionen und ihr eigenes Verhalten in der Korrelation mit dem Verhalten attraktiver Charaktere den Jugendlichen hilft zu verstehen, warum sie sich so verhalten, eine eigene

innere Einstellung zu sich und ihrem Leben zu entdecken und damit auch den Weg zu einer personalen Verarbeitung traumatischer Situationen zu finden.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die phänomenologische Analyse des Verhaltens der Charaktere an welchen sich moderne Jugendliche orientieren hat es uns ermöglicht, wichtige Trends in der Leiderfahrung zu identifizieren:

1. Eine signifikante Vorherrschaft psychodynamischer Reaktionsmuster auf allen Existenzebenen und der Mangel an wirklichen Maßnahmen in der personalen Bewältigung von Leiderfahrungen.
2. Übertriebene Bedeutung von Aktivismus als Methode zur Überwindung einer traumatischen Situation.
3. „Dissoziatives Modell der Leiderfahrung“, in welchem die Reaktion und das Verhalten der Helden nicht, oder nur schwach mit den Konsequenzen, die die leidvolle Situation für das Leben und die Persönlichkeit des Charakters bringt, verbunden sind.
4. Der Mangel einer logischen Sequenz im Erfahrungsmuster, wo z.B. die Trauer vor der Bewältigungsreaktion, oder die Hinnahme vor der Ablehnung käme.

Ein Vergleich dieser Ergebnisse mit den realen Erfahrungsmustern bei Klienten in der psychotherapeutischen Praxis hat gezeigt, dass bestimmte Vorbilder einen starken und oft unbewussten Einfluss auf die Beziehung der Jugendlichen mit sich selbst und mit der Welt haben. Die gezeigten Modelle der Leiderfahrung sind daher für die therapeutische Praxis sehr wertvoll. Das Verständnis für die Mechanismen, an welchen sich Jugendliche im Umgang mit Schmerz und Leid orientieren, ermöglicht auch ein besseres Verständnis für die Blockaden, die auf ihrem Weg zur personalen Verarbeitung und persönlichen Entwicklung auftreten. Eine gemeinsame Diskussion und die Untersuchung des Verhaltens der Referenzbeispiele gibt ihnen eine Möglichkeit, ihre eigenen Reaktionen kritisch zu betrachten und eine eigene Einstellung in der Beziehung mit sich selbst und mit der Welt zu gewinnen. Dank dieser Diskussion entwickelt sich auch ein Prozess der Reflexion, in welcher sich der Jugendliche auf die eigene innere Befindlichkeit konzentriert, wodurch es möglich wird, der eigenen Persönlichkeit näher zu kommen.

Literatur

- Bardi A, Hofmann-Towfigh N, Lee J A, Soutar G (2009) The Structure of Intraindividual Value Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, Vol. 97, No. 5, 913–929. American Psychological Association.
- Bauman Z (2000) *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity
- Erikson E H (2004) *Identity: Youth and Crisis*. New-York: W. W. Norton & Company
- Frankl V E (1992) *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press
- Frankl V E (2007) *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Existenzanalyse und Logotherapie*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Längle A (2013) *Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen*. Wien: Fa-

- cultas.wuv
- Mclean K C, Syed M (2014) *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford: Oxford University Press
- Seligman M E P (2002) *Authentic Happiness. Using the new positive Psychology and realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster
- Shaffer D R, Kipp K (2013) *Developmental Psychology*. Canada: Cengage Learning

Anschrift der Verfasserin:

E.N. SVESHNIKOVA, PD
Staatliche Universität Lomonosov
Moskau
e.n.sveshnikova@gmail.com

VOM GUTEN ZU VIEL

Aktivismus als schützende Kraft im Kontext von Organisationen

ALEXANDER MILZ

Sich wirklich zu engagieren bedeutet sich mit Leidenschaft einer wertvollen Sache hinzugeben. Das Sinnverständnis der Existenzanalyse basiert auf dieser Intentionalität. Engagement ist aber nicht nur auf Werthafes hin ausgerichtet, sondern kann auch als aktive Bewegung zur eigenen Entlastung eingesetzt werden. Im existenzanalytischen Verständnis sind dann schützende Kräfte am Werk. Im Kontext der handelnden Person können diese Kräfte inadäquat oder übertrieben zum Ausdruck kommen. Es scheint vom Guten zu viel zu geben. Wird dieses Engagement noch dazu dort geleistet, wo Organisationen ihr eigenes Selbstverständnis verankert haben, können derartige Verhaltensweisen erduldet und legitimiert werden. So entsteht ein dynamischer Zirkel zwischen Person und Organisation, der für alle Beteiligten kräftezehrend ist und sich destabilisierend auswirkt.

SCHLÜSSELWORTE: Engagement, Aktivismus, Organisationsdynamik, Veränderungen, Übertreibungsreaktionen, Teufelskreis

TOO MUCH OF A GOOD THING

Activism as a protective force in the context of organizations

Real engagement means to passionately delve into a valuable matter. The understanding of meaning in Existential Analysis is based on this intentionality. But engagement is not only aimed at value, it can also be used as an active movement to one's own relief. Then, protective forces are at work according to existential analytical understanding. These forces can be expressed inadequately or exaggeratedly in the context of the person acting. Too much of a good thing seems to be present. When this engagement is provided where the self-conception of an organization is embedded, such behavior patterns can be tolerated and legitimized. This is how a dynamic circle evolves between person and organization, which becomes energy draining for all participants and has destabilizing effects.

KEYWORDS: engagement, activism, organizational dynamics, changes, reactions of exaggeration, vicious circle

Aktiv zu sein ist in unserer leistungsorientierten Gesellschaft eine sehr positiv besetzte Handlung. Einsatz zu zeigen und sich einzubringen, bedeutet sich mit Leidenschaft einer wertvollen Sache hinzugeben. Engagierte Menschen sind darüber hinaus sehr geschätzt in unserer Gesellschaft. Beobachten wir noch dazu einen Einsatz über Gebühr, so scheint die Achtung vor dieser Leistung noch zu steigen. Wird dieses Engagement darüber hinaus dort geleistet, wo Organisationen ihr eigenes Selbstverständnis verankert haben, ist man für die Organisation umso wertvoller.

Auf der anderen Seite steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen in Unternehmen seit Jahren an. Engagement scheint also auch einiges zu kosten und von dem „Guten“ anscheinend so viel zu geben, dass es krank macht.

Wenn die Beteiligten die dahinter liegenden Dynamiken des „Zuviel des Guten“ nicht erkennen und verstehen, kann ein Teufelskreis zwischen Person und Organisation entstehen, der sich destabilisierend auswirkt.

In diesem Artikel geht es um den Versuch ein differenziertes Verständnis über das Phänomen des Aktivismus als schützende Kraft in Organisationen zu entwickeln und aus welchen Quellen sich dieses Phänomen speist. Dies soll mit der Hilfe der Arbeiten von Längle und Kolbe zum Stellenwert der Psychodynamik in der Existenzanalyse sowie der Erfahrungen des Autors in den Arbeitsfeldern des Coachings und der Organisationsentwicklung geschehen. Dabei werden die theoretischen Grundlagen der besseren Nachvollziehbarkeit in ein anonymisiertes Fallbeispiel aus der Beratungspraxis des Autors eingebettet.

Der Coachingauftrag

Das Unternehmen, welches mich für einen Coachingauftrag kontaktierte, war seit über 50 Jahren in der Beratung von komplexen Finanzprodukten tätig, entsprechend solvent waren die Kunden.

Anlass für das Coaching war der Managementstil einer wichtigen Führungskraft, nennen wir ihn Stefan. Er leitete seit 15 Jahren einen spezialisierten Finanzbereich mit bedeutenden Schlüsselkunden. Er war 42 Jahre alt, seit zwei Jahren verheiratet und Vater von zwei kleinen Kindern im Alter von zwei und vier Jahren. Nach seiner Ausbildung zum Versicherungskaufmann studierte er noch nebenbei an einer Fernuniversität BWL. Seine Umgangsformen waren sehr höflich und formal. Er wirkte eher distanziert, sprach wohl überlegt und zeigte wenig Gefühlsregungen.

Stefan wurde wegen seines hohen Engagements sehr geschätzt. So war er aufgrund seiner hohen Leistungsbereitschaft und seiner ausgeprägten Loyalität bei seinen Kunden sehr hoch angesehen.

Er war aber auch für seinen Gewissenhaftigkeit und seinen Kontrolldrang berüchtigt. Er überließ nichts dem Zufall, alles wurde bevor es versendet wurde mehrfach kontrolliert und Stefan fand immer etwas zu korrigieren. Mit Hilfe eines Coachings, so die Anfrage des Vorstands, sollte er in seiner Funktion lernen, sein Engagement mehr in eine steuernde Aufgabe zu investieren und weniger in eine kontrollierende Abwicklung, die seinen Mitarbeitern keinen Freiraum ließ. Er sollte daran arbeiten sich persönlich unabhängiger von dem Zugriff der Kunden zu machen und lernen, seinen Mitarbeitern zu vertrauen und mehr delegierend zu führen.

Letztlich stand hinter alle dem das Ziel, sich mehr Freiräume für die eigentliche Managementaufgabe zu schaffen.

Stefan selbst stand dem Coaching aufgeschlossen gegenüber und hatte vorher noch keine Erfahrungen mit dieser Art der Begleitung gesammelt.

Veränderungen und mögliche Rückwirkungen auf die Grundmotivationen

Das Unternehmen für das Stefan arbeitete, befand sich zum Zeitpunkt der Coachinganfrage in einer sehr starken Umbruchphase. Im Zuge der Finanzkrise geriet es 2008 in eine finanzielle Schieflage und wurde zu 60% an einen Mitbewerber verkauft. In Folge gab es massive Umstrukturierungen, ein neues Management, neue Prozesse und neue Zuständigkeiten, auch wurde die Leistungsbemessung mit einem neuen Zielsystem etabliert. Gleichzeitig wurde mit alten Traditionen gebrochen, beispielsweise wurden Abteilungen abgespalten und in neue Gesellschaften gegliedert sowie Kundenstrukturen und Kundenbetreuer neu geordnet, kurzum, – es verblieb kein Stein mehr auf dem anderen. Die Folge war eine massive Verunsicherung bei Mitarbeitern und Kunden gleichermaßen.

Auf der Grundlage der existenzanalytischen Strukturtheorie (Längle 2008, 30) können wir im Kontext von Organisationen Veränderungsfelder beschreiben (Milz 2013), die sich gut mit den vier Grundmotivationen des Menschen verknüpfen lassen und uns ein Verständnis eröffnen, welche Rückwirkungen die jeweiligen Veränderungen auf die Betroffenen haben können.

- Veränderungen bei den Elementen der Ordnung wirken unmittelbar auf die Strebung nach Halt und Sicherheit ein (Prozesse, Strukturen, Abläufe) und können Unsicherheitsgefühle auslösen.
- Veränderungen im Beziehungs- und Wertgefüge (Team, Kollegen, Kunden) beziehen sich auf die Strebung nach Beziehung / Nähe und können Belastungsgefühle in Form von Schwere und Freudlosigkeit nach sich ziehen.
- Veränderungen im Leistungs- und Statusverständnis (Bewertungsmaßstäbe, Einfluss- und Machtmöglichkeiten) wirken sich auf die Strebung nach Beachtung / Wertschätzung aus und können Entwertungsgefühle zur Folge haben.
- Strategisch- perspektivische Veränderungen der Mission und des Auftrags eines Unternehmens (Neuausrichtung, neues Selbstverständnis) können sich auf die Strebung nach einem sinnvollen Beitrag auswirken und Gefühle von Perspektivlosigkeit entstehen lassen (vgl. Tab. 1).

Grund-motivationale Thema	Veränderungsfelder in Organisationen	Rückwirkung im Erleben
Halt / Sicherheit	Veränderungen bei den Elementen der Ordnung (Prozesse, Strukturen, Abläufe)	Unsicherheit
Beziehung / Nähe	Veränderungen im Beziehungs- und Wertgefüge (Team, Kollegen, Kunden)	Belastung
Beachtung / Wertschätzung	Veränderungen im Leistungs- und Statusverständnis (Bewertungsmaßstäbe- Einfluss- und Machtmöglichkeiten)	Entwertung
Kontext / Perspektive	Strategisch-perspektivische Veränderungen der Mission, des Auftrags (Neuausrichtung, neues Selbstverständnis)	Perspektivlosigkeit

Tabelle 1: Rückwirkungen von organisationalen Veränderungen im Rahmen der Grundmotivationen

Die schützenden Kräfte der Existenz

Wenn wir Gefühle von Unsicherheit, Belastung, Entwertung oder aber auch Aussichtslosigkeit erleben (Kolbe 2010, 49) greift unsere Psyche als schützende Kraft ein und wir nutzen spontane Reaktionsweisen, die uns dabei helfen mit der empfundenen Bedrohungslage fertig zu werden. Dabei geht es relativ autonom und spontan zur Sache. Diese Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, das Bedrohliche und Belastende irgendwie in den Griff zu bekommen. Die als Copingreaktionen bezeichneten Kräfte sorgen für Ausgleich bei den Grundmotivationen (vgl. Kolbe 2010), wenn diese in ein Mangelereben geraten.

Diese schützenden Reaktionen sind mit vier Rettungsankern vergleichbar, die ausgeworfen werden, um die Sicherheit des Daseins, den Wertgehalt von Beziehungen, die Akzeptanz des Soseins und das auf Sinn hin ausgerichtete Wollen vor größeren Stürmen zu bewahren (vgl. Tab. 2)

Grund-motivationale Thema	Veränderungsfelder in Organisationen	Rückwirkung im Erleben	Geschützt wird
Halt / Sicherheit	Veränderungen bei den Elementen der Ordnung (Prozesse, Strukturen, Abläufe)	Unsicherheit	Sicherheit des Daseins
Beziehung / Nähe	Veränderungen im Beziehungs- und Wertgefüge (Team, Kollegen, Kunden)	Belastung	Wertgehalt von Beziehungen
Beachtung / Wertschätzung	Veränderungen im Leistungs- und Statusverständnis (Einfluss-Macht-Autorität)	Verletzung	Akzeptanz des So-Seins (des Eigenen)
Kontext / Perspektive	Strategisch-perspektivische Veränderungen der Mission, des Auftrags (Neuausrichtung, neues Selbstverständnis)	Aussichtslosigkeit	Sinn im Wollen erhalten

Tabelle 2: Rückwirkungen von organisationalen Veränderungen mit personal-existenziellem Thema im Rahmen der Grundmotivationen

Aktivismus als besondere Form des Copings

Die Existenzanalyse unterscheidet vier Bewältigungsreaktionen (vgl. Längle 2008), um die negativen Gefühle von existenziellen Schieflagen aufzufangen und erträglich zu machen.

1. ein Vermeidungsverhalten, welches darauf ausgerichtet ist, die bedrohte Grundmotivation möglichst nicht zu gefährden, also eher passiv geprägt ist;
2. einen Aktivismus, welcher einen paradoxen Versuch darstellt, die Behinderung mit einer Flucht nach vorne zu beseitigen;
3. eine aggressive Abwehr, die maximale Kräfte in einer subjektiv unausweichlichen Situation mobilisiert; und letztlich;
4. einen Totstellreflex, einen letzten zur Verfügung ste-

henden Schutzmechanismus, wenn nichts anderes mehr leistbar ist.

Meiner Beobachtung nach tritt der Aktivismus als aktive Bewältigungsreaktion mit seiner paradoxen Bewegung gehäuft dort auf, wo Menschen in besonders fordernden Umfeldern arbeiten. Die Betroffenen beschreiben sehr häufig, dass sie von der Arbeit nicht mehr lassen können und sich permanent getrieben fühlen. Es wird eine innere und äußere Dauerbewegung beschrieben, die viel physische und psychische Kraft kostet und an dessen Ende nicht selten ein Burnout steht.

Vielen Burnout-Dynamiken liegt ein hoher Anspruch an die eigene Leistung zugrunde. Meistens gespeist aus der Erfahrung, dass ein hoher Arbeitseinsatz zu guten Ergebnissen geführt hat. Wenn sich jedoch die Rahmenbedingungen ändern (Veränderungsprozesse, Wettbewerbsdruck, betriebswirtschaftliche Notwendigkeiten) dann braucht es die Fähigkeit, den eigenen Anspruch an die Möglichkeiten der Realität anzupassen. Findet diese Anpassungsleistung nicht statt, dann wird dies zu einem gefährlichen Burnout-Beschleuniger. Man hat das Gefühl nicht mehr vom Fleck zu kommen. Ist man vorne fertig, wird von hinten nachgeschaufelt usw. Es entsteht ein gefährlicher Teufelskreis, in dem mit mehr Anstrengung versucht wird, die Aufgabenmenge zu bewältigen. Die Erschöpfung ist dann die Folge.

Nicht selten habe ich erlebt, dass sich die aggressive Abwehr in einem späteren Verlauf durchaus gegen einen selbst richtet (autoaggressives Verhalten) und ein Burnout gleich einem Todstellreflex den letzten Ausweg darstellt.

Die paradoxe Dynamik des Aktivismus

Auch wenn wir alle vier Grundbedingungen brauchen, so stehen wir bestimmten grundmotivationalen Themen durch unsere lebensgeschichtliche Prägung, unserem Charakter und den derzeitigen Lebensumständen näher als den anderen Themen. Dies macht uns auf der anderen Seite sensibel für bestimmte existenzielle Dimensionen, oder anders gesagt, wir sind Spezialisten für bestimmte Grundmotivationen. So reagierte Stefan besonders sensibel bei Verunsicherung, vor allem dann, wenn es sich um Beziehungsthemen handelte. Ihn zeichnete nicht nur eine ausgeprägte Gewissenhaftigkeit aus, sondern auch eine sehr fürsorgliche Seite. So war er tatsächlich auch ein Spezialist für exakte Anlagenpläne, durchdachte und weitsichtige Investitionen, gepaart mit einer fast schon bedingungslosen Kundenorientierung. Wurde er einerseits von den Kunden dafür geschätzt, wurde er auf der anderen Seite von seinen Mitarbeitern und Kollegen dafür gefürchtet.

Es fällt auf, dass ein Aktivismus in seiner schützenden Funktion seinen Ausdruck in einer Überbetonung findet. Da gibt es zu viel von allem. So wird beispielsweise zu über Gebühr kontrolliert oder andere bis zur Selbstaufgabe unterstützt, viele Aktivitäten auf einmal begonnen oder zu machtvoll und rücksichtslos bei der Umsetzung der Ziele vorgegangen. Es scheint, als ob das rechte Maß verloren gegangen ist. Schauen wir genauer hin, so finden wir in diesem „zu viel“ zwar ein Vermögen, welches im Kern eine wichtige Ressource darstellt, aber von den personalen Fähigkeiten, die wir für einen freien und verantwortlichen Umgang mit den situativen

Herausforderungen des Lebens brauchen, zu wenig.

Mit der erneuten Hilfe der Grundmotivationen wollen wir die aktiven Copingreaktionen in ihrer paradoxen Dynamik des zu viel des Guten ein wenig sortieren.

Sicherheit und Halt

Die Qualität der Gewissenhaftigkeit entspringt in den Themen von Halt und Sicherheit. Ein aktives Coping überzeichnet diese Qualität in eine Pederanterie und Zwänglichkeit. Die Unsicherheit wird versucht mit einem Mehraufwand an Kontrolle in den Griff zu bekommen und somit den Mangel an Vertrauen auszugleichen.

Beziehung und Nähe

Fürsorge und Zuwendung sind Qualitäten, die von dem Gefühl der Verbundenheit getragen werden. Belastende Gefühle, die in Verbindung mit der Bewältigung von Beziehungsschieflagen entstehen, können sich durch ein Aktivismus in Form von übertriebener Fürsorge und einem ausgeprägten Altruismus zeigen, um so den Mangel an Nähe auszugleichen.

Wertschätzung und Beachtung

Spontaneität und Flexibilität sind Qualitäten, die eng mit der Grundstrebung nach Wertschätzung und Beachtung verknüpft sind und getragen werden vom Gefühl der Akzeptanz. Treten in diesem Zusammenhang Gefühle der Entwertung auf, so kann sich ein auf Anerkennung hin ausgerichteter Schaffen zu einer Umtriebigkeit und Rastlosigkeit auswaschen, um so den Mangel an Akzeptanz auszugleichen.

Kontext und Perspektive

Engagement und Hingabe sind die Qualitäten, die wir in der Strebung nach Kontext und Perspektive wiederfinden. Diese Aktivitäten sind getragen von der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit. Gefühle der Aussichtslosigkeit können ein Engagement für eine Sache aufgrund von Gefährdung der eigenen Perspektive, in ein egoistisch-rücksichtsloses Verhalten steigern um so den drohenden Sinnverlust aufzufangen.

Zentral für die existenzanalytische Arbeit ist daher die Arbeit an den personalen Fähigkeiten, die gebraucht werden,

- um das anzunehmen und auszuhalten was einem widerfährt,
- um über die Wertberührung für einen wichtige Positionen zu finden,
- um dazu Stellung zu beziehen und
- um auf dieser Basis verantwortungsvoll zu handeln.

Diese Fähigkeiten bilden die Voraussetzung, um die persönlichen Qualitäten in ihrer Stärke zu einer gesunden Entfaltung zu bringen (vgl. Tab. 3)

Grund-motiva-tionales Thema	Verände-rungs-felder in Organisati-onen	Rück-wirkung im Erleben	Geschützt wird	Übertrei-bung	Besondere Stärke
Halt / Sicherheit	Verände-rungen bei den Elementen der Ordnung (Prozesse, Strukturen, Abläufe)	Unsi-cherheit	Sicher-heit des Daseins	Pedan-tisch-zwänglich	Gewissen-haft und gründlich
Beziehung / Nähe	Verände-rungen im Be-ziehungs- und Wertgefüge (Team, Kolle-gen, Kunden)	Bela-stung	Wertge-halt von Be-ziehungen	Altruistisch-selbstlos	Loyal und zuge-wandt
Beach-tung / Wert-schätzung	Verände-rungen im Leistungs- und Statusver-ständnis (Ein-fluss-Macht-Autorität)	Verlet-zung	Akzeptanz des So-Seins	Umtriebig-rastlos	spontan und flexibel
Kontext / Perspek-tive	Strategisch-perspekti-vische Ver-änderungen der Mission, des Auftrags (Neuausrich-tung, neues Selbstver-ständnis)	Aus-sichtslosigkeit	Den Sinn im Wollen erhalten	Egoistisch-rücksichtslos	Ziel- und ergebnis-orientiert

Tabelle 3: Rückwirkungen von organisationalen Veränderungen mit Copingreaktionen in ihrer paradoxen Dynamik

Folgen des Aktivismus

Verschärft durch die Umstrukturierung und dem Anspruch, dass alles weiterlaufen müsse wie bisher, erhöhte Stefan seinen Arbeitseinsatz noch mehr als sonst. Er begründete dies mit mangelndem Vertrauen in die Fähigkeiten der Mitarbeiter. Diese wüssten nach der Umstrukturierung noch nicht, worauf es ankäme. Hinzu käme die Verunsicherung auf der Kundenseite aufgrund der neuen Betreuungsprozesse. Vordergründig wird sichtbar, woraus sich Stefans Engagement speist; aus der Verantwortung seinen Kunden gegenüber, verbunden mit einer hohen Anspruch an Qualität und Genauigkeit (es geht ja schließlich um sehr viel Geld) und das alles verschärft durch die massiven Umstrukturierungen des Unternehmens.

Die Folgen seines Einsatzes zeigten sich physisch, psychisch und sozial. Er schilderte eine Vernachlässigung seiner körperlichen Bedürfnissen und sozialen Kontakten. Er würde seit einiger Zeit schlecht schlafen und könne nicht mehr abschalten. Einen Freundeskreis könne er schon lange nicht mehr pflegen und er hätte zunehmend das Gefühl nur noch zu funktionieren. Das schlimmste für ihn wäre es, versprochene Zusagen und Termine nicht halten zu können, denn sein Terminkalender wäre immer übervoll. Angesprochen auf körperlichen Ausgleich verneinte er diesen und sagte, dass dafür schon lange keine Zeit mehr bleibe, obwohl es ihm sicherlich gut tun würde. Er habe in den letzten drei Jahren auch zehn Kilo zugenommen. Hinzu komme noch die Aufgabe zuhause mit der Kinderbetreuung. Hier würde seine Frau zunehmend unzufriedener, da er einfach keine Zeit übrig hätte, sich zu Hause zu beteiligen. Seine Frau hätte schon lange kein Verständnis mehr für ihn und würde zunehmend „ihr eigenes Ding“ machen, wie er sagte.

In den ersten Coachingstunden konzentrierten wir uns auf die Arbeit an der Verbesserung seiner Selbstmanagementfähigkeiten. In einer Art Sofortmaßnahme ging es darum, die Zusammenhänge zwischen seinem Handeln und der organisationalen Situation zu erkennen, sein Erleben ernst zu nehmen und wichtige Stellungnahmen und Umsetzungsschritte daraus abzuleiten. Eine wesentliche Grundlage für ein existenzanalytisches Coaching ist die Dialogfähigkeit der Person. Dies meint die Fähigkeit eine Abstimmung zwischen uns, sprich unserer Intimität und unserer Außenwelt zu erbringen. Gelingt dieser Abgleich, dann können wir mit den personalen Fähigkeiten weiterarbeiten. Ist dieser Dialog zwischen „innen“ und „außen“ jedoch gestört, kann es im existenzanalytischen Verständnis nicht zu einer Entfaltung der kreativen, gestalterischen und dialogischen Fähigkeiten kommen. (Längle 2008, 117).

Stefan kam mit seinen Vorhaben nicht weiter, was ihn selbst frustrierte. Er hatte das Gefühl, nicht über den eigenen Schatten springen zu können. Nach drei Monaten war die Arbeitsbelastung so hoch wie eh und je, er konnte trotz mehrfacher Versuche immer noch nicht loslassen und kümmerte sich nach wie vor um alles selbst.

Fixierter Aktivismus und seine emotionalen Quellen

Eine Störung der Dialogfähigkeit, wie sie bei Stefan sichtbar wurde, ist daher immer auch eine Störung des Lebensvollzugs und wir verbleiben in einem Schutzmodus, der sich bei Stefan fast durchgehend in seinem hohen Engagement zeigt (vgl. Längle/Bürgi 2014).

Sein Erleben bestand durchgehend aus einem Pflichtgefühl. Von Lebensfreude war nichts zu spüren. Wenig Freude, wenig Emotionen einerseits, aber dann zu ganz unpassenden Gelegenheiten (beispielsweise bei einem Dank von Mitarbeitern auf der Weihnachtsfeier) war er so gerührt, dass er seine Tränen nur schwer zurückhalten konnte. Ich konnte deutlich seine Sehnsucht nach Zuwendung und Nähe spüren. So hatte Stefan in der zweiten Grundmotivation mit ihrer Streben nach dem Wertgehalt von Beziehungen nicht nur eine besondere Sensibilität, sondern es wurde eine grundlegende Unsicherheit in seinem Werterleben von Beziehungen deutlich.

Stefan verlor sehr früh zwei wichtige Bezugspersonen. Zum einen verstarb seine Mutter als er acht Jahre alt war und durch den Beruf seines Vaters, der viel unterwegs war, lebte er bis zu seinem zehnten Lebensjahr bei der Großmutter, bis auch diese verstarb. In den prägenden Jahren eines Kleinkindes hatte sich keine wirkliche Nähe zum Vater aufgebaut. Er hat noch einen älteren Bruder, der aber zum damaligen Zeitpunkt bereits verheiratet war und nicht zu Hause lebte. Ab dem zehnten Lebensjahr lebte er dann beim Vater, der sehr unter dem Tod der Mutter litt und von Stefan sehr verschlossen, kaltherzig und streng geschildert wurde. Sein Vater war für ihn von da an die einzige Bezugsperson, die ihm verblieben war. Trotz dieses kaltherzigen Vaters blieb er bis zu seinem 24. Lebensjahr bei ihm, da er sich verpflichtet fühlte, sich um ihn zu kümmern.

Das Modell der emotionalen Orientierung nach Kolbe (Kolbe 2012, 37–38) liefert eine hilfreiche Übersicht der

unterschiedlichen emotionalen Quellen, die für Übertreibungstendenzen verantwortlich sein können und wo sie sich verorten lassen. Darüber hinaus erhalten wir wichtige Hinweise für die weitere Arbeit:

1. So beschreibt Kolbe unter anderem „Antreiber als Speicher von Über-Ich Normen“. Bei Stefan wurden zwei Antreiber sehr sichtbar; „sei gefällig“ und „sei perfekt“.
2. Im Weiteren „das innere Kind“ als Speicher der Bedürftigkeit und Verletzungen früher Prägungsphasen. Bei Stefan waren dies seine lebensgeschichtlichen Verlusterfahrungen, die er bisher nie bearbeitet hatte und die damit verbundene Angst vor Beziehungsverlust.
3. Und einen Erwachsenenanteil als Speicher von Realitätsbezug und Pflichtgefühl. So spielte bei Stefan natürlich die aktuelle Arbeitssituation eine wichtige Rolle. Er engagiert sich für die Kunden und wollte möglichst verhindern, dass bei all der Veränderung keiner abspringt.

Wie Organisationen den Aktivismus befeuern können

Verlassen wir einen Moment Stefan und wenden unseren Blick auf den organisationalen Einfluss, der einen Aktivismus befeuern kann und eine Personal- und Organisationsentwicklung dadurch behindert.

Wie bereits erwähnt, ist der Aktivismus als aktive Copingstrategie ein Phänomen, welches wir in besonders fordernden Umfeldern antreffen. Dies war bei Stefans Unternehmen besonders der Fall, fand doch ein tiefgreifender Umstrukturierungsprozess auf allen grundmotivationalen Ebenen statt. In diesem Zusammenhang möchte ich in Anlehnung an das psychodynamische Verständnis der Existenzanalyse (vgl. Längle 2000, 551) eine existenzanalytische Definition des Begriffs „Organisationsdynamik“ einführen, der die weitere Reflexion erleichtern soll.

So können wir „Organisationsdynamik“ als die unreflektierte Bündelung aller zur Verfügung stehenden Kräfte zum Überleben einer Organisation beschreiben.

Organisationsdynamik

Die unreflektierte Bündelung aller zur Verfügung stehenden Kräfte um das Überleben einer Organisation zu sichern

In vielen Organisationen werden organisationsdynamische Phänomene durch die Einführung von produktivitätssteigernden Managementkonzepten sogar erst ausgelöst.

Diese sind dadurch gekennzeichnet, dass einerseits qualitativ hochwertige Arbeit verlangt wird und sich gleichzeitig die Leistung auch für das Unternehmen rechnen muss (vgl. Krause/Dorsewagen/Peters 2010, 33). So muss einerseits der Kunden nach wie vor zufrieden gestellt werden, aber auf der anderen Seite auch die Betreuungszeit reduziert werden.

Von diesem Konflikt war auch Stefan betroffen, ein Konfliktfeld, welches eine fachliche und eine unternehmerische Verantwortung gleichermaßen beinhaltet. Diese doppelte Verantwortung führt zu einer permanenten Rechtfertigung des eigenen Handelns in fast alle Richtungen. Gleichzeitig

scheinen die Nischen, die ein Vermeidungsverhalten (siehe erste Copingreaktion) als Entlastung erlauben würden durch ständige Ziel- und Ergebniskontrolle immer weniger zu werden. Stefan brachte dies mit der Anmerkung auf den Punkt, dass er nach allen Seiten hin permanent präsent sein müsse.

Der Teufelskreis zwischen Organisationsdynamik und Aktivismus

Ein weiterer Aspekt zum Verständnis des Aktivismus in Organisationen findet sich in der „unreflektierten Bündelung der Kräfte“ wieder. Die hier zusammengestellten Phänomene erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sind aber jene, die mir häufig in den Organisationen begegnen, die sich in grundmotivational umfassenden Veränderungsprozessen befinden (vgl. Milz 2007).

Jede Organisation (bzw. einzelne Organisationsbereiche) ist geprägt von Werten die das Selbstverständnis der Organisation im Besonderen verkörpern und den grundmotivationalen Strebungen nach Sicherheit, Verbundenheit, Akzeptanz und Sinn einen entsprechenden Resonanzraum bieten.

- So sind Organisationen, die sich über Gründlichkeit und Sorgfalt definieren, beispielsweise Überwachungsorganisationen (TÜV), besonders empfänglich für Mitarbeiter mit eben diesen Qualitäten und neigen unter Druck dem eigenen Selbstverständnis folgend zu einer Überformalisierung von Prozessen.
- Organisationen, die in ihrem Selbstverständnis sozial und fürsorglich ausgerichtet sind, können organisationsdynamisch persönliche Abhängigkeiten erdulden, die sich zwischen Mitarbeitern und ihren Kunden aufbauen. Es entsteht eine Unverzichtbarkeit in der Zusammenarbeit und kann in Folge wichtige personelle oder strukturelle Veränderungen verhindern.
- Kreativ-innovativ ausgerichtete Organisationen, wie wir sie im Marketing oder im Bereich der IT-Dienstleistung öfters vorfinden, können organisationsdynamisch eine Meinungsvielfalt an den Tag legen und sich schwer tun, klare Stellungnahmen abzugeben.
- Ergebnis- und zielorientierte Unternehmen, wie wir sie in der Branche der Finanzdienstleistung meistens finden, können unter Druck eine viel stärker wettbewerbsgeprägte und konkurrierende Atmosphäre verbreiten (vgl. Tab. 4).

Greift die Psyche eines Mitarbeiters auf ein aktives Coping mit anhaltender Übertreibung zurück und bedingt sich dies mit der Organisationsdynamik in diesem Bereich, dann besteht die Gefahr, dass dieses Verhalten von der Organisation geduldet wird. Oder anders ausgedrückt: Gehen Organisationsverantwortliche mit dem Phänomen des Aktivismus durch den eigenen Druck (Zahlendruck, Verluste, Ressourcenverknappung, Personalknappheit etc.), unreflektiert, unkritisch oder erdulden um, dann wird höchstwahrscheinlich das ungesunde Verhalten des Mitarbeiters seitens der Verantwortlichen legitimiert werden.

Die pedantisch-zwänglichen und altruistisch-fürsorglichen Übertreibungsphänomene bei Stefans Leistungserbringung zahlten in einem besonderen Maße in einen wichtigen Bereich ein, der einen entscheidenden Beitrag für das Über-

leben der Organisation leistete. Das Selbstverständnis des Unternehmens, für das Stefan arbeitete, definierte sich, trotz aller Veränderungen, über die Werte Gründlichkeit, Vertraulichkeit und Loyalität.

Nicht selten finden wir in diesen Teufelskreisen Double-Bind-Botschaften. So empfing Stefan einerseits die Botschaft, dass er sich zu einem Manager entwickeln solle, andererseits wurde immer wieder betont, wie wichtig seine gewissenhaften und fürsorglichen Qualitäten für die Organisation wären (werde Manager aber kümmere dich um deine Kunden wie bisher).

Dann wird gerne dieses Wechselspiel zwischen der Psycho- und Organisationsdynamik auf die handelnden Personen zurückgeworfen, in persönliche Eigenarten umgedeutet oder mit den vermeintlich guten Arbeitsergebnissen gerechtfertigt. Es entstehen gegenseitige Abhängigkeiten, die sich über Jahre hinweg bis hin zu einem Zusammenbruch stabilisieren können. Es setzt ein kräftezehrender Teufelskreis, geprägt von Verleugnung und Verharmlosung, ein.

Es liegt auf der Hand, dass innerhalb dieser Dynamiken ein Coaching, welches sich Klient und Auftraggeber gleichermaßen verpflichtet fühlt, nicht besonders erfolgreich sein kann.

Ich denke, dass es angesichts der hier beschriebenen Dynamiken wichtig ist, dass wir Berater und Psychotherapeuten, die wir auch als Coaches aktiv sind, ein gutes Verständnis für diese aktiven Formen der Copingreaktionen entwickeln. Dies einerseits, um unseren Klienten diese Zusammenhänge näher bringen zu können, aber auch, um andererseits sensibel bei der Auftragsklärung zu sein und gut zu schauen, wie reflektiert eine Organisation ans Werk geht.

Grund-motivationale Thema	Selbstverständnis von Organisationen	Organisationsdynamische Phänomene	Übertreibungsphänomen
Halt / Sicherheit	Gründlich- und sorgfältig ausgerichtet	Überformalisierung von Prozessen	Pedantisch-zwänglich
Beziehung / Nähe	Sozial – und fürsorglich ausgerichtet	Dulden von persönlichen Abhängigkeiten	Altruistisch-selbstloses
Beachtung / Wertschätzung	Kreativ und innovativ ausgerichtet	Meinungsvielfalt und mangelnde Stellungnahmen	Umtriebig-rastlos
Kontext / Perspektive	Ergebnis- und zielorientiert ausgerichtet	Wettbewerbsgeprägt und konkurrierend	Egoistisch-rücksichtslos

Tabelle 4: Organisationsdynamische und grundmotivationale Phänomene aktiver Copingreaktionen im Rahmen der Grundmotivationen

Das Ende ist der Anfang

Nach zehn Monaten lief das Coaching aus und es wurde auch seitens des Unternehmens nicht weiter geführt, zumal die Führungskraft, die es initiiert hatte nicht mehr da war. Die gemeinsame Arbeit hatte zwar nicht dazu beigetragen aus ihm einen Manager zu machen, wie das Unternehmen es angestrebt hatte, aber sie hatte dazu beigetragen, dass er eine Idee davon entwickelte, wie er sich als „Manager seines eigenen Lebens“ verstehen konnte.

Stefan entschied sich bei mir für psychotherapeutisch-beraterische Begleitung, welche er auch selbst finanzierte. Er sah die Notwendigkeit, an seinen lebensgeschichtlichen Themen zu arbeiten, da er immer besser die Zusammenhänge zwischen seiner Biografie, seiner Arbeitssituation und seiner Partnerschaft erkannte.

Auch hatte er mittlerweile eine gute Beobachtungsgabe für die Dynamiken entwickelt, die ihn in der Organisation umgaben, wie diese auf ihn zurück wirkten und welche spontanen Reaktionen all dies bei ihm auslösen konnte. Die differenzierte Betrachtung der Grundmotivationen in ihrem Wechselspiel zwischen Person und Organisation hatten ihm dabei geholfen.

Mittlerweile begleite ich Stefan seit vier Jahren. Nach wie vor arbeitet er viel, unsere Termine nimmt er aber regelmäßig war. Ihm gelingt es immer besser die situativen Notwendigkeiten wahrzunehmen und sein Handeln daraufhin abzustimmen. Vor vier Monaten verstarb sein Vater und er hat sich entschlossen sich langsam und vorsichtig auch diesem Thema zuzuwenden.

Literatur

Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Existenzanalyse 2, 27, 46–54
 Kolbe C (2012) Warum tue ich nicht, was ich will? In: Existenzanalyse 2, 29, 31–38
 Krause A, Dorsemann C, Peters K (2010) Interessierte Selbstgefährdung: Nebenwirkung moderner Managementkonzepte In: Wirtschaftspsychologie Aktuell 2, 33–35
 Längle A (2000) Psychodynamik, existenzanalytische. In: Wörterbuch der Psychotherapie, Wien: Springer, 551f
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas Verlag, 23–179
 Längle A, Bürgi D (2014) Existenzielles Coaching. Wien: Facultas.wuv
 Milz A (2007) Existenzielle Begleitung von Teams in verlustreichen Veränderungsprozessen. In: Gruppendynamik und Organisationsberatung. VS Verlag für Sozialwissenschaften 3, 38
 Milz A (2013) Veränderungen betreffen Arbeitsbeziehungen: Wie steht es um die Beziehungsqualität in Organisationen? Unveröffentlichtes Manuskript zum Vortrag am 21.09.2013 in Hannover anlässlich der Jahrestagung der GLE-D zum Thema „Miteinander sein – Was macht uns beziehungsfähig?“

Anschrift des Verfassers:

ALEXANDER MILZ
 Eschmarer Mühle 4
 D–53844 Troisdorf
 a.milz@existenzanalyse.com

DER EXISTENZIELLE ANSATZ IN DER GRUPPENDYNAMIK

RAIMUND STEINBACHER

Systemtheoretisch orientierte Autoren fanden eine kreative Spannung in Gruppen, die der existenziellen Dynamik sehr nahe kommt. Der Aufsatz beschäftigt sich damit welche Bedingungen in einer Gruppe erfüllt sein müssen, damit sich das Motivationssystem der Gruppe positiv auf die Grundmotivationen der Mitglieder auswirkt. Ist die Gruppenenergie schwach, besteht für die Gruppenmitglieder die Gefahr einer Erschöpfungsdepression. Wird das Motivationssystem der Gruppe durch Copingreaktionen ihrer Mitglieder gestört, besteht für die Gruppe die Gefahr der emotionalen Instabilität. Psychodynamik tritt in Gruppen vor allem dann auf, wenn die existenzielle Dynamik blockiert ist.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzielle Dynamik, Grundmotivationen, Psychodynamik, Copingreaktionen, System

THE EXISTENTIAL APPROACH IN GROUP DYNAMICS

Researchers of the theory of social systems found a kind of creative voltage in groups which has similarity with existential dynamics. The paper deals with the conditions which must be fulfilled in a group's motivation system to positively influence the fundamental motivations of its members. When group energy is weak the members have a higher risk of suffering from depressive exhaustion. When a group's motivation system becomes disturbed by so called coping-reactions of some group members, the group is running risk of emotional instability. Psychodynamics in groups result from a lack of meaning and existential dynamics.

KEYWORDS: existential dynamics, fundamental motivations, psychodynamics, coping-reactions, social systems

Die existenzielle Dynamik in Gruppen

Gruppen sind unter anderem durch ein gemeinsames Ziel definiert, darin birgt sich der Sinn einer Gruppe, also das wofür eine Gruppe gut sein soll. Die Arbeit einer Gruppe ist auf dieses Ziel ausgerichtet und weist somit über die Grenzen des Hier und Jetzt hinaus. Autoren, die in der Systemtheorie verwurzelt sind, beschreiben eine Art von Dynamik, die eine sehr große Ähnlichkeit zur *Noodynamik* (Frankl 2007, 108 ff) aufweist. Peter Senge (2001, 174) sieht die kreative Spannung zwischen der Realität und der gemeinsamen Vision als wesentliche Kraft für die Weiterentwicklung einer Organisation. Für Frankl (2007, 108ff) stellen das Sein und das Sollen die beiden Endpunkte dieser Spannung dar, die im existenzanalytischen Kontext als existenzielle Dynamik oder *Noodynamik* bezeichnet wird. Wenngleich auch jede Spannung danach trachtet, sich aufzulösen, weil die Realität zur Vision hingezogen wird, so sieht Senge gerade das Halten der Spannung – durch kontinuierliches Revidieren der Vision – als die Grundlage für eine lernende Organisation an.

Senges Ausführungen liegt die Theorie sozialer Systeme von Niklas Luhmann (1987) zu Grunde, der Sinn als konstitutives Element aller psychischen (Individuen) und sozialen Systeme (Gruppen, Organisationen, Staaten) ansieht (vgl. Krause 2001, 199–200). Auch wenn dies zunächst überraschend klingen mag, so führt Willke (2000, 40) aus, dass „Sozialwissenschaftler immer wieder auf Phänomene stoßen, die biologisch schlicht nicht mehr erklärbar sind. (...) Auf der Ebene der Individuen (psychische Systeme) belegen politische und religiöse Märtyrer aller Art, dass für Menschen die Erhaltung einer Idee (also einer bestimmten Form von Sinn) wichtiger sein kann als die Erhaltung des eigenen Lebens. (...) Auf der Ebene sozialer Systeme verweisen insbesondere „Kreuzzüge“ aller Art darauf, dass Gruppen oder ganze Völker ihre Existenz aufs Spiel setzen, um bestimmte Sinnzusammenhänge wie Religion, politische Werte oder moralische Postulate zu erhalten oder durchzusetzen“ (Willke 2000, 40).

Luhmann definiert Sinn als die „Einheit der Differenz von Aktualität und Possibilität des in (...) Systemen möglichen sinnhaften Erlebens und Handelns“ (vgl. Krause 2001, 199 bzw. Luhmann 1987, 100). Auch wenn diese Definition eine gewisse Ähnlichkeit zum Sinnbegriff der Existenzanalyse aufweist, so erscheint sie, vom existenziellen Standpunkt aus betrachtet, auf den funktionalen Aspekt reduziert.

In der Existenzanalyse definiert Frankl Sinn als Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Indem sich die Person für eine Möglichkeit entscheidet, die sie letztlich zu ihrer Wirklichkeit macht, partizipiert sie in dieser Situation am Sinn. Laut Frankl begreift die Person sich selbst nicht anders als von der Transzendenz her (Frankl 2007, 339). Die Person ist es also nach Frankl, die aus der Aktualität heraus, sich auch anderen Möglichkeiten zuwenden kann und somit immer mehr ist als das auf das sich das „Ich“ in der jeweiligen Situation zurückgeworfen sieht. In weiterer Ausführung bezeichnet Frankl den Sinn als „eine Mauer, hinter die wir nicht weiter zurücktreten können, die wir vielmehr hinnehmen müssen“ (Frankl 2007, 340), wodurch Sinn laut Frankl als transzendente Kategorie – im Sinne von Kant – bezeichnet werden kann. Sinn und Person sind somit untrennbar miteinander verbunden. Die Person kann nicht anders als sich transzendent auf Sinn auszurichten und Sinn stellt der Person die transzendente Kategorie zur Verfügung, um sich an ihm selbst zu aktualisieren.

Auch wenn Existenzanalyse und Systemtheorie in ihrer Diktion und auch von ihrem Menschenbild gravierende Unterschiede vorzuweisen haben, so erscheint es meines Erachtens nach angemessen, die beiden Richtungen zusammenzuführen. Obwohl in Bezug auf Sinn im allgemeinen Verständnis ein Konsens vorzuliegen scheint, müsste *Existenzieller Gruppen- oder Systemsinn* um den Aspekt der besten (im Sinne von richtigen) Möglichkeit erweitert werden, wobei die Bewertung einem Gruppen- oder Systemgewissen, das sich konsensual in der permanenten Auseinander-

setzung der einzelnen Mitglieder mit einem zu aktualisierenden Wert herauskristallisiert hat, unterliegt. Demnach könnte existenzieller Gruppensinn als freiwillige Einwilligung in die jeweils für die gesamte Gruppe stimmigste Möglichkeit definiert werden.

Auch in Bezug auf die Psychodynamik, die in Gruppen eigentlich immer anzutreffen ist, kann die existenzanalytische Theorie eine neue Sichtweise eröffnen. Längle (2002) postuliert in Form der Copingreaktionen einfach und plastisch, was geschieht, wenn gewisse Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden. Angewandt auf Gruppen wirkt es sich folgendermaßen aus: Zum einen kann das Gruppengeschehen in den Mitgliedern Copingreaktionen wie z. B. Aktionismus oder Aggression auslösen, oder die Copingreaktionen oder gar Symptome psychischer Störungen (wie Angst, Zwang, Depression usw.) einzelner Mitglieder können das Gruppengeschehen beeinflussen. Andererseits lassen sich auch psychodynamische Phänomene aufspüren, die die Gruppe positiv beeinflussen und letztlich die existenzielle Dynamik antreiben. Man denke zum Beispiel an Phänomene wie den „Teamgeist“ (jeder kennt „seinen Platz“ in der Gruppe und fühlt sich dabei wohl), „Bindung“ (Halt und Geborgenheit) oder „Flow“ (selbsttranszendent und freudig sein Ziel verfolgen). So gesehen stellen beide Dynamiken eine Chance zu positiven Veränderungen dar.

Die klassische Gruppendynamik

König und Schattenhofer (2010) definieren eine Gruppe an Hand ihrer Größe (N=3–20), ihrem gemeinsamen Ziel, der Möglichkeit zur direkten Kommunikation und auf Grund ihrer Dauer (mind. 3 Stunden). Dabei entwickeln Gruppen ein Wir-Gefühl (Kohäsion), ein Gefüge aus gemeinsamen Normen und Werten, und eine gruppenimmanente Rangordnung.

Laut Ansicht der klassischen Autoren (Lewin 1982, Tuckman 1965, Luft 1993) unterliegt die Gruppenentwicklung verschiedenen Phasen und es entstehen Konflikte um die Ausdifferenzierung der Gruppenrollen (Schindler 1971) oder um die Beachtung und Missachtung der Gruppennormen. All diese Gegebenheiten werden unter dem Begriff Gruppendynamik subsummiert. Den meisten Lesern werden vermutlich die Team-Uhr von Tuckman¹, das JO-HARI Fenster² und die Rangdynamik nach Schindler³ bekannt sein. Durch das „Zusammenstreiten“ der Gruppenmitglieder, die Auseinandersetzung um die *Alpha-Position* und die gruppeninterne Konfrontation mit unbewusst ablaufenden Verhaltensweisen, entsteht eine psychodynamische Spannung. Nach Lewin (1982) strebt eine Gruppe zuerst nach Harmonie, ehe sie durch die vorhin genannten Prozesse in

eine Phase der Differenzierung getrieben wird. Ein erfolgreicher erster Differenzierungsprozess mündet wieder in eine harmonischere Phase, in der sich dann Gruppennormen herauskristallisieren und ein offeneres und vertrautes Gruppenklima entsteht. Harmonie und Differenzierung wechseln sich in einer Art Sinuskurve immerwährend ab, wobei die anfänglichen Spitzen mit jedem Durchlauf kleiner werden. Gruppen, die nur nach Harmonie streben, sterben – gruppendynamisch ausgedrückt – den sogenannten „*Wärmetod*“. Gruppen, bei denen die erste Differenzierungsphase eskaliert, enden in den meisten Fällen chaotisch und desaströs. Kommt die Spannung zwischen Harmonie und Differenzierung im Lauf der Zeit vollkommen zum Erliegen, ist ebenfalls keine Gruppenleistung mehr zu erwarten, was zur Auflösung der Gruppe führt.

Gruppen existenzanalytisch betrachtet

Aus der Geschichte der Logotherapie und Existenzanalyse heraus mutet es keinesfalls seltsam an, dass kein gruppenpezifischer Ansatz entwickelt wurde. Zum einen ist dies sicherlich auf den Bruch zwischen Viktor E. Frankl und der Individualpsychologie, die einen stark sozio-kulturellen Ansatz verfolgte, zurückzuführen. Frankl kritisierte in der ärztlichen Seelsorge (2007, 144–146) die Soziologie dahingehend, dass sie den Menschen auf seine bloße Funktionalität hin reduziere. In der Logotherapie steht der Mensch als Person im Mittelpunkt und die Sozietät, in der er sich bewegt, scheint keine große Rolle zu spielen. Allerdings ist anzumerken, dass der Existenzvollzug die Bezogenheit auf einen anderen oder anderes voraussetzt.

In der Weiterentwicklung der Existenzanalyse wurde die Individualität der Person als zentrale These beibehalten, wobei angemerkt werden muss, dass der Ansatz nach Alfried Längle weniger radikal erscheint und die Umwelt, Mitwelt und Eigenwelt des Menschen im Existenzanalytischen Basistheorem (Längle 2006), der Weiterentwicklung des Personenmodells (Längle 2007) und vor allem im Modell der Grundmotivationen (z. B. Längle 2002), einbezieht. Auch der Ansatz nach Martin Buber (1979), in dem die Bezogenheit auf ein konkretes DU die ICH-Werdung erst möglich macht, wird in der moderneren Existenzanalyse stärker betont. Im Laufe der Weiterentwicklung der Logotherapie zu einem eigenständigen psychotherapeutischen Verfahren, rückte die Phänomenologie immer stärker ins Zentrum. Therapeut und Klient schauen gemeinsam auf ein Drittes, das sich zwischen den beiden Subjekten zeigt. Die Beziehung zwischen Therapeut und Patient ist dabei zutiefst dialogisch und findet immer in einem intimen und geschützten Rahmen statt⁴.

Eine Gruppe bildet in der Regel nicht diesen geschützten

¹ Tuckman (1965) teilt den Gruppenprozess in vier aufeinanderfolgende Phasen: *forming*, *storming*, *norming* und *performing* ein. Neuere Untersuchungen (Ardelt-Gattinger et al 1998) haben jedoch die feste aufeinanderfolgende Abfolge dieser Phasen widerlegt.

² Im JO-HARI Fenster (von Joe Luft & Harry Ingham) entstehen durch zwei Gegensatzpaare *bewusst/unbewusst* und *öffentlich/privat* vier verschiedene Felder. Diese Größe der Felder verändert sich im Laufe des Gruppenprozesses, sodass letztlich das Feld öffentlich/bewusst am größten ist.

³ Schindler (1971) postuliert ein Minimum an vier Gruppenrollen (*Alpha*, *Beta*, *Gamma* und *Omega*), die die Funktionsfähigkeit einer Gruppe gewährleisten sollen. Da die Beta-Position nicht unbedingt besetzt sein muss, gilt die Anzahl von drei Mitgliedern als Untergrenze.

⁴ Längle (1993) entwickelte in der Personalen Existenzanalyse (PEA) ein Verfahren, das es ermöglicht, Unverstandenes im Rahmen einer phänomenologischen Analyse (Eindruck-Stellungnahme-Ausdruck) emotional und im Bewusstsein zu integrieren und in weiterer Folge zukünftige Handlungsoptionen zu entwerfen.

Rahmen. Die Prozesse laufen schneller und unkontrollierbarer ab und sind oft automatischer und psychodynamischer Natur. Dies liegt sicherlich daran, dass im Gruppensetting das Individuum beides darstellen kann: Den Fragensteller und den Antwortenden. Somit ergibt sich eine Vielzahl von komplexen Kommunikations- und Handlungsmustern, die die eigentliche Essenz einer Gruppe darstellen (Max Weber nach Willke 2000, 41). Gruppen sind daher hochdynamische Konstrukte.

Die Person in der Existenzanalyse wurde schon von Frankl (2007, 337) als „reine Dynamis“ bezeichnet. Längle systematisiert in seinem Motivationskonzept, welches „das Substrat der Person“ darstellt, die dynamische Struktur der Person, in dem er die interne Kohärenz einer Grundmotivation als auch die Abgestimmtheit der vier Grundmotivationen zueinander ins Spiel bringt. Letztlich erfolgt eine Motivation auf Sinn hin am besten, wenn sowohl innerhalb der jeweiligen Grundmotivation keine Brüche in Form von psychodynamischen Reaktionen (Copingreaktionen) vorhanden sind und auch die vier Grundmotivationen jeweils auf eine situative Offenheit abgestimmt sind.

Nachdem eine Gruppe ein Konstrukt von Menschen ist, wird davon ausgegangen, dass sich menschliches Kommunikations- und Handlungsverhalten in der Gruppe abbildet. In weiterer Folge ist davon auszugehen, dass die Grundmotivationssysteme einzelner Mitglieder in irgendeiner Form in die Gruppe einfließen und sich im Laufe der Zeit ein Metakonstrukt, das die Gruppe organisiert, herausbildet. Das könnte man analog zu den vier Grundmotivationen in vier Parameter einteilen. In der klassischen Gruppendynamik bzw. in der Organisationsberatung wurden ebenfalls vier Parameter beschrieben, die eine hohe Parallelität zu den Grundmotivationen aufweisen.

Par.	Grundmotivationen	Gruppendynamik
I	Da-Sein Können (Raum, Schutz, Halt)	Definition einer Gruppe, Aufbau und Ablaufstrukturen
II	Wert-Sein Mögen (Beziehung, Zeit, Nähe)	Gruppenkohäsion, Gruppenklima, Gruppenstimmung
III	Selbstsein Dürfen (Beachtung, Wertschätzung, Gerechtigkeit)	Gruppennormen (was darf man und was nicht) und Rangdynamik (wer darf was)
IV	Sinnvolles Sollen (Strukturzusammenhang, Tätigkeitsfeld, Zukunft)	Gruppenziele, Visionen, (System-) Entwicklung

Tabelle 1: Beschreibung wesentlicher Parameter einer funktionierenden Gruppe an Hand der vier Grundmotivationen nach Längle

Tabelle 1 versucht die einzelnen Parameter, die für die Aufbau und Ablaufstrukturen in Gruppen wesentlich sind nach den vier Grundmotivationen (Längle 2002) zu ordnen. Konkreter können die einzelnen Parameter wie folgt beschrieben werden:

I	Gruppenstruktur (S)	Wie groß ist die Gruppe? Wer gehört zur Gruppe? Wo trifft sich die Gruppe und in welchen Abständen? Welche Voraussetzungen müssen die Gruppenmitglieder haben um zur Gruppe gehören? Welche Mittel hat die Gruppe zur Verfügung?
II	Gruppenklima (K)	Wie werden zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern erlebt? Wie wohl fühlen sich die Mitglieder in der Gruppe? Wieviel Zeit wird für Beziehungspflege aufgewandt? Wie nahe kommen sich die Gruppenmitglieder?
III	Gruppenmoral (M)	Wie gut kann sich jeder einzelne in den Prozess einbringen? Wie sehr werden die Beiträge einzelner gesehen und geschätzt? Wie wird mit Konflikten umgegangen und inwieweit werden gerechte Lösungen angestrebt?
IV	Gruppenentwicklung (E)	Wie klar ist der Auftrag/ das Ziel der Gruppe für jeden einzelnen? Wie gut sind Handlungen und Pläne aufeinander abgestimmt? Wie wird mit Schwierigkeiten in der Realisierung von Zielen umgegangen? Wohin soll sich die Gruppe entwickeln?

Tabelle 2: Inhaltliche Beschreibung und Benennung der vier Gruppenparameter

In Tabelle 2 werden die einzelnen Parameter ausformuliert, wobei die römischen Zahlen die vier Grundmotivationen symbolisieren sollten.

Um die unterschiedlichen Dynamiken in einer Gruppe beschreiben zu können, erscheint es hilfreich, eine vertikale und horizontale Dimension zu unterscheiden. Die vertikale Dimension als Verbindungslinie zwischen Gruppenstruktur (I) und Gruppenentwicklung (IV) würde die existenzielle Dynamik einer Gruppe darstellen: Aufbau und Ablaufstrukturen stellen eine Basis für die generelle Funktionsfähigkeit einer Gruppe dar. Unter dem Aspekt der Zeitlichkeit betrachtet stellen sie den Rahmen einer Gruppe dar. Die Strukturen werden entweder vom Gruppeninitiator selbst festgelegt oder müssen in einem Grundsatzdiskurs von den Gruppenmitgliedern gebildet werden. Der Parameter Entwicklung ist ein fakultativer. Er symbolisiert, wo die Gruppe sein könnte und erhebt sich somit aus dem „Hier und Jetzt“. Radikal existenziell gedacht, muss dieser Bereich nicht von den Mitgliedern gebildet werden, sondern ist potenziell von Anfang an vorhanden – er muss lediglich von den Mitgliedern gefunden werden⁵. Die Festlegung von Visionen und Zielen sind in erster Linie Konstrukte der Gruppenmitglieder, um dem Sinn eine konkrete Passung zu geben, um ihn leichter verwirklichen zu können.

⁵ Analog zu Frankl (2006, 28) wird hier die Hypothese, dass Sinn nicht von der Person erzeugt, sondern lediglich gefunden werden kann, auf ein Gruppensetting ausgeweitet.

Die Verbindungslinie zwischen Gruppenklima (II) und Gruppenmoral (III) bildet die horizontale Dimension. Sie entwickelt sich erst im Laufe der Zeit und trägt nur indirekt und bei einer entsprechenden Harmonisierung zur existenziellen Dynamik bei. Diese Dimension kann sich allerdings als sehr störungsanfällig erweisen, vor allem wenn Struktur (I) und Entwicklung (IV) schwach ausgeprägt sind: Ein Mangel an Halt und Zielorientierung löst oftmals Ängste in den Gruppenmitgliedern aus, was in weiterer Folge zu einer Vielzahl von psychodynamischen Reaktionen, die in der Existenzanalyse als Copingreaktionen bezeichnet werden, führt.

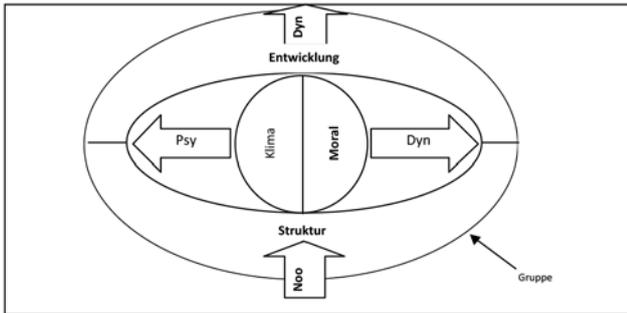


Abbildung 1: Je zwei Parameter bilden eine Dimension in der Gruppendynamik: die horizontale Psychodynamische Dimension (aus Klima und Moral) und die vertikale Noodynamische (aus Struktur und Entwicklung)

Das Grundgerüst der Noodynamik bildet das Zusammenspiel des ersten (Struktur) und vierten (Entwicklung) Parameters, während die Psychodynamik – vor allem bei fehlender Struktur – aus der Wechselwirkung aus dem zweiten (Klima) und dritten (Moral) Parameter gebildet wird. Als weitere Annahme, die sich aus einer Vielzahl von Gruppenbeobachtungen ergeben hat, möchte ich hinzufügen, dass jeder Parameter eigene dynamische Aspekte in sich birgt.

Je nach Situation in einem Parameter kann sich die Gruppe zwischen zwei Brennpunkten bewegen, die die Außengrenzen einer „gesunden Gruppendynamik“ darstellen:

Betrachtet man dieses Phänomen an Hand der Struktur in einer Gruppe, wird sich eine Gruppe immer zwischen den Polen der Autorität (führungsorientiert) und Selbstorganisation (eigenverantwortlich), je nach Gruppenphase bewegen. Fehlt jedoch die Struktur, so geraten Gruppenmitglieder in Gefahr, sich der stärksten Person unterzuordnen, oder jeder einzelne versucht sein persönliches Ziel ohne Rücksicht auf die anderen zu erreichen.

Für das Gruppenklima stellen ebenfalls die Gruppenphasen den „Basso Continuo“ dar, da in den Phasen der Harmonisierung die einzelnen Gruppenmitgliedern bestrebt sind, Nähe herzustellen und in den Differenzierungsphasen sich die Gruppenmitglieder mit mehr Distanz begegnen. Allerdings hängt es auch vom Aufgabenbereich (Profit, Non-Profit, öffentlicher Dienst) und im Besonderen von der Persönlichkeit einzelner Gruppenmitglieder (extrovertiert, introvertiert) ab, welches Gruppenklima sich letztlich im Gesamten etabliert.

Welches Normen- und Regelsystem sich letztendlich in einer Gruppe etabliert, dass unter dem Begriff der Gruppenmoral subsummiert wurde, ist in erster Linie von der Leitung abhängig. Inwiefern wird es gewünscht und geschätzt, dass sich jeder einzelne einbringt, und wird dazu auch ausreichend Raum und Zeit zur Verfügung gestellt? Wie eigenverantwortlich darf ein Mitglied arbeiten und Entscheidungen treffen? Wird Kooperation angestrebt oder Konkurrenz geschürt? Unter anderem geht es auch darum, wie Konflikte in der Gruppe gelöst werden. Wenn es in einer Gruppe keine Leitung gibt oder diese nicht eindeutig erkennbar ist, hängt es von der Reife der Gruppenmitglieder ab, welche Moral sich in einer Gruppe etabliert. Im ungünstigsten Falle zersplittert die Gruppe, in der jeder nur seine individuellen Ziele verfolgt. Wird

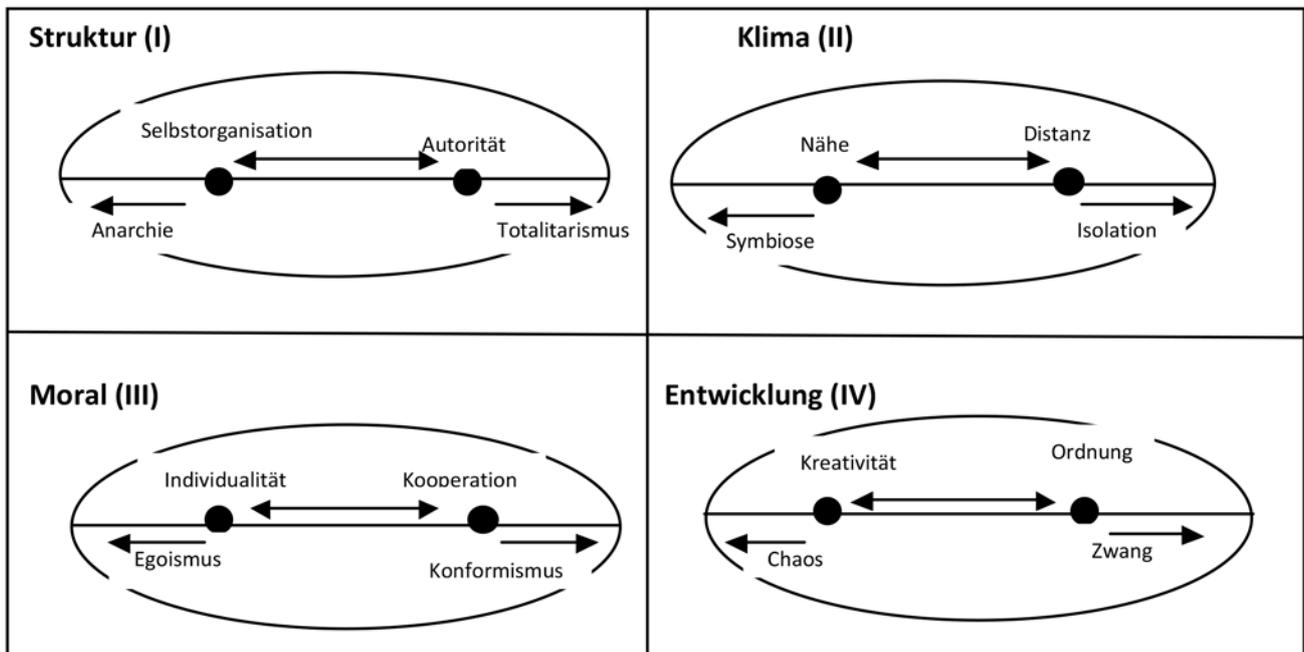


Abbildung 2: Die Brennpunkte auf den einzelnen Ellipsen stellen die Grenzpunkte eines jeden Parameters dar. Jene Aspekte die über die Brennstrecke hinausreichen wären als problematisch einzustufen.

hingegen zu strikt geführt, so werden über einen längeren Zeitraum nur mehr Gruppenmitglieder verbleiben, die sich der Leitung gegenüber konform verhalten.

Wie sich eine Gruppe entwickelt, hängt sowohl von der Leitung als auch von den einzelnen Mitgliedern ab: Zum einen kann der allgemeine Konsens vorherrschen, dass ein gemeinsam definiertes Ziel in kleinen Schritten erreicht wird. Diese Form der Entwicklung ist linear, überschaubar, planbar und leicht korrigierbar. Innovation entsteht jedoch durch kreative Ideen, die auch ein einzelnes Gruppenmitglied einbringen kann und somit die Gruppe auf eine höhere Ebene anhebt. Dass allerdings in der operativen Umsetzung wieder ein gewisses Maß an Ordnung vorherrschen muss, um diese Vision umzusetzen, stellt den Gegenpendelzug dieses Parameters dar. Ansonsten läuft die Gruppe Gefahr, sich im Möglichkeitsraum zu verlieren und letztendlich funktionsunfähig zu werden.

Solange die Gruppenmitglieder sich zwischen den Brennpunkten eines Parameters bewegen und der Abstand der Gruppenmitglieder zueinander relativ gering bleibt, wird dieser Parameter sowohl als kohärent und vermutlich auch als angenehm eingestuft. Jene Bereiche, die sich zwischen Brennpunkt und Ellipsenrand befinden sind Extrema, die im existenzanalytischen Kontext als Copingreaktionen oder gar Symptome einer Störung eingestuft würden. Damit allerdings eine Gruppe von ihren Mitgliedern als existenziell erlebt wird, müssen auch die einzelnen kohärenten Parameter und Dimensionen untereinander harmonisch agieren: Kennt jedes Gruppenmitglied seinen Platz und fühlt sich auf diesem auch wohl, entsteht auf der psychodynamischen Dimension das Phänomen des Teamgeistes. Ist ein Gruppenziel bekannt und jedem ist bekannt, was von ihm verlangt wird um dieses auch zu erreichen, so entsteht auf der noodynamischen Dimension die Zielmotivation. Interagiert der zweite und vierte Parameter harmonisch, so arbeitet jedes Gruppenmitglied selbsttranszendent und empfindet auch Freude daran, was Vertreter der kognitiven Verhaltenstherapie als Flow bezeichnen würden. Die eigentliche Gruppenleistung ließe sich durch ein günstiges Zusammenspiel des dritten und vierten Parameters erklären, bei dem jedes Gruppenmitglied den Eindruck hat, dass gerade sein Beitrag zum Erlangen des Erfolges sinn- und wertvoll ist. Zudem entwickeln Gruppenmitglieder eine Bindung zueinander (1. & 2. Parameter) und Regeln, Normen aber auch Foren, wo diese hinterfragt werden können, sind allen Gruppenmitgliedern klar (1. & 3. Parameter: Orientierung).

Inwieweit eine Gruppe auf der Handlungsebene existenziell fungiert lässt sich auch durch die drei Wertekategorien (Frankl 2007, 91–95) beschreiben:

Die Einstellungswerte beschreiben die Möglichkeit eines Menschen in Bezug auf eine ausweglose Situation seine Einstellung insofern zu ändern, dass sein Schicksal dadurch ihm

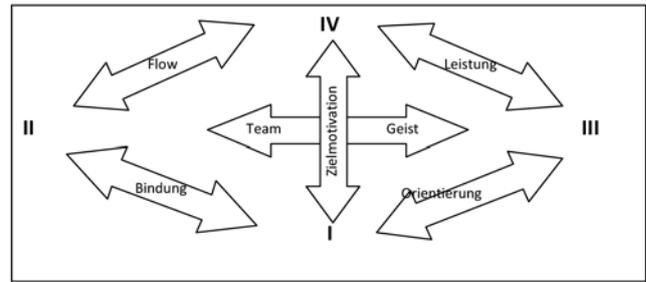


Abbildung 3: Positives Interagieren innerhalb der Dimensionen und der einzelnen Parameter zueinander.

selbst erträglicher erscheint. Den meisten Lesern werden in Bezug auf Gruppen wohl die Experimente von Ash⁶ (1951) oder Moscovici et al.⁷ (1969) in den Sinn kommen, also inwieweit eine Person sich entweder der Mehrheit unterordnet (Konformismus) oder inwieweit eine Person durch stures Dagegenhalten die Gruppenmeinung zum Kippen bringt (Totalitarismus). Laut Frankl (2005, 13) sind jedoch Konformismus und Totalitarismus keine existenziellen Kategorien. In Bezug auf Einstellungswerte sollte ein Gruppenmitglied, wenn es mit einer Entscheidung nicht einverstanden ist oder es beginnt, bestimmte Normen zu hinterfragen, authentisch Stellung beziehen und seine Sichtweise in einen Diskursprozess einbringen. Dies kann allerdings nur gelingen, wenn eine Gruppe ausreichend Raum und Zeit für einen solchen Prozess zur Verfügung stellt. Da die Hinterfragung von Entscheidungen und Normen meistens von Gruppenmitgliedern ausgeht, die die Omegaposition inne haben, laufen diese Mitglieder für gewöhnlich Gefahr, aus der Gruppe ausgegrenzt zu werden. Reife Gruppen wissen diesen Geist, der stets verneint allerdings zu schätzen, da er dorthin schaut, wohin sonst keiner hinschaut. Auch wenn die Diskussionsprozesse oft mühsam sind, so gehen die Ergebnisse in die Gruppenerfahrung ein und kondensieren auf Dauer ein Gruppen(ge)wissen.

Laut Frankl (2007, 92) werden Werte, die sich durch ein Schaffen verwirklichen lassen, als schöpferische Werte bezeichnet. Auch diese Wertekategorie lässt sich in Gruppen finden, und zwar wenn die Gruppe gemeinsam etwas erschafft. Gerade im kreativen Bereich (Musik, Schauspiel, aber auch Forschung) sind herausragende Gruppenleistungen nicht mehr durch ein bloßes Aufsummieren der Einzelleistungen erklärbar, sondern bergen jenen Mehrwert der Übersummativität – ein Begriff, der vom Gestaltpsychologen Christian von Ehrenfels stammt – in sich.

Als Erlebniswerte bezeichnet Frankl jene Kategorie, die in der Hingabe an die Natur oder Kunst realisiert werden (Frankl 2007, 92). In Bezug auf Gruppen möchte ich diese Kategorie um jenen Aspekt erweitern, das auch das Erlebnis, mit Menschen zu sein, einen Wert in sich birgt. Wird etwas Schönes wie z. B. eine Schitour, Bergwanderung oder ein Familienfest gemeinsam erlebt, bleibt es länger und intensiver in Erinnerung und mehr noch, es kann durch ge-

⁶ Asch und seine Mitarbeiter ließen Versuchspersonen die Länge von Linien in einer Gruppe, die aus der Versuchsperson und Kollegen des Versuchsleiters bestand, schätzen. Wenn die vertrauten Personen des Versuchsleiters auch offensichtliche Falschmeinungen vertraten, beugte sich die Versuchsperson in den meisten Fällen der Mehrheit.

⁷ Moscovici, Lage und Naffrecoux (1969) untersuchten, wie eine Minderheit in der Gruppe beschaffen sein muss um im Meinungsprozess die Mehrheit in ihre Richtung zu beeinflussen. Je autoritärer und unnachgiebiger die (instruierte) Minderheit agierte umso mehr Erfolg hatte sie die Mehrheit, selbst bei offensichtlichen Sachverhalten (welche Farbe hat dieses Karte) zu beeinflussen.

meinsames darüber Sprechen immer wieder in Gedanken realisiert werden. Auf Organisationsebene wird gerade diese Wertekategorie dazu herangezogen, um in Form von Betriebsausflügen oder Firmenfeiern die Gemeinschaft zu stärken und sich bei den Mitarbeitern zu bedanken.

Auch jener Aspekt, dass Gruppen Leid lindern können, sollte erwähnt werden. Bezugnehmend auf Frankl würde dies eine Mischform von Einstellung- und Erlebniswerten darstellen. So geben Selbsthilfegruppen wie zum Beispiel die Anonymen Alkoholiker Zeugnis darüber, dass in der Gruppe Leid gelindert und die Person gestärkt werden kann. Auch Traumata, die in der Gruppe erlebt werden (wie z. B. Massenvertreibungen in Kriegsgebieten, Geiselnahmen, Zerstörung des Wohnraumes bei Naturkatastrophen in einem größeren Gebiet), können von Betroffenen leichter verarbeitet werden (Reddemann & Dehner-Rau 2004).

In Gruppen, die in einem oder mehreren Parametern in Extrembereichen liegen, haben hingegen die Mitglieder oft den Eindruck, sich nicht genügend einbringen zu können, hinter ihren persönlichen Leistungen zurückzubleiben⁸, und empfinden wenig Freude an der Aktivität in die Gruppe.

Die eigenen Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen, Teams oder Schulklassen zeigten, dass die meisten Mitglieder einer Gruppe ihre Bedürfnisse und Motivationen aufeinander abstimmen, sodass sich die Mehrheit im Grunde in Bezug auf Struktur, Klima, Moral und Entwicklung einig ist. In harmonischen Phasen wird generell danach getrachtet, Spannungen und Differenzen zu vermeiden, und die Gruppe ist in Richtung Geführtwerden (Autorität), Nähe, Kooperation und Ordnung motiviert. In Differenzierungsphasen ist es von der Reife der Gruppe abhängig, welche Konfliktlösungsstrategien⁹ angewandt werden, um die Motivationen nach Selbstständigkeit, Distanz, Individualität und Kreativität durchzusetzen. Aus existenzanalytischer Perspektive weisen die unreiferen Lösungsstrategien wie Flucht, Vernichtung und Unterwerfung eine gewisse Ähnlichkeit mit den Copingreaktionen der 1. Grundmotivation auf, während die reiferen Strategien wie Delegation, Kompromiss und Konsens von einem personalen und dialogischen Umgang mit Konflikten zeugen. Die Psychodynamik in Gruppen würde also in jenen Situationen auftreten, in denen einzelne Mitglieder sich in ihren Konfliktlösungsstrategien grundsätzlich vom Großteil der Gruppe unterscheiden: Wenn in einer konsensorientierten Gruppe sich ein Mitglied dem Diskursprozess entzieht, da es vor Konflikten flüchtet, hat dies auch Auswirkungen auf die Dynamik in der Gruppe. Die Psychodynamik fällt noch intensiver aus, wenn in kompromiss- oder konsensorientierten Gruppen ein Mitglied in Konfliktsituationen versucht, seinen Standpunkt mit aller Härte durchzusetzen. In Bezug auf die existenzielle Dynamik in Gruppen sollte festgehalten werden,

dass das günstige Zusammenspiel von Struktur, Klima, Moral und Entwicklung jene Mehrwerte, wie sie in Abbildung 3 dargestellt sind, schaffen, die existenzielles Fungieren erleichtern: Bei sicherer Bindung an die Gruppe, einheitlicher Orientierung und gutem Teamgeist wird die Gruppe angenehm erlebt und etwaige Misserfolge werden leichter verkraftet. Kommen noch günstige Zielmotivation, Leistungsbereitschaft und Flow hinzu, werden sie die Produktivität der Gruppe erhöhen. Sind hingegen einige dieser Interaktionen schwach oder gar nicht ausgeprägt, so führt dies zu einem Mangelanleben einzelner Mitglieder, wobei die existenziellen Bedürfnisse der Gruppenmitglieder frustriert werden. Um funktionsfähig zu bleiben, kann eine Gruppe dann sogar Energien umleiten, wodurch entweder ein kühles Gruppenklima entsteht, um die Leistung zu erhöhen, oder der Leistungsaspekt wird zu Gunsten einer harmonischen Gruppenatmosphäre in den Hintergrund gedrängt. Personen reagieren in der Regel in energetisch schwach versorgten Gruppen in zweierlei Hinsicht. Entweder suchen sie sich eine neue Gruppe, die eine unterversorgte Dimension nachnährt (Flucht), oder sie versuchen mit einem Anwachsen an Struktur, Beziehung, Produktivität oder durch Sinn die Unterversorgung zu kompensieren (Aktivismus). Beiderlei Kompensationsstrategien erweisen sich auf lange Sicht problematisch: Im ersten Fall besteht die Gefahr, sich durch das Engagement in mehreren Gruppen zu zerstreuen, und im zweiten Fall wird sich die Person erschöpfen. Treten in Gruppen Copingreaktionen in Form von Aggression oder des Todstellreflexes¹⁰ auf, so verläuft die Koppelung zwischen Person und Gruppe nicht mehr harmonisch. Die Spannungen im Grundmotivationsystem der Person entladen sich in die Gruppe impulsiv und mit hoher Spannung, sodass die Interaktionen zwischen den Parametern durcheinandergeraten, was zu kurzzeitiger Irritation, Orientierungs- und Planlosigkeit führen kann.

In der Regel beeinflusst allerdings das Führungsverhalten die Gruppe mehr als problematische Reaktionen einzelner Mitglieder. Die Leitung sucht meistens die Gruppenmitglieder aus und verleiht der Gruppe, unter Umständen unbewusst, die eigentliche Passung. Wie Kolbe¹¹ (2010) trefflich ausgeführt hat, können demnach ängstliche (mit einer Neigung zum Zwang), depressive (mit einer Neigung zur Leistung ohne Freude), hysterische (mit einer Neigung zur Inszenierung), narzisstische (mit einer Neigung zur Aggression und Spaltung) und süchtige (mit einer Neigung zu Harmonie) Gruppen unterschieden werden.

Diese hypothetischen Ansätze in der Gruppenbetrachtung, die existenzanalytische Strukturen miteinbeziehen, bedürfen natürlich noch einer grundlegenden Untersuchung, ehe sie in Beratung, Supervision, Coaching und eventuell

⁸ Badke-Schaub (1994) stellte an Hand von Planspielsimulationen fest, dass die Gruppenleistungen nie an die besten Einzelleistungen herankamen. Allerdings lagen die schwächsten Gruppenleistungen darüber.

⁹ Schwarz (2001) nennt bei Konfliktlösungen sechs verschiedene Strategien wie Flucht, Vernichtung, Unterwerfung, Delegation, Kompromiss und Konsens, die in ihrer Reihenfolge dem Reifegrad einer Person entsprechen. Auf Grund eigener beruflicher Erfahrung tendieren auch Gruppen zu diesen Lösungsmustern.

¹⁰ Erfahrungsgemäß handelt es sich hierbei um Gruppenmitglieder mit unsicherem Bindungsverhalten oder einer Bindungsstörung. Noch dramatischer können die Entladungen ausfallen, wenn sich ein Mitglied mit einer Persönlichkeitsstörung in der Gruppe befindet.

¹¹ Kolbe beschreibt in erster Linie die Übertragung von Gruppenmitgliedern auf den Gruppenleiter in Ausbildungsgruppen. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass sich diese Konstellationen mehr oder weniger zufällig ergeben haben. Personen mit ängstlicher, depressiver oder süchtiger Persönlichkeitsstruktur, beeinflussen das Gruppengeschehen erst, wenn sie in der Gruppe eine relative Mehrheit bilden.

auch einer eigenen existenzanalytischen Gruppenpsychotherapie berücksichtigt werden können.

Literatur

Ardelt-Gattinger E, Gattinger E (1998) Gruppenarten und Gruppenphasen. In Ardelt-Gattinger E, Lechner H & Schlögl W (Hg) Gruppendynamik. Anspruch und Wirklichkeit der Arbeit in Gruppen. Göttingen: Verlag für angewandte Psychologie, 2–8

Asch S E (1951) Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgment. In Guetzkow H (Ed) Groups, leadership and men. Pittsburg, PA: Carnegal Press

Badke-Schaub P (1994) Gruppen und komplexe Probleme. Strategien von Kleingruppen bei der Bearbeitung einer simulierten AIDS-Ausbreitung. Frankfurt a.M.: Peter Lang

Buber M (1979) Ich und Du. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider, 10°

Frankl V E (2005) Der Wille zum Sinn. Bern: Hans Huber, 5°

Frankl V E (2006) Das Leiden am sinnlosen Leben. München: Herder, 17°

Frankl V E (2007) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 9°

Kolbe C (2010) Wie wirken Gruppen? Ängstliche, depressive, histrionische sowie narzisstische Gruppen und ihre Rückwirkung auf den Leiter – ein Beitrag auf der Basis der existenzanalytischen Strukturtheorie. Existenzanalyse 27, 1, 4–10

König O & Scahattenhofer K (2010) Einführung in die Gruppendynamik. Heidelberg: Carl Auer Verlag, 4°

Krause D (2001) Luhmann-Lexikon. Eine Einführung in das Gesamtwerk von Niklas Luhmann. Stuttgart: Lucius & Lucius, 3°

Längle A (1993) Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA. In Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE Verlag, 77–84.

Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1–8

Längle A (2006) Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). Grundlagen. Wien: GLE-Verlag, 3°

Längle A (2007) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Dritte Grundmotivation. Wien: GLE Verlag

Lewin K (1982) Feldtheorie in der Sozialwissenschaft. In: Kurt – Lewin – Herausgabe, Bd. 4. Bern: Huber

Luft J (1993) Einführung in die Gruppendynamik. Stuttgart: Fischer, 8°

Luhmann N (1987) Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Moscovici S, Lage A & Naffrechoux B (1969) Influence of a consistent minority on the responses of a majority in a color perception task. Sociometry, 32, 4, 365–380

Reddemann L & Dehner-Rau C (2004) Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Stuttgart: Trias

Schindler R (1971) Die Soziodynamik der therapeutischen Gruppe. In: Heigl-Evers A (Hg) Psychoanalyse in der Gruppe. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 21–32

Schwarz G (2001) Konfliktmanagement. Konflikte erkennen, analysieren, lösen. Wiesbaden: Gabler Verlag, 5°

Senge P (2001) Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernenden Organisation. Stuttgart: Klett-Cotta, 8°

Tuckman B W (1965) Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin 63, 384–399

Willke H (2000) Systemtheorie I. Grundlagen. Stuttgart: Lucius & Lucius, 6°

Anschrift des Verfassers:

MAG. RAIMUND STEINBACHER
 Erzherzog Eugenstraße 10
 A–5020 Salzburg
 r_steinbacher@yahoo.de

EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION

Zugänge zum Wesentlichen in Beratung und Therapie

CHRISTOPH KOLBE

Existenzanalyse findet von ihrer Methodik her im Gespräch statt. Sie fokussiert die existenzielle Relevanz eines Themas, eines Erlebens oder einer Lebenssituation für einen Menschen, um ein Sich-Verstehen oder eine Klärung zu ermöglichen. Gesprächsführung bedeutet in diesem Sinne also ein aktives Zugehen des Gesprächsführenden auf das, was hinsichtlich des Erlebten für den jeweiligen Menschen von Bedeutung ist und worum es ihm darum im Grunde geht, so dass ihm authentische Antworten auf diese Aspekte möglich werden.

Wesentliche Bedingungen für existenzielle Kommunikation werden dargelegt: das Erleben, das Bewegende und der Bedeutungsgehalt. Es werden Schritte beschrieben, wie Wesentliches in einem phänomenologischen Prozess erfasst werden kann. Und es wird gezeigt, wie dieses durch Anfragen erschlossen werden kann bei gleichzeitiger Wahrung einer Haltung der Offenheit, ohne Zielvorgaben, Deutung oder Suggestion.

SCHLÜSSELWÖRTER: Kommunikation, Dialog, Gesprächsführung, Phänomenologie

EXISTENTIAL COMMUNICATION

Approaches to the essential in counseling and therapy

The method of Existential Analysis takes place in dialogue. It focuses on the existential relevance of a theme, of an experience or of a life-situation in order to enable an understanding of oneself or achieve clearance. Conversational guidance in this sense also means an active approach of the one leading the conversation towards what is meaningful for the particular person concerning an experience, as well as what therefore basically is the issue, making it possible to respond to these aspects.

Significant requirements for existential communication are outlined: how something was experienced, what it was that particularly moved, and the meaning implied. Steps are described as to how essentials can be apprehended in a phenomenological process. And it is pointed out how this can be achieved by inquiries while maintaining an attitude of openness, without a preset aim, interpretation nor suggestion.

KEYWORDS: communication, dialogue, conversational guidance, phenomenology

Wann wird ein Gespräch bedeutungsvoll? Wir kennen es alle: Man redet miteinander, aber im Grunde ist man nicht interessiert. Dem, worüber gesprochen wird, bleibt man gleichgültig gegenüber. Man könnte auch über irgendetwas anderes miteinander sprechen. Ganz im Gegensatz zu existenziellen Gesprächen, die herausfordern, berühren, nicht enden sollten, einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, eine Handlung oder sogar Einstellungsänderung veranlassen.

Was ist existenzielle Kommunikation? Was macht sie bedeutungsvoll? Und wie kann sie gelingen? Um diese Fragen wird es in diesem Artikel gehen.

I. WAS IST EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION?

Um diese Frage zu erörtern, bedarf es zunächst einer Klärung des Existenziellen.

Im Fokus einer existenziellen Perspektive stehen zwei Aspekte, die für jeden Menschen in einer konkreten Situation wesentlich sind: Bedeutsamkeit und Beteiligung. Das heißt konkret: Hat das, was im Augenblick ist, überhaupt eine Bedeutung für den in dieser Situation befindlichen Menschen? Welche Bedeutung hat es? Und noch zugespitzter: Hat es eine bedeutsame Relevanz? Erst dann ist von einem existenziellen Phänomen zu sprechen. Anders als im landläufigen Verständnis sogenannter existenzieller Lebensfragen (Hat der Mensch genügend Geld, um seine Existenz sichern zu können? Wie geht er mit dem plötzlichen Tod eines ihm nahe stehenden Menschen um? etc.) geht es diesem Denkansatz darum, alles, was ist, hinsichtlich der persönlichen Bedeutung und Bedeut-

samkeit für den jeweiligen Menschen zu betrachten. So kann also alles zu einer existenziellen Frage werden: Muss ich beispielsweise jetzt diesen Artikel lesen? Vielleicht weil jemand das erwartet, damit wir über den Inhalt gemeinsam sprechen können? Oder will ich das tun, weil ich mich auf diesen Gedankenaustausch freue. Oder weil mich diese Art zu denken interessiert, weil ich mich gerne anregen lasse. Oder weil mir Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen vor Augen stehen, für die ich nach Antworten suche. Der Inhalt dieses Artikels erhält je nach persönlicher Antwort und Betroffenheit eine unterschiedliche Relevanz. Dies meint das Phänomen des Existenziellen. *Welche Bedeutung hat das, was ist, für den jeweiligen Menschen.* Geht es ihn an oder nicht? Ist er deshalb also existenziell beteiligt oder nicht?

Dafür sind *zwei Merkmale* charakteristisch.

1. In dem Augenblick, in dem den Menschen etwas angeht, ist er dabei: Diese Momente sind dann spannend, interessant, voller Freude oder sehr traurig, betroffen oder nachdenklich machend. In jedem Falle ist es *bewegend* – so oder so. Und genau darum geht es: Dass es um etwas geht, das bewegt. Das kann der Pullover sein, für den sich jemand beim Kauf entscheidet. Das kann die Wandfarbe sein, die man seinem Wohnzimmer gibt. Das kann auch der Film sein, den man beim allabendlichen Fernsehen wählt. In jedem Falle geht es um etwas. Und wenn man (subjektiv erlebt) richtig gewählt hat, dann war es ein interessanter Abend, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen oder ein guter Kauf. *Das Existenzielle ist in diesem Verständnis also nicht das Außer-gewöhnliche und Unerwartete, das man plötzlich bestehen*

muss. Es definiert sich vielmehr von der persönlichen Relevanz, die eine jeweilige Situation für den Menschen hat.

2. Und noch etwas ist wichtig: Weil alles Existenzielle bewegt, geht es immer auch um den *Grad von Erfüllung oder Nichterfüllung* im persönlichen Erleben. Es geht also um die Wirkung, die das existenzielle Erleben für den Menschen entfaltet. Drei grundsätzliche Fragen sind hier wesentlich: 1. Ist das, was jeweilig ist, überhaupt bedeutsam für den Menschen? 2. Wie geht es ihm damit, wenn es bedeutsam ist? 3. Was folgt für ihn daraus, dass es bedeutsam ist? Es lässt sich dann feststellen: *Alles existenziell Relevante erfüllt den Menschen*, während ihn alles andere im Grunde nicht interessiert, ihn eben nicht „angeht“. Wenn es im Leben des Menschen um etwas geht, entfaltet das Existenzielle also eine *Wirkung*. Das aber bedeutet umgekehrt: Es gibt auch Situationen oder Zeiten, in denen es im Leben des Menschen um nichts geht. Es ist ihm dann langweilig, er fühlt sich leer, alles ist fad. Diese Zeiten erlebt man im Allgemeinen als unangenehm, man erträgt sie. In den anderen Zeiten ist man dabei, fühlt sich mittendrin, engagiert sich, setzt sich für etwas ein oder ist einverstanden, gerade nichts zu tun. Die Zeit ist immer zu kurz, und man könnte nicht genug davon bekommen, oder man ist froh, dass etwas endlich vorbei ist. Wie auch immer: Es geht um etwas, man ist aus der Gleichgültigkeit gerissen und erlebt das Leben als lebendig.

Was bedeuten diese Überlegungen nun für eine existenzielle Kommunikation?

Zentraler Punkt existenzieller Kommunikation sind **die persönliche Beteiligung und Bedeutung** der thematischen und situativen Erlebensaspekte aller Beteiligten. Eine diesbezügliche Gesprächsführung fokussiert deshalb die **existenzielle Relevanz** eines Themas, eines Erlebens oder einer Lebenssituation für einen Menschen.

Im kommunikativen Prozess geschieht dies in dreifacher Hinsicht (vgl. auch die Ebenen PEA1 sowie PEA2 im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse [PEA] nach Längle 2000a, 23–28):

1. durch ein erlebtes emotionales Beteiligtsein,
2. durch phänomenale Gehalte, die dem Erleben zugrunde liegen,
3. durch Positionen, die der Mensch zu diesen Gründen bezieht.

II. WAS IST DAS ZIEL EXISTENZIELLER KOMMUNIKATION?

Existenzieller Kommunikation geht es um **Erkenntnis**. Diese Erkenntnis, die Karl Jaspers Selbsterkenntnis nennt, braucht dialogische und das meint anfragende Begegnung mit dem Anderen. Denn Selbsterkenntnis vollzieht sich nicht im Selbstgespräch, im inneren Monolog. Hier erfährt der Mensch nur, was er von sich her sowieso schon weiß (vgl. Jaspers 1971, 95; vgl. auch Dorra 2015, 56ff.). Aus existenzanalytischer Perspektive geht es existenzieller Kommunikation um **die Klärung der Frage nach dem für den jeweiligen Menschen guten, richtigen und erfüllten Leben**. Heidegger spricht in diesem Zusammenhang vom

Dasein des Menschen als einem Möglich-sein im umsichtigen Besorgen der Dinge (vgl. Heidegger 2006, 66ff.) als der existenzialen Struktur des Daseins. Frankl spricht von der zutiefst menschlichen Motivation, sinnvoll leben zu wollen (vgl. Frankl 1985, 39). Es geht dem Menschen also jeweils um etwas, das es herauszufinden gilt. Es geht um die *Gründe* für das eigene gute und erfüllte Leben, und es geht um die *persönliche Gestalt* des eigenen guten und erfüllten Lebens. Das alles macht existenzielle Kommunikation bedeutsam. Nicht nur im Horizont freier Lebensmöglichkeiten, sondern gerade auch im Kontext von Zumutungen, Grenzerfahrungen, Schicksalsschlägen, Vergänglichkeit und Endlichkeit.

Mit seiner kopernikanischen Wende der Sinnfrage hat Frankl gezeigt, dass die wesentliche Herausforderung des Menschen eine zweifache ist: 1. sich von den Gegebenheiten des jeweiligen Lebens existenziell anfragen zu lassen, so dass eine individuell als bedeutsam erlebte beste Möglichkeit in der Situation entsteht, und 2. diese beste Möglichkeit in die Welt zu bringen, sie zu verwirklichen, um so die eigene Authentizität zu leben (vgl. Frankl 1985, 72; vgl. Längle 2007, 45).

Existenzieller Kommunikation geht es um die Eröffnung dieser Möglichkeiten. Die Inhalte bestimmen sich ad personam et ad situationem, und die Struktur der Kommunikation ist ein Mittel, damit das oben Geschilderte gelingt.

Diese Art der Kommunikation führt weg von einer diskursiven Debatte, wie sie im Wissenschaftsbetrieb und an anderen Orten üblich ist, die ohne persönliche Relevanz geführt werden kann, hin zu einer existenziellen Beteiligung, die immer eine große Unmittelbarkeit zur Folge hat. Das führt zu Lebendigkeit im dialogischen Prozess und eröffnet die Möglichkeit, dass sich ein Erkenntnisgewinn nachhaltig verankern kann.

III. WARUM BRAUCHT ES EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION IN BERATUNG UND THERAPIE?

Existenzielle Kommunikation in Beratung und Therapie ist keine Selbstverständlichkeit, so sehr dies auch verwundern mag. Zumeist handelt es sich sicher um gut gemeinte Kommunikation und nach bestimmten Regeln erlernte und professionell geführte Kommunikation. Sie wird aber deshalb nicht zwangsläufig existenziell geführt. Denken wir an Ratschläge, Trainingsideen, Zielvorgaben mit entsprechenden Vereinbarungen, Deutungen des Erlebens, Interpretation oder Erklärung eines Verhaltens, einfühlsame Betroffenheit, empörende Solidarität oder das Stiften von Zuversicht und Selbstvertrauen.

Das soll nicht heißen, dass diese kommunikativen Mittel keine Berechtigung hätten. Aber sie stellen eben keine Anfrage dar, zu der das Gegenüber sich auszusagen hat, Position zu beziehen hat, sich auseinandersetzen muss. Dieser Kommunikation kann er lediglich Folge leisten. Im Ergebnis kann dies für den Menschen durchaus wertvoll sein.

Der entscheidende Gesichtspunkt für existenzielle Kommunikation ist jedoch dieser: *Durch sie wird ein Raum gestiftet, in dem der Andere aufgrund der Notwendigkeit, sich auseinanderzusetzen zu müssen, zu einer für ihn wesentlichen*

Erkenntnis mit ihren Gründen kommen kann.

Zu seiner Erkenntnis. Damit ist ein weiterer wesentlicher Gesichtspunkt benannt: die *Ebenbürtigkeit der Kommunikation*. In einer existenziellen Kommunikation gibt es kein Gefälle zwischen den beteiligten Personen: jemanden, der „es“ schon weiß, und jemanden, der „es“ zu lernen oder zu verstehen hat. Existenzielle Kommunikation ist geprägt vom Respekt vor dem Erleben des Gegenübers und dessen Gründen, im existenzanalytischen Sprachgebrauch vor dessen personalen Werten.

Das Gefälle der Gesprächspartner aufgrund unterschiedlich verarbeiteter und reflektierter Lebenserfahrung sowie der Kenntnis psychologischer Gesetzmäßigkeiten von Affekten und Impulsen etc. mag beträchtlich sein. Auf der geistigen Ebene der Gründe, also personaler Werte sowie der Authentizität des Erlebens kann ein (auch beraterischer oder therapeutischer) Dialog jedoch nur ebenbürtig ausgerichtet sein. Deshalb wird dieser anfragend und nicht wissend geführt. Dies gebietet die Würde, die jedem Menschen eigen ist. Und es ermöglicht dem Gegenüber die Wahl der freien Übernahme personaler Verantwortung. In personaler Hinsicht ist dies die einzig mögliche Begegnungsform.

Also: Viele Menschen sind für sich selbst irritiert hinsichtlich ihrer Motive und Emotionen, insbesondere ihrer Affekte und Impulse. Sie befinden sich nicht selten in einem Konflikt mit ihrem „psychischen Rohmaterial“ (Frankfurt 2007, 20) und suchen deshalb eine Beratung auf. Natürlich brauchen sie dafür jemanden, der sich mit diesen Fragen auskennt. Entscheidend jedoch ist, dass dieser, ohne Vorgaben zu machen, hilft, das jeweils persönlich Bedeutsame zu finden und aufgrund dessen zu einer Entscheidung sowie einer Klarheit in der Umsetzung zu gelangen.

Dies aber hat interessanterweise eine *aktive Gesprächsführung* zur Folge. Existenzielle Kommunikation ist nicht non-direktiv, sie fragt das Gegenüber vielmehr an und fordert es heraus, sich dem eigenen Erleben, seiner persönlichen Bedeutung sowie dem, was wesentlich werden soll, zu stellen. Das erfordert vom Gesprächsführenden ein *Gegenübersein*. Und der Andere ist darauf angewiesen, dass ihm dieses Gegenübersein zur Verfügung gestellt wird. Durch diese Anfrage kann er sich seiner selbst bewusst werden und zu einer für ihn gültigen Erkenntnis kommen. *Ohne Anfrage also keine Gelegenheit zur Selbsterkenntnis*. Deshalb führt Martin Buber als Kennzeichen des Dialogs das Moment der Überraschung aus, die durch das nie zu kalkulierende Gegenüber in seiner Andersheit gestiftet wird (vgl. Buber 1984, 194).

Diese Tatsache macht verständlich, dass besonders Grenzerfahrungen des Daseins uns in radikaler Hinsicht anfragend herausfordern, unsere gültige Antwort zu geben, wie und wofür wir jetzt leben wollen, so dass es immer noch ein gutes und erfülltes Leben für uns ist. Die Auseinandersetzung mit dieser Grenze ist deshalb ein wesentliches Merkmal beraterischen und therapeutischen Gesprächs. Und in gewisser Weise stiftet der Berater oder die Therapeutin für das Gegenüber mit seiner oder ihrer Anfrage ebenfalls diese Grenze, mit der sich der Andere nun auseinanderzusetzen hat.

IV. WIE GELINGT EXISTENZIELLE KOMMUNIKATION?

Im Weiteren soll der Frage nach den Bedingungen und Möglichkeiten gelingender Kommunikation nachgegangen werden. Ein Thema, das vor dem Hintergrund der Alltagserfahrung ständigen kommunikativen Scheiterns von besonderem Interesse ist. Zu den Gründen für das Scheitern von Kommunikation, sobald diese in ihre spezifische Psychodynamik verfällt, sowie zur Struktur psychodynamischer Kommunikation habe ich in anderem Zusammenhang geschrieben (vgl. Kolbe 2010, 53f.).

1. Haltungen und Prinzipien

Im Folgenden werden grundlegende Haltungen und Prinzipien beschrieben, die existenzieller Kommunikation zugrunde liegen bzw. Bedingungen für existenzielle Kommunikation sind.

1.1. Anfragen statt Abfragen

Existenziell im gemeinsamen Gespräch wird es dann, wenn Menschen sich **angefragt** und nicht abgefragt erleben. Warum ist das so? Hier sind zwei wesentliche Elemente zu nennen: 1. Eine Anfrage ermöglicht es dem Menschen, sich zu **öffnen**. Damit wird er frei für den Augenblick und offen für das, was ist. 2. Außerdem ermöglicht eine Anfrage, sich mit dem **einzubringen**, was einen Menschen zu dem jeweiligen Thema bzw. Sachverhalt bewegt, was ihm wichtig ist.

Angefragt erlebt man sich beispielsweise, wenn Fragen die eigene Stellungnahme herausfordern, also wie man einen Sachverhalt findet, welche Meinung man zu etwas hat, was einem das, was ist, bedeutet. Angefragt erlebt man sich aber auch, wenn der Raum offen ist, aus dem heraus gefragt wird. Wenn man mit dem, was berührt, in Erscheinung treten kann, selbst wenn man andere Aspekte oder Positionen zeigt, als die der Gesprächspartner. Und wenn man sich darin noch angenommen erlebt, erhöht das das Klima für ein persönlich erlebtes Gespräch in starkem Maße.

Im Unterschied dazu fühlt man sich nicht angefragt, wenn eine Antwort im Grunde vorgegeben ist, also z. B. bei suggestiven Fragen oder Annahmen und Festschreibungen. Oder wenn man gefragt wird zur Bestätigung einer Theorie über einen selbst, die der Gesprächspartner sich bereits gebildet hat. Man ist dann nicht mehr Subjekt einer Begegnung, sondern wird zum Objekt einer Betrachtung. Erst recht fühlt man sich nicht angefragt, wenn der Gesprächspartner nur sich selbst im Blick hat und man selbst als Publikum für seine Vorstellung dient.

1.2. Das Problem mit der Warum-Frage

Da wir aus unserer vorherrschenden naturwissenschaftlichen Denkströmung heraus gewohnt sind, in logischer Hinsicht kausal zu fragen, engen wir den Spielraum für personale Begegnung erheblich ein. In personaler Hinsicht ist das Prinzip der logischen Kausalität jedoch problematisch. Etwas kann als wertvoll erlebt werden, das objektiv wertlos ist (Erinnerungsstücke). Und etwas, das wertvoll ist (z. B. ein gesellschaftlicher moralischer Wert oder ein Besitz), wird subjektiv

nicht zwangsläufig als wertvoll erlebt. (vgl. Frankfurt 2007, 40). Es ist eben letztlich nicht begründbar, warum ein Wert zum personalen Wert wird. Frankl verweist dieses Phänomen in den Raum des geistig Unbewussten (vgl. Frankl 1987, 77). In einer naturwissenschaftlich geprägten Geisteshaltung lassen wir jedoch für gewöhnlich gelten, was wir für logisch erachten. Wir meinen schon zu wissen, was der andere sagen wird oder wie es ihm geht. Darüber hinaus: Wir stellen Fragen, die auf der Ebene der Logik und Nachvollziehbarkeit der eigenen Erfahrung erwachsen sind. Somit orientieren wir uns in dieser Art des Fragens an uns selbst und der uns gewohnten Logik und nicht an der Logik des Anderen. Es handelt sich bei Warum-Fragen deshalb zumeist um geschlossene Fragen im Unterschied zu sogenannten offenen Fragen.

Warum-Fragen erweisen sich außerdem häufig als nicht sehr hilfreich, da sie das diskursiv-reflexive Moment betonen. Dann führen sie das Gegenüber von seinem Erleben weg und verleiten ihn zur analytischen Reflexion. Die persönliche Bedeutung sowie die existenzielle Relevanz verlieren sich. Möglicherweise lösen sie einen Rechtfertigungsdruck aus, sich für sein Erleben erklären oder gar entschuldigen zu müssen.

Hilfreicher sind immer die „Wie“-Fragen und vor allem die „Was“-Fragen. Einige Beispiele.

Also: Wie geht es Ihnen damit? Wie erleben Sie das? Wie berührt es Sie? Wie ist Ihr Gefühl dazu?

Und: Was ist es, was dieses Gefühl in Ihnen auslöst? Was ist es, was Sie so berührt? Worum geht es da? Was ist das für Sie Bedeutsame in diesem Erleben?

1.3. Stellungnahmen des Gesprächsführenden

Existenzielle Kommunikation hat durchaus auch ein aktives Element in der Methodik der Gesprächsführung. Dies ist bereits dargestellt worden. Hierzu kann auch gehören, dass der Berater oder die Therapeutin im Einzelfall selbst Position beziehen; bspw. hinsichtlich Verunsicherungen, Irrtümern oder selbstschädigender Verhaltensweisen seitens des Klienten. Wenn dieser meint, es sei nicht in Ordnung, wütend zu sein, ihm zurückzumelden, dass Wut in dieser Situation ein ganz angemessenes und auch wichtiges Gefühl sei. Oder man stelle sich vor, ein Klient berichtet im Rahmen einer therapeutischen Sitzung davon, einem nahestehenden Menschen viel Geld leihen zu wollen. In vorhergehenden Gesprächen ist die Unzuverlässigkeit dieses Menschen deutlich geworden. Der Klient ist jedoch glücklich, durch das Verleihen von Geld für diesen Menschen wichtig zu sein. Hier kann es richtig sein, dem Klienten mit einer klaren Stellungnahme zu raten, dieses Vorhaben nicht unmittelbar zu realisieren, sondern zunächst die Motive zu reflektieren. Oder ein Klient hat wenig Gespür, wie das, was er auf seine Art und Weise sagt, bei anderen ankommt. Hier kann es ebenfalls notwendig und hilfreich sein, die eigene Wahrnehmung hierzu stellvertretend für andere zurückzumelden, um ihm eine Fremdwahrnehmung zu ermöglichen.

Zwei Momente sind hierbei bedeutungsvoll: 1. Es geht mit diesen Stellungnahmen nicht um eine (moralische) Bewertung der Verhaltensweisen oder (unbewussten) Annahmen des Klienten, es geht vielmehr um eine Unterstützung der personalen Intentionen des Klienten (also auch nicht um die Darlegung eigener Meinungen und Überzeugungen seitens des Beraters oder der Therapeutin). 2. Diese Stel-

lungnahmen haben immer den Charakter einer Anfrage zu tragen, auch wenn sie im Stil der Aussage getätigt werden. Wenn die Therapeutin bspw. sagt: „Mein Eindruck ist, Sie laufen mit diesen Empörungen vor etwas Anderem weg“, dann hat sie es gleichzeitig offen zu lassen, ob der Klient diese Beobachtung verifiziert oder falsifiziert.

1.4. Bewusstheit für eigene Annahmen und Interesse an Antworten

Dieser Aspekt ist für eine phänomenologisch-personale Gesprächsführung wesentlich. Berater und Therapeutin haben sich ihrer Fragehinsicht bewusst zu sein (vgl. Kolbe/Dorra 2015, 30). Fragen beruhen auf subjektiven Annahmen, die aus der phänomenologischen Begegnung oder eigenen anthropologischen Überzeugungen, z. B. hinsichtlich existenzieller Daseinsstrukturen, stammen können. Als Gesprächsbegleiter können wir jedoch nie wissen, ob diese unsere Annahmen für das Gegenüber zutreffend sind. Deshalb braucht es die Bereitschaft, diese eigenen Annahmen gleichzeitig in Frage zu stellen, bis sich in stimmiger Weise zeigen kann, worum es dem Anderen eigentlich, also im Grunde geht. Dies kann nur gelingen, wenn der Gesprächsführende ein Interesse an der Antwort seines Gegenübers hat. Voraussetzungen für dieses Interesse sind die Hinwendung zum Anderen und dem, was ihn bewegt, die radikale Offenheit für seine Antworten, das Einlassen auf das, worum es in der Begegnung geht sowie ein Verweilen-Können bei dem, was sichtbar werden will, um es in seiner Bedeutung für den Anderen zu verstehen. Die Phänomenologie beschreibt dies als Grundhaltung der Offenheit (vgl. Heidegger 2008, 24).

1.5. Aktive Gesprächsführung zum phänomenalen Gehalt und seinem Grund

Eine wesentliche Intention existenzieller Kommunikation ist die Hinführung zum phänomenalen Gehalt des Erlebten und Bewegenden. Hierfür bedarf es aktiver Gesprächsführung, wie es weiter oben schon ausgeführt wurde. Wie aber weiß man, wann es sich um einen Grund handelt, von dem der Mensch zutiefst bewegt und motiviert ist? Impulse und Affekte bewegen auch, sind aber für die Motivation des Menschen keine eigentlichen Gründe, die nach Frankl in den Bereich der Geistigkeit des Menschen gehören. Die Antwort lautet: Gründe zeigen sich erlebnismäßig sowohl als freies Einvernehmen als auch als verpflichtende Ausrichtung. Frankl nennt dies Freiheit und Verantwortung: das, was uns zutiefst angeht und wichtig ist (vgl. Frankl 1987, 98f.). Andere beschreiben diese Gründe als das, worum wir uns sorgen (Frankfurt 2007, 34).

1.6. Zur Bedeutung der Sprache

Die Sprache ist für das Erfassen des Relevanten zweifelsohne von zentraler Bedeutung. Durch sie drücken wir uns aus, geben dem Erlebten und uns Wesentlichen eine Gestalt, bringen es in die Welt, differenzieren und nuancieren es. So erleben wir es als Glück, wenn uns der sprachliche Ausdruck hilft, uns im Erleben für uns selbst und vor Anderen treffend zu fassen und somit unserer selbst bewusst zu werden. Bei diesem Prozess Begleiter zu sein, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Wie schnell stiftet ein falsches Wort Missverstehen, zerstört ein Erleben, vielleicht sogar eine Begegnung. Gefragt

sind sprachliche Behutsamkeit und Nuancenreichtum. Um menschliches Erleben mit seinen Gründen und Motiven einzufangen, wird diese Sprache wohl eher prädikativ sein. Sie wird helfen, den Reichtum des Erlebens und dessen Spezifika zu fassen, um ein Sich-Selbst-Verstehen zu ermöglichen.

Sprache ist immer auch Spiegel eigener Haltungen. Wer wenig Kontakt zu sich selbst hat, wird deshalb auch abstrakt und in Man-Form sprechen. Wer unter einem starken Druck von Ansprüchen steht, wird deshalb das Wort „müssen“ häufig gebrauchen und thetisch sprechen. Wer sich nicht festlegen kann und nicht greifbar sein möchte, verschleierte durch aufweichende und ausweichende Formulierungen. Wer unsicher ist, benutzt gerne den Vorbehalt oder die ausschweifende Schilderung, die hoffentlich alles erfasst. Insofern ist es spannend, auf die Sprache eines Menschen zu achten und was sich in ihr spiegelt. Dies gilt sowohl für Klienten und Klientinnen als auch für Berater und Therapeutinnen. Arbeit an der eigenen Haltung gegenüber den existenzialen Daseinsstrukturen hat deshalb immer auch Auswirkungen auf die eigene Sprache und stiftet dann einen Zugang zum Gegenüber, das ebenfalls in diesen existenzialen Daseinsstrukturen steht. Wenn jemand verzweifelt ist, wird man ihm, sofern man keinen eigenen Zugang zum Verzweifeltsein hat, durch analytische Herleitung der Gründe, die diese Verzweiflung relativieren, keinen Trost spenden. Erst wenn man ihm auch sprachlich in dem Erleben der Verzweiflung nahe sein kann, wird es zu einer Begegnung kommen.

2. Vorgehensweise

Im Folgenden wird nun praktisch beschrieben, wie existenzielle Kommunikation im Speziellen in der Beratung und Psychotherapie gelingen kann. Dazu gehört erstens die Kenntnis um den phänomenologischen Prozessverlauf zum Erfassen des Wesentlichen und zweitens die Kenntnis um die Praxis personaler Gesprächsführung.

2.1. Phänomenologischer Prozessverlauf zum Erfassen des Wesentlichen

Um einen Dialog führen zu können, bedarf es des Zugangs zum Wesentlichen. Es soll gezeigt werden, wie dieses in einer Abfolge von vier Phasen erfasst werden kann.

1. Phase Deskription: Erheben des Sachverhaltes

Immer geht es zunächst um die Ausgangsfrage: In welchem Sachverhalt ist ein Erleben, ein Problem, eine Frage eingebettet? Ein Verweilen in der Deskription, also dem Erheben des relevanten Sachverhaltes, ist wesentlich, damit ein klares Bild des Patienten und seiner Situation sichtbar werden kann.

Es ist die Phase, in der Sachfragen zur Problemstellung bzw. zum Umfeld, in das die Problemstellung eingebettet ist, gestellt werden. Erst wenn beim Therapeuten bzw. der Beraterin ein lebendiges und nachvollziehbares Bild der Situation des Patienten entstanden ist, ist diese Gesprächsphase zu verlassen. (Im Übrigen: Dieses „farbige“ Bild kann im Einzelfall natürlich auch sehr trist sein, wenn es die Tristesse des Erlebens spiegelt.)

Sich Zeit zu nehmen für dieses Erfassen ist gerade dann besonders wichtig, wenn man einen Patienten schon lange

kennt. Aus der vermeintlichen bisherigen Kenntnis, übergeht man möglicherweise Gesichtspunkte, die wichtig sind und die augenblickliche Situation kennzeichnen. In welchen Zusammenhang ist die heute vorgetragene Frage konkret eingebettet? Außerdem darf der Therapeut sich nicht durch die vermeintliche Klarheit des Patienten zu schnell beeindrucken lassen, als ob alles gesagt, bekannt oder klar wäre.

2. Phase „Verdichten“ der Eindrücke auf Wesentliches: Phase des Zuhörens

Parallel zur Phase der Deskription geht es in einem zweiten Schritt um das Sammeln von Eindrücken. In dieser Phase einer frei schwebenden Aufmerksamkeit, besteht die Aufgabe darin, sich auf das Gegenüber einzulassen, zuzuhören und Raum zu geben, damit sich das, was wichtig ist, zeigen kann. Bei diesem Zuhören braucht es von Seiten des Therapeuten/Beraters sowohl ein Hören nach außen als auch ein Hören nach innen: Worum geht es eigentlich? Was wird berichtet zu diesem Sachverhalt? Und: Wie wirkt das Berichtete?

Es geht also im Prozess des Erfassens um eine Gleichzeitigkeit von Zuhören, Fremdbeobachtung und Selbstbeobachtung. Eine Gleichzeitigkeit, die nicht getrennt werden darf: ein Beim-Anderen-Sein (Zuwendung zum Erleben des Gegenübers) und ein Bei-Sich-Sein (Zuwendung zu den eigenen Eindrücken). Insbesondere für die Ebene, welche Resonanz die Begegnung sowie das Gehörte im Therapeuten/Berater hinterlässt (die Selbstbeobachtung), bedarf es manchmal einiger Fragen an den Patienten, die im einzelnen gar nicht so spezifisch oder nachhaltig sein müssen. Sie haben vielmehr die Funktion, dass der Patient sich aussagt, um klarere Eindrücke zu gewinnen und voneinander unterscheiden zu können. Hier hilft folgender Hinweis: Der Therapeut hat zu warten, bis in ihm ein inneres Bild zum Erleben des Patienten farbig wird. Erst dann ist ein oder sind mehrere Eindrücke vorhanden.

Zwei Fehler passieren hier häufig:

1. Das noch unklare, unkonturierte Bild wird durch „gewaltsame“ Fragen (intensives Nachhaken) koloriert.
2. Der Therapeut springt auf das Vordergründige an, also z.B. auf das, was am Lautesten gesagt oder am Intensivsten beschrieben wird. Oft zeigt sich im Dahinterliegenden die eigentliche emotionale Bewegtheit. (Zum Beispiel: Hinter der Empörung eines Klienten spürt man die Verletztheit oder Ohnmacht dieses Menschen.)

Es geht also um einen Prozess der Verdichtung, in dem sich aus der Fülle der Eindrücke einige Eindrücke oder gar nur ein Eindruck als wesentlich erweisen. Das Wesentliche setzt sich ab. Hierauf ist zu warten. – Wie beim Einköcheln einer guten Soße. Zunächst ist diese flüssig, wird dann immer sämiger und bekommt schließlich ihren eigenen Geschmack.

Das Wesentliche zeigt sich also in einem Prozess der Verdichtung. Deshalb ist es ein Fehler, den Eindruck erfassen zu wollen, indem man als Therapeut selbst zugreift, sich an einer Frage, einem Sachverhalt verbeißt, um in die Klarheit zu kommen.

Die Haltung ist vielmehr umzukehren: „Der Eindruck ergreift mich. Und solange ich von keinem Eindruck ergriffen bin, habe ich keinen, hat sich das Phänomen in seinem spezifischen Eindrucksgehalt noch nicht gezeigt.“ Dies auszuhalten, erfordert Mut.

Ein Fehler, der in dieser Phase häufig passiert: Je unerfahrener, unsicherer und vielleicht auch bemühter jemand als Therapeut ist, desto eher neigt er dazu, einen Eindruck zu produzieren. Demgegenüber braucht es eine Haltung der Gelassenheit: „Das Wichtige wird mich ergreifen.“ Selbst wenn man mit einem Patienten schon ein Jahr arbeitet, hat man zu schauen, wie dieser heute das Thema oder sein Befinden anspricht: fester, klarer oder verunsicherter, belangloser? Schon haben wir eine neue Information.

Dazu ist ein weiteres Moment der Haltung wesentlich: sich nicht mit dem Gegenüber zu verbrüdern, sich nicht zu schnell von ihm ergreifen zu lassen, nicht automatisch dahin mitzugehen, wo der andere hinführen will. Diese Haltung ist für manche Patienten verunsichernd, weil sie nicht gleich auf Resonanz und Reaktion stoßen. Gerade dies ist häufig sehr wichtig, weil der Patient damit die Erfahrung macht, dass der Therapeut sich nicht verführen und verleiten lässt. Dies stiftet schlussendlich Vertrauen.

Noch eine weitere Differenzierung ist wesentlich.

In dieser zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens, also dem Verdichten der Eindrücke auf Wesentliches, muss der Therapeut oder die Beraterin mit zwei „Aufmerksamkeits-Ohren“ zuhören und sich einlassen.

1. Das eine Ohr hört auf der **personal-thematischen Ebene** zu.

Was sagt der Patient inhaltlich? Von welchen Themen erzählt er? Worum geht es ihm? Welche personalen Werte spricht er an? Wie ist er diesbezüglich bewegt?

2. Das andere Ohr hört auf einer **persönlichkeitsspezifisch-psychodynamischen Ebene** zu.

Wie erzählt der Patient? Aus welcher persönlichkeitspezifischen oder psychodynamischen Betroffenheit und Verfassung spricht er? Spricht er ruhig, klar und frei? Oder ist er unter Druck, fordernd und voller Verzweiflung?

Ein Beispiel: Mit dem einen Ohr hört der Therapeut, wie ein Patient von einer schweren Situation berichtet. Mit dem anderen Ohr hört der Therapeut, dass sein Patient diesen Bericht locker und leicht gibt. Im Therapeuten entsteht der Eindruck einer Diskrepanz. Er steht vor der Entscheidung, welchem Aspekt er für die weitere Nachfrage an den Patienten Gewicht geben soll.

Es kann also sein, dass *das Thema hinter dem Thema* die eigentlichere Bedeutung hat, dass *die Frage hinter der Frage* die wichtigere ist, um eine Klärung finden zu können.

Das Erfassen des wesentlichen Eindrucks ist deshalb bedeutsam, weil es die Grundlage der jeweiligen Interventionen ist. Insofern hat sich der Therapeut Rechtschaffenheit darüber zu geben, warum er welchen Aspekt des Geschehens oder des Erlebens herausgreift und viele andere, die auch möglich wären, unbeachtet lässt. Gerade dies begründen zu können, ist Ausdruck seiner Professionalität. Deshalb heißt es auch **Gesprächsführung**. Das macht die Phänomenologie so bedeutsam.

3. Phase Herausarbeiten des Spezifischen des Eindrucks

Hat sich also in dieser zweiten Phase des phänomenologischen Erfassens herausgestellt, dass da jemand „leicht und locker“ von etwas Schwerem berichtet, bleibt nun zu klären, worum es ihm in dem Leichten und Lockeren der Erzählweise im Grunde geht. Ist das Erlebte z.B. zu schwer, um es zu ertragen? Ist es ihm zu peinlich, daran zu leiden? Was ist das Spezifische seines Berührtseins, weshalb er es so berichtet, wie er es berichtet?

Die Leitfrage lautet: Was bewegt diesen Menschen an diesem Sachverhalt *im Besonderen*?

Es ist wichtig, in dieser Phase nicht zu schnell zu deuten. Geht es doch um das Herausarbeiten des phänomenalen Gehaltes. Deshalb sind an dieser Stelle der Gesprächsführung auch fortgesetzte lange Schilderungen der Befindlichkeit nicht weiterführend. Sie verbreitern lediglich die zuständige Befindlichkeit.

Hier geht es jetzt um Vertiefung. Um es mit dem vorhergehenden Beispiel zu sagen: Was ist es, was Sie dieses Erleben des Schweren so leicht und locker berichten lässt? Das Fragewort in diesem Zusammenhang lautet also „Was?“.

Es kann hilfreich sein, aus eigener Wahrnehmung stellvertretend Worte zur Vertiefung zur Verfügung zu stellen. Das heißt: Aus dem genauen Hinspüren in der Phase zwei, das von einer gewissen Distanz und Unbestechlichkeit geprägt ist, stellt der Therapeut jetzt aus der hinspürenden Empathie etwas zur Verfügung, bietet etwas an: „Fühlen Sie sich in diesem Erleben des Schweren eher „überfordert“ oder eher „peinlich berührt“ oder eher „erleichtert“?“

Das, was in dem Gefühl das Bewegende und Berührende ist, gilt es somit herauszuarbeiten.

Diese Arbeit gründet sich auf die These: Gefühlen geht immer ein Grund voraus. Das Wesentliche zeigt sich demnach in den Gründen. Es geht also darum, vom Sichtbaren auf das Hintergründige zu stoßen: Worum geht es im Erleben eigentlich? Das Gefühl ist die Spur dahin.

4. Phase Verstehen des Spezifischen

Woher kommt es, dass das Gegenüber sich so erlebt? Dies ist die Frage, die sich als nächstes anschließt, um zu einem Verstehen zu gelangen. Hierzu ist das Erleben einzubetten in mögliche Zusammenhänge, die es erschließen können: den situativen, lebensgeschichtlichen, familiären, kulturellen, gesellschaftlichen, religiösen, sozialen oder auch noetischen Kontext. In dem schon begonnenen Beispiel fragt der Therapeut: „Was glauben Sie, warum erzählen Sie dieses schwere Erleben mit solch einer Lockerheit?“ Durch diese Anfrage wird der Patient sich seiner selbst bewusst, wie er erzählt. Und im weiteren Arbeiten wird deutlich, dass er sich im Elternhaus immer zusammenreißen musste, sich nicht beklagen oder sogar weinen durfte. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, war das Motto der Familie. Betroffenheit galt als Schwäche. Nur echte Kerle werden ernst genommen und kommen im Leben weiter. Dann könnte es ein weiteres therapeutisches Nachfragen geben, das sich auf die Schwere bezieht, und eine Stellungnahme des Therapeuten, wie verständlich und angemessen es sei, hier zu jammern und zu weinen.

Mit diesen vier Phasen ist ein Modell gegeben, den anspruchsvollen Prozess des phänomenologischen Erfassens

zu systematisieren und methodisch zu erleichtern.

2.2. Personale Gesprächsführung

Abschließend sollen überblicksartig die Leitfragen dargestellt werden, die es ermöglichen, existenziell zu kommunizieren, wie es in diesem Beitrag beschrieben wurde. Sie richten sich nach dem von Alfried Längle beschriebenen Modell der Personalen Existenzanalyse (vgl. hier die für existenzielle Kommunikation wesentlichen Schritte PEA1 und PEA 2; Längle 2000a 24–27 und 2000b 82f.)

Existenzielle Relevanz stiftet sich, wie wir sagten, durch drei Merkmale:

1. ein erlebtes **emotionales Beteiligtsein**,
2. **phänomenale Gehalte**, die dem Erleben zugrunde liegen,
3. **Positionen**, die der Mensch zu seinen Gründen bezieht.

2.2.1. Fragen zum emotionalen Beteiligtsein

Das, was ist und von dem gesprochen wird, ist zunächst in seinem **Erleben** für den jeweils Beteiligten zu fassen. Dies macht es dem Menschen möglich, sich in der Qualität seines Bewegtseins zu erkennen. Liegt dem, worüber gesprochen wird, überhaupt ein Erleben zugrunde? Im Einzelfall kann die kommunikative Aufgabe dann darin bestehen, dieses Erleben überhaupt erst zu erschließen oder das Erleben zu vertiefen und zu halten, um es anschließend in seiner Bedeutung betrachten und verstehen zu können.

Leitfragen sind: Wie geht es Ihnen mit dieser Situation oder diesem Thema? Wie ist Ihr Erleben dazu genau? Es ist darauf zu achten, von eher oberflächlichen und nichtssagenden Aussagen („Heute geht es mir schlecht.“) hin zu differenzierenden Beschreibungen des Erlebens zu gelangen.

2.2.2. Fragen zum phänomenalen Gehalt

Die zweite Betrachtungsebene innerhalb existenzieller Kommunikation fokussiert das Motiv für das Erleben. Es gibt kein emotionales Erleben ohne Grund. Was also ist es, das dieses Erleben in dieser Situation oder zu diesem Thema in einem Menschen auslöst? Wir sprechen hier vom **phänomenalen Gehalt**, der dem Erleben zugrunde liegt. Es geht um das **Bewegende** an dem, was ist oder von dem gesprochen wird. Dies ist dem Menschen nicht immer sofort bewusst, so dass es dann herauszuarbeiten ist. Die Beteiligten sind dahin zu führen, sich dem eigenen Erleben oder dem Thema gegenüber zu öffnen, so dass sie herausfinden können, was sie an diesem Thema im Grunde berührt. Der größte Fehler der Gesprächsführung ist, dass diese Tiefenarbeit nicht zu Ende gebracht wird, sondern dass das bislang Geäußerte bewertet wird, Meinungen diskutiert werden und Lösungsideen angeboten werden, statt das Bewegende konsequent herauszuarbeiten.

Leitfragen sind: Von welchem Aspekt sind Sie besonders berührt? Was lässt Sie sich schlecht fühlen? Worüber sind Sie empört? Um was geht es Ihnen dabei genau?

2.2.3. Fragen zur persönlichen Positionierung

In weiterer Hinsicht ist für existenzielle Kommunikation wesentlich, sich mit dem persönlichen Bedeutungsgehalt dessen, was ist oder von dem gesprochen wird, auseinanderzusetzen. Der Mensch ist also herausgefordert, das, was sich in seinem Erleben als wesentlich zeigt, zu **bewerten**,

um schlussendlich zu einer authentischen Position zu finden. Unter Umständen hat er hierbei verschiedene Motive gegeneinander abzuwägen. Erst dann kann er wissen, was er wichtig nehmen sollte und wofür er sich entscheiden will. Dies kann niemand anders für ihn tun (übrigens auch nicht seine Psychodynamik). Mit dieser Entscheidung für eine Position gibt er seinem Leben die entscheidende existenzielle Richtung. Existenzielle Kommunikation fördert deshalb diese sehr persönliche Auseinandersetzung, um individuelle Einsichten und Positionen finden zu können.

Leitfragen sind: Was ist an dem Thema wichtig für Sie? Welchen Stellenwert soll es für Sie und Ihr Leben haben? Welchen Stellenwert soll es angesichts anderer wichtiger persönlicher Werte haben? Was folgt daraus für Sie?

Mit diesen grundsätzlichen Überlegungen und praktischen Hinweisen werden Wege aufgezeigt, wie Gespräche gelingen können, wie sie das Erleben von Relevanz sowie ein Verstehen stiften und Begegnung erfahrbar werden lassen; Gespräche, die lebendig sind und bei denen es um etwas geht; Gespräche, in denen sich alle Beteiligten herausgefordert fühlen, ihre ureigensten Antworten zu geben.

Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie (Hg) (1984) Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. Das personenzentrierte Konzept in Psychotherapie, Erziehung und Wissenschaft. Carl Rogers im Gespräch mit Martin Buber. Wien: Franz Deuticke, 52–72
- Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Vom hermeneutischen Vorrang der Frage. In: Dorra H (2015) Hermeneutische Besinnungen. Saarbrücken: Der Trainerverlag, 56–67
- Frankfurt HG (2007) Sich selbst ernst nehmen. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Frankl VE (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer, 19°
- Heidegger M (2008) Gelassenheit. Stuttgart: Klett-Cotta, 14°
- Jaspers K (1971) Einführung in die Psychologie. München: Piper
- Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Existenzanalyse 27, 2, 46–54
- Kolbe C, Dorra H (2015) Wissen, dass man nicht weiß. Existenzanalytische Perspektiven zum hermeneutischen Vorrang der Frage. In: Zeitschrift Projekt Psychotherapie 04, 30–31
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 9–37
- Längle A (2000b), Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA, in: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 77–84
- Längle A (2007) Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. St. Pölten, Salzburg: Residenz

Anschrift des Verfassers:

DR. PAED. CHRISTOPH KOLBE
 Psychologischer Psychotherapeut
 Borchersstr. 21
 D–30559 Hannover
 c.kolbe@existenzanalyse.com
 www.christophkolbe.de

GESTIMMTES VERSTEHEN

Da-sein als Befindlichkeit

HELMUT DORRA

Stimmung, Befindlichkeit, Gemüt – verschiedene Begriffe bezeichnen eine emotionale Grundverfassung oder einen dauerhaften Gefühlszustand, der unser Erleben und Handeln räsontiert, wie z.B. die Stimmung der Traurigkeit oder Heiterkeit, der Angst oder Verzweiflung.

In unserem Gestimmtsein bekundet sich primär die Qualität unseres aktuellen In-der-Welt-Seins. Unsere Grundgestimmtheit wie auch eine gegenwärtige Stimmungslage wirken sich aus auf die Art und Weise, wie wir die Welt erleben, wie wir auf sie zugehen oder uns vor ihr verschließen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Verstehen, Emotion (Gestimmtheit), Existenz, Angst

TUNED UNDERSTANDING

Being in existence as an inner state

Mood, mental state, temper – different terms express an emotional basic state or a permanent emotional state which give reason to our experience and actions, such as e.g. the mood of sadness or serenity, of anxiety or despair.

Our states of being primarily express the quality of our current being-in-the-world. Our basic temper as well as the current overall mood has an impact on the way how we experience the world, how we approach or close ourselves from it.

KEYWORDS: understanding, emotion (mood), existence, anxiety

Gestimmtes Verstehen

Wir befinden uns in der Welt in der Weise einer jeweiligen emotionalen Befindlichkeit. Das bedeutet: Unser Dasein ist immer schon gestimmtes Sein. Niemals sind wir rein theoretisch oder betrachtend, nur sachlich, neutral. Vielmehr sind wir fühlend ausgerichtet in allem, was wir vernehmen und unternehmen. Unseren rationalen Erklärungen, unserer reflexiven Erkenntnis geht ein fühlendes Erfassen, ein gestimmtes Verstehen voraus.

Stimmungen sind ein primärer Verstehensmodus, der uns zu erschließen vermag, woran wir sind in dieser Welt, was uns die Dinge bedeuten im umfassenden Sinn unseres Daseins. Stimmungen eröffnen somit einen hermeneutischen Horizont im wechselseitigen Wirkzusammenhang unseres Selbst mit dieser Welt. Es gibt eine in den Stimmungen sich bekundende Erkenntnisweise, die sich im Verstehen ereignet.

Gestimmtes Verstehen vollzieht sich, insofern wir uns in der Welt vorfinden, und es vollzieht sich in der Art und Weise, wie wir uns in ihr befinden. Sich vorfinden und sich befinden, beides erschließt unser weltverbundenes und weltbezogenes Dasein, dass wir sind und zu sein haben im Vollzug unserer Existenz.

Wechsel der Stimmungen und Stimmungsschwankungen

Wir verwenden das Wort Stimmung geläufig im Sinne einer wechselhaften jeweiligen Laune. Die Laune unterliegt, zumeist ausgelöst vom äußeren Geschehen, den Schwankungen, dem Wandel der Zeit und nicht zuletzt den Beschleunigungen im Auf und Ab unseres Alltagslebens.

Wir kennen sicher alle das erhebende Gefühl einer euphorischen Stimmung, die uns beschwingt, und wir kennen das bedrückende Gefühl einer Traurigkeit, die uns verstimmt. Wir alle kennen mögliche Schwankungen zwischen diesen beiden

Grundemotionen, dem heiteren wie auch dem getrübt Befinden. Mitunter fühlen wir uns beschwert und niedergeschlagen, und wiederum erleichtert und ausgelassen.

Meistens sind es äußere Anlässe, die uns in Stimmung bringen oder eine Missstimmung hervorrufen. Hier unterliegt die jeweilige Stimmungslage im Sinne eines kausalen Reiz-Reaktions-Zusammenhangs dem unbeständigen Tagesgeschehen. Sie ist somit das Resultat einer zufälligen oder auch erzeugten Stimmung, mithin einer „Stimmungsmache“, wie sie z.B. im Phänomen der Masse zur Wirkung kommt.

Diese labile Stimmungslage und Launenhaftigkeit hat Philipp Lersch in seinem Buch „Aufbau der Person“ beschrieben: „Der Launenhafte ist seinem Stimmungswechsel gegenüber duldsam und nachsichtig. Er nimmt ihn zur Richtschnur für seinen Umgang mit Menschen ohne die Regulative der Sachlichkeit oder Verbindlichkeiten, der Gerechtigkeit und des Verantwortungsbewusstseins. So ist er bei froher Stimmung nach außen bejahend und in schlechter Stimmung ablehnend und streitsüchtig. Ist er gut gelaunt, so kann er auch Beleidigungen verzeihen, ist er schlechter gelaunt, so ärgert er sich bereits über eine harmlose Bemerkung. Gleichem ungleich begegnen und das nämliche zu verschiedenen Zeiten verschieden aufnehmen und behandeln, jetzt über dasselbe schelten, worüber sie vorher gelacht hat und umgekehrt, sich in diesem Augenblick an etwas freuen, das ihr im nächsten Moment Tränen entlockt: das zählt zu den spezifischen Eigentümlichkeiten der Launenhaftigkeit.“ (Lersch 1956, 272f)

Unbefangen sprechen wir zunächst von Stimmungen im Sinne flüchtiger, leicht beeinflussbarer emotionaler Befindlichkeiten, die – gleichbedeutend der Laune – in den jeweiligen Alltagssituationen entstehen oder vergehen. So erscheinen sie kurzweilig und dem Wandel unterworfen. Sie kommen über uns, wir geraten in Stimmung, wie uns denn eine gute oder schlechte Laune mal beschwingt oder beschwert.

Dauerhafte Stimmungen und „stationäre Gestimmtheiten“

Nun lassen sich von dieser Stimmungsweise der labilen Launenhaftigkeit andere Formen unseres Befindens unterscheiden. Denn es gibt „Stationäre Gestimmtheiten“ (Lersch 1956, 260), die unser Erleben dauerhafter qualifizieren, die das Bleibende, Beständigere und das Tragende enthalten. Damit sind Grundbefindlichkeiten gemeint, die das gesamte Erleben eines Menschen umfassen, Weisen des Zumute-Seins, die sich auswirken auf seine Einstellungen zum Leben und auf sein Verhalten zur Welt. So mag man auch von einem Lebensgefühl sprechen, von einer relativ gleich bleibenden Grundstimmung, die alle weiteren wechselhaften Gefühlszustände und reaktive Gestimmtheiten bedingt und durchdringt. Mit dieser Lebens- oder auch Grundstimmung ist ein länger andauernder Gefühlszustand gemeint, „ein Gefühlstonus, der einem die Qualität des aktuellen ‚In-der-Welt-seins‘ spiegelt, und in dessen Widerschein das tritt, was uns innerweltlich begegnet“ (Lersch 1956, 261; vgl. Längle 1998, 188). Unser aktuelles Erleben ist also von einer Grundgestimmtheit geleitet, die sich bedingend auf die Entstehung unserer gegenwärtigen Gefühle auswirkt, von denen schließlich auch unser Verhalten der Welt gegenüber geleitet ist.

So lässt sich die Grundstimmung mit einem Licht vergleichen, in welchem wir die einzelnen Gegenstände überhaupt erst wahrnehmen. Je nachdem, wie das Licht und gleichermaßen die Stimmung getönt ist, zeigt sich der Gegenstand auf jeweils andere Weise. So gesehen sind in der Stimmung Einsichten über die Welt gegenwärtig, bevor wir sie uns bewusst machen, bevor wir sie in Gedanken fassen und kommunizieren können.

Das Lebensgefühl als Grundgestimmtheit und latente Gemütsverfassung kann nicht zuletzt für den einzelnen Menschen eine dispositionelle Rolle übernehmen, insofern eine bestimmte Stimmungsart habituell erscheint. Das heißt: Eine vorherrschende Stimmungslage wird sich als „Temperamentsfaktor“ erweisen, und sie wird somit zur Entwicklung und Ausbildung eines Persönlichkeitstypus beitragen. In diesem Sinne nennen wir jenen eine „Frohnatur“ mit heiterem Gemüt, den einen melancholisch, schwermütig oder auch misstrauisch, andere wiederum grundsätzlich ängstlich, unsicher, sorgend oder auch vorsichtig in ihrem Verhalten. So kann die Gestimmtheit als psychische Grundspannung gesehen werden, die nicht nur zu einem situativen, sondern auch zu einem durchgängigen Geneigtsein der Persönlichkeit führt (Lersch & Thomae 1960, 238).

Die Verwobenheit von Mensch und Welt in der Stimmung

Ein wesentlicher Charakterzug der Stimmungen ist, dass in ihnen die umgreifende Einheit und das Verwobensein von Mensch und Welt enthalten sind. Darin lassen sich die Stimmungen von den intentionalen Gefühlen unterscheiden, insofern die Gefühle auf Objekte in der Welt bezogen und also auf etwas hin gerichtet sind. Intentionalität bedeutet, dass zum Wesen des Gefühls die Gegebenheit des Gefühlten gehört. Den Gefühlen gegenüber konnotiert der Stimmungsbegriff den

wechselseitigen Resonanzraum der Innen- und Außenwelt, der eine Einheit bildet, der Subjekt und Objekt verbindet.

Im Verlauf unseres Fühlens geht es um einen ganz bestimmten Erlebnisinhalt, der fühlend wahrgenommen wird. Die Freude z. B. ist Freude *über* etwas. Sie ist ein intentionales Gefühl, dass auf ein konkretes Ereignis gerichtet ist. Die Fröhlichkeit dagegen, die fröhliche Gestimmtheit, ist ein durchgehender, einheitlicher Zustand, ohne auf etwas Bestimmtes gerichtet zu sein.

Gleichermaßen lässt sich auch die Furcht von der Angst unterscheiden. Die Furcht ist ein gerichtetes Gefühl, denn der Mensch fürchtet sich *vor* etwas, von dem er sich bedroht fühlt. Die Angst wird dagegen den Stimmungen zugeordnet. Sie ist dadurch charakterisiert, dass der sich ängstigende Mensch kein Objekt anzugeben vermag, vor dem er sich ängstigt. Die Angst bleibt unbestimmt, insofern sie sich auf das Unheimliche bezieht. Es ist die Ungeborgenheit des Daseins selbst, es ist das Unbestimmte, mithin das Grenzenlose, das den Menschen in seiner Angst beengt und bedrängt. Martin Heidegger hat diese ontologische Einheit von Innen- und Außenwelt hervorgehoben, die sich im Verstehen wie auch in der Stimmung bekundet. Er sagt: „Das Gestimmtsein bezieht sich nicht zunächst auf Seelisches, es ist selber kein Zustand drinnen, der dann hinausgelangt und auf die Dinge und Personen abfärbt. (...) Die Stimmung kommt weder von Außen noch von Innen, sondern steigt als Weise des In-Der-Welt-seins aus diesem selbst auf.“ (Heidegger 2006, 136)

Das leuchtet ein, wenn man z. B. einer jeweiligen Landschaft oder einem Wohnraum eine je eigene Stimmung zuschreibt. Die Gestimmtheit eines Menschen und der Stimmungsgehalt eines Raumes sind hier miteinander verwoben und wirken zusammen. Jeder Raum hat seinen eigenen atmosphärischen Charakter, der mal erhebend, mal auch bedrückend oder bedrohend auf den Menschen wirkt. Und wiederum wird die innere Gestimmtheit eines Menschen im Raum räsonieren. Mit dem Begriff des gestimmten Raumes wird diese Wechselwirkung von Mensch und Welt bezeichnet, in der Innen und Außen unmittelbar bezogen bleiben und verbunden sind. Friedrich Bollnow hat in diesem Zusammenhang ein Goethewort zitiert, der ausruft: „Wie schränkt sich Welt und Himmel ein, wenn unser Herz in seinen Schranken banget.“ (Bollnow 2009, 136) Das Bangen des Herzens als Ausdruck einer inneren Beklemmung verengt gleichermaßen den Lebensraum der äußeren Welt. Darum ist es kennzeichnend, wenn man die Stimmung vorrangig im Raum verortet, insofern der Raum zumeist unreflektiert atmosphärisch wahrgenommen wird.

Der Stimmungsgehalt einer Landschaft z. B. umgreift Mensch und Welt gleichermaßen, so dass sich ein Befinden mit der Befindlichkeit vereint. Es ist also kein kausales Bedingungsverhältnis, sondern ein korrelierender Wirkzusammenhang, wie er sich im gestimmten Raum bekundet.

Kennzeichnend für das Phänomen des gestimmten Raumes sind nicht zuletzt die Jahreszeiten und mit ihnen die Witterungsverhältnisse, die uns auf je ihre Weise einstimmen: Sommer und Winter, Tag und Nacht, Wärme und Kälte. Das sind keine bloßen Daten im Kalender über Klima oder Temperatur. Mithin werden die Witterungsverhältnisse zur Beschreibung emotionaler Zustände verwendet, die einer spezifischen Gestimmtheit entsprechen. So sagen wir, je-

mand sei heiter, er habe ein sonniges Gemüt, ein anderer sei düster und niedergeschlagen, wie ja auch der Niederschlag Regenwetter bedeutet. Dann sagen wir: „Jemand schaut drein wie drei Tage Regenwetter.“ Die freudige Gestimmtheit erscheint hell, und wir sprechen demgemäß von einer gehobenen oder heiteren Stimmungslage. Die gedrückte Stimmung wird dagegen mit der Dunkelheit verbunden. Wir sprechen von einer gedrückten oder getrübtten Stimmungslage. So wird in besonderer Weise die Dämmerung als bedrohlich beschrieben: die Dämmerung, die unsere Wahrnehmung trübt, weil die Dinge der umgebenden Welt im Halbdunkel verschwinden, wenn schwarze Schatten erscheinen, die undeutlich sind, die somit Fantasien und Befürchtungen wecken. Die Entgrenzung und die Ungreifbarkeit wird gegenwärtig empfunden als lauende Gefahr, und ein Gefühl der Verängstigung ergreift den Menschen.

Unter dem Eindruck der Dämmerung hat Goethe seinen *Erlkönig* gedichtet: Die durchziehenden Nebel, der säuselnde Wind und die alten grauen Weiden genügen, um eine gespenstische Wirkung und unheimliche Welt darzustellen. Hier wird das Gefühl des Unheimlichen, Beängstigenden und des Bedrohlichen ausgedrückt, das den Menschen in der Dämmerung überfällt. Sie ist mithin ein Raum und Zeit verengender Ort, in dem Furcht und Gefahr den Menschen bedrängen.

Und doch kann sie auch sehr viel weniger bedrohlich erscheinen. Sie kann dem Menschen sogar das Gefühl einer Geborgenheit vermitteln: Die Dämmerung und Dunkelheit als eine den Menschen umschließende Welt, in der sich ruhig schlafen lässt. Von dieser befriedenden und schützenden Abendstimmung werden wir eingenommen mit dem bekannten Lied von Matthias Claudius „Der Mond ist aufgegangen“. Hier singen wir von der „Dämmerung Hülle (...) so traulich und so hold“. Die den Menschen umgebende Dunkelheit wird als ein bergender, ihn umgrenzender Raum empfunden, der, alles umschließend, sein Dasein bewahrt. Die umgebende Welt gewinnt den Charakter des Bergenden und Vertrauenswürdigen, dem sich der Mensch ohne Furcht und Vorbehalte hingeben und überlassen kann.

So kann die Welt im gestimmten Raum auf unterschiedliche Weise erscheinen. Sie kann uns „traulich“ oder bedrohlich sein. Wir können sie als einen Ort der Geborgenheit oder der Gefährdung empfinden, wir können auf diese oder jene Weise gestimmt sein.

Daran wird deutlich, dass unser Dasein in der Welt ein „immer schon gestimmtes ist“ (Heidegger 2006, 142). Es gibt keinen Zustand des menschlichen Erlebens, der nicht auch in bestimmter Weise gestimmt wäre. Und diese Gestimmtheit ist bedingend dafür, wie die Welt und das Leben dem Menschen erscheinen.

Was sich dann im Wechsel der Stimmungen wandelt, ist der besondere Inhalt einer jeweils vorherrschenden Stimmung. Dieser Übergang aber führt in eine neue oder andere Stimmung hinein, er führt niemals aus der Gestimmtheit heraus. Wo immer und wie immer wir uns befinden, dazu gehört unablässig als tragender Grund die Stimmung. Martin Heidegger hat darauf hingewiesen, dass es dem Menschen auf keine Weise möglich ist, der Abhängigkeit von der Stimmung zu entgehen und etwa nur eine rein theoretische Haltung einzunehmen. Auch die rationale, reflexive Erkenntnis hat sich nicht von der Stimmung gelöst, sie ist von einer ihr zugehörigen Gestimmtheit geleitet,

sie setzt eine bestimmte Stimmung, nämlich die des „ruhigen Verweilens“ voraus (ebd., 138).

Dasselbe gilt auch von anderen Stimmungs- und Verstehensweisen, die sich auf unser Selbstverständnis und auf unsere Welterkenntnis beziehen. Nur in einer ängstlichen Stimmung begegnet mir Bedrohliches. In einer gehobenen und heiteren Gestimmtheit wiederum öffnet sich uns ein weiter Horizont der Erwartungen und Möglichkeiten. Wer fröhlich gestimmt ist, dem erscheint die Welt freundlich und wohl gesonnen. In einer gedrückten Stimmung erscheint sie uns grau und abweisend.

Die jeweils vorherrschende Stimmung lässt alles um uns herum in einem eigenen Licht erscheinen. In ihr erschließt sich uns die Welt auf eine je spezifische Weise. „Wir müssen in der Tat und ontologisch grundsätzlich die primäre Entdeckung der Welt der bloßen Stimmung überlassen. (...) Die Stimmung hat je schon das In-der-Welt-sein als Ganzes erschlossen und macht ein sich richten auf allererst möglich.“ (ebd., 137f) In der Gestimmtheit vollzieht sich demgemäß ein Verstehen des Menschen in seinem Dasein und Selbstsein, in ihr „ist das Dasein immer schon vor es selbst gebracht, es hat sich immer schon gefunden, nicht als ein wahrnehmendes Sich-vorfinden, sondern als ein gestimmtes Sichbefinden“ (ebd., 135).

Auch in unserer alltäglichen Sorge hat die Gestimmtheit eine selektierende und sondierende Funktion. Sie leitet unsere Wahrnehmung und unser Interesse, „sie verleiht dem umsichtigen Besorgen den Charakter des Betroffen-werdens“ (ebd., 143). Sie bestimmt nicht zuletzt die Art und Weise und den Grad der Offenheit gegenüber dem, was uns begegnet. Was uns die Dinge bedeuten und wie sie uns angehen, das werden wir zunächst und primär in unserem Zumute-sein entdecken. Dieses gestimmte Zumute-sein wird zugleich unsere Wahrnehmung verengen oder erweitern, es wird ebenso die Wirkung eines äußeren Geschehens auf unser inneres Erleben in die eine oder andere Richtung lenken.

Die Grundbefindlichkeit der Angst

Unter allen möglichen Stimmungen kommt der Angst eine besondere Bedeutung zu. Die Angst ist eine „ausgezeichnete Erschlossenheit“ (Heidegger 2006, 135), sie ist die „Grundbefindlichkeit“ unseres In-der-Welt-seins, die zum Wesen des Menschen gehört. Sie offenbart, dass wir in diese Welt „geworfen“ sind und auch, dass wir unser Dasein existierend zu „entwerfen“ haben auf je unsere eigenen Möglichkeiten hin. So charakterisiert die Grundbefindlichkeit der Angst den verstehenden Modus des Daseins, indem wir uns einerseits von der Faktizität unseres Daseins innerlich betreffen lassen, indem wir andererseits die faktischen Bedingungen als Horizont unserer je eigenen Entfaltungsmöglichkeiten erkennen und annehmen. Insofern nun die Gestimmtheit der Angst kein konkretes Woher kennt, kein Etwas, auf das sie sich beziehen könnte, bleibt sie gegenstandslos, ungerichtet und diffus. Sie ist eine alles umfassende Anfechtung und Gefährdung des gesamten Daseins, wie auch unseres eigenen Selbst. Die Angst offenbart uns das Faktum unseres endlichen Daseins als drohendes Nichtsein. Sie ist die ursprüngliche Gestimmtheit, die das Nichts

offenbart (ebd., 186f). Der Mensch hat in der Angst nichts mehr, an das er sich halten könnte. Das Nichts bedrängt und bedroht den Menschen, in allen seinen vertrauten Lebensbezügen, sodass ihm unheimlich zumute wird und er sich ungeborgen fühlt, heimatlos in dieser Welt. Den Menschen überfällt ein Gefühl namenloser Leere, die Gestimmtheit einer Langeweile und Teilnahmslosigkeit. Hier geht es nicht um ein bestimmtes Ereignis, um etwas, das uns langweilt, sondern es ist das Hereinbrechen des Nichts ins Dasein selbst, das in der Gestimmtheit der Langeweile alle Lebensinhalte ausfüllt. Die so empfundene Leere bekundet die Monotonie und Gleichgültigkeit, die das ganze Dasein umgibt. In dieser Beschreibung der Langeweile ist die Konvergenz zur Grundstimmung der Angst nachvollziehbar.

Auch die Schwermut und Niedergeschlagenheit lassen sich der Angststimmung, dem Nichtsein und der Nichtigkeit zuordnen. Geht doch mit diesen Befindlichkeiten ein Verstehen einher, dass wir unseres eigenen Seins nicht sicher sein können im Besorgen der Dinge; dass wir unser Leben verfehlen, dass wir scheitern und schuldig werden können. So führt uns die Befindlichkeit der Angst zugleich zum Verstehen, dass wir auf uns selbst zurück geworfen werden, auf unser eigentliches Sein-können in der Welt. Sie macht dringlich, das eigene Leben zu ergreifen und uns auf unser endliches Dasein einzulassen. Die Angst „benimmt dem Dasein die Möglichkeit, verfallend sich an die Welt und der öffentlichen Ausgelegtheit zu verstehen. Sie wirft das Dasein auf das zurück, worum es sich ängstigt: sein eigentliches In-der-Welt-sein, das als verstehendes wesenhaft auf Möglichkeiten sich entwirft.“ (ebd., 187)

Darin sieht Heidegger die konstruktive Kraft und Erkenntnisquelle der Angst, dass sie unser Dasein vereinzelt und uns herausruft aus dem Verfallensein an diese Welt, aus dem Gleichmaß des Gewohnten und Vertrauten, aus der Uneigentlichkeit alltäglicher Betriebsamkeit. Die Grundbefindlichkeit der Angst kann darum auch als „via regia“ zur eigentlichen Existenz bezeichnet werden, denn sie erschließt auf diese Weise unser Dasein als Möglichsein.

Die heiteren und gehobenen Stimmungen

Wie die Angst unser Dasein in seiner „Geworfenheit“ offenbart und den „Lastcharakter des Daseins“ (Heidegger 2006, 134) bekundet, so hat auch die heitere und gehobene Stimmung ihre eigene Verstehensweise, die den weiten Horizont unseres In-der-Welt-seins erschließt. Als Grundgestimmtheit des Vertrauens und der Gelassenheit, die fundiert ist in der Selbstverständlichkeit des Gegebenen, legt sie den tragenden Grund unserer schöpferischen Leistungen. Die gehobene Stimmung leitet den Menschen, seine Aufgaben zu erfüllen und seine Möglichkeiten zu entfalten; aus ihr „geht der Mut und die Freudigkeit zum Schaffen hervor“ (Bollnow 2009, 74).

Im Gegensatz zur Grundbefindlichkeit der Angst, die den Menschen in die Vereinsamung drängt, sind wir in heiterer, gehobener Stimmung auf unsere Mitmenschen hin ausgerichtet, ihnen zugewandt und offen für die Begegnung. In einer gehobenen Stimmung gewinnen wir eine Nähe zu den Dingen. Sie öffnet unsere Sinne für die Welt, „dass man

bereit ist, die Dinge von ihrer eigenen Mitte und ihrem eigenen Wesen her aufzufassen“ (ebd., 69).

Der heiter Gestimmte kann die Dinge sein lassen, wie sie sind und sie in ihrem Eigenwert achten. Der Heitere ist frei von der forcierten Spannung und dem Druck, von der Enge und Bedrängtheit, in denen die Last des Daseins erlebt wird. Losgelöst vom Druck der Sorge und ängstlicher Absicherungen ist er frei, sich der Welt zu öffnen und sich dem Leben zu überlassen.

In seinem Kommentar zu Hölderlins Gedicht „Heimkunft“ sagt Martin Heidegger über das Wesen des Freudigen und Heiteren: „Indem die Aufheiterung alles lichtet, gewährt das Heitere jeglichem Ding den Wesenraum, in den es seiner Art nach gehört, um dort, im Glanz des Heiteren, wie ein stilles Licht, genügsam mit dem eigenen Wesen zu stehen“ (zit. nach Heidegger: Bollnow 2009, 96).

Zum Schluss

Stimmungen haben je ihre eigene Verstehensweise, die uns die Wirklichkeit zu erschließen vermag. Sie sind der Ort, in dem sich unser Bezug zum Sein und zur Welt ereignet. Stimmungen vermitteln uns in Form einer fühlenden Wahrnehmung, wie uns zu Mute ist, wie wir uns befinden in dieser Welt.

Gestimmtes Verstehen ist eine präreflexive Verstehensweise, die in einen personalen wie existentiellen Verstehensvollzug übergehen kann. Was uns die Stimmungen in ursprünglicher Weise erschließen, darauf können wir in der Ausrichtung unseres Lebens Bezug nehmen. Denn unser Dasein ist nicht nur passiv in die Welt Geworfenes, wie es sich in den Stimmungen darstellt, es ist vielmehr existierend ein aktives Sich-Entwerfen und also gestalterische Möglichkeit. Unsere existentiellen Möglichkeiten sind nicht darin erschöpft, dass wir uns dem pathischen Erleben, den Gestimmtheiten überlassen. Vielmehr bedeutet Verstehen auch, dass wir uns in einem interaktiven Austausch befinden, im Dialog mit den inneren und äußeren Gegebenheiten, denen gegenüber wir in personaler Freiheit Stellung nehmen. Erst durch diese innere Stellungnahme eröffnet sich die Dimension authentischen Handelns.

Literatur

- Bollnow O-F (2009) Das Wesen der Stimmungen. Schriften Bd.1. Würzburg: Königshausen u. Neumann
 Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
 Lersch P (1956) Aufbau der Person. München: I.A. Barth
 Lersch P / Thomae H (1960) Persönlichkeitsforschung und Persönlichkeits-theorie. In: Handbuch der Psychologie, 4. Bd. Göttingen: Hogrefe
 Längle A (1998) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hg) Emotion und Existenz. Tagungsbericht der GLE. Wien: GLE

Anschrift des Verfassers:

HELMUT DORRA
 Am Mühlberg 56
 25451 Quickborn
 h.dorra@existenzanalyse.com

WIDERSTAND – EXISTENZANALYTISCH BETRACHTET

BRIGITTA MÜHLBACHER

In der Psychotherapie hat „Widerstand“ je nach Psychotherapierichtung eine unterschiedliche Bedeutung und einen dementsprechenden Stellenwert. Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Phänomen Widerstand aus existenzanalytischer Perspektive und zwar nicht nur in der Psychotherapie, sondern als ein grundlegendes Element in unserer Welt. Anhand der existenzanalytischen Grundlagen wird Widerstand in seiner spezifischen Funktion dargestellt, wie auch seine problematische Seite aufgezeigt, um diese Fähigkeit umfassend begreifbar zu machen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Widerstand, Existenzanalyse, Dialog

RESISTANCE FROM AN EXISTENTIAL ANALYTICAL PERSPECTIVE

In psychotherapy "resistance" has a different meaning and a corresponding significance according to the school of psychotherapy. This paper deals with the phenomenon of resistance from an existential analytical perspective, not only in psychotherapy, but as a fundamental element in our world. On the basis of existential analytical fundamentals the specific function as well as the problematic side of resistance is outlined in order to make this ability comprehensively understandable.

KEYWORDS: resistance, Existential Analysis, dialogue

Widerstand scheint in unserer Welt auf vielfältige Art auf und hat dementsprechend auch unterschiedliche Bedeutungen. Er ist ein fundamentaler Bestandteil unserer Welt, der sowohl in der unbelebten Natur, als auch in der biologischen und sozialen Welt vorzufinden ist. Zwar wird in der Physik unter Widerstand etwas anderes verstanden als in der Gesellschaft oder in der Psychotherapie, aber das Wirkprinzip ist stets das gleiche. Widerstand bezieht sich immer auf ein Gegenüber, d.h. er kann gar nicht für sich allein sein und verweist somit auf einen Dualismus und ein dialogisches Geschehen. Er ist eine Gegenkraft als Reaktion auf Kraft, indem er sich einer strebenden Kraft entgegenstellt und somit auf die Situation bremsend oder hemmend einwirkt. Dadurch zügelt er eine Situation und trachtet sie unter Kontrolle zu bekommen. Widerstand entsteht im Dialog mit der Welt und ist daher ein Beziehungsphänomen, das sich in unterschiedlichen Dimensionen zeigt: naturwissenschaftlich oder geisteswissenschaftlich, politisch oder privat, individuell oder kollektiv, aktiv oder passiv, interpersonell oder intrapsychisch. Er ist in seiner vielfältigen Erscheinungsform allgegenwärtig und selbstverständlich im menschlichen Dasein, jedoch seine Bedeutung bzw. das Wesen des Phänomens werden oftmals nicht ganz erkannt bzw. verkannt.

LEBEN IST WIDERSTAND

Das In-der-Welt-Sein des Menschen setzt zwingend ein gewisses Potential an Resistenz voraus, denn um in der Welt überhaupt bestehen zu können, brauchen wir Lebenskräfte. Leben bedeutet daher zwangsläufig Widerstand leisten gegen das Nicht-Sein, den Tod, oder anders ausgedrückt, Widerstand ist Leben an sich. „So hat die Tatsache des „Seins in der Welt“ eine unumgängliche erste Bedeutung: Der Mensch muss sich dem Gegebenen stellen.“ (Längle 2008, 91) Aus anthropologischer Sicht ist das Dasein des Menschen ein Bezogensein auf Anderes und hat demnach unausweichlich ein Gegenüber, mit dem es verbunden ist: physisch durch die örtliche Gegebenheit, psychisch durch Beziehungen mit Anderen und auch personal-geistig durch die Auseinandersetzung mit der Welt. Folglich bewirkt die

Bedingung eines Gegenübers ein Entgegenstellen, denn die Welt bietet uns Menschen durch ihre Beschaffenheit stets Widerstand und fordert uns heraus, uns der Situation zu stellen. Nur indem wir den Umständen und Gefahren auch widerstehen und gegen sie ankämpfen, haben wir überhaupt eine Chance auf Überleben bzw. auf Leben. Das bedeutet, die Fähigkeit zur Abgrenzung und zum Standhalten gegenüber Begegnendem ist eine Grundbedingung menschlichen Seins und entspricht der etymologischen Bedeutung des Begriffs Widerstand. Allein mit der Tatsache, dass wir einen Körper haben, nehmen wir auch Raum ein und bieten dadurch ebenfalls der Welt Widerstand. Indem wir da sind, verdrängen wir entweder Luft oder Wasser, je nachdem wo wir uns befinden. Somit ist die basalste Form des Widerstandes jener Grundwiderstand, der sich gegen das übermächtige Eindringen des anderen, gegen Beschädigung durch andere und letztlich gegen den Tod richtet. Daher ist Widerstand ein Strukturelement des Seins und bildet im Grunde genommen die Basis für die Seinsbejahung. Frankl meint treffend (1984, 155): „Niemand ist doch gefragt worden, ob oder gar wie, als welcher Mensch, er zur Welt kommen will; ...niemand hat Ja gesagt – aber jeder sagt es ständig, sagt es in jedem Augenblick seines Nun-einmal-Daseins.“

MENSCH HAT WIDERSTAND

In der Psychotherapie wird Widerstand ausschließlich der Psychodynamik zugeordnet und meistens als ein störendes oder abwehrendes Verhalten aufgefasst. Doch diese Ansicht ist zu einseitig. Widerstand ist sowohl ein *Akt* als auch eine *Fähigkeit*. Er ist uns Menschen durch die Lebenskraft gegeben und zeigt sich in allen drei Dimensionen, d.h. in der körperlichen, psychischen und personal-geistigen Dimension.

1. Körperlicher Widerstand

Körperlicher Widerstand ist eine somatische Lebenskraft, die eine gewisse Unempfindlichkeit oder Unempfänglichkeit gegenüber äußeren Gefahren ermöglicht. Durch diese Widerstandsfähigkeit ist es uns Menschen gelungen, uns den unterschiedlichen Klima- und Umweltverhältnissen zu stellen.

Körperlicher Widerstand zeigt sich durch unser Immunsystem als biologische Widerstandsfähigkeit, das eingedrungene Fremd- und Schadstoffe, Krankheitserreger und Parasiten abwehrt bzw. bekämpft. Wir verfügen auch über mechanische und physiologische Widerstand leistende Barrieren wie Haut, Schleimhaut, Augenlider, Tränenflüssigkeit, Speichel und Magensäure, die dafür sorgen, dass Krankheitserreger oder Fremdkörper erst gar nicht in uns eindringen können. Auch durch Husten, Niesen und Erbrechen können Eindringlinge aus dem Körper befördert werden.

Durch unsere körperliche Ausstattung ist es uns ebenso möglich, uns zu bewegen und Kräfte zu aktivieren und somit der Welt willentlich und aktiv Widerstand zu bieten. Wir sind z. B. imstande, der Schwerkraft zu widerstehen, indem wir uns mit unserer Körperkraft an etwas festhalten, damit wir nicht hinunterfallen oder indem wir versuchen, durch Körperkoordination einen Sturz zu verhindern. Es ist uns auch bis zu einem gewissen Ausmaß möglich, uns einem heftigen Wind oder einer Wasserströmung zu widersetzen und mit unserer Körperkraft dagegen anzukämpfen. Zum Teil wird diese widerstehende Aktivität des Körpers automatisch ausgeführt, wie beim Immunsystem, zum Teil wird unser Körpereinsatz von unserem Willen gelenkt, um der Welt bewusst und entschieden etwas entgegen zu setzen (vgl. Mühlbacher 2015).

2. Psychischer Widerstand

Analog dem biologischen Immunsystem, dient die Psychodynamik mit den entsprechenden Copingreaktionen der Abgrenzung bzw. Abwehr vor psychischem Eindringen der Außenwelt und fungiert somit als „psychisches Immunsystem“ (Längle 2004, 14). In dieser Hinsicht sorgen die Abwehrreaktionen der Psyche für eine psychische Widerstandsfähigkeit, die dafür verantwortlich ist, dass die psychisch-geistige Dimension des Menschen geschützt wird. Bei Spannungen und Gefahr helfen Copingreaktionen, um sich zu verteidigen bzw. gegen etwas anzukämpfen und die Lebenskraft zu erhalten. Diese Schutzreaktionen laufen spontan und schematisch ab. Sie treten aus einer situativen Überforderung hervor, wenn wir uns der Lage nicht gewachsen fühlen und die Freiheit in der personalen Stellungnahme im Moment fehlt (Längle 2003b). Insofern ist jede Copingreaktion ein Widerstand des Menschen und erscheint in Form von z. B. Verweigerung, Vorwürfen, Abwertung oder Schweigen.

Widerstand trachtet nach Befreiung von Widrigkeiten oder Bedrohung und schützt die vier Grundmotivationen (GM). Widerstand in der 1. GM verschafft Halt und Raum durch Widerstehen von Begrenztheit bzw. Nicht-Können und schützt unser Dasein. Widerstand in der 2. GM verteidigt Werte, um die Verminderung des Lebenswerts zu schützen und ist beziehungssuchend, d.h. er schützt unser Leben. Widerstand in der 3. GM kämpft gegen Ungerechtigkeit, Missachtung und Kränkung. Er dient der Selbstbehauptung und schützt das Eigene. Widerstand in der 4. GM lehnt sich gegen Langeweile, Gleichgültigkeit, Orientierungs-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit auf und schützt somit das Sinnhafte (Längle 2008). Psychodynamischer Widerstand ist daher eine Schutzmaßnahme gegen äußere und innere Belastung oder Bedrohung und im Grunde lebenserhaltend, auch wenn er sich einengend auswirkt.

3. Personal-geistiger Widerstand

Vom Phänomen her ist Widerstand auch in der personal-geistigen Dimension eine Kraft, die der Abgrenzung des Menschen dient und dadurch ein Dasein in der Welt gewährleistet. Personal-geistiger Widerstand ist ein Opponieren-Können durch die Fähigkeit zur Freiheit. Frankl bezeichnete diese geistige Kraft als „Trotzmacht des Geistes“ (1984, 148). Durch unsere Willensfreiheit ist es uns Menschen möglich, uns zu positionieren und uns für etwas oder gegen etwas zu entscheiden. Das bedeutet, menschliche Freiheit impliziert immer auch ein Nein, denn erst aufgrund der Möglichkeit des Widerstehens ist Freiheit möglich. Durch ein Opponieren-Können sind wir Menschen in der Lage, uns in unserer Freiheit nicht einschränken zu lassen und uns entgegenzustellen, sowohl einem Anderen, als auch uns selbst gegenüber. Diese Fähigkeit, sich auf etwas beziehen und entscheiden zu können, ist ein Urphänomen des personal-geistigen Widerstands: Er ist ein entschiedenes Nein als Schutz für ein inneres Ja.

Voraussetzung dafür ist ein Wollen, das mich in einen Entscheidungsprozess und in ein Handeln bringt. Wenn ich einen Wert in einer Sache sehe, so kann ich eine Willensstärke aufbringen und mich durch ein Nein vom wertbedrohenden Anderen abgrenzen und dadurch mein Eigenes vertreten. Wenn ich mich jedoch nicht abgrenzen kann bzw. das Abgrenzen verlernt habe, verliere ich meine Grenzen und in Folge meine Eigenständigkeit und letztlich meine Authentizität. *„Wer nicht gelernt hat zu leben, was ihm wichtig ist, hat nicht leben gelernt, sondern gehorchen. Wer nicht spürt, was ihm wichtig ist, und sich nicht auf dieses Gefühl verlassen kann, wird sich selber fremd.“* (Längle 2003a, 22). Die Willensstärke ist in ihrer grenzziehenden Potenz demnach eine geistige Widerstandsfähigkeit und wird mobilisiert, wenn es Sinn macht, d.h. wenn es um einen Wert und letztendlich um das eigene Dasein geht.

Zu betonen ist, dass der allgemein psychologische Widerstandsbegriff, wie er gemeinhin verwendet wird, für den personalen Widerstand viel zu eng gefasst und in vielen Fällen auch unpassend ist. In unserer Sprache gibt es jedoch verschiedene Begriffe, die seinen Sinngehalt differenzierter charakterisieren wie z. B. verneinen, nicht zustimmen, nicht einverstanden sein, zurückweisen, gegenteiliger Meinung sein, einwenden, ablehnen, widersprechen, entgegenen, Einhalt gebieten, Einspruch erheben, sich empören, widerstehen.

Personal-geistiger Widerstand kommt dann zum Einsatz, wenn es darauf ankommt, den eigenen Standpunkt zu vertreten, einer Meinung nicht zuzustimmen, eine ungerechtfertigte Anschuldigung zurückzuweisen, eine unerwünschte Handlung nicht zu erlauben, sich wegen einer Ungerechtigkeit zu empören, bei einer Regelwidrigkeit den Gehorsam zu verweigern, bei Grenzüberschreitung einzugreifen oder ein Unheil abzuwehren. Er beruht auf einem *personal entschiedenen Nein* und ist daher nicht gleichzusetzen mit psychodynamischem Widerstand. Aufgrund dieser personalen Kraft zu Widerstehen gelangt der Mensch zur Selbstbestimmung und wird dadurch Gestalter seines Lebens.

DIALOG BRAUCHT WIDERSTAND

Der Mensch steht als offenes Wesen ständig im dialogischen Austausch mit der Welt, d.h. sowohl mit der Außenwelt als auch mit seiner Innenwelt. Er ist auch stets angefragt und hat zu antworten. Doch zum Wesen des Menschen gehört nicht nur eine Offenheit gegenüber der Außen- und Innenwelt, sondern auch eine *Begrenzung* beider gegenüber. Daher ist Widerstand unverzichtbar, um sich auf einen Dialog überhaupt einlassen zu können. Denn nur was ich auch kontrollieren und gegebenenfalls auch stoppen kann, kann ich auch zulassen, ohne mich dem Anderen schutzlos auszuliefern. Zur Offenheit des Menschen nach außen und innen gehört folglich auch seine Fähigkeit, diese Offenheit zu regulieren. Offenheit und Widerstand sind demnach Antagonisten und aufeinander angewiesen, so wie Ein- und Ausatmen, wie An- und Entspannung. Beide – Offenheit wie auch Widerstand – ergänzen einander und bewirken eine Ausgewogenheit unserer Existenz (vgl. Mühlbacher 2015).

Wird auf jemanden Druck ausgeübt bzw. fühlt sich jemand unter Druck gesetzt, führt dies zu Diskrepanzen im Dialog, die Spannungen auslösen. Als Reaktion auf diese Spannungen kann bei der Person Widerstand als Gegenkraft entstehen und dadurch Rückmeldung geben, im Sinne: „So passt es mir nicht.“. Durch das Widerstandsverhalten wird der Andere in seinem Tun aufgehalten bzw. gehindert und muss sich auf die Situation neu beziehen, egal auf welche Art. Widerstand stellt demnach eine hemmende Kraft dar und bewirkt eine Gegensteuerung und somit eine Begrenzung des Anderen. Er kann, je nach momentanen Kompetenzen, entweder in der personal-geistigen Dimension als entschiedenes Nein oder auf psychodynamischer Ebene als Copingreaktion auftauchen. In jedem Fall bremst oder stoppt Widerstand den Dialog und schafft dadurch eine Befreiung von der Einengung durch erlebten Druck. Überdies evoziert er die Überprüfung des Eigenen und Anderen und letztlich eine Neuorientierung im Dialog.

Da wir Menschen auch in einen inneren Dialog treten können, sind wir in der Lage, den eigenen Befindlichkeiten, Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken zu widerstehen. Wir haben die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und dadurch wird es uns möglich, dass wir uns der Situation nicht ausgeliefert fühlen, sondern mit uns in einen Umgang kommen. Wir sind fähig, uns von einem z.B. aufkommenden Ärger zu distanzieren oder auch ein Hungergefühl zurückzuhalten. Ebenso können wir einer verlockenden Versuchung wie Süßigkeit oder Alkohol widerstehen. Durch ein Widerstehen gelingt uns ein innerer Freiraum und dadurch eine Regulierung und Kontrolle über das Körperliche und Psychische im Hinblick auf: Ich habe diese Befindlichkeiten, Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken, aber ich bin sie nicht. „*Ich muss mir nicht alles gefallen lassen – auch nicht von mir selber.*“ betont Frankl (1990, zitiert nach Längle 1998, 241).

WIDERSTAND SCHAFFT RAUM FÜR PERSONALE VERARBEITUNGSPROZESSE

Im dialogischen Austausch mit der Außenwelt und Innenwelt werden die auf einen zukommenden Informationen

über Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck verarbeitet. Fühlt sich ein Mensch bei diesem Verarbeitungsprozess in seiner Freiheit eingeschränkt – gleichgültig ob der Druck von außen oder von innen kommt – so kann Widerstand auftreten. Mit diesem Widerstand versucht er den personalen Verarbeitungsprozess zu schützen und Raum zu schaffen, den es für die einzelnen Verarbeitungsschritte braucht. Dieses raumschaffende Entgegenhalten kann sich personal durch ein freies Nein zeigen oder durch eine Copingreaktion wie trotziges oder aggressives Verhalten, Ignorieren, auf Distanz gehen, Verzögerung etc. Durch Widerstand versucht der Mensch somit, sich in seinem personalen Vollzug nicht unterbrechen zu lassen bzw. sich vom Entschluss der Ausführung nicht abhalten zu lassen. Widerstand geschieht, damit die Kontrolle über die Situation sowie der Handlungsradius erhalten bleiben (vgl. Mühlbacher 2015).

Widerstand wird nicht nur von äußerem Druck ausgelöst, sondern kann auch aus einer inneren Spannung heraus entstehen. Diese Spannung taucht auf, wenn wir den personalen Prozess Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck nicht so durchlaufen können, wie wir das wollen. Es kann vorkommen, dass wir z.B. in einem Entscheidungsprozess einen inneren Zeitdruck, Erwartungsdruck oder moralischen Druck verspüren und uns daraufhin von innen heraus zu einem Handeln gedrängt fühlen. In dieser Situation erleben wir immer wieder, dass sich etwas in uns sperrt und uns an der Ausführung des gefassten Plans hindert. Ein Widerstand uns selbst gegenüber verursacht eine Verzögerung unserer nicht ganz personal getragenen Handlung. Folglich kann Widerstand eine schützende Funktion erfüllen, wenn eine Entscheidung z.B. nicht stimmig ist oder wenn wir noch mit der Entscheidungsfindung ringen bzw. noch Unklarheit herrscht. Er hindert uns daran, über uns selbst hinweg zu gehen und schützt uns somit auch vor apersonalen Tendenzen in uns selbst.

Widerstand schützt vor Ausgeliefertsein und verschafft Freiraum. Er zwingt uns zu einem Innehalten und aufmerksamen Hinspüren, was uns bewegt und was für uns richtig ist. Der Widerstand uns selbst gegenüber erweist sich als Seismograph, der uns hilft, unser Gewissen aufzuspüren, damit wir die richtige Entscheidung für unser Handeln treffen. Seidmann bezeichnet das Gewissen sogar als „Tiefenwiderstand“ (1974, 261). In seiner bremsenden Kraft verhindert innerer Widerstand somit voreilige bzw. falsche Entschlüsse, die wir im Nachhinein vielleicht bereuen könnten, und bringt uns in der Auseinandersetzung mit unseren Werten zum eigenen Gespür. Widerstand führt uns in dieser Funktion somit zur inneren Freiheit durch die Fähigkeit des Wählens und Entscheidens und letztlich zum eigenen Willen und personalen Handeln.

KRANKMACHENDER WIDERSTAND

Widerstand als ontologisches und anthropologisches Phänomen ist weder gut noch schlecht. Er gehört zum dialogischen Prinzip untrennbar dazu und dient als Regulativ zwischen Außen- und Innenwelt. Die Frage ist nur, ob er der Freiheit und Personalität des Menschen dient oder nicht und ob der Mensch den Widerstand auch wieder lassen kann.

Gelingt dem Menschen allerdings kein ausgewogenes Verhältnis zwischen Offenheit und Abgrenzung, verfällt er in ein mehr oder weniger fixiertes bzw. generalisiertes Dauerblockieren oder Nicht-Abgrenzen-Können gegenüber äußeren und inneren Einflüssen. In Folge wird der Mensch krank und das Regulativ kippt in eine Pathologie. Das heißt, die Widerstandsfähigkeit, die anfänglich eine gestaltende und schützende Funktion innehat, kann aufgrund von Vulnerabilität, Mangel in den Grundbedingungen und / oder belastenden bis bedrohlichen Lebensereignissen versagen oder zur beharrlichen Grenzziehung gegen die äußere wie auch innere Welt gelangen und sich hemmend bis schädigend auf den Menschen auswirken.

Ist Widerstand fixiert, dann hemmt bzw. verhindert er den Dialog mit der Innen- und Außenwelt wie auch die personale Verarbeitung. Es dominieren Misstrauen, Angst, Befürchtungen, vorgefertigte Meinungen oder pessimistische Erwartungshaltungen, ohne korrigierenden Erfahrungen zugänglich zu sein. Dies kann schließlich zu psychischen Störungen führen. Umgekehrt wirkt sich eine zu wenig entwickelte Widerstandskraft ebenfalls problematisch bis schädigend aus, wenn sich der Mensch gegen die Welt nicht genügend abgrenzen kann und sich dadurch sich selbst entfremdet und sich Außeninflüssen ausliefert. Dementsprechend entstehen auch hierbei Leidenszustände wie Abhängigkeits-, Ohnmachts- und Haltlosigkeitsempfinden und darauf folgend psychische Störungen.

In der psychotherapeutischen Arbeit ist es daher wichtig, in phänomenologischer Wahrnehmung den Blick auf das Wesentliche des konkreten Widerstands zu richten, im Bewusstsein der Bandbreite an Möglichkeiten. Für den Umgang mit krankmachendem Widerstand braucht es zweifellos ein Arbeiten am Dialog zur Außen- wie auch Innenwelt, damit Offenheit und Abgrenzung wieder in Balance kommen kann. Ebenso geht es um ein Aufspüren von behindernden Faktoren und um verstärkte Ressourcenarbeit an den vier Grundmotivationen, d.h. an der Sicherheit, Geborgenheit, Ich-Stärkung und Zukunftsorientierung. Darüber hinaus ermöglicht der Zugang über die personal-geistige Ebene ein Bewusstmachen der Freiheit und Verantwortung der KlientInnen über Selbstdistanzierung, Anfragen von Stellungnahmen und Unterstützung der Selbstannahme.

RESÜMEE

Widerstand ist ein Urphänomen in unserer Welt. Er ist auch eine menschliche Grundfähigkeit in der körperlichen, psychischen und personal-geistigen Dimension und Voraussetzung für ein Dasein. Widerstand ist der Antagonist zur Offenheit und daher ein gestaltendes Regulativ im Dialog mit der Welt. Er vollzieht nicht nur eine Grenzziehung im Dialog, sondern bremst auch im Informationsverarbeitungsprozess, um dadurch dem empfundenen Druck und der folglich drohenden Freiheitseinschränkung entgegenzuwirken. Widerstand kann Rückmeldung, Appell oder Notbremse sein und ist im Prinzip ein Sensor für das Richtige. Demnach hat er eine Weichenfunktion, die entscheidend ist, ob der Mensch eine Situation personal verarbeitet oder in die Psychodynamik abgeleitet. Je nach Grundmotivation kann Widerstand haltgebend, beziehungssuchend, persönlich-

keitsfördernd oder sinnstiftend sein.

Insgesamt lässt sich durch das existenzanalytische Menschenbild ein Widerstandskonzept darstellen, das über die Psychodynamik hinausgeht und den Menschen in seiner Gesamtheit erfasst. Durch die existenzanalytische Sichtweise wird auch die pathologische Seite des Widerstandes verständlicher. Denn wenn er nicht dialogisch gelebt wird, kippt er in eine fixierte Psychodynamik und kann die Entwicklung des Menschen hemmen bis behindern. Folglich ist es im psychotherapeutischen Prozess unerlässlich, über Beziehungsarbeit die Dialogfähigkeit der KlientInnen zu fördern.

Literatur

- Frankl V E (1984) *Der leidende Mensch* (2. Erw. Aufl.). Bern: Hans Huber
 Längle A (1998) *Viktor Frankl – Ein Porträt*. München: Piper
 Längle A (2003a) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen. In: Längle A (Hg) *Emotion und Existenz*. Wien: Facultas, 11–25
 Längle A (2003b) *Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht*. In: Längle A (Hg) *Emotion und Existenz*. Wien: Facultas, 111–134
 Längle A (2004) *Lehrbuchentwurf der Existenzanalyse (Logotherapie) II. Teil. Die Grundbedingungen der Existenz: Sein-Können in der Welt*. Wien: Eigendruck
 Längle A (2008) *Existenzanalyse*. In: Längle A & Holzhey-Kunz A (2008) *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: Facultas, 23–179
 Mühlbacher B (2015) *Phänomen „Widerstand“ – Existenzanalytische Sichtweisen im Vergleich zu anderen Psychotherapieverfahren*. Saarbrücken: Akademiker Verlag
 Seidmann P (1974) *Der Mensch im Widerstand. Studien zur anthropologischen Psychologie*. Bern: Francke

Anschrift der Verfasserin:

MAG. BRIGITTA MÜHLBACHER, MSc

Einwaggasse 23/12

A–1140 Wien

brigitta.muehlbacher@existenzanalyse.at

SCHWIERIGE THERAPIEVERLÄUFE MIT SEXSÜCHTIGEN PATIENTEN

Scheitern als Möglichkeit und personales Können in der existenzanalytischen Psychotherapie

INGO ZIRKS

In diesem Artikel wird Sexualität zunächst als ein Phänomen beschrieben, das zum Menschsein im biologischen, psychologischen und personal-existentiellen Sinne dazugehört. Dann wird die diagnostische Zuordnung der Sexsucht diskutiert und als Hypersexualität definiert, die der psychotherapeutischen Behandlung bedarf. Drei Fallvignetten und ein ausführlicher Therapieverlauf werden beschrieben. Zum Schluss wird das Nicht-Gelingen und Scheitern als eine Situation gewürdigt, die eine personale Antwort im Aushalten des Scheiterns erfordert. Aushalten wird existenzanalytisch als Können wahrgenommen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzanalyse, Sexsucht, Hypersexualität, Rückfall, Therapieergebnisse

DIFFICULT THERAPEUTIC PROCESSES WITH SEX ADDICTED PATIENTS – FAILING AS AN OPPORTUNITY AND PERSONAL ABILITY IN EXISTENTIAL ANALYTICAL PSYCHOTHERAPY

The following article describes sexuality firstly as a phenomenon belonging to being human with biological, psychological and personal-existential dimensions. The diagnostic classification is then discussed. Sex addiction is marked as hypersexuality requiring psychological treatment. Three case studies and one detailed course of a complicated case are outlined. Finally the author recognizes recurring relapses and failure in psychotherapy as a situation which needs a personal-existential answer. Enduring failure and suffering is perceived as a crucial ability of human beings in Existential Analysis.

KEYWORDS: Existential Analysis, sex addiction, hyper-sexuality, relapse, therapy outcome

Einleitung

Es ist schwierig zu unterscheiden, was als *gesunde* oder *krank* Sexualität zu bezeichnen wäre. Zu unterschiedlich sind die nachvollziehbaren und von den jeweiligen Personen als bereichernd erlebten Bedürfnisse und Spielformen der gelebten Sexualität. „Das menschliche Sexualverhalten ist einer der intimsten Bereiche des Lebens, in welchen sich jedes Individuum durch bestimmte Präferenzen und Fantasien auszeichnet, die äußerst unterschiedliche Formen annehmen können“ (Grüsser & Thalemann 2006, 189). Eine zufrieden gestaltete Sexualität ist ein wichtiger Faktor im Wohlbefinden von uns Menschen.

Die Sexualmoral ist zeit- und kulturabhängig. Im 19. Jahrhundert wurde beispielsweise jede Frau, die außerehelichen Geschlechtsverkehr hatte oder sich selber durch Masturbation befriedigte, der Nymphomanie bezichtigt (Grüsser & Thalemann 2006). Auch heute kommt es noch vor, dass Frauen oder Mädchen, die vorehelich sexuell aktiv sind, beschimpft werden. Jungen Männern wird es dagegen zugestanden, sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Prominente Mitglieder unserer westlichen Gesellschaft werden selten als „sexsüchtig“ bezeichnet, wenn sie häufig neue Intimpartnerinnen und -partner haben, da dies in der öffentlichen Meinung zu deren speziellen Lebensstil gerechnet wird. Religiöse, soziologische und kulturelle Unterschiede innerhalb einer Gesellschaft, geschweige denn zwischen verschiedenen Kulturen, führen zu unterschiedlichen Einschätzungen, was als *normale* oder *krank* Sexualität anzusehen sei.

Sexualität soll in diesem Artikel nicht in die Nähe von Pathologie oder Anrüchigkeit gerückt werden. Wenn hier Sexsucht thematisiert wird, soll es deswegen geschehen,

weil diese Störung im Bereich der Sexualität immenses Leiden verursacht- auch wenn es nicht immer der sexsüchtige Mensch ist, der leidet, sondern sein familiäres Umfeld. Obwohl umfassende Studien noch fehlen, gehen unterschiedliche Fachleute von einer Prävalenzrate von 3–6 Prozent der Bevölkerung in den USA und im deutschsprachigen Raum aus, wobei deutlich mehr Männer als Frauen betroffen zu sein scheinen (Verhältnis 4:1) (Grüsser & Thalemann 2006).

Phänomenologie der Sexualität

Der Mensch hat Sexualität und er ist Sexualität (Längle 2011), genauso wie er Leib hat und Leib ist. Diese Doppelseitigkeit durchzieht sein ganzes Leben. Diese Art in der Welt zu sein, ist Teil der *conditio humana*.

Die Ichhaftigkeit des Leibes wird besonders intensiv in der Sexualität erlebt. In der Sexualität ist die Beziehung zum Körper intensiver als bei anderen Aktivitäten wie z.B. des Denkens, Sprechens oder Gehens (Längle 2011, 80). Sie ist als Instrument oder Mittelobjekthaft zu erleben, mit dem und durch das wir uns z. B. ausdrücken oder genießen. Die subjektive Seite durchdringt den Menschen derart lebhaft, dass er zum „Ich-Angebot an den anderen wird: Hier kannst Du mich erleben, da hast Du direkten Zugang zu mir.“ (ebd.)

Neben aller Psychodynamik, libidinöser Energie und hormonellen Einflüssen hat die Sexualität auch immer einen personalen Aspekt. Die Person durchdringt die Sexualität durch die Entscheidung, sich auf sie einzulassen. Vielleicht abgesehen vom Suchtgeschehen geschieht sie nicht gegen unseren Willen. Längle (2011, 89) schreibt: „Vielleicht wird sie gegen das Gewissen gelebt, widerstrebt ihr Einsatz dem

Selbstbild und man empfindet sie als Schwäche, schämt sich für sie“. Die Sexualität ist zu ich-haft, als dass ihre Einheit aufgehoben werden könnte, auch wenn sie nicht immer in ihrer Ganzheit gelebt werden kann (ebd.). In der Sexualität kann sich der Mensch der Welt bzw. dem Gegenüber öffnen oder auch verschließen. Die Grenzen zwischen „reinem“ Sex und „aufeinander bezogener“ Sexualität sind fließend.

In der Sexualität ist der Mensch einerseits auf sich ausgerichtet, indem er sich selbst erlebt, zum Beispiel in der Autoerotik oder der Erfahrung, sich durch die Lebendigkeit in der Sexualität bewegen zu lassen. Andererseits ist die Sexualität ausgerichtet auf den Anderen, der er nicht selber ist. Wir sprechen hier von Intentionalität in zweifacher Hinsicht: nämlich im dialogischen Ausgerichtet-Sein auf die Innen-Welt und die Außen-Welt. „Da ist die Lust am Anderen, am Fremden, die Sehnsucht von sich loszukommen und sich von der Vitalität des anderen bewegen zu lassen.“ (Längle 2011, 92)

Sexualität besitzt eine große Motivationskraft und hat einen je individuellen Charakter und Rhythmus. Auch wenn der Mensch die Ausformung der Sexualität beeinflussen kann, ist er grundsätzlich biologischen Kräften ausgesetzt, die ihn bedingen. Biologische Automatismen wie Erregung und die Reaktion auf Schlüsselreize, konditionierte libidinöse Besetzungen treiben uns an, uns hinzugeben. (Genauso bedingen uns das ungewollte Abebben oder Ausbleiben von Lust.) Sexualität wird als eine treibende Kraft erfahren. Sie hat eine ganzheitliche, selbsterhaltende und arterhaltende Funktion. Sie wird als Potentialität gelebt, d.h. sie ist als Ganzes nicht selbstverständlich und bedarf der Entfaltung. „Wir fühlen die vitale Kraft der Sexualität durch die wir sind, die uns gezeugt hat und die uns ein Leben lang trägt.“ (Längle 2011, 98)

Störungen der Sexualität

Bei einigen psychischen Erkrankungen kommt es im Bereich der Sexualität zu Störungen. Beispielfhaft seien hier die sexuellen Aktivitäten in der Manie (Basco 2007) und bei der Borderline-Störung genannt.

Eine verminderte und als problematisch empfundene sexuelle Aktivität gibt es oft bei depressiven Störungen. Viele Medikamente, wie z.B. Antidepressiva, können die Libido beeinflussen (Möller, Laux & Deister 2004).

Aber auch bei psychopathologisch unauffälligen Konstellationen wie Paarkonflikten oder bei einer andauernden Überforderung kommt es zu Störungen der Libido. Die überhöhten Erwartungen an sich selbst führen nicht selten zu einem negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und zu einer Erwartungsangst, die u.a. die Erektionsfähigkeit erschweren. Infolge kann es zur Vermeidung der intimen Situation führen. Frankl beschreibt dabei die kognitiv problematische Hyperreflexion und empfahl als Therapie der Wahl die Dereflexion (Frankl 1994).

Diagnostik

Die „pathologische Hypersexualität“, wie wir die Sex-

sucht auch bezeichnen können, ist diagnostisch nicht eindeutig gefasst. Weder im DSM IV noch im ICD 10 findet sich eine entsprechende Kategorie.

In Frage kommen beispielsweise im ICD 10 folgende Diagnosen (WHO 2009):

1. Gesteigertes sexuelles Verlangen: **F 52.7**
2. Störung der Impulskontrolle: **F 63.0**
3. Nicht näher bezeichnete Zwangsstörung: **F 42.9**
4. Verhaltenssucht (wie z.B. das Glücksspiel): **F 63.0**

Unter den Kriterien für das gesteigerte sexuelle Verlangen, das Zwangsverhalten oder die Störung der Impulskontrolle ist die „pathologische Hypersexualität“ nicht ausreichend gut zu fassen, weil der suchthafte Charakter der Störung nicht ausreichend gewürdigt wird: Es fehlt nämlich die Steigerung der Toleranz und der Häufigkeit des sexuellen Problemverhaltens. Das würde auf eine Einordnung unter die Verhaltenssucht hinweisen. Die Diagnose *Störung der Impulskontrolle* (F63) hat den Vorteil, dass sie thematisch nicht auf ein Verhalten einengt. Es wird einfach ein Verhalten beschrieben, welches nicht der Impulskontrolle unterliegt.

Die Erscheinungsbilder der Sexsucht sind so unterschiedlich in ihrer jeweiligen Ausprägung, dass im Einzelnen Mischformen zu beschreiben sind. Es müssen somit in den Anträgen für die Gutachter genau die suchttypischen und die sexuell beeinträchtigten Verhaltens- und Erlebensweisen des Patienten beschrieben werden.

Komorbidität

In einer Studie mit über 1000 sexstüchtigen Personen konnten von 26–42% der Probanden zusätzliche Diagnosen wie Abhängigkeit von psychotropen Substanzen, Essstörungen, zwanghaftes Arbeiten oder Spielsucht gefunden werden.

Nicht selten überdeckt eine andere Sucht das problematische Sexualverhalten, u.a. wird der Substanzmissbrauch im Sinne eines Rituals mit dem Sexualverhalten verbunden (Grüsser & Thalemann 2006, 196). Auch Angststörungen und Depressionen sind komorbide mit der sogenannten Sexsucht verbunden (ebd.).

Pathologische Hypersexualität als Sexsucht

Die Etikettierung *Sucht* kennzeichnet eine deutliche Bindung einer Person gegenüber einem Objekt oder einer Verhaltensweise. Dadurch entstehen ebenfalls Störungen in anderen Lebensbereichen des Betroffenen, wobei das Problemverhalten parallel weitergeführt wird (Tretter 2008).

Der Suchtforscher Warnke (zit. bei Tretter 2008) beschreibt die Sucht als ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand, dem die Kräfte des Verstandes untergeordnet werden. Es verhindert die freie Ent-

faltung der Persönlichkeit und mindert die sozialen Chancen des Individuums.

Kennzeichen der Sexsucht (Grüsser & Thalemann 2006):

1. Das sexuelle Verhalten hat schädliche Folgen.
2. Es ist außer Kontrolle geraten und es besteht ein starkes Verlangen nach dem Problemverhalten.
3. Trotz negativer Konsequenzen kann der Betroffene nicht aufhören.
4. Es werden zunehmend mehr Zeit und Ressourcen aufgewandt, um das Bedürfnis zu befriedigen.
5. Es kommt zu immer stärkerem Herbeiführen von sexuellen Erlebnissen, weil die augenblicklichen Aktivitäten nicht ausreichen (Dosissteigerung).
6. Mit den sexuellen Aktivitäten kommt es zu intensiven sexuellen Stimmungsschwankungen.
7. Andere Lebensbereiche und soziale, berufliche und freizeitbezogene Aktivitäten werden immer mehr durch das Ausagieren des Problemverhaltens eingeschränkt.

In der Existenzanalyse wird zunächst das Leiden am Verlust der Freiheit und dessen Folgen als zentrales Moment gesehen (Längle & Probst 1993). In der Sucht ist der Mensch unklar in seinem Wollen. Er ist ambivalent, ob er in die Suchtstreben einwilligen soll oder sich gegen sie wenden will.

Für die Sexsucht bedeutet dies: Es gibt Momente und Phasen, in denen der süchtige Mensch ahnt oder sich sogar bewusst ist, dass es für ihn nicht stimmig ist, das problematische Sexualverhalten auszuleben, weil er die Fremdbestimmung spürt. Mit steigendem inneren Druck und der quälenden psychodynamischen Bedürftigkeit gibt der Sexsüchtige diesem Drängen nach. Die Überzeugung: „Ich kann und mag nicht mehr“ geht einher mit dem als zunehmend ich-haft empfundenen Erleben, den Suchtdruck tatsächlich befriedigen zu wollen. Nach der Befriedigung stellt sich jedoch kein innerer Frieden ein, sondern die Fremdbestimmung wird wieder deutlich (nach Längle & Probst 1993). Schuld und Schamgefühle werden empfunden (Pfeiffer 2004 zit. in Grüsser & Thalemann 2006).

Die Analyse dieser immer wieder ablaufenden Klimax ist für den Therapieprozess sehr fruchtbar, da durch das Verstehen dieser Dynamik die erlebte Schuld und die quälenden Schamgefühle etwas gemildert werden können. Durch die Klärung der Strebungen und Motive kann die Ambivalenz für den Süchtigen deutlich werden. Er erlangt zunehmend mehr Selbst-Distanz zu sich und zu dem vermeintlich automatisch ablaufenden Suchtverhalten. Die Person wird gestärkt.

Der Süchtige erlebt sich als Bedürftiger. In seinem Erleben bekommt er chronisch zu wenig, bleibt im Mangelgefühl. Längle (Längle & Probst 1993) beschreibt die Sehnsucht nach dem Leben und der Vitalität, die der Süchtige intendiert. Der Sexsüchtige ist jedoch nicht am anderen Menschen interessiert, sondern der Andere ist nur ein „Mittel“ um den psychischen (und somatischen) Mangel des sexsüchtigen Menschen zu füllen. Er landet dabei aber immer wieder dicht „neben“ dem Leben:

„Die Bedürftigkeit bedient sich der physiologischen

Triebregung und pervertiert sie zu ihrem Zwecke“ (Längle & Probst 1993, 84).

Die eigene Vitalität wird vom Süchtigen als vergleichsweise unspektakulär und flach erlebt, dennoch sucht er den Rausch, oft ist es seine erste Peak-Erfahrung, die er vergeblich wieder herzustellen versucht (s. Fallvignette Jörg). In der süchtigen Suche nach der Vitalität steckt der ursprünglich geistige Griff nach mehr Leben (Längle 1993, 85). Der Sexsüchtige kann es nicht intrinsisch für sich ergreifen, sondern ist auf Hilfsmittel (z. B. beutungs- oder wahlloser Sex, Stimulation durch Pornografie) angewiesen. Doch eigentlich will der Süchtige erleben, dass das Leben gut ist. Das „gute Leben“ ist das Thema der 2. Grundmotivation in der Existenzanalyse. Es geht hierin um das Bergen des Grundwertes, die Themen der Nähe und der emotionalen Beziehung zu anderen Menschen und zu Werten an sich. Der Teufelskreis der Mangel Erfahrung (Skizze 1) beschreibt das Verfehlen des eigentlich Gewollten und Ersehnten, nämlich des Guten im Leben. Hier wird deutlich, dass das sexsüchtige Verhalten in vielen Punkten mit dem Suchtparadigma gefasst werden kann.

Der Mangelkreislauf



Skizze 1: Teufelskreis der Mangel Erfahrung (Ingo Zirks)

In der praktischen Arbeit ist ein Schnittmengenmodell hilfreich, das deutlich macht, dass in der Beschreibung der Hypersexualität unterschiedliche diagnostische Schwerpunktsetzungen möglich sind.

Mediale Spielfelder der Sexsucht: Pornografie und Internet

Neben dem alltäglichen Leben bieten Pornografie und das Internet ein wie für den Sexsüchtigen geschaffenes Spielfeld.

Pornografie ist eine „künstlich geschaffene Schrift- und Bildsprache“ der Sexindustrie (Roth 2010, 32). Dabei spie-

len psychische und partnerschaftliche Aspekte keine Rolle. Die Fantasie wird durch „reale Bilder“ ersetzt. Besonders bei Männern sind visuelle Stimuli weit verbreitet. Pornografie kann eine starke Einstiegsdroge zur Sexsucht sein (Roth 2010).

Das Internet führt zu einem nahezu unbeschränkten Zugang zu Cyber-Sex, kostenfreien oder zu bezahlenden Sexangeboten in Bildern, Filmen, Chaträumen und Kontaktbörsen. Der Zugriff oder Rückgriff auf Sex liegt nur einen Klick entfernt und das 24 Stunden pro Tag (und Nacht). Damit ist es nachvollziehbar, dass das Internet eine gute Möglichkeit für Sexsucht bietet, unauffällig an die gesuchten Stimuli zu gelangen.

Vor allem für sehr schamhafte und selbstunsichere Menschen ist das Internet wie dazu geschaffen, da sie „... ein erhöhtes Bedürfnis haben, ihrer realen Welt zu entfliehen (Eskapismus) ohne sich sozialen Bewertungen unterziehen zu müssen (Anonymität)“ (Young 1999, zit. in Grüsser & Thalemann 2006, 206).

Vier Fallvignetten

Im Folgenden werden vier kurze Fallvignetten dargestellt, um einen Eindruck von der Vielfältigkeit des Erscheinungsbilds der Sexsucht zu geben. Die letzte Fallvignette soll umfassender behandelt werden.

(Jegliche Ähnlichkeit mit dem Leser bekannten Personen ist nicht gewollt und somit zufällig.)

Fallvignette 1

Martin, ein 30-jähriger Patient, kommt nach einer stationären Behandlung in die ambulante Therapie. Er wirkt verwahrlost und psychisch instabil. Er berichtet, dass er seine Nächte damit verbringt, sich im Internet Filme pornografischen Inhalts anzusehen. Er befindet sich in Chatrooms, in denen er zu Frauen „Beziehungen pflegt“, die er aber nie treffen würde, da er im Internet jemanden darstellt, der in Wirklichkeit nicht existiert. Er isst nur unregelmäßig. Einer Arbeit in einem Theater kann er nur mit Mühe nachgehen. Er ist als promovierter Geisteswissenschaftler nur stundenweise angestellt. Bewerbungsgespräche scheitern während der Therapie mehrfach, weil er dem emotionalen Stress nicht standhalten kann und vor den Treffen des Nachts immer wieder rückfällig wird.

Fallvignette 2

Felix ist ein 23 Jahre alter Patient, der mehrfach wegen Suizidalität stationär behandelt werden musste. Er ist vermutlich homosexuell, wiewohl keine Eindeutigkeit vorliegt. Er hatte zwar eine handwerkliche Ausbildung gemacht, war aber nicht in der Lage, den erlernten Beruf auszuführen. Das lag einerseits an einer emotionalen und körperlichen Belastungsschwäche, andererseits arbeitete er durchgehend als Prostituiertes mit männlichen Kunden. Er verbrachte auch außerhalb dieser Kontakte viel Zeit mit sexuellen Aktivitäten. Selbst während eines stationären Aufenthaltes nutzte er Sex als Regulativ bei emotionalen und körperlichen Spannungen. Aufgrund des jahrelangen Missbrauchs durch eine ihm vertraute Person hatte er eine Posttraumatische Bela-

stungsstörung entwickelt, die durch die Situationen, die er zur Prostitution aufsuchte, interessanter Weise nicht getriggert worden war. Er spielte nämlich dort – dissoziiert von seinem Erleben – eine Rolle, die ihn zunächst nicht berührte. Erst im Erzählen und im Sich-Bewusstwerden des Geschehenen innerhalb der Therapie kam es zu Symptomen wie Verstummen, Dissoziieren, Schreckhaftigkeit und Intrusionen. Auch wenn die Geschehnisse von ihm in der Anamnese nur grob umrissen wurden, war das Erzählen so belastend und schambefahet, dass er die Therapie nach vier Stunden via E-Mailkontakt abbrach.

Fallvignette 3

Ferdinand ist ein 30-jähriger freikirchlich engagierter Theologie-student. Er ist verheiratet, lebt aber in Trennung, was für seine Zukunft in seiner Kirche äußerst schwierig sein wird. Er hat eine stationäre Behandlung gemacht, die ihn zunächst entlastet hat. Im Alltag jedoch kann er den studentischen und beruflichen Anforderungen nicht gerecht werden. Er kann sich oft nicht konzentrieren, da er sich in pornografische Tagträumereien verliert. Diesen nachzugeben ist deutlich angenehmer und weniger bedrohlich als die anstehende Regulierung seiner finanziellen Probleme und die Auseinandersetzung mit seiner Kirchenleitung wegen seiner beruflichen Zukunft. Das Thema Sexsucht ist deutlich schambesetzt. Er bricht die Behandlung ab, ohne dieses davor zu thematisieren.

Ausführliche Fallvignette 4 und Therapie-verlauf

Jörg ist ca. 1,80 m und hat eine tiefe, sympathische und jugendlich wirkende Stimme. Er spricht langsam, manchmal zögerlich und sichtlich bemüht, die richtigen Worte zu finden. Seine körperliche Erscheinung weist eher *weiche* Formen auf. Er erinnert etwas an einen „Toddler“: Sein Gang wirkt leicht unbeholfen, sein Kopf entspricht dem Kindchen-Schema. Er wirkt oft trotzig, impulsiv und ist mit wenig Frustrationstoleranz ausgestattet.

Familienanamnese: Jörg ist 35 Jahre, Finanzbeamter, der in zweiter Ehe verheiratet ist. Seine von ihm getrennt lebende Ehefrau sei Engländerin. Er habe zwei Kinder, zu denen er wenig emotionalen Kontakt habe. Er sei als ältester von drei Kindern geboren. Seine Geschwister sehe er selten, er habe auch nicht das Bedürfnis sie zu sehen. Sein Vater sei Rechtsanwalt und wird von ihm als ein geiziger, kontrollierender und perfektionistischer Mann beschrieben. Er sei emotional für ihn nicht erreichbar gewesen. Verbale und körperliche Gewalt seien an der Tagesordnung gewesen. Beschimpfungen wie: „Du Idiot“ oder „Du Depp“ seien normal gewesen. Er habe unter einem enormen Leistungsdruck gestanden. Auch heute sei das Verhältnis zwischen ihnen nicht gut.

Die Mutter wird als „liebervoll und religiös“ beschrieben. Sie sei jedoch „zu offen und nicht egoistisch genug anderen gegenüber gewesen“, wie er mit einer Spur Verachtung anmerkte. Bei ihr habe er sich jedoch entlasten können. Sie habe unter ihrem Ehemann sehr gelitten. Es habe in der Ehe der Eltern immer viel und sehr lauten Streit gegeben. Seine Mutter sei vor einigen Jahren verstorben.

In den ersten vier Lebensjahren sei er aus für ihn unerfindlichen Gründen häufig zu den Verwandten gegeben worden. Er erinnere sich, viel geweint zu haben. Als Kind und

Jugendlicher habe er eine Lust entwickelt, Dinge zu zerstören. Er sei wie sein Vater jähzornig.

Sexualanamnese: Sexualität sei in der Familie ein Tabuthema gewesen. Er sei heterosexuell orientiert. Seinen ersten Samenerguss habe er als „traumatisch“ erfahren, weil er nicht gewusst habe, was mit ihm geschehe. Durch seine religiöse Erziehung habe er sexuelle Regungen als Sünde gesehen. Er habe sich selbst „abartig“ gefunden. Das empfinde er auch heute noch so.

Mit 14 Jahren habe er sich das erste Mal selbst befriedigt; er habe es als „rauschhaft“ erlebt. Dieses Gefühl von damals habe er bis heute immer wieder herzustellen versucht. Er habe in der Jugend begonnen, Pornohefte zu sammeln. Bei ihrem Anblick erging er sich in Fantasien und masturbierte dabei. Dieses Verhalten nahm immer mehr zu. Freundschaften zu Jungen wie auch Mädchen habe er nie gehabt. Er habe sich immer einsam und fremd gefühlt. Im Alter von zehn Jahren sei er an einer Phimose operiert worden.

Seine beiden Ehefrauen habe er über eine Partnervermittlung kennengelernt. Mit der ersten Ehefrau habe er auch seinen ersten realen Intimverkehr gehabt. Die in der Ehe gelebte Sexualität reichte ihm jedoch bald nicht mehr. Er begann Prostituierte und Bordelle zu besuchen. Er entdeckte bald das Internet zur Anbahnung von sexuellen Kontakten und zur Befriedigung durch die Pornografie. Er begann zunehmend Geld auch für Internet- und Telefondienste auszugeben, so dass er sich ernsthaft verschuldete. Es kam zur Scheidung; seine erste Ehefrau erfuhr nie von seinem Doppelleben. Sie habe nur bemerkt, dass sie sich auseinandergelebt hätten und habe unter der Beziehungslosigkeit zwischen ihnen gelitten.

Seine zweite Frau trennte sich von ihm, als sie von seinem Doppelleben Kenntnis erhielt. Mit ihr habe er eine Tochter und einen Sohn. Er leide sehr an der gerichtlichen Entziehung des Umgangsrechts mit seinen Kindern.

Von außen betrachtet, suche er den Kontakt und gleichzeitig könne er mit seinen Kindern nichts anfangen. Es geht ihm auch hier ums „Recht-Haben“ und „Recht zu bekommen“.

Seine Tochter lehne er ab: Ihr Körper sei ihm unangenehm, vor allem da sie beginne, in der Pubertät fraulich zu werden. Er habe Angst, dass sie sein sexuelles Verlangen triggern könnte. Es ginge ihm hierbei aber weniger um ihren Schutz als um seinen Kontrollverlust, den er als unangenehm empfindet. Sein Sohn sei ein Wunschkind, zu dem er sich deutlicher Kontakt wünsche. Allerdings seien ihm beide Kinder meist lästig und fremd. Er herrsche sie oft an und werte sie ab. Er berichtet von diesen Beziehungen und Situationen völlig abgespalten von seinen Gefühlen. Eigentlich beschreibt er im Umgang mit seinen Kindern seine eigene Kindheit.

Was bewegt Jörg?

Aus der Dimensionalontologie heraus betrachtet wird der Mensch von biologischen, psychologischen und personalen Motivationen bewegt (Frankl 1998). In den Grundmotivationen (Längle et al. 2008) werden die motivationalen personalen Kräfte weiter ausdifferenziert. Auf der biologischen Dimension wird Jörg durch seinen Sexualtrieb bewegt. Der *Sexualtrieb* ist angeboren und ist unterschiedlich stark bei jedem Menschen ausgeprägt. Der Sexualtrieb ist wertblind, wie

Längle konstatiert. Es geht auf dieser Ebene um den Auf- und Abbau von Spannungszuständen, meist unter dem Erleben von sexueller Lust. Wertblindheit ist zunächst nicht negativ, aber die Lust ist noch nicht personal verantwortet. Erotik als spielerische und freie Interaktion findet bei Jörg kaum statt.

Es bewegen Jörg auf der psychologischen Dimension konditionierte, d.h. erlernte *Reiz-Reaktionsmuster*, der Auf- und Abbau von Spannungszyklen, der Verstärkungsmechanismen durch kurzfristige Verstärkungsketten, während die langfristigen Konsequenzen des Problemverhaltens ausgeblendet werden. Der Spaziergang durch die Fußgängerzone ist für ihn mitunter eine einzige Qual, da er vom Anblick der Frauen im Sommer ununterbrochen stimuliert wird. So ziehen ihn die Frauen sowie die Werbeflächen permanent in ihren Bann. Er reißt sich immer wieder von ihnen los. Wenn er müde oder frustriert ist, gelingt es ihm weniger gut, sich von den sexuellen Impulsen zu distanzieren, als an für ihn entspannten Tagen.

Auf der personalen Ebene bewegt ihn seine Sehnsucht nach einem guten Leben, in dem er eine Nische für sich findet, er mit Anderen verbunden ist und er Anerkennung erfährt.

Er empfindet, dass das Leben ihm etwas vorenthält und leidet darunter, dass er es nicht erlangen kann.

Ihn bewegt seine *Sehnsucht* nach einer guten Beziehung zu seinem Sohn. Es gelingt ihm nur schwer, mit seinem Sohn in die emotionale Nähe zu kommen und zu bleiben, da dadurch eine tiefe Traurigkeit ausgelöst wird, die er vermeidet, weil sie zu unangenehm und schmerzhaft ist. Die motivationale Strebung nach Nähe und Beziehung wird in der Existenzanalyse der zweiten Grundmotivation zugeordnet (Längle 2008).

Jörg wird von einem „*tiefen Groll*“ bewegt. Dieses geschieht aus einer permanenten narzisstischen Kränkung heraus, da er sich nicht wert geschätzt fühlt. Diese Aggression wird existenzanalytisch als Copingreaktion gesehen, mit der Jörg versucht mit der erlebten Nichtachtung reaktiv umzugehen (Längle ebd.).

Jeder, der ihm in die Quere kommt, „muss sich warm anziehen“. Er hat rigide Ansichten und wenn er sein Recht nicht in einem klärenden Gespräch durchsetzen kann, gibt er seinem Gegenüber keine zweite Chance für eine Klärung des Sachverhaltes. Jörg studiert vor Auseinandersetzungen akribisch die Gesetzestexte, um seinen Rechtsanspruch zu „zementieren“. Die Fronten verhärten sich meist schnell und es kommt i.d.R. zum Rechtsstreit. Er ist ebenfalls schnell gekränkt, wenn seine Exfrau oder seine Kinder für ihn unverständlich reagieren. Im Zweifelsfalle reagiert er mit ungezügelter verbaler Aggression, so wie er sie wahrscheinlich durch seinen Vater erfahren hat.

Was lähmt ihn?

Der Patient hat keine Vision, keine Erfahrung eines guten und gelingenden Lebens, an das er anknüpfen könnte. Da ihn in seinem chronischen Mangelempfinden und wegen seines wenig ausgebildeten Grundwertes nichts erreicht, gerät in ihm nichts in Resonanz, wenn er Wertvollem begeg-

net. Es wird alles entwertet. Die Entwertung entsteht auch aus einer Kränkung heraus. „Wenn mir bisher kein Respekt und keine Achtung entgegengebracht wurden, bekommt von mir auch keiner Anerkennung und Respekt.“ Damit erlischt das Interesse an neuen Menschen, wenn auch nur die kleinste Irritation entsteht. Sein Selbstwert steht immer in Frage. Diese rigide Ablehnung kann als Schutz vor erneuter Kränkung verstanden werden. Deutlich sind die Copingmechanismen der dritten Grundmotivation: Formalistisch werden, Entwertung und aggressive Zornausbrüche (Längle 2008).

Behandlung

Vor der hier vorgestellten Psychotherapie wurde Jörg zunächst psychiatrisch und psychotherapeutisch ambulant und stationär behandelt. Neben der Sexsucht wurden als Erstdiagnosen eine mittelgradige depressive Episode mit latenter Suizidalität und eine Zwangserkrankung gegeben. Auch eine narzisstische Persönlichkeitsstörung wurde im Verlauf der Behandlung deutlich. Unsere gemeinsame Arbeit ging über zwei Jahre und ca. 60 Stunden. Jörg wurde mit einem SSRI, einem Antidepressivum, behandelt, das sowohl bei Zwängen, bei Depressionen als auch Hypersexualität angewandt wird. Er erfuhr dadurch eine milde Erleichterung.

Aus der Sicht der EA stellt die Wiederherstellung der Dialogfähigkeit des Betroffenen zu sich selbst (Eigen-Welt) und zu seiner Umwelt das übergreifende Therapieziel dar.

Zu Anfang ging es – wie bei anderen Suchterkrankungen auch – darum, einen psychischen Zustand zu erreichen, in dem der Sexsüchtige Raum für neue Erfahrungen gewinnen kann.

Die „Anonymen Sexsüchtigen“ nennen diesen erwünschten Zustand „Nüchternheit“, das heißt, dass die direkten Zugangswege zum Rauschmittel, d.h. im Falle der Sexsucht Sexualobjekte und deren Äquivalente wie Filme, Bilder und Fantasien in enger Zusammenarbeit und mit Zustimmung des Betroffenen, abgeschnitten werden. Das bedeutet, dass infolge Pornografie in Bildern, Zeitschriften und DVDs vernichtet wird. Des Weiteren werden Bordellbesuche unterbrochen, Internetverbindungen gekappt, Adressen gelöscht und Telefonbücher entsorgt. Das mag wenig schwierig erscheinen, aber es werden oft Stunden in der Therapie damit verbracht, zu verstehen und auszuhandeln, was eine erneute Rückfallgefahr bedeutet und was nicht. Die Frage, wofür der Suchtkranke sich von den stimulierenden Material trennt, nämlich für mehr innere und äußere Freiheit, ist in dieser Phase ebenso wichtig wie die ehrliche Antwort darauf, wofür die sexsüchtigen Stimuli auch gut sind. Sie ermöglichen nämlich auf psychosomatischer Ebene kurzzeitige und schnell verfügbare Erleichterung.

Die Rückfälle werden als Vorfälle bezeichnet, um die negative Konnotation zu reduzieren, die mit dem Wort Rückfall verbunden ist. So wird im Englischen aus dem *relapse* ein *lapse* (ein Ausrutscher). Der Ausrutscher ist nur das letzte Glied in einer Kette einer längeren Entwicklung. Am Anfang dieser Kette steht meist die mangelnde Selbstfürsorge oder eine Kränkung, die vom Patienten nicht verstanden, sondern gegen die von ihm reagiert wird.

Von der Nüchternheit ausgehend wird gemeinsam mit dem sexsüchtigen Menschen an den Aspekten „sicherer Halt, Schutz und Raum“ gearbeitet und somit Sicherheit für die kommenden therapeutischen Schritte geschaffen. (Dies ist das Thema der ersten Grundmotivation: erst einmal „da-sein können“.) Das bedeutet auch: Einen geregelten Tagesablauf finden. Geregelte Mahlzeiten und ein angemessener Schlaf-Rhythmus helfen ihm, nicht sofort in zu starken Stress und in körperliche Überforderung zu geraten.

Zur Stärkung des Grundwertes wird eine Verbesserung seiner grundsätzlichen Beziehung zu sich selbst angestrebt. Durch die Näheerfahrung mit anderen Menschen, der Natur, der Freude am eigenen Können oder spirituell mit Gott sollte eine Grundwernerfahrung ermöglicht werden, die ihm als Kind verwehrt geblieben ist. Sein „Leben-Mögen“ und „Wertsein-Mögen“ vor aller Leistungserbringung sollte stimuliert werden. Dieses sind die existentiellen Bedürfnisse der zweiten Grundmotivation. Das Werterleben wird aus existenzanalytischer Perspektive durch die Nähe zu Wertvollem geübt (Längle 2013).

Jörgs schwach entwickelter Selbstwert wurde durch die therapeutische Haltung und durch ein Handeln gestützt, das durch einen möglichst bedingungslosen Respekt und Wertschätzung für den Patienten getragen wird. Seine Suche nach Gerechtigkeit und seine berechtigten Anliegen wurden gewürdigt. Er wurde unterstützt, das Eigene zu finden und nach außen hin derart zu vertreten, dass die Anliegen der Anderen nicht abgewertet wurden und somit ein Dialog zwischen ihnen und Jörg möglich blieb. Allerdings wurden durch die narzisstische Dynamik dem personalen Entwicklungsprozess enge Grenzen gesetzt.

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung können sich nur schlecht bis gar nicht in andere Menschen hineinversetzen. Sie haben selber auch nur eine begrenzte Emotionalität zu Verfügung. „Sie können Gefühle wie Sehnsucht, Traurigkeit, Reue, Dankbarkeit oder Freude kaum oder gar nicht empfinden, ganz typisch sind Gefühle wie Rivalität, Neid, Gier oder Wut.“ (Klun 2002, 36) Die narzisstische Wut ist eine Aggression, die in der Existenzanalyse als Zorn beschrieben wird, und unbewusst als Copingreaktion auf eine Verletzung des *grandiosen Selbst* des Narzissten eingesetzt wird (ebd.). Dieses geschieht v.a. auch bei Kritik. Sie sinnen nach Rache für das empfundene Unrecht. Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur erleben oft starke Neidgefühle. Sie haben das permanente Gefühl zu kurz zu kommen und dokumentieren zugleich ihren Anspruch auf alles, was sie sich wünschen (ebd.). Sie haben wenig Bezug zu Werten, es sei denn, um sich durch diese zu erhöhen, also ihren Selbstwert zu stärken. Sie haben aber einen kräftigen Reizhunger. Sie sind getrieben von einem Mangel, der nach Befriedigung schreit. Bleibt diese zügige Befriedigung aus, entstehen Langeweile und eine Leere in ihnen. Das Suchtverhalten betäubt schnell die Langeweile und füllt die Leere, was aber nur kurzfristige Befriedigung bringt. Aus existenzanalytischer Sicht steht der narzisstische Mensch nicht in einer Spannung von Sein und Sollen sondern in einer permanenten Triebspannung (ebd.).

Jörg wurde durch die Therapie darin unterstützt, wieder

Kontakt zu seinem Körper aufzunehmen. Die Ausübung von Sport wurde angeregt, doch einer Sportgruppe wollte er sich nicht anschließen: die vielen Menschen überforderten ihn. Sein Selbstwert geriet in Gruppen sehr schnell ins Wanken, da er anderen gegenüber unsicher war. Er fühlte sich schon durch Blicke taxiert und abgewertet. Gruppensport erlebte er als Konkurrenzveranstaltungen.

So übte er alleine für sich Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und fuhr regelmäßig mit dem Fahrrad zur Arbeit. Mittels unterschiedlicher Achtsamkeitsübungen wie den Body Scan (Kabat-Zinn 2006) hat er sich auch immer wieder entspannen können. Leider war diese Erfahrung nicht ausreichend nachhaltig, weil sie von ihm nicht als dauerhaft lindernd empfunden werden konnte.

Neben der Psychotherapie war über längere Zeit die Selbsthilfegruppe der „Anonymen Sexsüchtigen“ für ihn wichtig (Roth 2010). Der spirituelle Ansatz der AA Tradition und die Vornahme, nur den heutigen Tag abstinent zu bleiben, halfen ihm zunächst, mit dem immensen emotionalen Druck und den Versagensgefühlen umzugehen. Er bekam einen Sponsor, der Tag für Tag mit ihm in Kontakt stand. Allerdings resignierte er mit der Zeit und wurde wütend auf die Gruppe, der es aus seiner Perspektive gesehen nicht gelang, für ihn eine wesentliche Veränderung zu erreichen. Er wertete sie und seinen Sponsor zunehmend ab und hörte dann auf, sie zu besuchen. Dann bekam er Kontakt zu einer Kirchengemeinde, in der er tanzen lernte. Tanzen bedeutete denn auch, in einen körperlich sinnlichen Kontakt zu einer Frau zu kommen, ohne dass dieser Kontakt sexualisiert wurde.

In der Therapie wurde er behutsam darin unterstützt, in eine spürbare emotionale Nähe zu den anderen Menschen zu kommen, andere Personen in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen, und sich für sie zu interessieren. Die Menschen respektierten ihn dort. Ihm selbst fiel es schwer zu sagen, was die Menschen ihm bedeuteten. Nur zu schnell wurde sein Misstrauen geweckt und er ging in der Folge emotional wieder auf Distanz. Irgendwann war auch die Kirchengemeinde für ihn als Bezugsgruppe „verbrannt“, da diese sein Mangelempfinden nicht schnell genug lindern konnten.

Im Weiteren arbeitete der Therapeut mit ihm am Verstehen seiner ambivalenten Beziehung zu seinen Kindern: Er wurde zunächst ermutigt, seinen Sohn zum Fußballtraining zu begleiten. Der Junge war dankbar für jede Zuwendung von seinem Vater.

Die Hoffnung auf therapeutischer Seite bestand darin, dass sein Erleben der Kinderliebe ihn emotional erweichen könnte und er ins Spüren käme. Erfüllte der Sohn die Erwartungen des Vaters jedoch nicht, war dieser sofort verärgert. Im sokratischen Dialog wurde versucht ihm zu helfen, sich in seinen Sohn hineinzusetzen, um zu ergründen, ob ihn dieser absichtlich boykottieren oder verärgern wolle. Manchmal gelang es ihm, sich von seiner Enttäuschung zu distanzieren und wieder Beziehung zu seinem Sohn aufzunehmen, oft genug wurde dieser jedoch wieder Opfer des väterlichen Jähzorns.

Das wiederholte Scheitern in der Beziehungsaufnahme zu seinem Sohn zu begleiten, ohne ihn dafür abzuwerten, bedeutete auf seiner Seite zu bleiben. Gleichzeitig zum Für-

sprecher für den Sohn oder die Tochter zu werden, rückte den Therapeuten manchmal – aus der Sicht des Patienten – verdächtig nah in die Position eines *Verräters*. Die Sichtweise der anderen Menschen aus dem Umfeld des Patienten miteinzubeziehen, war eine prekäre Angelegenheit für die therapeutische Beziehung.

Einmal verliebte Jörg sich in eine Kollegin. Die „Anonymen Sexsüchtigen“ raten eine dreimonatige Abstinenz von jeglicher sexuellen Betätigung einzuhalten und erst dann wieder bewusst Beziehungen einzugehen.

Jörg fand sich schnell in suchtähnlichen Verhaltensweisen wieder. Die Sehnsucht nach dem, was er sich unter Nähe und Liebe vorstellte, war spürbar und drängend. Zu seinem Schutz und um das Gelingen der Beziehung zu fördern, war ein langsamer Beziehungsaufbau ratsam. Dieses gelangt ihm jedoch nicht. Seine zunehmende Nervosität war deutlich sichtbar, er begann unkonzentrierter zu werden, schneller zu sprechen, mehr seinen kleinen Zwangshandlungen wie „das Zipfeln an der Nase“, wie er es nannte, nachzukommen. Er übernahm immer mehr die Kontrolle über die Frau, die zuvor deutliche Hilfesignale (infolge eigener innerer Strukturlosigkeit) an ihn ausgesandt hatte. Er lieb ihr Geld und verknüpfte diese Leihgabe mit Bedingungen, welche er ihr jedoch nicht mitteilte und deren er sich selber auch nicht bewusst war. Sie hätte ihn bewundern und in allem folgen sollen. Im Verlauf dieser Beziehung erging er sich mehr und mehr in unrealistischen Beziehungsfantasien und befriedigte sich dabei. Irgendwann bedrängte er sie zu sehr mit seinem vereinnahmenden Verhalten, so dass sie ihm eine Grenze setzte. Er fühlte sich verraten und verletzt, und hatte das Gefühl, benutzt worden zu sein. Auch er konnte nicht in eine offene und freie Begegnung mit ihr gelangen. Stattdessen hatte er sie in sein Konstrukt von Beziehung und sexuellen Fantasien eingebaut.

Der daraufhin von ihm selbst verordnete und als Trost gedachte Kurzurlaub auf Mallorca leitete einen erneuten Vorfall ein. Die Strände und die freizügige Badekultur waren eine Reizüberflutung für ihn. Er geriet unter starke Anspannung und masturbierte immer häufiger. Zuhause versank er tagelang im Internet und gab Hunderte von Euro auf Sexseiten aus.

Nach 60 Sitzungen genehmigte der Gutachter keine Stunden mehr. Er ersah aus dem Verlängerungsantrag, wie er in Deutschland für eine Verlängerung einer kassenfinanzierten Psychotherapie notwendig ist, wegen der vielen Rückfälle „keine Änderungsbereitschaft bzw. -möglichkeit“ bei Jörg. Jörg war vom Therapeuten und der Therapie enttäuscht, weil es ihm immer noch nicht deutlich besser ging. Sein Therapieziel, rückfallfrei in einer guten Beziehung zu leben, war nicht erreicht worden.

Ein personaler Umgang mit dem Scheitern

Was bewegt den Autor, im Titel vom Scheitern bei der Behandlung von Sexsüchtigen zu sprechen? Wäre das nicht eine Bankrotterklärung für die Psychotherapie? Die Psychotherapie muss ihre Wirksamkeit beweisen können, was auch in vielen Wirksamkeitsstudien geschieht. Dabei wird manchmal übersehen, dass es auch Grenzen des Erreichbaren in der Psychotherapie gibt.

Um jedoch in einen personalen Umgang mit dem Scheitern zu kommen, braucht es einen Perspektivwechsel in Bezug auf das Scheitern.

Neben dem gemeinsamen Gelingenden in der Therapie gibt es mitunter auch ein gemeinsames Scheitern mit dem Patienten, wie in dem Fallbericht mit Jörg deutlich wird. Es konnten die wesentlichen Ziele des Patienten nicht erreicht werden. Die kleinen Erfolge erwiesen sich nicht als dauerhaft. Dieses wird von Jörg als Scheitern wahrgenommen und ein Teil davon wird auch vom Therapeuten so empfunden. Das Scheitern muss aber nicht nur als Versagen angesehen werden. In dem Scheitern liegt ein Stück gelebtes Leben, das es wertzuschätzen gilt. Es hat eine eigene Qualität, den anderen und sich selber in dieser Situation nicht alleine zu lassen, sondern dabei zu bleiben und das Schmerzhafte auszuhalten.

Das Annehmen und Aushalten von Schmerzhaftem ist auch ein Können und wird in der Existenzanalyse als eine Fähigkeit angesehen, die die existentielle Basis stärkt (Längle 2008).

Eine weitere Reflexion des Falls macht deutlich: Sexsucht kann wirklich schweres Leiden auslösen, das gesellschaftlich und therapeutisch noch oft unterschätzt wird. Eine Besserung ist in schweren Fällen und bei einer bestehenden komorbiden narzisstischen Problematik nur über einen langen Weg erreichbar. Immer wieder auftretende Rückfälle dürfen den Patienten und den Therapeuten nicht den Mut rauben. Eine Verbesserung der Lebensqualität bleibt dennoch möglich, wenn auch manchmal nur in kleinen Bereichen. Und wenn der wiederkehrende Rückfall (noch) nicht abwendbar ist, dann bleibt als ein personaler Akt ein Moment der Freiheit, in dem der der Sexsucht verfallene Patient seine Einwilligung zum Rückfall gibt und sich damit nicht aufgibt. Er hält damit die Beziehung zu sich. Dieses ist eine personale Grundlage für ein zukünftiges abstinenzsicherndes Handeln.

Wenn bei schweren Verläufen zunächst das Überleben gesichert werden konnte, ist dieses Zwischenergebnis psychotherapeutisch nicht als gering einzuschätzen. Diese Ansicht wird auch im Harm-Reduction-Ansatz betont (Swoon 1992 zit. in Wetterling & Veltrup 1997). Darauf aufbauend kann weiteres entwickelt werden, d.h. der Grundwert und Selbstwert können gestärkt werden, was leichtere Verläufe von Sexsucht mit weniger Komorbidität auch zeigen (Kirchbach 2007). Dazu kann und muss trotz möglichen Scheiterns ermuntert werden.

Literatur

- Basco M (2007) Manie und Depressionen. Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen. Bonn: Balance Buch und Medien Verlag
 Frankl V (1994) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch Verlag
 Frankl V (1998) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Psychologie Verlags Union
 Grüsser S & Thalemann C (2006) Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Bern: Verlag Hans Huber
 Kabat-Zinn J (2006) Gesund durch Meditation. Frankfurt/M: Fischer Verlag
 Kirchbach von G (2007) Wenn der Sex zur Sucht wird. In: Existenzanalyse 24, 1, 43–48

- Klun C (2002) Impressionen und Erfahrungen zur Arbeit mit narzisstischen Störungen. In: Existenzanalyse 19/1, 35–40
 Längle A & Probst C (1993) Was sucht der Süchtige. Beweggründe und Ursachen aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A & Probst C, Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 71–90
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas WUV UTB, 23–179
 Längle A (2011) Erfüllte Existenz: Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: Facultas
 Längle A (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
 Möller H-J, Laux G & Deister H (2004) Psychiatrie und Psychotherapie. Stuttgart: Thieme Verlag
 Roth K (2010) Sexsucht. Krankheit und Trauma im Verborgenen. Berlin: Ch. Links Verlag
 Tretter F (2008) Suchtmedizin kompakt. Stuttgart: Schattauer Verlag
 Wetterling T & Veltrup C (1997) Diagnostik und Therapie von Alkoholproblemen. Ein Leitfaden. Berlin: Springer
 WHO (2009) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Bern: Huber Verlag

Anschrift des Verfassers:

INGO ZIRKS
 Ansbacherstr. 62c
 D-10777 Berlin
 ingo.zirks@gmx.de

DAS PHÄNOMEN DES VERZEIHENS UND SEIN ORT IN DER THERAPIE

DANA KRAUSOVÁ

Verzeihen ist ein Einstellungswert. Diese Werte sind nach Frankl genauso wie die schöpferischen und die Erlebniswerte Ausdruck der spezifisch humanen Dimension, der Person. Verzeihen ist eine Auseinandersetzung, deren Prozess vom Bergen der Erfahrung und primären Emotion, über das Verstehen von sich und anderen, zur Wertfindung und der gewissenhafte Auseinandersetzung in einer personalen Haltung führt. Dies ermöglicht als Ergebnis eine Beziehungsrevision zu sich und dem Anderen, wobei in der erneuerten Beziehung zu sich und zur Schuld ein Loslassen von Forderungen möglich wird. Diese Offenheit löst sich von Zuschreibungen von Gut und Böse, führt in eine reife Realitätswahrnehmung, die in freier Entschiedenheit bereit ist Verantwortung für einen gefundenen Wert zu tragen. Darin erweist sich die Sinnhaftigkeit von Verzeihen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Verzeihen, Verstehen, Wert, Einstellung/Haltung, Entscheidung, Freiheit, Sinn

THE PHENOMENON OF FORGIVENESS AND ITS LOCATION IN THERAPY

Forgiveness is a postural value. According to Frankl, values of attitude, including creative and experiential values, reflect the person as the epistemological dimension of human beings. In the word forgiveness (czech: „odpuštění“) we perceive the movement „of“ („od“) and „let go“ („pusit“). To „let go of“ („odpusit“) means to allow to fade away, to allow to leave. Forgiveness is a process that concerns the retrieval of the emotional and experiential dimension, the understanding of oneself and others, it embodies the search for values in a dialogue with a conscience and results in conscious decision to action. The key part is entering a renewed relationship between oneself and the other through revision in order to enable „letting go“. The clear line between good and evil is resolved, enabling a mature perception of reality and the voluntary take-over of responsibility towards a found value. Therein the meaning of forgiveness is to be found.

KEYWORDS: forgiveness, understanding, value, attitude (posture), decision, freedom, meaning

Ist es überhaupt möglich mit dem Phänomen des Verzeihens im Rahmen der Psychotherapie zu arbeiten? Ist es nicht ein Gebiet, das der geistigen oder ethischen und moralischen Ebene angehört? Oder ist ein hingesagtes Verzeihen nicht sogar Ursprung einer Neurotisierung, das die Entwicklung von Autonomie und Reife blockiert?

Eine junge Frau kam auf Empfehlung des Psychiaters in Therapie. Seit zwei Jahren nahm sie Antidepressiva, gelegentlich verwendete sie Anxiolytika und Schlafmittel. Grund für die pharmakologische Behandlung war ein tragisches Ereignis. Bei einem Autounfall, in den die ganze Familie verwickelt war, kamen ihr Mann und ihr jüngeres Kind ums Leben. Sie blieb mit ihrem älteren Kind allein. Sie wurde noch während des Aufenthaltes im Krankenhaus, in dem sie sich nach der schweren Verletzung erholte, medikamentös versorgt. Zwei Jahre nach dem Ereignis kam sie vier Jahre lang regelmäßig in Therapie.

Die therapeutische Hinwendung zum Trauma

Inhalt der ersten Jahre der Therapie war die Traumaverarbeitung, das heißt das Freilegen des traumatischen Ereignisses, das Lockern der Emotionen und des Erlebten. Später war es die Verarbeitung des Verlustes und der Trauer, die Suche nach einer neuen Orientierung und Lebenseinstellung, das heißt, die Suche nach Werten, die es ermöglichen, auch mit einem solchen Verlust weiter zu leben. Existentielle Themen bezogen natürlich ihre Biographie mit ein, z. B.

die Themen Kernfamilie, das emotionale Leben in dieser Familie, die Beziehung zu den Altersgenossen, die Themen Partnerbeziehung, Ehe, Sexualität, Beziehung mit weiteren Familienangehörigen. In der Therapie kam nicht nur das zum Vorschein, was das Ereignis betraf, sondern auch die Beziehung zu sich selbst, die Beziehung zur Außenwelt und zum existentiellen Dialog.

Während des therapeutischen Prozesses kam in verschiedenen Situationen immer wieder das Thema des Unfallverursachers auf. Er war ein sehr junger Autofahrer, der nach dem Unfall auf Bewährung verurteilt wurde. Für die Patientin war er ein Objekt von Zorn und Wut, auch von Trauer, Machtlosigkeit und einem Gefühl großer Ungerechtigkeit. Sie klammerte sich an die Vorstellung, dass sie erst dann zur Ruhe kommen könne, wenn sie sieht, dass auch sein Leben ruiniert wäre. Ebenso wie ihres. Sie versuchte alle rechtlichen Möglichkeiten in Anspruch zu nehmen, um ihn spüren zu lassen, was er getan hatte. Die Patientin lebte in der Überzeugung, dass es ihr einziges Ziel nach dem schicksalhaften Ereignis sei, ihm alles auf gerichtlichem Weg zurückzuzahlen.

Die Gerichtsverhandlung selbst spielte am Anfang der Gespräche eine wichtige Rolle, sie gab ihr Halt, Schutz, ein Gefühl der Verteidigung. Eigentlich stärkte sie sie. Allmählich aber änderten sich Inhalt und Bedeutung. Die Gerichtsverhandlungen entwickelten sich zum Werkzeug für die Freisetzung ihres Zornes. Und das war nachvollziehbar. Sie musste mit ihrem Zorn heraus, und ihre Wut war die verständliche, treibende Kraft. Nach einiger Zeit waren ein Erstarren in ihrem Zorn zu beobachten und das Klammern an die Ge-

richtsverhandlung, wie an ein Werkzeug zur Linderung. Die Verhandlungen gewannen immer mehr an Bedeutung für die Begleichung der Rechnung und waren immer mehr vom Kampf gegen den Schuldigen geprägt. Das brachte eine neue Spirale von negativen Emotionen in Schwung. Ohne es zu merken, begann sie nur noch von außen kommende Lösungen für ihre Erleichterung zu suchen. Jede Gerichtsverhandlung eröffnete ihr die Möglichkeit eines neuen Verfahrens, und wieder eines neuen, und es hatte kein Ende. Immer wieder ergab sich eine neue Möglichkeit, immer wieder eine neue Verhandlung. In dieser Lebensphase wechselten Spannung und Beklemmung mit einem fortgesetzten Gefühl der Ungerechtigkeit und des Unrechtes. Nach einer kurzen Erleichterung und Ruhe kamen wieder der Schmerz und der Zorn und damit das Verlangen nach Rache. Die Suche im Außen nach Gerechtigkeit und Vergeltung war unendlich.

Der Inhalt des Zornes änderte sich deutlich im Laufe der Zeit. Am Anfang war er Ausdruck ihrer selbst, ihrer Situation und des Erlebten. Damit stärkte er sie, darin fühlte sie sich selbst. Später wandelte er sich in eine Art Strafe, Rache, mit dem Ziel zu schaden. Der Inhalt des Zornes war nun eigentlich der Zorn selbst. Als ob er sich dauernd in sich selbst drehte.

Arbeit am Unabänderlichen

Wir arbeiteten viele Stunden an der Thematik des Akzeptierens ihrer Realität, des Akzeptierens der Fakten. Daran, dass das Leben eben so ist; also ungerecht, schwierig, und dass jeder seinen eigenen, nicht wiederholbaren Weg hat. Die Problemlösung von außen (durch gerichtliche Verhandlungen) war dabei, zu versagen. Erst allmählich konnte ihr Wille aus ihrem Leben etwas zu machen, die Möglichkeit einer inneren Öffnung anbahnen. Sie war dabei getragen von ihren Werten, wie ihrem Beruf, ihrem Sohn, der Zuwendung durch ihre Familie und auch von der Beständigkeit und warmen Akzeptanz in der Therapie. So konnte sie zum Wert der Einstellung finden. Mit der Bereitschaft und Einstellung, das zu tragen, was eben zu tragen ist. Mit der Möglichkeit, sich der ganzen Situation wie einer schicksalhaften zu stellen, und sie zu tragen, mit all dem, was man nicht ändern kann. Mit der Möglichkeit, den Zorn zu verlassen. Also los zu lassen, eventuell sogar zu verzeihen. Loslassen, was man nicht ändern kann und zu ergreifen, was in dieser Situation bleibt.

Es ergaben sich eine Reihe von Fragen: Bin ich imstande, diesen Menschen in sein eigenes Leben los zu lassen? Schaffe ich es, den Gedanken der absoluten Gerechtigkeit los zu lassen? Will ich den Zorn los lassen und mich für das weitere Leben freimachen? Schaffe ich es, den unendlichen gerichtlichen Kampf aufzugeben? Ist es wirklich eine Begleichung der Rechnung, zu der mich mein eigener Schmerz führt? Es eröffnete sich auch das Thema der Beziehung zu Werten. Sehe ich die Werte dieser Situation? Ist für mich Verzeihen ein Wert? Ist es mein Wert? Kann ich ihm zustimmen? Will ich mich für diesen Wert entscheiden? Sehe ich andere Werte? All das sind Fragen, die schließlich zur Einnahme einer Haltung führen.

Der Wert des Verzeihens, wie jeder andere Wert, kann

nur persönlich im Erlebten gefunden und gefasst werden. Es ist nicht möglich, den Patient zum Verzeihen zu führen, sondern nur die Bedingungen für die Suche nach Werten zu schaffen, worin das Verzeihen eine der möglichen Haltungen ist.

Verzeihen als Einstellungswert

Die Einstellungswerte, gleich wie die Werte des Erlebten und des Schöpferischen, gehen aus der Franklschen Konzeption der Person als einer noetischen Dimension des Menschen hervor. Der Mensch ist außer einer psychophysischen Einheit auch ein geistiges Wesen, strebt nach Freiheit, Verantwortung und Werten. Die Person hat die Fähigkeit zu erkennen, was sinnvoll ist, führt einen Dialog mit ihrem Gewissen und wählt. Sie entscheidet sich angesichts der Faktizität, entscheidet sich für etwas, ist in der Lage, Abstand von sich selbst zu nehmen und hat die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz. Das gilt auch für den Wert des Verzeihens.

Verzeihen als Loslassen

Im tschechischen Wort Verzeihen (odpustit) vernehmen wir eine Bewegung. Es ist die Bewegung im Sinne von: „loslassen von“ („pustit“ heißt: loslassen, „od“ heißt: von), sich von etwas befreien. Loslassen ist das Gegenteil von Halten, von Zurückhalten. Etwas hält mich, ich halte etwas. Halten kann ich den Zorn, den Gedanken an Rache. Loslassen heißt vergehen lassen, fortgehen lassen. Es ist die Bewegung, die ein starres Halten in Bewegung bringt.

Die Patientin war beherrscht vom Zorn, der sie nicht weiterbrachte, sondern sie stets in einen erneuten Kampf für die Gerechtigkeit zurückführte. Die in der Therapie erreichten emotionalen Veränderungen wurden durch die gerichtlichen Verhandlungen relativ leicht in Frage gestellt. Die gerichtlichen Verhandlungen haben sie schließlich von sich selbst entfernt. In einem gewissen Sinn konnte sie sich nicht weiterbewegen. Sie musste nun loslassen, was sie so fest ergriffen hielt. Diesen Mann aus ihrer Umklammerung loslassen. All das, was sie sich in der Therapie erarbeitet hatte – das emotionale Erlebnis und dessen Verarbeitung, die Traumata, das Verständnis von sich selbst, die Beziehung zu sich selbst und ihre Beziehungen zu ihrer Kindheit und zu ihrer Biographie – beantwortete ihr nicht vollständig die Frage: Wie soll sie letztendlich mit dem Schuldigen umgehen? Die unbeantwortete Frage lähmte sie in ihren weiteren Lebensschritten und vor allem hinderte sie sie, sich freizumachen. Verzeihen im Sinne von Loslassen von dem, was zurück bleibt, also das unauflöslich Zurückgebliebene gehen lassen, entwickelte sich im Weiteren für sie als eine mögliche Haltung.

Dem Phänomen des Verzeihens können wir auch in anderen Situationen begegnen. So z.B., kommen bei der biographischen Arbeit der Patientin schmerzhaft und ungerechte Erlebnisse aus ihrer Kindheit zum Vorschein. Viele Menschen müssen sich mit der Tatsache auseinandersetzen, dass in der Kindheit einiges fehlte: Fülle von Liebe, Verständnis seitens der Eltern, Teilnahme, Aufmerksamkeit. Viele Patienten suchen nach einem Ausgleich zu Tyrannei oder Missbrauch. Solche Erfahrungen tun weh, verursachen Ärger und

Zorn. Das bekräftigt oft die Erwartung, dass sich eines Tages alles ändern wird. Das innere Verlangen nach Kompensation der Entbehrungen hält diese Menschen in einer Art Erstarrung. Bildlich gesagt: Sie warten auf die Entschädigung für das, was ihnen die Eltern schulden. Sie sind nicht imstande, sich von der elterlichen Abhängigkeit zu lösen. So schaffen sie es nicht, die Eltern als Schuldner loszulassen. Auch trotz ständiger Enttäuschungen und in der Unmöglichkeit das zu erhalten, was sie erwarteten, schaffen sie es nicht, die eingebilddete oder reale Schuld zu verzeihen. Und sich selber für das eigene Leben freizumachen (vgl. Längle 2016, 210f). **Den Eltern zu verzeihen ist ein Schritt, den ich fasse, wenn ich entscheide, meine Erwartungen loszulassen.** Auch, obwohl sie mir vieles schulden, übernehme ich die Verantwortung für mein Leben. Bildlich: Ich gehe weg von einer geschlossenen Türe und trete in mein eigenes Leben ein. Mit der Absicht und unter der Bedingung, nun die ganze Verantwortung selbst zu übernehmen. Und zwar für mein Leben, wie es wirklich ist, nicht, wie ich es mir wünschen würde. Das schafft den Freiraum für eine echte Beziehung. Mit dem Verzeihen entscheide ich mich, das Festgehaltene loszulassen und die Beziehung trotzdem aufrechtzuerhalten.

Sich Verzeihen hat eine Schlüsselrolle in der Beziehung zu sich selbst

Es ist ein bewusstes Loslassen der Vorwürfe, ein Loslassen des Schuldgefühls, der Selbstverurteilung, des Zweifels, der Auseinandersetzung. Das heißt, sich mit dem Versagen, mit der faktischen Schuld, oder mit der Enttäuschung über sich selbst auseinanderzusetzen. Die Verschließung im Schuldgefühl schützt vor der Realität und vor dem realen Bild von sich selbst. Die Schuldgefühle entfernen uns von der Realität. Das Verzeihen ermöglicht es, der Realität standzuhalten. Es können verschiedene Begebenheiten sein, die das Eigenbild, die Vorstellungen von sich selbst oder vom Leben stören. Überschwemmt von Angst und Beklemmung rufen sie Scham, Schande und Selbstverweigerung hervor.

Ich hatte in der Therapie einen Patienten, der ins Netz eines Betrugers und einer strafbaren Handlung gegen Vermögen geraten war; eine große Beklemmung brachte ihn in die Therapie. Eine andere Patientin hatte sich mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass sie einen großen gesundheitlichen Schaden verursachte, als sie mit ihrem Auto eine Fußgängerin niederfuhr.

Sich selbst zu verzeihen hat den Charakter der Integration aller Teile von sich selbst. Es ist der Ausdruck für die Haltung einer Akzeptanz zu sich selbst, sich zu akzeptieren und gleichzeitig die Person aktivieren, „sich gern haben“, trotz der Unannehmlichkeiten. Sich selbst zu verzeihen führt zur liebevolleren Beziehung zu sich selbst zurück.

Im therapeutischen Prozess suchen wir nicht, wer von außen einem verzeihen würde, sondern arbeiten an der eigenen Einstellung zu sich selbst und an der Einstellung zum Leben. Das Verzeihen schließt nicht aus, dass die Folgen und die veränderte Realität weiterleben. Ich trage die Realität und ich halte ihr stand. Mit dem inneren Einverständnis, dass auch das meine Realität ist. Was ich verlasse und loslasse, sind Vorwürfe und Zorn. Dabei aktiviert sich die

Fähigkeit als Person, und man kann trotz des Vorhandenen in Beziehung zu sich bleiben.

Das Verzeihen können wir als einen Prozess betrachten

Verzeihen ist ein Prozess, der die Ebene der Emotionen und des Erlebens betrifft, in dem es aber um Offenheit geht, im Verständnis von sich selbst und vom anderen. Es geht auch um die Suche nach Werten, um den Dialog mit dem Gewissen, um die Suche nach Haltungen. Verzeihen ist auch eine bewusste Entscheidung, ein Schritt, der eine praktische Realisierung mit sich trägt.

Schauen wir uns jetzt konkret die wesentlichen Momente im Prozess des Verzeihens an:

1. Das Erleben dessen, was verziehen werden soll;
2. das Verständnis von sich selbst;
3. das In-Beziehung-Treten mit dem anderen und mit sich selbst;
4. den Grund des Verzeihens, den Wert;
5. die Entscheidung, den Schritt umzusetzen.

ad 1) **Das Erleben dessen, was ich verzeihe.** Es reicht nicht aus zu wissen, sondern man muss spüren, erleben, was verziehen werden soll. Dies ist die emotionale Seite, den Schmerz, das Unrecht, den Verlust zuzulassen, die Machtlosigkeit, die Erniedrigung, die Scham, das Schuldgefühl zu fassen und zu fühlen. Es geht um das Vertiefen dessen, was geschehen ist, was mir persönlich zugestoßen ist, wohin überall und auf welche Weise dieses Ereignis in mein Leben oder in mein Selbstbildnis eingreift. Es ist ein Berührtwerden, ein tiefes Empfinden von Verlust und Enttäuschung im eigenen Leben. Es bedeutet, das eigene Erlebte zu tragen und es als sein Eigenes anzunehmen.

ad 2) **Das Verständnis von sich selbst.** Dabei bleibt der Patient bei sich und vertieft sich in den wirklichen Inhalt seines Erlebten. Es stellen sich nun einige Fragen: Wie verstehe ich solche Empfindungen? Wo gehören sie hin? Warum reagiere ich so, wie ich reagiere? Auf dieser Ebene zeigt sich, welcher Erlebensinhalt zur momentanen Situation gehört und welcher Teil meines Erlebens alte Muster und kindliche Empfindungen in Bewegung setzt. Was zur Gegenwart gehört, und was mit meiner Biographie und meiner Geschichte zusammenhängt. Das Finden primärer Emotionen zur gegenwärtigen Situation und ihre Trennung von situativen Erlebnissen führen zur Erleichterung der Gesamtsituation. Indem man mit sich selbst klar ist und sich nahe steht, findet man in den Emotionen den Boden unter den Füßen.

Die Patientin, die beim Autounfall ihren Mann und ihr Kind verlor, begriff durch die biographische Arbeit, dass sie schon seit ihrer Kindheit einen Drang nach Gerechtigkeit empfand. Als Kind war sie frustriert darüber, dass die individuellen Unterschiede unter den Geschwistern keine Berücksichtigung fanden. Sie erlebte jetzt, dass auch dieses kindliche Erlebnis den alten Zorn provoziert und den Gedanken zur Rache anregt. Das führte zur Erleichterung und zur Abgrenzung von der gegenwärtigen Situation.

Ähnlich war es bei der Patientin, die die Fußgängerin niederfuhr, die sich seit ihrer Kindheit eifrig bemühte, perfekt zu sein, ohne Fehler und die immer strebsam war. Diese Einstel-

lung erschwerte es ihr jetzt, die Tatsache anzunehmen, dass sie einem anderen Schmerz zugefügt hatte. Mit der Verbindung der Emotionen und mit der Trennung der einen Erfahrung von der anderen, kam es zu einer merkbaren Erleichterung.

ad 3) Der Kern des ganzen Prozesses des Verzeihens ist das **In-Beziehung-Treten**. Es geht um das Verständnis für den anderen und um die Öffnung ihm gegenüber. Verzeihen setzt das Eintreten des Ich in die Beziehung zum Du voraus. Sich mit dem betreffenden Menschen in Beziehung zu setzen gilt auch in dem Fall, dass ich mir selbst verzeihe. Dann bin ich selbst dieser Mensch. Ohne eine innere Beziehung aufzunehmen, ist es nicht möglich zu verzeihen. Das heißt, sich zu öffnen, das Bild über die Situation und über mich selbst mit den Augen des anderen Menschen zu sehen. Die eigene Ansicht zu erweitern. Das Bild aus einem anderen Winkel zu betrachten. Ich kann mich selbst gut verstehen, aber wenn ich mich nicht öffne und ich nicht bereit bin, den anderen zu verstehen, bleibe ich in meiner Verslossenheit. Ich betone dabei: sich innerlich in Beziehung zu setzen, sich innerlich zu öffnen.

In der Therapie mit der Patientin des Autounfalls hieß es, konkret anzufangen, sich mit dem Jungen zu beschäftigen, ihr ein Bild über das Leben des Menschen zu vermitteln, der im Alter von 20 Jahren zwei Menschen tötete. Womit er jetzt lebt, was er durchmacht, was es für ihn bedeutet, diese Last zu tragen. Die Patientin versuchte seine Realität zu sehen und sich von seiner Welt berühren zu lassen. Es erweiterte bei ihr die Öffnung und verstärkte die Einsicht, dass auch das ein Leben mit Schwierigkeiten sei. Sie hörte auf, den Jungen als einen arroganten Gauner wahrzunehmen, dem im Leben alles durchgeht. In ihren Augen entwickelte er sich schrittweise zu einem Menschen mit Gefühlen und auch Belastungen, der sehr wahrscheinlich die Schuld wahrnimmt, ein schweres Gewissen hat, der leidet, aber auf eine andere Weise als sie. Damit wurde er weniger bedrohlich. Die Patientin öffnete sich der Menschlichkeit und der Komplexität des Lebens.

Die Patientin, die die Gesundheit der Fußgängerin stark beeinträchtigt hatte, musste sich ebenfalls in Beziehung setzen: In ihrer Beklemmung und mit ihrem verletzten Selbstbild versuchte sie impulsiv diese Frau nach dem Krankenhaus zu besuchen, später auch bei ihr zu Hause. Sie sah aber ihre wirkliche Lage nicht und damit auch nicht sich selbst. In der Therapie begann sie, sich mehr mit jener Frau zu beschäftigen, über sie nachzudenken, sie zu verstehen, und damit öffnete sie ein Bild über sich selbst auch mit deren Augen.

Auch Herr C., der ein Vergehen gegen das Eigentum begangen hatte, knüpfte allmählich eine innere Beziehung zu den Opfern an. Er versuchte, sich ihre Lage und ihre Beziehung zum Eigentum, um das er sie gebracht hatte, vorzustellen. Er entdeckte ein neues Bild von ihnen und damit vertiefte er das Bild über sich selbst.

Wir könnten sagen, dass durch „das sich zum anderen in Beziehung setzen“, der ganze Verzeihensprozess in der eigenen Tiefe aufrucht. Auf dem bloßen Boden. In einer breiteren Realität. In einer nicht durch Erwartungen und Meinungen vorgezeichneten Realität.

In dieser dialogischen Öffnung beginnt sich die Wirk-

lichkeit in einem komplexeren und komplizierteren Licht zu zeigen. In der Öffnung erscheint das Phänomen der Nicht-eindeutigkeit, wenn es nicht möglich ist, eine scharfe Grenze zwischen Gut und Böse zu ziehen, in der Art schwarz-weiß. Die Nichteindeutigkeit, die einer reifen Wahrnehmung der Realität entspricht, vermindert paradoxerweise die Beklemmung, den inneren Druck nach Gerechtigkeit und den Druck nach Begleichung der Rechnung.

Auch der andere wird von Verzweiflung, Unglück oder Leiden heimgesucht. Ich entdeckte mich allmählich als jemanden, der zur Situation entweder beigetragen hat, oder unter anderen Bedingungen oder in anderen Situationen dazu fähig gewesen wäre. Das ist ein sehr starker Moment, auch in sich selbst ähnliche Neigungen oder Schwächen zu entdecken. Es ist die Berührung des Menschlichen, es ist die Öffnung zu dem und das Verständnis dessen, was in jedem Mensch verborgen ist. Ich bin anders als du, aber ich bin nicht besser als du. In Beziehung zu treten mit dem, der meinen Schmerz verursacht hat, oder in Beziehung zu treten mit dem, dem ich einen Schmerz verursacht habe, heißt, mit den verborgenen Seiten der eigenen Persönlichkeit in Beziehung zu treten. Es ist die Bereitschaft, das eigene Bild von sich selbst in Bewegung zu setzen. Sich zum anderen in Beziehung zu setzen heißt nicht mit der Tat einverstanden zu sein, das Verhalten zu billigen. In Beziehung zu treten heißt, zulassen, dass so etwas im Leben eben geschieht. Das ist ein bewusster Schritt auf den anderen hin – dass ich seine Situation sehen will und auch ihn selbst, wie er nachdenkt, fühlt, was ihn bewegt.

Es ist die Bereitschaft, sich dadurch ansprechen zu lassen und das eigene Erlebte und die eigene Ansicht in Bewegung zu bringen. In Beziehung zu treten, setzt in diesem Sinne Mut, Demut im Leben, Offenheit zum Ansprechen voraus. Das sind Bedingungen, die wir als Bedingungen der Phänomenologie kennen. Es geht um ein erlebtes „Sich in Beziehung Setzen“, das uns zu verändern beginnt.

Es ist vielleicht zu betonen, dass der Schritt zu dieser Änderung immer eine Frage der konkreten Situation, der inneren Möglichkeiten und der inneren Tragfähigkeit des Patienten ist. Ich nehme an, dass es auch Ereignisse gibt, die einen solchen Schritt der Annäherung nicht ermöglichen, die in einem gewissen Sinn unverzeihbar sind. Es ist notwendig, die inneren Möglichkeiten des Patienten zu berücksichtigen und ein Gespür dafür zu haben. **Verzeihen kann nie ein Anspruch sein, sondern immer nur eine Möglichkeit und eine Wahl.**

Wesentlich und entscheidend ist nun die Tatsache, dass der Patient schon sein Erlebtes und das Verständnis von sich selbst durchgegangen ist, dass er in sich selbst gefestigt ist. Wenn nicht, könnte das „Sich in Beziehung Setzen“ das Risiko einer Destabilisierung in sich tragen. Gleichzeitig muss man immer vor Augen halten, dass zum Abwehrmechanismus die Reaktion gehört, sich schnell von sich selbst und vom eigenen Erlebten loszulösen und sich dem Schuldigen zuzuwenden. Das dialogische „Sich in Beziehung Setzen“ setzt voraus, dass ich fest in meinem Eigenen stehe, dass ich bei mir bin und so die inneren Voraussetzungen habe, mich

dem anderen zu öffnen.

ad 4) **Beim Verzeihen suche ich nach einem Grund, nach einem Wert der Situation, der es mir ermöglicht zu verzeihen.** Sinnvoll finden wir die Antworten auf die Fragen des Wozu und Wofür. Wozu führt es? Wofür erleichtert es mich? Wozu ist es gut? Für welchen Wert verzeihe ich, was ist mir so wertvoll, dass ich verzeihe und weitergehe? Die menschliche Freiheit zählt hier. Hier befassen wir uns mit der Person, mit dem Gewissen, mit den Werten. Der Patient sucht seinen persönlichen, eigenen Wert, dem er sein inneres Einverständnis gibt.

Frau A. wurde allmählich klar, dass Verzeihen, also den Jungen seinen eigenen Weg weiter gehen zu lassen, es ihr ermöglicht, zu beginnen, ihr Leben wieder neu zu leben. Also aufzuhören, um ein Ereignis zu kreisen, das sie nicht ändern kann, und sich dem Leben zuzuwenden. Eine neue Partnerschaft und ein weiteres Kind waren ihre neuen Werte. Das war der Moment, die Verantwortung über ihr eigenes Leben zu übernehmen. Der gefundene Wert öffnete ihrem Leben einen neuen Sinn. Nur ein erlebter Wert gibt Kraft. Ein rationaler oder fremder Wert gibt in kritischen Augenblicken keinen Halt und führt in den Kreis zurück.

Verzeihen in diesem Sinn setzt die Verantwortungsübernahme für sich selbst für den gefundenen Wert voraus. **Es ist die freie Wahl von etwas für etwas.**

ad 5) **Der Moment der Entscheidung.** Nur im konkreten Ausdruck bekommt das Verzeihen eine lebendige Form. Wir verwirklichen es durch die Tat, z.B. die Klage zurückzuziehen, beginnen wieder mit dem Auto zu fahren, den Dialog wieder aufzunehmen. Ein konkreter Schritt löst die Blockade im ganzen Prozess. Er wird sinnvoll, weil damit der ganze Prozess abgeschlossen werden kann und als eine eigene und persönlich erlebte Entscheidung ergriffen wird.

Beim Verzeihen spielt die Zeit eine entscheidende Rolle. Ein zu rasches Verzeihen ist oft eine Form eines Abwehrmechanismus – ein Verleugnen, ein Abspalten des Ereignisses oder eine Rationalisierung. Dies bewirkt eine emotionale Leere und die Weigerung, sich mit dem schmerzlichen Ereignis zu befassen. Besonders am Beginn einer Therapie kann man dem oft begegnen. Die Patienten tun das unangenehme Thema gerne ab mit den Worten „es ist alles vergessen, vergeben, es besteht keine Notwendigkeit mich weiter mit diesem verletzenden Ereignis zu beschäftigen“. In solchen Momenten sollte der Therapeut hellhörig werden. Ein Verzeihen, das den Menschen nicht sich nahe bringt, ist ein Hindernis für einen freien und authentischen Lebenszugang. Es bleibt dann als ein leeres Konzept, das nur der Abwehr dient.

Ähnlich wenn jemand das Verzeihen nicht in sich selbst sucht, sondern z.B. im Außen. Es ist zu beachten, ob er/sie dabei nicht vor sich selbst wegläuft, ob dabei nicht eine reife Stellungnahme durch ein kindliches Anklammern an eine Autorität ersetzt wird. Die Aufgabe des Therapeuten besteht allemal in einer gründlichen phänomenologischen Erkundung der Welt des Patienten.

Es sind noch viele Fragen unbeantwortet. Kann jemand um Verzeihung bitten? Kann man verzeihen, wenn der andere es gar nicht möchte? Was ist möglich zu verzeihen und

was nicht? Vom therapeutischen Standpunkt aus ist grundlegend: Die Fähigkeit sich und anderen zu verzeihen bedeutet die Person aus der Schuld zu entlassen. Ein solches Verzeihen ist ein Prozess, der in mehr Freiheit der Existenz führt.

Keiner der Schritte zum Verzeihen ist in seiner Art determiniert. Jeder findet seinen/ihren eigenen Zugang. Verzeihen ist keine Technik, sondern es ergreift den Wert einer Erfahrung, in deren Nähe der Therapeut führt. Die Grundlage bildet die phänomenologische Offenheit des Therapeuten sowie des Patienten. Darin geht, wie weiter oben aufgezeigt wurde, die gesamte Therapie mit ein. Das Verzeihen berührt die Person in allen personalen Grundmotivationen. Es geht nicht nur um die Akzeptanz und Integration einer Situation, sondern auch um die Zuwendung und Fähigkeit zu lieben, sowie auch eine Andersheit gelten zu lassen. Es ist an die inneren Freiheit der Person gebunden, an die Entscheidungsmöglichkeit wie man mit sich und seiner Welt umgeht. Psychotherapeutisch gesehen ist Verzeihen ein Ausdruck der freien Suche nach Werten anstelle von Psychodynamik. Der Sinn zu verzeihen muss erst aufgefunden werden. Für den Wert des Verzeihens spricht am besten dessen Gegenteil. Die Unversöhnlichkeit hält uns in einem Zirkel fest und am Ende lassen wir nicht die Situation los sondern uns selbst. Und verstoßen leben wir unser Leben in der Gefangenschaft von unbewältigtem Fehlverhalten.

Zum Abschluss möchte ich gern einen Ausspruch zitieren, der eine tiefe Wirkung auf mich hatte: „Willst du dein früheres Fehlverhalten wieder gerade biegen? Du wirst nie so gerecht sein, um nicht weiteres Unglück zu verursachen. Vergib lieber.“

Literatur

Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift der Verfasserin:

PH.DR. DANA KRAUSOVA
Poliklinika Praha 13
Seydlerova 2451
Praha 5, 158 00
krausova@slea.cz

Übersetzt aus den Tschechischen von Dr. Daniela Snajdr, Bozen

FALL OLGA

Remission nach Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen

IRINA ANDREEVA-CHADAEVA, IRINA EFIMOVA

Abhängige von psychoaktiven Substanzen zeigen häufig im Kern Defizite in der 2. und 3. Grundmotivation. An einem Beispiel wird der spezifische Verlauf einer langwierigen Remission veranschaulicht.

STICHWORTE: Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen, Grundmotivationen, Wille, Grundwert, Selbstwert

Deficiencies in 2nd and 3rd fundamental motivation often show to be the nucleus of dependency on psychoactive substances. The specific process of a long lasting remission is illustrated on a practical example.

KEYWORDS: dependence on psychoactive substances, fundamental motivations, will, fundamental value, self-value

REMISSION IN VERBINDUNG MIT DEFIZITEN DER GRUNDMOTIVATIONEN

Vertreter der Narcotics Anonymous verwenden ein Persönlichkeitsmodell, das zwei Teile beinhaltet – einen kranken und einen gesunden (Narcotics Anonymous 2008). In der Existenzanalyse (EA) stellt die geistige Dimension des Menschen den gesunden Teil dar, der nicht erkranken kann (Frankl 1991).

Aus der Sicht der EA ist der Wille krank, da hier die Dynamik des Dranges die Stimme der Person übertönt. Um die Entstehungsdynamik der Abhängigkeit bzw. des Rückfalls zu verstehen, fokussiert die EA den dynamischen Prozess des Willens – jenen Kampf, der sich zwischen dem (krankhaften, drängenden) Verlangen und der (nicht krank werdenden geistigen) inneren Zustimmung abspielt (Längle 1997).

Die Grundlage für den Verzicht auf den Substanzgebrauch bildet eine stabile Orientierung am Personalen und die Fokussierung auf den Willen, statt auf das Bedürfnis (das natürlich auch einer verstehenden Bearbeitung bedarf). Trotz solcher Stabilisierungen ist das Risiko eines Rückfalls immer vorhanden. Darum besteht der Kampf um die Qualität des Lebens beim genesenden Abhängigen jeden Tag erneut. So ist es von besonderer Wichtigkeit, alle möglichen Ressourcen zu mobilisieren, um dem Rückfall vorzubeugen.

In diesem Artikel wollen wir, anhand unserer praktischen Erfahrung¹, die Charakteristika der Persönlichkeit von Abhängigen beschreiben, die selbst bei einer Langzeitabstinenz bestehen bleiben.

In dem bekannten Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker (Narcotics Anonymous 2008) wird nach der Akzeptanz der Krankheit der Übergang zur Remission durch klare Verzichtsvorsetzungen (z. B. kein Konsum des Suchtmittels, keine Treffen mit aktiv konsumierenden Abhängigen, u. a.). Das Programm beruht auf einer Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle dank kognitiver Strukturen und Strukturen des Willens. Jeder Schritt des Zwölf-Schritte-Programms begleitet eine bestimmte Phase der Remission. Das Programm hilft dem Patienten die Risiken und Probleme

seiner Krankheit zu erkennen und zu lernen eine Verantwortung für seine Entscheidungen und deren Konsequenzen zu übernehmen. Existenzanalytisch würden wir von Grenzziehungen sprechen. Damit man sein Leben als ganzheitlich empfinden kann, reichen aber derartige Einschränkungen nicht aus (auch wenn sie danach schrittweise wegfallen oder flexibler werden). Abhängige Menschen leben mit Wünschen und Plänen in der Zukunft und widmen dem Erleben des Eigenen in der Gegenwart wenig Aufmerksamkeit. Das hängt damit zusammen, dass es den Abhängigen schwer fällt, das Eigene zu erkennen und nach ihm zu leben. Hier ist bereits kritisch anzumerken, dass die Themen der 3. Grundmotivation (GM) (Längle 2013) während der Rehabilitation oft nur unzureichend behandelt werden, was eine häufige Ursache für Rückfälle nach unserer Erfahrung darstellt.

Neben dem Mangel an Selbstwert sind Probleme auf der Ebene der 2. GM für Abhängige (auch während der Remission) charakteristisch: Beziehungen, die Abhängige üblicherweise aufbauen, orientieren sich häufig an äußeren, augenfälligen Besonderheiten und starken, kontrastreichen Affekten. Sie fallen leicht auf Manipulationen oder besondere Attraktivitäten herein, indem man z. B. eine „besondere“ Beziehung mit ihnen herstellt, weil Geheimnisse anvertraut werden, die ein Gefühl von Ausschließlichkeit erzeugen. Dies erzeugt mit zunehmender Remissionsdauer eine eigene Spannung. Die Genesenden beginnen zuerst Verachtung und dann Neid gegenüber jenen Menschen zu empfinden, die eine wirkliche emotionale Nähe aufbauen und erleben können, da ihnen diese Fähigkeit fehlt. Daher kann man sagen, dass das Problem der Nähe beim Abhängigen als Quelle psychodynamischer Reaktionen bestehen bleibt, wenn es nicht explizit zum Inhalt der psychotherapeutischen Behandlung wird.

Unterschiede im Rehabilitationsprozess je nach Störung in den Grundmotivationen

Die Art des individuellen psychologischen Defizits der Patienten entsprechend den Grunddimensionen der Existenz wirkt sich auf seine Motivation zur Genesung aus, und da-

¹ In der Russischen Föderation ist Methadon für therapeutische Zwecke nicht zugelassen. Außerdem ist die völlige Abstinenz von psychoaktiven Substanzen vor Beginn der Therapie Voraussetzung für jede Behandlung. Die Behandlung Drogenabhängiger wird seit 2015 auch nicht mehr von der medizinischen, sondern nur noch von der psychologischen Rehabilitation bezahlt, was den Bedarf bei weitem nicht mehr abdecken kann.

rauf, welche Lebensweise der Patient in der Remission führt und welcher Tätigkeit er nachgehen wird. In der Tabelle 1 wird die Dynamik der Abhängigen den Grundmotivationen zugeordnet. Es handelt sich dabei um Abhängige, die eine langwierige Rehabilitation in einem Reha-Zentrum in Moskau durchgemacht haben und danach als freiwillige Helfer, Experten u. ä., in Rehabilitationszentren mitgearbeitet haben. Die Daten wurden in der begleitenden Supervision bei abhängigen Psychologen, Beratern und Freiwilligen Mitarbeitern im Reha-Zentrum (N=30) über einen Zeitraum von zwei Jahren erhoben.

Damit soll zunächst einmal gezeigt werden, dass die Patienten während des Genesungsprozesses durchaus und oft abrupt ihr Leben ändern können. Einzelne machen eine Ausbildung, andere werden zu Fachkräften in der Suchtbehandlung. Sie beginnen als Psychologen oder Berater in Rehabilitationszentren zu arbeiten und wenden ihre Erfahrung und das neue Wissen an.

Bei *Defiziten in der 1. GM* versuchen sich die Abhängigen unter einen Schutz zu begeben. Damit verbunden sind aber Schwierigkeiten, sich der Realität zu stellen, d.h. einer Welt, die sich ständig verändert, voller Überraschungen ist und oft unverzügliche Antworten auf auftauchende Probleme fordert. Die Rehabilitation gibt ihnen einen Halt und die gewohnten Wände des Hauses, in dem die Rehabilitation stattgefunden hat – Sicherheit. Aus diesem Grund kehrt ein ängstlicher Abhängiger mit Defiziten in der 1. GM oft als Freiwilliger ins Reha-Zentrum zurück, oder arbeitet dort sogar für 1–2 Jahre als Berater, bis er eine gewisse Stabilität in seinem neuen, nüchternen Leben erlangt hat.

Abhängige mit *Defiziten in der 2. GM* haben Schwierigkeiten mit Kommunikation, empfinden ihr Leben als kalt

und ohne Werte. Oft beklagen sie sich darüber, dass außerhalb der Rehabilitation die Beziehungen mit anderen Menschen schwach sind und es ihnen an Tiefe und Transparenz fehlt, die aber für das Reha-Zentrum charakteristisch sind. Der Wunsch, seine eigenen Gefühle verstehen zu lernen, den Mangel an Kommunikation zu füllen und neue Werte im Leben zu finden führt dazu, dass sie für eine lange Zeit im Reha-Zentrum als Experten bleiben und somit dem persönlichen Motiv eine professionelle Einkleidung geben.

Abhängige mit *Defiziten in der 3. GM* haben starke Schwankungen des Selbstwertgefühls. Oft versuchen sie die Rehabilitation so schnell wie möglich zu beenden, weil sie sich einreden, dass sie mit der Krankheit alleine klarkommen können. Das führt dazu, dass sie nach der Entlassung die Regeln brechen, um sich selbst zu prüfen. Man findet sie selten im Rehabilitationszentrum als freiwillige Helfer oder Mitarbeiter vor, eher im Begleitedienst, der für die Überführung der Drogen- und Alkoholabhängigen ins Rehabilitationszentrum zuständig ist. Auf diese Weise haben sie die Möglichkeit, sich selbst und ihren Genesungsweg mit dem der Patienten, die den ersten Monat im Reha-Zentrum verbringen, zu vergleichen. Dies stärkt natürlich ihr Selbstwertgefühl. Gleichzeitig sind sie aber Risiken ausgesetzt, weil sie ständig mit Abhängigen in Berührung kommen, die Substanzen einnehmen. Damit provozieren sie den Drang nach Einnahme und den Rückfall.

Betrachtet man also die Prognose der Remission nach der Entlassung des Abhängigen aus der stationären Einrichtung anhand der Struktur der GM, dann fällt auf, dass ein Rückfall bei Patienten mit Problemen der 3. GM am wahrscheinlichsten ist und weiters, dass die Art der Mitwirkung im Reha-Zentrums vom Defizit der Störung abzuhängen scheint. Die Mitarbeit dient den Abhängigen als zusätzliche

GM (Mangel)	Inneres Motiv als Unterstützung der Genesung	Eigenschaften des Abhängigen, Probleme und Schwierigkeiten	Wahl der Tätigkeit nach Verlassen der stationären Einrichtung und Prognose
1	Auf jeden Fall nüchtern bleiben – geschützt sein unter den Patienten in der Remission	Unsicherheit, Labilität, Misstrauen gegenüber den Menschen im Umfeld, Ängstlichkeit, Phobien, Kontrolle, Lügen	<ul style="list-style-type: none"> Freiwillige im Reha-Z. (1–2 Mal im Monat) Berater für ein bis zwei Jahre <p>Danach gehen sie weg und wählen eine andere Tätigkeit.</p> <p>(in den ersten 3–4 Monaten nach Beginn des ambulanten Programms sind einzelne Rückfälle möglich)</p>
2	Kompensation des Kontaktmangels – Ersatzstütze in anderen Menschen (er bleibt in der künstlichen Welt des Reha-Z., in der Beziehungen klar und verständlich sind)	Bedrücktheit, Depressivität, Selbstmitleid, unnatürliche emotionale Reaktionen, Verletzungen und Schwierigkeiten im Kontakt, nicht verarbeitete Verluste	<ul style="list-style-type: none"> Experten: Psychologen und Berater, arbeiten ständig im Reha-Z. mit anschließender Umschulung <p>(in den ersten 3–4 Monaten nach Beginn des ambulanten Programms sind einzelne Rückfälle möglich)</p>
3	Selbstbestätigung beruhend auf dem Gegensatz zu neu ins Reha-Z. aufgenommenen Abhängigen (sie kehren in Reha-Z. zurück, um sich mit abstinenten Patienten in der Anfangsetappe der Genesung zu vergleichen)	Abhängigkeit von fremder Meinung, Schwankungen des Selbstwertgefühls, Eigenwille, Trotz, Zorn, Allmacht, unstarke Grenzen, Zurschaustellung, Neigung zu Manipulationen, Verlogenheit, Suche nach Gerechtigkeit, Abwertung	<ul style="list-style-type: none"> Begleitedienst für Drogenabhängige (dieser Dienst begleitet Drogenabhängige auf dem Weg aus dem Haus oder von einem Rehabilitations-Zentrum zum anderen), Freiwillige (selten), nehmen an der Arbeit des Reha-Z. nicht teil. <p>Die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls nach Verlassen der stationären Einrichtung ein halbes Jahr später ist groß.</p>

Tabelle 1: Prognose der Remission in Verbindung mit Defiziten der GM

Stütze und beinhaltet Bestandteile von allen vier Grundmotivationen (Struktur und Geborgenheit, Beziehungen, klare persönliche Grenzen, Sinn und Perspektiven). Außerdem stellen ethische Regeln, die in helfenden Berufen üblich sind, eine weitere Stütze auf der Ebene der 3. GM dar. Aber auch diese Bedingungen sind nicht immer ausreichend, damit der Abhängige auf persönlicher Ebene stark genug wird und seine psychologischen Defizite füllt.

FALLBEISPIEL OLGA

Der hier vorgestellte Fall ist insofern interessant, als er etwas zeigt, was man sonst selten bei der Arbeit mit gewöhnlichen Klienten beobachten kann. Erstens handelt es sich um die Geschichte einer sehr langen Remissionsdauer und zweitens die klare Wahl der Abhängigen. Ihre Gründe – z. B. in Bezug auf die Rolle der ethischen Normen – lassen sich nachvollziehen, da sich ihre professionellen Entscheidungen vor dem Hintergrund klar definierter ethischer Regeln für ihre Arbeit als Psychologin vollzogen haben.

Der Fall schildert eine abhängige Psychologin, die sich schon lange in einer Remission befindet. Solche Experten arbeiten oft im Reha-Zentrum. Sie sind ziemlich erfolgreich in der eigenen Abstinenz, aber werten den Genesungsprozess der Patienten in der Anfangsphase ab. Denn sie haben einen enormen Vorteil – die eigene Erfahrung beim Verzicht auf Substanzgebrauch und die Akzeptanz der Krankheit. Aus diesem Grund kann ein abhängiger Psychologe mit dem Patienten in der „Abhängigen-Sprache“ reden und ihn sehr hart, unerbittlich und erbarmungslos für die Rehabilitation motivieren. Dennoch, kann gerade der ehemals abhängige Experte dem Patienten auch einen starken Halt geben und seine Probleme am Beginn der Remission verstehen, da er selbst weiß, wie hinterhältig diese Krankheit ist und wie schwierig es ist gesund zu werden.

Jedoch kommt es auch oft dazu, dass abhängige Experten bei der Hilfeleistung aus der Rolle ihres kranken Teils heraus handeln (nach Karpman 2007: Retter-Opfer-Verfolger). Laut Karpmans Rollen-Dreieck spielt der Abhängige nacheinander die Rollen des Opfers, des Verfolgers und des Retters ab. Die Hilfsposition des Psychologen macht es möglich, dem psychodynamischen Impuls zu folgen und sich in der Rolle des Retters zu realisieren. Dies erschwert die Dynamik des Patienten. Die eigene Therapie und eine Supervision helfen dem abhängigen Experten während der lang anhaltenden Remission die Probleme zu bewältigen. Aber schon das Erkennen dieser Probleme und die Notwendigkeit sich an den Supervisor zu wenden, kann schmerzhaft für ihn sein und den Experten zu einem Rückfall provozieren.

Wir stellen einen Fall aus der Praxis von Irina Andreeva-Chadaeva vor, bei dem die Bedürfnisse auf der 2. und 3. GM gut nachvollziehbar ist, und auch, wie die Pathologie schrittweise zunehmen kann, wenn der Abhängige während der Remissionszeit die Fähigkeit zum Dialog mit sich selbst und den anderen nicht entwickelt, selbst wenn er eine zusätzliche Unterstützung auf professioneller Ebene hat.

Der Fall handelt von Olga, 47 Jahre alt, Psychologin mit mehr als fünfjähriger Arbeitserfahrung mit Abhängigen.

War zehn Jahre lang Drogenabhängige und Alkoholikerin, hatte danach 13 Jahre lang eine Remission.

Irina: Olga war nicht meine Patientin. Wir haben zusammen gearbeitet und der beschriebene Dialog fand im beruflichen Rahmen statt: Im Rehabilitationszentrum sind Beratungen zwischen Kollegen üblich. Ich bin eine Psychologin mit einer langen Arbeitserfahrung, war aber im Bereich der Arbeit mit Abhängigen eine Anfängerin. In unserer Kommunikation habe ich mehr ihrer Sicherheit und Kompetenz, als der eigenen Stimme des Gewissens vertraut. Jetzt, nachdem ich diesen Fall analysiert habe, sehe ich, dass ich sie nicht hart genug konfrontiert habe. Nur leider wurde das Bild erst dann völlig klar, als alles bereits zu Ende war.

Vor 13 Jahren unterzog sich Olga, nachdem ihr ihr Ehemann beim gemeinsamen Substanzgebrauch eine schwere Körperverletzung zugefügt hatte, einer Behandlung in einer Klinik und geriet in eine Situation der Zwangs-Nüchternheit. Die Gesichtsverletzung war unübersehbar, Olga litt stark unter ihrer physischen Unattraktivität. Als sie in die Gruppe der Narcotics Anonymous (NA) kam, dachte Olga über die Qualen ihres fünfjährigen Kindes nach und beschloss, mit dem Substanzgebrauch aufzuhören. Das war der Moment, in dem sie die Gefühle eines anderen verstanden hatte. Sie hörte nicht wegen sich selbst auf, sondern wegen eines anderen.

In den NA-Gruppen lernte sie einen Mann kennen, der „sie erschuf wie Pygmalion Galatea“ und ihr Selbstwertgefühl im Bereich der Weiblichkeit und äußeren Attraktivität wiederherstellte. Damals machte Olga auch die Ausbildung zur Psychologin, um mit drogenabhängigen Kindern zu arbeiten und um all das wieder gut zu machen, womit sie andere Menschen während des Substanzgebrauchs gekränkt hatte. Die Hoffnungen auf das zukünftige Leben befügelten sie.

Das Studium und die anschließende Arbeit im Rehabilitationszentrum nach dem Zwölf-Schritte-Programm erforderten jedoch viel Zeit und viele Ressourcen. Ihren Kollegen gegenüber war Olga angespannt, misstrauisch und hielt sich gewissenhaft an die Regeln und Prinzipien des Zwölf-Schritte-Programms. Bei Patienten erreichte sie Vertrauen und motivierte sie für die Therapie. Sie unterstützte sie sehr stark und hatte mit ihnen Geheimnisse („nur unter uns“), außerdem demonstrierte sie ihnen ihre Ehrlichkeit (sie log sie nicht an, sagte ihnen alles ins Gesicht).

Olga hielt in der Remission durch, da sie den von außen vorgegebenen Grenzen folgte, die NA-Gruppen besuchte und in die Arbeit einbezogen war. Zu tiefen Veränderungen der Persönlichkeit kam es in diesen Jahren jedoch nicht. Die Analyse der psychologischen Besonderheiten von Olga in dieser Zeit ist in der Tabelle 2 zusammen gestellt.

Für Olga war es hart – es quälten sie Zweifel an ihrem professionellen Selbstwertgefühl, zu Hause fand sie aber keine Unterstützung. Ihr Sohn wuchs heran, die Beziehung mit ihrem Ehemann wurde immer kühler. Beide hörten auf die Beziehung zu pflegen. Sie war bereits 46, machte immer mehr Tätowierungen auf ihrem Körper, wobei sie scherzte, dass Tattoos die Falten verdeckten. Sie fühlte sich immer älter und für den Ehemann uninteressant. Die latente Krise kam zum Ausbruch, als sie erfuhr, dass ihr Patient, ein 26-jähriger Mann, der bereits vier Monate in Behandlung war, in einem Gespräch mit anderen Patienten sagte, dass

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
Mangel an Beziehungen und an Selbstwertgefühl als Frau.	Strikte Einhaltung der formalen Grenzen.	Psychodynamisches Verlangen, das sie mit Hilfe von formalen Grenzen, Arbeit im Reha-Z. (durch Kontakt mit Drogenabhängigen) und NA-Gruppen im Zaum hält.	Sie interessiert sich weder für ihre eigenen Gefühle, noch für die eines anderen.

Tabelle 2: Olgas Fall: am Ende der Remission

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
Erhöhung des SW als Frau	Berufliche Selbstsicherheit	Privates Gespräch wird einem professionellen Dialog bevorzugt.	Keine Empathie für den Patienten.
	Impulsive Ablehnung der Supervision, Überzeugung, dass sie zum Wohle des Patienten handelt.	<i>Erster Vorbote des Rückfalls:</i> Sie sieht nichts ein und bittet nicht um Hilfe.	Kollegin wird ausgenutzt.

Tabelle 3: Olgas Fall: Sie erfährt, dass der Patient sie liebt

er sie liebe. In diesem Moment endete die Geschichte der Genesung und es begann die Geschichte des Rückfalls.

Sein Interesse erweckte sie zum Leben. Sie flog empor von der Tiefe der Selbstverleugnung zu den Gipfeln des Narzissmus. Jetzt wurde sie verehrt. Und obwohl der erste Gedanke eines Fachmanns dem Wohl des Patienten gelten soll, dessen Gefühle hätten unerwidert bleiben müssen, fokussierte sich Olga auf sich selbst und war nicht fähig, mit dem Patienten mitzufühlen. Die Anerkennung der weiblichen Attraktivität hob auch stark Olgas berufliches Selbstwertgefühl: Sie war von der eigenen Unfehlbarkeit überzeugt und sicher, dass sie einen „aufgebauten Kontakt“ mit dem Patienten hatte. Olga dachte nicht einmal darüber nach, ob sie schuld daran war, dass die Gefühle des Patienten über den Rahmen einer therapeutischen Allianz hinauswuchsen.

Olga hatte zwei Unterstützungssysteme. Da sie nach wie vor Teilnehmerin im Zwölf-Schritte-Programm für Abhängige war, hätte sie sich zu diesem Zeitpunkt an den Betreuer um Hilfe wenden müssen. Als Psychologin hätte sie sich an den Supervisor wenden müssen. Aber sie hörte die Alarmsignale nicht und versäumte diese Möglichkeiten. Diese Selbstsicherheit war der **erste Vorbote des Rückfalls** (siehe Tabelle 3).

Sie versuchte diese Situation zu ihrem eigenen Vorteil zu nutzen, indem sie ihrem Ehemann mitteilte, dass sie einem Patienten gefiel. Dabei gewann sie die Aufmerksamkeit ihres Mannes aber nicht. Der Patient blieb der einzige, der ihren Selbstwert bestätigte. Olgas persönliches Interesse an ihm nahm zu, immer öfter erwähnte sie diesen Patienten in professionellen Gesprächen. Gleichzeitig begann sie sich äußerlich zu verändern und begriff schließlich, dass ihr dieser Patient auch als Mann gefiel.

Irina: Olga nutzte nicht nur den verliebten Patienten aus, sondern auch unsere berufliche Beziehung. Sie sagte mir: „Du musst dich damit abfinden, dass ich dich als meine Gefährtin ausgewählt habe. Ich mag dich und weiß, dass du niemandem davon erzählen wirst.“ Auf meinen Vorschlag, sich an den Supervisor zu wenden, reagierte Olga impulsiv

mit Ablehnung und erklärte, sie sei eine „erfahrene Spezialistin und könne ihn retten“. Mich beunruhigte, dass ihr professioneller Standpunkt sich in die für Abhängige charakteristische Rolle des Retters zu verwandeln begann, aber auch das wurde mit einem Lachen geleugnet.

In ihren Plänen verhielt Olga sich noch professionell: „Er erfährt nichts, ich halte die Grenzen ein, er muss ohne meine Hilfe weiterleben.“ Unbemerkt sickerte aber das psychodynamische bereits durch und nährte ihre „allmächtige Fachkompetenz“.

Die nächste Entwicklungsphase begann, als zwischen dem Patienten und der Psychologin das Thema der Einschränkungen in Beziehungen mit Frauen nach seiner Entlassung behandelt werden musste. Nach der Entlassung nehmen die Patienten für einige Zeit Einschränkungen im Bezug zum anderen Geschlecht auf sich. Das ist notwendig, weil Emotionen während der Phase von Verliebtheit und Sexualität zum Rückfall führen können.

Dieses Thema ist tiefgründig und heikel. Für den Verliebten ist es schwer, solche intimen Fragen mit derjenigen zu besprechen, in die er verliebt ist. Aber in Olgas Seele entstand kein Mitgefühl für den Patienten. Stattdessen erwachte in ihr eine brennende Eifersucht auf seine Frau, und Olga suchte nach Möglichkeiten, damit der Patient und seine Frau sich nicht trafen.

Irina: Ich habe Olga mit der Tatsache konfrontiert, dass auch sie eine Frau ist, mit der der Patient nach der Entlassung die Beziehung einschränken sollte: Was denkt sie darüber keinen Kontakt zu haben, wenn er entlassen wird? Denn für ihn ist es Stress sie zu sehen, und keine Möglichkeit zu haben mit ihr eine Beziehung aufzubauen. Außerdem könnten sie sich als Drogenabhängige zufällig in den NA-Gruppen treffen...

Olga machte dieser Gedanke Sorgen. Sie hatte früher nicht darüber nachgedacht. Als ihr klar wurde, dass sie nach den Vorschriften in Zukunft die Treffen mit dem Patienten beenden musste, trat für sie eine neue Phase der Krise ein. Der **zweite Vorbote des Rückfalls** tauchte auf (siehe Tabelle 4).

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
Eifersucht auf die Frau des Patienten.	Einschränkungen für den Kontakt zwischen dem Patienten und seiner Frau werden festgelegt.	Sie stimmt den vernünftigen Argumenten der Kollegin nicht zu und versucht die Regeln zu umgehen (zweiter Verbote des Rückfalls).	Sie berücksichtigt nicht die Gefühle des Patienten.
	Sie denkt nicht daran, dass nach der Entlassung auch ihr Kontakt mit dem Patienten eingeschränkt werden muss.		

Tabelle 4: Olgas Fall: Erörterung des Themas „Beziehungen mit Frauen nach Entlassung des Reha-Z.“ mit dem Patienten (1)

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
Entscheidung, den Kontakt mit dem Patienten nach dessen Entlassung aus dem RZ fortzusetzen.	Professionelle Position fehlt.	Gespräch mit einer Abhängigen wird einer professionellen Beratung bevorzugt.	Sie berücksichtigt nicht die Gefahr für den Patienten.
		Rolle der „Retterin“ (dritter Verbote des Rückfalls).	

Tabelle 5: Olgas Fall: Erörterung des Themas „Beziehungen mit Frauen nach Entlassung aus dem Reha-Z.“ mit dem Patienten (2)

Sie konnte für ihr Selbstwertgefühl nicht auf den näheren Kontakt mit dem Patienten verzichten und begann die professionellen Grenzen zu ändern:

Irina: *Olga stimmte mir zu, versprach aber, mit dem Patienten zu sprechen und zu versuchen ihm das zu erklären. Ihre berufliche Pflicht besteht aber darin, die Entscheidung aus sich heraus selbst zu treffen ohne den Patienten einzubeziehen. Auch wenn er kein Drogenabhängiger gewesen wäre, hätte sie aufgrund der psychologischen Ethik in jedem Fall auf die Treffen mit ihm verzichten müssen. Die abhängige Olga wollte diese Verantwortung jedoch jemand anderem übertragen.*

Olga konnte es nicht über sich bringen, sich von dem Patienten zu trennen. Aber sie konnte auch nicht die Verantwortung für die Überschreitung der Grenzen übernehmen. Die abhängige Olga fand einen Weg, diese zu verschieben, wobei sie sich auf eine für sie bequeme Meinung berief.

Irina: *Beim nächsten Treffen sagte sie mir: „Ich habe lange nachgedacht und in der NA-Gruppe mit einer der anonymen Abhängigen darüber gesprochen. Weißt du, sie sagte mir: ‚Wir leben nur ein Mal! Warum sollst du ihn nicht sehen, wenn ihr euch mögt? Was ist schlecht daran, wenn ihr miteinander in Kontakt bleibt? Du hast doch nicht vor mit ihm zu schlafen. Es geht um eine Unterstützung, wenn er das Reha-Zentrum verlässt.‘ Ich habe festgestellt, dass es nichts Schlechtes daran gibt, wenn ich mich nach seiner Entlassung mit ihm treffe und ihm helfe.“*

Olga verstand nicht, welchen Schaden sie anrichten könnte, und dass sie sich an einen Menschen gewandt hatte, der kein Psychologe war. Sie rechtfertigte sich damit, dass sie dem Patienten nach der Entlassung helfen könne. Die Rolle der Retterin verlieh ihr Flügel, sie hörte nicht auf den gesunden Menschenverstand (**dritter Verbote des Rückfalls**) (siehe Tabelle 5).

Irina: *Ich versuchte es ihr nochmals begreiflich zu machen: „Olga, es gibt eine Ethik. Du musst den Patienten an*

einen anderen Psychologen übergeben und die Beziehung mit ihm beenden. Eine Fortsetzung der Beziehung ist für ihn gefährlich.“ Sie hörte nicht auf mich. Das war ein Wendepunkt in unserer Beziehung. Ich wusste, ich hatte Recht, aber ihre Sicherheit durchbrach etwas in mir und ich fühlte mich verloren. Persönliches und berufliches gerieten in mir durcheinander. Ich fühlte, dass etwas Schreckliches vor sich ging. Ich begriff, dass für Olga nur ihre Wünsche und deren Befriedigung wichtig waren. Sie schätzte weder den Patienten noch mich. Ich war verletzt und zog mich aus der Beziehung zurück. Ich konnte sie nicht wiedererkennen, das war eine andere Olga.

Olga ging immer mehr in der Rolle der Retterin auf, verzichtete auf die Einhaltung formaler Vorschriften im Rehabilitationszentrum und nährte ihre professionelle Allmacht, indem sie auch andere Patienten dazu brachte sich in sie zu verlieben (**viertes Verbote des Rückfalls**).

Nach der Entlassung des Patienten verschob Olga zunächst noch einmal die Grenzen und arbeitete mit ihm weiter als Psychologin, obwohl sie ihn an einen anderen Spezialisten hätte übergeben sollen. Danach überschritt sie die letzte Grenzlinie. Sie begannen zusammenzuleben, noch bevor die festgelegte Frist ablief, in der intime Beziehungen für den Patienten untersagt sind. In der Arbeit verschwieg Olga diese Tatsache.

Irina: *Olga war glücklich. Ihr ehemaliger Patient und nunmehr Lebensgefährte kehrte nicht mehr zum Drogenkonsum zurück. Ich fühlte mich nicht stark genug – weder, um ihr zu sagen, dass ich das für nicht richtig hielt, noch, um mich an die Vorgesetzten zu wenden. Mir war klar, dass man Olga entlassen würde, und ich machte mir große Sorgen um sie. Noch mehr aber fürchtete ich, dass das ihrem Patienten einen Anstoß zum Rückfall geben könnte.*

Jetzt wurde ihr latenter **Rückfall**, in dem **das Objekt der Abhängigkeit ihr Verhältnis mit dem Patienten darstellte**, offenkundig (siehe Tabelle 6).

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
	Sie setzte die Behandlung des Patienten nach dessen Entlassung aus dem Reha-Z. fort.	Die Rolle der „Retterin“ nimmt zu, die ethischen Normen werden abgelehnt (<i>vierter Verbote des Rückfalls</i>).	
Zusammenleben mit dem Patienten.	Verletzung der Grenzen in Beziehungen mit anderen Patienten. Sie bringt diese dazu, sich in sie zu verlieben (Bestätigung der Allmacht).	<i>Rückfall</i> , wobei Objekt der Abhängigkeit das Verhältnis mit dem Patienten ist.	

Tabelle 6: Olgas Fall: Entlassung des Patienten aus dem Reha-Z.

Lebensbereiche		Ausdruck der Persönlichkeit	
Privatbereich	Beruflicher Bereich	Abhängigkeit (Psychodynamik)	Dialogfähigkeit (Personales)
		Rolle des „Opfers“ bei der Entlassung + Rolle der „Rächerin“: Sie benutzt die Patienten für die Bestrafung des RZ.	Sie berücksichtigt nicht die negativen Folgen für die Patienten.

Tabelle 7: Olgas Fall: Entlassung aus dem Reha-Z. auf Grund von Verstößen gegen die beruflichen Regeln

Olga verstieß in der Arbeit öfter gegen Regeln, was zu Beschwerden seitens der Vorgesetzten führte. Sie begann sich als ein „zu Unrecht beschuldigtes“ Opfer zu fühlen. Als nach einiger Zeit Informationen über ihr Zusammenleben mit dem Patienten durchsickerten und beschlossen wurde, sie zu entlassen, begann sie sich an den „Feinden“ zu rächen, indem sie die Kollegen verleumdete und mit den Gefühlen ihrer Patienten spielte. Das entspricht der Rollendynamik im Karpmans Dramadrieck (Karpman 2007: Retter – Opfer – Verfolger) (siehe Tabelle 7).

Irina: Die Folgen ihrer „Rache“ erschweren nach wie vor die Arbeit des Reha-Zentrums. Und die ganze Geschichte hallt im seelischen Schmerz für all die wieder, die involviert waren. Für mich ist das eine bittere Lehre im professionellen Bereich, die zeigt, dass man sich nach der Stimme des Gewissens orientieren soll und mit innerer Zustimmung handeln muss. Eine Lehre darüber, wie wichtig es ist, in der Arbeit mit Abhängigen personal zu sein, sich selbst nicht aufzugeben und nicht zu verleugnen aufgrund von Unsicherheiten im professionellen Selbstwertgefühl und Abwertung von außen. Wenn wir nicht auf uns selbst und das Wichtige, das uns als innerer Orientierungspunkt dient, hören, riskieren wir, nicht nur uns selbst, sondern auch den Patienten zu verlieren.

Der Kontakt zu Olga und ihrem Patienten ging nach ihrer Entlassung verloren. Wie lange können sich Olga und ihr Patient vom Drogenkonsum fernhalten, indem sie einander als Krücken dienen? Können sie zu einer vollwertigen Remission zurückkehren? Wir wissen es nicht. Leider können wir nicht damit rechnen, dass so eine Liebe ihre Seelen verändert und bei ihnen die Fähigkeit entwickelt, sich selbst und den anderen zu hören, was bei der Heilung helfen könnte.

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Somit können wir sagen, dass formal anerkannte ethische Normen, die nicht durch das eigene Gewissen unterstützt werden, nicht in der Lage sind, das Verhalten des Abhängigen zu regulieren. Bei einem Mangel an Selbstwert und an Beziehungen und Werten innerhalb der 2. GM, die eine Lebendigkeit ermöglichen, kann der Wert von Beziehungen, die diese Defizite kompensieren, so groß werden, dass er dreizehnjährige Anstrengungen in Selbstkontrolle und all dem, was im Leben aufgebaut wurde, alle Beziehungen mit Angehörigen und Kollegen und das Gute, was der Mensch der Welt noch als Fachmann geben könnte, überwiegt.

Unterstützung von außen, in Form von Gruppen der Narcotics Anonymous und Systemen professioneller Beziehungen, kann nicht grundlegende persönliche Defizite füllen. Daher bleibt ohne Psychotherapie, in der an der Wiederherstellung der Fähigkeit zum Dialog mit sich selbst und den anderen gearbeitet wird, das Risiko eines Rückfalls selbst bei langer Remission bestehen. Auf der anderen Seite sollte ein Psychologe, der mit einem Abhängigen in Kontakt tritt, ein gut ausgebildetes Selbstwertgefühl haben und sich ständig in der existenziellen Haltung befinden.

Gerade die Instrumente der Existenzanalyse können andere Hilfssysteme für Abhängige und Experten, die diese Arbeit durchführen, effektiv ergänzen.

Literatur

- Frankl V (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper
- Karpman SB (2007) The new drama triangles. Unter: <http://www.karpman-dramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf> (2. März 2015)
- Längle A (1997) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. Wien: Facultas. (Auch als Tagungsbericht der GLE), 149–169
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas.wuv
- Narcotics Anonymous (2008) Narcotics Anonymous World Services, Inc. New York. 6th Edition

Anschrift der Autorinnen:

MSC. IRINA EFIMOVA
Klyazminskaya str. 10-1-81
125412 Moscow
Russia
i_efimova@bk.ru

IRINA ANDREVA-CHADAEVA
Novosibirskaya str., d.6 k.1 kv 130
107497 Moscow
Russia
ri-wolf@mail.ru

Übersetzt von Anastasiya Filimonova

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

ISSN: 2409-7306 (Online-Version)

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) www.existenzanalyse.org

Redaktion:

Chefredaktion: Dr. Silvia Längle, *Stellvertretung:* Dr. Astrid Görtz, *Themenheft:* Dr. Barbara Gawel; Mag. Christine Koch, Mag. Karin Steinert, Christine Wicki-Distelkamp; Ian Lindner
Kongressbericht: Mag. Markus Angermayr, Franziska Linder, Mag. Susanne Pointner, Mag. Stephanie Häfele-Hausmann; Ian Lindner

Redaktionsadresse:

GLE-International
 Eduard Sueß Gasse 10
 1150 Wien/Österreich
 Tel./Fax: 0043/1/9859566
redaktion@existenzanalyse.net

Layout & Satz: Ruth Veres

Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

Erscheinungsweise und Preise:

Jährlich 2 Hefte (je Heft ca. 70–140 Seiten)
 Jahresabonnements: € 30,-; Online-Version € 25,-
 Einzelpreis: Frühjahrsausgabe (Einzelheft) € 15,-; Online-Version € 12,50;
 Herbstausgabe (Doppelheft Kongressbericht) € 20,-; Online-Version € 17,50
 Alle Preise inkl. Versand Europa.
 Die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell.
 Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.

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
subscription@existenzanalyse.net
www.existenzanalyse.net

Bankverbindung lautend auf GLE-Int.:

Österreich: Erste Bank – BIC: GIBATWW; IBAN: AT932011100004033884
Deutschland: Evangelische Kreditgenossenschaft eG – BIC: GENODEF1EK1; IBAN: DE15 5206 0410 0005 1858 40
Schweiz: Credit Suisse – BIC: CRESCH33A; 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. Kassierer: 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.

DAGOBERT DUCK

Literarisches Beispiel einer paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung?

BARBARA GAWEL

Als eine der weltweit bekanntesten Comicfiguren ist Dagobert Duck Kindern wie Erwachsenen gleichermaßen ein Begriff. Die geizige Ente mit Backenbart, Zylinder, rotem Gehrock und Gamaschen, die nur ein Ziel im Leben hat – die reichste Ente der Welt zu sein.

Dieser Artikel stellt einen Abgleich dar zwischen der Figur des Dagobert Duck und jenen Eigenschaften und Symptomen, die Furnica als die paraexistentielle Persönlichkeitsstörung beschrieben hat. Dies erfolgt auf Ebene der vier existentiellen Grundmotivationen und der Persönlichkeitsstörungen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Paraexistentielle Persönlichkeitsstörung, Dagobert Duck, existentielle Grundmotivationen, Persönlichkeitsstörungen

SCROOGE MCDUCK

Literary example of a paraexistential personality disorder?

As one of the world's most famous cartoon characters Scrooge McDuck is known to children and adults alike. The stingy duck with whiskers, cylinder, red frock coat and gaiters, who has only one goal in life – to be the richest duck in the world.

This article presents a comparison between the figure of Scrooge McDuck and the characteristics and symptoms Furnica described as the paraexistential personality disorder. This is done at the level of the four fundamental existential motivations and personality disorders.

KEY WORDS: Paraexistential Personality Disorder, Scrooge McDuck, fundamental existential motivations, personality disorders

Einleitung

Comicfiguren sind für viele Menschen Begleiter durch Kindheit und Jugend. Unbeschwerte Stunden lassen sich mit den bunt illustrierten Geschichten verbringen. Worüber in Kindertagen eine Mutter stöhnen mochte: „Dann liest du wenigstens irgendwas!“, wird im Erwachsenenalter zur gelegentlichen Entspannung herangezogen. Die Unterhaltung ist leicht, ohne seicht zu sein, stets gleichbleibende Charaktere ermöglichen auch nach jahrzehntelanger Lese-Abstinenz einen sofortigen Wiedereinstieg in die Comicwelt, Text und Zeichnungen ziehen einen regelrecht in ihren Bann und aus dem subtilen Witz der Figuren lesen Alt und Jung andere Pointen.

Dagobert Duck gehört zu den Klassikern der Comichelden. Im Jahr 2012 feierte er seinen 65. Geburtstag. Weltweit hat die backenbärtige Ente in rotem Gehrock und Gamaschen Wiedererkennungswert und sein Bad im Geld ist ebenso sprichwörtlich wie sein Geiz.

Dagobert ist immer „in Action“, immer im Tun, immer auf der Jagd nach mehr Geld oder damit beschäftigt sein Ersparnis zu verteidigen. Das englische Wort „action“ wörtlich übersetzt steht für Handlung, Einsatz, Tat, Bewegung, Aktivität. Dagobert als „Actionfigur“ zu bezeichnen wäre weit gefehlt, betrachtet man ihn als Figur des Comicgenres. Actionfiguren sind Superhelden wie Spiderman, Hulk, Batman, Superman etc. In ihren Geschichten findet der Leser Bedrohung und Spannung, da spielt sich etwas ab, Schurken werden besiegt, der Gerechtigkeit wird Genüge getan, die Welt wird gerettet. Dagoberts Gegenspieler bedrohen weder ihn selbst noch die Welt. Sie haben es „nur“ auf sein Geld abgesehen.

Aus der Sicht des Psychotherapeuten macht die Bezeichnung „action“, die für ruheloses Tun steht, für Dagoberts Verhalten aber durchaus Sinn. Alles in seinem Leben dreht sich um Geld, es ist sein Antrieb, sein Lebensinhalt,

sein selbstgewählter Sinn, sein Zweck der alle Mittel heiligt, seine Familie, seine Liebe, sein Beruf und sein Hobby.

Einstmals als Kind hat Dagobert beschlossen der reichste Mann der Welt zu sein. Und fortan setzt er alles daran dieses Ziel zu erreichen und es zu halten. Ein Leben im konstanten Kampf ein selbstgesetztes Ziel zu erringen, seine Wunschvorstellung zur Realität werden zu lassen, seinem als Kind gefassten Modell unreflektiert, unbeeindruckt und unfrei nachzueifern. Ein Leben, das dem Hauptkriterium der paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung entspricht: „[...] diese eigenartige Fixierung an ein selbst gesetztes Ziel [...]“, wie es Koch (2008, 33) in ihrem Artikel beschreibt.

Könnte die Figur des Dagobert Duck jenen Eigenschaften und Symptomen entsprechen, welche Furnica (1999; 2006) als die paraexistentielle Persönlichkeitsstörung beschrieb? Im Folgenden wird versucht eine genaue Diagnose zu erstellen und Beispiele aufzuzeigen. Es wird auch eine Abgrenzung zur narzisstischen, hysterischen und antisozialen Persönlichkeitsstörung vorgenommen.

Die literarische Figur des Dagobert Duck

Dagobert Duck wurde im Jahr 1947 von Carl Barks, einem der bekanntesten Comiczeichner und Comicautoren geschaffen. Barks ließ ihn bei seinem ersten Auftritt zu Weihnachten 1947 als einen verbitterten, alten Geizhals erscheinen, der zum ersten Mal Kontakt mit seinen Neffen sucht. Im amerikanischen Original heißt Dagobert „Scrooge McDuck“. Ein Name, der besonderen Geiz ausstrahlen soll. Der Nachname bekam ein „Mc“ vorgesetzt, was den Bezug zu seiner schottischen Abstammung bezeugen sollte. Den Schotten wird landläufig eine besondere Sparsamkeit nachgesagt. Den Vornamen entlieh Barks von Dickens Figur des Ebenezer Scrooge, aus dem 1843 veröffentlichten Buch *A*

Christmas Carol. Ebenezer Scrooge ist die Darstellung eines äußerst kalten, egoistischen, nur auf Gewinn bedachten Geschäftsmannes, der im Laufe der Weihnachtsnacht durch höhere Mächte geläutert wird. „Oh, was war er doch für ein Geizkragen! Scrooge, dieser habstüchtige Sünder, der das Geld aus anderen herauspreßte und an sich riß, der es zusammenkratzte und krampfhaft festhielt.“ (Dickens 2005, 8, 9). Diese Geschichte erfreut sich zur Weihnachtszeit bis heute großer Beliebtheit.

Bei Dagoberts erstem Auftritt in der Geschichte *Christmas on Bear Mountain* oder zu Deutsch *Die Mutprobe*, begegnet uns, laut Barks, eine Klischeefigur, ein Menschenfeind, ein Geizkragen, ein unsympathischer, verbitterter, reicher Verwandter, der zum Weihnachtsfest geläutert werden sollte.

Fünf Jahre lang erschien Dagobert dann hin und wieder als Randfigur und behielt das Image des skrupellosen, menschenverachtenden Bösewichts und Großkapitalisten bei, der auch vor illegaler Geldbeschaffung nicht zurückschreckt.

Erst 1952 schrieb Barks die Geschichte *Only A Poor Old Man* oder zu Deutsch *Der arme reiche Mann*, die Dagobert endgültig zum Mythos und zur Hauptfigur werden ließ. Barks hatte ihn dafür aber schon einigen Veränderungen unterworfen, denn er hatte festgestellt, dass er Dagobert zu alt, schwach und starr gemacht hatte. Außerdem änderte Barks einen grundlegenden Charakterzug: es war keine Rede mehr von illegalen Geldgeschäften, das Verhalten des Bösewichts wurde entschärft. Dagobert wurde dargestellt als jemand, der sich seinen Reichtum im Schweiß seines Angesichts verdient hatte. Stück für Stück gab Barks ihm eine Biographie in der sich ein Slogan immer wiederholte: „Ich bin reich geworden, weil ich zäher war als die Zähsten und schlauer als die Schlausten! Und ich bin dabei ein ehrlicher Mann geblieben!“ (Scrooge McDuck, in: Carl Barks: *Only a Poor Old Man*; 1976).

Don Rosa, Verfasser der Dagobert-Biografie *Sein Leben, seine Milliarden* (2011), fasste diese Aussage auf und entwarf auf ihrer Grundlage Rückblenden über Dagoberts Leben. Er stellt ihn als Selfmademan und als harten Arbeiter dar, der über seine Grenzen hinausgeht um an sein Ziel zu gelangen. Rosa selbst nennt seine Dagobert-Biographie eine inoffizielle Biographie, eine Liebeserklärung an Dagobert, mit dem er aufgewachsen ist, eine „klassische Fallstudie zum Thema Besessenheit“ (Rosa 2011, 7). Die skrupellosen, bösen Aspekte, die Barks seinem Dagobert in den ersten fünf Jahren gegeben hatte, berücksichtigt er dabei nur in einer einzigen Geschichte. Für ihn ist Dagobert nicht böse, so Rosa, in seiner wachsenden Gier hat er nur einmal den schmalen Grat zwischen Gut und Böse überschritten. Barks stellte Dagobert einmal als skrupellosen „Räuberbaron“ dar, der mithilfe einer Bande von Schlägertypen hilflosen afrikanischen Eingeborenen ihr Land stahl (vgl. ebd 2011, 239). Rosa hatte ursprünglich sogar vor diese Geschichte aus seiner Biografie auszuspargen, um sich nicht mit den dunkelsten Seiten von Dagobert Duck auseinandersetzen zu müssen. Mit dieser Geschichte schließt sich der Kreis zu der Darstellung von Barks. Wir sind wieder angelangt bei der stagnierenden, abweisenden, unsympathischen Figur aus der Weihnachtsgeschichte 1947.

Barks und Rosa mussten den Charakter von Dagobert ändern, denn sonst hätte der nicht mitgespielt. Dagobert 1947

befand sich in einer Starre. Er hatte sein Ziel erreicht, er war der reichste Mann der Welt geworden. Sinn und Zweck waren damit auf einen Schlag aus seinem Leben verschwunden. Das Leben war leer. Man könnte sagen er erlebte ein „existentielles Vakuum“. Seine Aufgabe war erledigt und damit verloren, das verursachte eine Sinnlosigkeit. Da er sich seinen Sinn – der reichste Mann der Welt zu werden – selbst gegeben hatte, lebte er jetzt, da es erreicht war, in Sinnlosigkeit.

Furnica beschreibt das Erreichen des Zieles für eine Person mit paraexistentieller Persönlichkeitsstörung als Paradies und Hölle zugleich, falls kein anderes Ziel in Sicht ist. Dagoberts Modell vom Leben – der reichste Mann der Welt zu werden – ist kein Modell mehr, es ist Realität geworden. Jetzt, da er es erreicht hat, kann er aber keine Freude daran fühlen. Er genießt die Zielerreichung nicht, labt sich nicht an den Früchten seiner Arbeit. Er zieht sich zurück, er leidet, er wartet darauf, dass die Zeit vergeht. Er unterbindet rigoros seine Kontakte, er wird verbittert und zynisch.

Der Comicautor kann mit einer solchen Figur nichts anfangen, denn sie ist zu statisch. Sie trägt kein Leben in sich, sie strebt nach nichts mehr, sie will nichts mehr. Sie ist nicht mehr in Bewegung, nicht in Beziehung – auch nicht zu sich selbst – und damit nicht mehr im Leben. Dagobert hätte in dieser Verfassung nichts zu erzählen. Er könnte als Erinnerung aufscheinen, als Bild, aber nicht als Figur mit Freiheit und Wahlmöglichkeit. Also geht der Autor einen Schritt zurück, er bringt Dagobert wieder in Bewegung, indem er ihm Feinde gibt, die ihm das Gewonnene nehmen könnten. Es kommt also ein neuer „Sinn“ in Dagoberts Leben. Nicht nur das Beschaffen von Geld, sondern auch der Erhalt des Gleichen steht plötzlich im Mittelpunkt. Somit erlebt der Leser eine aktive Figur, einen ständig getriebenen Dagobert, ähnlich seinem jüngeren Ich, vor der Erreichung des Ziels. Was vor seinem ersten Auftreten die Beschaffung des Reichtums war, ist jetzt der Kampf gegen zahlreiche Feinde, die Dagobert als Sinn seines Lebens sieht. Hier erleben wir sozusagen die zweite Sinnggebung in Dagoberts Leben.

Dagobert Duck, eine Fallgeschichte

Don Rosa (2011) beschreibt das Leben von Dagobert folgendermaßen: Dagobert Duck stammt aus dem einst mächtigen Clan der McDucks, der als einziger hart genug war um in den Hochmooren Schottlands zu überleben. Er ist der letzte Sohn dieses Clans, der mittlerweile seinen Reichtum, seinen Stolz und sein Glück verloren hat. Sein Vater wünscht sich, dass Dagobert Geld macht und so der Familie wieder Glück und Ansehen zurückbringt. Zu seinem zehnten Geburtstag schenkt ihm sein Vater einen selbstgemachten Schuhputzkasten und veranlasst einen Bekannten sich von Dagobert die Schuhe putzen zu lassen und ihn mit einem wertlosen Zehner zu bezahlen. Seiner Meinung nach soll Dagobert dadurch lernen, dass er niemandem vertrauen darf. Diese Lektion wird er sich auch merken. In diesem Moment zeigt uns der Autor, wie Dagobert sein Modell vom Leben entwirft. Er will reich werden, hart und schlau. Er will all das erreichen was seine Herkunftsfamilie vor Jahrhunderten verloren und sich zum höchsten Ziel gesetzt hat. Die erste Sinnggebung statt Sinnfindung vollzieht sich.

Von nun an zieht es Dagobert in die Welt hinaus, immer dorthin wo er gehört hat es wäre schnell Geld zu machen. Er wird Arbeiter auf einem Mississippi-Dampfer, Cowboy und Kupferschürfer. Goldsucher in Afrika, und den USA, in Australien und schließlich am Yukon, wo er nach fast zwanzig Jahren und unzähligen Niederlagen endlich einen Straußenei großes Nugget findet, der ihn zum Millionär macht. Aber noch ist sein Ziel lange nicht erreicht, denn er ist noch nicht der reichste Mann der Welt. Und diesem Ziel stellt sich nichts in den Weg. Nicht die Familie, nicht die Liebe, nicht die Erschöpfung und nicht der natürliche Alterungsprozess. Dagobert stellt nach wie vor sein Ziel über alles und instrumentalisiert zu allererst sich selbst und dann zahllose Bekanntschaften und Geschäftspartner. Obwohl man hier anmerken muss, dass Dagobert in seiner ganzen Geschichte niemals Partner im Wortsinne hat. Für ihn gibt es nur Menschen die ihm etwas ver- oder abkaufen können, die also einen Zweck erfüllen. Partnerschaften im Sinne von Gleichberechtigung und Miteinander gibt es in seinem Leben nicht.

Selbst Don Rosa muss in seiner gezeichneten Liebeserklärung an Dagobert Duck ein dunkles Kapitel beleuchten, nämlich den Tag, an dem Dagobert ein afrikanisches Dorf abbrennen lässt, weil der Häuptling ihm nicht seine Diamantenmine für einen halben Taler verkaufen will.

Dagoberts Persönlichkeit verhärtet sich zusehends. Er entfremdet sich von seiner Familie, die nicht verstehen kann, dass sein Streben nach Reichtum nicht endet und dass er nicht einmal nach Erreichen seines Zieles Emotionen zeigen oder verweilen kann.

Dagobert hingegen hat endlich was er wollte. Er ist nach fünfzig Jahren harter Arbeit der reichste Mann der Welt. Zwar realisiert er im gleichen Moment, was er alles dafür aufgegeben hat, was er mit Füßen getreten hat, was ihm entgeht, aber diese Erkenntnis ist nicht stark genug um ihn einen anderen Weg einschlagen zu lassen. Im Gegenteil, er verkehrt den entstehenden Schmerz in die zynische Richtung. Er suhlt sich in der Ansicht, dass er es nicht notwendig hat, sich mit anderen Menschen zu umgeben. Er zieht einen Gewinn daraus, Menschen vor den Kopf zu stoßen, die ihm wirklich begegnen möchten. Gefühle sind für ihn nicht nur Unsinn, sie sind für ihn auch gefährlich, denn im tiefsten Inneren weiß er, wie sie schmerzen können. Er fühlt die Leere seiner Existenz, wenn er mit sich alleine und nicht gerade aktiv ist. Deshalb versucht er diesen Momenten aus dem Weg zu gehen und somit dem Schmerz. Er hat sein Ziel erreicht – Paradies und Hölle zugleich. Siebzehn Jahre lang lässt ihn Don Rosa als Geschäftsmann arbeiten. Firmen gründen, Firmen schließen, in allen Sparten, je nach Nutzen und Rendite. Mit dem einen Ziel, sein Geld zu vermehren. Wofür soll er aber nun noch kämpfen?

Ab 1952 treten seine Gegner vermehrt auf den Plan, die Panzerknacker beginnen eine größere Rolle zu spielen, Klaas Klever versucht ihm den Rang als reichster Mann der Welt abzulaufen, Gundel Gaukeley versucht ihm den Glückszehner abzuhexen, Dagobert beginnt gegen Mäuse, Ratten und Motten Krieg zu führen, da er der Meinung ist, dass sie seine Geldscheine anknabbern oder seine Überwachungskameras lahmlegen. Hier beginnen die Geschichten eines aktiven, umtriebigen, resoluten, und eher schrulligen „Onkel Dagobert“, den die Leser seit den frühen 1950er Jah-

ren kennen. Eines „Onkels“, den man unter Umständen noch verstehen kann, dem man einen Sieg über die Panzerknacker gönnt, den man hin und wieder belächelt, der aber trotzdem immer noch zeigt, dass er nur ein Ziel vor Augen hat und dass für ihn keine anderen Werte zählen.

Die Para-existentielle Persönlichkeitsstörung

Um den Hintergrund der paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung besser fassen zu können, braucht es eine kurze Definition der Begriffe Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung.

Definition von Person

Der Begriff der Person setzt sich aus vier Aspekten zusammen. Erstens die Freiheit (nach Frankl ist die Person das Freie im Menschen), zweitens die Einzigartigkeit, drittens die Person als das in mir Sprechende und viertens die Authentizität der Person (Längle 2013).

Definition von Persönlichkeit

Aus Sicht der Existenzanalyse ist die Persönlichkeit eine, in der psychischen Dimension verankerte Struktur der Psychodynamik. Durch sie entsteht eine Bereitschaft zu Emotionalität und Affektivität, die sich im Erleben und im Verhalten zeigen. Der Ursprung liegt in ererbten und erworbenen Komponenten (Längle 2003).

Definition von Persönlichkeitsstörung

Die Psychodynamik der Störung sieht die Existenzanalyse im Spalten der psychischen Integrität, die auf speziellen Copingreaktionen der dritten Grundmotivation beruht, vor allem dem auf Distanz-Gehen gegenüber dem spezifischen Schmerz. Die Ausdifferenzierung bestimmter Persönlichkeitstypen geschieht um eine bessere Lebensbewältigung durch Kompensation des Schmerzes zu erlangen. Die Existenzanalyse klassifiziert hierbei folgende Gruppen: „ängstliche, depressive, soziopathische bzw. Persönlichkeitsstörungen des Selbst und dependente Persönlichkeitsstörungen. Die häufigsten finden sich im Bereich der im sozialen Kontext stattfindenden Selbstwertbildung (dritte Grundmotivation, Selbstwert): histrionische, narzisstische, Borderline, paranoide und antisozial/paraexistentielle Persönlichkeitsstörungen.“

„Die einer jeden Persönlichkeit eigene „Neigung“, in einer spezifischen Weise zu erleben und zu reagieren, führt bei P. zu anhaltenden, tiefgreifenden Unausgeglichenheiten und innerpsychischen Spannungen, die (auf direktem Wege oder über störungsspezifische) → Copingreaktionen in ein andauerndes und gleichbleibendes selbst- und fremdschädigendes Verhalten mündet.“ (Längle 2003, 214)

Die Paraexistentielle Persönlichkeitsstörung

Als Christian Furnica 1999 zum ersten Mal versucht die Psychopathogenese einer para-existentiellen Persönlichkeitsstörung zu erstellen, ist sie für ihn der vierten Grundmotivation zuzuordnen. Den Grund dafür sieht er im Ausbleiben der existentiellen Wende. Die Störung des Willens zum Sinn führe zu Veränderungen im Entdecken von Sinn und

im Umgang mit ihm. Damit wäre auch die Offenheit für die Zukunft und für das eigene Werden betroffen. Da die Person sich selbst Sinn gibt, anstatt ihn zu finden, lebe sie gewissermaßen an der Existenz vorbei. Deshalb die Wahl des Begriffs „para-existential“ (griech. „para“ – neben).

Weitere Charakteristika sieht er in der fehlenden Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz; einer Wertgebung statt Wertfindung; der Verwechslung von Sinn und Zweck; dem fehlenden Austausch mit der Welt; dem Ersetzen der Welt durch ein Modell von projizierten, unkorrigierten, unreifen Wunschvorstellungen; einer besonderen Hartnäckigkeit im Erreichen dieser Wunschvorstellung; einer Leichtigkeit im Aufgeben von Zielen, wenn sich herausstellt, dass sie zum Scheitern verurteilt sind; einer besonderen Art der Aggression bei Bedrohung, nämlich Trotz und Widerstand und einer Unauffälligkeit auf der sozialen Ebene, es sei denn es geht um die Erreichung der Wunschvorstellung, dann schreckt der Betroffene auch vor Dominieren und Erpressen nicht zurück (vgl. Furnica 1999, 14–18).

In den folgenden Jahren vertiefte Furnica seine empirischen Studien und gelangte zu der Erkenntnis, dass die paraexistentielle Persönlichkeitsstörung nicht in der vierten Grundmotivation angesiedelt ist, sondern in der dritten. 2006 schreibt er, dass die Persönlichkeitsstörung ihren Ursprung in Traumata auf Ebene der ersten drei Grundmotivationen findet. Diese Traumata verhindern eine harmonische Erfüllung der Grundmotivationen. Aber auf der Ebene der vierten Grundmotivation, der noetischen Dimension des Menschen, findet sie ihren Ausdruck. Die Tatsache, dass sie einige typische Elemente anderer Persönlichkeitsstörungen mit Ursprung in der dritten Grundmotivation aufweist, kann bei oberflächlicher Betrachtung zu Verwechslungen führen (Furnica 2006, 51).

Symptome entsprechend der narzisstischen Persönlichkeitsstörung

Ähnlichkeiten mit der **narzisstischen Persönlichkeitsstörung** sieht Furnica, nach dem Diagnoseschema DSM IV in: den arroganten und überheblichen Verhaltensweisen; dem ausbeuterischen Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen und teilweise in der übertriebenen Erwartung einer bevorzugten Behandlung. Für die Diagnose einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung müssten aber mindestens fünf Kriterien erfüllt sein.

Dagobert verzweckt seine Verwandten, um eigene Ziele zu erreichen. Dabei zeigt er einen Mangel an Empathie, was den DSM-IV- Punkt (7) erfüllt; und verhält sich dabei auch arrogant und hochmütig, aber vor allem ignorant, was Punkt (9) zumindest teilweise erfüllt. Ebenfalls teilweise erfüllt er Punkt (8), denn er denkt, alle wären neidisch auf ihn und er selbst zeigt Neid, sobald die Gefahr eintreten könnte, ein anderer würde ihn finanziell überflügeln. Er erfüllt also zwei Punkte zur Gänze und weitere zwei Punkte teilweise. Nicht ausreichend um die Diagnose der narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu stellen.

Symptome entsprechend der histrionischen Persönlichkeitsstörung

Auch mit der **histrionischen Persönlichkeitsstörung** findet Furnica Übereinstimmungen, allerdings nur drei von

mindestens vier, laut ICD-10, nötigen Kriterien für eine Diagnose.

Hier findet sich Dagobert in den ersten Punkten. Er versteht es sich und seine Gefühle übertrieben und theatralisch darzustellen, Punkt (1), aber nur, wenn es um seinen Besitz oder den möglichen Verlust von Geld geht. Wie in Punkt (2) beschrieben, ist er leicht suggestibel, lässt sich viel einreden, wenn es um sein Ziel geht und zeigt oberflächliche, labile Affekte, Punkt (3). Allerdings legt er keinen Wert darauf im Mittelpunkt zu stehen, zeigt keinerlei verführerisches Verhalten und beschäftigt sich in keinsten Weise mit seinem äußeren Erscheinungsbild.

Symptome entsprechend der antisozialen Persönlichkeitsstörung

Was die Diagnosekriterien der **antisozialen Persönlichkeitsstörung** betrifft, so legt Furnica nahe, dass es sich bei auftretenden antisozialen Episoden nicht um Wiederholungen, sondern um Einzelfälle handelt, die aus einer Angst heraus geboren werden, dass die Rechte des Betroffenen verletzt werden. Es handelt sich nach Furnica also nicht um eine fehlende Anpassung, sondern eher um eine Hyperanpassung, was die Diagnose einer antisozialen Persönlichkeitsstörung nicht rechtfertigt (Furnica 2006, 46–47).

Um eine antisoziale Persönlichkeitsstörung zu diagnostizieren, müssen laut ICD 10 mindestens drei von sieben Kriterien erfüllt werden. Hier erfüllt Dagobert wieder Punkt (1), nämlich die mangelnde Empathie, ebenso Punkt (3), die Beziehungsschwäche. Zumindest in seinem Auftreten seit 1952 missachtet er keine sozialen Normen mehr und obwohl er immer wieder laut wird und reizbar ist, wirkt er dabei sehr theatralisch und daher würde ich diese Erscheinung eher der histrionischen Störung zuweisen. Auch für eine antisoziale Persönlichkeitsstörung reichen die erfüllten Kriterien nicht aus.

Ressourcen und Defizite in den personal-existentialen Grundmotivationen

Die personal-existentialen Grundmotivationen (GM) sind die Bezeichnung der tiefsten Motivationsstrukturen der Person in ihrem Streben nach Existenz. Sie greifen die Grundfragen auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist und die die Grundbedingungen der Existenz sind. Ist eine Grundmotivation nicht erfüllt, ist die Existenz defizitär. Störungen der Grundmotivationen stellen den Hintergrund der Psychopathologie dar. Sie verlangen dem Menschen eine vierfache Einwilligung ab:

1. GM: „Ja zur Welt“; Halt, Raum, Schutz suchen, um in der Welt zu sein.
2. GM: „Ja zum Leben“; Nähe, Zeit, Beziehung, Zuwendung zu Werten.
3. GM: „Ja zum Personsein“; Abgrenzung, Individualität, Wertschätzung, um selbst sein zu dürfen.
4. GM: „Ja zum Sinn“; Tätigwerden in Hingabe an Produktivität, Erleben, Erhalten von Werten, weil der Mensch Sinnvolles will. (Längle 2013)

Die erste Grundmotivation

Dagobert hat sich einen Ort der scheinbaren Sicherheit geschaffen, indem er sich den Geldspeicher gebaut hat. Ausgestattet mit allen nur erdenklichen Abwehrrichtungen, vertraut er aber doch letztendlich nur auf sich, was die Abwehr seiner Feinde betrifft. Selbst wenn er Donald als Wachmann abstellt oder sich ein neues Überwachungsgerät von Daniel Düsentrieb basteln lässt (das er nie bezahlt), wacht er doch in seinem Geldspeicher über seine „geliebten Talerchen“, denn seinen Halt findet er nur in seinem Besitz. Aber doch sieht er seinen Reichtum immer wieder bedroht und reagiert auf diesen Kontrollverlust mit dem Gefühl, den Halt zu verlieren, ins Bodenlose zu fallen (vgl. Furnica 2006, 49).

Die zweite Grundmotivation

Furnica spricht in der zweiten Grundmotivation von einer Wertblindheit, Wertverwechslung, Wertgebung statt Wertfindung. Blind für den Eigenwert der Dinge wird bloß deren Nutzwert gesehen. Dagobert erlebt sich als Kind einer verarmten, traurigen, beschämten Familie. Er erfährt den Druck, der auf ihm als letztem männlichen Nachkommen lastet: Wenn er zu Geld kommt und die Besitzungen der Familie zurückkauft, dann kann man selbst wieder stolz sein, dann kann man auf ihn stolz sein. Er erlebt eine Verzweckung seiner Person. Man ist nicht auf ihn stolz, weil er so ist, wie er ist, sondern erst, wenn er die Wünsche der Älteren erfüllt hat. Die Wünsche an denen sie gescheitert sind, oder für die sie nicht den Mut aufgebracht haben, es zu versuchen. Man könnte ihn vielleicht sogar ein „Eislaufkind“ nennen, dazu getrieben als Stellvertreter das Leben der Eltern zu leben, deren Träume zu träumen, sich und seine Bedürfnisse hintanzustellen. Genauso macht er es im Leben. Er ist nicht Cowboy, Kapitän oder Geschäftsmann, weil es ihn freut, weil er sich darin spürt, weil er sich dafür entscheidet. Er wechselt seine Berufe nach Rentabilität. Wo Geld sein könnte, da zieht es ihn hin. Im Wechseln von Tätigkeiten zeigt er eine unglaubliche Flexibilität. Er ist in jedem Geschäftsbereich zu Hause. Er produziert Schuhe, Kleider, Autos, Lebensmittel, Softdrinks, Mikrochips etc.; baut Kaffee, Gemüse, Obst etc. an; sucht zu Land und zu Wasser nach Schätzen; beschäftigt weltweit abertausende Arbeiter, Forscher, Erfinder, Buchhalter etc. Es gibt keinen Bereich in dem Duck nicht zu finden ist, sofern dieser das Potential hat seinen Gewinn zu vermehren. Carl Barks lässt ihn das so ausdrücken: „Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle! Ich bin Dagobert Duck, Großbankier, Großindustrieller, Großhändler. Kurz, bei mir können Sie alles kaufen.“ (Scrooge McDuck, in: Carl Barks: Micro-Ducks from Outer Space, 1976) Und das Wort „alles“ meint er wörtlich.

Starr hingegen ist er in Beziehungen. Zu seiner Herkunftsfamilie kommt er erst wieder als er Geld hat, die Familie erlebt er als moralischen Klotz am Bein, Frauen sieht er nicht einmal an.

Beziehungen zu Frauen gibt es nicht. Den Avancen von Gitta Gans versucht er mit aller Macht und Schläue zu entgehen. Es ist ihm eine der erschreckendsten Vorstellungen, er müsste sie zu einem Essen einladen. Alles was nicht der Erfüllung seines Modells dient, nimmt er auch nicht wahr. Alles was ihn aufhalten könnte, oder ihn zu einem Umweg zwingen könnte, blendet er aus. Er ist zu sich und seiner

Umwelt kalt und gefühllos. Als Verwandter bedient er sich seiner Neffen, deren Arbeitskraft und Intelligenz. Er verzweckt sie zu seinen Gunsten, erpresst Donald zur Arbeit, zahlt äußerst schlecht oder meist gar nicht. Als Chef ist er ein herrschsüchtiger Tyrann, der seine Mitarbeiter schlecht behandelt und dabei noch der Meinung ist, sie würden das verdienen. Obwohl er sie braucht um sein weltweites Imperium halten zu können, empfindet er ihre Bezahlung als Angriff auf seine Person.

In seiner Genussfähigkeit ist Dagobert bis aufs äußerste eingeschränkt. Wir kennen Dagobert als Knauser und Pfennigfuchser. Diese Eigenschaften allein widersprechen eigentlich schon dem Gedanken der Genussfähigkeit. 1947 wird ein alter Mann vorgestellt, der beim Weihnachtessen zu dem er seine Neffen einlädt auch tatsächlich richtiges Essen aufischt. Dazu gibt es noch Limonade und Süßigkeiten. Außerdem wohnt er in einem großen Herrenhaus, das er für sich allein bauen ließ. Diesem Bild werden wir in den nächsten 65 Jahren nicht mehr begegnen. Nicht nur, dass Dagobert sich in seinen Geldspeicher zurückzieht um dort sehr spartanisch zu leben, er wird auch so essen. Oftmals sehen wir Szenen in denen Dagobert sich von Wasser, trockenem Brot und einem gelegentlichen Stück hartem Käse ernährt. Außerdem verwendet er Teebeutel immer mehrmals (Disney 2011: „Ich würde gar nicht zu Mittag essen, wenn es mir der Arzt nicht verordnet hätte...“).

Steht ihm der Appetit nach einem nahrhafteren Menü oder gar einem Kuchen, so besucht er gern Donald oder Oma Duck, die ihn bekochen. Möchte er seinen Geldspeicher nicht verlassen, so lädt er gelegentlich auch seine Neffen zum Essen ein, was für die Neffen bedeutet, dass diese ihr eigenes Essen und eine Ration für ihn mitbringen müssen. Diese kostenlosen Speisen kann er durchaus genießen. Vor allem aber genießt er deren Kostenlosigkeit.

Überhaupt bereitet ihm jeder gesparte Kreuzer Genuss. So sucht er im Park nach den Zeitungen vom Vortag, verschickt sich selber im Paket, statt ein Bahnticket zu kaufen und lässt sich von Daniel Düsentrieb seine Jahrzehnte alten Gamaschen wieder und wieder flicken. In einer Geschichte aus dem Jahr 1966, *Der arme reiche Mann*, erklärt er Donald, dass es für einen Mann in Donalds Alter allmählich an der Zeit sei Erfolg zu haben und reich zu sein, da es keine größere Annehmlichkeit gäbe als ein Vermögen, wie er es sein Eigen nennt. „Schalen Genüssen, als da sind rauchen, reisen, Kinolaufen, und so weiter und so fort, musst du entsagen. Dafür wirst du die wahren Freuden des Lebens kennenlernen... so wie ich.“ Erklärt er dem Neffen. Gleichzeitig führt er in dieser Geschichte einen erbitterten Kampf gegen Motten, Mäuse, Spinnen und die Panzerknacker, die alle seinem Vermögen bedrohlich werden könnten. Zitat: „Aber lebend sollen sie keinen Pfennig von mir in die Hand bekommen.“ Donald kommentiert seines Onkels Verhalten mit dem treffenden Satz: „Hast du mir nicht gerade erklärt, dass Geld so eine große Beruhigung sei?“ Aber Dagobert kämpft um sein Geld unter Einsatz seines Lebens. Jede mögliche oder phantasierte Bedrohung seiner Münzen bedroht ihn in seiner Existenz und führt zu einem hysterischen Anfall, der ihn in seiner Handlungsfähigkeit extrem einschränkt.

Geklärt ist noch nicht, wo Dagobert Genuss empfindet. Wo ist er in seinem Mögen? Wo lebt er die zweite Grund-

motivation? Es gibt eine Sache – und wirklich nur eine – in der er völlig aufgeht, in der er ganz in seinem Mögen ist: das Bad in den Münzen. In der Geschichte aus dem Jahr 1966 *Der arme reiche Mann* sagt er: „Aah, Geld! Es ist mir ein Hochgenuss, wie ein Seehund hineinzuspringen und wie ein Maulwurf darin herumzuwühlen und es in die Luft zu schmeißen, dass es mir auf die Glatze prasselt.“ Er erzählt weiter, dass ihm sein tägliches Geldbad eine liebe Gewohnheit geworden ist, ohne die er sich nicht mehr wohlfühlt. Es findet sich also ein Genuss in Dagoberts Leben und natürlich ist er zu einhundert Prozent mit Geld verbunden.

Die dritte Grundmotivation

Dagoberts innere Leere, der fehlende Bezug zu sich und zu anderen wird in den Geschichten nicht verdeckt, sondern plakativ beschrieben. Alles wird verdrängt und dominiert von seiner Zielfixierung. Alles wird von ihm bewertet unter dem Gesichtspunkt der Verwendbarkeit, der Nützlichkeit. Seien es Dinge, Menschen, Tiere oder er selbst. Hier passt ein Zitat von Koch (2008, 30), das man von ihrer Fallvi-gnette eins zu eins übernehmen kann: „Einen anderen Menschen oder eine Situation auf sich wirken zu lassen, warten können, die Dinge sich entwickeln lassen – das alles ist ihm fremd oder er hält es nicht aus. Seine permanente innere und äußere Unruhe (als psychodynamische Schutzreaktion) lässt ihn über Grenzen gehen – eigene und fremde.“ Dazu bemächtigt er sich immer der Unterstützung seiner Neffen, meist durch Hinterlist, Drohung und dem ständigen Verweis auf die Schulden, die Donald bei ihm hat. Schwerste Arbeiten nennt er dabei leichte Handarbeit, gefährliche Schatzsuchen deklariert er als entspannende Urlaubsreisen. Manchmal verspricht er seinen Neffen auch Lohn – Dagobert zahlt jedem 30 Kreuzer die Stunde. Für ihn ist das ein fürstlicher Lohn, da er jedes Mal Höllenqualen erleidet, wenn er sich von einem seiner geliebten Taler trennen muss. Donald hat jedoch meist das Pech, nach getaner Arbeit kein Gehalt zu bekommen, sondern seinem Onkel noch mehr schuldig zu sein, weil er wieder irgendetwas verloren, ruiniert oder vergessen hat. So hat kaum eine Geschichte ein wirkliches Happy End. Dagobert hat meist bekommen was er gewollt hat, ist aber dennoch in Rage, weil ihn der Gewinn auch etwas gekostet hat. Alles wird von ihm nach seinem Nutzwert, nicht nach seinem Eigenwert bemessen. Sein eigener Selbstwert ist an das Erreichen seines ersten Zieles: der reichste Mann der Welt zu werden, gebunden. Später an die Erreichung seines zweiten Zieles: der reichste Mann der Welt zu bleiben. Ohne diese Ziele gibt es ihn nicht, Dagobert existiert durch sein Schwarz-Weiß-Denken. Seinen Selbstwert erhofft er sich in der Erreichung seines Zieles.

Die vierte Grundmotivation

Dagobert macht sich seinen Sinn selbst. Er setzt sich ein Ziel und arbeitet darauf zu. Ein selbst gesetzter Sinn ist aber kein Sinn, laut Frankl. „Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden. Was sich erzeugen lässt, ist entweder subjektiver Sinn, ein bloßes Sinngefühl. Oder – Unsinn.“ (Frankl 1998, 15; zitiert aus Furnica 2006)

Durch seine starke Zielfixierung kann Dagobert andere Möglichkeiten nicht wahrnehmen und wenn, wehrt er sie rasch ab, damit sie ihn nicht an seiner Zielerreichung hin-

dern. Die Gegenwart zählt kaum für ihn, wichtig ist die Zukunft. Er konzentriert sich immer auf ein ungewisses Außen, auf die Gefahr ein anderer könnte reicher werden als er, oder ein anderer könnte ihm seinen Reichtum nehmen. So lebt er ein provisorisches Leben.

Schlussbetrachtung: Was bleibt von Dagobert?

Was bleibt von Dagobert am Ende einer Geschichte, am Ende dieses Artikels? Bleibt ein Gefühl? Hat man ihn ins Gefühl bekommen, ihn als literarische Person? Nein, dieser Eindruck bleibt einem verwehrt. Dagobert bleibt einem im Gedächtnis als Handelnder, immer in Action, immer im Tun, im Agieren, im Reagieren, immer um etwas zu erreichen, nie um des Handelns wegen. Dagobert die „Action-Figur“ so zu sagen.

Wir sind nur Leser, wir klappen die Buchdeckel zu, wenn wir genug haben. Aber seine Verwandten, seine Angestellten, seine Konkurrenten, die können nicht weiterblättern. Warum das von Belang ist? Weil Dagobert Duck eine fiktive Figur ist, die höchstwahrscheinlich einige Kollegen in der realen Welt hat ...

Literatur

- Barks C (1976) Uncle Scrooge Nr. 130: Micro-Ducks from outer Space. <http://www.comicbookbrain.com/large-carl-barks-uncle-scrooge-2.php>
- Dickens C (2005) Alle Weihnachtserzählungen. Pöbneck: RM Buch
- Disney W (1966) Donald Duck, Sonderheft, 4/1966, Der arme reiche Mann. 13, 34 http://www.duckipedia.de/index.php5?title=DDSH_4
- Disney W (2011) Lustige Taschenbücher, English Edition 5. Köln: Ehapa, 76
- Furnica C (1999) Die „Paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In: Existenzanalyse, 1, 13–17
- Furnica C, Furnica AM (2006) Die para-existentielle Persönlichkeitsstörung. Ein existenzanalytischer Beitrag zur Theorie der Persönlichkeitsstörungen. In: Existenzanalyse 23, 2, 42–51
- Koch C (2008) Der Traum – ein Leben? In: Existenzanalyse 25, 1, 26–33
- Längle A (2003) Lexikalische Kurzfassungen zu Emotion und Existenz. 214
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse Grundlagen. Wien: Facultas
- Rosa D (2011) Onkel Dagobert – Sein Leben, seine Milliarden. Die Biografie von Don Rosa. Köln: Egmont Ehapa, 4. Auflage

Anschrift der Verfasserin:

MAG. PH.DR. BARBARA GAWEL
Hernalser Hauptstraße 101/15–16
A–1170 Wien
www.barbaragawel.at
praxis@barbaragawel.at

WENN MIR DER PATIENT SO FREMD IST UND ICH SO ANDERS BIN – KANN DA BEGEGNUNG GELINGEN?

AARON SCHAWALDER

Der vorliegende Artikel handelt vom Erleben von Fremdheit und Andersheit im Umgang mit unseren Patienten. Im Versuch einer knappen phänomenologischen Annäherung und Bezugnahme zur existenzanalytischen Basisliteratur wird das Thema zunächst allgemein beleuchtet. Anschließend wird es anhand eines konkreten Patientenbeispiels überprüft und vertieft. Hindernisse und Grenzen werden dabei sichtbar. Diese können durch Copingreaktionen bedingt sein. Im Falle von Persönlichkeitsstörungen kommt es dabei auf Seiten des Therapeuten zum ‚Mauergefühl‘. Das Fremdheitserleben des Therapeuten bedeutet nicht, es gebe keine Fortschritte in der Therapie. Copingreaktionen sind Schutzreaktionen. Geschützt werden will Gutes. Das gilt es in der Therapie entsprechend ernst zu nehmen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Begegnung, Dialog, Fremd, Anders

WHEN THE PATIENT IS SO STRANGE TO ME AND I AM SO DIFFERENT – CAN ENCOUNTER TAKE PLACE?

The following article deals with the experience of strangeness and otherness in the handling of our patients. The theme is first of all broadly illuminated, attempting a brief phenomenological approach with reference to existential analytical basic literature. Subsequently it is reviewed and deepened by means of a concrete case study. Obstacles and limits become visible in the process, which could be caused by coping reactions. In cases of personality disorders it thereby leads to a "wall feeling" on the side of the therapist. The experience of strangeness of the therapist does not mean that there is no progress in therapy. Coping reactions are protective reactions. The good wants to be protected. This is to be taken seriously in therapy in an appropriate manner.

KEYWORDS: encounter, dialogue, strange, different

Fremd und Anders

Es gehört zum Wesen des Menschen Begegnen zu wollen. Personale Begegnung ist das intendierte Antreffen eines Du. Begegnung macht Beziehungen wesentlich, da über die Begegnung die andere Person, anderes Wesen, angetroffen wird. Für das existenzanalytische Arbeiten ist Begegnung daher zentral. Das Erleben des Fremd-seins und Anders-sein gehören dazu. In unserer alltäglichen Praxiserfahrung stoßen wir aber auf Hindernisse und Grenzen. Begegnung ist nicht „machbar“.

In einer knappen Annäherung gehe ich der Frage nach, was wir zum Ausdruck bringen, wenn wir sagen, jemand sei uns „fremd“ und wir seien „anders“. Worauf nimmt mein Anders-sein Bezug angesichts von etwas Fremdem? Anhand eines konkreten Patientenbeispiels wird dies illustriert und Hindernisse in der konkreten Praxiserfahrung werden aufgezeigt.

Die Begriffe des Fremden und des Anderen

Es ist hilfreich, sich zunächst die Wortbedeutungen der Begriffe „fremd“ und „anders“ näher anzuschauen, da darin bereits Wesentliches enthalten ist. Das Digitale Wörterbuch der Deutschen Sprache (DWDS) der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften (www.dwds.de) erläutert „fremd“ im etymologischen Wörterbuchteil als „von auswärts stammend, nicht heimisch, nicht zugehörig, unbekannt“. Das Wort beinhaltet in seiner Grundbedeutung „entfernt, fern“. Bezogen auf das Erleben heißt das: Wo etwas „fremd“ ist, ist es nicht nur etwas, das einem „nicht zugehört“, in dem man „nicht heimisch“ ist, sondern obendrein auch etwas, das einem „nicht nahe“ ist. Thematisch wird in

diesem Begriff damit eine erlebnismäßige „räumliche“ Dimension betont.

Zum Begriff „anders“ heißt es im etymologischen Wörterbuchteil des DWDS: „gegenteilig, unterschiedlich“ und das Wort „ander“ ist ein Ordnungszahlwort der Zweizahl und meint „der zweite“ von Zweien, „einer (von zweien), nicht derselbe“. Darin ist thematisch die Bezogenheit, das Dialogische angelegt und betont. Ein Zweites kann nur ein Zweites sein in Bezug auf ein Erstes. Das eine ist nicht ohne das andere.

Wie zeigt sich mir Fremdes und Anderes

Wie erlebe ich Fremdes und Anderes? Wie zeigt es sich mir? Ich spüre einen deutlichen Unterschied im Erleben. Wenn ich im Zusammensein mit einem guten Freund erlebe, „*du bist so anders als ich*“, dann spüre ich, dass dieses Andere etwas ist, das nicht das Meinige ist, das nicht „Ich“ bin, bei dem aber beides „nebeneinander“ sein kann, sich „nahe“ sein kann. Da ist eine Achtung spürbar und „die Distanz stimmt“. Dieses Andere kann mich bereichern. Das Erkennen dieses Anderen hilft mir gleichzeitig, etwas von mir zu „sehen“. Es braucht aber auch eine gewisse Energie, immer wieder neu den Dialog zu suchen, die Begegnung zu wagen, den Spannungsbogen zum Du zu bilden. „Nur mit mir sein“ mag bequemer erscheinen. Dieses Engagement hat „seinen Preis“.

Dieses Andere kann mich überraschen, freuen, glücklich machen, beruhigen, entlasten oder auch verstören, verunsichern, erschrecken, ängstigen, aufwühlen etc. Diesen Erlebnisweisen gemeinsam ist aber ein Gehaltensein in diesem Ich-Du, das sich wie ein gutes Umfangensein anfühlt, diese stimmige Distanz, die Achtung, der Respekt.

Im Erleben des Fremden ist deutlich eine „Distanz“

spürbar. Das ist wie etwas Trennendes. Es ist etwas Unvertrautes, etwas, das „nicht einzuordnen“ ist. Im Erleben des Fremden „fehlt“ mir etwas. Es ist unvollständig. „*Ich kenne dich nicht.*“ Das kann meine Neugierde wecken und ich möchte mich annähern, begegnen. Ein Spüren, dass da etwas ist, das gut sein könnte, das ich achten möchte, das ich schätzen könnte, das mich bereichern könnte. Fremdes kann aber auch Abwehr in mir auslösen. Ein inneres Sich-wehren gegen etwas, das auf mich zukommt, das ich nicht „will“ oder das vielleicht bereits wie in mich „eingedrungen“ ist, ohne dass es Gelegenheit gegeben hätte, es zu „sehen“. Vielleicht möchte ich mich abwenden davon. Ich kann Abscheu, Ekel, völliges Unverständnis, Ärger etc. erleben. Es tauchen Befürchtungen, Phantasien, Vorstellungen auf und ich möchte mich schützen. Im Erleben des Fremden ist viel Unverstandenes, Unreflektiertes enthalten. Es ist eben unvollständig. Es fehlt das Erkennen. Etwas oder vieles konnte noch nicht erfasst, nicht nachvollzogen, noch nicht erkannt werden.

Die existentielle Situation des Menschen ist dialogisch

Zusammengefasst scheinen sich im bisher Beschriebenen zwei Aspekte wesensmäßiger Unterschiede zwischen Fremd und Anders zu zeigen: Es besteht ein Unterschied in der *Distanz* und ein Unterschied im Ausmaß des *Erkennens*.

In der Existenzanalyse verstehen wir die existentielle Situation des Menschen als dialogisches Grundmodell. Dialog heißt „*Zwiesgespräch*“ (DWDS). Der Mensch, der sich in der Welt vorfindet („*existentielle Vorfindlichkeit*“) und sich als „*Daseiender*“ entdeckt, erlebt sich in einer unaufhebbaren Beziehung zur „Welt“. In dieser steten Bezogenheit wird er auch stets angesprochen und „*angefragt*“. Er will nicht bei sich bleiben. Er ist beeindruckbar und kommt über das Verstehen, die Stellungnahme zum Antworten, zum Ausdruck, zu einem entsprechenden Verhalten (Längle 2013, 41ff, 88ff). Es gehört zum Wesen des Menschen, Antwortender zu sein. Mit diesem Prozess, der methodisch in der Personalen Existenzanalyse gefasst ist, sind wir stets aufs Neue beschäftigt, sei es in unserem Alltag oder eben spezifisch in unserer existenzanalytischen Arbeit. Dieses Antworten setzt voraus, dass der Mensch sich selber offen belegend seine Intimität und Ursprünglichkeit findet, die in ihrer Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit eine *Andersheit* ist. Es braucht diesen Dialog, um die Distanz zu überwinden und ein Erkennen zu ermöglichen.

Die Person ist auf Begegnung ausgerichtet

In seiner Intentionalität „*streckt sich der Geist des Menschen in die Welt hinaus*“. Er will begegnen. Begegnung meint den Prozess des Aufsuchens der Person, des „Du“. Der Mensch, der in einer steten *Ich-Du-Polarität* steht, möchte durch das Erkennen, Verstehen und Beantworten eines „Du“ durch sein „Ich“ mit seinem Erkennen, Verstehen und Beantworten in eine *Ich-Du-Relation* kommen (dazu z. B. Längle et al. 2000 oder Längle 2006, 66 u. a.). Damit überwindet die Person, die sich abgrenzen möchte, die Gefahr der Verein-

samung, und indem der Mensch sich so als Person vollzieht, erlebt er sich gemäß existenzanalytischem Verständnis als „Ich“ (Längle 2006, 70).

In Bezug auf dieses untrennbare Ich-Du-Paar sagt Martin Buber: „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Buber 2006, 12) Ernesto Spinelli, Professor an der Regent's College School of Psychotherapy and Counselling Psychology in London, beschreibt in seiner Einführung in die phänomenologische Psychologie (Spinelli 2005), wobei er ebenfalls Buber zitiert: „... *the I-You relation reveals that both 'I' and 'You' co-exist as an inseparable inter-relation whose truthful meanings are not 'handed down', directed or predetermined by one party to another. Buber argued that in order for us to approach an I-You encounter it is necessary for each of us to enter into a full dialogical relation with the other and, to 'live this situation not merely from his own end but also from that of his partner: he must practise the kind of realisation which I call inclusion ... [Each] ... must stand not only at his [or her] own pole of the bipolar relationship but also at the other ... 'The I-You relationship is not necessarily about equality, or full reciprocity or empathy. It is much more about respect for the other in his or her otherness and involves practising what Buber termed inclusion, which rules out full mutuality.*“

In der Begegnung wird Distanz überwunden, geschieht Erkennen, wird unser Anderssein erlebbar, sichtbar, greifbar. Das Anderssein ist wie aufgehoben und geschützt in dieser Ich-Du-Relation. So ist das Erleben in der Qualität dann auch gekennzeichnet durch eine respektvolle Nähe, durch das Erleben des So-sein-dürfens, des Sich-zeigen-dürfens. Die „*doppelte Offenheit*“ der Person (Längle 2006, 75), dieser simultane Bezug zur Innen- und Außenwelt, ist erlebbar. Die Ebene der 3. Grundmotivation, in der es um unsere Unverwechselbarkeit, Einzigartigkeit, Unterschiedlichkeit und Abgrenztheit (ebd., 5) und um Achtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung (ebd., 29ff) geht, ist erreicht und wird gefördert.

Vom Erleben des Fremden zum Erleben des Anderen

Aus dem bisher Gesagten wird deutlich, dass der Prozess der Begegnung der Weg ist, um von einem Fremdheits-erleben zum Erleben einer Andersheit zu kommen. So gilt es auch für das existenzanalytische Arbeiten, in der (wie bereits erwähnt) Begegnung zentral ist. Wir möchten zum Wesen des Patienten vorstoßen, möchten die Person mobilisieren, damit sie „*heraus-treten*“, „*sich herausheben*“ kann („*ex-sistere*“) (Längle 2013, 90). Ob uns das aber stets gelingt? Und wenn Nein – woran mag es liegen?

Franco

Nachfolgend berichte ich über mein Fremdheitserleben in einer Therapie bei einem Patienten in meiner psychiatrischen Praxis.¹

Auszug aus der Biographie

Franco², damals 42-jährig, stammt aus einer einfachen Arbeiterfamilie. Die Wohnsituation der Familie war durch wiederholte Umzüge instabil. Nach Kindergartenbesuch und regulärer Einschulung zeigte Franco in der Primarschule zunächst gute bis sehr gute Leistungen, wofür er gehänselt wurde. Zuhause herrschte eine sehr gewaltbereite Atmosphäre. Der Vater war Alkoholiker. Insbesondere unter Alkoholeinfluss wurde er gegenüber Franco und auch gegenüber seiner Mutter gewalttätig. Die Kinder zu lieben „war schlicht unmöglich für den Vater“. Anerkennung gab es höchstens für gute Leistungen. Gewalterinnerungen gehen bis in die Kindergartenzeit zurück. Es gab Ohrfeigen, Faustschläge auf den Oberkörper, Tritte, Anwendung eines Gürtels und anderer Gegenstände. Im Rahmen der destruktiven Trennung der Eltern (die definitiv vollzogen war, als Franco zwölf Jahre alt war), in der sich die Kinder „zwischen Stuhl und Bank“ fühlten und in der Franco schon früh „halb selbstständig“ werden musste, sind seine schulischen Leistungen in der Primarschule so sehr eingebrochen, dass er die vierte Klasse wiederholen musste und in die Sonderschule abgestuft wurde. Der Vater war „extrem überfordert“, die Mutter „stark depressiv“. Von ihr gab es Vorwürfe an Franco, er sei der Auslöser für die Scheidung der Eltern. Auch die Mutter trank dann Alkohol. Sie musste nach einem Suizidversuch mit einer „deftigen Psychose“ psychiatrisch hospitalisiert werden. Franco hatte „sehr“ Angst, die Mutter könnte das nicht überleben. Er entwickelte eine enge Bindung zur ihr. Gleichzeitig wurden die Kinder vernachlässigt. Nach der offiziellen Scheidung der Eltern konnte Franco seine schulischen Leistungen wieder stabilisieren. Er schaffte den Übertritt in die Real- und später in die Sekundarschule. Ein Versöhnungsversuch der Eltern nach der Scheidung scheiterte „jämmerlich“. Erst als Franco 15 Jahre alt war, zog der Vater definitiv in eine eigene Wohnung um. Als Franco 16 Jahre alt war, hörte der Vater mit Schlägen auf. In der Pubertät/Adoleszenz hatte Franco nie eine Freundin. Er „kam nie gut bei Frauen an“, was für das „Selbstwertgefühl nicht immer optimal“ war. Der Vater bezeichnete ihn einmal als Homosexuellen, weil er keine Beziehungsgeschichten hatte. Als Franco 17 Jahre alt war, machte die Mutter einen zweiten Suizidversuch. Franco kam von der Schule nachhause und fand seine Mutter, nachdem sie viele Medikamente geschluckt hatte. Ein schockierendes Erlebnis. Damit kam es zu einer „Weichenstellung“. Das Sorgerecht für die Kinder wurde dem Vater übertragen. Bald schon kamen die Söhne aber zur Mutter zurück. Franco begann, für seine Mutter zu sorgen. In der Berufswahlphase kümmerte sich Franco in Eigeninitiative um eine Ausbildung. Seinem Berufswunsch Elektroniker folgend absolvierte er zielstrebig eine Elektronikerlehre und die Berufsmittelschule. Nach Lehrabschluss arbeitete er zwei Jahre auf dem Beruf, dann hatte er „die Schnauze voll“ und kündigte. Nach wie vor bei der Mutter lebend absolvierte er erfolgreich ein Elektrotechnikstudium. Danach war er als Entwickler tätig und konnte bald aufsteigen. Wegen Auftragsmangel verlor er mehrfach Stellen, fand

aber stets neue Anstellungen. Franco lebte weiterhin (und bis heute) im selben Haus wie die Mutter (beide in je eigener Wohnung). Er schaffte die Ablösung von ihr nicht wirklich. Erst 34-jährig ging Franco eine längere Partnerschaft ein. Das Paar verlobte sich und lebte zusammen, mit dem Ziel zu heiraten. Dies war die erste wirklich tiefere Partnerschaft für Franco. Im 36. Lebensjahr kam es allerdings nach gut dreieinhalb Jahren zum Beziehungsbruch. Seine Freundin zog zu einem anderen Mann. Im selben Jahr erlitt die Mutter eine Apoplexie und musste in der Folge psychiatrisch hospitalisiert werden. Ebenfalls im selben Jahr verstarb der Vater nach einjähriger Leidenszeit an einem Hirntumor und Franco hatte auch wieder eine Stelle verloren – mehrere Schicksalsschläge in kurzer Zeit. Im Sinne einer „Flucht nach vorne“ ging Franco 37-jährig eine neue Partnerschaft ein. Er zeigte seiner Partnerin gegenüber wiederholt „harte Reaktionen“ (abweisende Verhaltensweisen). Er hatte Angst vor dieser Beziehung und tat sich schwer, seine Freundin ins Herz zu schließen. Gleichzeitig hielt er einen Kontakt mit einer anderen, ihm intellektueller und ebenbürtiger erscheinenden Frau aufrecht. Er wollte sich beide Optionen offen halten. Schließlich trennte sich auch diese Partnerin von ihm. Als Franco im darauffolgenden Jahr bei rezessiver Wirtschaftslage wieder eine Stelle verloren hatte, kam es zur depressiven Dekompensation mit schweren Selbstvorwürfen. In dieser Situation suchte Franco therapeutische Hilfe.

Auszug aus dem Therapieverlauf

Im Rahmen der Dekompensation flammte Francos Alkoholproblem erneut auf. Hatte Franco an den Wochenenden Zeit für sich, weil er nicht in Aufgaben oder Projekte involviert war, dann kamen in ihm sehr unangenehme Emotionen und hartnäckige selbstabwertende Gedanken auf, die er jeweils mit Alkohol betäubte. Im Verlaufe der Therapie nahmen diese selbstabwertenden Gedanken ab und es tauchte mehr Reue und Trauer z. B. in Bezug auf sein Beziehungsverhalten auf. Leider ist es Franco nur selten gelungen, diese inneren Regungen als etwas Positives, wenn für ihn auch Unangenehmes anzunehmen. Er betäubte auch diese meist mit Alkohol, da er meinte, sie nicht aushalten zu können.

In einem Gespräch berichtete mir Franco vom Abschlussabend der Therapiegruppe für kontrolliertes Trinken, an der er teilgenommen hatte. Thema war das Ergehen der Gruppenteilnehmer am Ende dieses Angebotes. Ein Teilnehmer der Gruppe berichtete offen von seinem Erleben. Dabei weinte er. Dieses Weinen war Hauptthema unseres Gespräches: Franco war das „so peinlich“, dass der Teilnehmer so weinte. „Ich war persönlich überfordert.“ ... „Was soll jetzt das, weshalb beginnt der zu heulen.“ ... „Ich hab es als lächerlich empfunden, dass der zu heulen beginnt ... als Schwächling.“ ... „Am liebsten wäre ich rausgelaufen.“ ... Warum? „Ich habe es nicht gerne“, sagte er mit energischer Stimme. ... Sie haben es nicht gerne ... „Nein“ und energisch: „Es gehört sich ja nicht ... bitte!...“ ... „Was die anderen denken und fühlen war ihm [Franco meinte den Teilnehmer, der so offen war] egal“. Davon ist Franco aus-

¹ Patient, der physische und psychische Gewalt in seiner Kindheit und Jugendzeit erlebte, Persönlichkeitsstörung, St n depr. Episode, Alkoholabhängigkeitssyndrom mit episodischem Substanzgebrauch. Name geändert.

² „...“ meinen in diesem und dem folgenden Abschnitt stets wörtliche Zitate von Franco.

gegangen. ... „Das ist ein rücksichtsloses Verhalten, wenn er da in Tränen ausbricht. ... Er zeigt da seine Gefühle.“ ... „Er müsste sich zusammenreißen!“ ... „Es gehört sich nicht.“ „Das ist eine Provokation.“ „Ungeheuerlich“ ist das, doppelte er nach. Franco fühlte sich sehr unwohl. Er wäre am liebsten aus der Gruppe davongelaufen.

Ich versuchte im Gespräch mit ihm darauf zu schauen, was ihn berührte. Da ist ihm etwas ganz nahe gegangen. Er schien sich stark gegen etwas wehren zu müssen. Mein vorsichtiges Anfragen und Zuwenden führte bei ihm allerdings dazu, dass er das Gefühl hatte, wir würden aneinander vorbeireden. Und da hatte er in gewisser Weise auch recht. Es ist mir nicht gelungen, ihn in seinem Erleben tiefer zu erreichen und ihm nahe zu sein. In seinem starren Festhalten daran, dass Schwäche zeigen lächerlich ist und in der Öffentlichkeit (selbst wenn es eine Therapiegruppe ist) eine Ungeheuerlichkeit, eine Zumutung darstellt, war er mir sehr fremd. Ich habe ihm mitgeteilt, dass es mir schwer fällt, ihn in dem zu verstehen, was ihn da bewegt und dass er es mir schwer macht, ihm in seinem Erleben nahe zu sein. Ich habe ihm mein Erleben, wenn sich mir jemand entsprechend öffnet, angeboten. Daran konnte er ein wenig erahnen, dass er sein Erleben und seine Verständnisweise wie automatisch generalisiert. Zunächst verstand er das aber gleich so: „Und jetzt bin ich also schuld daran, dass der ... [Teilnehmer]... geheult hat.“ Das war irritierend, da Schuld kein Thema war und weder ich noch er etwas in diese Richtung gesagt hatten. Meine Klarstellung diesbezüglich war hilfreich.

Solche psychodynamische Reaktionen sind Schutzreaktionen. Es ist wichtig, diese ernst zu nehmen. Sie zeigten sich mir bei Franco als Peinlichkeit – als Schamproblem (Längle 2006, 21). Mit dieser Scham schützte Franco sein eigenes, kostbares Person-sein, das dadurch aber vor mir verborgen blieb.

Wie ist es mir mit Franco ergangen?

Ich arbeite in meiner Praxis oft mit traumatisierten Menschen. Von meinem theoretischen Hintergrund her könnte ich mir „zurechtlegen“ und „erklären“, was da geschieht. Und doch: Auch wenn ich die Biographie kenne und manche Zusammenhänge „verstehe“ (z. B. dass es für Franco als Kind schlicht gefährlich war, Gefühle wie Traurigkeit zu zeigen), ist mir Franco in seiner Hartnäckigkeit, wie er auch nach längerem Therapieverlauf und gewonnenem Vertrauen in mich seine Haltung zum Zeigen von Gefühlen wie Traurigkeit etc. vertrat, fremd geblieben. Ich verstand ihn nicht. So intellektuell und in vielen Dingen auch verständlich Franco war, so stieß ich bei ihm doch wie auf eine Wand. Sein Erleben von Schmerz und Trauer wurde von ihm wegerationalisiert, indem er ganz allgemein darüber sprach, ob man nun Gefühle in der Öffentlichkeit (oder selbst in einer Therapiegruppe oder im Einzelgespräch) zeigen solle oder nicht. Franco musste Distanz nehmen, sich vom Leib halten, was da aufkommen, nahe kommen wollte. (ebd., 14) Er ließ mich wie „draußen“, ließ mich ihm in seinem Erleben nicht mehr nahe sein. Das ärgerte mich gelegentlich, da ich mich in meinem Zuwenden und Bemühen weggestoßen fühlte. Und doch war es offensichtlich so, dass etwas geblieben ist, er „etwas aus den Therapiestunden mitnehmen konnte“. Ohne dass er es selber bemerkt hätte, berichtete er

in Folgestunden von feinen, positiven Veränderungen in seinem Erleben und Verhalten, das ich mit ihm dann wieder anschauen konnte.

Reflexionen zu Hindernissen und Grenzen im Prozess der Begegnung

Wie kam es dazu, dass mir Franco in solchen Therapie-situationen fremd war? Wenn sich diese trennende Wand zwischen uns schob, dann fehlte mir wirklich etwas. Ich konnte rational „einordnen“ und aufgrund von Wissen und Erfahrung „erklären“, was psychodynamisch geschah. Auf der Ebene meines Erlebens spürte ich aber diese Distanz und diesen Mangel. Ich konnte als Therapeut nicht mehr teilhaben an etwas, das ganz wichtig gewesen wäre: an seinem tiefen, inneren Erleben. Damit konnte ich ihn nicht mehr „sehen“, etwas von seinem Wesen nicht erkennen. Die Psychodynamik verstellte den Weg. Es war ein Verlust. Es konnte keine Begegnung, kein „Aha, das bist du und so bist du also“ geschehen. Die Ich-Du-Relation fehlte. Damit musste ich umgehen.

Das Beispiel zeigt: Es gibt Grenzen und Hindernisse. Diese können psychodynamisch bedingt sein, wenn Psychodynamik dominiert. Begegnung gelingt nicht immer. Sie lässt sich nicht machen. Fremdes kann fremd bleiben. Es lohnt sich, geduldig die Beziehung zu halten. Das Auftreten des Fremdheitserlebens bedeutet nicht, dass die Therapie nicht vorankommt. Das Bemühen des Therapeuten, sich offen zu halten und immer wieder die Person anzufragen, ist existenzanalytisch gesehen zentral. Es kann zu einem langsamen Aufweichen der Verhärtungen und damit zu wichtigen Veränderungen kommen. So konnte ich mich bei Franco nur immer wieder bereit machen zur Offenheit für ihn. Damit schaffte ich die Möglichkeit der Begegnung. War ich selber in meiner Offenheit behindert – auch das kennen wir Therapeuten – wurde ich selber zum Hindernis für Begegnung. In Momenten des Ärgers musste ich innehalten und schauen, was mich getroffen hatte, um damit in einen guten Umgang kommen zu können, damit ich wieder offen für Franco war.

Literatur

- Buber M (2006) Ich und Du. Reclam: Stuttgart
 BBA der Wissenschaften. DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. www.dwds.de
 Längle A et al. (2000) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE
 Längle A (2006) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie) – Dritte Grundmotivation. Wien: GLE
 Längle A (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
 Spinelli E (2005) The Interpreted World – An Introduction to Phenomenological Psychology. London: SAGE Publications, 2°

Anschrift des Verfassers:

DR. MED. AARON SCHAWALDER
 Facharzt FMH für Psychiatrie & Psychotherapie
 Neuwiesenstrasse 95
 CH – 8400 Winterthur
 a.schawalder@hin.ch

KINDER ALKOHOLBELASTETER BEZUGSPERSONEN¹

HELGA VOGT-MOSER

Im ersten Teil des Artikels werden die spezifischen Lebensbedingungen von Kindern aus alkoholbelasteten Familiensystemen dargestellt und mögliche Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung thematisiert. Im zweiten Teil wird erörtert, was Kinder brauchen, um sich gesund entwickeln zu können. Abschließend werden auf der Basis der vier Grundmotivationen therapeutische Interventionen für Kinder aus suchtbelasteten Familien vorgestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Kinder, Alkoholismus, Familien, Existenzanalyse, Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen

CHILDREN OF ATTACHMENT FIGURES SUFFERING FROM ALCOHOLISM

In the first part of this article, the specific life conditions of children from families with alcohol problems are described, as well as the possible effects these pathological circumstances may have on their development. In the second part the necessary requirements for healthy development in childhood are discussed. Finally, therapeutic interventions for these children – based on Längle's four fundamental existential motivations – are developed.

KEYWORDS: children, alcoholism, families, existential analysis, child and adolescent psychotherapy

Laut Berechnungen einer Forschungsstudie des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Suchtforschung und der Alkohol Koordinations- und Informationsstelle des Anton-Proksch-Instituts (Puhm et al. 2008) wird davon ausgegangen, dass in Österreich geschätzte 50% der Kinder und Jugendlichen in Familien leben, in denen ein Mitglied im gemeinsamen Haushalt Alkohol missbraucht. Ungefähr jedes zehnte Kind lebt der Studie zufolge mit zumindest einem alkoholkranken Elternteil zusammen.

Besondere Bedingungen alkoholbelasteter Familien

Der Alkoholmissbrauch bzw. die Alkoholabhängigkeit eines Elternteils betrifft die ganze Familie, ändert das tägliche Leben aller Beteiligten grundlegend (vgl. Lambrou 2012; Zobel 2008). Am wenigsten können sich die betroffenen Kinder den belastenden Geschehnissen entziehen.

Generell kann gesagt werden, dass das Zusammenleben mit einem alkoholbelasteten Elternteil von den meisten Kindern als chronisch stresshaft empfunden wird (Klein 2008; Zobel 2008). Die Tatsache, dass die Familienatmosphäre häufig von Instabilität, Unberechenbarkeit, Konflikten, unklaren Grenzen und mangelnder emotionaler Wärme gekennzeichnet ist, wirkt für die betroffenen Kinder besonders belastend (Zobel 2006). Zudem sind die Kinder häufiger Opfer von Misshandlungen, Vernachlässigung und Verwahrlosung (Klein 2008).

Die Stimmung innerhalb einer suchtbelasteten Familie hängt in erster Linie davon ab, ob und wie viel der Abhängige getrunken hat. Oft ist es den Eltern nicht mehr möglich, ihren Erziehungsaufgaben nachzukommen, der alkoholbelastete Elternteil ist auf das Suchtmittel fixiert, der coabhängige Elternteil so mit dem Problem des Partners beschäftigt, dass kaum Raum für die Bedürfnisse und Anliegen der Kinder bleibt.

Der „innere Zwang zur Geheimhaltung“ (Lambrou 2012,

34), das Schweigen über die Vorgänge innerhalb der Familie führen dazu, dass die betroffenen Kinder mit ihren Gefühlen und Gedanken alleine bleiben. Ihre Wahrnehmungen und Empfindungen werden abgetan oder verneint. Besonders gravierend ist, dass sich häufig auch der innere Dialog kaum entwickelt oder verstummt: „Allein gelassen mit seinen Gedanken, schweigt ein Kind auch sich selbst gegenüber.“ (Lambrou 2012, 36)

Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung

Kinder und Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien sind ungünstigen Sozialisationsbedingungen ausgesetzt, die sich negativ auf die kindliche Entwicklung bezüglich des emotionalen Ausdrucks und des Umgangs mit Gefühlen auswirken können.

Literaturanalysen zahlreicher internationaler Studien (Zobel 2006) kamen zum Ergebnis, dass Kinder aus Suchtfamilien gegenüber Gleichaltrigen einige Besonderheiten aufweisen: So zeigen betroffene Kinder geringere Leistungen bei Intelligenztests, im sprachlichen Ausdrucksvermögen und den Schulleistungen, häufiger hyperaktive Verhaltensweisen und Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste, depressive und psychosomatische Symptome. Sie sind zudem öfter Opfer von sexuellem Missbrauch.

Kinder mit suchtbelasteten Eltern gelten als die größte bekannte Risikogruppe für eine spätere Suchterkrankung (vgl. Zobel 2006; Klein 2008).

Als besonders gravierend für die kindliche Entwicklung gilt die elterliche Abhängigkeit dann, wenn weitere ungünstige Bedingungen vorhanden sind, beispielsweise elterliche psychische Störungen (Depression, antisoziale Persönlichkeitsstörung etc.), sexueller Missbrauch, zwei süchtige Elternteile, ein geringer sozioökonomischer Status der Familie und eine mangelnde emotionale Bindung zum nicht abhängigen Elternteil (Zobel 2006).

¹ Dieser Beitrag stellt eine gekürzte Version der gleichnamigen Abschlussarbeit zur Psychotherapieausbildung in Existenzanalyse dar.

Schutzfaktoren – Resilienzen

Über einen langen Zeitraum wurden Kinder aus alkoholbelasteten Familien unter einem pathologieorientierten Blickwinkel betrachtet, sie wurden allein wegen der Suchtproblematik ihrer Eltern als krank und behandlungsbedürftig angesehen (Zobel 2008). Diese Betrachtungsweise berücksichtigt jedoch nur eine Seite dieser Kinder, die aber gleichzeitig unter diesen Bedingungen auch Kompetenzen und Stärken erwerben können.

Neben den Umständen, unter denen ein Kind heranwächst sind es vor allem die subjektive Wahrnehmung und die Bewertung dieser Umstände durch das Kind, die sich als relevant für seine weitere Entwicklung erweisen (Zobel 2008).

Widerstandsfähige Kinder, die sich trotz schwieriger familiärer Umstände gesund entwickeln bzw. an ihren Aufgaben wachsen, zeichnen sich durch eine Reihe von Resilienzen aus, die sie vor den Folgen der krankmachenden Familienumwelt schützen können. Die sieben Resilienzen, die von Wolin & Wolin 1995 identifiziert wurden (zit. nach Klein 2008, 124) sind:

- Einsicht (z.B., dass mit dem abhängigen Familienmitglied etwas nicht in Ordnung ist)
- Unabhängigkeit (innere Distanz zu den häuslichen Vorgängen)
- Beziehungsfähigkeit (Aufbau von Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen)
- Initiative (z.B. Erforschen der eigenen Umwelt, sportliche und soziale Aktivitäten, Neugier)
- Kreativität (z.B. künstlerisches Gestalten, Fantasie)
- Humor
- Moral (z.B. in Form eines von den Eltern unabhängigen Wertesystems von Kindergarten, Schule)

Um Kinder mit suchtblasteten Bezugspersonen unterstützen zu können, ist es notwendig, resilientes Verhalten und resiliente Einstellungen zu fördern bzw. aufzubauen.

Was brauchen Kinder, um sich gesund entwickeln zu können, woran mangelt es Kindern aus alkoholbelasteten Familien?

Kinder sind darauf angewiesen, dass ihre erwachsenen Bezugspersonen die Bedingungen für eine gelungene Existenz schaffen und sie unterstützen. Je jünger das Kind ist, desto größer ist seine Abhängigkeit von den Erwachsenen.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf das Strukturmodell der Existenzanalyse, die vier personal-existentialen Grundmotivationen (Längle 2008; 2013).

Voraussetzungen auf der Ebene der ersten Grundmotivation

Auf der Ebene der ersten Grundmotivation geht es darum, dass Kinder ausreichenden physischen und psychischen Schutz erfahren. Die körperlichen Grundbedürfnisse nach Nahrung, Wärme etc. müssen erfüllt werden.

Kinder aus suchtblasteten Familien erfahren häufig zu wenig Schutz, Raum und Halt. Je nachdem wie stark das

Alkoholproblem ihres Angehörigen ist und wie belastet die anderen Bezugspersonen sind, mangelt es oft schon an der Befriedigung der grundlegenden Bedürfnisse, wie Essen, Kleidung, Gesundheitsfürsorge und Aufsicht. Die Kinder tragen ein höheres Risiko, Opfer von Vernachlässigung, Gewalt und Missbrauch zu werden.

Viele Kinder aus alkoholbelasteten Familien lernen recht früh, dass sie besser keinen anderen Menschen vertrauen sollen, um nicht enttäuscht zu werden – mit gravierenden Folgen für die Ausbildung des Grundvertrauens. So haben die betroffenen Kinder häufig wenig bzw. ein brüchiges Vertrauen in die Welt und in ihre Mitmenschen. Die Unberechenbarkeit der Welt mit einem alkoholabhängigen Elternteil hat ihre Spuren hinterlassen.

„Geborgenheitsräume und Schutzräume in der Kindheit sind wichtig, damit das Gefühl des Geborgenseins in der Welt sich entwickeln und wachsen kann.“ (Längle 2004, 34) Kinder aus suchtblasteten Familien erleben ihr Elternhaus häufig als vom Alkohol bedroht. Geschützte Rückzugsorte fehlen oft, die betroffenen Kinder sind vermehrt häuslicher Gewalt ausgesetzt. Durch die Tabuisierung des elterlichen Alkoholismus und das Nicht-Sprechen darüber kann bei den Kindern der Eindruck entstehen, dass dieses Problem nur sie allein betrifft, zudem schämen sie sich sehr. Aus diesen Gründen laden sie kaum Freunde nach Hause ein, sie bleiben allein in ihrer Welt.

Um gut dasein zu können, brauchen Kinder Halt. Halt geben können z.B. Beziehungen, Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeiten (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Unternehmungen). In der Literatur wurde darauf hingewiesen, dass das Einhalten familiärer Rituale eine erkennbar protektive Wirkung auf die Kinder hat (Zobel 2006). Eltern mit einer Suchtblastung können ihren Kindern häufig diesen benötigten Halt nicht geben, zu sehr belastet sind sie mit ihrer eigenen Sucht bzw. den Problemen des Partners.

Voraussetzungen auf der Ebene der zweiten Grundmotivation

Die Voraussetzungen, um leben zu mögen sind: Beziehung, Zeit und Nähe (Längle 2008; 2013). Für die Entwicklung des Grundwertes braucht es andere Menschen, Menschen, die mich gewollt haben und noch immer wollen. „Es ist fundamental für die Existenz, von anderen zu erfahren: „Gut, dass es dich gibt!“ (Längle 1999, zitiert aus Nachdruck Lehrbuch 2004, 156).

Kinder brauchen demzufolge Erwachsene, mit denen sie in guter Beziehung stehen, die ihnen nahe sind und mit ihnen (wertvolle) Zeit verbringen, um eine gute Beziehung zum Leben entwickeln zu können. Diese Voraussetzungen, vor allem die der regelmäßigen Zuwendung, fehlen in zahlreichen suchtblasteten Familien. Viel zu sehr sind die Eltern mit sich selbst und dem Suchtmittel bzw. dem suchtkranken Partner beschäftigt.

„Auf der Basis von Beziehung, Zeit und Nähe kann der Mensch Zuwendung geben bzw. erhaltene Zuwendung annehmen.“ (Längle 2013, 78) Durch die Zuwendung werden

Gefühle verstärkt und das Erleben von Leben wird gesteigert. Zahlreiche Kinder suchtbelasteter Bezugspersonen wachsen mit impliziten Familienregeln auf, die ihnen u.a. untersagen, darüber zu sprechen, was innerhalb der Familie los ist und darüber, was sie fühlen (vgl. Zobel 2006). So werden sie mit ihren Wahrnehmungen und Gefühlen allein gelassen, sie können ihrer Lebenssituation kaum Zuwendung geben, dies hat Auswirkungen auf die Grundbeziehung und den Grundwert.

Voraussetzungen auf der Ebene der dritten Grundmotivation

Die Voraussetzungen des Selbstsein-Dürfens sind Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung durch andere und durch sich selbst (Längle 2008; 2013). Wichtig ist hier, dass die Beachtung anderer regelmäßig und konstant erfolgt. Alkoholabhängige Eltern verhalten sich jedoch in aller Regel nicht berechenbar, ihr Verhalten wirkt häufig launisch. Demzufolge erhalten ihre Kinder häufig wenig konstante Beachtung.

Um ihren Kindern für die Entwicklung des Selbstwertes die nötige Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung zukommen zu lassen, ist es notwendig, dass die Eltern offen für die Bedürfnisse des Kindes und nicht zu sehr mit eigenen Problemen befasst sind, die ihre Aufmerksamkeit absorbieren. Doch genau dies ist häufig in Familien, in denen ein Suchtproblem besteht, der Fall.

Ein Merkmal zahlreicher suchtbelasteter Familien ist es, dass die Grenzen innerhalb der Familie diffus sind. Grenzverwischungen, -überschreitungen bzw. fehlende Grenzen zwischen den Familienmitgliedern, Generationen bzw. zu Menschen außerhalb der Familie sind zu beobachten. Es fehlt an der Möglichkeit zu konstruktiver Abgrenzung und Individualisierung (vgl. Mayer 2008).

Es ist schwerer, das Eigene zu finden, wenn die Abgrenzung zum Anderen nicht gelingt.

Voraussetzungen auf der Ebene der vierten Grundmotivation

Die vierte Grundbedingung für eine erfüllende Existenz, die Sinnfindung, braucht wiederum drei Voraussetzungen: ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft (Längle 2008; 2013).

Bei meiner Arbeit mit Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien wurde ich immer wieder von ihnen gefragt: „Warum haben meine Eltern ein Problem mit dem Alkohol, wofür soll das gut sein? Warum soll ich mich auf meine Zukunft einlassen, wenn doch alles nichts nützt und mein Elternteil weiter trinkt oder rückfällig wird? Mein Leben wird doch immer schwierig bleiben. Das hat alles keinen Sinn.“

Wie können Kinder aus alkoholbelasteten Familien im therapeutischen Prozess unterstützt werden?

Kinder aus suchtbelasteten Familien sind nicht zwangsläufig krank bzw. behandlungsbedürftig. Wenn sie jedoch

aus den verschiedensten Gründen (Depression, Angst, Ticstörung, Schlafstörung, Enuresis,...) in die psychotherapeutische Praxis kommen, sollten die besonderen Sozialisationsbedingungen, unter denen sie leben im therapeutischen Prozess berücksichtigt werden.

Bevor die psychotherapeutische Arbeit mit dem Kind beginnen kann, muss sichergestellt sein, dass es nicht aktuell bedroht wird (z.B. durch Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung), dass seine körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse erfüllt werden. Dies kann z.B. in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendhilfe geschehen.

Es wäre sehr wichtig, dass sich die Eltern des betreffenden Kindes zur Bearbeitung ihres eigenen Problems ebenfalls in Beratung bzw. Therapie begeben würden. Diesbezüglich kann, wenn möglich und sinnvoll, in Einzelgesprächen an der Motivation der Eltern gearbeitet werden.

Für die Arbeit mit Kindern aller Altersstufen und Jugendlichen wurden von Vertretern anderer psychotherapeutischen Richtungen eine Fülle von Konzepten und Methoden publiziert (z.B. Oaklander 1993; Mrochen 2000; Weinberg 2005; Görlitz 2011). Einige der Ansätze aus diesen Werken wurden bei den folgenden Ausführungen berücksichtigt und modifiziert.

Arbeit auf der Ebene der 1. Grundmotivation

Bei der Arbeit an der 1. Grundmotivation sind folgende Fragen zentral:

- Was heißt es, Schutz zu haben, wo wird Schutz erlebt? Wer schützt mich? Wo kann ich Schutz finden?
- Was ist mein Raum? Habe ich genügend Raum? Gibt es Orte, an denen ich ruhig und gut da sein kann? Kann ich mich zurückziehen?
- Wer oder was gibt mir Halt?

Eine besonders hilfreiche Intervention in diesem Zusammenhang ist es, das Kind anzuleiten, im Therapieraum mit verschiedensten Materialien (z.B. Möbeln, Decken, Seilen, Schaumstoffklötzen) einen Ort zu bauen, an dem es sich ganz sicher und geborgen fühlen kann (vgl. Weinberg 2005, 174f). Dieser Ort kann dann in weiteren therapeutischen Schritten betrachtet, evtl. verändert und, wenn er stabil genug ist, Regen, Sturm und Kälte ausgesetzt werden bzw. noch später einer Bedrohung durch „üble Gesellen“.

Der sichere Ort, der Ort der Geborgenheit oder der Wohlfühlort kann auch gut mittels Fantasiereisen oder therapeutischen Geschichten imaginiert, gegebenenfalls erweitert (vgl. Wirl 2014), anschließend gemalt, gezeichnet bzw. gestaltet und mit dem Kind genau betrachtet werden. Bei jüngeren Kindern hat sich in diesem Zusammenhang auch die Arbeit mit einem beschützenden Wesen (Helferwesen), z.B. dem „Krafttier“ bewährt. Ein (tierischer) Beschützer wird imaginiert, kreativ dargestellt und dem Kind zur Seite gestellt.

In den Bereich der ersten Grundmotivation fällt auch die Arbeit mit dem Atem bzw. mit dem Körper. Hier können z.B. Atemübungen, Massagen und Entspannungsübungen bzw. -geschichten (z.B. Brett 2010; Wilk 2010) eingesetzt werden. Für das Erleben und das Verstärken des Halterlebens empfehlen sich besonders die Phänomenologische Di-

alogübung (Längle 2004, 36f) und die Körperreise (Längle 2004, 40f). Diese Übungen können altersentsprechend und kindgerecht modifiziert werden.

Die Arbeit mit dem eigenen Können, mit den eigenen Stärken, ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig. Das Kind wird gefragt: „Was kannst du gut?“ Gemeinsam mit dem Kind und manchmal in Zusammenarbeit mit den Eltern werden Stärken gesucht, aufgeschrieben und später dann mit dem Kind gemeinsam bzw. von der TherapeutIn, allein ansprechend gestaltet (Liste, Plakat, Buch, Zeichnung, räumliche Darstellung). Die Sammlung der Stärken wird dem Kind mitgegeben, auf sie kann immer wieder zurückgegriffen werden.

Ein weiterer wichtiger Bereich in diesem Zusammenhang ist die Arbeit mit dem Vertrauen und mit dem Mut.

Zentral in der Arbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien ist zudem die Vermittlung von Faktenwissen über den elterlichen Alkoholismus. Wertfreie Informationen über die Erkrankung ihrer Eltern sollen gegeben werden (Wirkung von Alkohol auf den menschlichen Körper, die Wahrnehmung und das Verhalten). Neben der Vermittlung von Faktenwissen geht es auch darum, dem Kind zu verdeutlichen, dass es an der elterlichen Erkrankung keine Schuld trägt, nicht verantwortlich ist und wie es einen guten Umgang mit der Problematik der Eltern finden kann. Diese Themen können gut mittels Kinderbüchern bearbeitet werden. Für jüngere Kinder (Kindergartenalter, Anfang Volksschule) eignen sich meiner Meinung nach gut die Bücher „Fluffi“, „Bitte, hör auf“ und „Der Schal, der immer länger wurde“, für größere Kinder sind „Flaschenpost nach nirgendwo“ und „Voll normal“ empfehlenswert.

Da Kinder aus suchtbelasteten Familien häufig auch Situationen ausgesetzt werden, in denen sie auf sich allein gestellt sind, ist die Erstellung eines Notfallplans unerlässlich. Es geht hier darum, konkret zu überlegen und schriftlich festzuhalten, was das Kind im Notfall tun kann, wen es kontaktieren kann, wohin es eventuell gehen kann etc. Es empfiehlt sich, diesen Notfallplan bereits am Anfang der Therapie mit den Eltern gemeinsam zu erstellen.

Kinder zweifeln häufig an ihren eigenen Wahrnehmungen. In der Therapie sollte deswegen auf diese Wahrnehmungen genau eingegangen werden. Es ist von großer Bedeutung, dass die eigene Wahrnehmung sein darf, dass sie angenommen, ausgehalten und wertgeschätzt wird.

Arbeit auf der Ebene der 2. Grundmotivation

Folgende Fragen sind in diesem Zusammenhang wichtig:

- Wie erlebe ich mein Dasein: Was mag ich und was nicht? Wen mag ich und wen nicht? Wer mag mich? Mag ich mich? Was tut mir gut, was weniger, was gar nicht? Womit fühle ich mich wohl? Wenn es mir nicht gut geht, wer oder was kann mir da helfen?
- Welche Gefühle kenne ich?
- Welche Werte kenne ich?
- Was macht mir Freude, Spaß?

Wichtig ist es hier, mit den Kindern mit allen Sinnen zu arbeiten, damit die Inhalte besser erlebbar werden. Dazu

bieten sich wiederum besonders kreative Methoden an (Arbeit mit Farben, Ton, Klängen, Handpuppen, etc.).

Zentral im Bereich der 2. Grundmotivation ist die Arbeit mit den Gefühlen. Häufig erlauben sich die betroffenen Kinder nicht, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie versuchen sie zu unterdrücken, können sie kaum benennen bzw. differenzieren. Hier ist es meiner Meinung nach wichtig, die Bedeutung der Gefühle für das menschliche Leben zu betonen, Emotionen zuzulassen, anzunehmen und auszuhalten, sie einfach sein zu lassen und nicht zu bewerten. Neben der kreativen Arbeit (z.B. Darstellung der Gefühle als Farben, Teile-Arbeit mit Handpuppen) können in diesem Bereich gut verschiedene therapeutische Spiele, z.B. das „Reden-Fühlen-Handeln-Spiel“ für jüngere Kinder bzw. das „Gefühls-Mix-Spiel“ für ältere Kinder eingesetzt werden.

Ein weiterer wesentlicher Bereich ist die Arbeit an den Beziehungen, in denen das Kind steht. Welche Beziehungen kennt es, welche tun ihm gut, welche nicht? Hat es die Möglichkeit, etwas an Beziehungen, die schwierig sind, zu gestalten, zu ändern?

Alkoholkonsum verändert die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern. In diesem Zusammenhang bedeutsam sind die Fragen: Welche Rolle spielt der Alkohol in der Beziehung zu den Familienmitgliedern? Was macht er mit den betroffenen Menschen? Welche Gefühle sind mit dem Alkoholkonsum der Eltern verbunden? Diese Themen können gut mittels Telearbeit mit Puppen, Symbolen bzw. mit dem Familienbrett dargestellt werden.

Arbeit auf der Ebene der 3. Grundmotivation

In diesem Bereich sind folgende Fragen von besonderer Bedeutung:

- Wo ist meine Grenze bzw. sind meine Grenzen, konkret körperlich aber auch im erweiterten Sinn? Werden meine Grenzen respektiert, auch von mir selbst, werden sie berücksichtigt und eingehalten oder werden sie übergangen? Kann ich mich abgrenzen? Was unterscheidet mich von anderen?
- Wer beachtet mich? Wer behandelt mich gerecht? Wo darf ich sein, wie ich bin?
- Was schätze ich an mir, wofür schätzen mich die anderen?
- Was ist richtig, was ist falsch? (Gewissen)

Die Grenzen der Kinder können kreativ dargestellt werden, so kann z.B. der Umriss des eigenen Körpers auf Papier gezeichnet und ausgestaltet werden. Grenzen können auch mittels Seilen, Klängen etc. verdeutlicht und wenn nötig, geschützt und verteidigt werden.

Kinder aus suchtbelasteten Familien können häufig schwer zwischen den Zuständigkeiten der Eltern und ihren eigenen unterscheiden. Die abhängigen bzw. coabhängigen Eltern können oft ihre Elternrolle nicht klar übernehmen. Die Kinder fühlen sich dann verantwortlich für das Problem des Vaters, der Mutter und übernehmen teilweise deren Aufgaben. Hier ist es von besonderer Bedeutung, mit dem Kind an seiner Einstellung zum Suchtproblem seiner Eltern zu ar-

beiten. Es soll verdeutlicht werden, dass die Erwachsenen selbst für ihre Schwierigkeiten verantwortlich sind und die Kinder ihr eigenes Leben führen dürfen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die kritische Auseinandersetzung mit der übernommenen Rolle innerhalb der Familie.

Arbeit auf der Ebene der 4. Grundmotivation

Bei der Arbeit an der 4. Grundmotivation sind folgende Fragen wichtig:

- Wofür soll mein Leben gut sein? Was erlebe ich als meine Aufgabe? Was erlebe ich als sinnvoll? Wo spüre ich, dass ich benötigt werde?
- Wie erlebe ich meinen Alltag? Was mache ich da konkret? Ist das gut, was ich mache, mag ich das? Wo fühle ich mich verbunden? Wo möchte ich mich einbringen?
- Wie oder was möchte ich später einmal werden?

Diese Fragen können meiner Einschätzung nach erst mit älteren Kindern (je nach Entwicklungsstand ab ca. 10 Jahren) bzw. Jugendlichen betrachtet werden. Hier bieten sich wiederum kreative Methoden zur Bearbeitung (kreatives Schreiben, Collagen, Rollenspiele, ...) an.

Abschließende Bemerkungen

Der existenzanalytische Ansatz wurde von mir bei der Therapie von Kindern und Jugendlichen mit suchtbelasteten Eltern als sehr fruchtbar erlebt.

In der breiten Öffentlichkeit wird das Thema „elterliche Suchterkrankung“ immer noch zu wenig wahrgenommen. Es wäre für die betroffenen Kinder von besonderem Wert, dass das Thema weiter enttabuisiert wird und den Kindern eine Unterstützung angeboten wird, wenn sie diese brauchen.

Literatur

- Klein M (2008) (Hg) Kinder und Suchtgefahren. Risiken – Prävention - Hilfen. Stuttgart: Schattauer
- Lambrou U (2012) Familienkrankheit Alkoholismus. Im Sog der Abhängigkeit. 3. Auflage. Hamburg: Rowohlt
- Längle A (1999) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Nachdruck in: Längle A (2004b) Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). Grundlagen. Arbeitsmanuskript 2, 148–162.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Mayer R (2008) Kinderbezogene Interventionen. In: Klein M (2008) (Hg) Kinder und Suchtgefahren. Risiken – Prävention - Hilfen. Stuttgart: Schattauer, 407–413
- Weinberg D (2005) Traumatherapie mit Kindern. Strukturierte Trauma-Intervention und traumabezogene Spieltherapie. München: Klett-Cotta
- Zobel M (2006) Kinder aus alkoholbelasteten Familien. Entwicklungsrisiken und -chancen. Göttingen: Hogrefe
- Zobel M (2008) (Hg) Wenn Eltern zu viel trinken. Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien. Bonn: Balance-Buch

Weitere im Text zitierte Literatur und Materialien können bei der Autorin angefragt werden

Anschriff der Verfasserin:

MAG. HELGA VOGT-MOSER

Innrain 12

A–6020 Innsbruck

helga.vogt-moser@aon.at

„FEUER KANN AUCH WÄRMEN“

Bindungsstörungen bei Pflegekindern

CORNELIA KÖLL-SENN

Der Wunsch nach Bindung ist eines der grundlegendsten Bedürfnisse des Menschen. Das Bindungsverhalten sichert zunächst das Überleben des Säuglings und beeinflusst später die Gestaltung seiner Beziehungen ebenso wie seine Entwicklung. Neben einer Verortung der Bindung in der Existenzanalyse und ihren Grundmotivationen wird auf diesem Hintergrund die besondere Situation eines Pflegekindes in seiner Pflegefamilie beleuchtet. Es soll dargestellt werden, wie sich frühe Traumatisierungen auf das Bindungsverhalten auswirken und wie daraus unter bestimmten Umständen Bindungsstörungen entstehen können. Die verschiedenen Formen von Bindungsstörungen werden ebenso thematisiert wie ihre Behandlung in der (existenzanalytischen) Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen. Beispiele aus der praktischen Erfahrung als Pflege-mutter und Psychotherapeutin ergänzen die theoretischen Überlegungen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Bindung, Bindungstheorie, Psychotherapie, Existenzanalyse, Grundmotivationen, Pflegekind, Pflegefamilie, Traumatisierung, Bindungsstörung

“FIRE CAN ALSO WARM YOU”

Attachment disorder of foster children

Attachment is one of the most primary human needs. Attachment behaviour initially ensures the survival of infants and, at a later time, influences the formation of their relationships as well as their development. The present paper situates attachment in the field of Existential Analysis and its basic motivations and, against this background, illuminates the special situation of a foster child within its foster family. It describes the impact of early traumatization on attachment behaviour and examines attachment disorders as a possible implication under certain circumstances. Additional subjects are different types of attachment disorders and their treatment in (existential-analytical) psychotherapy for children and adolescents. Examples of hands-on experience as a foster mother and psychotherapist complement the theoretical considerations.

KEYWORDS: attachment, attachment theory, psychotherapy, Existential Analysis, basic motivations, foster child, foster family, traumatization, attachment disorder

Wenn man mit Kindern zu tun hat, die aus verschiedensten Gründen nicht mehr in ihrer Ursprungsfamilie leben können, trifft man unweigerlich auf das Thema der Bindung. Im Rahmen meiner Arbeit in einem Kinderschutzzentrum begegnen mir immer wieder Kinder, deren Bindungsaufbau in ihrer Ursprungsfamilie nicht optimal gelungen ist. Als wir uns in unserer eigenen Familie nach reiflicher Überlegung dafür entschieden, ein Pflegekind aufzunehmen, konnte mich aber dennoch nichts darauf vorbereiten, was es heißt, einem in Bezug auf seine Bindungsbeziehungen sprichwörtlich „gebrannten“ Kind zu zeigen, dass diese Nähe gut und befriedigend sein kann, dass Feuer eben auch wärmen und nicht nur verbrennen kann.

John Bowlby als Begründer der Bindungstheorie spricht davon, dass das Kind Schutz, Trost und Hilfe bei seiner Bezugsperson sucht. Er betont die Rolle dieser Schutzfunktion auch in späteren Beziehungen und bezeichnet Schutz als die Funktion von Bindung. Das Bindungsverhaltenssystem ist für Bowlby ein Steuerungssystem, das die Beziehung einer Person zu einer Bindungsfigur innerhalb gewisser Entfernungs- und Verfügbarkeitsgrenzen aufrechterhält. Dieses wird aktiviert, wenn ein Kind in Not gerät. Das Kind reagiert dann entsprechend seinen Möglichkeiten und Erfahrungen mit einem bestimmten Bindungsverhalten: Es wendet sich der Bindungsperson zu, sucht ihren Blick, es ruft nach ihr, es weint, schreit oder klammert sich an. Trost und Rückversicherung durch die Bezugsperson beenden das Bindungsverhalten des Kindes und machen es wieder frei für andere Aktivitäten.

Die Bindung zwischen Bezugsperson und Kind stellt demnach die sichere Basis für das Erkundungsverhalten und

die Exploration eines Kindes und damit für seine Entwicklung dar (vgl. Brisch 2010, 35).

In der Bindungstheorie werden vier Hauptbindungsmuster unterschieden. Die sichere Bindung, die eine gesunde Entwicklung des Kindes erwarten lässt, sowie die drei Untergruppen der unsicheren Bindung (unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent und unsicher-desorganisiert), die eher zu Störungen in der Entwicklung führen können.

Während ein sicher gebundenes Kind erlebt, dass die Eltern verfügbar, feinfühlig und hilfsbereit reagieren, macht ein unsicher-ambivalent gebundenes Kind wechselnde Erfahrungen je nach Befindlichkeit oder den inneren und äußeren Möglichkeiten der Bezugsperson. Unsicher-ambivalent gebundene Kinder werden durch das nicht vorhersagbare Verhalten der Bezugspersonen immer wieder enttäuscht und entwickeln daher eher Trennungsangst und klammerndes, ängstlich-weinerliches Verhalten.

Ein unsicher-vermeidend gebundenes Kind erwartet aufgrund seiner Erfahrungen mit der Bindungsperson eher die Zurückweisung seiner Bindungsbedürfnisse. Es erlebt, dass die Kommunikation mit den Eltern in nicht belasteten Situationen zwar funktioniert, sonst aber eingeschränkt ist.

Kinder mit unsicher-desorganisierter Bindung fallen durch teils bizarre, desorganisierte Verhaltensweisen auf. Ihnen steht in einer Notsituation kein strukturierendes Verhalten mehr zur Verfügung. In wiederholten oder einzelnen Situationen zu erleben, von der Bezugsperson alleingelassen zu werden und keinen Schutz zu erfahren, kann das Vertrauen in diese erschüttern oder ganz verloren gehen lassen.

Bindung aus existenzanalytischer Sicht

Wenn Bowlby Schutz als die Funktion von Bindung bezeichnet, so kann man Bindung existenzanalytisch zunächst auf der Ebene der ersten Grundmotivation einordnen. Schutz und Halt zu haben sind neben der körperlichen Versorgung die Grundvoraussetzungen, damit ein Kind überhaupt in der Welt sein und sich diese in der Folge auch erschließen kann.

Über dieses Gehalten-Sein tritt das Kind auf der Ebene der zweiten Grundmotivation ein in eine Beziehung zur Bezugsperson. Dafür ist es notwendig, dass die Bezugsperson sowohl emotional als auch zeitlich verfügbar ist und sich ihm in seiner Eigenart, seinen Wünschen und Bedürfnissen zuwendet. Längle sieht Bindung als „enge Form der Beziehung, die entweder ein Angewiesensein auf den anderen oder ein aktives (entschiedenes) sich Einlassen auf den anderen beinhaltet“ (Längle 2004, 26).

Wenn das Kind die Erfahrung machen darf, dass seine Bedürfnisse wahrgenommen und erfüllt werden, kann es sein Da-Sein und die Welt als gut erleben. Über den sicheren Hafen der Anbindung zur Bezugsperson ist es dem Kind möglich, sich auf das einzulassen, was die Umgebung bietet. Gleichzeitig erlebt das Kind im Dialog mit der Bezugsperson Beachtung, Wertschätzung und Rechtfertigung, erhält Rückmeldungen über sein Tun und Sein.

Auf der Ebene der dritten Grundmotivation ermöglicht Bindung die Zuwendung sowohl zu sich selbst als auch zu dem, was die Welt an das Kind heranträgt. Es hat schon die Erfahrung gemacht, dass es gut ist. So kann es einwilligen in das „Sich-Berühren-Lassen“ durch Personen und Werte.

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass eine sichere Bindung einen wesentlichen Schutzfaktor für das Gelingen und die Bewältigung aller Lebensaufgaben darstellt. Ich würde Bindung als wesentlichen Faktor dafür ansehen, inwieweit ein sinnerfülltes Leben auf der Ebene der vierten Grundmotivation für einen Menschen möglich wird.

Diagnostik von Bindungsstörungen

Traumatische Erfahrungen im Rahmen von Bindungsbeziehungen stellen eine massive Bedrohung für die kindliche Entwicklung dar, insbesondere was die Selbstentwicklung und die Ausbildung innerer Regulationsprozesse angeht. Wenn Vernachlässigung, Misshandlung oder ähnliche Störungen in der Eltern-Kind-Beziehung nur phasenweise auftreten, ist die Entstehung eines desorganisierten Bindungsverhaltens beim Kind wahrscheinlich. Herrschen sie aber über Jahre vor, ist es möglich, dass Bindungsstörungen entstehen. Pflegekinder sind nicht selten „Überlebende“ teils prekärer Lebensumstände und deshalb häufig von Bindungsstörungen betroffen.

Leider ist es so, dass derzeit in den ICD- und DSM-Manualen keine ausreichenden diagnostischen Zuordnungen für die Vielfalt und den Schweregrad an Bindungsstörungen bestehen. In beiden Manualen wird lediglich zwischen Bindungsstörungen mit Hemmung oder Enthemmung in den sozialen Beziehungen unterschieden. Karl-Heinz Brisch (2010) differenziert hier genauer und beschreibt mehrere Formen von Bindungsstörungen. Kinder ohne Bindungsverhalten gegenüber einer Bindungsperson suchen auch in Be-

drohungssituationen nicht die Nähe einer Bezugsperson. Sie protestieren nicht gegen eine Trennung, bevorzugen keine bestimmte Person, zeigen kein zugewandtes Verhalten.

Kinder mit undifferenziertem Bindungsverhalten verhalten sich gegenüber allen Bezugspersonen gleich freundlich. Manche dieser Kinder zeigen „promiskuitives“ Bindungsverhalten. Sie sind auch völlig fremden Personen gegenüber nicht zurückhaltend, sondern wenden sich in Gefahr an jede beliebige Person.

Wieder andere Kinder fallen durch ein ausgeprägtes Risikoverhalten, Selbstgefährdung und Selbstverletzung auf. Brisch spricht hier vom sogenannten „Unfall-Risiko-Typ“. Zu dieser Gruppe zählte ein Kind, das ich psychotherapeutisch begleiten durfte:

Sandro fiel Nachbarn auf, weil er auf der Straße nach Essen bettelte und auf dem Balkongeländer lebensgefährliche Balanciersuche unternahm. Er kam mit knapp sechs Jahren in eine Pflegefamilie. Die Pflegemutter berichtete mir voller Sorge, dass Sandro sehr oft auf die neben dem Haus gelegene Straße lief. Sie hatte den Eindruck, dass er sich bewusst vor fahrende Autos oder als Nichtschwimmer ins tiefe Wasser begab und damit sein Leben aufs Spiel setzte.

Kinder mit übersteigertem Bindungsverhalten klammern exzessiv und sind nur in absoluter Nähe zur Bezugsperson emotional beruhigt und ausgeglichen.

Gehemmtes Bindungsverhalten zeigen häufig Kinder nach körperlicher Misshandlung oder bei einem Erziehungsstil mit Drohung oder Gewaltanwendung. Das Kind ist dann vorsichtig gegenüber seinen Bezugspersonen, deren Schutz sie zwar ersehnen, die ihnen aber oft Angst machen.

Andere Kinder bringen ihren Wunsch nach Nähe den Bindungspersonen gegenüber durch aggressives Verhalten zum Ausdruck. Oft werden die Bindungswünsche der beschriebenen Kinder nicht verstanden, sie können leicht als Störenfriede abgelehnt werden. Beim Bindungsverhalten mit Rollenumkehrung verhält sich das Kind sehr fürsorglich gegenüber seinen Bezugspersonen und übernimmt ihnen gegenüber Verantwortung.

Wenn der Wunsch des Kindes nach Trost und Nähe mit Essen oder Ähnlichem beantwortet wird, kann eine Bindungsstörung mit Suchtverhalten entstehen, wobei nicht das eigentliche Bedürfnis gestillt, sondern nur vorübergehend ruhig gestellt wird.

Bei Bindungsstörungen mit gehemmtem Verhalten ist das Misstrauen des Kindes bereits so groß, dass es sich nur schwer auf jemanden einlassen und Wärme und Nähe nicht wirklich erfahren kann. Bei Bindungsstörungen mit Enthemmung und undifferenziertem Bindungsverhalten scheint eine gewisse Beliebigkeit und Unverbindlichkeit an die Stelle verlässlicher Bindungen zu treten. Das Kind versucht, sich vor neuerlichen Enttäuschungen zu bewahren und bindet sich an niemanden mehr ausschließlich.

Bei Bindungsstörungen mit aggressivem Verhalten scheint das Kind den Weg des Kampfes gewählt zu haben, der ihm tatsächlich aber oft wieder nur Abweisung einbringt. In der Wut spürt sich das Kind zwar gut, es hält sich aber aus der Beziehung draußen.

Alle Bindungsstörungen dienen dem Zweck, eine schützende Distanz zum schädigenden Einfluss der Bezugspersonen herzustellen und gehen mit einem Defizit im Selbsterleben einher. Das Kind ist so sehr damit beschäftigt, um sein psychisches Überleben zu kämpfen, dass seine Ich-Fähigkeiten sich nicht oder nur sehr einseitig entwickeln können.

Bindungstheoretische Aspekte in der psychotherapeutischen Arbeit mit Eltern und Kindern

Die Beobachtung der gegenseitigen Interaktion kann wichtige Erkenntnisse über die Art der Beziehung zwischen Kind und Eltern liefern. In der Psychotherapie mit Eltern und Kindern ist der Psychotherapeut ebenso gefordert, die Funktion der sicheren Basis zu übernehmen.

Dorothea Weinberg (2010) weist darauf hin, dass besonders der Beginn und das Ende der Therapiestunde wichtige Erkenntnisse liefern können, weil diese Momente Stresssituationen darstellen, die das Bindungsverhaltenssystem beim Klienten aktivieren und damit über die Art der Bindungsorganisation Aufschluss geben können. Es lässt sich beobachten, wie das Kind sich von seiner Bezugsperson löst, ob es sich an sie klammert oder schon ohne Aufforderung in den noch fremden Raum vorausgeht, ob es versucht, dem Therapeuten alles recht zu machen oder im Gegenteil alles zu bestimmen.

Ein vermeidend gebundenes Kind wird eher pseudo-selbstständiges Verhalten zeigen, sehnt sich aber eigentlich nach einem empathischen und zugewandten Therapeuten. Ein ambivalent gebundenes Kind versucht wahrscheinlich eher herauszufinden, was es tun muss, um dem Therapeuten zu gefallen.

Ein desorganisiert gebundenes Kind wird vielleicht in Anwesenheit der Bindungsperson sehr angespannt wirken und durch bizarres und antagonistisches Verhalten auffallen, indem es sich etwa anklammert und gleichzeitig lächelt. In der therapeutischen Beziehung wird sich bei einem desorganisierten Bindungsmuster vor allem die Abwehr der Hilflosigkeit und Ohnmacht zeigen. Das Kind verhält sich vielleicht stark kontrollierend. Es zwingt dem Therapeuten etwa eine Rolle, ein Spiel auf, dem er sich nicht entziehen kann. (vgl. Endres, Hauser 2002, 173 f)

In den ersten Therapiestunden drehte sich das Spiel darum, dass Sandro für sich eine besonders mächtige Figur wählte, während er mir die Rolle des Opfers zudachte. Immer, wenn es der Hexe dann gelungen war, den Hund zu fangen und zu töten, musste er wieder auferstehen, und das Spiel ging von vorne los. Es müssen seine eigenen Empfindungen der Ohnmacht, der Angst und des Ausgeliefertseins gewesen sein, die er mich in diesem Spiel spüren ließ, und aus dem es für ihn alleine kein Entrinnen gab.

Unterstützung beim Bindungsaufbau in der Pflegefamilie

Therapeutische und beratende Unterstützungsangebote für Pflegeeltern und Pflegekinder sollten zum Ziel haben,

das Entstehen neuer, sicherer Bindungen in der Pflegefamilie zu fördern.

Gerade wenn das Kind aufgrund ängstiger Erfahrungen mit den leiblichen Eltern mit Wut, Aggression, Provokation, Rückzug oder Ablehnung reagiert, besteht die Gefahr, dass es zu einem Machtkampf zwischen Kind und Eltern kommt. Das Kind ist sich der primären Emotion (Angst, Schmerz, Wut) oft nicht mehr bewusst. Sie wird nicht mehr gespürt, sondern durch Handeln beantwortet (flüchten, kämpfen, bagatellisieren, sich groß und stark phantasieren). Indem man dem Kind Gefühle und Bedürfnisse zurückspeigelt, ermöglicht man ihm den Zugang zu diesen verschütteten Emotionen. Die Annahme solcher Gefühle durch die Pflegeeltern fördert die Selbstannahme des Kindes.

Einig sind sich Experten auf dem Gebiet des Pflegekinderwesens (Nienstedt, Westermann, Weinberg) auch darin, dass es besonders hilfreich ist, wenn Pflegeeltern sich darin üben, Selbstberuhigungstechniken zu erlernen und ihrem Pflegekind Vorbild zu sein in der Emotionsregulation. In seinen Kindernöten getröstet, gesehen und ermutigt zu werden, ist ein großes Glück. Um die eigenen Affekte gut regulieren zu können, muss ein Kind aber unzählige Male gut aufgefangen werden. Die Selbstberuhigung und Selbstfürsorge des Erwachsenen bildet hierfür die Grundlage.

Existenzanalytische Aspekte in der psychotherapeutischen Arbeit mit Pflegekindern

Pflegekinder, die große Probleme beim Aufbau neuer vertrauensvoller Beziehungen in der Pflegefamilie haben und in ihrem Verhalten Anzeichen einer Bindungsstörung zeigen, benötigen oftmals ein psychotherapeutisches Angebot. Heilung kann nur gelingen über einen Prozess der Integration der eigenen Herkunftsgeschichte und über die Trauerarbeit hinsichtlich dessen, was nicht gelungen ist und erduldet werden musste.

Der therapeutische Prozess umfasst dabei ähnlich dem Integrationsprozess in der Pflegefamilie zunächst die Herstellung von Sicherheit, auf der dadurch entstandenen Basis ein Erinnern und Trauern und schließlich die Wiederanknüpfung an Beziehungen und Entwicklung. (vgl. Nienstedt 2008, 57)

Es geht darum, dass das Kind trotz aller erlebten Mängel und Verletzungen Ja zum Leben, Ja zu den vielleicht neuen Bezugspersonen in seiner Umgebung und Ja zu sich selber sagen kann.

Nienstedt beschreibt dabei eine Haltung des Kinderpsychotherapeuten, die meiner Meinung nach der in der Existenzanalyse üblichen phänomenologischen Haltung gleichkommt. Sie sieht es als eine Arbeitsgrundlage sowohl für die Erziehung des Pflegekindes zuhause wie für die Psychotherapie, „sich vom Kind an die Hand nehmen zu lassen“. Dazu braucht es auf der Seite des Psychotherapeuten ein aufmerksames Interesse, eine Wahrnehmung dessen, was das Kind tut, ein Erraten, was in ihm vorgehen könnte und ein Bemühen, es einführend zu verstehen (vgl. ebd., 58).

Im Folgenden möchte ich gerne ausführen, welche Voraussetzungen der Kinderpsychotherapeut auf jeder Ebene der vier Grundmotivationen schaffen muss, um dem Kind

einen positiven Entwicklungsprozess in der Therapie zu ermöglichen.

Die Voraussetzungen auf der Ebene der ersten Grundmotivation umfassen Halt, Raum (Offenheit, Gelassenheit) und Schutz (Ruhe, Heim, Heimat).

Der Therapeut muss in der Stunde für das Kind einen Ort schaffen, am dem es sich sicher, gehalten und geschützt fühlt, so dass es ruhig da sein und den zur Verfügung gestellten äußeren wie inneren Raum nutzen kann. Dazu gehört auch, dass es bestimmte festgelegte Regeln im Umgang miteinander und mit dem Spielmaterial gibt, die Verletzungen oder Zerstörung verhindern. Wenn das Kind Gefahr läuft, sich in der zwanghaften Wiederholung eines traumatischen Spielinhaltes zu verlieren, muss ich als Therapeutin versuchen, einen anderen Spielausgang herauszufordern, indem ich vorsichtig Impulse setze.

Auf der Ebene der zweiten Grundmotivation geht es besonders darum, über die Nähe und das emotionale Bewegtsein, über die gemeinsam verbrachte Zeit in der Therapiestunde und über die in der Beziehung zum Therapeuten erlebte Wärme und Geborgenheit zu erfahren, dass es gut ist, zu leben.

Über meine Zuwendung als Therapeutin kann es dem Kind schließlich möglich werden, sich dem zuzuwenden, was es selbst erlebt hat.

Gerade traumatisierte Kinder tragen oft die innere Überzeugung in sich, an den äußeren Umständen, dem schädigenden Verhalten der Erwachsenen schuld zu sein. Auf der Ebene der dritten Grundmotivation ist es in der Therapie deshalb notwendig, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass das Kind sein vielleicht negatives Selbstbild korrigieren und ein realistisches und positives entwickeln kann. Dazu ist es hilfreich, das Kind in all seinen Facetten und Bestrebungen zu beachten, sein Eigenes anzuerkennen und wertzuschätzen, was es tut und sagt und wie es ist. Erst auf dieser Basis wird es dann möglich, dass das Kind Stellung beziehen und sich selbst und sein Verhalten gut einschätzen kann.

Im therapeutischen Spiel können die inneren Bilder der traumatischen Erfahrungen wieder mit Gefühlen verknüpft und als angemessen und verstehbar angenommen werden. Hier geht es auch darum, dass der Therapeut ein sicheres Gegenüber darstellt, das die Gefühle des Kindes aufnimmt und verbalisiert und dem Kind sagt und erklärt, wie es einem Kind geht, das so etwas erlebt hat. Wenn man die inneren Ängste eines Kindes ernst nehmen und es darin verstehen und anerkennen kann, erfährt es, dass es zu sich selbst stehen darf.

Sandro wählte im Spiel Puppen, die Kinder darstellten und eine Hexenpuppe. Unzählige Male spielte er die Hexe im Wald, vor der sich die Kinder verstecken mussten. Eines Tages, als ich wieder die Rolle der Kinder übernommen hatte und dabei beschreibend verbalisierte, wie sich die Kinder fühlen mussten, wechselte er spontan die Seiten. Es gelang in diesem Spiel, dass die Kinder ähnlich wie im Märchen Hänsel und Gretel die Hexe überwältigen konnten und es diesmal sie war, die verbrennen musste.

In den folgenden Stunden drehte sich das Spiel fast ausschließlich darum, dass er zum Tierpfleger wurde und viele

verletzte Tiere behandelte, verband und pflegte. Hier gelang ihm eine Zuwendung zu sich selbst, und ich hatte das Gefühl, dass er sich stellvertretend um seine eigenen erlittenen seelischen Verletzungen kümmerte.

Wenn Pflegeeltern die stürmische Zeit des Beziehungsaufbaus durchhalten und dem Pflegekind in ausreichender Form neue, schützende, behütende, versorgende, liebevolle und wärmende Erfahrungen ermöglichen, sich von seinen Aufkündigungsversuchen und seinem vordergründigen Verhalten nicht einschüchtern und entmutigen lassen, und wenn es zusätzlich in der Psychotherapie für das Kind möglich wird, seine Erfahrungen spielerisch mit Hilfe des Psychotherapeuten für sich selber wieder erfahrbar und zugänglich, nun aber verstehbar und annehmbar zu machen, gibt es berechtigte Hoffnung darauf, dass eine eventuell vorliegende Bindungsstörung geheilt und die Basis für ein erfülltes Leben in befriedigenden Beziehungen gelegt werden kann.

Literatur

- Brisch KH (2010) Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Endres M, Hauser S (Hg) (2002) Bindungstheorie in der Psychotherapie. München: Ernst Reinhardt
- Längle A (2004) Beziehung(s)formen. Ein existenzanalytischer Kategorisierungsversuch. In: Existenzanalyse 1, 21, 23–29
- Nienstedt M, Westermann A (2007) Pflegekinder. Stuttgart: Klett-Cotta
- Nienstedt M (Hg) (2008) In: Stiftung zum Wohl des Pflegekindes. 1. Jahrbuch des Pflegekinderwesens. Schwerpunktthema: Traumatisierte Kinder. Idstein: Schulz-Kirchner-Verlag
- Weinberg D (2010) Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern. Behandlung von Bindungs- und Gewalttraumata der frühen Kindheit. Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserin:

MAG. CORNELIA KÖLL-SENN
 Michael-Gaismair-Str. 107
 A-6410 Telfs
 c.koell-senn@gmx.at

HELMUTH VETTER
Grundriss Heidegger

Meiner Verlag Hamburg, 560 Seiten

Wie im Klappentext „Grundriss Heidegger“ nachzulesen ist, umfasst dessen Werk fast 30.000 Seiten, welches in 85 Bänden als Gesamtwerk erschienen ist.

Helmuth Vetter hat sich an die enorme Aufgabe gewagt, die Schriften Heideggers zu sichten, zu ordnen und so dem interessierten Leser / der interessierten Leserin einen wertvollen Leitfaden an die Hand zu geben, um sich in dem großen und z.T. gedanklich schwer zugänglichen Werk Heideggers zurecht zu finden.

Der entstandene „Grundriss Heidegger“ stellt aber primär nicht eine allgemeine Einführung in dessen Werk dar, sondern ist vielmehr ein sehr kompaktes und differenziertes Nachschlagewerk, welches sich in vier Teile gliedert.

Der erste Teil „**Synopsis**“ gliedert sich in verschiedene Kapitel, welche die Hauptgedanken aus Heideggers Philosophie aufgreifen: Sein; Welt und Sein; Dasein und Sein; Kehre zum Sein; Sein und Nichts; Bauen am Sein; Haus des Seins.

Hier wird Helmuth Vetter dem Leitspruch Heideggers gerecht, der seine Gesamtausgabe als „Wege – nicht Werke“ (GA 1, 437) verstanden wissen wollte.

Helmuth Vetter begleitet in diesem ersten Teil den Leser / die Leserin in die Lebens- und Gedankenwelt Martin Heideggers. Weggefährten Heideggers kommen in ihren Texten in prägnanter Form ebenso zu Wort, wie auch die gedankliche Entwicklung Heideggers nachvollziehbar dargestellt wird, ohne dass die sprachlichen Besonderheiten oder z.T. zweideutigen Gedanken Heideggers der leichteren Lesbarkeit und Nachvollziehbarkeit willen, nivelliert werden.

Auch hier bleibt Helmuth Vetter dem Anliegen Heideggers verpflichtet, „ein Unterwegs im Wegfeld des sich wandelnden Fragens der mehrdeutigen Seinsfrage. ...anleiten, die Frage aufzunehmen, mitzufragen und vor allem dann fragender zu fragen...“ (GA 1, 437f)

Im zweiten Teil „**Lemmata**“ listet Helmuth Vetter 240 Stichwörter auf, die als Lexikon oder Nachschlagewerk wertvolle Dienste leisten. Auch hier fehlen Angaben zur Sekundärliteratur nicht und an vielen Stellen wird auf weitere Stichwörter verwiesen, sodass auch in diesem Teil Zusammenhänge von Heideggers Gedankenwelt in einer überschaubaren Handhabung dem Leser / der Leserin zugänglich gemacht werden.

Der dritte Teil „**Daten**“ gliedert sich in drei Abschnitte. Im ersten Abschnitt „Biographisches“ werden wichtige Daten aus Heideggers Leben aufgeführt. In einem eigenen Unterkapitel widmet sich Helmuth Vetter dem Thema „Heidegger und der Nationalsozialismus“. Unter verschiedenen Gesichtspunkten werden die bekannten Fakten aufgeführt und mögliche Motive für Heideggers Einstellung zum Nationalsozialismus herausgearbeitet. Helmuth Vetter gelingt hier der Spagat, einerseits zwischen objektiver Faktenlage und andererseits klarer Stellungnahme seinerseits, ohne in eine generelle Anklage, Verurteilung oder Polemik gegenüber Heidegger zu verfallen.

In weiteren Unterkapiteln dieses dritten Teils werden Heideggers Schriften mit kurzer Inhaltsangabe aufgeführt, was eine wertvolle und zeitsparende Orientierungshilfe auf

der Suche nach bestimmten Themen und Schriften in Heideggers großem Werk darstellt.

Weiter werden in Kurzbiographien wichtige Personen aus Heideggers familiären und beruflichen Umfeld vorgestellt.

Der vierte Teil ist mit „**Appendices**“ betitelt. Auf 65 Seiten sind verschiedene Verzeichnisse (Abkürzungen, zitierte Literatur, Sachregister) erstellt worden.

Diese akribische Arbeit lässt Helmuth Vetter nochmals als profunden Kenner Heideggers in Erscheinung treten und die gewaltige Fleißarbeit, die hinter dem „Grundriss Heidegger“ steht, verdient großen Respekt und Hochachtung.

Der „Grundriss Heidegger“ von Helmuth Vetter ist gerade auch für der Existenzanalyse nahstehende Leser / Leserinnen ein inspirierendes Nachschlagewerk. Wichtige Themenbereiche der Existenzanalyse können in Anlehnung an Heideggers Gedankenwelt ein vertieftes Verständnis erfahren und auch zum Weiterdenken anregen. Exemplarisch sei hier auf Heideggers Auseinandersetzung mit der Phänomenologie und Hermeneutik verwiesen.

Zum Schluss noch ein Wort zur Machart des Buches. Vom Format und Gewicht her, lässt sich das Buch sehr gut handhaben, sei es auch als Wegbegleiter im Rucksack auf Wanderungen oder in einer Handtasche als Lektüre für längere Bahnfahrten. Vielleicht lässt sich das Anliegen Heideggers „ein Unterwegs im Wegfeld des sich wandelnden Fragens“ (s.o.) auch so verstehen. Schade, wenn es nur in Bibliotheken zur Hand genommen würde.

Christine Wicki

VIKTOR E. FRANKL

Es kommt der Tag, da bist du frei
Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden

Herausgegeben von Alexander Batthyány
 Kösel-Verlag München 2015

Mit dem vorliegenden Band erschien im vergangenen Jahr eine sorgsam editierte Textsammlung aus dem Nachlass Viktor Frankls. Der Herausgeber Alexander Batthyány, Leiter des Viktor Frankl Instituts Wien, konnte diesen gemeinsam mit der Witwe des Urhebers sichten und macht bedeutsame Teile nun der Öffentlichkeit zugänglich. Bedeutsam sicher weniger hinsichtlich neuer Erkenntnisse, die der Logotherapie und Existenzanalyse hinzugefügt werden müssten, sondern eher im Zeichnen eines differenzierteren Bildes ihres Begründers.

Der größte Verdienst der Texte, die in Tagebuchaufzeichnungen und Gedichte (1945–1947), Texte und Beiträge (1946–1948) sowie Gedenkreten (1949–1988) gegliedert sind, ist wohl der Einblick in Frankls erste Jahre nach der Befreiung aus der Gefangenschaft. Dort, wo sein späterer Weltbestseller „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ endet, schließt nun dieser Band an. Und es zeigt sich, wie Frankl bereits dort und andernorts andeutete – die Zeit danach, die Rückkehr in die Heimat, wo sich die Hoffnung überlebende Familienangehörige zu finden endgültig zerschlug, scheint noch herausfordernder, noch grausamer als das Lager für ihn gewesen zu sein. Die Trauer, Freudlosigkeit und vor allem

Einsamkeit, die aus den Briefen an seine Schwester im australischen Exil und verbliebene Freunde klingt, ist schmerzhaft zu lesen. Hier wird – noch einmal ganz besonders – deutlich, dass und wie Viktor Frankl seine Lehre dem eigenen Leben, dem Schicksal abgetrotzt hat. Erst die Begegnung mit seiner zweiten Frau „Elly“, der dieses Buch durch den Herausgeber gewidmet ist, scheint dem unaufhörlich tätigen Arzt, Vortragenden und Autor wieder Farbe ins Leben zu bringen. Hier sind die beigelegten Bilder, beispielsweise der Hochzeit mit Eleonore, als auch Faksimiles aus dem privaten Nachlass eine schöne Ergänzung des biographischen Teiles. Zum besseren Verständnis ist dem ersten Drittel ein Vortrag vorangestellt, den Frankl 1985 im ORF hielt. Dieser gehört zu den beeindruckendsten Teilen des Buches. Hier tritt u. a. die Bedeutung der starken und durch das Judentum geprägten Beziehung zu seinen Eltern zutage. Sie zeigt sich in zwei anrührenden Szenen: Der Entscheidung nicht zu emigrieren sowie der von Frankl als Glück (!) empfundenen Begleitung des Vaters in der Todesnacht in Theresienstadt (!).

Der zweite Teil präsentiert in recht unterschiedlichen Texten und Beiträgen Frankls bekannte Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Fragen dieser, seiner Zeit. Dabei spielt zuvorderst die Diskussion um den angemessenen Umgang mit Nationalsozialismus und Holocaust eine Rolle. Insbesondere beeindruckend ist der hier vorliegende Volkshochschulvortrag in Wien-Ottakring, den Frankl sich in der KZ-Zeit imaginiert hatte und in dem eben diese Erfahrung sehr plastisch dargestellt ist. Auch diese Episode ist ein Höhepunkt in den hier versammelten Vorträgen, Typoskripten und bereits vor langer Zeit veröffentlichten Artikeln.

Die Gedenkreden im dritten Abschnitt komplettieren diese äußerst gelungene Sammlung und lassen wiederum noch einmal manches Biographische aufblitzen. Hier begegnet dem bzw. der Lesenden der späte Frankl, der seinen Themen und Positionen treu geblieben ist. Wie bereits in den Texten, die unmittelbar unter dem Einfluss der Kriegserfahrung entstanden waren, lehnt der Logotherapeut den Gedanken einer kollektiven Schuld vehement ab. Das Buch schließt mit einem kurzen, aber profunden Abriss von Frankls Vita, die sicher auch manchem Kenner, mancher Kennerin das ein oder andere bisher unbekanntes Detail eröffnen kann.

Es gibt wenig Kritisches anzumerken. Das recht lange Zitat zu Beginn der Einleitung

ist ungünstig gesetzt und sorgt hinsichtlich der Urheberschaft beim ersten Lesen für Verwirrung. Die Nennung der Vortrags- oder Veröffentlichungsorte am Ende der Texte macht für Interessierte manches Vorblättern notwendig. Auch weitere Informationen zur Geschichte der abgedruckten Fragmente wären hilfreich gewesen (Wer ist der Fragende in dem abgedruckten Gesprächsausschnitt? Interviewte Frankl sich möglicherweise selbst?).

Letztlich legt Batthyány hier ein unverzichtbares Buch vor, das den Frankl-Kosmos vorerst komplettiert. Wer immer sich in Zukunft für die Person Viktor Frankls und den Hintergrund seines Lebenswerkes interessiert, insbesondere einer jeden Leserin, einem jeden Leser von „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, sollte in Zukunft auch dieses Buch empfohlen werden.

C. Tobias Jahn

MARKUS JÄGER

Aktuelle psychiatrische Diagnostik

Ein Leitfaden für das tägliche Arbeiten mit ICD und DSM

2015, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 168 Seiten

ISBN 978-3-13-200521-1

Markus Jäger stellt einen Leitfaden über die aktuelle psychiatrische Diagnostik aus ärztlicher Sicht vor. Diese kompakte Zusammenstellung ist aber auch für Psychotherapeutinnen interessant (die ja ebenfalls diagnostizieren), bekommen sie doch dadurch einen Überblick über die aktuell gängigen Diagnoseschemata und deren historische Entwicklung, sowie eine konkrete Anleitung beim Diagnostizieren mit ICD-10 (und DSM-V). Das Buch ist ein Leitfaden und als solcher nicht unbedingt dazu gedacht, von Anfang bis zum Ende durchgelesen zu werden. Vielmehr ermöglicht es durch seine sehr klare Gliederung, genau bei den Kapiteln nachzulesen, die für jeden relevant sind.

Das Buch ist in sieben große Kapitel unterteilt. Das 1. Kapitel befasst sich mit allgemeinen und theoretischen Grundlagen zur Diagnostik. Im 2. Kapitel werden die Entwicklung und der aktuelle Stand von DSM und ICD beschrieben und Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Diagnosekonzepte beleuchtet. Das 3. Kapitel ist das umfangreichste von allen und gibt Hilfestellung zum praktischen Arbeiten mit DSM-5 und ICD-10. Es wird die historische Entwicklung von einzelnen Störungsgruppen beschrieben (Schizophrenie, schizoaffektive Störungen, depressive Störungen, Anpassungsstörungen, dissoziative und somatoforme Störungen, emotional-instabile bzw. Borderline-Persönlichkeitsstörungen). Außerdem wird die genaue Diagnostik nach DSM-V und ICD-10 erklärt und mit Fallbeispielen aus der psychiatrischen Praxis illustriert. Das 4. Kapitel setzt sich mit Problemen und Zukunftsperspektiven der Diagnostik auseinander. Der Autor geht dabei u. a. auf die Gefahr einer diagnostischen Inflation (es gibt immer mehr diagnostische Kategorien) ein oder auf die Gefahr einer Trivialisierung der Diagnostik (Symptome können mit Hilfe von Checklisten abgefragt und nach vorgegebenen Kriterien zu einer Diagnose kombiniert werden, sodass dafür scheinbar weder das Studium von Medizin noch von Psychologie Voraussetzung ist). Demnach sollte es jedenfalls Ziel sein, die verschiedenen Methoden (quantitativ, qualitativ) mit den verschiedenen Ansätzen (psychopathologisch, neurobiologisch) zu verbinden und eine Diagnostik im Kontext einer personalisierten Psychiatrie zu entwickeln. Gerade diese Sichtweise ist ja auch eine, die der existenzanalytischen Psychotherapie mit ihrem phänomenologischen Blick auf die Person, sehr entgegen kommt. Das kurze 5. Kapitel untersucht die Sonderstellung der Psychiatrie innerhalb der Medizin und wirft dabei auch einen Blick auf die historische Entwicklung der Psychiatrie. Das daran anschließende 6. Kapitel hat ebenfalls eine psychiatriegeschichtliche Ausrichtung und skizziert Meilensteine in der Entwicklung der psychiatrischen Diagnostik (z. B. Karls Jaspers, Kurt Schneider). Eine Zusammenfassung und ein ausführliches Literatur- und Sachverzeichnis runden das Buch ab.

Ich kann das Buch jedenfalls all denjenigen empfehlen, die ihren Zugang zur Diagnostik auffrischen oder vertiefen möchten – dabei ist dieser gut strukturierte Leitfaden wirklich hilfreich.

Karin Steinert

ABSCHLUSSARBEITEN

Hysterie und Dialog

Dialogfähigkeit und therapeutischer Ansatz einer hysterischen Persönlichkeit

THOMAS GADERMEIER

Diese Abschlussarbeit hat die Dialogfähigkeit und die existenzanalytische Behandlung von hysterischen Persönlichkeiten und deren Störungen im Allgemeinen, sowie aus dem Blickwinkel der Existenzanalyse im Speziellen zum Inhalt. Nach Erläuterung der theoretischen Grundlagen und Ansätze in Bezug auf die Hysterie soll mit einem Fallbeispiel die existenzanalytische Therapie veranschaulicht werden, wobei das Hauptaugenmerk auf der Dialogfähigkeit liegt.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Dialog, Hysterie, Fallvignette

Abenteuer Gruppenpsychotherapie

Existenzanalytische Erfahrungen im klinischen Setting

MARIA E. RATHNER

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit stationärer Kurzzeit-Gruppenpsychotherapie aus existenzanalytischer Sicht. Es soll dabei der Frage nachgegangen werden, wie sich existenzanalytisch-phänomenologisches Arbeiten auf der einen Seite und Struktur, Halt und Themen-Vorgaben auf der anderen Seite vereinen lassen.

Aufgrund des klinischen Settings und der klinischen Erkrankungen wird der Schwerpunkt gruppenpsychotherapeutischen Arbeitens dabei auf die 1. Grundmotivation gelegt. Eine tragende, heilsame, haltgebend antitraumatische Atmosphäre ist die Basis für weiteres Arbeiten an Themen der 2. und 3. Grundmotivation. Die Gewichtung ergibt sich dabei aus Gruppenzusammensetzung und vorherrschender Gruppendynamik. Dabei zeigt sich Beziehungsaufbau und Zuwendung zwischen den Gruppenmitgliedern als grundlegender Wirkfaktor in der Gruppenpsychotherapie. Die Bearbeitung des Themas der Abgrenzung wird darüber hinaus oftmals schon zu Beginn des Prozesses dringlich.

Ein guter Gruppenprozess über die Dauer des stationären Aufenthaltes ermöglicht dabei Sinnerfahrung, ohne dass Themen der 4. Grundmotivation explizit erarbeitet werden müssen. Wie die Arbeit zeigt, bietet die Anlehnung an das Strukturmodell der Existenzanalyse im gruppenpsychotherapeutischen Arbeiten Struktur und Halt und ermöglicht eine gute Basis für phänomenologisches Arbeiten.

Schlüsselwörter: Existenzanalytische Gruppenpsychotherapie, Gruppe, Gruppendynamik, Grundmotivationen, Phänomenologie

Existenzanalytische Aspekte der Sucht

MICHAELA STICH

In der vorliegenden Arbeit wird im ersten Teil die Diagnose der Alkoholabhängigkeit näher beleuchtet. Es wird hier vor allem auf die gängigen psychiatrischen Definitionen

eingegangen und ein kurzer Einblick in die Ätiologie der Suchterkrankungen gegeben.

Anschließend werden existenzanalytische Aspekte des Themas „Sucht“ beschrieben. In diesem Kapitel findet sich auch eine zusammenfassende Erklärung von existenzanalytischen Begrifflichkeiten, besonders eingegangen wird auf die vier existenzanalytischen Grundmotivationen. Im Dritten Kapitel wird die Typisierung von Alkoholkranken nach der Typologie nach Lesch herausgegriffen und erklärt, um im Folgenden eine Wohngemeinschaft, die von fünf Alkoholkranken Typ-IV nach Lesch bewohnt wird, näher zu beleuchten.

Es folgt die Untersuchung der fünf Bewohner mit Hilfe des „Tests für existenzielle Motivation“. Das Untersuchungsergebnis zeigt einerseits, dass Defizite auf verschiedenen Grundmotivationen zur Alkoholsucht führen können, andererseits unterstreicht es die Wichtigkeit aller 4 Grundmotivationen für die Abstinenz und die Lebensqualität von suchtkranken Menschen.

Schlüsselwörter: Alkoholabhängigkeit, Dürfen, Grundmotivation, Können, Mögen, Sollen, Sinn, Sucht, Wohngemeinschaft

Beziehung

in Therapie, Beruf und zwischenmenschlichen Begegnungen

BARBARA ZEHEITNER

Mit meiner Abschlussarbeit setze ich mich mit dem Thema Beziehung auseinander. Beziehung ist ein bedeutender Wirkfaktor im psychotherapeutischen Setting. Ich gehe auf meine existenzanalytische Ausbildung ein, skizziere das Struktur- und Prozessmodell der Existenzanalyse. Die Bedeutung der phänomenologischen Grundhaltung, die im psychotherapeutischen Prozess den Klienten zu einem existentiellen, freien Erleben verhelfen kann, wird betont. Die philosophische Sichtweise Martin Bubers und die psychotherapeutische Perspektive von Carl Rogers werden referiert und um den neurobiologischen Ansatz ergänzt. Weiters beleuchte ich das Thema anhand von praktischen Beispielen aus meiner derzeitigen Tätigkeit als Beratungslehrerin, in der ich mit Kindern arbeite, die wenige oder kaum gute Beziehungserfahrung machen konnten.

Schlüsselwörter: Phänomenologie, Person, Beziehung, Begegnung

„Der Fall Ijob“

Reflexion eines biblischen Textes mit existenzanalytischen Augen

MARIKA-HELENA BURGHARDT

Welche Antwort gibt die Bibel dem leidenden Menschen? Wie schafft es ein Mensch, sich wie ein Phönix aus der Asche zu neuem Leben zu erheben? Welche Schritte der Veränderung sind dazu notwendig?

Diese grundlegenden Fragen werden in dieser Arbeit anhand des biblischen Buches Ijob – mit existenzanalytischen Augen gelesen- reflektiert. Dabei wird der Weg des Ijob mit einem Beratungsprozess verglichen, bei dem hilfreiche als

auch hinderliche Haltungen und konkrete Schritte herausgearbeitet werden.

Schlüsselwörter: Ijob, Leiden, Veränderung

„Ich staune über mich selbst!“

Die Grundwertstörung als wesentlicher Faktor in der existenzanalytischen Sichtweise der Depression

BIRGITTA NINDL

Vor dem Hintergrund einer Fallvignette wird die ätiologische Bedeutung einer Grundwertstörung für die existenzanalytische Sichtweise der Depression expliziert. In die Darstellung der klinisch-existenzanalytischen Perspektive der Depression mit ihren anthropologischen, axiologischen und motivationstheoretischen Kernannahmen werden auf der Grundlage des existenzanalytischen Struktur- und Prozessmodells ausschnitthaft Aspekte der langen Existenzanalyse meines Klienten eingewoben. Abschließend werden Inhalte und Dynamiken und ihre therapeutischen Implikationen skizziert und illustriert. Dabei wird der Verlauf sichtbar, der von der anfänglichen Aussichtslosigkeit der situativen und psychodynamischen Problematik unter Berücksichtigung existenzanalytischer Wirkfaktoren hin zu einer zunehmend freudvolleren und aktiv gestaltenden, lebenszugewandten Haltung des Klienten führt.

Schlüsselwörter: Grundwert – Grundwertstörung – Depression – Grundmotivationen – Personale Existenzanalyse – Therapie

Eine psychiatrische Tagesklinik unter dem Gesichtspunkt der vier personalen Grundmotivationen

Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Arbeit als Sozialarbeiterin und als Psychotherapeutin

EVA SCHINDLECKER

Anhand der vorliegenden Arbeit wird eine psychiatrische Tagesklinik vorgestellt und speziell unter dem Blickwinkel der vier personalen Grundmotivationen betrachtet. Insbesondere wird auf die Sozialarbeit ebendort eingegangen – genauer wird diese mittels einer Falldarstellung beleuchtet. Der Unterschied zwischen sozialarbeiterischer und psychotherapeutisch existenzanalytischer Herangehensweise wird in Folge herausgearbeitet.

Schlüsselwörter: psychiatrische Tagesklinik, Sozialarbeit, personale Grundmotivationen, existenzanalytische Psychotherapie

(Nur zu Forschungszwecken einsehbar)

„Stille Geburt“

Existenzanalytische Betrachtung und Falldarstellung trauernder Mütter, wenn ein „In-die-Welt-Kommen“ mit dem Tod beginnt.

DAGMAR M. KNOLL

Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen der existenzanalytischen und medizinischen Fachausdrücke werden allgemeine Aspekte und Konzepte der Existenzanalyse erörtert. Neben dem Wesen der Trauer im Allgemeinen, werden spezifisch existenzanalytische Zugänge zu den Phänomenen des Trauerprozesses erarbeitet und diese immer wieder anhand von Fallvignetten praxisbezogen verbunden. Es geht dabei um die Auseinandersetzung mit der Frage, auf welchen Grundmotivationen der Verlust von Wertvollem basiert. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit ist ein Fallbericht einer Klientin, welche eine „Stille Geburt“ erlebt hat. Die existenzanalytische Psychotherapie begleitet diese Klientin zu und auf ihrem Weg der Trauer.

Schlüsselwörter: Trauma, Tod, Kind

(Arbeit nicht einsehbar)

Irmgard: auf der Suche nach dem Halt oder Die existenzanalytische Betrachtung der histrionischen Persönlichkeit

CHRISTINA KROBATH

Die vorliegende Arbeit beabsichtigt ein besseres Verständnis des Phänomens der inneren Haltlosigkeit bei histrionischen Persönlichkeitsstörungen zu bewirken. Anhand der Fallgeschichte von Irmgard wird den Fragen nachgegangen, welches Verständnis die Existenzanalyse zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Pathologie hat, wie sich die innere Haltlosigkeit auf die Psychotherapie auswirkt, welche Haltungen Irmgards Leid aufrechterhalten und in welcher Weise diese mit Sucht und ihren Ängsten zu tun haben. Aufgrund der eigenen Erfahrungen mit Irmgard nehme ich Bezug zu dem Halt den der existenzanalytische Zugang bieten kann und treffe eine persönliche Einschätzung über seine Effektivität.

Schlüsselwörter: Histrionische Persönlichkeitsstörung, innere Haltlosigkeit, Fallgeschichte, Haltungen, Sucht, Sehnsucht, Angst, Halt durch Psychotherapie

(Nur zu Forschungszwecken einsehbar)

Existenzanalyse und Strukturbezogene Psychotherapie

Eine Gegenüberstellung

CHRISTINA BINDER

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Existenzanalyse und der Strukturbezogenen Psychotherapie nach Gerd Rudolf.

Beide Therapierichtungen werden anhand ausgewählter Punkte in ihren Grundzügen dargestellt. Im Anschluss wird an einem konkreten Fallbeispiel eine diagnostische Einschätzung nach beiden Richtungen versucht.

Im abschließenden Resümee werden Parallelen, Unter-

schiede und Praktikabilität beleuchtet, sowie eigene Erfahrungen reflektiert.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Strukturbezogene Psychotherapie, Person, Grundmotivation, Struktur

(Nur zu Forschungszwecken einsehbar)

Die Phänomenologische Forschungsmethode

Eine Fallstudie im Prä-/Postvergleich

KNUT FIEDLER & CHRISTOPH KÖB

Die Phänomenologie ist zum einen eine Methode, zum anderen aber eine Haltung der Offenheit, der Gelassenheit und des Respektes gegenüber dem, was sich zeigt. Sie fordert eine Hingabe an den Anschauungsgehalt, der eine demütige, weil lernbereite Aufmerksamkeit sowie eine Voraussetzungslosigkeit, eine Rückstellung des Vorwissens und der eigenen, in Bewegung kommenden Innenwelt zugrunde liegt.

Das Beobachtete wird in der Phänomenologischen Forschung systematisch in Bezug auf Interpretationen bzw. Vorurteile hinterfragt. Dies erfolgt in den Schritten der Deskription mit Epoché, dem Heben des Eindrucks mit Epoché, der phänomenologischen Einstellung, der Wesensschau, der kritischen Überprüfung und erst am Ende der Integration in bestehende anthropologische Modelle.

In der vorliegenden Arbeit haben wir diese phänomenologische Methode auf ein Interview mit einem Suchtpatienten, bestehend aus Prä- und Postvergleich sowie auf ein Interview mit einer Person aus der Normalpopulation angewandt. Die Zusammenführung der Ergebnisse mit der Theorie der Existenzanalyse (PEA, Grundmotivationen), die kritische Reflexion des Forschungsprozesses, der Vergleich von Prä- und Postinterview, der Vergleich der beiden Fälle miteinander sowie der existenzanalytischen Therapie mit Suchtpatienten sind Inhalt dieser Forschungsarbeit.

Schlüsselwörter: Phänomenologie, phänomenologische Forschung, Existenzanalyse, Qualitative Forschungsmethode, Grundmotivationen, PEA, Person, Sucht.

(Nur zu Forschungszwecken einsehbar)

Das existenzanalytische Aufstellungsbrett

Einsatz eines neuen Arbeitsmaterials

ESTHER PURGINA

Angelehnt an das systemische Familienbrett von Karl Ludewig wurde ein existenzanalytisches Aufstellungsbrett entwickelt.

Diese Arbeit erklärt den Einsatz des neuen Arbeitsmaterials in der psychotherapeutischen Behandlung – sowohl die theoretische Einbettung in das Konzept der vier Grundmotivationen und der personalen Existenzanalyse, als auch – anhand von zwei Fallbeispielen – die konkrete, praktische Anwendung.

Der abschließende, ausführliche Diskussionsteil nimmt

Bezug auf Einsatzmöglichkeiten und auch Grenzen.

Schlüsselwörter: existenzanalytisches Aufstellungsbrett; Arbeitsmaterial; soziale Bezugssysteme; systemisches Denken

...damit das Leben im Fluss bleibt...

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depression

SUSANNE BUKOSCHEGG-MÄRZ

Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit, weltweit sind etwa 350 Millionen Menschen davon betroffen. Bei mindestens 75 % der betroffenen Personen verläuft eine unipolare Depression als rezidivierende Erkrankung. Dadurch erhält die Rückfallprophylaxe als Teil des Behandlungsplans einen wichtigen Stellenwert.

In der vorliegenden Arbeit werden die Depressionsprophylaxe und das Konzept der Achtsamkeit vor dem Hintergrund der existenzanalytischen Theorie miteinander in Beziehung gesetzt. Es wird versucht, den Begriff der Achtsamkeit zu fassen, ihr Verhältnis zur Phänomenologie zu beleuchten und zu klären, welche Auswirkungen dieses Konzept auf den existentiellen Vollzug haben kann.

Die einzelnen Aspekte der existenzanalytischen Rückfallprophylaxe werden explizit um Elemente der Achtsamkeit erweitert, mit der Absicht, diese Ausführungen möglichst praxisnah und somit auch für Betroffene anwendbar zu gestalten.

Schlüsselwörter: Depression, Existenzanalyse, Achtsamkeit, Phänomenologie, Person, Prophylaxe

Martin Bubers Philosophie des Dialogs und die Existenzanalyse

SIMON ZANGERLE

In der Arbeit werden Einblicke in die philosophische Anthropologie Martin Bubers eröffnet. Im Zentrum steht dabei eine Rekonstruktion und Interpretation des dialogischen und monologischen Prinzips. Die dialogische Beziehung hat bei Buber eine Existenz stiftende Bedeutung. Daraus ergeben sich Konsequenzen für die Existenzanalyse als einer dialogisch fundierten psychotherapeutischen Methode. In der dialogischen Beziehung kommt der Andere in eine Gegenwart, in der sich die Person aktualisiert. Im Monolog wird der Andere objektiviert und verdinglicht. In einer Zusammenschau der Buber'schen Philosophie mit dem Struktur- und Prozessmodell der Existenzanalyse zeigen sich Parallelen und Unterschiede im Konzept der Person. Abschließend werden in der Personalen Existenzanalyse dialogische und monologische Elemente im Sinne Martin Bubers identifiziert.

Schlüsselwörter: Buber, Dialog, Person, Existenz, Begegnung

Eine Lebensreise mit den Themen der Existenzanalyse

ANJA GYGER

In der vorliegenden Arbeit beschreibe ich anhand einer biografischen, fiktiven Geschichte den Werdegang der Amelie. Durch die erschwerten Startbedingungen in ihrem Leben, werden ihr als junge Frau neue Wege eröffnet. Durch Selbstbeachtung, Zuwendung und Meinungsbildung ist Amelie die Entfaltung des prallen Lebens gelungen. Amelie übt das Person-Sein und findet immer mehr zur ihrer eigenen Stellungnahme.

Schlüsselwörter: Selbstbeachtung, Entscheidungen, Freiheit, Stellungnahme

Betriebliches Gesundheitsmanagement aus existenzanalytischer Sicht

CARINA STABAUER

Die vorliegende Abschlussarbeit setzt sich mit betrieblichem Gesundheitsmanagement aus existenzanalytischer Sicht auseinander.

Steigende berufliche Anforderungen und hohe Arbeitsverdichtung, die zunehmende Technisierung und auch die älter werdende Belegschaft führen dazu, dass Beschäftigte und Führungskräfte häufig überfordert sind, was sich z.T. in Demotivation, Leistungsabfall und Krankheit äußert. Um dem entgegenzuwirken schlagen einige Unternehmen den Weg eines „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ (BGM) ein. Doch trotz vieler offensichtlicher Vorteile gelingt es häufig nicht, BGM erfolgreich umzusetzen.

Mit Hilfe eines existenzanalytischen Blickwinkels versuche ich auf die Stolpersteine bei der Umsetzung einzugehen und auf mögliche existentielle Lösungsansätze hinzuweisen.

Schlüsselwörter: Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung, Existenzanalyse, Grundmotivationen, Organisationsentwicklung

Die Phänomenologische Forschungsmethode

Fallstudien im Vergleich

ANNEMARIE BITSCHKE, GABRIELE GREINER-ROBIN, ANNELIES LINHART

Die vorliegende Arbeit zur Qualitativen Forschungsmethode beschreibt nach einer Übersicht zur Theorie der Qualitativen Forschung und den philosophischen Grundlagen der Phänomenologie auf wissenschaftstheoretischer Basis, die konkrete Durchführung einer phänomenologischen Analyse von Interviews. Es wurde eine Fallstudie aus dem Suchtbereich im Prä- und Postvergleich untersucht und mit zwei nicht klinischen Interviews verglichen. Die Forschungsfragestellung war: Welche Sichtweise lässt sich bei den befragten Personen (klinisch und im Vergleich nichtklinische Gruppen) als Antwort auf die Frage (Was ist für Sie ein gutes Leben?) und die Fragen zu den vier GM finden.

Schlüsselwörter: Grundmotivationen, PEA, Person, Phänomenologie, Phänomenologische Forschung, Qualitative Forschungsmethode, Sucht.

Pädagogin bin ICH

Eine existenzanalytische Auseinandersetzung über die Bedeutung der Person des Pädagogen/ der Pädagogin

CLAUDIA WALDBAUER

Im Berufsfeld der Pädagogik, in der Betreuung und Begleitung von Kindern/ Jugendlichen und deren Familien, sind wir auf unser Gegenüber konzentriert. Ihre Anliegen, Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt der pädagogischen Tätigkeit. Diese Kinder/ Jugendlichen, aber auch deren Eltern brauchen ein personales Gegenüber. Gerade im Bereich der Fremdunterbringung stellt dies zahlreiche Herausforderungen an die tätigen Personen. Deshalb liegt der Fokus der vorliegenden Arbeit auf der Person des Pädagogen/ der Pädagogin. Zunächst sollen Eigenschaften der Person und des Ichs vorgestellt werden. Im Mittelpunkt steht die Aktualisierung der Person, wie sie im Rahmen von Struktur (Grundmotivationen) und Prozess (PEA) stattfindet. In diesem Wechselspiel kann die Person des Pädagogen/ der Pädagogin wirksam werden. Konkrete Fragestellungen sollen eine Möglichkeit der Orientierung bieten und dem Pädagogen/ der Pädagogin ein Hilfsmittel in die Hand geben, welches ermöglicht, sich in der Rolle selbst zu finden.

Schlüsselwörter: Person, Selbstsein, Identität, Authentizität, Selbsterfahrung

DIPLOMARBEIT

Im Spannungsfeld zwischen persönlich erfüllter Existenz und Burnout

Eine Untersuchung am Beispiel des Gesundheits- und Krankenpflegepersonals in einer Privatklinik aus existenzanalytischer Sicht

ANNELIESE KÖNIG

Die vorliegende Untersuchung bezieht sich auf das Burnout-Phänomen des Gesundheits- und Krankenpflegepersonals in einer Salzburger Privatklinik. Untersucht wird die Inzidenz des Burnout-Phänomens sowie der empirische Zusammenhang zwischen Burnout und demografischen Variablen einerseits und existenzieller Erfüllung andererseits. Die empirischen Befunde ergeben in der Burnout-Dimension der Emotionalen Erschöpfung eine mittlere, in der Depersonalisation eine geringe und in der Persönlichen Erfüllung eine hohe Ausprägung. Hochsignifikante Korrelationen zeigen sich zwischen verringerter existenzieller Sinnerfüllung und allen Dimensionen von Burnout. Verringerte existenzielle Sinnerfüllung ist demnach ein Prädiktor für das Burnout-Syndrom. Aus existenzanalytischer Sicht betrachtet, kann Burnout als Symptom einer nicht existenziellen Lebenshaltung mit einem Defizit im Bereich der personal-existenziellen Grundmotivationen verstanden werden.

Schlüsselwörter: Burnout, Burnout-Ausprägung, existenzielle Erfüllung, personalexistenzielle Grundmotivationen.

PUBLIKATIONEN – ARTIKEL

Lange Reingard; Kinast Rainer (2016): Werte in Organisationen. Existenzanalyse und TZI begegnen einander. In: Themenzentrierte Interaktion / TZI Heft 1/2016. Gießen: Psychosozial-Verlag, S 34–44

Längle Silvia (2015) Passt Rauchen in mein Leben? Existenzanalyse des Nikotinkonsums. In: Wege aus der Sucht. Grüner Kreis-Magazin 95, 8–9

Längle Alfried (2016) Wozu das Ganze? Interview mit Birgit Schönberger. In: Psychologie heute 43, 1, 65–68

Längle Alfried (2016) Person-Zentriert. Zur Personierung der Existenz – eine „Außensicht“. In: Person 2016, 20, 1, 1–8

Längle Alfried (2016) Sich berühren lassen. Vom Zusammenspiel von Werten und Gefühlen in der existenziellen Psychotherapie. In: Persönlichkeitsstörungen 20, 2, 115–125

Längle Alfried (2016) Psycholog – advokat dlja vstego tchelovetcheskogo, shto est' vnutri nas. Interview In: <http://psy.su/feed/5408/> St. Petersburg Imaton

PUBLIKATIONEN – BÜCHER

Längle Alfried (2016) *Życ z sensem. Praktyczne zastosowanie logoterapii.* Warszawa: Barbelo

Längle Alfried (2016) *Gdy Rodzi Się Pytanie o Sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii.* Warszawa: Barbelo

NEUERSCHEINUNGEN

ALFRIED LÄNGLE

Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie.

Facultas 2016

Existenzanalyse hat ihren Ursprung in der Logotherapie Viktor Frankls. Die Weiterentwicklung, die in den letzten 35 Jahren stattgefunden hat, geht aber über das ursprüngliche logotherapeutische Konzept hinaus und stellt es auf eine breitere Basis. Dies erweiterte das Verständnis der Existenz, und es veränderte das Menschenbild und die praktische Vorgangsweise grundlegend.

Das vorliegende Buch stellt in dieser erweiterten und überarbeiteten Fassung ein aktuelles Standardwerk der modernen Existenzanalyse dar. Es bietet eine systematische Einführung in ihr Wesen und ihre Vorgehensweise. Dazu gibt es einen Überblick über Grundlagen, Zugänge und Hauptströmungen, führt in die Methoden und in die existenzielle Therapie ein und widmet sich konkret existenzanalytischen Behandlungsmethoden.

ALFRIED LÄNGLE, DOROTHEE BÜRGI

Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existenzielle Herausforderung.

Mit einem Vorwort von Michael Köhlmeier.

Edition Leidfaden. Vandenhoeck & Ruprecht 2016

Menschen leiden, weil die Bedingungen für ein gutes Leben verloren gegangen sind und Lebensrelevantes zerstört ist. Leiden kann daher als gefühlter Existenzverlust verstanden werden. Es bringt Menschen an Grenzen, bei denen es oft schwierig ist, sich innerlich aufrechtzuerhalten zu können. Das Buch beleuchtet Leiden aus einer anthropologischen Perspektive und gibt Impulse und Anleitung zur Praxis der Begleitung von Menschen in Krisen, Leid und Trauer. Ziel einer existenziellen Begleitung ist das gemeinsame Aufsuchen von Entwicklungs- und Werdenspotentialen, um das Erlittene in einen lebensbejahenden Kontext einzubetten. Darum eignet sich das Buch auch als Verarbeitungshilfe für Betroffene.

SILVIA LÄNGLE, BARBARA GAWEL (HG.)

Themen der Existenz – Existenz in Themen. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse.

Facultas 2016

„Glück und Sinn“ im Leben? – Bringt der neue Job eine neue Identität? – Wie mit psychosomatischen Erkrankungen umgehen? – Dieses Buch bietet mit 20 Beiträgen zu so unterschiedlichen Themen, die aus jedem Leben stammen könnten, Anregung zu Bearbeitung und Reflexion. Es sind Themen, mit denen jeder Mensch – auch im eigenen Leben – zu tun hat. Themen, die existenzanalytische Praxis herausfordern.

Für Therapeuten und Fachkollegen, ob in Ausbildung oder in jahrelanger Tätigkeit, bringt dieser Band eine Sammlung an Best-Practice-Beispielen mit spezifisch existenzanalytischer Grundlage. Für das interessierte Publikum sind es gut zugängliche und anschauliche Fallgeschichten, die das Interesse an der Psychotherapie und an der Existenzanalyse bestätigen können. Hintergrund dieser Arbeit ist das dialogische Existenzverständnis der neueren Existenzanalyse, das von A. Längle grundgelegt wurde.

SILVIA LAENGLER, CHRISTOPHER WURM (ED.)

Living Your Own Life. Existential Analysis in Action.

Karnac 2016

This book is a short introduction to the world of existential analysis. It gives concrete answers and demonstrates how to apply this thinking in practice, providing outlines of the theoretical background, including Alfred Laengle's four fundamental motivations.

The main themes of the book are: working with emotionality and subjective experience and its importance for a fulfilling life; meaning and happiness; and spirituality and temporality. It covers psychological disorders and their treatment in adults and children, and also deals with disability and handicap.

SUSANNE POINTNER

Adam, wo bist du? Eva, was tust du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen

Orac 2016

Macht es Sinn, dass wir zusammenbleiben? Viele Paare stellen sich irgendwann diese Frage. Sehnsucht nach Autonomie und das Bedürfnis nach Geborgenheit prallen aufeinander.

Am Beispiel eines Paares in der Krise der Lebensmitte werden Wege aus dem selbstgezimmerten Gefängnis gezeigt. Mit Beispielen aus der psychotherapeutischen Praxis, sowie aus Märchen und Mythen, Literatur und Film erklärt die Autorin, wie Beziehungssucht und Bindungsangst überwunden und erstarrte Muster verändert werden können, sodass ein Neuanfang oder eine würdige Trennung möglich wird. Dabei wird sowohl die Sichtweise von Betroffenen als auch die Perspektive von HelferInnen einbezogen und theoretische Inhalte mit Erfahrungen aus dem Beziehungsalltag verknüpft.

HELMUT DORRA

Menschen verstehen – Hermeneutische Besinnungen.

Trainer Verlag für Beratung, Training und Coaching
(Saarbrücken) 2015

Menschen verstehen ist das zentrale Anliegen hermeneutischer Besinnung, die wesentlich auf die Person gerichtet ist und ihr geschichtliches Dasein in der Welt. So sollen die in diesem Buch vereinten Vorträge den Weg des Verstehens als Hinwendung zur Person aufzeigen, die sich als Subjekt der Freiheit existierend zu sich selbst und ihrem Sein verhält. Verstehen erschließt somit unserem menschlichen Dasein ein Sein-können, das wir im Vollzug freier Entscheidungen auf eine unbestimmte Zukunft hin entwerfen und verwirklichen. Immer wieder sind wir herausgefordert, unsere je eigene Antwort zu finden auf die Frage, wer wir sein und werden wollen.

Den Prozess des Verstehens leitet darum die Frage, was in den je eigenen Beweggründen, Wertbezügen und Beziehungsweisen unseres „In-der-Welt-seins“ für einen Menschen Bedeutung gewinnt. Hier erschließt sich der Zugang zur Person, die wir mitnichten aus ihrem Gewordensein bestimmen und feststellen können, die vielmehr in ihrer geschichtlichen Existenz stets im Werden ist.

WEITERBILDUNGSTERMINE

WEITERBILDUNGSCURRICULA: NEUE GRUPPEN

Traumatherapie

Leitung: Dr.ⁱⁿ Liselotte Tutsch, Dr.ⁱⁿ Luise Reddemann, Mag.^a Renate Bukovski, MSc

Salzburg, S: LAUFENDER Kurs: 15.–17.4.2016,
1.–3.7.2016, 2.–4.9.2016, 22.–25.10.2016,
27.–29.1.2017

Wien: NEUER Kurs: ab 2018

Anmeldung und Info:

renate.bukovski@existenzanalyse.at

Paartherapie

Leitung: Mag.^a Susanne Pointner, Marc Sattler

Innsbruck, T: LAUFENDER Kurs: 29.4.–1.5.2016
weitere Termine: 4.–6.11.2016,
21.–23.4.2017, 20.–22.10.2017

Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: 16.–18.3.2018

Anmeldung und Info:

susanne.pointner@existenzanalyse.org

Weiterbildung zum Supervisor: Block A – Fallsupervision

Leitung: Dr.ⁱⁿ Liselotte Tutsch, Dr. Anton Nindl

Wien: 7.–9.10.2016, 2.–4.12.2016

Salzburg, S: 3.–5.3.2017, 26.–28.5.2017

Anmeldung und Info:

anton.nindl@existenzanalyse.org

Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge

Leitung: Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss

Wien: 18.–20.11.2016, 20.–22.1.2017, 24.–26.3.2017
23.–25.6.2017, 22.–24.9.2017, 24.–26.11.2017

Anmeldung und Info:

info@psyordination.at

Psychosomatik

Leitung: Mag.^a Renate Bukovski, MSc

Vöcklabruck, OÖ: Start: 17.–19.2.2017

weitere Termine: 5.–7.5.2017,
22.–24.9.2017, 3.–5.11.2017,
26.–28.1.2018, 2.–4.3.2018

Anmeldung und Info:

renate.bukovski@existenzanalyse.at

Persönlichkeitsstörungen

Leitung: Prof. DDr. Alfred Längle

Wien: Start: 31.3.–1.4.2017;

weitere Termine: 16.–17.6.2017, 15.–16.9.2017,
8.–9.12.2017, 23.–24.2.2018

Anmeldung und Info:

alfried.laengle@existenzanalyse.org

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Leitung: Mag.^a Andrea Kunert

Wien: NEUER Kurs: ab 2018

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 zu senden (redaktion@existenzanalyse.net). 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 ausschließliche 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, e-mail.

(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

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 Online-Abo 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 und Tabellen (also ziemlich voll) hat 5.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein wissenschaftlicher Artikel mit ca. 8–10 Seiten hat ca. 45.000–60.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein Erfahrungsbericht bzw. Diskussionsbeitrag mit ca. 3–5 Seiten hat ca. 16.500–27.500 Zeichen, das Literaturverzeichnis bei diesen 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 dürften.

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.net

Homepage: www.existenzanalyse.net



GLE Deutschland
Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse



Das Eigene leben

Der Weg vom Müssen zum Wollen

Hannover | Samstag, 17.9.2016

Fachtagung für Beratung und Psychotherapie,
mit Workshops und Vorträgen zum Thema

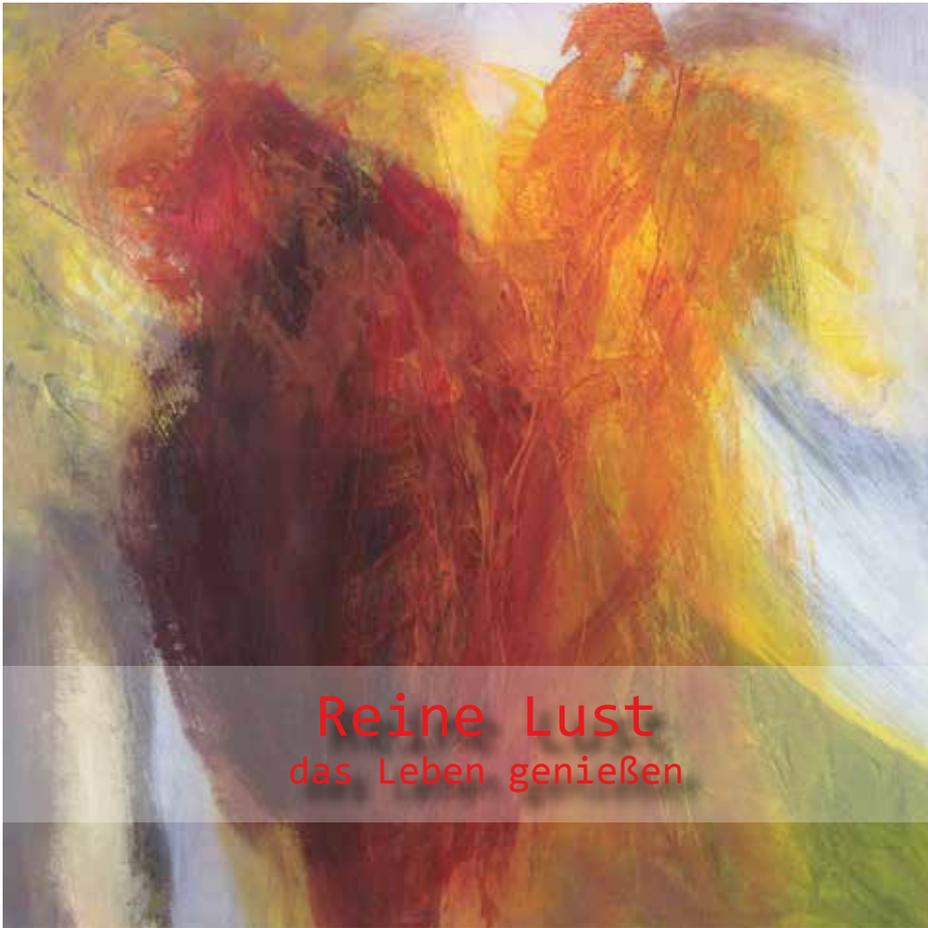
Plenarvorträge

Helmut Dorra, Dr. Christoph Kolbe, Ingo Zirks
und

Dr. Lilo Tutsch und Renate Bukovski aus Österreich

Am **Freitag, 16.09.2016** werden **Methoden-Seminare** zur Existenzanalyse und Logotherapie von **Renate Bukovski** und **Dr. Christoph Kolbe** angeboten.

Weitere Informationen zur Tagung unter www.gle-d.de.



Reine Lust
das Leben genießen



**HERBSTSYMPOSIUM
DER GLE-ÖSTERREICH**

in Zusammenarbeit mit
dem Grazer Institut für
Existenzanalyse

**30. September
- 1. Oktober 2016**

SCHLOSS SEGGAU
Seggau bei Leibnitz



GES

Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz

**Let's Talk About ...
Neid, Hass und andere Gefühle**

Werkstatt-Tagung in Bern

12. November 2016

**Referate und Workshops
zum Umgang mit «schwierigen» Gefühlen**

Informationen und Anmeldung bis 29. Oktober 2016

www.existenzanalyse.ch | ges@existenzanalyse.org

Schmerz ist ein Phänomen, das jedes Leben begleitet. Wenn der Schmerz jedoch das Leben prägt, es beherrscht, es in die „Haft“ nimmt, wenn das Leben insgesamt „Schmerz-Haft“ wird, dann besteht ein Leidenszustand, der besondere Beachtung verdient. Der GLE-Kongress 2017 fokussiert dieses Thema, führt uns zu Menschen mit tiefen Verletzungen ihrer psychischen Integrität, zu Menschen, die unter einer Borderline Störung leiden. Ihr Leben ist geprägt von anhaltender Krisenstimmung, von Spannungen, gespaltener Erlebnisweise, unverständlichen Reaktionen, Unzugänglichkeit – all dies, gespeist vom Schmerz tiefer Verletzungen aus und ob der Beziehungsunfähigkeit zu sich. Der Kongress spannt den Bogen vom Schmerz, der den Betroffenen die Beziehung und den Dialog mit sich verwehrt, über die aus dieser Not entstehenden Schutzmaßnahmen der Person zu den Umgangsmöglichkeiten, Entwicklungschancen und Behandlungsmöglichkeiten. Das Tagungsthema wird aus der Sicht existenzanalytischer Psychotherapie, -Beratung, -Pädagogik, im Kontext von Organisationen und Gesellschaft sowie aus dem Verständnis verschiedener psychotherapeutischer Schulen beleuchtet. Das Rahmenprogramm greift mit verschiedenen Angeboten die Phänomene der Borderlinestörung auf und sucht sie im Museum, im Aktionstheater und sogar in einer unheimlichen Stadterkundung. Die Wiener Universität bietet einen ehrwürdigen Rahmen für das vielseitige Angebot. Wir freuen uns, Sie dort begrüßen zu können!

- PLENARVORTRÄGE
- SYMPOSIA
 - » Psychotherapie
 - » Beratung
 - » Psychotherapie im Kinder- und Jugendalter
 - » Pädagogik
 - » Organisationsentwicklung & Coaching
 - » Existenzanalytische Methoden in der Praxis
- WORKSHOPS
- RAHMENPROGRAMM
 - » Stadtrundgang „Bader, Ärzte, Scharlatane – Auf den Spuren der Heilkunst“
 - » Stadtrundgang „zur Geisterstunde mit gruseligen Geschichten“
 - » Exklusiv-Führungen im Kunsthistorischen Museum „Schmerzhaft“, „Grenzgänger“, „Verteufelung und Idealisierung“ unter Bezugnahme auf die weltgrößte Bruegel-Sammlung
 - » Themenfahrt an Bord des Flaggschiffes MS Admiral Tegetthoff
 - » SOG.THEATER – Playbacktheater

Unterkunft:
Wien
ab € 28**
pro Person

Anreise:
Berlin – Wien
ab € 29*
pro Person

In 8 Semestern zum Master of Science (Existenzanalyse)

UNIVERSITÄTSLEHRGANG „EXISTENZANALYSE & LOGOTHERAPIE“

Wer zusätzlich zu den grundlegenden theoretischen und persönlichkeitsbildenden Ausbildungsabschnitten im psychotherapeutischen Fachspezifikum „Existenzanalyse“ einen universitären Abschluss anstrebt, erwirbt mit dem Universitätslehrgang „Existenzanalyse und Logotherapie“ nicht nur umfassende forschungsrelevante Kenntnisse auf aktuellem wissenschaftlichen Niveau und vertiefte Forschungskompetenz in Psychotherapie und Beratung, sondern auch den „Master of Science (Existenzanalyse)“.

Der Universitätslehrgang, der von der Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Ö durchgeführt wird, ist als berufs begleitendes Teilzeitstudium konzipiert und umfasst insgesamt 8 Semester Studiendauer und 10 Module mit Lehrveranstaltungen, Pflichtpraxis und Masterthesis.

Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer
Organisatorische Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc

Kontakt und Anmeldung
(01) 897 43 39 oder sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Für weitere Infos siehe die hp: universitaetslehrgang-existenzanalyse.at



Markus **ANGERMAYR** • Anna **BUCHHEIM** • Rupert **DINHOBEL**
Doris **FISCHER-DANZINGER** • Christoph **KOLBE**
Alfried **LÄNGLE** • Mathias **LOHMER** • Karin **MATUSZAK-LUSS**
Eckart **ROEDIGER** • Lilo **TUTSCH**

Schmerz- HAFT

Verständnis und Behandlung
der Borderlinestörung



GLE

INTERNATIONAL

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Vorankündigung:

INTERNATIONALER KONGRESS
Uni Wien / 29.4.–1.5.2017



VERANSTALTER
**Internationale Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse**
Eduard Sueßgasse 10, 1150 Wien
Tel. und Fax: +43 (0)1 985 95 66

Programm: www.existenzanalyse.org oder anfordern unter: gle@existenzanalyse.org

NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2016–2017

ÖSTERREICH

Salzburg/Vöcklabruck, 9./10.9.2016

UNIVERSITÄTSLEHRGANG

Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Österreich

Leitung: MAG.ª RENATE BUKOVSKI, MSc

Info: renete.bukovski@existenzanalyse.at
Tel.: 0664/424 13 98

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:

Sekretariat der GLE-Ö:

Tel./Fax: 0043 (0) 1/89 74 339

sekretariat@existenzanalyse.at

www.gle.at

Vöcklabruck, 9./10.9.2016

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.ª RENATE BUKOVSKI, MSc

Vöcklabruck, 9./10.9.2016

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: MAG.ª URSULA REISCHER

Wien, 21./22.10.2016

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.ª SUSANNE POINTNER

Wien, 22./23.10.2016

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: MAG.ª KARIN STEINERT

Lochau, 11.–13.11.2016

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Lochau, 11.–13.11.2016

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Salzburg, Juni 2017

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. ANTON NINDL

Salzburg, Juni 2017

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: DR. ANTON NINDL

Linz, September 2017

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG. MARKUS ANGERMAYR

Wien, 28./29.10.2017

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.ª DORIS FISCHER-DANZINGER

Wien, Herbst 2017

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: MAG.ª KARIN STEINERT

DEUTSCHLAND

Hamburg/Hannover, Herbst 2016

Fachspezifikum Existenzanalyse (Klin. Teil)

Leitung: HELMUT DORRA, DR. CHRISTOPH KOLBE

Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie

Tel.: 0049/(0)511/517 90 00

akademie.hannover@existenzanalyse.com

Münster, Frühjahr 2017

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: HELMUT DORRA

Info: Hamburger Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse

Tel.: 0049/(0)4106-612044

akademie.hamburg@existenzanalyse.com

Berlin, Frühjahr 2017

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie

Tel.: 0049/(0)511/517 90 00

akademie.hannover@existenzanalyse.com

Hamburg, Herbst 2017

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: HELMUT DORRA

Info: Hamburger Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse

Tel.: 0049/(0)4106-612044

akademie.hamburg@existenzanalyse.com

Hannover, Herbst 2017

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie

Tel.: 0049/(0)511/517 90 00

akademie.hannover@existenzanalyse.com

SCHWEIZ

Basel, Februar 2017

Grundausbildung mit Erweiterung Psychotherapie oder Beratung

Leitung: DR. MED. ET. LIC. PHIL. ERIKA LUGINBÜHL-SCHWAB,
DR. PHIL. ZDENKA CAMACHOVÁ DAVET

Info: GES – Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz

Tel.: 0041/(0)31/332 42 05

brigitte.heitger@existenzanalyse.org

Weitere Ausbildungen in:

Tschechien, Rumänien, Polen, Russland, Ukraine, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko.



GLE
INTERNATIONAL