



EXISTENZANALYSE

GLE International

Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse

**BEGLEITUNG
UND
BERATUNG**

Nr. 1 / 2018
35. Jahrgang

ISSN 1024-7033
ISSN 2409-7306 (Online-Version)
Eduard Sueß Gasse 10
A-1150 Wien
Tel./Fax: (0043-1) 985 95 66
E-Mail: gle@existenzanalyse.org

ORIGINALARBEIT

Begleitung als Profession (SILVIA LÄNGLE) 7

BEGLEITUNG

Psychoonkologie und Existenzanalyse – Betreuung und Behandlung im
Krankenhaussetting (CLEMENS FARKAS, ELISABETH ANDRITSCH)20

Existenzielle Arbeit in der mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung
(ESTHER ARTNER)27

Aus der Ohnmacht zur aktiven Teilnahme am Leben – Begleitung von
Kindern zu Reife und Integration (BIRGIT KOLLER)..... 33

BERATUNG

Erfahrungsbericht – Wirkmächtigkeit der Ausbildung zur existenzanalytischen
Beraterin (HELGA GRUBITZSCH UND KLAUDIA GENNERMANN)42

„Ich will nur Sicherheit“ – Besonderheiten in Beratung und Psychotherapie im
Kontext von Flucht, Trauma und Menschen auf der Suche nach Schutz
(EVA ECKHARD UND DAVID NOWROUZI)48

Aus der Beratungspraxis der Caritas: Die Anwendung der PEA in der
Paarberatung (WOLFGANG ZÖTTL)55

Existenzielles Selbstcoaching – Neue Denkanstöße für das Leben im Alltag
Ein Praxisbericht über Selbstcoaching für Laien (MARCO SCHICKER)59

NACHLESE HERBSTSYMPOSIUM "LUST"

Lust und Leistung – Freunde oder Feinde? (URSULA DOBROWOLSKI) 62

Wo die Lust verboten ist ... (BARBARA GAWEL) 68

Homepage zur EXISTENZANALYSE..... 32

Subskription Online-Abo 32

Impressum67

Buchbesprechungen..... 72

Weiterbildungstermine 79

Hinweise für Autoren.....80

**WISSENSCHAFTLICHER
BEIRAT**

Karel BALCAR
Prag (CZ)

Boris BRATUS
Moskau (RU)

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)

Fernando LLERAS
Wien (A)

Karin MATUSZAK-LUSS
Wien (A)

Corneliu MIRCEA
Temesvar (RO)

Kathrin MÖRTL
Wien (A)

Anton NINDL
Salzburg (A)

Martin PLÖDERL
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!

Ich freue mich, mit dieser Ausgabe ein Thema ins Zentrum stellen zu können, das mir immer sehr am Herzen lag: *Begleitung und Beratung*. Die Begleitung als wesentlich von der Beziehung getragene Arbeit mit Menschen in unabänderlichen Lebensumständen macht den Wert von Beziehungsfähigkeit und der phänomenologischen Haltung deutlich, denn ein Begleiter hat nicht ein Repertoire an Methoden zur Hand, sondern die EINE, die er verkörpert: seine Offenheit im Annehmen und Begegnen. Begleitung führt den von der Situation angegriffenen Menschen wieder dem Leben zu. Und die andere Seite ist die Beratung, die aus einer Fülle an speziellen Methoden schöpfen kann, einen Lösungsweg aufzeigt und dadurch Ratsuchende wieder in ihre Kraft versetzt. Es werden in diesem Heft Praxisbeispiele von Kolleginnen und Kollegen für beide Methoden vorgestellt, und auch grundsätzliche Reflexionen dazu beigesteuert.

Mit dieser Ausgabe beende ich meine langjährige Tätigkeit als Chefredakteurin. Es ist mir ein tiefes Anliegen an dieser Stelle allen Autorinnen und Autoren für ihre substantiellen Beiträge zum Gelingen der Zeitschrift EXISTENZANALYSE zu danken. Was wäre eine Zeitschrift ohne Autoren? Zu Beginn hab ich immer wieder das Bangen um Beiträge gefühlt, da das Praxisfeld der Existenzanalyse noch nicht so breit wie heute von vielen Kolleginnen und Kollegen getragen wurde. Jetzt ist es eine große Freude, die vielseitig gewachsene Erfahrung und zunehmende Forschung durch Publikationen in unserer Zeitschrift der interessierten Leserschaft zugänglich zu machen.

Und was wäre eine Zeitschrift ohne ein Redaktionsteam? Auch das ist im Laufe der Jahre stetig angewachsen, heute sind wir 17 Personen. Es hat mich immer wieder sehr berührt und ich trage eine große Dankbarkeit in mir, mit wieviel Engagement und Freude alle Beteiligten in der Redaktion sich ehrenamtlich einsetzten. So gebe ich nun gerne und in großem Vertrauen die Zeitschrift in die Hände meiner langjährigen Mitarbeiterinnen Astrid Görtz und Brigitta Mühlbacher und unseren wunderbaren beiden Teams für die jeweilige Nummer. Und wir konnten dankenswerterweise Prof. Dr. Emanuel Bauer von der Universität Salzburg als wissenschaftlichen Leiter der Redaktion gewinnen, worauf wir auch stolz sind. Er steht auch für die zunehmende Akademisierung der Psychotherapie, die sicherlich in unserer Zeitschrift ihren Niederschlag finden wird. Ich freue mich schon auf die weitere Entwicklung der EXISTENZANALYSE und wünsche meinen Nachfolgerinnen viel Freude und Erfolg dabei!

Wie immer hoffe ich, dass unsere Leserinnen und Lesern viel Freude auch mit dieser Ausgabe haben!



Silvia Längle
Chefredaktion
Im Namen des Redaktionsteams

Und nun gebe ich das Wort weiter an Christoph Kolbe als Präsidenten der GLE-I. (siehe nächste Seite)

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.

Salzburg, 3.–5.5.2019
PSYCHE MACHT DYNAMIK
Freiheit finden im Getriebensein
Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

Lindau, 2020
WENN'S FUNKT!
Das existentielle Moment in der Beziehung

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS**
SALZBURG/WIEN/
VÖCKLABRUCK (siehe S. 81)
- **ULG EXISTENTIELLE PÄDAGOGIK** (siehe S. 81)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

WEITERBILDUNGEN

- Existenzielle Pädagogik (Masterlehrgang)
- 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 2/2018
Kongressbericht
WACHSTUM ERMÖGLICHEN
Veränderungsprozesse in Psychotherapie und Beratung
Erscheint im Dezember 2018

Heft 1/2019
Themenheft
HEILSAMES IN DER BEGEGNUNG
Was wirkt in Psychotherapie und Beratung?
Erscheint im Juli 2019

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 32

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

Liebe Silvia Längle!

Nach 23 Jahren als Chefredakteurin unserer Zeitschrift Existenzanalyse verabschiedest Du Dich jetzt in den Ruhestand. Aus diesem Anlass möchten wir Dir als GLE ein sehr herzliches Dankeschön sagen für die großartige Arbeit, die Du in all den Jahren Deiner Redaktionstätigkeit für die wissenschaftliche Weiterentwicklung der Existenzanalyse geleistet hast!

Aus einem anfänglichen Bulletin, das Termine, Ankündigungen und inhaltliche Beiträge sammelte, ist die Existenzanalyse inzwischen eine wissenschaftliche Zeitschrift, die weit über die Grenzen der GLE hinaus wahrgenommen wird. Dank Deines Einsatzes wurde die Zeitschrift von Psyn dex und Scopus aufgenommen, so dass sie Zitationsgrundlage für Dissertationen und Habilitationen ist. Das ist eine hervorragende Leistung, die Dir und Deinem Redaktionsteam in den zurückliegenden Jahren gelungen ist. Wir alle in der Existenzanalyse schätzen „unsere“ Zeitschrift sehr, freuen uns auf die jeweils neu erscheinende Ausgabe und stöbern immer wieder mit Interesse in älteren Artikeln. Gerne geben wir sie durchaus mit Stolz an Interessenten weiter, weil sie wissenschaftlich anspruchsvoll und außerdem auch noch so schön gemacht ist.

Und natürlich hat das Niveau auch mit Deinem Lektorat zu tun, dem man sich als Autor stellen muss. Das kann ich aus vielfältiger eigener Erfahrung als Schreiber sagen. Jeglichen Stilbruch erkennst Du sofort und jede inhaltliche Ungenauigkeit fällt Dir ins Auge. Mit dem individuellen Stil der Autorin und des Autors bist Du trotzdem immer respektvoll umgegangen und Deine Anmerkungen waren immer unterstützend. Ich habe deshalb Deine Kommentare sehr geschätzt, weil sie mich herausforderten, nochmals genauer zu denken und zu schreiben. Auch das hat die Güte der Artikel in unserer Zeitschrift geprägt. Inzwischen ist unter Deiner Leitung ein erfahrenes und sehr professionelles Redaktionsteam entstanden, das die Zeitschrift verantwortet. So freuen wir uns, dass Deine langjährige Kollegin Astrid Görtz Dir als Chefredakteurin nachfolgen wird! Liebe Silvia, Deine Verantwortung für die Zeitschrift war mit einem enormen Zeitaufwand verbunden, der nun frei wird. Wir wünschen Dir deshalb reiche Inspiration für Deine Interessen und spannende Aufgaben, die an die Stelle Deines bisherigen Engagements treten! Hab sehr herzlichen Dank für diese großartige langjährige Leistung für unseren Verband, die uns viel bedeutet und die wir alle sehr schätzen! Wir verleihen Dir die Ehrenmitgliedschaft in der GLE-International.

In herzlicher Verbundenheit!

Christoph Kolbe

Präsident der GLE-International

„Es war immer eine Herzenssache...“

Gespräch mit Silvia Längle, Chefredakteurin der EXISTENZANALYSE von 1994 bis 2018

Nach fast 24 Jahren als Chefredakteurin nimmt Silvia Längle mit dieser Ausgabe ihren Abschied aus der Redaktion der EXISTENZANALYSE, die sie seit 1994 geleitet hat. Dieser Beitrag gibt in gekürzter Form ein Gespräch wieder, das vor wenigen Wochen mit ihr anlässlich ihres Ausscheidens geführt wurde.

Wie kam es dazu, dass du sagst „Ich mach‘ das, ich übernehme das“?

Ich war schon mit dem Bulletin am Rande beschäftigt, das noch eine Art Informationsbroschüre für die Mitglieder war. Damals hatte Lilo [Tutsch] die Chefredaktion inne, ich hatte noch nichts Inhaltliches mit der Zeitung zu tun. Als es dann um die Erstellung eines neuen Layouts [im Jahr 1994] ging, sprachen mich Alfred [Längle] und Lilo darauf an, ob ich diese Aufgabe übernehmen wolle. Mit der übernächsten Ausgabe bat mich Lilo dann, die Zeitung auch inhaltlich zu übernehmen – ich habe dann zugesagt, ich konnte es mir vorstellen. Es war ursprünglich nie mein Plan, Zeitschrift zu machen. Andererseits befasste ich mich gern mit geschriebenen Texten. Und ich war immer schon überzeugt, dass eine Zeitschrift für die Existenzanalyse etwas sehr Wichtiges ist.

Du kommst ja ursprünglich nicht aus dem Journalismus, aber du bist eine sehr belesene Person. Es gibt eine Affinität zum Geschriebenen. Du hast ja an anderer Stelle auch gesagt, dass dir wichtig war, dass die Zeitschrift auf eine solide Basis gestellt wird.

Mir war wichtig, dass das Ganze ein Gesicht bekommt. Das betraf auch den Namen der Zeitschrift. „Bulletin“ weckte den Eindruck, es geht um interne Informationen, die wir vermitteln wollen. Ich dachte mir damals, worum es geht und was wir vermitteln wollen, ist Existenzanalyse – das muss auch im Titel klar hervorkommen.

Bei der Namensgebung war schon deine Handschrift klar erkennbar.

Das ist im gemeinsamen Gespräch gewachsen. Am Beginn war die große Aufgabe, die Hefte zu füllen. Es waren anfangs drei bis fünf Artikel pro Heft. Die Zahl der Autoren ist mit der Entwicklung der GLE kontinuierlich gewachsen.

Es steht und fällt ja damit, dass man Autoren kennt.

Damals ist die Idee entstanden, die Kollegen anzuschrei-

ben, die in einem bestimmten Arbeitsfeld tätig sind, aber auch Abschlussarbeiten zu Artikel zu überarbeiten.

Es gibt ja heute kaum jemanden, der einen so guten Überblick hat wie du, wer in der Existenzanalyse in der Praxis tätig ist.

Am Beginn waren meine Hauptgesprächspartner Lilo und Alfried, die kannten alle Kandidaten aus den Ausbildungskursen. Dann habe ich es ins Team hineingetragen – vor allem um Autoren aus Deutschland und aus der Schweiz zu gewinnen. Dabei haben mich Christoph [Kolbe] und Brigitte [Heitger] maßgeblich unterstützt. Es war eine Gemeinschaftsarbeit. Natürlich braucht es jemanden, der dahinter ist, es projiziert und koordiniert, ich war die zentrierende Stelle. Vor allem, dass alles zeitgerecht abläuft.

Es gab zu der Zeit auch schon ein gewachsenes Redaktionssteam. Kannst du etwas darüber erzählen?

Begonnen habe ich mit Patricia Freytag (damals Gruber). Als sie weggezogen ist, kam Karin Steinert dazu. Dann kamen Fernando Lleras und Claudia Klun dazu. Damals wurden die Artikel noch in den PC getippt. Es wurde auf Disketten gespeichert, alles sehr mühsam. Als wir uns von der damaligen Sekretärin, Gabi Reisenberger, trennten, musste jemand die Zeitung für den Druck setzen, das übernahm dann mein Sohn Arthur. Das war eine besonders schöne Zusammenarbeit. Er gab mir auch etliche kritische Anregungen, um professioneller zu werden. Ich musste erst lernen, die nötigen Korrekturen auch im noch nicht gesetzten Text zu erkennen. Diesen Blick musste ich erst entwickeln. Es war ein Hineinwachsen, wie man Redaktionsarbeit überhaupt macht.

Du hast dir also die Qualifikationen der Herausgeberin, Redakteurin, Layout-Spezialistin so quasi im Tun selbst angeeignet.

Ich habe natürlich viel von anderen Zeitschriften abgesehen, wie machen die das. Wir haben dann inhaltlich einiges verändert, zum Beispiel die Gliederung in die verschiedenen Arten von Artikeln. Heute würde man sagen „Letters to the editor“ – diese Beiträge haben wir „Forum“ genannt, dann die „Originalarbeiten“, „Fallberichte“ usw. Dabei hat uns Elisabeth Wurst sehr unterstützt. Zwei bis drei Jahre später, nachdem das neue Layout stand, haben wir auch den wissenschaftlichen Beirat eingeführt. Damit gab es auch ein wissenschaftliches Review-Verfahren. Mittlerweile gibt es schon knapp unter 100 Artikel, die durch ein Review-Verfahren gelaufen sind – nur wenige davon wurden abgelehnt.

Ein wichtiger Aspekt ist ja auch die Kommunikation mit den Autoren. Magst du darüber erzählen, was da vielleicht auch schwierig war?

Das Schwierigste war das Ablehnen von Artikeln – in jedem Beitrag steckt ja auch viel Mühe. Andererseits gibt es auch eine Linie des Heftes. Wenn ich Korrekturen eingefordert habe, gab es da und dort schon auch einmal gekränkte oder aufgeregte Rückmeldungen. Es existiert ja da keine absolute Vorgabe – und so musste ich dann eben auch verantworten, was ich verlangt habe. Es bleibt immer eine persönliche Einschätzung und Beurteilung. Aber mit der Zeit wurde vielleicht immer klarer, wie sind unsere Vorstellungen, und so hat sich das mit den Jahren ziemlich beruhigt. Mir war immer auch wichtig, dass nicht nur top geübte Autoren in der EXISTENZANALYSE schreiben, sondern auch Kolleginnen und Kollegen aus der Praxis – und ihnen auch beizustehen, sie zu begleiten. Nicht zu sagen „wir lehnen den Artikel ab“, sondern eben auch Anregungen zu geben, was man noch verändern könnte.

Also sind viele Artikel eigentlich in einer sehr dialogischen Weise entstanden. Das passt ja auch dazu, dass wir in der Redaktion die meisten Autoren mehr oder weniger persönlich kennen – und entspricht auch unserem Zugang insgesamt. Das gibt es wahrscheinlich kaum in einer anderen Zeitschrift so.

Ja, wenn das unser Credo und unsere Ausrichtung ist, dann sollte man es auch bei den Beiträgen so machen.

Der Erfolg hat dir recht gegeben. Denn anders wäre es vielleicht nicht zur Anerkennung durch PSYINDEX und SCOPUS gekommen. Magst du darüber erzählen, wie das entstanden ist? Wer hat denn die Idee dazu gehabt?

Die Idee kam von Alfried – in Gesprächen mit Kollegen von verschiedenen Universitäten, vor allem in Moskau. Das war dann schon fast ein Schock, wie viel Arbeit das bedeutet. Wir hatten damals schon in fast jeder Zeitschrift einen wissenschaftlichen Artikel oder Diskussionsbeitrag, manchmal mehrere. Insofern war die Basis gelegt. Es bedeutete aber, dass wir nun eine eigene Homepage für die Zeitschrift brauchten, in englischer und in deutscher Sprache. Es musste ein Archiv geben, einen online-Zugang und ein online-Abo. Auch eine eigene Ethik der Zeitung musste ausgearbeitet werden. Daran haben wir ungefähr ein Jahr gearbeitet – zu unserer freudigen Überraschung wurde unser Ansuchen bei der ersten Einreichung genehmigt. Viele Dinge haben wir aus diesem Anlass dann neu entwickelt. Früher gab es ja drei bis vier Ausgaben im Jahr – nun sind es zwei. Und auch sonst hat sich noch einmal inhaltlich einiges verändert. Die

früheren Tagungsberichte wurden aufgelöst, es gibt jetzt das Kongressheft, um die Beiträge zeitnah zu publizieren. Die Vereins-internen Informationen wurden früher in einer extra Beilage gedruckt, diese konnten nun in die Homepage gestellt bzw. als Newsletter versendet werden. So hat sich im Laufe der Zeit die Gestalt der Zeitschrift parallel zur Weiterentwicklung der Medien verändert. Es gibt also auch eine dialogische Entwicklung mit den Anforderungen der Zeit.

Wohin wird es denn aus deiner Sicht in Zukunft gehen?

Ich sehe die Zukunft ganz klar in der stärkeren universitären Anbindung, mit unserer veränderten Redaktion mit einem stärkeren Schwerpunkt in diesem Bereich, mit künftig hoffentlich mehr Autoren aus diesem Feld, etwa durch die Absolventen des Universitätslehrgangs Existenzanalyse.

So wie sich das gesamte Feld der Psychotherapie ja auch in diese Richtung verändert. Auch da geht die Zeitschrift also mit der Zeit. Worüber hast du besonders große Freude, wenn du zurückschaust?

Für mich ist es etwas ganz Besonderes, dass die Zahl der Autoren so gewachsen ist. Und auch die Freude der Autoren zu schreiben. Anfangs war es schon so, dass ich sehr auf die Suche nach Autoren gehen musste. Heute fragen die Autoren von sich aus an.

Man ist also vielleicht auch ein wenig stolz darauf, für diese Zeitung zu schreiben.

Das ist auch wenig die Ernte. Bei all der Mühe. Ich bin ja keine Schnell-Leserin, sondern ich wäge die Worte beim Lesen genau. Das braucht viel Zeit.

Das war ja dann auch viel Lebenszeit – und ein Verzicht zum Beispiel auf andere Lektüre.

Ich habe jetzt, seit ich die Leitung des Kongresshefts abgegeben habe, spürbar mehr Zeit, Bücher zu lesen, auch um meine eigene phänomenologische Forschung zu betreiben. Ich spüre, jetzt ist die Zeit reif dazu, jetzt möchte ich dafür auch mehr Zeit haben.

Wenn du die Zeit zurückdrehen könntest, würdest du dir etwas anders wünschen, hättest du dir da und dort mehr Unterstützung gewünscht?

Es hat einfach Zeit der Entwicklung und Reifung gebraucht. Ich war am Anfang auch noch unsicher in der Arbeit und habe diese Zeit gebraucht. Unterstützung habe ich immer viel gehabt, auch vom Redaktionsteam. Da gab es eine große Kontinuität. Das ist auch eine Botschaft „ich steh dazu, ich mach's gern, ich bin dabei“. Natürlich

war Alfried im Hintergrund eine große Unterstützung, er war für Fragen immer da und hat mit seinen weltweiten Kontakten uns immer Autoren zugespielt. Andererseits hat Lilo [*Tutsch*] in den ersten Jahren auch für etliche Hefte Themenredaktion gemacht, das war sehr hilfreich. Im Endeffekt bin ich froh, dass es eine gute Übergabe gibt. Die Zeitung wird sich jetzt noch einmal wandeln – und das ist auch gut so.

Du kannst die Zeitung also auch gut loslassen.

Sie ist jetzt ein erwachsenes Kind.

Schön, dass du mit einer solchen Freude zurückblickst. Es hört sich an, dass es insgesamt für dich eine gute Zeit war.

Es war immer eine Herzenssache. Ich bin ja so tief verbunden mit der Existenzanalyse. Und mein Beitrag ist die Zeitschrift. Das ich habe beitragen können und auch wollen, mögen. Zeitung machen heißt ja auch, dass Artikel geschrieben und vorher gedacht werden. Das finde ich eine unglaubliche Sache. Denn wenn es das nicht gäbe, wäre das nicht im Raum.

Es ist etwas Bleibendes. Man kann dann auch historisch zurückschauen, was gewesen ist. Es hinterlässt Spuren.

Es hinterlässt auf jeden Fall Spuren. Das ist es, was Freude macht – wenn dann wieder so ein Heft draußen ist.

Und die Zeitungen werden ja auch viele Jahre später noch gelesen, wenn wir an die Ausbildungskandidaten denken. Wir wissen jetzt auch nie, wie lange danach es noch eine Resonanz gibt.

Es ist auch schön, in den alten Heften zu schmökern. Ich hab' da ein ganz warmes Gefühl, wenn ich an diese Zeit zurückdenke.

Das Gespräch führte Astrid Görtz, Nachfolgerin von Silvia Längle in der operativen Redaktionsleitung.

BEGLEITUNG ALS PROFESSION

SILVIA LÄNGLE

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

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

ACCOMPANIMENT AS A PROFESSION

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

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

Begleitung in Abgrenzung zu Beratung und Psychotherapie

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

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

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

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

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

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

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

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

Begleitungskompetenz

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Sorgen können für eigenen Raum, Schutz und Halt

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

Voraussetzungen beim Begleiter

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

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

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

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

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

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

Beispiele

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

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

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

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

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

Folge für die Begleitungssituation

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

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

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

Wirkung bei der begleiteten Person

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

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

2) Einfühlen braucht Beziehung zu sich

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

Voraussetzungen beim Begleiter

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

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

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

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

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

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

Beispiele

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

Habich die „Lebensqualität in der Palliativpflege“.

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

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

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

Folge für die Begleitungssituation

Die Sorgfalt für Beziehung, Zeit und Nähe für sich selbst

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

Wirkung bei der begleiteten Person

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

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

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

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

3) Das eigene Gespür für das Stimmige gibt Orientierung

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

Voraussetzungen beim Begleiter

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

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

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

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

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

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

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

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

Beispiele

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

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

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

Folge für die Begleitungssituation

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

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

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

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

Wirkung bei der begleiteten Person

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

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

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

Beispiel

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

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

4) Offenheit für den immer möglichen Sinn

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

Voraussetzungen beim Begleiter

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

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

ge, was aus dem Leben werden soll.

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

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

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

Beispiele

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

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

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

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

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

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

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

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

Folge für die Begleitungssituation

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

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

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

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

Wirkung bei der begleiteten Person

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

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

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

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

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

Resümee

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

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

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

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

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

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

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

Einschub zu Methode

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

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

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

Das Ziel dieser Begleitungs-Haltung ist zweierlei:

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

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

Literatur

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

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

Anschrift der Verfasserin:

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

PSYCHOONKOLOGIE UND EXISTENZANALYSE

Betreuung und Behandlung im Krankenhaussetting

CLEMENS FARKAS, ELISABETH ANDRITSCH

Krebs als existenziell bedrohliche Erkrankung ist für viele Patienten mit einer Vielzahl von Belastungsfaktoren verbunden, welche vielfache Anpassungsbemühungen in allen Bereichen des Lebens erfordern. Durch die Krankheit Krebs werden sowohl die Betroffenen, ihre Angehörigen, als auch deren Behandler in ihrem Dasein von der Erschütterung des Lebens angefragt und dadurch mit existenziellen Themen konfrontiert. In dieser Auseinandersetzung mit Verunsicherung, Identitätsverlust, Kontroll- und Haltverlust, kann die Psychoonkologie in Begleitung und Behandlung unterstützend wirken. Dieses „in Frage stellen“ und „angefragt Sein“ kann mit den Methoden der Existenzanalyse nicht nur in der Bewältigung des Ereignisses der Krebskrankheit unterstützend wirken, sondern auch Existenz vollziehen lassen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Krebs, Psychoonkologie, existenzielle Bedrohung, Krankheitsbewältigung, Begleitung

PSYCHOONCOLOGY AND EXISTENTIAL ANALYSIS
Care and treatment in hospital setting

Cancer, as an existence-threatening illness, is connected to a multitude of burdening factors for many patients, demanding multiple adaptation efforts in all areas of life. The people affected and their family members, as well as those treating them are questioned in their being by the tremors of life and thus encounter existential themes. In this confrontation with uncertainty, loss of identity, loss of control and hold, psychooncology can play a supportive role through accompaniment and treatment. This "putting into question" and "being questioned" is not solely capable of giving support with the methods of Existential Analysis when dealing with the occurrences of cancer disease, but also allows realization of existence.

KEYWORDS: cancer, psychooncology, existential threat, disease management, accompaniment

Die Krankheit Krebs und das Belastungsspektrum

Die Krankheit Krebs ist trotz enormer Fortschritte in den Behandlungsmöglichkeiten nach wie vor sehr häufig. In Österreich erkranken jährlich etwa 39.000 Menschen neu an einer Krebserkrankung – über 19.000 Menschen sterben jährlich an Krebs. Jeder zweite Mann und 43% aller Frauen müssen damit rechnen im Laufe ihres Lebens an Krebs zu erkranken (Hackl et al. 2013/Statistik Austria, Zugriff am 21.01.18). Die Zahl der Menschen die einmal an Krebs erkrankt waren und als geheilt erscheinen, bzw. derjenigen die mit Krebs als chronischer Erkrankung zu leben haben, lässt sich nur schätzen.

Das Zitat von König Lear in William Shakespeares gleichnamigem Drama, "...wir sind nicht wir, wenn die Natur, im Druck, die Seele zwingt, zu leiden mit dem Körper" (zitiert nach Holland 2000), zeigt eindrücklich, was auch Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind, erfahren und erleben. Die Patientinnen und Patienten sehen sich einem breiten Spektrum von körperlichen, psychischen und sozialen Problemen gegenüber und das erschwert zusätzlich die Auseinandersetzung mit der existenziell bedrohlich erlebten Erkrankung, denn alle Bereiche des Lebens können dadurch betroffen sein. Körperliche Auswirkungen der Erkrankung, als auch durch die Behandlung, sind in ihrer Intensität unterschiedlich

vorhanden, kognitive und emotionale Überforderung zeigen sich über den Krankheitsverlauf hinweg intermittierend. Dabei zeigen sich depressive Reaktionen, Ängste, Sorgen und Traurigkeit, die auf das abrupt veränderte Leben erfolgen können und sich auf einem Kontinuum von adäquaten Reaktionen bis hin zu therapiebedürftigen Störungen bewegen. Gerdes (1985) beschreibt die Diagnose Krebs als „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“. Die Selbstverständlichkeit des bisher gelebten Lebens geht oft verloren und es resultieren daraus Fragen der Sinnhaftigkeit über das Leben im Allgemeinen und des eigenen Lebens selbst. Diese häufig erstmalige Beschäftigung mit der Existenz aber auch des eigenen „Person-Seins“ induziert bei vielen Betroffenen Orientierungslosigkeit oder Neuorientierung, Isolation oder Offenheit, Abwehr oder Konfrontation. Als umfassender, für die vorhin beschriebenen erlebten Probleme hat sich durch J C Holland, einer Pionierin der Psychoonkologie, aus dem anglo-amerikanischen Bereich der Begriff „Belastung“ (distress) in der Psychoonkologie durchgesetzt, um Stigmatisierung oder eine Psychopathologie so weit wie möglich zu vermeiden (Holland 1999).

In einem Modell (Abb.1) werden von den Autoren Li, Hales & Rodin (2010) jene möglichen Stressoren (krankheits- und behandlungsbedingt, bzw. im psychosozialen Bereich) dargestellt. Aus dem Zusammenspiel der Persönlichkeits- und der sozialen Faktoren mit den Stres-

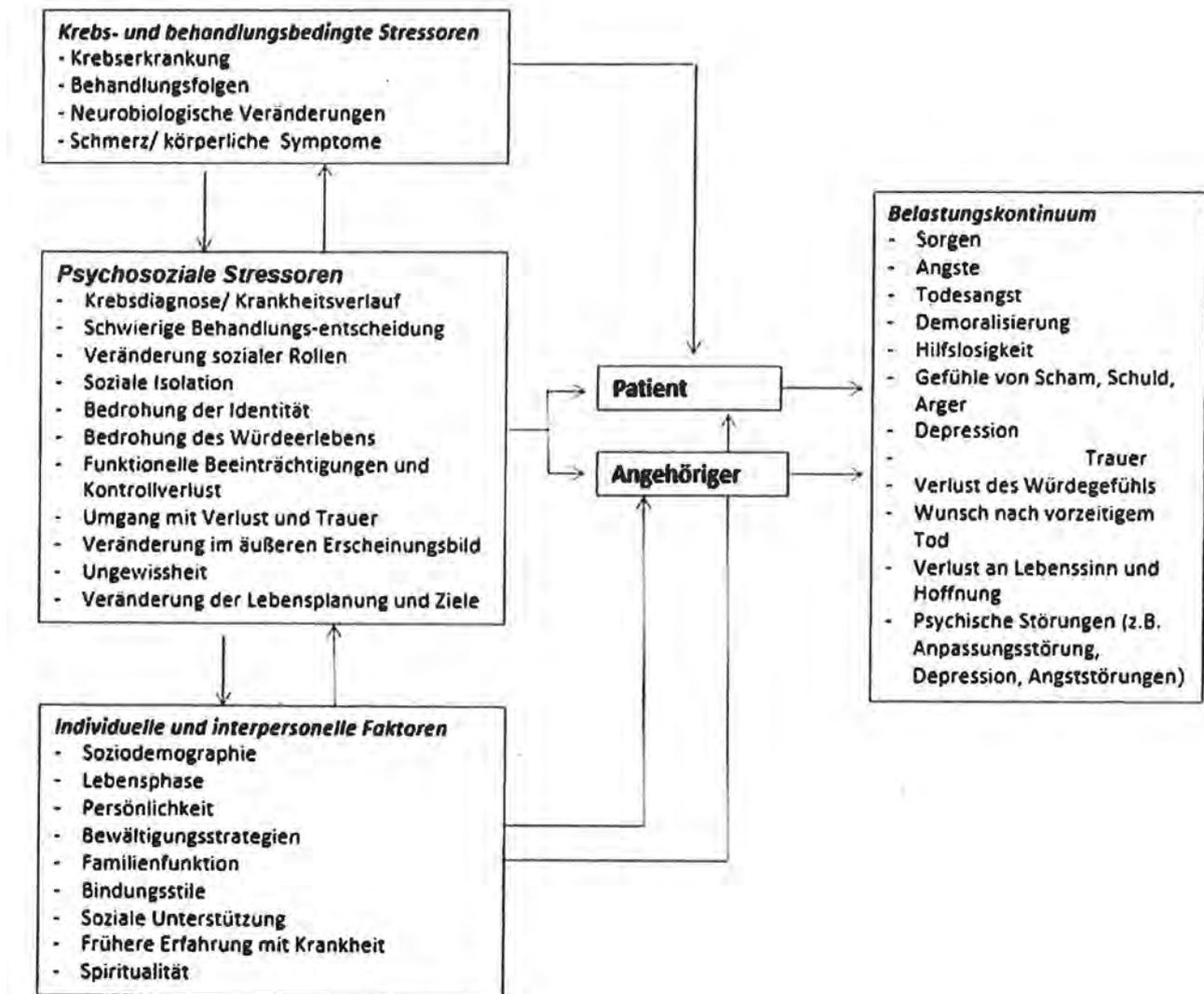


Abb. 1: Modell von Distress adaptiert nach Li, Hales & Rodin (2010)

soren aus Krankheit und Behandlung entsteht eine individuell spezifische Belastung sowohl für Patienten als auch für Angehörige. Das in der Grafik dargestellte Belastungskontinuum stellt einige der möglichen Reaktionen auf die Stressoren dar.

Existenzielle Bewältigungsformen von Krebs

Sowohl Patienten als auch Behandler der verschiedenen Berufsgruppen können mit grundlegenden Fragen der Existenz zur Freiheit, Akzeptanz, Ungewissheit, Würde und Verlust in Berührung kommen.

In der psychoonkologischen Interventionsforschung hat in den letzten Jahren eine stärkere Beschäftigung mit existenziellen Themen, wie Verlust des Gefühls von Sinnhaftigkeit, Verzweiflung und spirituellen Leiden sowie Demoralisierung begonnen. Konfrontation mit der eigenen

Endlichkeit, mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Lebenszielen sowie mit unterschiedlichsten Erklärungsmodellen für die Erkrankung und darüber hinaus mit dem weiteren Lebensweg sind dabei einige der wesentlichen Aspekte (Mehnert 2016, 137 ff.).

Diese Auseinandersetzung zeigt sich bei so gut wie jedem betroffenen Menschen, wenn auch in unterschiedlicher Art und Intensität. Durch den Versuch der Beantwortung der Fragen nach dem Sinn, als auch durch eine damit einhergehende Reflexion über das eigene Leben und das Hinterfragen der bisherigen Ansichten, der Ziele und der Werte kann es zu einer Weiterentwicklung, bzw. Veränderung in der Persönlichkeit kommen. Aufgrund einer existentiellen Krise werden die bisherigen Haltungen und Gewohnheiten hinsichtlich ihrer Stimmigkeit oftmals überprüft: Nach welchen Werten und Zielen richte ich mein Leben aus? Sind diese noch passend?

Neben der Bewältigung der akuten Bedrohung auf der kör-

perlichen Ebene bzw. der Anpassung an die möglicherweise dauerhaften körperlichen Herausforderungen (Schmerzen, körperliche Einschränkungen...), und somit der Konfrontation mit der eigenen Vulnerabilität, müssen sich die Betroffenen mit der Bedrohung der bisherigen Identität auseinandersetzen. Das, was bisher als selbstverständlich gegolten hat wird brüchig. Das Auftreten der Diagnose und die Folgen einer schweren Erkrankung können Wertesysteme und die individuellen Annahmen, worauf die Menschen ihr Leben bisher aufgebaut haben, erschüttern. Studien zeigten, dass bis zu 44% der Patienten mit einer fortgeschrittenen Erkrankung existentielle und spirituelle Belastungen aufweisen (Mehnert et al. 2011, 394).

In der psychoonkologischen Forschung wurde daher in den letzten Jahrzehnten das Hauptaugenmerk hauptsächlich auf die Reaktionen von Betroffenen auf die Diagnose Krebs gelegt. Die daraus resultierenden Anpassungsbestrebungen sowie das Coping wurden dabei hinlänglich untersucht. In den letzten drei Jahrzehnten hat ein Bereich der klinischen Psychologie begonnen, die Möglichkeit einer paradoxerweise positiven Wirkung auf das Leben von betroffenen Menschen infolge schwerwiegender negativer Ereignisse, wie z. B. einer Krebsdiagnose mehr in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen zu stellen (Linley & Joseph 2004; zit. nach Bengel et al. 2012). Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass schon seit Jahrtausenden Ideen zur „transformativen Kraft des Leidens“ (Tedeschi & Calhoun 1995), sei es in den verschiedenen Religionen wie im Christentum, im Buddhismus oder Islam, beschrieben sind (Bowker 1970, zit. nach Tedeschi & Calhoun 2004). Auch in Geschichten und Gedichten über alle Kulturen hinweg, wird immer wieder der Versuch beschrieben, durch das Leiden, Veränderungen im Sinne einer Neubewertung von Prioritäten oder sinnvolle Einstellungsänderungen dem Leben gegenüber zu erwirken. Erfahrungsberichte von Patientinnen und Patienten mit den nach einer Krebserkrankung typischen Grundaussagen, die für mögliche wertvolle und erfüllende Veränderungen nach einem bedeutenden Ereignis sprechen sind z. B.: „Jetzt weiß ich erst, wer ich bin und kann mich als Person vielmehr wertschätzen.“ Oder: „Da musste mich so ein gewaltiges Ereignis wie meine Krebserkrankung erst hinweisen, welche Prioritäten ich in meinem Leben haben und setzen möchte.“ „Es hat sich für mich durch meine Krebserkrankung herauskristallisiert, welche Menschen mir guttun, und was echte Beziehungen ausmacht.“ Diese Aussagen und viele andere von Psychologen beschriebene Erfahrungsberichte in der Arbeit mit Trauma Überlebenden, sind für die theoretischen Grundlagen und Konzepte der posttraumatischen Reifung bzw. für das sogenannte „Benefit finding“ (Affleck & Tennen

1996) dienlich und finden auch immer mehr und mehr in der psychoonkologischen Arbeit Bedeutung.

Psychoonkologie

Die Psychoonkologie gilt mittlerweile als fixer integraler Bestandteil der onkologischen Behandlung. Das Konzept der psychosozialen Versorgung von Patienten mit einer Krebserkrankung und den Angehörigen ist supportiv, der Therapieansatz zielt in erster Linie darauf ab, die betroffenen Menschen dazu zu befähigen, ein hohes Maß an Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erreichen und zu bewahren. Des Weiteren sollen die Betroffenen im Umgang mit Krankheits- und Behandlungsfolgen während aber auch nach der Erkrankung und vor allem in der Situation invasiver Therapien dahingehend unterstützt werden, um auch selbst im Sinne eines gesundheitsförderlichen Beitrags wirksam zu werden. Darüber hinaus sollen Patienten und Angehörige dazu ermutigt werden eigene Strategien zur Bewältigung der Krankheit wiederzuentdecken oder zu entwickeln (Schulz-Kindermann 2013).

Das Ziel einer psychotherapeutischen/psychologischen Behandlung ist es die Lebensqualität in den Mittelpunkt zu rücken, es geht darum, das Leben zu leben und nicht die Krankheit zu leben. „Ich bin nicht der Krebs“, sondern „ich habe Krebs“, zeigt sich im Finden der unterschiedlichen Möglichkeiten des Bewältigens und des sich frei entscheiden Könnens.

Das Spezifikum der Psychoonkologie zwischen Begleitung und Psychotherapie

Das Grundlegende in der Arbeit mit onkologischen Patienten besteht darin, dass wir Menschen begegnen, die mit einer spezifischen medizinischen aber auch mit einer überaus menschlich-fordernden Situation konfrontiert sind. Es geht vor allem darum, sich in dem was einem widerfahren ist, überhaupt zu verstehen. Grundsätzlich erwarten die Patienten zunächst nur, dass sie mit ihrer existentiellen Not wahrgenommen werden (Schulz-Kindermann 2013), um ein Stück Normalisierung in diese außergewöhnliche Daseinsempfindung zu bringen. Die Patienten brauchen vor allem jemanden der da ist und auch da bleibt. Sie brauchen außerhalb ihres sozialen Umfeldes, von Seiten des Behandlungsteams, ein echtes Beziehungsangebot. Durch das Dasein, das gemeinsame Aus-halten und das verlässliche Da-bleiben kann wieder ein erster Halt geschaffen und spürbar werden. Patienten berichten häufig davon, dass sie die Diagnosemitteilung als Schock erleben, als sich selbst

in dieser Situation aus der Distanz beobachtend. In dieser Phase der Erkrankung gilt es den Blick wieder auf das Leben zu richten. Dabei hilft zum einen darauf zu achten wie die Krankheit ganz persönlich erlebt wird und welche unmittelbaren Auswirkungen auf das Leben wahrgenommen werden. Zum anderen ist aber ganz besonders der Fokus darauf zu legen was jetzt in dieser Situation Halt gibt um dieses schwerwiegende Ereignis annehmen zu lernen – dabei geht man heraus aus der Beobachtungsebene hinein in die Handlungsebene. Der Bereich der ersten Grundmotivation ist das zentrale Thema in der Auseinandersetzung mit der Diagnose.

In der Psychoonkologie wird der Begriff „Begleitung“ häufig verwendet, da eine auch über die klassische psychotherapeutische Behandlung hinausgehende Kontinuität und ein für den Patienten „Da-und Mitsein“ mitunter gefordert ist: z. B. Unterstützung bei Befundbesprechungen des Arztes mit dem Patienten. Auch die Rahmenbedingungen im onkologisch stationären aber auch ambulanten Setting sind nicht immer für eine psychotherapeutische Therapiesitzung im klassischen Sinne gegeben: Patient ist körperlich nicht fähig das Krankenbett, bzw. Krankenzimmer zu verlassen, Mitpatienten sind im Zimmer... Wesentliches Ziel ist aber die Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten (körperlich, kognitiv, emotional) der Betroffenen zu respektieren. Zentral in der existentiellen Begleitung ist ein erlebtes authentisches „Gegen-über“, um den Zugang zum eigenen Selbst und zum Ich (wieder) zu ermöglichen. Die psychoonkologische Grundhaltung weist viele Überschneidungen zur phänomenologischen Haltung auf. Die Anerkennung und Würdigung des Leids und des Vermögens des Betroffenen damit umgehen zu können und zu wollen, steht vor jeder therapeutischen Intervention. Der therapeutische Auftrag entwickelt sich oftmals erst in der Begegnung, da die Überwältigung durch das Geschehen Krebs keine klaren Vorstellungen und Erwartungen zulässt. Dennoch kommen viele Patienten in unterschiedlichen Phasen des Krankheitsverlaufes mit klaren Vorstellungen und Erwartungen in die Therapie. Prinzipiell soll der Therapeut eine wertfreie, offene und respektvolle Haltung einnehmen. Diese Haltung dient als Basis, auf welcher der Patient die vom Therapeuten gewonnenen und ihm widerspiegelten Eindrücke im Inneren seines Selbst wahrnimmt und reflektiert, um dann dazu Stellung zu beziehen und danach Ressourcen aktivieren zu können (Schulz- Kindermann 2013). Nach Längle (2016) lebt der echte Dialog aus der Offenheit, zum einen aus der Offenheit gegenüber dem Anderen aber auch der andauernden Offenheit sich selbst gegenüber, nach innen. Durch diese Offenheit kann sich das Freie im Menschen, seine Person und das Wesentliche im

Gemeinsamen zeigen. Die phänomenologische Haltung ist eine Haltung der Voraussetzungslosigkeit: Alles Vorwissen wird zur Seite geschoben. Das Verstehen des Anderen wird aus dem gewonnen, was den Zuhörer subjektiv berührt. Aufbauend auf dieser Haltung entsteht der Dialog, weil dieser von Respekt und Achtsamkeit geprägt ist.

Heilsame Wirkung des In-Beziehung-Seins

In der basalen Form ist Beziehung die unausweichliche Verbundenheit des Subjekts mit einem Objekt, so wie dieses wahrgenommen wird. In einigen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Beziehung einer der entscheidenden Faktoren für den Behandlungserfolg darstellt. Die therapeutische Beziehung zwischen Psychoonkologen und Patienten mit Krebs unterscheidet sich jedoch von konventionellen psychotherapeutischen Beziehungen. Patienten mit Krebs haben häufig keine ausdrückliche Erwartungshaltung zum Experten. Zu Beginn brauchen sie einen Gesprächspartner der ihr Leiden anerkennt, sie erleben keine psychische Störung, sondern fühlen sich letztendlich überrollt durch das Auftreten der Lebensbedrohung. Dadurch haben sie auch meist vorerst keinen expliziten Behandlungswunsch oder -auftrag (Schulz-Kindermann 2013,134).

Die Rahmenbedingungen welche gewöhnlich essentiell für eine Psychotherapie sind, sind bei körperlich Schwerkranken meist von nicht so großer Bedeutung. Der Kontakt passt sich an die Verhältnisse an, denn ein fester Rahmen lässt sich häufig nicht ohne weiteres herstellen. Zum einen hängt es davon ab in welchem Rahmen die Begleitung stattfindet – im ambulanten Setting oder im Akutkrankenhaus. Eine wesentliche Rolle spielen auch die Umstände der Patienten (in einer akuten Krise, unter laufender Chemotherapie, unter großer körperlicher Schwäche...) und natürlich hängt auch sehr viel von der Erkrankungssituation des Patienten ab (Ersterkrankung, Rezidivierung, Metastasierung oder Sterbebegleitung).

Auseinandersetzung mit der Angst im Prozess der Existenzfindung

Am Anfang der Erkrankung steht meist die Angst, die dadurch ausgelöst wird, dass ein bis dahin erlebter Halt verloren geht. Patienten beschreiben diese erste Phase mit Worten wie: „*Mein erster Gedanke war – jetzt ist alles aus, jetzt muss ich bald sterben.*“ Oder: „*Auf einmal hat sich meine ganze Welt auf den Kopf gestellt.*“ Angst, das Wertvollste, das Leben an und für sich zu verlieren, dominiert vor allem bei der Diagnosestellung, tritt aber immer wieder unter-

schiedlich intensiv in den verschiedenen Krankheitsphasen auf. Patienten berichten immer wieder von der Angst als „etwas, das mir die Unbeschwertheit nimmt“, „etwas, das immer im Hintergrund präsent ist“, „als ein das Leben hinderliches Damoklesschwert“. Die Angst als Warnsignal lässt sich als Gefühl nicht so leicht wegschieben – Zum einen ist die Angst abhängig von der Schwere und der Prognose der Erkrankung, von der jeweiligen Lebenssituation in der die Diagnose auf den Menschen trifft. Zum anderen ist oftmals gerade dann, wenn alles „vorbei scheint“, in der Nachsorge, wo es darum geht, wieder Vertrauen ins Leben zu finden, Angst ein zentrales Thema. Es zeigt sich in verschiedenen Studien, dass Betroffene, auch nach mehr als fünf Jahren seit der Primärbehandlung, unter signifikanten psychischen Belastungen wie Zukunftsängste, Angst vor Wiederauftreten der Erkrankung, Schlafstörungen und anderen psycho-vegetativen Symptomen und Fatigue leiden (Heckel et al. 2011, 124ff).

Angst ist immer zugleich auch Vernichtungsangst (Todesangst) und Lebensangst (die Angst nicht gelebt zu haben): „Jetzt, wo ich endlich mehr Zeit für mich hätte“, „jetzt wo ich mir ‚meine Existenz‘ aufgebaut habe und dies genießen könnte, werde ich aus dem Leben ins Nichts hinausgeworfen“. Die Wahrnehmung einer Bedrohung oder einer Gefahr führt zu einem Gefühl der partiellen Schutzlosigkeit des Seins. Krebs zeigt sich als existentielle Bedrohung und die damit verbundene Angst vermittelt die Erfahrung, dass wir verletzlich sind und sterben werden. Krebs zeigt uns auf, dass Gefährdung und der Tod zu unserem Leben gehören (Längle 2003, 57). Endlich leben wird zum Paradoxon.

In der Existenzanalyse wird zwischen zwei Grundformen der Angst unterschieden:

- Grundangst: beschreibt die Angst vor dem Nicht-Sein-Können. Die Welt hält mich nicht mehr (Gefühl der Boden- und Haltlosigkeit).
- Erwartungsangst: beschreibt die sekundäre Reaktion einer ängstlichen Haltung, der Haltverlust liegt in der Person (Defizit am Mut) (Längle 2016, 163).

Die Angst kann überwunden werden, indem sich der Betroffene der Angst stellt und sich dieser unsicheren Seite des Lebens zuwendet, um wieder zur Zuversicht gelangen zu können. Aus therapeutischer Sicht gelingt die Integration der Angst über die folgenden Wege: Zum einen durch die Begegnung mit der Erwartungsangst durch Konfrontation, um somit die Vermeidungshaltung zu durchbrechen. Zum anderen ist die Begegnung mit der Grundangst nur durch eine von Halt und haltvermittelnden

Präsenz anderer möglich und erfahrbar.

Das Ziel der Angstbehandlung liegt in der Befähigung der Person die Angst zu integrieren. Integration erfordert ein Aus-halten und Hin-fühlen. Wenn sich dieser Schritt erfolgreich gestaltet, hat dies ein Annehmen der Gegebenheiten zur Folge, wodurch wieder ein Boden unter den Füßen – ein Grund entsteht. Die existenzanalytische Methode, die Arbeit an der ersten Grundmotivation und die Personale Positionsfindung (PP) (Längle 1994) ermöglichen diesen Halt. Die therapeutische Bearbeitung der Angst kann dazu führen, dass sich die betroffene Person von der Angst distanziert und wieder selbst in der Lage ist, die eigenen Anliegen zu vertreten und umzusetzen. Es braucht aber auch Mut um einer Krankheit wie Krebs entschieden entgegenzutreten zu können und um mit der Angst leben zu können, denn eine verbleibende Respektlosigkeit gilt es zu überbrücken, dazu braucht es Vertrauen. Die vitale Basis des Vertrauens ist zum einen das Abschätzen des Risikos und zum anderen eben der Mut. Mut wird in der Existenzanalyse folgendermaßen definiert: Mut ist eine Lebenskraft, die stark macht und inneren Halt gibt und ermöglicht, auf etwas zuzugehen, das bedrohlich ist. Mut ist ein Lebensgefühl: Mut bedeutet also sich einer Gefahr gewachsen fühlen (vgl. Längle 2009, 56).

Psychoonkologische Interventionen: sinnbasierte Methoden

Aufgrund des großen Bedürfnisses nach Sinn eröffnet sich der Existenzanalyse und Logotherapie in der Psychoonkologie ein großes klinisches Feld, in dem sie sowohl für die Betroffenen als auch Behandler mit ihren Methoden und Konzepten wirksam werden kann. Unterschiedliche sinnorientierten Konzepte in Interventionsprogrammen der Psychoonkologie wie z. B. Cognitive Existential Group Therapy (Kissane et al. 1994), Dignity Psychotherapy (Chochinov et al. 2002), Meaning Centered Group Psychotherapy (Breitbart et al. 2010, 2015), Managing Cancer and Living Meaningfully (Lo et al. 2014), wurden auch auf deren Wirksamkeit in Studien untersucht (Abb. 2).

„**Cognitive Existential Group Therapy**“ wurde von Kissane und Kollegen (1997) als eine über 24 Wochen wöchentlich zu 90 Minuten stattfindende Gruppenintervention konzipiert. Ziele dabei sind vor allem Förderung einer unterstützenden Umgebung, Möglichkeit bzw. Erleichterung um Trauer auszudrücken, Reorganisation negativer Gedanken, Verbesserung der Bewältigung und Anpassung, Förderung von Hoffnung und Formulierung von Zielen und Prioritäten für die Zukunft.

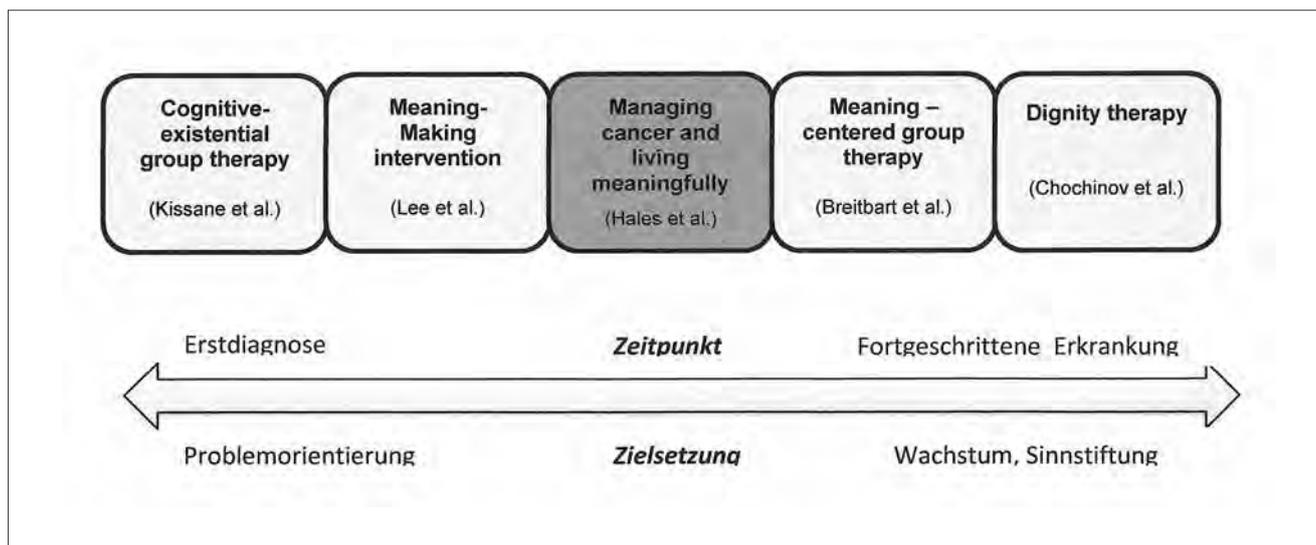


Abb. 2: Überblick sinnbasierte Interventionen

Breitbart und sein Team (2010) entwickelten die auf Frankl's Logotherapie basierende **“Meaning Centered Group Psychotherapy” (MCGP)**. Dabei werden unter anderem in den Gruppensitzungen Konzepte und Quellen von Sinn, Sinn im Zusammenhang mit der eigenen Lebensgeschichte, Verantwortlichkeit, kreative Taten und Erleben der Natur, der Kunst, des Humors, das Abschied nehmen und Hoffnung für die Zukunft als Themen veranschaulicht und geübt. In einer Studie mit 90 Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen konnte Sinn als ein signifikanter Puffer gegen Depression, Hoffnungslosigkeit, den Wunsch nach einem beschleunigten Tod bei fortgeschrittenen Patienten gezeigt werden (Breitbart et al. 2010). Auch die signifikante Reduktion körperlicher Symptome konnte in einer weiteren Studie von Breitbart et al. (2015) nachgewiesen werden.

Lo, Hales & Rodin zielen in ihrer 2010 gestalteten **“Cancer and Living Meaningfully – CALM” Kurzzeittherapie** darauf ab, Depression und Demoralisierung zu reduzieren, sowie Sinnsuche zu induzieren, Hoffnung, Optimismus und Lebensqualität zu verbessern. Große Bedeutung hat dabei vor allem eine authentische Begegnung in dieser für die Betroffenen so speziellen existenziellen Situation. Bei den festgelegten vier Themen handelt es sich um die medizinische Behandlung und Pflegeorganisation, des Weiteren um die eigene Identität und die Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen, um Zukunft, Sterblichkeit und Tod sowie Lebenszielen und Sinnfindung. Reduktion und Prävention psychischer Belastung, Verbesserung der Lebensqualität, eine Förderung von Reife und Wachstum, sind einige der Parameter die in randomisierten Studien erzielt werden konnten (Lo, Hales, Rodin, 2010).

Die **„Dignity Psychotherapy“** wurde von Chochinov und Kollegen als Einzelintervention für terminal erkrankte Patienten entwickelt, wobei die Dauer und Anzahl der Sitzungen flexibel ist. Das übergreifende Ziel der Intervention ist es den Fokus auf das Leben im Hier und Jetzt zu richten, würdebewahrende Perspektiven zu fördern, Kontinuität des Selbstgefühls, Hoffnung, sowie den Erhalt der Rollenfunktionen. Die Intervention richtet sich auf das Gefühl der Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, sowie darauf, Fähigkeit für Sinn und Hoffnung zu finden. Gesteigerter Lebensinhalt, Hoffnung, erhöhter Lebenswille, Verminderung des Leidensdrucks sowie Hilfe für Angehörige sind eindrucksvolle Ergebnisse der begleitenden Evaluationen.

Herausforderung der psychotherapeutischen Begleitung im Kliniksetting

Der Behandlungsbedarf bzw. die Indikation wird durch die Information der Möglichkeit einer klinisch psychologischen/psychotherapeutischen Betreuung vom betroffenen Patienten selbst oder aber durch das Behandlungsteam festgestellt. Häufig zeigen sich in Bezug auf die Einschätzung des Betreuungsbedarfs Diskrepanzen zwischen den Betroffenen und dem Behandlungsteam. Screening-Instrumente wie das Distress Thermometer (National Comprehensive Cancer Network) werden zwar immer häufiger routinemäßig eingesetzt, sollten aber keinesfalls ein Gespräch im Sinne eines Dialogs ersetzen. Für unsere Patienten mit Krebserkrankungen ist es oftmals von vorneherein schwierig eine angebotene psychologische/psychoonkologische Behandlung als Notwen-

digkeit oder als Unterstützung einzuordnen. Insbesondere im Akutkrankenhaus wird von Seiten der Patienten häufig kein subjektiver Betreuungsbedarf geäußert, oder das entsprechende Angebot abgelehnt. Die Gründe dafür sind einerseits eine befürchtete zu starke Konfrontation mit der Krankheit, Stigmatisierung und Destabilisierung, andererseits haben die Patienten keine klaren Vorstellungen oder Erwartungen aufgrund ungenügender Information über die entsprechenden Angebote. Tritt der Psychoonkologe mit dem Patienten in Beziehung, lösen sich vielfach diese Barrieren bei den Betroffenen. Die Patienten erfahren Halt und fühlen sich in ihrer Situation als Person gut wahrgenommen. Dabei handelt es sich um ein Ideal, das sich durch die hohe Anzahl der Patienten in einem Klinikalltag nur schwer realisieren lässt. Kurze Aufenthalte, interdisziplinäre Zusammenarbeit, viele technische und organisatorische Anforderungen scheinen zunächst hinderlich, dennoch sind es oft Blitze einer menschlichen Begegnung, die vielfach Patienten offen werden lassen, um sich in psychotherapeutische/psychoonkologische Begleitung zu wagen. Kontinuität und Verlässlichkeit des Psychoonkologen/Psychotherapeuten sind wichtige Rahmenbedingungen hierfür.

Literatur

- Affleck G, Tennen H (1996) Construing benefits from adversity: Adaptional significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality* 45, 229–259.
- Bengel J, Lyssenko L (2012) Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. 43. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung
- Breitbart W, Rosenfeld B, Gibson C, (2010) Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psychooncology* 19, 21–28
- Breitbart W, Rosenfeld B, Pessin H, Applebaum A, Kulikowski J, Lichtenthal (2015) Meaning-Centered Group Psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. In: *Journal of Clinical Oncology* 1, 33(7), 749–54
- Chochinov HM, Hack T, McClement SE, Kristjanson LJ, Harlos M (2002) Dignity in the terminally ill: a developing empirical model. In: *Social Sciences and Medicine* 54, 433–443.
- Gerdes N (1985), Referat auf der 2. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie e. V. Der Sturz aus der normalen Wirklichkeit und die Suche nach Sinn: Ein wissenschaftlicher soziologischer Beitrag zu Fragen der Krankheitsverarbeitung bei Krebspatienten. Bad Herrenalb.
- Hackl M, Hanika A, Klotz, J, Leitner B, Zielkonen N (2013) Trends der Entwicklung von Krebserkrankungen in Österreich. Eine Prognose bis 2030. Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Zugriff am 21.01.18 unter: http://www.statistik.at/web_de/klassifikationen/index.html
- Heckel U, Singer S, Wickert M, Weis J (2011) Aktuelle Versorgungsstrukturen in der Psychoonkologie. *Nervenheilkunde*, 124–130
- Holland J C (2000) Psychosocial distress in patients with cancer: standards of care and treatment guidelines. *Oncology Issues: Part II Symptom Management for the Cancer Patient*, 15, 4, 19–24
- Holland J C (1999) NCCN practice guidelines for the management of psychosocial distress. *Oncology*, 13 (5A), 113–147
- Kissane D W, Bloch S, Smith G C, Seddon A, Keks N (1997) Cognitive Existential Group Therapy for Patients with Breast Cancer-Techniques and Themes. In: *Psychooncology* (6) 25–33
- Längle A (1994) Personale Positionsfindung (PP) Bulletin 1994, 11, 3, 6–21
- Längle A (2007) Vergänglichkeit, Sinn und die Angst vor dem Sterben. In: Jehle F (Hg) Wenn der Atem leiser wird. Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Grenzsituationen. Vaduz: Verlag Ruppen-Hospizbewegung Liechtenstein, 89–111
- Längle A (2009) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie)
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge in der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle S (2003) Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: *Existenzanalyse* 20, 2, 57–61
- Li M, Hales S, Rodin G (2010) Adjustment disorders. In J. B. Holland, & P. Jacobsen, *Psycho-Oncology*. New York: Oxford University Press
- Lo C, Hales S, Jung J, Chiu A, Panday T, Rydall A, Nissim R, Malfitano C, Petricone-Westwood D, Zimmermann C, Rodin G (2014) Managing Cancer And Living Meaningfully (CALM): phase 2 trial of a brief individual psychotherapy for patients with advanced cancer. In: *Palliativ Medicine* 28, 234–242
- Mehnert A (2016) Sinnbasierte Interventionen. In: Diegelmann C (Hrsg.) Ressourcenorientierte Psychoonkologie: Psyche und Körper ermutigen. Stuttgart: Kohlhammer, 135–141
- Mehnert A, Baraack K, Vehling S (2011) Sinnorientierte Interventionen in der Psychoonkologie. In: *Psychotherapeut* 56, 394–399
- National Comprehensive Cancer Network: <https://www.nccn.org/> Zugriff am 22.01.18
- Schulz-Kindermann F (2013) Psychoonkologie. Grundlagen und psychotherapeutische Praxis. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
- Schulz-Kindermann F (2016) Doppelte Bewusstheit am Lebensende – Existenzielle Herausforderungen psychoonkologischer Begegnung. Präsentation 6. Psycho-Onkologie Tagung Graz
- Tedeschi R G, Calhoun L G (1995) Trauma and Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: Sage
- Tedeschi R G, Calhoun L G (2004) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 1–18

Anschrift der Verfasser:

MAG. ELISABETH ANDRITSCH
 Klinischen Abteilung für Onkologie
 Medizinische Universität Graz
 Auenbruggerplatz 15
 A–8036 Graz
 elisabeth.andritsch@klinikum-graz.at

MAG. CLEMENS FARKAS
 Klinische Abteilung für Onkologie
 Medizinische Universität Graz
 Auenbruggerplatz 15
 A–8036 Graz
 clemens.farkas@klinikum-graz.at

EXISTENZIELLE ARBEIT IN DER MOBILEN SOZIALPSYCHIATRISCHEN BETREUUNG

ESTHER ARTNER

Anhand eines Fallbeispiels soll von den Chancen und Möglichkeiten existenzieller Arbeit im Bereich der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung berichtet werden.

Die Rahmenbedingungen, das besondere Setting, die Beziehungsgestaltung zwischen Klient und Betreuer, die Herausforderungen und die Haltung der betreuenden Person werden nachgezeichnet und veranschaulicht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Sozialpsychiatrischen Betreuung, Begleitung

EXISTENTIAL WORK IN MOBILE SOCIAL-PSYCHIATRY CARE

A case study will give account of the chances and opportunities existential work provides in the field of mobile social-psychiatry care.

The framework conditions, the particular setting, the structuring of relationship between client and caregiver, the challenges and attitude of the person taking care are sketched out and illustrated.

KEYWORDS: mobile social-psychiatry care, accompaniment

Einführung

In der Arbeit im Bereich der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung ist die Betreuungsperson in eine Situation mit spezifischer Herausforderung gestellt: Man arbeitet in einem Setting außerhalb einer psychiatrischen Einrichtung, wohl angebunden an diese aber allein mit dem Klienten.

Das bedeutet zwar auf sich gestellt, doch auch sehr frei und flexibel in der Beziehungsgestaltung zu sein. Der existenzielle Zugang der existenzanalytischen Begleitung ermöglicht in der Beziehung durch konkrete Schritte eine Atmosphäre aufzubauen, die versucht den Bedürfnissen des Patienten und seinem Person-sein gerecht zu werden. In diesem Beitrag möchte ich schildern, vor welchen Situationen und Herausforderungen man als Betreuer steht und welche Möglichkeiten des Umgangs ich auf dem Hintergrund des Existenzanalytisch-Phänomenologischen finden konnte.

Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung – was ist das?

Durch diese Betreuungsform wird Menschen mit einer psychischen Erkrankung die Möglichkeit eröffnet, mit Hilfe und Begleitung möglichst eigenständig und integriert in dem ihnen vertrauten sozialen Umfeld zu leben. Die Betreuung findet auch grundsätzlich im Lebensraum des Betroffenen statt.

Die Hilfsangebote sind für Menschen gedacht, die nicht in der Lage sind die Angebote ambulanter Einrichtungen, wie beispielsweise Beratungszentren, anzunehmen oder sich ambulante Therapie als unzureichend erweist. Die

Unterstützung richtet sich individuell nach den psychosozialen sowie lebenspraktischen Bedürfnissen der betreuten Personen. Das bedeutet auch, dass diese flexible Betreuungsform den nötigen Spielraum gibt, Menschen ganz praktisch in subjektiv als schwierig erlebten Situationen, wie beispielsweise bei Arztbesuchen, bei Behördenwegen, zum Einkaufen oder auch einmal ins Kaffeehaus, begleiten zu können.

Die Entwicklung des Klienten wird vom Verantwortlichen der tragenden Einrichtung mit der Betreuungsperson kontinuierlich reflektiert, um die Hilfsangebote inhaltlich wie strukturell abzustimmen und anzupassen. Parallel gibt es für die Betreuer die Möglichkeit, bei wöchentlich stattfindenden Fallbesprechungen sowie Intervisionen klientenbezogene Themen im Team zu erörtern. Ein Arzt, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision, PsychotherapeutInnen, eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Spezialisierung auf Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege und eine Akademische Fachkraft für Sozialpsychiatrie sind derzeit Teil des Teams.

Die Multiprofessionalität bereichert und belebt den Austausch ungemein.

Die Hilfestellung bezüglich der individuellen Problematik, das Erlernen eines angemessenen Umgangs mit der persönlich als beeinträchtigend erlebten Situation, die Unterstützung bei Alltagsbewältigung und Alltagsstrukturierung, die Förderung, Erweiterung und der Erhalt von Ressourcen, die Förderung der Beziehungsfähigkeit zu sich und anderen und die Begleitung in Krisensituationen stellen die Grundsätze der Betreuungsarbeit dar.

Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung wird, leider noch nicht in allen Bundesländern Österreichs, von ver-

schiedenen Trägern angeboten. In der Regel stellt die betreuungswillige Person bei der jeweiligen Bezirkshauptmannschaft einen Antrag auf Übernahme der Betreuungskosten, dieser wird durch die Behörde geprüft. Erhält die ansuchende Person einen positiven Bescheid, kommt es zur Kontaktaufnahme mit dem Träger und in der Folge zum Betreuungsbeginn.

Die stattfindenden Entwicklungsprozesse sind natürlich individuell unterschiedlich und spiegeln die Ressourcenlage und Grenzen des Klienten. Das folgende konkrete Fallbeispiel soll Einblick in das Spezifische dieser Art der Betreuung geben. Meine Schilderung erfolgt angelehnt an die wachsende innere Klarheit und wie sie mir selbst zugänglich wurde, das macht mein Erleben als Betreuerin besser nachvollziehbar.

Beispiel Herr K.

Herr K. und ich lernen einander im Jänner 2008 kennen. Er ist 37 Jahre alt, weißhaarig und bebrillt wirkt er wesentlich älter als er tatsächlich ist, wiegt 146 kg und bewegt sich kaum, schon gar nicht aus dem Haus. Aus Aufzeichnungen erfahre ich, dass Herr K. ein halbes Jahr zuvor mehrere Wochen in einer psychiatrischen Klinik verbrachte, da er den Realitätsbezug verlor. Nach einer manischen Phase folgt eine depressiv gestimmte, er zieht sich zurück.

Monatlich wird ihm ein Neuroleptikum in Form einer Depotinjektion verabreicht, morgens und abends nimmt er oral ein weiteres Neuroleptikum zu sich. Sonstige Medikamente beziehen sich auf körperliche Beschwerden (Diabetes, Blutdruck).

Kurz vor unserem ersten Gespräch übersiedelte Herr K. aus einer betreuten Männerwohngemeinschaft in die eigene Mietwohnung. Er war im Stande diesen Wechsel in Abstimmung mit den Betreuern der Wohngemeinschaft selbst zu organisieren, so wichtig ist der Schritt in die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung für ihn.

Seit seinem 26. Lebensjahr bezieht er eine Berufsunfähigkeitspension und seit einigen Jahren auch Pflegegeld, seine Ein- und Ausgaben berechnet er täglich penibel.

Herr K. legt seinen Tagesrhythmus streng fest. Er steht um sechs Uhr morgens auf, schläft er schlecht auch früher. Danach folgen Frühstück, Einnahme der Medikamente und Körperpflege. Dienstags und Freitags wird die Waschmaschine in Betrieb gesetzt, danach geht er seine tägliche Runde, um kleine Einkäufe zu machen. Montags und donnerstags vergewissert er sich durch einen Besuch

bei seiner Bank, dass seine Finanzen in Ordnung sind. Sonntags gönnt er sich Ruhe, wie er sagt, und geht nicht aus dem Haus. Das Mittagessen wird ihm zugestellt, er nimmt es pünktlich um 11:30 ein. Danach sperrt er die Wohnung ab und will ungestört sein. Er sieht fern, hört Musik oder widmet sich seinen verschiedenen Sammlungen – Bierdeckel, Geldscheine aus aller Welt, Briefmarken, CDs. Um 18:00 legt er sich ins Bett, dabei spielt es keine Rolle, ob er müde ist oder nicht. Die Musik läuft die ganze Nacht über.

Änderungen des Tagesablaufes durch Unvorhergesehenes haben eine massiv verunsichernde Wirkung. Herr K. wird nervös, orientierungslos und verwirrt.

Unser Kennenlernen gestaltet sich anfangs schwierig. Herr K. muss sich schützen, wirkt in sich zurückgezogen, misstrauisch, stur, nicht einschätzbar. Er spricht kaum bis gar nicht, alle noch so vorsichtigen Fragen, Vorschläge oder Ideen deutet er als Eindringen in seine Kreise. Er traut mir nicht, ist mir gegenüber skeptisch und ablehnend.

Verschwommen und mit diffuser Angst sind Herrn K. seine „Zustände“ vor und während seiner Krankenhausaufenthalte präsent, diesbezüglich erlebt er mittlerweile Medikamente als hilfreich. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung ist sehr brüchig, in seiner Angst etwas falsch zu machen und damit einen Rückfall zu provozieren, bittet er mich das Einordnen seiner Wochenmedikation zu überwachen.

Wahrscheinlich sieht er dies anfangs als meine einzig sinnvolle Tätigkeit.

Mit einem Lächeln schaue ich heute zurück auf sein scheues, argwöhnisches, abwehrendes Betragen, das auch auf mich des Öfteren eine verunsichernde Wirkung hatte, mich ehrlicherweise in meiner Geduld manchmal stark herausforderte, mich ausschloss und mich am Sinn meiner Arbeit mit Herrn K. zweifeln ließ.

Doch gleichzeitig entstand in mir das Gefühl, die Herausforderung annehmen zu wollen, das Gefühl, es besteht die Option, der Person hinter den vielen Schutzwällen begegnen zu können. Wodurch dieses Gefühl entstand, ist schwer in Worte zu fassen. Manchmal war es ein Blick, manchmal ein Lächeln. Ein anderes Mal gewährte mir seine Erzählung einen Blick auf das schwer verletzte, entwürdigte, gedemütigte und erbarmungslos behandelte, andererseits im Kern so mitfühlende und lebensbejahende Wesen mir gegenüber, berührte mich tief und bestärkte mich gleichermaßen nicht aufzugeben.

Rahmenbedingungen und Inhalte der Betreuung

Das Umfeld in dem Herr K. und ich uns während der Betreuungszeit bewegen ist nicht allzu groß, seine Welt ist klein und begrenzt. Nehmen wir seine Wohnung als Zentrum an, entfernen wir uns nicht mehr als 30 Minuten Gehzeit von dort.

Durch die flexible Form der Betreuung ist es mir möglich, in Herrn Ks. Alltagsbewältigung, also auch in seine Art im Leben zu stehen, respektvoll Einsicht zu nehmen. Ich begleite Herrn K. auch zu Behörden oder Ärzten, wir kaufen miteinander ein, machen Spaziergänge oder setzen uns miteinander ins Kaffeehaus, wenn er das möchte. Das besonders Wertvolle an dieser Art von Betreuung ist, dass Themen, die sich dabei zeigen im Gespräch sofort aufgegriffen werden können.

Anfangs folgt alles (s)einem strengen Ritual – wir gehen stets den selben Weg, wir kaufen stets im selben Geschäft ein, wir besuchen stets das selbe Kaffeehaus.

Verlässlichkeit, Verbindlichkeit

Sein strenges Ritual zeigt die Notwendigkeit von Strukturen, denn sie geben Halt und Orientierung. Unsere Termine werden gemeinsam geplant und festgelegt. Dieser gleichbleibende Rhythmus wirkt stabilisierend und Herr K. beginnt so meinem ehrlichen Ansinnen zu trauen, ihn und seine Welt kennenlernen aber nicht ändern zu wollen. Dieser Rahmen bietet Schutz und öffnet Raum, in dem er sicher sein kann und in dem ich ihn behutsam aufsuchen darf.

Aufnehmen von Nähe, Akzeptanz und Wertschätzung der Person

Hilfreich beim Beziehungsaufbau sind zu Beginn beispielsweise Fotos aus der Schulzeit, die von Herrn K. so platziert sind, dass sie nicht übersehen werden können. Auf einem Foto ist zu sehen, wie ihm eine bedeutende Persönlichkeit seinen Meisterbrief überreicht. Mein ehrliches Interesse, meine Freude und mein Staunen über sein Erleben kommen nach anfänglicher Skepsis doch an und Herr K. beginnt zu erzählen. Es gibt so viel wesentlich Gutes darin zu entdecken, dass es mir nicht schwerfällt, echte Wertschätzung und Anerkennung zu zeigen – Herr K. lernt sie vorsichtig anzunehmen, andeutungsweise zeigt sich ein verschämtes Lächeln in seinem Gesicht – nicht ohne dabei ständig meine Authentizität und Präsenz zu prüfen.

Die anfänglich häufig auftretenden Phasen des Rückzugs verbunden mit tiefer Sprachlosigkeit sind für mich anfangs undurchschaubar. Doch bald kann ich erkennen,

dass diese Phasen auftreten, wenn Herr K. mit Ereignissen oder Erinnerungen und den damit verbundenen Gefühlen derer er gewahr wird, überfordert ist. Für uns beide sind das anstrengende Zeiten, die wir oftmals schweigend bei Tisch sitzend miteinander aushalten. Manchmal ist es auch gut zu gehen, ihn zu lassen und ein anderes Mal wieder zu kommen.

Später versuche ich sprachlich zu fassen und auszudrücken, was ich gerade wahrnehme. Klingt etwas bei ihm an, fühlt sich Herr K. verstanden, so reagiert er als würde er erwachen und sieht mich an. Das Vertrauen wächst.

Viel Fingerspitzengefühl erfordert es mit ihm zu heben und zu bergen, was ihn anzieht, was ihn motiviert, was ihm Freude macht. Indem Herr K. zeigt, was ihn bewegt, zeigt er Persönliches, ist geöffnet und dabei ungeschützt. Mein Eindruck ist, dass Herr K. lauend meine Bewertung bzw. Abwertung des Preisgegebenen erwartet. Doch auch sich selbst ist er dabei ausgesetzt. Schnell fühlt Herr K. sich verwirrt oder bedroht sobald er beginnt wahrzunehmen, was diesbezüglich in ihm aufkommt.

Beziehungsraum öffnet sich, ich darf mich nähern. Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg Wertvolles zu bergen, es ist eine Gratwanderung, ein Ausloten der Grenzen. Dabei fordere ich ihn auf und heraus seine Wahrnehmung auf die unmittelbare Gegenwart zu lenken, meine präsenze Anwesenheit dient dabei als Halt und Orientierungshilfe.

Sachlichkeit, Präsenz und Wahrnehmung des Gegebenen, der Gegenwart

Drohen, während Herr K. erzählt, in ihm aufkommende Emotionen verwirrend und überschwemmend zu wirken, kommt es zu Gedankenabbrüchen oder gar Realitätsverlust, dann stellen sich Zuwendung und Aufnahme von Nähe zur Gegenwart als haltgebend und wichtig heraus. Erst sehr viel später wurde klar, dass es inhaltlich Themen wie Familie, der heimatliche Betrieb und dessen Fortbestand, Ungerechtigkeit, Defizite bezüglich Geborgenheit, Liebe und Beziehung, Würde, Scham oder der eigene Platz in dieser Welt sind, die ihn – wenn sich Erinnerungen hereindrängen – emotional aus den Angeln heben und den Halt verlieren lassen.

Herr K. findet für sich Umgang damit, indem er auf sichere (Themen)Plätze flüchtet. Gute Plätze mit freundlichen und wärmenden Erinnerungen. Diese sind beispielsweise die Schulzeit, Geborgenheitserfahrungen in fremden Familien, Asterix und Obelix (wobei er sich in Obelix wieder findet ☺) oder sein ausgeglichenes Bankkonto.

Ich gehe mit ihm. Ich leite ihn an.

Gelingt es Herrn K. nicht von sich aus sich rechtzeitig auf sicheres Terrain zu begeben, ist es hilfreich, wo immer wir uns auch befinden, mit ihm das Gegenwärtige bewusst wahrzunehmen, um darin wieder Boden und Halt zu finden. Ganz praktisch bedeutet dies beispielsweise den Ampelknopf zu drücken, wahrzunehmen, welche Farbe das Ampelmännchen gerade hat, wie schützend der Zebrastreifen oder wie blau der Himmel ist, wie heiß oder süß der Kaffee schmeckt, wie fest er im Sessel sitzt, wie warm ihn seine Jacke hält und wie gut ihn seine Füße tragen. Das Einbeziehen der Sinne erweist sich dabei stets als hilfreich.

Ich bin da, mit der eigenen innerlichen Festigkeit bin ich bei ihm, wie Schutz und stabilisierender Rahmen, dabei im Vertrauen bleibend, dass jede Situation ihre eigene Möglichkeit bietet, wieder haltgebenden Boden zu finden.

Distanz und Erleichterung durch Humor

Das Entdecken von Herrn K.s. Humor ist von unschätzbarem Wert. Er liebt es zu lachen und Späße zu machen, es wird ihm später ein hilfreiches Mittel, sich aus verwirrenden Situationen herauszulösen und Distanz zu sich und überfordernden Erinnerungen oder Gefühlen zu gewinnen.

Ausleuchten und Einbeziehen des biographischen Hintergrundes

Herr K. kommt als letztes von drei Kindern auf die Welt und besucht erst Volks- und Hauptschule mit gutem Erfolg. Die Arbeit am Hof wird allein von der Familie verrichtet, schon jung helfen die Kinder mit, zumindest die beiden Söhne. Außenkontakte gibt es wenig, Gespräche und Austausch in der Familie drehen sich fast ausschließlich um wirtschaftliche und finanzielle Themen, die den Hof betreffen. Durch die Heirat der Eltern ist der Familienbesitz auf ca. 100 Hektar Waldfläche, Weingärten und Weideland angewachsen. Herr K. entwickelt Stolz auf den offensichtlichen Reichtum und eine starke, symbiotisch anmutende Beziehung zu seinem familiären System, was sich auch in seiner Sprache ausdrückt („wir haben“, „wir machen“, den Begriff „ich“ verwendet Herr K. anfangs kaum).

Herrn Ks. Interesse gilt dem Weinbau, deshalb wählt er als Grundausbildung eine landwirtschaftliche Schule, will dadurch zur wirtschaftlichen Weiterentwicklung des heimatischen Hofes beitragen. Die Eltern halten das für unnötig, es gibt weder moralische noch finanzielle Unterstützung für ihn.

Herr K. bemüht sich, er müht sich, ist zu Diensten, wird aber nicht wahrgenommen, im Gegenteil, er wird ungerecht behandelt und benachteiligt. Er leidet unter der

strengen, starren und einengenden Haltung der Eltern, Beziehung wird durch Hierarchie ersetzt. Seine Ideen und Wünsche prallen daran ab.

Herr K. geht auf ein Internat und lebt dort auf. Mit seinem einnehmenden Wesen und seinem intelligenten und schlagfertigen Humor gewinnt er viele Freunde, auch die Lehrer mögen ihn, Herr K. wird Klassensprecher und setzt sich auch für andere ein. Von da an verbringt er kaum ein Wochenende mehr zuhause, seine Freunde nehmen ihn mit zu sich. Er lernt andere Familien und deren Umgang miteinander kennen, erlebt Wertschätzung für seine Person und nimmt schmerzlich wahr, was er selbst zuhause vermisst.

Als die Ausbildung zu Ende ist, macht Herr K. verschiedene Praktika auf Bauernhöfen im In- und Ausland, danach besteht er die Meisterprüfung mit ausgezeichnetem Erfolg. Als Herr K. wieder daheim ist, sind Enge und Starre unerträglich. Die Situation spitzt sich offenbar zu, denn er ist verliebt und möchte bald seine Freundin mitbringen und aus diesem Grund das Badezimmer im Haus umgestalten. Alles dort ist veraltet und notdürftig; obwohl kein finanzieller Mangel besteht, haben Gemütlichkeit oder Komfort in der Welt seiner Familie einfach keinen Wert, es bringt schließlich nichts ein. Herr K. rastet völlig aus, wird handgreiflich.

Noch nicht 20 Jahre alt, wird Herr K. erstmals nach einer Auseinandersetzung mit den Eltern in eine psychiatrische Klinik eingeliefert, dort verbringt er Wochen im geschützten Bereich, sogar im Gitterbett. Leider gibt es darüber kaum Aufzeichnungen mehr und die Erinnerungen von Herrn K. sind sehr undeutlich. Zu entnehmen ist, dass der innere Kampf, einerseits das Eigene zu spüren und ins Leben bringen zu wollen, sich aber andererseits von den aufkotroyierten hierarchischen Strukturen nicht lösen zu können, untragbar und aussichtslos ist.

Es scheint sich um eine erste Episode seiner Krankheit zu handeln – zu dieser Zeit wird die Diagnose „Schizoaffektive Psychose“ erstmals ausgesprochen.

Danach ist alles anders, Herr K. beschreibt sich als ein zombieartiges Wesen ohne jegliche Würde, das täglich 26 Tabletten schluckt. Der Zustand bessert sich und die Eltern nehmen ihn wieder bei sich auf.

Wird es für Herrn K. zu eng und unerträglich, geht er in seine eigene Welt. Symptomatisch treten Gedankenabbrüche, Denkstörungen, Ängste und Halluzinationen auf, manische und depressive Episoden wechseln sich ab, immer wieder wird Herr K. stationär behandelt.

Auch die Geschwister entwickeln psychische Auffälligkeiten, die Schwester führt bis heute kein eigenständiges Leben und der Bruder bricht den Kontakt zu seiner Familie gänzlich ab.

Die Leben von Herrn K. in diesen Jahren lässt sich nur schwer rekonstruieren, mit Sicherheit lässt sich sagen, dass es zur Kontaktaufnahme zwischen Krankenhaus und Beratungszentrum kommt und Herr K. später von zuhause weg in eine betreute Wohngemeinschaft zieht. Von dort aus besucht er wochentags eine Tagesstätte.

Herrn Ks. Wunsch, alleine zu wohnen, ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu führen und auch die Tagesstätte verlassen zu wollen, führt zur Idee, ihn durch die Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung weiter zu begleiten. Herr K. ist einverstanden und so lernen wir einander kennen.

Eigene Haltung in der Begleitung

Die Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung empfinde ich als Zwischenfeld von Therapie und Beratung. Die alltagsbezogene Arbeit enthält hauptsächlich beraterische Elemente bzw. solche der existenzanalytischen Begleitung. Die Aufgabe der Begleitung richtet sich auf Stabilisierung und wenn möglich aufbauende Kontaktnahme mit der alltäglichen Umgebung der betroffenen Person, sodass eine zunehmende Teilhabe an der Lebenswelt möglich wird. Die von mir eingebrachten Maßnahmen richten sich an den für die Konstitution und Entfaltung jeder Grundmotivation notwendigen Voraussetzungen. Davon getragen sind aber nicht nur Prozessschritte meines Handelns dem Klienten gegenüber, sondern ganz grundsätzlich die eigene Haltung dem betreuten Menschen gegenüber. In der Existenzanalyse geht es nicht nur um die offene phänomenologische Haltung dem Patienten gegenüber, sondern die Bereitung einer Begegnungssituation, die ein nachreifen in den Voraussetzungen der Grundmotivationen ermöglicht.

Dabei zeigen sich Themen, die aufgegriffen werden können, mitunter setzen sie innere Prozesse in Gang, die einen therapeutisch begleiteten Nachreifungsprozess möglich machen.

Bei Herrn K. ist mir von Beginn der existenziellen Arbeit an die phänomenologische Haltung von unschätzbarem Wert. Hohe Sensibilität, die Herr K. zu eigen ist, ist für mich eine stete Herausforderung zu prüfen, wie es um meine Präsenz, meine Authentizität, meine Absichts- und Voraussetzungslosigkeit, meine Offenheit, meine innere Klarheit und Festigkeit, meine Ehrlichkeit, meine Geduld und meine innere Stimmigkeit und Gestimmtheit bestellt ist.

Meine Verlässlichkeit und Verbindlichkeit lassen Herrn K. wieder Vertrauen fassen. Er spürt, dass ich keine Angst habe vor dem, der da zum Vorschein kommt und lässt immer mehr von sich durchblicken. Herr K. gewinnt das Gefühl angenommen zu sein, so wie er eben ist; ein Mensch zu sein, wie er sagt, und kein „schwerer Fall“.

Seine Selbstannahme wächst und sein Selbstbild nimmt Konturen an. Er lernt sein Leben mit Hilfe meiner Augen neu sehen und kennen.

Wenn wir versuchen zu bergen, was in Hr. K. vorgeht, stelle ich ihm meine Wahrnehmung zur Verfügung. Ich teile ihm mit, was ich sehe, was ich spüre, was in mir aufkommt und leihe ihm Worte, wenn er diese selbst noch nicht finden kann um sich auszudrücken. Dies alles geschieht in respektvoller Haltung gegenüber seiner Person und deren Einwilligung und Grenzen.

Wirkweise der begleitenden Arbeit

Herrn Ks. wesentliche Veränderungen vollziehen sich langsam, anfangs fast unmerklich. Er entwickelt durch äußere stabile Strukturen mehr Sicherheit, dadurch entsteht mehr Offenheit für die Welt in die er gestellt ist und deren Anfragen wirken nicht mehr automatisch bedrohlich. Er lernt situativ standzuhalten und seine innere Welt mit der äußeren abzugleichen und Spannungszustände auszuhalten und zu verstehen.

Diese Entwicklung ermutigt Herrn K, seine Wünsche, Ideen und Gedanken an die Oberfläche kommen zu lassen, sie sein zu lassen, ernst zu nehmen und in Sprache zu bringen. Aufkommende Gefühle von Schuld, schlechtem Gewissen oder Scham diesbezüglich dürfen aufgegriffen werden. Ich muss längst nicht mehr so vorsichtig sein. Mit Augenmerk auf ihn und das richtige Maß darf ich Herrn K. auch fordern, denn er hat gelernt auf sich zu achten, ist sich nicht mehr so fremd und er übt sich darin, Stellung zu nehmen.

Herrn Ks. Beziehung zu sich wächst und er ist meist in der Lage überfordernde Situationen zu spüren und zu regulieren. Seine Rhythmen und Strukturen sind weicher geworden und Terminänderungen stellen längst kein Problem mehr dar.

Herr K. verändert auch seinen Lebensstil. Wertefühlen und Selbstfürsorge entfalten sich, das Genießen darf auch schon mehr Platz einnehmen. Er achtet besser auf seine Ernährung (K. hat bereits 26 Kilo abgenommen), macht Spaziergänge, hört Musik, interessiert sich für das Weltgeschehen, nimmt seine Arzttermine selbständig wahr, hält seine Wohnung in Ordnung, räumt auf und kann sich von Dingen trennen, die einmal Sicherheit bedeuteten, Herr K. entwickelt Gestaltungsfreiraum.

Mit seiner Familie pflegt er zwar täglich telefonischen Kontakt, sie liegt ihm am Herzen und es ist ihm wichtig sie wohl auf zu wissen. Dennoch ist er entschieden sein eigenes Leben zu führen und hat stimmige Distanz zu ihr entwickelt, was Herr K. auch sprachlich zum Ausdruck bringt („Ich brauche mein eigenes Zimmer, meinen

Rückzugsraum!“ „Ich möchte essen, wenn ich Hunger habe.“ „Bei meiner Familie kann ich das nicht leben, ich kann dort nicht sein.“). Immer wieder leidet er unter deren Verhalten, kann mittlerweile seine Enttäuschung und Traurigkeit meist ausdrücken.

Letztens bemerkt er sogar seine Gedankenabbrüche und meint: „Wieso rede ich jetzt schon wieder über die Schulzeit, worüber haben wir gerade gesprochen?“ Heute kann ich ihm antworten, dass emotionale Erinnerungen und Situationen ihn manchmal überfordern und er sich schützt, indem er sich spontan anderen Themen zuwendet, die sich fröhlich und bunt anfühlen – wie gut, dass es die gibt! Herr K. kann das nachvollziehen, er hat begonnen sich zu verstehen.

Er will seinen Beitrag im Leben leisten und kümmert sich fürsorglich um Menschen in seiner Umgebung, denen es schlechter geht als ihm, ohne dabei über seine Grenzen zu gehen.

Seit Beginn der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung war es nicht mehr notwendig, Herrn K. stationär zu behandeln.

Seit nunmehr zehn Jahren darf ich Herrn K. nun begleiten, nur knappe zwei Stunden Betreuungszeit pro Woche sind mit ihm vereinbart. Ich weiß, dass er unsere gemeinsame Zeit sehr schätzt, gleichzeitig fordert sie ihn und seine Ressourcen stark. Es tut ihm gut, danach für sich zu sein und den eigenen Rhythmus wieder aufnehmen zu können.

Herr K. berührt mich als Person sehr, sein Mut, seine Tapferkeit und seine Entschiedenheit sich trotz der Schwere seiner Erfahrungen dem Leben wieder zuzuwenden sind außerordentlich und beispielhaft für mich. Voller Stauen, Freude und Demut schaue ich auf die Entfaltung seiner personalen Fähigkeiten und bin voller Neugier auf das, was noch kommt!

Literatur

Hinweis: Steiermärkisches Behindertengesetz, Leistungs- und Entgeltverrechnung in der aktuellen Version

Anschrift der Verfasserin:

ESTHER ARTNER

Flurgasse 4A/3

A-8501 Lieboch

esther.artner@inode.at

Besuchen Sie unsere eigene Homepage
für die Zeitschrift EXISTENZANALYSE

WWW.EXISTENZANALYSE.NET

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

Inhalt der letzten Hefte – Abstracts der
letzten Hefte,
Stichwortverzeichnis – Autorenverzeichnis
Archiv früherer Ausgaben,
Forschung – eigenes Archiv
Redaktion, Wissenschaftlicher Beirat,
Hinweise für Autoren

ONLINE-ABONNEMENT

BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS *

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: Sommerausgabe Euro 15,- /
Online-Version: Euro 12,50
Winterausgabe (Kongressbericht) Euro 20,- /
Online Version: Euro 17,50

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

AUS DER OHNMACHT ZUR AKTIVEN TEILNAHME AM LEBEN

Begleitung von Kindern zu Reife und Integration

BIRGIT KOLLER

Auf der Basis des existenzanalytischen Menschenbildes und durch Stärkung in den vier Grundmotivationen kann mit Hilfe existenzanalytischer Beratung und Begleitung die Person des Kindes aktiviert und damit für die Alltagsbewältigung eine Alternative zu Copingreaktionen erarbeitet werden. In der Folge wird ein Projekt vorgestellt, in dem über einen Zeitraum von etwa 20 Jahren rund 100 Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 14 Jahren in ihrer Entwicklung und Reifung begleitet wurden, um ihnen eine autonome Lebensgestaltung zu ermöglichen. Darüber hinaus wird ein Weg aufgezeigt, wie Fremdes durch phänomenologisches Sehen und Verstehen zum Vertrauten wird, wodurch sich Integration einstellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Entwicklungs-Begleitung, Reifebegleitung, Migrationshintergrund, Integration

OVERCOMING POWERLESSNESS FOR AN ACTIVE PARTICIPATION IN LIFE

Accompaniment of children towards maturation and integration

On the basis of the existential analytical conception of man, and by strengthening the four fundamental motivations, the person of the child can be activated with the help of existential analytical counseling and accompaniment, establishing in the process an alternative to coping reactions for the accomplishment of everyday life. In the following, a project was presented in which 100 children and juveniles with four to fourteen years of age were accompanied in their development and maturation in order to enable them an autonomous way of life within a period of 20 years. In addition, ways are pointed out showing how the unknown becomes familiar through phenomenological perception, by which means integration sets in.

KEYWORDS: developmental support, accompaniment of maturation, migrant background, integration

Einleitung

Der Ausgangspunkt für meine Zuwendung zu Kindern, die in eine existenzanalytische Beratung und Begleitung mündete, war meine Übersiedlung in eine Gemeinde- wohnung am Stadtrand. Da ich zuvor mein Studium abgeschlossen und erst wenige Monate im Lehrberuf tätig war, wurde ich als förderungswürdig eingestuft und fiel ebenso in diese Kategorie wie Familien aus der so genannten „sozialen Randschicht“ oder Familien mit Migrationshintergrund. Im alltäglichen Zusammenleben sah ich mich ziemlich bald mit der Bedürftigkeit einer auffallend großen Anzahl von Kindern konfrontiert. Sie wirkten verloren und haltsuchend, oftmals rasch aufbrausend und aggressiv. Das Gefühl „Fremdsein“ wurde von einem 12-jährigen Jungen wie folgt beschrieben: „Ich gehöre nicht hierher auf diese Welt. Ich komme mir vor wie ein Puzzleteil, der nirgends hineinpasst.“ Im Hintergrund gab es kaum stabile Familienverhältnisse. Durch die eigene Notlage der Eltern war es ihnen meist nicht möglich, die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und adäquat auf sie einzugehen.

Die Folge war, dass viele Kinder in ihrer eigenen Bedürftigkeit gefangen blieben und die Verhaltensweisen ihrer Eltern übernahmen. In den folgenden etwa 20 Jahren meiner Begleitung konnte ich miterleben, wie Defizite auf der Ebene aller vier Grundmotivationen (GM) (Län-

gle 2016, 94ff.) auch noch an die nächste Generation weitergegeben wurden.

Indem die Kinder ihre Notlage über andere ausglich, kam es häufig auch in meinem nachbarschaftlichen Beisein zu sozialen Spannungen. Obwohl ich weder die Lehrerin der Kinder war noch eine Beauftragung von öffentlicher Seite her hatte, war es mir dennoch ein Anliegen, den Kindern zu helfen. Nach anfänglichen idealistischen Interventionen, von denen einige zum Scheitern verurteilt waren, fand ich schließlich in der *Ausbildung in existenzanalytischer Beratung und Begleitung (GLE)* eine adäquate Haltung und geeignete Methoden, um effektive Hilfe anzubieten.

Für meine Arbeit stellte sich die grundsätzliche Frage, wie es gelingen könnte, den Kindern zu ermöglichen, aus dem Kreislauf von Armut, Ohnmacht und psychischer Bedürftigkeit zu einem erfüllten selbstbestimmten Leben zu kommen.

Die Lebenssituation der Kinder vor Ort

Als Nachbarin nahm ich gemeinsam mit den Kindern wahr: spontan ausgelebte Aggressionen u. a. bei Trennung der Eltern, Alkohol- und Suchtmittelmissbrauch, Erziehung durch Schüren von Ängsten, sexueller Miss-

brauch, vorläufige Fremdunterbringung von Kindern aufgrund familiärer Krisensituationen, Drohungen und Druck von Seiten des Jugendamtes, Gewalt oder Gewaltandrohung zwischen den Eltern, körperliche Züchtigung, Ängste (u. a. Zukunftsängste) aufgrund mangelnder Bildung der Eltern, Schulprobleme, Hunger aufgrund von Armut, häufiger Wohnungswechsel wegen ausständiger Mietzahlungen, mangelnde hygienische Versorgung, instabiles Beziehungserleben innerhalb der Familie, Verunsicherung in der Selbstwahrnehmung, Suizid eines Elternteils, Verunsicherung durch Miterleben eines psychotischen Zustands von Eltern oder Geschwistern, Mitansetzen-Müssen von selbstschädigendem Verhalten.

Besonders hart traf es Kinder aus Familien im Asylwerber/-innen-Status: Armut, Traumatisierung, Angst, Perspektivlosigkeit und die Psychodynamik der Copingreaktionen prägten die familiäre Situation, so dass die Kinder weder in der politischen noch in der familiären Struktur und schon gar nicht in ihrem Inneren Halt finden konnten. Sie waren grundlegend stärker der Bedrohung, nicht sein zu können (1. GM), ausgesetzt als Kinder, die vom österreichischen Staat Raum, Halt und Schutz zugesprochen bekamen. Sie waren „heimatlos“, hatten von vorneherein wenig soziale Netzwerke und lebten zudem häufig in einem kulturellen Schockzustand. Die Tatsache, dass Asylverfahren viele Jahre lang dauerten, was zu einer provisorischen Lebenssituation, einer permanenten Angst vor Abschiebung und einem Mangel an Perspektiven führte, brachte Kinder sowie Betreuungspersonen immer wieder an die Grenzen des Aushaltbaren. Wenn Asylwerber/-innen schließlich Bleiberecht erhielten, standen sie vor der Situation, sich ihr Leben strukturell von Grund auf neu aufbauen zu müssen (Wohnort, Arbeitsplatz, Schule, Freundschaften,...), was für die Familien weitere psychische und physische Belastung bedeutete.

Das Thema Flucht wurde in den Familien möglichst gemieden, auch Kinder erzählten wenig davon. Meist hatten Traumatisierungen stattgefunden, die bisher nicht aufgearbeitet wurden, was für die Kinder bedeutete, dass sie „keine Vergangenheit“ hatten (keinen Zugang zu ihrem vergangenen Leben, ihren Wurzeln). Auch Fotos oder Anhaltspunkte, die auf ein früheres Leben verweisen würden, waren oft verloren oder vernichtet.

Ein weiteres Problem der Kinder mit Migrationshintergrund war die Überverantwortung. Sie sprachen die deutsche Sprache durchwegs besser als ihre Eltern, wodurch sie immer wieder in die Dolmetscherfunktion gedrängt wurden und in wichtigen Entscheidungssituationen gezwungenermaßen „väterliche“ und „mütterliche“ Funktionen übernehmen mussten. Somit waren es nicht sie, die

Halt und Schutz von Seiten der Eltern erhielten, sondern sie mussten, obwohl sie dazu entwicklungsmäßig selbst noch nicht in der Lage waren, Stütze für ihre Eltern sein, sich von ihnen in die Pflicht nehmen lassen und deren Frustrationen und Schuldzuweisungen ertragen, wenn sie der Verantwortung nicht gewachsen waren.

Was in dieser Lebenssituation notwendig war und meist fehlte: Krisenintervention, Entlastung der Kinder, Beratung der Eltern, Schutz vor Aggression und Gewalt, Ermutigung und Zuspruch, Verlässlichkeit, finanzielle Unterstützung, Lernbegleitung und Nachhilfe, Geborgenheit, Nähe, stabile Beziehungen, Trauerbegleitung, verlässliche Rückmeldung, Beratung bei konkreten individuellen Problemen sowie der Blick auf Zukunftsperspektiven.

Existenzanalytische Begleitung als Hilfe zur Teilnahme am Leben

Da es meist nicht um ein konkret zu lösendes oder zu bearbeitendes Problem ging, sondern die Kinder durch die familiären Rahmenbedingungen in eine unausweichliche und unabänderliche Lebenssituation gestellt waren, die es durchzustehen galt, nahm existenzanalytische Begleitung den größten Raum in meiner Begegnung und Beschäftigung mit den Kindern ein.

Durch das Nachbarschaftsverhältnis war es für mich einfach, mit Eltern ins Gespräch zu kommen. Im Laufe der Zeit lernten wir einander immer besser kennen und es entstand ein von Wohlwollen geprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl auf dessen Basis es mir folglich möglich war, die Kinder in ihrem Vertrauen in die Welt zu stärken (1. GM), ihnen eine stabile Beziehung anzubieten (2. GM), sie in der Entwicklung ihres Selbstwerts zu unterstützen (3. GM) und mit ihnen Möglichkeiten zu erarbeiten, wie sie sich passend in die Gemeinschaft einbringen können (4. GM).

Konkrete Umsetzung: Das Kinderförderungsprojekt (KIF) Neusafenu

Beim Versuch zu helfen ging es vorrangig darum, die Situation der Kinder als gegeben anzunehmen und mitzutragen, ihnen teilnehmend an ihrer Lebenssituation, Raum, Halt und Schutz zur Verfügung zu stellen (1. GM), mir für sie Zeit zu nehmen, mich einzufühlen und die Beziehung verlässlich zu halten (2. GM), ihnen mit Achtung und Respekt gegenüberzutreten (3. GM) und mit ihnen zu überlegen, was sie machen wollten (4. GM). Das forderte von mir zu allererst, dem Abgründigen der menschlichen

Existenz standhalten zu können und den Kindern über einen langen Zeitraum hinweg zur Verfügung zu stehen. Durch das konkrete Miterleben der Lebenssituation meines dreijährigen Nachbarskindes erfolgte mein Entschluss, aus unverbindlichem Helfen ein Projekt zu gründen. Die Entwicklung und Entstehung des *Kinderförderungsprojekts Neusafenu (KIF)* geschah in Form einer sinnvollen Antwort auf die Anfrage des Lebens, in die ich mich gestellt sah. Im Laufe von 20 Jahren nahmen etwa 100 Kinder im Alter zwischen vier und 14 Jahren sowie zahlreiche Betreuungs- und Begleitpersonen am Projekt, das mir zum ganz persönlichen Anliegen wurde, teil. Zahlreiche Nationalitäten bzw. Volksgruppen waren vertreten: Georgien, Ossetien, Armenien, Weißrussland, Tschetschenien, Afghanistan, Kurden, Rumänien, Ungarn, Albanien, Kosovo, Bosnien, Türkei, Österreich, Aserbaidschan, Dagestan, Mongolei, Ukraine, Italien, Indien und Vietnam.

Ein an meine Wohnung angrenzender Abstellraum wurde von der Stadtgemeinde für das Projekt adaptiert. Es gab wöchentliche **Basistreffen**, zu denen die Kinder im Alter von 4–14 Jahren sich selbst zuteilten (Vorgabe: max. fünf Personen pro Gruppe, Dauer: eine Stunde). Zwei bis drei solcher Einheiten bot ich pro Woche an. Zusätzlich machten wir **Ausflüge** während der Ferien (z. B. Eislaufen, Schwimmen etc.), an denen, je nach Anzahl der zur Verfügung stehenden Begleitpersonen, auch mehrere Kinder teilnehmen durften. Die **Ferienerebnistage Neusafenu** fanden im Zeitraum Juli und August statt (Dauer: 4 Wochen, personell und finanziell unterstützt von der Stadtgemeinde Hartberg). Punktuell gab es mit einigen der älteren Kinder **KIF-Teamsitzungen** zur Besprechung der notwendigen Tätigkeiten und zur Pflege der Beziehungen untereinander.

Der Öffentlichkeit bot ich ein Konzept, wie der Gewalt gegenüber bzw. unter Kindern und der Vereinsamung von Kindern entgegengewirkt werden und Integration gefördert werden kann. Die *Vinzenzgemeinschaft Hartberg* erklärte sich bereit, das Projekt finanziell zu unterstützen, in weiterer Folge auch die *Stadtgemeinde Hartberg*, der *Lions Club Hartberg* und der *Lions Club International*.

Es wurde eine Basis geschaffen, damit die Kinder mit sich selbst und der Welt vertraut werden konnten. Ich hatte Alternativen zu den von den Kindern üblicherweise eingesetzten Copingreaktionen anzubieten und war berührt davon, wie die Kinder diese Angebote annahmen. Darüber hinaus konnte immer wieder der Weg zum Ausdruck ihrer sozialen und interkulturellen Kompetenzen geebnet werden. Die Durchführung sowie das Gelingen des Projekts stützten sich in erster Linie auf die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Kinder: Sie gestalteten, entschieden mit, wählten aus, brachten sich ein. Sie organisierten sich

in gewissem Sinne selbst und erinnerten einander an die Termine für die Treffen und Ausflüge.

Indem ich mein Können einbrachte, wurde das Dasein-Können des Kindes gestärkt (1. GM). Der Wert und die Wichtigkeit der Hilfe waren aus der Situation heraus deutlich wahrnehmbar (2. GM). Aus Respekt vor der Eigenständigkeit und der Autonomie des Kindes wurde immer wieder gut darauf geachtet, dass die Hilfe passend und begrenzt eingesetzt wurde (3. GM). Die Hilfe erfolgte in immer wieder neuer Abstimmung mit den Vorstellungen der Kinder, damit ein sinnvoller Zusammenhang von beiden Seiten her erkannt werden konnte (4. GM).

Es hatte sich bewährt, sich beim Helfen weder von Eltern noch von Kindern noch von der Öffentlichkeit drängen zu lassen. Die *Personale Positionsfindung* (Längle 1994) eignete sich gut dazu, um (angemessenen) zeitlichen Raum zwischen dem Angesprochenensein und dem Helfen entstehen zu lassen. Durch das Schaffen dieses Raumes wurde nicht nur die Person des Helfers aktiviert, sondern es zeigte sich auch die Situation selbst klarer. Dadurch konnte oftmals verhindert werden, dass der/die Helfende für das Ausleben individueller Psychodynamik funktionalisiert wurde. Für Betreuungspersonen war wesentlich, sich selbst und das Kind als Person wahrnehmen zu können, Mut, sich auf die Situation einzulassen, Vertrauenswürdigkeit im Umgang mit Erfahrenem, Beziehungsfähigkeit, Verweilen-Können in traurigen und/oder von Verzweiflung und Aussichtslosigkeit geprägten Situationen, Trauer als „lebensspendenden Prozess“ sehen zu können und den Mut zu haben, sich darauf einzulassen, Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber der eigenen Person und gegenüber den Kindern sowie die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz und des Erfassens des gemeinsamen Bezugsrahmens „wofür es gut ist“.

Im *Kinderförderungsprojekt (KIF)* ging es darum, mit den Kindern gemeinsam „auf dem Weg“ zu sein, mit ihnen zu schauen, was sich zeigt und was werden kann, es ging um die „Werdemöglichkeit der Person“, und dabei gemeinsam mit ihnen schwierige Wegstrecken auszuhalten (*Einstellungswerte* erarbeiten) und in Krisen für sie da zu sein. Es ging darum, sie zu unterstützen und ihnen durch Begleitung und Beratung bei der Entscheidungsfindung zu helfen. Die einzelnen Programmpunkte und die Auswahl der Aktivitäten entstanden aus dem Erkennen der jeweiligen Lage, der Überlegung, was nötig ist, dem Sammeln von Ideen sowie dem Schaffen von Möglichkeiten, dies in der Praxis umzusetzen.

Im Folgenden werden einige der Themen und Inhalte beschrieben und die Art, wie sie im Projekt aufgegriffen wurden.

Angst und Mut

Vertrauen braucht Mut. Es gilt, die Angst zu überwinden. Im *KIF* war das Ringen um Mut u. a. bei Ausflügen ins Schwimmbad zu beobachten. Von außen war bei waghalsigen Sprüngen ins Wasser oder beim Schwimmenlernen wahrnehmbar, wie die Kinder Stück für Stück die Welt ein wenig mehr eroberten und sich zu eigen machten.

Mut bewiesen Kinder auch immer wieder, wenn sie sich dafür entschieden, mir Abgründiges aus ihrem Leben mitzuteilen. Durch das Aushalten der erzählten Situation (Nachfragen, Raum-geben, Sein-lassen, Da-bleiben, Beziehung-halten, Betroffenheit-zeigen, respektvolle Haltung-einnehmen) zeigte sich den Kindern, dass es möglich ist, die Situation auszuhalten, auch anzunehmen (Beschreiben-lassen, ins Leben Mit-herein-nehmen) an Stelle der im Alltag häufig gehörten Sätze wie: „Aber das ist ja nicht so schlimm.“ „Besser, wir reden nicht darüber.“ „Das gibt’s ja nicht.“ „Da hast du etwas falsch wahrgenommen / falsch verstanden.“ „Das kann ich mir gar nicht vorstellen / gar nicht glauben.“ Es brauchte eine annehmende mittragende Haltung, statt Ersatzwahrnehmung anzubieten, statt die Wahrnehmung des Kindes zu manipulieren, sie in Frage zu stellen. Daraus ergab sich oft die Möglichkeit, den Blick auf die Zukunft zu weiten.

Vor kurzem fragte ich Z, heute 24 Jahre, was vom *KIF* für sie den größten Eindruck hinterlassen hätte. „Spontan gesagt, dass man mit dir über alles reden konnte, auch über die Dinge, die man zu Hause nicht ansprechen durfte“, war ihre Antwort.

Den Kindern sollte vermittelt werden: Es ist „okay“, Angst zu haben. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern etwas zu tun, obwohl man Angst hat. Die Kinder motivierten einander und orientierten sich am Vorbild: „Was der/die kann, kann ich auch!“

Durch die Regelmäßigkeit der Gruppentreffen erhielten die Kinder ein gewisses Gefühl von Sicherheit. Bedürftigkeit konnte somit rasch wahrgenommen und aufgegriffen werden. Dadurch wurden Eltern und Behörden (insbesondere das Jugendamt) hellhöriger auf die Lebenssituation der Kinder (u. a. auch durch Beiträge im Regionalteil der *Kleinen Zeitung*) sowie oft auch aktiver in ihren Hilfestellungen.

Umgang mit Zeit, Nah-Sein, Beziehung gestalten, Abschied und Trauer

Gemeinsame Zeit zielte auf das „wie“ des Umgangs, sie war nicht im Sinne von Leistung ergebnisorientiert. Es

ging darum, „personal anwesend“ zu sein. Wir hielten und pflegten die Beziehung zu den Kindern. Eine Ferialpraktikantin, die gerade die Ausbildung zur Volksschullehrerin absolvierte, bemerkte dazu: „Was ich an deinem Projekt so außergewöhnlich finde ist, dass es so ‚am Kind orientiert‘ gestaltet wird, das gefällt mir.“ Wir Betreuungspersonen waren in der Lage, Nähe zu mögen, aufzusuchen und zuzulassen („Wärme und Zuwendung bekommen“). Wir achteten dabei gut auf unser eigenes Mögen. Neben der unmittelbaren Beziehungsqualität untereinander widmeten wir die Zeit einer „Werteerziehung“. Es zeigte sich, dass Kinder geprägt waren von den Werten, die in der jeweiligen Familie gelebt wurden. Diese galt es zu respektieren und in der Gruppe, wenn möglich, lebbar und erlebbar zu machen.

Im Erschließen eines tieferen Bewusstseins für Werte orientierten wir uns an den Wertekategorien, wie sie V. E. Frankl beschrieben hat, den Erlebniswerten, den schöpferischen Werten und den Einstellungswerten. (vgl. Frankl 1987)

Erlebniswerte: Bei Ausflügen in diverse Bäder und Thermen, Geburtstagsfeiern, Meditationen (Fantasieereisen), Gutenachtgeschichten, gemeinsamem Essen, Partys, Tierpark- und Museumsbesuchen, beim Besuch des Barfußparks sowie beim Eislaufen konnten die Kinder erfahren: Was aus der Welt auf mich zukommt, ist mir wertvoll, ich erlebe es als gut oder schön, es berührt mich, gibt mir Wärme, ich kann es genießen, es bereichert mich.

Schöpferische Werte: Beim Anfertigen diverser Werkstücke (Schmuck, Taschen etc.), Verschenken von Glückwünschen, Versorgen von Haustieren, Bau eines Staudamms, kreativen Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien, bei der Teilnahme am Judo-Anfängerkurs und an BMX-Rennen, der Körperbemalung sowie der Gruppenraumgestaltung konnten die Kinder erfahren: Durch mich kommt etwas Wertvolles in die Welt, das sowohl für mich als auch für andere wichtig ist, sodass die Welt besser und reicher wird. Es erwächst aus meiner Kreativität, wird von mir erzeugt / geschaffen. Dies kann geschehen, indem ich „ein Werk schaffe“ oder „eine Tat setze“, dadurch kann ich etwas in der Welt verändern.

Einstellungswerte: Gerade dann, wenn die Situation eines Kindes ausweglos erschien, tauchen Fragen auf, wie: „Warum und wie können Eltern so etwas mit ihrem Kind machen?“ oder „Welche Art von Behinderung hat dieses Kind?“ „Was genau geht in dieser Familie vor, dass das Kind so verstört ist?“ Meist

waren diese Fragen nicht zu beantworten. Im Grunde genommen war es für uns Betreuungspersonen auch nicht wichtig / wesentlich, die Hintergründe zu kennen. Es zählte, *was* wir sahen und *wie* wir es sahen. Das war ausschlaggebend dafür, wie unsere Antwort darauf ausfiel. Es galt herauszufinden, was in dieser Situation *trotzdem* noch möglich war. Erst in dieser Haltung konnte die Arbeit an Einstellungswerten beginnen: Wenn ich unausweichlichen und unabänderlichen Situationen gegenüberstehe, bleibt mir immer noch *eine* Freiheit, die Freiheit nach innen hin. Indem ich mich frage, ob ich es tragen kann und ob ich auch bereit bin, es zu tragen, eröffnen sich Räume für Möglichkeiten, wie ich damit umgehen kann und eine Perspektive auf die Zukunft hin, für wen ich es tragen will. Darin zeigen sich die Würde und die Einzigartigkeit der Person. Diese kommen immer erst dann zum Tragen, wenn vorher alles Mögliche getan wurde, um die Situation zu ändern.

Wesentliche Werte lassen sich weder lehren, noch vorschreiben, noch aufdrängen, sie mussten von jedem Kind für sich selbst gefunden werden. Durch Vorleben (z. B. respektvolle Haltung gegenüber Schwächeren) und darüber Sprechen kamen Prozesse in Gang und wurde das Kind darin gefördert, offen für Neues zu sein und Fragen zu stellen. Den Kindern wurde die Möglichkeit geboten, sich vom Leben berühren zu lassen, sich selbst, der Welt und den anderen zu begegnen. Wo ein Wert empfunden wird, kann sich Kultur entwickeln. Durch die vielen unterschiedlichen kulturellen Einflüsse wurde im KIF eine lebendige „Kultur der Offenheit“ gelebt. Auftauchende traditionelle Haltungen wurden hinterfragt und auf ihren aktuellen Wertgehalt überprüft.

Sehr häufig waren wir als Betreuungspersonen konfrontiert mit Trauer (wenn etwas Lebenswertes verloren ging, etwas, woran das Kind hing). Nach dem ersten Schritt, wortlos mit dem Kind da zu sein, sich und einander in dieser Situation zu finden, erfolgte im zweiten Schritt Mitfühlen, Trost und Zuspruch zu geben. Indem wir für das Kind sorgten (Saft, Pflaster, Verband, Wunddesinfektion, Salbe, gemütlichen Ort zum Kuscheln suchen, Decke) konnten wir Zuwendung und Nähe geben. Schließlich suchten wir gemeinsam eine Möglichkeit, wie das Leben jetzt weitergehen könne, was sich ändern würde, was vom Wertvollen erhalten bleiben könne, dadurch konnte „es wieder gut werden“.

Am Schluss jedes Treffens wurde mit Gitarren- und Perkussionsbegleitung nach der Melodie von „Wer hat an der Uhr gedreht“ (Fred Strittmatter: *Paulchen Panther*) ein von mir textlich umgestaltetes Abschlusslied gesungen,

das darauf hinwies, dass unsere Beziehung auch über den Abschied hinaus bestehen bleibt:

„Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät? Ja, das heißt: Ihr lieben Leut’, mit dem KIF ist Schuss für heut’. Nächsten Samstag geht es weiter, das macht unser Leben heiter: Spielen, basteln, zeichnen, singen und beim Malen den Pinsel schwingen. Irgendwelche tollen Sachen werden wir ganz sicher machen. Auf die Leute freu’ ich mich, alle sehen: „Ich bin ich!“ Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät? Stimmt es, dass es sein muss, ist für heute wirklich Schluss? Heute ist nicht alle Tage, wir seh’n uns wieder, keine Frage – sicherlich!“

Selbstbild, Selbstwert

So-sein-dürfen braucht Grenzen, die als Betreuungsperson vorgelebt werden konnten (z. B. nicht ohne zu fragen in die Schultasche eines Kindes greifen oder nicht ohne zu fragen vom Teller eines anderen zu essen, körperliche Grenzen respektieren...). Diese Grenzen wurden besonders von Kindern, die zu Hause häufigen Grenzüberschreitungen ausgesetzt waren, vorerst meist als „seltsam“ empfunden:

D, 8 Jahre: „Bei uns zu Hause ist Schlagen normal. Innerhalb der Familie darf jeder jeden schlagen.“

S, 11 Jahre: „Bei uns zu Hause braucht man nicht fragen. Man nimmt sich vom anderen, was man will.“

Es ging darum, die Lust auf das Eigene und Einzigartige zu wecken. Indem die Kinder diese Wertschätzung erfahren für etwas, was ihnen individuell eigen ist, konnten sie ein Bild von sich selbst, ein Selbstbild entwickeln. Dazu gehörte u. a. die klare, respektvolle Rückmeldung in Gesprächen. Sie wussten mehr und mehr um ihre eigenen Stärken und Schwächen Bescheid und erfuhren, dass sie damit in der Gruppe „sein konnten“. Somit war auch für sie ein Raum eröffnet, in dem sie sich und einander in ihrer Art annehmen und wertschätzen konnten.

Immer wieder berichteten Kinder aus asylsuchenden Familien, dass sie auf der Flucht andere Namen hatten, jetzt noch andere Namen haben als sie in ihrem Heimatland hatten, nach Erhalt der Niederlassung einen anderen Namen annehmen mussten oder ihr Name beim Asylantrag falsch eingetragen wurde. Der Name ist eng verknüpft mit der eigenen Person. Durch den Verlust seines Namens kommt dem Menschen ein Teil seiner Identität, seiner Unverwechselbarkeit abhanden und der Bezug zur Gesellschaft, in der er diesen Namen bekommen hat. Einer Person ihren Namen zu nehmen ist eine massive Entwürdigung und kann traumatisierende Auswirkungen haben. Das Kennenlernen anderer Kulturen und Religionen kon-

frontierte auch mit Themen wie Ehrenmord und Zwangsheirat. Nach dem Einholen von Informationen zu diesen Themen wurden Kontakte hergestellt, damit Kinder und Jugendliche Unterstützung bekommen könnten (z. B. durch die „Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie“). Von dieser Stelle erhielt ich auch die ermutigende Information, dass viele Betroffene, die in ihrem Leben eine österreichische Bezugsperson haben, es schaffen, sich zu wehren. Das könne ein/e Beratungslehrer/-in sein oder ein/e Nachbar/-in, wo die Mädchen gehört haben: „Du musst nicht gegen deinen Willen etwas machen.“ Diejenigen, die in ihrer Community eingesperrt werden, hätten kaum eine Chance. Generell konnten Besuche der Familie in wertschätzender Haltung von Kindern als „verbindend“ und für die Betreuungsperson des KIF als kulturelle Bereicherung wahrgenommen werden.

Beispiele für Auswirkungen der Selbstwertinduktion im Rahmen des KIF:

- Wenn ein grundsätzlich sehr schüchternes hübsches, stilles und in erster Linie zum Funktionieren erzogenes Mädchen im Rahmen eines Gesprächs in Gegenwart der Sozialarbeiterin und der Mutter von mir einfordert: „Du musst mit mir zum Elternsprechtag gehen. Ich brauche deine Hilfe.“
 - Wenn ein 12-jähriger Junge, der in der Hauptschule durch aggressives Verhalten aufgefallen war, zu seiner Lehrerin (nachdem sie ihn „Dickerchen“ genannt hatte) sagt: „Bitte sprechen Sie anders mit mir.“
 - V, acht Jahre, hatte selbst lange Zeit Schwierigkeiten, Grenzen zu akzeptieren. Eines Tages war sie völlig empört über Kinder im KIF, die wiederholt ermahnt werden müssen: „Birgit, könntest du mit denen eine eigene Gruppe machen, damit sie Regeln einhalten lernen? So kann man nicht miteinander spielen!“
 - Beim Überlegen, was wir in der nächsten Einheit machen könnten, ruft E, zehn Jahre, begeistert aus: „Basteln wir Nikoläuse!“ Dann überlegt sie kurz und fügt hinzu: „Mein Nikolaus wird ohne Kreuz auf der Mütze, weil ich bin muslimisch.“
 - N, zehn Jahre, steht vor dem Spiegel und versucht sich im Styling seiner Frisur. Da wir im Weggehen sind, frage ich ihn: „Bist du fertig oder wird da noch was?“ N antwortet leise, wie aus einer anderen Welt kommend, völlig in seiner Tätigkeit versunken: „Wird da noch was.“
- Die Kinder waren aufmerksamer darauf, wie sie miteinander umgingen. Statt dem „Recht des Stärkeren“ gab es immer mehr Achtung und Wertschätzung untereinander.

Gespür

Für die Gewissensschulung wurde das Kind als Person gesehen und ernst genommen. Es wurde mit Respekt für sein Eigenes und für sein Empfinden behandelt. Ebenso waren eine Auseinandersetzung mit dem Gespür der Eltern notwendig (auch mit Traditionen) sowie das Mitteilen des eigenen Gewissens. Kinder orientierten sich am Vorbild der Erwachsenen. Zusammenkünfte waren ein Raum, in dem die Kinder aufgefordert und angeleitet wurden, ihrem eigenen Gespür „auf die Spur zu kommen“, es ernst zu nehmen, in seiner Bedeutung zu erkennen und ihm zu folgen. Dadurch konnten sie nach und nach immer stärker zu sich selber stehen und sich selbst Freund und Beschützer werden. Es war wesentlich, sie immer wieder in die Eigenverantwortung zu holen, was u. a. sehr anstrengend für sie sein konnte und einmal mit der genervten Aussage: „Du bist immer so provokant!“ kommentiert wurde. Wo diese Eigenverantwortung den Kindern noch nicht möglich war, gab es die Möglichkeit, sich auf Rituale, Traditionen und Regeln zu beziehen. Eine Grundregel im KIF war, dass bei respektlosem und somit unpassendem Verhalten (bzgl. der Ausrichtung auf sich selbst und auf die Gruppe) ein Punkt vergeben wurde und das Kind nach drei erhaltenen Punkten die Gruppe verlassen musste, nächstes Mal jedoch gerne wieder kommen und dabei sein durfte. Die Kinder entwickelten daraufhin großen Ehrgeiz zu erkennen und einander darin abzustimmen und aufzuklären, was gerade „passend“ ist. Dazu kam auch, dass in ihnen Bilder entstanden, die sie dann selbst zur Erklärung von Situationen verwendeten:

Telefongespräch mit A, zwölf Jahre. Ich sitze im Zug, ein paar Reihen vor mir sitzen einige Jugendliche, die, mit Rucksäcken und Schlafsäcken ausgestattet, offensichtlich auf dem Weg zu einem Musikfestival sind und durch lautstarke Unterhaltung immer wieder unser Gespräch stören. A fragt: „Was ist denn da los?“ Ich beschreibe ihm die Situation. Darauf A: „Da kann wohl jemand seinen Raum nicht halten.“

Ein 16-jähriger Junge beschrieb mir, wie er das Entgleiten in die Psychose erlebt („... wie in einer Glaskugel, die mich mitnimmt nach oben ins Weltall...“). Nach vielen Gesprächen über seine Orientierungslosigkeit (die ihm viel Schaden und Leid einbrachte) und seine Entfremdung von mir in diesen Situationen antwortete er auf meine Frage, ob er nun wahrnehmen könne, wann er sich nicht mehr in der Realität befinde: „Ja, das ist immer dann, wenn du für mich seltsam wirst.“

Kindern, die in erster Linie auf Funktionalität hin erzogen wurden, fiel es schwer, den Weg zum Gewissen / zum

Gespür zu finden. Sie waren vorerst beim Über-Ich: „Das tut man so“, „das tut man nicht“. Auch das *KIF* musste immer wieder in Abstimmung mit der Realität gebracht werden, damit die Arbeit lebendig und authentisch blieb und nicht ins Funktionale abglitt. Es war wesentlich, Möglichkeiten zu sehen und anzusprechen, Türen zu öffnen und die Kinder dazu zu ermutigen, ihr Leben selbstbestimmt zu leben, indem sie ihre Werte verwirklichten und Entscheidungen trafen, die sie vor ihrem Gewissen verantworten konnten. Dazu gehörte auch, mit den Kindern gemeinsam Fremdem offen zu begegnen, das Bereichernde daran zu entdecken und es schließlich in das eigene Leben zu integrieren. Das „Sich-ausprobieren-können“ im Rahmen des *KIF* und das Entdecken und Erwerben eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten führte dazu, dass die Kinder ihren eigenen Ausdruck fanden, den sie in ihrem alltäglichen Leben auf die ihnen einzigartige Art und Weise umsetzten.

Gegenwind

Es gab immer wieder Situationen, in denen die Arbeit im *KIF* an ihre Grenzen geriet.

Sozialer Umgang innerhalb der Familie

Die Kinder wurden durch die familiäre Situation immer wieder in Copingreaktionen gedrängt, die sich trotz Interventionen durch das *KIF* verfestigen konnten (z. B. Suchtproblematik). Auf das Verhalten der Eltern einzuwirken war in diesem Zusammenhang nicht oder kaum möglich, manchmal konnte eine *Initialzündung* erfolgen. Indem wir beim Jugendamt oder bei Mitarbeiter/-innen des Jugendzentrums immer wieder auf konkrete Missstände hinwiesen, konnte manchmal erreicht werden, dass verstärkt Hilfe von außen angeboten wurde.

Derbheit, Respektlosigkeit und Ignoranz im sozialen Umfeld der Kinder

Immer wieder wurde und wird es (auch in Institutionen wie Jugendamt oder Schule) als Schwäche oder als Erziehung zur Schwäche angesehen, wenn auf Bedürfnisse der Kinder eingegangen wird und diese ernst genommen werden. Im Umfeld der Kinder existierten Meinungen und Haltungen wie „Was einen nicht umbringt, macht einen nur härter!“, oder: „Wir haben schon ganz andere durch die Hauptschule gebracht.“ Auf die Anfrage, ob ein muslimisches Mädchen zum Mittagessen in der Ganztageschule statt Schweinefleisch eine Alternative bekommen könnte, lautete die Antwort der Direktorin: „Nein, sie soll eben mehr Salat oder Beilage essen.“ Kommentar

des Horterziehers dazu: „Da werden wir nicht viel herumscheißen.“ Durch das Knüpfen von Kontakten und das Aufnehmen von Gesprächen sowie durch das Vorleben einer wertschätzenden Haltung dem Kind gegenüber konnten einige dieser Stöße gemildert werden und das Kind konnte zumindest in unserer Gegenwart Wertschätzung empfinden.

Erziehung auf das Funktionale hin als Wahl der Problemlösung

Die *personale Begegnung* steht im Widerspruch zur von Jugendamt und Schule bevorzugten Erziehung des Kindes auf das Funktionale hin (erschwert diese mittlerweile sogar). Somit wird sie des Öfteren als *unsinnig* und *wenig zielführend* abgetan, da mit Hilfe von Verhaltensanleitungen, Manipulation oder Ausüben von Druck *das Problem des störenden Kindes* oft schneller gelöst wird (jedoch keineswegs nachhaltiger und immer mit der Folge einer neuerlichen Verletzung des Kindes). Das Kind wurde von Seiten der Behörden dazu gebracht, sich an die gegebenen Bedingungen anzupassen und die erwünschten Leistungen zu erbringen, wenn auch meist nur kurzfristig. Eine Zusammenarbeit mit diesen Institutionen war also nur begrenzt möglich.

Interventionen von Seiten des Jugendamts

Bei Interventionen von Seiten des Jugendamts steht die Person des Kindes nicht im Vordergrund. Es geht um die Erfüllung des *sozialen Auftrags* und um die *soziale Anpassung* des Kindes, nicht um dessen *Persönlichkeit an sich* oder um das Hinführen zur Eigenverantwortung. Wir erlebten, dass Gefühle grundsätzlich, im Gegensatz zu vernunftgesteuertem Handeln, als Schwäche angesehen wurden (sowohl in Form von spontan geäußelter als auch in Form von integrierter Emotion). Breit angelegte Beobachtungen und somit (nicht nur punktuelle) Wahrnehmung der familiären Situation waren aus organisatorischen Gründen für die Sozialarbeiter/-innen nur selten möglich oder umsetzbar. Oftmals erlebte ich von ihrer Seite her die Haltung: Was das Jugendamt nicht weiß, existiert nicht, daher kein Handlungsbedarf. Meldungen wurden gereiht, Meldungen aus der Nachbarschaft wurden im Gegensatz zu Meldungen von Schule oder Hort kaum ernst genommen. Es bestand eine große Scheu, sich personal zu zeigen sowie das offensichtlich einzuhalten Gebot, sich emotional keinesfalls auf die Situation des Kindes einzulassen. Da folglich keine personale Begegnung stattfand, konnte *das Wesentliche* nicht erkannt werden. Somit wurden bzgl. der Folgemaßnahmen immer wieder Entscheidungen getroffen, die am Kern der Sache vorbeigingen und sich im Nachhinein im Hinblick auf

eine positive Entwicklung des Kindes als Fehlentscheidungen zeigten. Durch die fehlende empathische Haltung wurden Kinder und Eltern als Objekt wahrgenommen und behandelt, was weitere Verletzungen zur Folge hatte. Auf das Kind direkt wurde (vielleicht aus rechtlichen Gründen) kaum Einfluss genommen, die Intervention erfolgte über die Erziehungsberechtigten. Das Kind an sich wurde nicht als eigenständige ernstzunehmende Person betrachtet, sondern als „Besitz des Erziehungsberechtigten“, für den (von diesem) Verantwortung übernommen und gesorgt werden musste. Kategorisierung erfolgte anstelle von *Phänomenologischer Schau*. Bedürfnisse des Kindes wurden nicht aus dem Dialog mit dem Kind heraus wahrgenommen, es herrschte ein bereits fertiges Wissen darüber, welche Bedürfnisse ein Kind hätte und welche zu erfüllen wären. Ziel der Gespräche war nicht, herauszufinden, was in der Situation *gut* und *sinnvoll* wäre, vielmehr lag bereits ein Plan vor, der ausgeführt werden sollte, zu dem die Eltern oder Jugendlichen überredet werden mussten. Druck, Manipulation, Verdrehen von Zusammenhängen und / oder Schüren von Ängsten wurden als Mittel eingesetzt, um Eltern oder Kinder „auf Kurs“ zu bringen. Ihnen wurde suggeriert, dass sie die betreffende Maßnahme eigentlich selbst wollten oder vorgeschlagen hätten, was Verständnislosigkeit, Verwirrung, Aggression und / oder oftmals Verstörung und Selbstentfremdung, jedenfalls aber Verunsicherung und Hilflosigkeit der Betroffenen und die dazu gehörigen Copingreaktionen zur Folge hatte. Konnten oder wollten Eltern die Verhaltensanleitungen der Sozialarbeiter/-innen nicht befolgen, passierte es immer wieder, dass als Konsequenz Kindern die Unterstützung entzogen wurde oder damit gedroht wurde, dies zu tun, was, über langen Zeitraum als Druckmittel eingesetzt, zum Zuwachs an Ängsten und innerfamiliären Spannungen auf Kosten der Kinder führte. Folglich bedeutete es: Je weniger Erziehungsberechtigte bereit oder in der Lage waren, mit Sozialarbeiter/-innen zu kooperieren (was oft korrelierte mit dem Ausmaß ihrer psychischen Bedürftigkeit und Beeinträchtigung), desto weniger Chance hatte das Kind auf Unterstützung von Seiten des Jugendamts. Ein Kind, dessen Eltern Hilfestellungen verweigerten, hatte auch kein Recht auf diese, außer die Eltern machten sich nachweisbar strafrechtlich schuldig. Kinder, die aufgrund der psychischen Beeinträchtigung der Eltern besonders bedürftig und in Not waren, wurden daher immer wieder von der Jugendwohlfahrt allein gelassen. Durch das Sichtbarwerden und das Sichtbarmachen dieser Situationen unsererseits kamen Sozialarbeiter/-innen in Bedrängnis, da sie einerseits den öffentlichen Auftrag hatten, sich um derartige Missstände zu kümmern, es ihnen aber gesetzlich, strukturell und

vermutlich auch inhaltlich nicht möglich war, adäquat auf die Situation einzugehen. Zu den ohnehin schon schwierigen beruflichen Anforderungen begegnete ihnen dieses Phänomen als zusätzliche und unlösbare Belastung und Überforderung, gegen die sie sich (oftmals mit Hilfe von Copingreaktionen) zur Wehr setzten, oft wiederum auf Kosten der Kinder. Wenn die Familiensituation für das Kind nicht mehr zumutbar erschien, war hin und wieder Kontaktaufnahme von Seiten des *KIF* zum Jugendamt notwendig (größtenteils mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten). Oben beschriebene Vorgehensweisen hatten allerdings immer wieder zur Folge, dass dadurch langjährig aufgebautes Vertrauen zu Eltern und / oder zu Kindern innerhalb kürzester Zeit zerstört wurde und die Kinder von Seiten des Jugendamts schließlich ebenso alleine gelassen wurden. Dass wir uns schließlich seltener an diese Institution wandten, wurde von deren Seite positiv aufgenommen, da sie der damit einhergehenden Überforderung somit weniger ausgesetzt waren.

Anfallende Betreuungskosten

Ein Projektentwurf zur Betreuung der Kinder in größerem Rahmen (gemeinsam entwickelt mit einer Sozialarbeiterin) wurde von der Stadtgemeinde aus Kostengründen abgelehnt. Nachdem von unserer Seite immer wieder interveniert wurde, bekamen wir schließlich einen Raum für die Kinder zur Verfügung gestellt und, über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren, Praktikant/-innen für die Gestaltung von Sommer-Ferienerlebnistagen.

Wettbewerbe, Vergleichen und Übernahme von Funktionen

Wettbewerbe oder zu erfüllende Aufgaben (z. B. im *KIF-Team*) waren oft zum Scheitern verurteilt. Die Kinder fühlten sich rasch funktionalisiert und ihrer Entscheidungsmöglichkeiten entmachtet. Durch das noch nicht gefestigte Selbstwertgefühl wurde das Vergleichen oft zum psychischen Überlebenskampf und es folgte eine Welle von Copingreaktionen. Mit großer Aufmerksamkeit darauf konnten wir die Dynamik meistens rasch wahrnehmen und schon in der Entstehungsphase bremsen sowie durch offenes Ansprechen und Ausgleichen der Bedürftigkeit wieder zur Ruhe bringen.

Zusammenfassung und Rückblick

Im Rahmen des *Kinderförderungsprojekts Neusafenu* machten die Kinder bei gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen Erfahrungen, wie Zusammenleben gut und bereichernd gelingen kann. Sie erlebten Vertrauen sowie

stabile Beziehungen und erlernten Ausdrucksmöglichkeiten, um sich in passender Weise in die Gemeinschaft einzubringen. Sie übten, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit denen der anderen abzustimmen und gemeinsam an einem Vorhaben zu arbeiten. Mit der Zeit war es den Kindern immer besser möglich, Grenzen zu akzeptieren, ohne sich dadurch bedroht zu fühlen. Somit hatten sie die Möglichkeit, konfliktaffine Verhaltensweisen abzulegen und soziale, speziell auch interkulturelle Kompetenzen zu erwerben. Das Leben kam ins Fließen. Nach außen hin war wahrnehmbar, dass die Kinder immer mehr einander zuhörten, ihre Gefühle verbalisieren und sich verständlich machen konnten, für sich selbst einstanden, den anderen rücksichtsvoll und mit Wohlwollen begegneten, dialogfähig waren, Konflikte konstruktiv aushandelten und sich in ihrem Tun mit ihrer Umgebung abstimmten. Weiters hatten sie im Projekt, speziell in der Gestaltung der *Ferienlebnistage*, gemeinsame Ziele, die der Mithilfe aller bedurften. Sie hatten eine positive Zukunftsperspektive z. B. durch die Möglichkeit, eine höhere Schule zu besuchen und erfolgreich zu absolvieren oder durch eine bestandene Führerscheinprüfung. Manche Kinder wurden in ihrer Persönlichkeit so gefestigt, dass sie schließlich den anderen Vorbild sein konnten, indem sie leitende Positionen innerhalb des Projekts übernahmen. Das Verständnis der Projekthalte und die notwendige Haltung dafür waren verinnerlicht, somit waren sowohl die Kommunikation untereinander als auch die Zusammenarbeit einfach und problemlos. Die dadurch folgende Anerkennung von Seiten der Öffentlichkeit motivierte sie außerdem dazu, ihren Lebensweg in diesem Sinne weiterzugehen.

Es war möglich, den Kindern auf ihrem Lebensweg passende Ausrüstung, geeignetes Werkzeug und einen Kompass für die eigenverantwortete Gestaltung ihres Lebens innerhalb ihrer Familiensituation mitzugeben und sie ein Stück in ihrer Reifung zu begleiten. Was sie letztlich daraus machten, ob sie den Lebensumständen gewachsen sein werden und was daraus entsteht, liegt nicht mehr in meinem Wirkungsbereich, fordert von mir ein Loslassen. In der Konfrontation mit dieser Begrenztheit ist neben der Freude am Entwicklungsprozess und über Gelungenes auch Demut gegenüber dem Leben und die Arbeit an meinen eigenen Einstellungen hilfreich.

Von Seiten der Öffentlichkeit (Schule, Jugendamt, Jugendzentrum, therapeutische Einrichtungen) kam immer wieder die Rückmeldung, dass Kinder, die am *KIF* teilnahmen, starke Persönlichkeiten seien, dass sie sich ausdrücken könnten wie Jugendliche oder junge Erwachsene.

Die „Person“ des Kindes kam zum Tragen. Kinder konnten sich in ihren Bedürfnissen vertreten und unter Berücksichtigung der jeweiligen Situation ins Leben einbringen. Darüber hinaus hatte das *KIF* nachhaltig positive Auswirkungen auf den Umgang der Siedlungsbewohner/-innen untereinander. Es fand mehr Dialog statt und weniger Gewalt untereinander. Laut Aussage eines zuständigen Beamten ging die Anzahl der polizeilichen Einsätze zurück. Den Kindern war die gewonnene und gestärkte Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit untereinander wichtig geworden und sie bemühten sich somit auch darum, sie zu erhalten. All das führte u.a. dazu dass das Projekt im Laufe der Zeit immer weniger notwendig wurde.

Literatur

- Frankl VE [1946] (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/M: Fischer, 4^o
- Längle A (1994) Die Personale Positionsfindung (PP). In: Bulletin der GLE 11, 3, 6–21
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift der Verfasserin:

Birgit Koller
 Sebastianplatz 2/4
 A–1030 Wien
 birgitkoller1@gmx.at

ERFAHRUNGSBERICHT

Wirkmächtigkeit der Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin

HELGA GRUBITZSCH UND KLAUDIA GENNERMANN

Der Erfahrungsbericht von Helga Grubitzsch zeigt, wie die Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin von einer Teilnehmerin erlebt wurde und welche Wirkungen sie in ihrem Leben entfaltet hat. Der Kommentar von Klaudia Gennermann beleuchtet die strukturellen und inhaltlichen Vorgaben des Curriculums der GLE-D im Hinblick auf den vorgestellten Entwicklungsprozess. So kann die Wirkmächtigkeit der Ausbildung aus verschiedenen, sich ergänzenden Perspektiven deutlich werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ausbildung, Erfahrungsbericht, existenzanalytische Beratung, Wirksamkeit, Selbsterfahrung

PROGRESS REPORT

Effectiveness of training for existential analytical counselor

Grubitzsch's progress report shows how she experienced the training for existential analytical counselor and which effects it took on her life. Gennermann's commentary illuminates the structural and content related specifications of the GLE-D curriculum with regard to the presented process of development. In this manner, the effectiveness of training can become apparent from different complementary perspectives.

KEYWORDS: training, existential analytical counseling, effectiveness, self-experience

Auf der Jahrestagung der GLE-D 2016 („Das Eigene leben. Der Weg vom Müssen zum Wollen.“) stand der Punkt „Was hat die Ausbildung in meinem Leben bewirkt?“ auf der Tagesordnung. Ich habe dort von meinen Erfahrungen gesprochen und gebe sie in dem folgenden Bericht etwas ausführlicher wieder.

Anziehungskraft der Ausbildung

Die Ausbildung zur existenzanalytischen Beraterin habe ich bei einem Vortrag von Christoph Kolbe kennen gelernt, und ich wusste sofort: Das ist meins, da will ich hin. Bei dem Erstgespräch war ich mir noch nicht sicher, ob ich die langen Samstage gesundheitlich durchstehen könnte. Ich war damals noch von vorangegangenen Krankheiten und einer Trennung von meinem Freund geschwächt. Deshalb vereinbarte ich eine Art „Probetraining“ mit der Möglichkeit, nach den ersten zwei Wochenenden noch aussteigen zu können.

Ich bin geblieben. Die Ausbildung hat mich von Anfang an so fasziniert und so viele Einsichten freigesetzt, dass genügend Kraft in mir wuchs. Und nicht nur das – die innere Kraft und die Lust, mehr über Logotherapie und Existenzanalyse zu lernen, hat mich seitdem nicht mehr verlassen. Nach dem theoretischen Teil des Fachspezifikums habe ich noch die „Supervision und Coaching“-Fortbildung abgeschlossen. Heute mache ich Beratung, Coaching und Supervision in eigener Praxis und begleite Einzelselbsterfahrungen von Auszubildenden in Delegation. Es erfüllt mich, diese Arbeit zu tun.

Was ist Helga hier widerfahren?

Mit den Worten der Existenzanalyse ausgedrückt hat sie über die persönliche Auseinandersetzung mit sich und der Welt (in diesem Fall die Inhalte und die Bedingungen der Ausbildung) Sinn erfahren. Der Sinn konnte sich entfalten, da in der Ausbildung ihr „persönliches Erleben und Empfinden, eigene Stellungnahmen und persönliche Werte einbezogen“ wurden (Längle 2013, 21). Im Laufe der Ausbildung konnte durch die Vermittlung der theoretischen Inhalte zunehmend bewusst werden, dass die erlebte Erfüllung ein Ergebnis des Austausches mit der Welt (Ausbildungsthemen, Ausbildungsgruppe) und des inneren Austausches mit dem Selbst war (Einzelselbsterfahrung). Diese Verknüpfung von außen und innen wurde durch die strukturellen Vorgaben der Ausbildung unterstützt.

Die Wechselwirkung von Theorievermittlung, praktischem Gruppengeschehen und reflektierender Einzelselbsterfahrung schärft den Blick auf die Interaktion von inneren Vorgängen des Erlebens und daraus resultierendem Handeln und Entscheiden im Austausch mit der Welt. Diese Schärfung ermöglicht einen Umgang mit der Welt, der in einer subjektiv als Erfüllung erlebten Qualität des Lebens mündet.

Diese erlebte Erfüllung kennzeichnet im existenzanalytischen Verständnis den existenziellen Sinn, der eine subjektive Form des Sinnverständnisses entfaltet und sich einstellt, wenn die Person „die

beste (Handlungs-, Einstellungs- oder Erlebnis-) Möglichkeit in der jeweiligen Situation“ ergreift (ebd., 27).

Erste Auswirkungen

Was hat die Ausbildung außerdem in meinem Leben bewirkt? Da ist einmal die phänomenologische Betrachtungsweise, die meine Art, auf die Welt und die Menschen zu schauen, sehr verändert hat. Ich habe gelernt, genauer hinzugucken und nachzufragen, bis in mir ein Eindruck entsteht, den ich fassen und zurückspiegeln kann. Die große Kunst sehe ich darin, gleichzeitig zu erkennen, wo Eigenes angerührt wird, und das nicht mit den Beweggründen des Gegenübers zu vermischen. Es ist, als ob diese Art der Betrachtungsweise mir sowohl im beruflichen, als auch im privaten Alltag Türen öffnet für das Verständnis anderer.

Welche Bedeutung hat die phänomenologische Vorgehensweise und was macht diese aus, was hat hier die oben beschriebene Wirkung herbeigeführt?

Die phänomenologische Vorgehensweise bildet eine wichtige Grundlage des existenzanalytischen Arbeitens. Daher werden in der Ausbildung sowohl deren theoretisch-philosophische Hintergründe gelehrt, als auch deren Anwendung geübt. Vom Grundsatz her kennzeichnet diese phänomenologische Vorgehensweise die Existenzanalyse als einen Ansatz, „der von der Individualität, Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person und ihrem konkreten Erleben ausgeht“ (Längle 2013, 24). Diese anthropologische Grundannahme macht es notwendig, das Wesentliche einer Situation für eine Person zu erfassen, das heißt, man kann sich nicht primär mit allgemein psychologischen Erkenntnissen zufriedengeben. Es geht darum, eine verstehende und individualisierte Beratung und/oder Therapie durchzuführen. Der [...] Schwerpunkt liegt also nicht im Erklären, nicht darin „die Wirklichkeit in ihrer Gesetzmäßigkeit zu erkennen“, sondern darin „die Wirklichkeit in ihrer Tiefe zu erfassen“ (ebd., 127). Die phänomenologische Grundhaltung ist durch eine dialogische Offenheit gekennzeichnet, die sich in zwei Richtungen, dem anderen gegenüber und sich selbst gegenüber, vollzieht. Die existenzanalytische Theorie geht davon aus, dass erst

durch diese Offenheit „das Freie im Menschen, seine Person, und das Wesentliche im Gemeinsamen zum Vorschein kommen“ kann (ebd., 55). Da diese Freisetzung und das Verstehen wichtige Ziele existenzanalytischen Arbeitens sind, „wird Offenheit im therapeutischen und Beratungsgespräch mithilfe der Phänomenologie systematisch eingesetzt“ und somit auch in den Ausbildungen gelehrt (ebd., 55). Diese Systematik wird gefasst in der Personalen Existenzanalyse, kurz PEA, welche das Prozessmodell existenzanalytischen Arbeitens darstellt.

Die Anthropologie Frankls, seine Theorien über Wert, Sinn und Willen – der erste Teil der Ausbildung in Deutschland – und nicht zuletzt seine Lebensgeschichte haben mich tief berührt. Schon lange war ich von dem geistigen Potenzial des Menschen überzeugt, aber noch nie hatte ich es so klar in den Bedingungen des Menschseins verortet gefunden, wie bei Frankl, der zudem die „Trotzmacht des Geistes“ mit seinem Leben bezeugte. Frankls Schriften gaben mir in meinem Leben eine Orientierung und eine Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein.

Welche Rolle spielen Frankl und seine Logotherapie in der Existenzanalyse?

Die von Viktor Frankl als Ergänzung zur Tiefenpsychologie entwickelte Logotherapie, die Frankl auch Höhenpsychologie nannte, bildet die Grundlage der existenzanalytischen Anthropologie. Frankl ging es darum, die geistige Dimension (insbesondere die aus ihr stammende Sinnsuche) „in das Verständnis und in die psychologische Behandlung des Menschen“ einzubeziehen (Längle 2013, 15). Aus dieser Grundlegung heraus entwickelte Alfred Längle dann in den 80er und 90er Jahren des letzten Jahrhunderts die Existenzanalyse, die heute, in der GLE gelehrt wird. Diese Weiterentwicklung beruht auf Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis, in der es eine Erweiterung und Verbreiterung des Franklschen Ansatzes brauchte, um den Anforderungen psychotherapeutischer Arbeit entsprechen zu können. Es gibt Störungen, bei denen grundlegende Voraussetzungen der Existenz beeinträchtigt sind. Hier ist der Zugang zum Sinn im logotherapeutischen Verständnis verbaut und muss zunächst freigelegt werden. Diese Weiterentwicklung konnte „den heutigen Anforderungen an ein Psycho-

therapieverfahren gerecht werden“ (ebd., 17). Sie umfasst nach wie vor die Logotherapie als den Arbeitsbereich, der sich der Sinnthematik widmet.

Die Grundausbildung hat mir geholfen, meine Copingreaktionen zu durchschauen und zu erkennen, was sie schützen. Zum Beispiel meine Wut und mein Ärger, die in mir als Affekt hochschwappten, ohne dass ich damit personal umgehen konnte. Da habe ich gelernt zu unterscheiden: Ist es eine heiße Wut, die Beziehung sucht, oder doch eher Zorn, weil ich nicht bekomme, was ich will, oder das Leben anders spielt als ich es mir wünsche?

Veränderungen in der Lebensführung

Ich habe inzwischen gelernt, mir etwas, was ich „personale Pufferzeit“ nenne, zu gönnen. Das heißt, ich muss den Affekt nicht unmittelbar ausagieren und kann mir Raum verschaffen, um genauer hinzuschauen, die verschiedenen Eindrücke wahrzunehmen und zu bewerten, um schließlich zu einer Stellungnahme zu kommen. Dadurch komme ich ins Handeln, statt im Affekt zu reagieren. Das hat meine Beziehungen zu anderen Menschen wesentlich verbessert und in mir größere Gelassenheit hervorgerufen. Ich möchte allerdings nicht den Eindruck erwecken, als beherrschte ich diesen Umgang mit mir und anderen zu jeder Zeit. Da braucht mich manchmal nur ein Auto zu schneiden und ich bin da, wo ich früher war ... und fluche.

Im Umgang mit den Copingreaktionen ist mir auch bewusst geworden, dass ich entscheiden kann, ob ich mein Erfahrungsfeld erweitere, d. h. im Angesicht meiner Angst selbstgesetzte Grenzen überschreite, oder ob ich mir sage: Noch bin ich nicht soweit, hier halte ich lieber inne. Rückzug gehört beispielsweise zu meinen Copingreaktionen in Beziehungen. Da packt mich manchmal die Angst, verlassen zu werden, oder die Angst vor Liebesentzug in einem Konflikt. Das Bewusstsein, die Wahl zu haben und mich schützen zu können, ist beruhigend. Ich kann die Copingreaktion personieren und mich für den Rückzug in einer bestimmten Situation entscheiden. „Nein, heute nicht“, sage ich mir dann, in der Gewissheit, dass ich nicht aufgeben möchte zu lernen, aus meiner Angst herauszuwachsen. Das Leben wird mir gewiss wieder neue Möglichkeiten dazu geben.

Was ist hier im Ausbildungsverlauf geschehen und was ist im existenzanalytischen Sinne eine Copingreaktion?

In dieser plastischen Beschreibung wird die besondere Sicht der Existenzanalyse auf die Psychodynamik und die daraus resultierenden Copingreaktionen verdeutlicht. Die von Alfried Längle in den 80er und 90er Jahren entwickelten vier Grundmotivationen bezeichnen „die tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach erfüllender Existenz“ (Längle 2013, 63). In ihnen sind die Grundbedürfnisse der Menschen beschrieben und in Bezug zu den Bedingungen der Existenz gestellt, mit denen sie sich auseinandersetzen. Entwickelt der Mensch nun in seinem Gewordensein Defizite im Umgang mit den Grundbedingungen führt dies zu „psychodynamischen Schutzreaktionen („Copingreaktionen“) bzw. zu Psychopathologien“ (ebd., 63). Diese existenziellen Grundfragen und deren Inhalte werden im Strukturmodell der Existenzanalyse gefasst und in der Ausbildung detailliert vermittelt, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Fähigkeiten und ihre Defizite in der Gruppensituation und in den Selbsterfahrungsanteilen in den Blick nehmen können. Dieses Vorgehen ermöglicht es ihnen, zunehmend auf die eigenen Anteile zuzugreifen und sie mit einer gewissen Distanz betrachten zu können. Sie können dann differenzierter wahrnehmen, ob sie in ihren personalen Fähigkeiten handeln oder in Schutzreaktionen, also mit Copingreaktionen, reagieren. Im existenzanalytischen Verständnis „setzen psychodynamische Schutzreaktionen (Copingreaktionen) ein“, wenn „die personale Verarbeitung“ in einer Situation nicht gelingt (ebd., 76). Helga beschreibt im vorangehenden Abschnitt, wie es ihr zunehmend gelingt, die Schutzreaktionen wahrzunehmen. Dadurch kann sie sich diesen Defiziten zuwenden und sie in einem Entscheidungsprozess in personales Handeln transformieren. Diese Transformation erfolgt dann über die Schritte der Personalen Existenzanalyse. Ein wichtiger Fokus liegt in der Existenzanalyse darauf, dass diese Schutzreaktionen für den Menschen wichtig sind, um trotz der vorliegenden Beeinträchtigungen einen Austausch mit sich und der Welt zu ermöglichen. Diese Sichtweise erleichtert die Akzeptanz der Schutzreaktionen und verhindert ein affekthafte Ausblenden dieser Reaktion, welches aller Voraussicht nach in eine Überforderung münden

würde. Somit kann es den Betroffenen gelingen, die Schutzreaktion anzuschauen und für sich zu entscheiden, wie sie mit ihr umgehen möchten, Helgas „personale Pufferzeit“.

Entscheidend war für mich in der Grundausbildung, zwischen Gewissen und Über-Ich unterscheiden zu lernen. Ich betrachte es als etwas Kostbares, in mir spüren zu können, was für mich stimmt und was nicht, und die hehren Forderungen und Schuldzuweisungen des Über-Ichs in Schranken zu verweisen. Das gibt mir ein Grundgefühl von Lebendigkeit und einer tiefen Verbundenheit mit mir und der Welt. So kann ich auch anderen etwas aus der Fülle meines Seins geben, ohne mich – wie ich das früher getan habe – im Helfen zu erschöpfen. Heute gibt es neben den existenzanalytischen und logotherapeutischen Beratungen, dem Coaching und der Supervision, den Seminaren und Kursen in Biografiearbeit und Schreiben auch viel ehrenamtliche Arbeit in meinem Leben. Dabei ist immer wieder zu erfragen, was in dieser Situation stimmt und was nicht. Denn auch die Fähigkeit zur Abgrenzung durfte ich immer mehr lernen.

Wie ist der existenzanalytische Begriff des Gewissens zu verstehen, den Helga hier praxisnah beschreibt?

Der Gewissensbegriff der Existenzanalyse weicht in wesentlichen Teilen von dem allgemeinen Gebrauch dieses Begriffes ab, daher auch, wie von Helga erwähnt, die Differenzierung von Gewissen und Über-Ich. Das im Freud'schen Strukturmodell benannte Über-Ich steht für die „moralischen und ethischen Wertvorstellungen, die Norm und Moral der Gesellschaft (bzw. der Eltern), umfasst also den normativen Bereich der Gebote und Verbote“ (Kriz 1989, 37). Diesen von außen zugesprochenen Wertvorstellungen setzt die Existenzanalyse das personale Wertgefüge und den daraus ableitbaren Gewissensbegriff gegenüber. Das heißt, die Existenzanalyse folgt „einem phänomenologischen Verständnis von Gewissen, nämlich als jener Fähigkeit des Menschen, selbst zu spüren, was [in der jeweiligen Situation] richtig und falsch ist“ (Längle 2013, 95). Da wir durch unser Gewordensein die Über-Ich-Botschaften sozusagen mit der Muttermilch aufsaugen, braucht es ein besonderes Verständnis, eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit und eine Freiheit im Hinschauen, um die von Helga

beschriebene Abgrenzungsfähigkeit des Eigenen zu ermöglichen. Hier dient laut Existenzanalyse das Gewissen als Richtschnur. Es bringt sich im eigenen Spüren für das, was man als richtig ansieht zum Ausdruck. So wird der „Integrations- und Separationsprozess“ unterstützt, der eine kognitive Stellungnahme nach sich zieht, die die Entwicklung des eigenen Willens fördert. Da der Wille nunmehr in der Person und nicht im außen verankert ist, kommt es in der Folge zu einem Gefühl der Stimmigkeit, trotz möglicher Konflikte mit äußeren Normen und Erwartungen (Über-Ich-Einflüssen). Dieses Gefühl von Stimmigkeit im Handeln markiert laut Existenzanalyse den Prozess der Hingabe, der in ein erfülltes Erleben mündet, im Gegensatz zur von außen getriebenen Hergabe, die den Menschen auf Dauer in eine Erschöpfung führt, da sie durch Fremdbestimmung und Instrumentalisierung gekennzeichnet ist.

Entdeckung von Bedürfnissen und Potenzialen

Im Laufe der Ausbildung meldete sich langsam ein alter Wunsch wieder, von dem ich mich mit all den Dingen, die ich meinte tun zu müssen, abgeschnitten hatte. Ich bin mit Hunden aufgewachsen und lebe seit einigen Jahren allein. Nun konnte ich mir das tiefe Bedürfnis eingestehen, wieder etwas Lebendiges um mich zu haben. Mit rationalem Abwägen alleine wäre ich da nicht hingekommen.

Das Thema „Bedürfnisse“ kam in der Ausbildung im Zusammenhang mit dem Rollenspiel zum Märchen „Der Froschkönig“ zur Sprache. Als innere Wirklichkeit repräsentiert der Frosch ein unerlöstes Bedürfnis, das gesehen und akzeptiert werden möchte. Um Erlösung zu finden, braucht es ein Gegenüber. Der Frosch muss sich auf den Weg machen, aus der Tiefe auftauchen und im Prozess der Begegnung bis hin zur Konfrontation für sich einstehen. So kann auf der Bedürfnisebene eine Vitalität entstehen, die eine Weiterentwicklung ermöglicht. Solange ein Bedürfnis unbewusst bleibt, kann es drängen und beunruhigen und damit Gewissensentscheidungen verfälschen.

Ich habe mich also auf den Weg gemacht und in einem Tierheim einen für mich passenden Hund gefunden. Seitdem Cora in meinem Leben ist, hat sich einiges verändert. Ich verbringe viel Zeit in der Natur, was ich liebe. Mangel-Ängste in Beziehungen haben sich beruhigt. Wenn eine Freundin sagt, sie habe etwas anderes

vor und keine Zeit, mich zu treffen, kann ich die Aussage stehen lassen, wie sie ist. Früher hätten sich in einem solchen Fall sofort Ängste gemeldet, nicht gemocht zu werden, verbunden mit den entsprechenden Forderungen, sie möge doch auf mich eingehen. Ich bin froh darüber. Meine Freundschaften sind durch das Loslassen reicher geworden und verlässlicher. Dafür laufe ich nicht mehr jedem Menschen hinterher, der mir Interesse und Zuegandtheit signalisiert. Ich habe die Freiheit gewonnen, selbst zu entscheiden, welche Menschen ich in meinem Leben haben möchte. Ob diese neue Freiheit wirklich mit der Gewissheit zusammenhängt, den Hund als treuen Begleiter zu haben, weiß ich nicht, aber es scheint mir naheliegend. Denn auch Haustiere können ein Bedürfnis nach Nähe befriedigen.

Durch Cora habe ich noch etwas anderes gelernt: Fürsorglichkeit. Da ich keine Kinder habe, hatte ich im Leben wenig Gelegenheit, diese Qualität zu pflegen. Nun steige ich vom Fahrrad, wenn ich den Hund an meiner Seite habe und an eine gefährliche Kreuzung komme. Für mich allein habe ich das früher nicht getan. Nun lerne ich, auch mit mir selbst fürsorglicher umzugehen.

Bei der Beschäftigung mit den Grundmotivationen (GM) habe ich mich immer wieder selbst geprüft und dabei festgestellt, dass die Theorie sich nicht schematisch anwenden lässt. Ich habe Tendenzen, Verwundungen, Ängste, Copingreaktionen und Stärken in mir sehen und einordnen können und dabei verstanden, dass dies ein ganz besonderer individueller Ausschnitt ist aus einer Fülle von Möglichkeiten, das menschliche Leben zu gestalten oder in seinem Potenzial einzuengen. Das hat mir geholfen, zu mir zu stehen und meine Persönlichkeit in ihrem Gewordensein und in ihrem Wandel anzunehmen. Diese Einsichten in mein grundmotivationale Potenzial und seine Einschränkungen haben mich auch motiviert, immer weiter an mir zu arbeiten, um der Person bewusst mehr Raum zu geben.

Weitung des Blicks und der Wahrnehmung

Und schließlich habe ich auch gelernt, in anderen zu sehen, wie sie mit den Grundbedingungen ihres Lebens umgegangen sind und umgehen. Besonders die Supervision und das Fachspezifikum mit seinen Informationen über unterschiedliche Formen der Psychopathologie und ihrer Zuordnung zu den GM haben meinen Blick in dieser Hinsicht geschärft. Ich erinnere mich noch an eine Einzel-selbsterfahrungs-Sitzung, in der einer meiner Ausbilder

mir vor Augen führte, dass eine Freundin von mir möglicherweise eine bestimmte Störung hätte. Und plötzlich konnte ich es sehen. Vorher hatte ich die Schuld für ihr Verhalten immer bei mir gesucht. Nun öffnete sich der Blick plötzlich hin zum anderen und ich konnte das Thema bei ihr lassen.

Welche Bedeutung haben die Grundmotivationen in der Existenzanalyse?

Wie weiter oben bereits erwähnt, wurde das Konzept der Grundmotivationen in den 80er und 90er Jahren von Alfred Längle entwickelt. In diesem Konzept werden die Grunddimensionen der Existenz gefasst. Diesen Grunddimensionen kann der Mensch nicht ausweichen. Laut Längle besteht „Das Leben des Menschen [...] in der Tiefe darin, in ein funktionierendes und stimmiges Verhältnis zu den Grundbedingungen der Existenz zu kommen und sie zu halten bzw. sich darin weiterzuentwickeln“ (Längle 2013, 62). In diesem Verständnis sind die Grundbedingungen auch als Grundmotivationen gekennzeichnet. Zentrale Aktivitäten im Zusammenhang mit den Grundbedingungen einer erfüllten Existenz sind annehmen, zuwenden, ansehen und handeln.

Diese Auseinandersetzung in all ihren Facetten wird in Helgas Beschreibung verdeutlicht. Sie schildert eindrücklich, wie die Auseinandersetzung mit den in der Ausbildung „gelernten“ Grundbedingungen es ihr zunehmend ermöglicht, sich in ihrer Existenz freier und stimmiger zu bewegen. Es gelingt ihr, personale Stellungnahmen zu den existenziellen Themen zu finden und darüber eine Einwilligung zu den Bedingungen zu erreichen. Hierzu gehört es, die eigenen psychodynamischen Schutzreaktionen zu erkennen, diese anzunehmen und zu berücksichtigen. Denn im Konzept der Grundmotivationen sind sowohl die personalen Fähigkeiten als auch die psychodynamischen Schutzreaktionen gefasst.

In diesen Zusammenhängen ist die, die Ausbildung begleitende Einzelselbsterfahrung ein wichtiger Baustein. Diese greift die Umgangsweisen der Ausbildungskandidaten mit sich und der Welt regelmäßig auf und dies führt zu einer sich stetig weiterentwickelnden Reflexion der eigenen Themen. Gerade im Zusammenhang mit der praktischen beratenden und therapeutischen Arbeit können diese einflussnehmenden Faktoren im eigenen Umgang

herausgearbeitet werden, so dass das Eigene vom Anderen separiert werden kann.

Ich halte es für gut und sinnvoll, Fehler bei mir zu erkennen und zugeben zu können, und ich bin froh, das schon vor der Ausbildung gelernt zu haben. Aber damals endete dieser Prozess oft in Fehlersuche, Selbstbestrafung und Schuldgefühlen. Heute hat sich mehr Verständnis und Mitgefühl eingestellt für die anderen, wie für mich. Fehler kann ich, wenn ich sie wirklich zu verantworten habe, und besonders, wenn ich andere durch mein Verhalten verletzt habe, versuchen wieder gut zu machen. Für die Schwächen der anderen kann ich lernen, Verständnis aufzubringen und zu verzeihen. Das befreit.

Resümee

Die existenzielle Betrachtungsweise hilft mir, für mich Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, das für mich Richtige zu erkennen und zu tun und andere in ihren Entscheidungen frei zu lassen und zu respektieren. Sie stärkt in mir auch das Bewusstsein, dass wir als Menschen den gleichen Bedingungen und Begrenztheiten der Existenz ausgesetzt und dadurch miteinander verbunden sind. So hat sich mit der Zeit etwas von der früheren Härte mir und anderen gegenüber gemildert. Mein Gefühl für Verantwortung ist gewachsen und vor allem die Fähigkeit zu unterscheiden, was meine und was deine Verantwortung ist. Freiheit erfahre ich situativ in dem Maße wie ich mich als Person in das Lebensgeschehen einbringen kann.

Zum Abschluss noch einige Bemerkungen zu den hier dargestellten Entwicklungsprozessen. Insgesamt beschreibt Helgas Bericht sehr plastisch, welche persönlichen Entwicklungen die existenzanalytische Ausbildung in ihrer Verzahnung von theoretischer und reflexiver Gruppen- und Einzelarbeit, neben der Vermittlung von Fachwissen, herbeiführen kann. Dies ist in der Ausbildung auch intendiert, denn der Schwerpunkt des existenziellen, phänomenologischen Arbeitens liegt in einer angeeigneten Haltung, die das phänomenologische Arbeiten fördert. Hierin führt die Ausbildung zum existenzanalytischen Berater und/oder Psychotherapeuten die Ausbildungskandidaten zwangsläufig in eine Persönlichkeitsentwicklung. Ohne die Bereitschaft sich als Person in die existenziellen Themen zu

vertiefen, die in der begleitenden Selbsterfahrung gefördert, unterstützt, aber auch geprüft wird, kann die Ausbildung nicht erfolgreich vollzogen werden. In diesem Zusammenhang sind der in der Existenzanalyse gelehrt dialogische Austausch und die phänomenologische Grundhaltung der Offenheit von ausschlaggebender Bedeutung. Ein dialogischer Austausch findet laut Existenzanalyse statt, wenn die Beteiligten „in Offenheit und Achtsamkeit eine partnerschaftliche Position ein[nehmen] und aus ihr heraus einen wertschätzenden Umgang mit allem „anderen“ pfleg[en]“ (Längle 2013, 54). Diese Haltung und das daraus resultierende Verhalten werden in der Ausbildung in vielfältigen Übungen in den Blick genommen und vollzogen. Nimmt man diesen dialogischen Austausch als Grundbedingung existenziellen Arbeitens und Lebens, braucht es die oben erwähnte Offenheit, die als phänomenologische Grundhaltung in der Ausbildung wiederholt angefragt wird. „Nur durch solche Offenheit können das Freie im Menschen, seine Person, und das Wesentliche im gemeinsamen zum Vorschein kommen.“ (ebd., 55)

Literatur

- Kriz J (1989) Grundkonzepte der Psychotherapie: Eine Einführung. München: Psychologische Verlagsunion
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas Universitätsverlag

Anschrift der Verfasserinnen:

DR. HELGA GRUBITZSCH
Delbrückstraße 4
D-28209 Bremen
www.kaleidoskop-kreativ.de;
info@kaleidoskop-kreativ.de

DIPL. PSYCH. KLAUDIA GENNERMANN
Lustfeldweg 6
D-31515 Wunstorf
www.klaudia-gennermann.de;
info@klaudia-gennermann.de

„ICH WILL NUR SICHERHEIT“

Besonderheiten in Beratung und Psychotherapie im Kontext von Flucht, Trauma und Menschen auf der Suche nach Schutz

EVA ECKHARD UND DAVID NOWROUZI

Der folgende Beitrag thematisiert Charakteristika in der Beratung und in der Psychotherapie von Menschen, die aus ihren Herkunftsländern geflüchtet sind. Am Beginn steht eine Auseinandersetzung mit dem Phänomen „Flucht“ aus existenzanalytischer Sicht und ihre Auswirkungen auf die vier Grundmotivationen. Im Anschluss wird die Lebensrealität von geflüchteten Personen in Österreich skizziert und auf interkulturelle Aspekte, wie das Verständnis von Beratung und Therapie in verschiedenen Kulturen, die Rolle von DolmetscherInnen in der Beratungssituation oder die Bedeutung der Familie in kollektivistischen Gesellschaften eingegangen. Zuletzt beschäftigt sich der Beitrag mit den Dynamiken von Ohnmacht und Aktivismus in Bezug auf die TherapeutInnen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Flucht, Trauma, Interkulturalität, Beratung von Flüchtlingen

„I ONLY WANT SAFETY“

Particularities in counseling and psychotherapy in the context of escape, trauma and people searching for protection

The following contribution addresses the characteristics in the counseling and psychotherapy of people who fled their home countries. It begins with a discussion of the phenomenon "escape" from an existential analytical point of view and its effects on the four Fundamental Motivations. Facts of life of refugees in Austria are outlined thereafter and intercultural aspects such as the understanding of counseling and therapy in different cultures, the role of interpreters in counseling situations or the meaning of the family in collectivist societies are touched upon. Finally the contribution deals with the dynamics of powerlessness and activism referring to the therapists.

KEYWORDS: escape, trauma, interculturality, counseling of refugees

Beratung und Psychotherapie mit zum Teil durch Folter, Kriegs- und Fluchterlebnisse erheblich traumatisierten Menschen weisen einige Besonderheiten auf, die zum einen durch die spezielle Lebenssituation von Flüchtlingen geprägt werden und die andererseits in Fragen interkultureller Verständigung sowie letztendlich in den rechtlichen, institutionellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wurzeln unter denen die beratende oder psychotherapeutische Arbeit stattfindet. Diese Besonderheiten verlangen nach speziellen Kompetenzen seitens der BeraterInnen und implizieren spezifische therapeutische Vorgangsweisen. Im Besonderen erschweren allerdings manchmal gerade diese gesellschaftlichen Umstände den therapeutischen Prozess, nämlich dann, wenn ein großer Teil der Energie von TherapeutInnen dadurch gebunden ist, „dass der Heilungs- und Erholungsprozess von Flüchtlingen in unserer Gesellschaft durch juristische Barrieren, Diskriminierung und teilweise auch durch fantasievolle Schikanen seitens der großen und kleinen Machthaber systematisch erschwert wird“ (Ottomeyer 2011, 39). Wie kaum in einem anderen Bereich ist Beratung und Psychotherapie hier gleichzeitig permanent mit aktuellen juristischen und sozialpolitischen Veränderungen befasst.¹

Das Phänomen Flucht

Um einzutauchen in die Lebenswirklichkeiten von asylsuchenden Menschen in Österreich, ist es unumgänglich, sich zu Beginn mit dem Phänomen „Flucht“ und dessen Charakteristika auseinanderzusetzen und zu versuchen, diesem auf den Grund zu gehen.

Flucht unterscheidet sich von Beginn an von allen anderen Formen der Migration, denn Flucht geschieht im Wesentlichen aus einer erlebten Ausweglosigkeit, einem unermesslichen Gefühl der Bedrohung und der Gewährleistung der eigenen möglichen Vernichtung. „Hier kann ich nicht mehr bleiben, denn hier ist mein Leben (und das meiner Familie) in Gefahr.“ Es ist dieses Gefühl der Not und des Nicht-Mehr-Sein-Könnens, das am Beginn der Flucht steht und welches die betroffenen Personen auf ihrem weiteren Weg begleiten wird.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied zu Migration aus familiären oder beruflichen Gründen besteht in der Art und Weise des „Sich-auf-den-Weg-Machens“. Menschen, die fliehen, ist es nicht möglich, ihren Weg vorab zu planen. Weder die Route noch das Zielland können von der jeweiligen Person bestimmt werden. Da es keine legalen Einreisemöglichkeiten für Flüchtlinge nach Europa gibt,

¹ Die Erfahrungen der Verfasserin und des Verfassers beziehen sich auf ihre Tätigkeit im interkulturellen Beratungs- und Therapiezentrum ZEBRA in Graz (zur Tätigkeit von ZEBRA vgl. z. B. Degenhardt, Konrad (2016) oder www.zebra.or.at).

ist Flucht unweigerlich mit dem Moment der Illegalität und dem Ausgeliefert-Sein verbunden. Stetiger Begleiter auf dem Weg ist daher die Angst erwischt, eingesperrt und zurückgeschickt zu werden. Als Flüchtender begibt man sich in die Hände von „Schleppern“, die auf dem Weg nach Europa die Kontrolle über das eigene Leben übernehmen: Route, Transportmittel, Tagesablauf, Pausen und Schlafmöglichkeiten werden von ihnen bestimmt. Häufig berichten Betroffene von Gewalt- und Missbrauchserfahrungen auf der Flucht. Dieses Ausgeliefert-Sein ist ein wichtiger Faktor, der sich im weiteren Verlauf auch in der Lebensrealität als asylsuchende Person in Österreich wiederfindet.

Im Zielland angekommen beginnt zunächst eine Phase der Entlastung, da die unmittelbare Bedrohung durch Krieg, Verfolgung und Gewalt an ein Ende kommt. Die Gefahr für Leib und Leben ist hier zunächst vorbei. Mehr und mehr wird den Menschen jedoch bewusst, dass diese gewonnene Sicherheit nur eine vorübergehende ist, denn solange sie keinen positiven Asylbescheid bekommen haben, droht potentiell ständig die Abschiebung zurück in das jeweilige Herkunftsland. Die Ungewissheit darüber, ob man bleiben darf oder nicht, ob hier ein neues Leben begonnen werden kann oder nicht, zieht sich in den meisten Fällen über mehrere Monate, wenn nicht Jahre. Sie ist begleitet von einer lähmenden Ohnmacht und dem Gefühl, keinen Einfluss auf den Verlauf des eigenen Lebens mehr zu haben, denn zu übermächtig sind die Strukturen, denen sich die Menschen in dieser Phase ihres Lebens ausgesetzt sehen. Erst nach einer rechtskräftigen Entscheidung im Asylverfahren wird es möglich sein, das eigene Leben wieder mehr und mehr in die eigenen Hände zu nehmen.

Zusammengefasst sind es folglich drei Faktoren, die das Phänomen der Flucht in der Tiefe beschreiben: Am Ausgangspunkt der Flucht steht das beherrschende Gefühl des Nicht-Mehr-Sein-Könnens in der bisherigen Vertrautheit der eigenen Heimat, gefolgt von der Entscheidung zu flüchten, die begleitet ist vom Ausgeliefert-Sein und der Unplanbarkeit während der Flucht und das anschließende Übergehen in eine erdrückende Ungewissheit und des Nichts-tun-Könnens nach der Ankunft, die sich über einen langen Zeitraum erstrecken.

Flucht im Licht der personal-existenziellen Grundmotivationen

Wie wirken sich das Erlebnis des „Geflüchtet-Seins“ und die anschließenden Lebensbedingungen während des Asylverfahrens mit Blick auf die in der Existenzanaly-

se beschriebenen vier Grundmotivationen des Menschseins aus? Die Grundmotivationen beschreiben die für das menschliche Dasein charakteristischen Bedingungen des Menschseins. Gemeint sind damit diejenigen Fragen und Themen, mit denen sich der Mensch zeitlebens unweigerlich auseinandersetzen muss (Sein-Können / Leben-Mögen / So-Sein-Dürfen / Handeln-Sollen) (vgl. Längle 2013, 60–65). Flucht hat Auswirkungen auf alle vier Grundbedingungen der Existenz. Ganz basal lässt sich sagen, dass bedingt durch die Erfahrungen des Flüchtens das „Da-Sein-Können in der Welt“ in Gefahr gerät. Das Erleben von Krieg und Gewalt erzeugt in den Betroffenen eine massive Verunsicherung, das Sicherheitsgefühl geht verloren und mit ihm auch Struktur und Halt. Der innere Boden, der bisher getragen hat, wird porös, die Endlichkeit und Brüchigkeit, die dem Leben anhaften, werden deutlich. Das ursprüngliche Vertrauen, dass da letztlich etwas ist, das uns trägt und hält, gerät ins Wanken. Es ist, als ob plötzlich alles in Frage gestellt ist, nichts scheint mehr sicher, auf nichts scheint mehr Verlass zu sein. Das Leben ist plötzlich gekennzeichnet von einer tiefen inneren Verunsicherung (1. Grundmotivation). Geflüchtet-Sein bedeutet aber auch eine Vielzahl von Beziehungsabbrüchen und Wertverlusten. Die vertraute Umgebung, geliebte Verwandte und FreundInnen, das eigene Haus, der Beruf, lieb gewonnene Traditionen und Bräuche müssen auf unbestimmte Zeit zurückgelassen werden. Ob und wann die Beziehung zu ihnen wiederaufgenommen werden kann, bleibt offen (2. Grundmotivation). Flucht wirft immer auch die Frage nach der eigenen Identität auf. Wer flüchtet, hat viel zurückgelassen und aufgegeben, auch Dinge, die bisher maßgeblich waren für die eigene Individualität. Wer bin ich nun im Angesicht dieser neuen Umgebung, mit ihren eigenen Regeln und den neuen Bedingungen, die mich umgeben und die mir fremd sind? Wie kann ich mich hier an diesem neuen Ort zurechtfinden und meinen Platz in der Gesellschaft finden? Welche Aufgabe kann und will ich jetzt übernehmen? (3. Grundmotivation) Zuletzt ist auch die vierte Grunddimension des Menschseins betroffen. Es stellt sich die Frage: Welchen Sinn und welche Bedeutung hat das eigene Leben unter diesen nun vorherrschenden Lebensumständen? Oft tauchen bei den Betroffenen Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Orientierungslosigkeit auf. Die eigene Zukunft ist unsicher, es ist unklar, wohin es gehen kann und soll. Bisherige Werthaltungen und Lebenseinstellungen werden in Frage gestellt (4. Grundmotivation).

Flucht muss daher als einschneidendes, jedenfalls erschütterndes und häufig auch als traumatisches Erlebnis im Leben eines Menschen verstanden werden. Es wäre allerdings falsch, alleine aus dieser Tatsache den Schluss zu

ziehen, dass Menschen, die geflüchtet sind, immer auch unter Traumafolgestörungen leiden. Es gilt zu berücksichtigen, dass Menschen unterschiedliche Strategien zur Verfügung haben, um mit belastenden und erschütternden Erfahrungen in ihrem Leben umzugehen. Nicht jede traumatische Erfahrung muss daher zwangsweise zu Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Menschen, die geflüchtet sind, leiden unter den gemachten Erfahrungen von Gewalt, Krieg und Terror, unter dem Verlust des Vertrauten und unter den Herausforderungen, die eine Neuausrichtung des eigenen Lebens in Österreich mit sich bringen. Sind diese Erfahrungen zu belastend, setzen Copingmechanismen ein, die das Überleben der Person sichern. Häufig finden sich hier die Schutzreaktionen des Vermeidens, des Auf-Distanz-Gehens und des Rückzugs. Kommt es zu einer Fixierung dieser Reaktionen, begünstigt dies die Entstehung psychischer Erkrankungen, da die Person zwar durch die Schutzreaktion vor den verletzenden und erschütternden Inhalten bewahrt wird, allerdings eine personale Verarbeitung im Sinne der Personalen Existenzanalyse (PEA) verhindert wird (vgl. Längle 2013, 86-89). Es zeigen sich Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen verschiedenster Art.

Entsetzen

Wie zuvor erwähnt, haben viele Flüchtlinge in ihren Heimatländern und/oder auf dem Fluchtweg Entsetzliches erlebt: Kriegserlebnisse, Bombenangriffe, Terroranschläge, Verlust von Familienangehörigen, buchstäbliches Über-Leichen-Gehen, Hunger, Vergewaltigungen, Folterungen, v. a. Frauen nicht selten zusätzlich massive familiäre Gewalt, Beinahe-Ertrinken beim Weg über das Meer, ... Viele dieser Erfahrungen haben sowohl als Einzelereignis als auch kumulativ als Folge von verschiedenen Extremsituationen ein derart erschütterndes Ausmaß, dass schwere Traumatisierungen entstehen und häufig entsprechende Traumafolgestörungen auftreten: v.a. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), aber auch dissoziative und somatoforme Störungen, Depression, Angststörungen u. a. (vgl. Kronsteiner 2017, 8).

In der Existenzanalyse wird analog zu den diagnostischen Manualen ICD-10 und DSM IV dann von einem Trauma gesprochen, wenn ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß einhergeht, die bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Nur dann ist von einem Trauma zu sprechen und dieses als Ursache einer Post-

traumatischen Belastungsstörung anzusehen, wenn die üblichen menschlichen Verarbeitungskapazitäten aufgrund der überwältigenden Dimension und der damit verbundenen überaus heftigen Reaktionen überschritten werden. „Hier begegnet der Mensch einer Wucht, einer Gewaltigkeit, einer Größe von Zerstörung, die ihn gänzlich hilflos macht und mit Schreck und Entsetzen erfüllt.“ (Längle 2005, 6) Das mit einer Traumatisierung einhergehende zentrale Erleben bezeichnet Alfred Längle als Entsetzen, einem fassungslosen Unverständnis angesichts eines als unmöglich angesehenen Geschehens, dieses Entsetzen bezieht sich daher auf die „Unfasslichkeit der Abgründigkeit der Existenz“ (Längle). Dadurch geht das Vertrauen ins Dasein verloren, das Erleben, Schutz, Raum und Halt und damit Boden zu haben, wird gänzlich erschüttert (vgl. Längle 2005, 6f). Aber nicht nur diese basale erste Grundbedingung der Existenz ist betroffen, sondern in gleichem Maße ist durch die traumatische Erschütterung die Beziehung zum Leben blockiert, wodurch die Qualität, der Wert des Lebens nicht mehr empfunden werden kann (2. Grundmotivation), Selbstwert und Selbstbild verblassen (3. Grundmotivation) und die Fähigkeit, sich und das Erlebte in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen, ist in jedem Fall stark beeinträchtigt (4. GM). Die Traumatisierung in diesen vier Bereichen führt bei nicht gelungener Bewältigung zu ängstlichem Erleben, Depressivität, Selbstverlust und Selbstentfremdung sowie Verzweiflung in allen entsprechenden pathologischen Varianten. Gleichzeitig setzen aufgrund der Heftigkeit des Erlebten, das die Verarbeitungskapazität des Menschen bei weitem übersteigt, psychodynamische Schutzreaktionen ein, die primär der Copingreaktionsstufe des Überwältigungserlebens (Totstellreflex) entsprechen: Lähmung, Erschöpfung, Resignation, Apathie, Dissoziation und Spaltung, Betäubung, aber auch Copingreaktionen wie Vermeidung, Rückzug, Auf- Distanz-Gehen (Grundbewegung) sowie Aktivismus in Form des An-kämpfens wie beispielsweise Intrusionen oder Alpträume (vgl. Längle 2005, 8).

Neben dieser strukturellen Erschütterung hat das Trauma auch Auswirkungen auf die Prozessebene. Die personalen Verarbeitungskräfte – Verstehen, Stellungnahme, Willensbildung und ein adäquates Ausdrucksverhalten – sind aufgrund des heftigen Eindrucks, der die Wahrnehmung der „primären Emotion“ nicht ermöglicht, dann nur mehr eingeschränkt funktionsfähig. Bei heftiger Traumatisierung kann es zu einer völligen Ich-Blockade kommen, so dass eine emotionale Taubheit sowie Teilnahmslosigkeit und Abstumpfung entstehen (vgl. Längle 2005, 11). Dieser schwere Belastungszustand trifft auf die prekäre Lebenswirklichkeit von Flüchtlingen, welche eine ent-

sprechende Behandlung und Stabilisierung erschwert und teilweise verunmöglicht.

Zur Lebenswirklichkeit von Asylsuchenden in Österreich

Wer in Österreich einen Antrag auf internationalen Schutz stellt, wird für die Dauer des Asylverfahrens in die sogenannte Grundversorgung aufgenommen. Diese setzt sich aus einer angemessenen Unterkunft, Verpflegungsgeld und einer Krankenversicherung zusammen. Die Grundbedürfnisse wie ein Dach über dem Kopf zu haben, genügend Nahrung zu bekommen und krankenversorgt zu sein, werden dadurch abgedeckt.

Das Leben der Menschen ist in dieser Zeit geprägt vom Warten auf eine Entscheidung in ihrem Asylverfahren. Die Menschen warten auf die Befragung zu ihren Fluchtgründen durch das zuständige Bundesamt. Erst nach dieser Befragung kann es eine erstinstanzliche Entscheidung in ihrem Asylverfahren geben. In den letzten Monaten hat sich die Wartezeit auf diese Befragung und die anschließende Entscheidung enorm verlängert. Wartezeiten von bis zu zwei Jahren und mehr sind keine Seltenheit mehr. Damit ist der Faktor Zeit eine der wesentlichen Komponenten.

Während dieser Zeit des Wartens dominiert die Unsicherheit den Alltag. Viele Menschen leiden unter der Angst abgeschoben zu werden und sind besorgt um ihre Familien, die sich in der Zwischenzeit meist in prekären und gefährlichen Situationen in den Heimatländern oder in angrenzenden Flüchtlingslagern befinden. Solange ungeklärt ist, ob sie Asyl erhalten oder nicht, befinden sich die Menschen in einer Art Schwebezustand. Sie haben es geschafft, bis nach Europa zu kommen und sich in Sicherheit zu bringen, können aber nicht wirklich hier ankommen und Fuß fassen, da eine mögliche Abschiebung zurück ins Heimatland immer im Raum steht.

Hinzu kommt eine Vielzahl an Restriktionen, die den persönlichen Entscheidungsfreiraum und die Gestaltung des eigenen Lebens betreffen:

In welcher Unterkunft die Geflüchteten in dieser Zeit des Wartens leben, können sie nicht mitbestimmen. Ob sie in einer Großstadt oder in einer Unterkunft in einer kleinen ländlichen Gemeinde leben, bestimmt der Zufall. Häufig leben in den Unterkünften Menschen verschiedener Nationalitäten, mit verschiedenen Sprachen zusammen, was die Kommunikation und den Austausch untereinander beeinträchtigt.

Eine weitere bedeutsame Einschränkung ergibt sich aus dem beschränkten Zugang für Asylsuchende zum Arbeitsmarkt. Nur in äußerst wenigen Bereichen gibt es

legale Beschäftigungsmöglichkeiten, was für viele eine große Belastung darstellt, da Arbeit und Beschäftigung nicht nur der Tagesstrukturierung dienen, sondern auch eine sinnstiftende Funktion haben und auch ein Anknüpfungspunkt zu den vor Ort lebenden Mitmenschen sein kann. Erst wenn Asyl oder subsidiärer Schutz gewährt wurde, ist der Zugang zum österreichischen Arbeitsmarkt gewährleistet.

Viele Asylsuchende leben zu einem großen Teil isoliert von der restlichen Bevölkerung. Die Teilnahme an Veranstaltungen oder das Mitwirken in ortsansässigen Vereinen ist durch sprachliche und finanzielle Grenzen erschwert. Asylsuchende erleben in ihrem Alltag viele Grenzen, Beschränkungen und Hindernisse. Viele Aspekte des täglichen Lebens sind fremdbestimmt. All die zuvor genannten Umstände führen bei den Betroffenen zu Gefühlen von Ohnmacht, Abhängigkeit und Hilflosigkeit. Sie fühlen sich unfähig, Einfluss auf den Verlauf des eigenen Lebens zu nehmen, können nicht selbst für ihren Unterhalt aufkommen, können ihre mitgebrachten Fähigkeiten und Fertigkeiten gar nicht oder nur sehr begrenzt zur Verfügung stellen und pflegen, können nichts dafür tun, um die Familie in der Heimat zu schützen, können keine Maßnahmen ergreifen, um den Fortgang ihres Asylverfahrens zu beschleunigen. Aus dem Gesagten folgt, dass die beiden herausforderndsten Aspekte, die das Leben der Menschen während der gesamten Zeit im Asylverfahren am meisten prägen und unter denen die sie am stärksten leiden, das lange Warten in der Ungewissheit und das damit verbundene Aushalten der eigenen Hilflosigkeit und Ohnmacht sind. Menschen, die geflüchtet sind, in Beratung und Therapie zu begleiten, bedeutet ihnen auf ihrem Weg durch diese Enge, Begrenztheit, Verletzbarkeit und Ohnmacht zur Seite zu stehen, ihnen dabei nahe zu sein und die Schwere, die sie erlebt haben und immer noch erleben, mitzu(er)tragen.

Insgesamt ist die Beratung vorwiegend ressourcenorientiert. Einerseits geht es darum persönliche Ressourcen zu finden und zu stärken und dabei vor allem motivierend zu wirken, andererseits gilt es auch Ressourcen im jeweiligen Umfeld, in Quartier, Gemeinde zu erschließen. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass im Besonderen das Wiedererlangen von Halt und Struktur im alltäglichen Leben, sei es durch den Aufbau von Beziehungen und sozialen Netzwerken, durch die Möglichkeit der Teilnahme an tagesstrukturierenden Maßnahmen wie Deutschkursen und Bildungsmöglichkeiten oder durch den Erhalt des Aufenthaltsrechts in Österreich, dazu führt, dass sich depressive bzw. ängstliche Symptome deutlich verbessern.

Interkulturelle Aspekte

Ein Spezifikum in der Beratung und Therapie von Geflüchteten ist der interkulturelle Aspekt, wobei Kultur hier das spezifische Verhalten meint, aber auch die Sprache, Wert- und Normvorstellungen, Bedeutungssysteme und Traditionen, die das gesamte soziale Leben mit ihren Regeln und Umgangsformen bestimmen und in die man hineingeboren wird. Der kulturelle Hintergrund bedeutet für den Einzelnen immer schon da gewesene Umwelt- und Rahmenbedingung, ist omnipräsent und wirkt in der Begegnung und Kommunikation zusammen (vgl. Gennermann 2016, 109f). „Unterschiedliche Kulturen vermitteln unterschiedliche Weisen des ‚In-der-Welt-Seins‘, und es ist wichtig sich über mögliche Differenzen im Klaren zu sein.“ (Schippe et.al. zit. n. Gennermann 2016, 111) Die grundsätzlich phänomenologische Vorgangsweise in der Existenzanalyse erleichtert dabei das Beiseite-Stellen der eigenen kulturell geprägten Haltungen und Wertungen und ermöglicht im Beratungsprozess eine Offenheit in der Begegnung mit Menschen aus fremden, manchmal auch verunsichernden kulturellen Hintergründen. Hilfreich ist dabei die Unterstützung von gut ausgebildeten DolmetscherInnen, die nicht nur Sprach- sondern auch KulturvermittlerInnen sind und somit eine wichtige Informationsquelle über die „Normalität“ im jeweiligen kulturellen Kontext und über mögliche spezifische Ausdrucksformen von Emotionalität. Damit ist auch auf noch eine Besonderheit im Setting hingewiesen, nämlich auf das Vorhandensein einer dritten Person im Beratungs- bzw. Therapiegespräch in Form des Dolmetschers/ der Dolmetscherin. Diese Arbeitsweise bedingt eine Verlangsamung durch ständige Unterbrechung des Gesprächs in den Übersetzungsphasen, ein direktes Reagieren auf Äußerungen des Klienten/ der Klientin ist nicht möglich, wodurch gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf nonverbale Kommunikation, auf Mimik, Gestik, Atmosphäre gefördert wird. Besondere Beachtung verlangen dabei mögliche Koalitionsbildungen und spezifische Übertragungsphänomene (vgl. Abdallah-Steinkopff 2017).

Ein Großteil der geflüchteten Menschen, die derzeit psychotherapeutische Beratung in Anspruch nehmen, stammt aus Syrien, Afghanistan, Tschetschenien, dem Iran und dem Irak. Es ist wichtig zu wissen, dass Psychotherapie und Beratung in der Form, wie wir sie in Österreich und im Besonderen in der Existenzanalyse verstehen und praktizieren, nämlich als gemeinsamen Prozess, der die Analyse der Bedingungen für ein erfülltes und gelingendes Leben in Einklang zwischen Person und Welt im Blick hat, und das Erleben und Erspüren der subjektiven

Lebensrealität des Klienten als Drehpunkt beschreibt, in diesen Ländern nicht existieren (vgl. Längle 2013, 20-27). Die Behandlung von psychischen Belastungen oder Erkrankungen erfolgt mehrheitlich durch medizinisches Personal wie Ärzte und Ärztinnen oder durch das Zuziehen von religiösen Gelehrten. Der Arzt/ die Ärztin wird dabei als ExpertIn gesehen, der die Art der Behandlung durch klare Handlungsrichtlinien beziehungsweise Ratschläge vorgibt. Das Vorgehen ist dabei eher problem- und lösungsorientiert. Die Behandlung von psychischen Erkrankungen erfolgt in vielen Fällen mittels der Gabe von Medikamenten. Psychische Erkrankungen gelten als besonders stigmatisierend, das Sprechen darüber ist schambesetzt. Es gilt außerdem als unüblich, mit Menschen außerhalb der eigenen Familie über Probleme und Belastungen zu sprechen.

Diese Unterschiede im Verständnis von Beratung und Therapie machen es folglich notwendig, dem „Ankommen“ im beraterischen Setting mehr Zeit und Raum zu geben, über die Funktion des Beratenden und die in der Beratung bzw. Therapie angewandten Methoden, Ziele und Wirkweisen aufzuklären.

In der existenzanalytischen Psychotherapie ist das Finden der eigenen persönlichen Stellungnahme ein wesentliches Element, um auf die Fragen, die sich im Vollzug der menschlichen Existenz stellen, authentische Antworten geben zu können. Der Mensch wird als Wesen verstanden, das sich im dialogischen Austausch mit sich selbst und der Welt befindet. Um diesen Dialog gelingen zu lassen ist es wichtig, offen und empfänglich zu sein für die Fragen, die die Welt an uns heranträgt (Ansprechbarkeit, Eindruck), die Bedeutsamkeit dieser Fragen und Eindrücke für das eigene Leben zu erschließen (Verstehen, Stellungnahme) und den für sich passenden und stimmigen Weg zu finden, das Verstandene aus sich heraus in die Welt zu bringen (Antwort, Ausdruck) (vgl. Längle 2013, 86 ff.). In der praktischen Arbeit mit geflüchteten Menschen zeigt sich, dass Interventionen und Fragen betreffend einer Stellungnahme und des eigenen Selbstverständnisses für einen großen Teil der KlientInnen ungewohnt und schwer zu beantworten sind. Ein Grund hierfür mag sein, dass in Ländern wie Syrien, Afghanistan oder dem Irak dem Wohl der Familie als Gesamtsystem mehr Bedeutung beigemessen wird als dem individuellen Wohlergehen. Das Eigene und Persönliche wird für das Wohlergehen des Familienverbandes zurückgestellt. Diese Eingebundenheit in die Familie kann sich einerseits als starker Rückhalt und als Richtschnur für das eigene Leben, andererseits aber auch als starke Abhängigkeit und Beschneidung von eigenen Wünschen

und Lebensplänen erweisen. Das Anfragen und Stärken der Person im Sinne der Personalen Existenzanalyse hat daher einen zentralen Stellenwert in der Beratung von Menschen, die in kollektivistischen Gesellschaften sozialisiert wurden.

Ohnmacht und Aktivität

Aufgrund der Schwere der Belastungszustände, die viele Betroffene aufweisen, in Kombination mit der oben beschriebenen prekären Lebenssituation von AsylwerberInnen, die den Leidenszustand implizit noch aufrechterhalten, entstehen in der Gegenübertragung häufig Ohnmachts- und Inkompetenzgefühle bis hin zu spontaner Hilflosigkeit. Womit überhaupt beginnen? Häufig sind schon einfache Stabilisierungstechniken wie beispielsweise die Imagination eines „Sicheren Ortes“ aufgrund der nach wie vor bestehenden Unsicherheit nicht oder nur eingeschränkt durchführbar. Wo reale Bedrohung besteht (mögliche Abschiebung) ist auch die Vorstellung von Sicherheit schwierig (vgl. z.B. Nowrouzi 2011). Entsprechend den drei Phasen der traumaadaptierten Psychotherapie – Stabilisierungsphase, Traumarekonstruktionsphase, Phase der Integration und des Neubeginns – steht, jedenfalls solange das Asylverfahren nicht abgeschlossen ist, in erster Linie der Versuch zu stabilisieren im Vordergrund. Dabei ist die Vorgangsweise in erster Linie restrukturierend und ressourcenmobilisierend. Ein Wiederfinden des Erlebens von Halt, Beziehung, Selbstbestimmung wird implizit durch ein haltgebendes, belegendes, vorsichtig empathisches Gegenüber in der therapeutischen Beziehung gefördert. Traumabearbeitung im engeren Sinn ist dann häufig erst nach Abschluss des Asylverfahrens möglich (vgl. z.B. Kronsteiner 2017, 10). Bei fehlender äußerer Sicherheit und einer zu instabilen psychosozialen Situation ist Traumakonfrontation generell nicht indiziert (vgl. Reddemann 2004, 153f).

Diese genannten Ohnmachts- und Inkompetenzgefühle führen unserer Beobachtung zufolge in der Beratungssituation leicht zu Impulsen möglichst viel leisten zu wollen, überaktiv zu werden bis hin zu einer Rastlosigkeit. Das kann sich im Methodischen zeigen, indem in übertriebenem therapeutischen Ehrgeiz möglichst viel „getan“ wird oder darin, dass sozialarbeiterische oder rechtliche Belange aufgegriffen werden, bei Behörden interveniert wird, Befunde und Stellungnahmen verfasst werden und in Notlagen als Krisenfeuerwehr weit über die Therapiestunde hinaus Engagement gezeigt wird. Es scheint sich dabei möglicherweise um Copingreaktionen der ersten und dritten Grundmotivation auf der Stufe des

Ankämpfens zu handeln. Dieser Aktivismus führt dann allerdings dazu, dass sich die KlientInnen immer weniger auskennen, was eigentlich die Rolle der TherapeutInnen ist. Möglicherweise kommt es zu großen Idealisierungen seitens der KlientInnen, die wiederum Mächtigkeits- und Retterphantasien im Beratenden bewirken, die der begrenzten Realität nicht standhalten. Selbstredend ist hier eine ständige Reflexion des eigenen beruflichen Handelns in Intervention und Supervision unabdingbar. Notwendig ist aber auch eine enge Kooperation mit Sozialarbeit, Rechtsberatung, Psychiatrie und anderen FlüchtlingshelferInnen, wobei es in erster Linie darum geht, Klarheit über die jeweiligen Zuständigkeiten zu bewahren, um die auftretenden Fragen und Probleme in die richtige Richtung kanalisieren zu können.

Gleichzeitig ist freilich nicht jede Aktivität ein Aktivismus. Ottomeyer beschreibt beispielsweise zwei sogenannte Ego States, also unterschiedliche miteinander im Widerstreit liegende Ich-Zustände, die sich bei Personen, die in diesem Arbeitsfeld tätig sind, häufig entwickeln. Zum einen der gelassene, beruhigend wirkende, für Intimität sorgende Trauma-Helfer, zum anderen der empörte politisch Aktive, der unter Zeitdruck und in Alarmstimmung gegen Bedrohungen von außen, die die Betroffenen aktuell belasten, interveniert (vgl. Ottomeyer 2011, 70). Dass in der Arbeit mit marginalisierten Personengruppen politische Entscheidungen und Prozesse, rechtliche und sozialpolitische Veränderungen unmittelbar in der Beratung und Begleitung spürbar werden, da sie ja unmittelbare Auswirkungen auf die betroffenen Personen haben, ist nichts Spezifisches und könnte geradezu als „Hintergrundrauschen der Sozialen Arbeit“ bezeichnet werden. Im Kontext von Flucht und Asyl sind derartige Veränderungen allerdings beinahe an der Tagesordnung. Sei es, dass zum Beispiel das Asylrecht geändert wird, indem ständig neue Hürden eingebaut werden, dass darum gerungen wird, ob Abschiebungen innerhalb der EU (Dublin) rechtens sind, Mindestsicherungsregelungen geändert (im Regelfall derzeit verschärft), Kopftücher (resp. deren Verbot) debattiert werden, die Mittelmeerroute geschlossen werden soll oder ganz aktuell Abschiebungen nach Afghanistan ermöglicht werden. Stets sind diese Entwicklungen verunsichernd oder verstörend und Thema in der Beratung. Gleichzeitig ist der öffentliche Diskurs zum Thema Flucht und Migration und dem Umgang mit Fremden von Misstrauen und Missgunst geprägt und nimmt teilweise hasserfüllte Formen an (vgl. z.B. Emcke 2016). Hinzu kommt, dass behördliche Entscheidungen häufig als ungerecht bis schikanös erlebt werden und reale tägliche Diskriminierungen stattfinden wie beispielsweise Busfahrer, die Kopftuchträgerinnen dazu nötigen,

sich nur im hintersten Teil des Busses hinzusetzen. Während es in der Sozialarbeit zum selbstverständlichen Handlungsrepertoire gehört, für KlientInnen gegenüber Behörden oder Politik Partei zu ergreifen und sich im Interesse ihrer Klientel zumindest auf kommunaler Ebene mit strukturellen Problemen in Institutionen und Hilfssystemen zu befassen und sich insgesamt für Menschenrechte, Menschenwürde und eine inklusive Gesellschaft einzusetzen, scheint in der Psychotherapielandschaft eine diesbezügliche Scheu zu bestehen. Doch gerade in diesem Handlungsfeld sind alle, die mit dem Leid dieser Menschen konfrontiert sind, gefragt angesichts von Diskriminierung und Ausgrenzung nicht wegzusehen, sondern stetig zu differenzieren, Stellung zu beziehen und die Auswirkungen auf die Betroffenen zu kommunizieren.²

Literatur

- Abdallah-Steinkopff B (2017) Zusammenarbeit mit Dolmetschern. In: Liedl A, Böttche M, Abdallah-Steinkopff B, Knaevelsrud C: Psychotherapie mit Flüchtlingen. Neue Herausforderungen, spezifische Bedürfnisse. Stuttgart: Schattauer. 90–108
- Degenhardt C, Konrad R (2016) Menschen mit Fluchterfahrung willkommen heißen. Das interkulturelle Beratungs- und Therapiezentrum ZEBRA in Graz. Soziale Psychiatrie 2, 11–15
- Emcke C (2016) Gegen den Hass. Frankfurt am Main: S. Fischer
- Gennermann K (2016) Unbegreiflich fremd und ferne... (H. Hesse). Existenzanalyse 33, 2, 109–114
- Kronsteiner R (2017) Einige Spezifika der Psychotherapie mit international Schutz Suchenden. Psychotherapie Forum 22, 3–11
- Längle A (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. Existenzanalyse 22, 2, 4–18
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Nowrouzi D (2011) Die Imagination eines „sicheren Ortes“ in der Angsttherapie. Existenzanalyse 28, 1, 28–32
- Ottomeyer K (2011) Die Behandlung der Opfer. Über unseren Umgang mit dem Trauma der Flüchtlinge und Verfolgten. (Leben Lernen 240). Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann L (2004) Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual (Leben Lernen 167). Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserin und des Verfassers:

EVA ECKHARD, BA, MA
DSA DAVID NOWROUZI, MSc
Institut für Existenzanalyse
Neutorgasse 50/1, 8010 Graz
e.eckhard@gmx.at

² Einige Organisationen aus ganz Österreich, die mit traumatisierten Flüchtlingen arbeiten, haben sich beispielsweise zum „Netzwerk für interkulturelle Psychotherapie nach Extremtraumatisierung“ (NIPE) zusammengeschlossen. Ein wesentlicher Tätigkeitsbereich ist es Stellungnahmen zu asyl- und migrationspolitischen Fragen zu verfassen. „Jede Verschärfung der Gesetzeslage spiegelt sich in der Angst und Verunsicherung der KlientInnen. Jede Verbesserung im Sinne der Menschenrechte aber kann in der Therapie als Ressource zu Heilung nutzbar werden. Insofern sehen wir es auch als unsere Aufgabe, gegen jene Maßnahmen, die unsere KlientInnen weiter destabilisieren, öffentlich aufzutreten.“ (www.nipe.or.at, 07. 10. 17)

AUS DER BERATUNGSPRAXIS DER CARITAS: DIE ANWENDUNG DER PEA IN DER PAARBERATUNG

WOLFGANG ZÖTL

Existenzielle Paarberatung besteht zu einem wesentlichen Teil darin, personale Begegnungsräume für das Paar zu schaffen. In diesem Beitrag wird der Einsatz des personalen Paardialoges als Instrument zur Schaffung von Begegnungsräumen im Rahmen der Paarberatung in der Caritas Burgenland skizziert. Es wird dargelegt, wie die Grundidee des Imago Dialoges nach Harville Hendrix in das Prozessmodell der Existenzanalyse (PEA) integriert wird.

SCHLÜSSELWÖRTER: Eigenverantwortung, Begegnung in der Beziehung, personaler Paardialog, Prozessmodell (PEA), Imago-Dialog

THE COUNSELING PRACTICE OF CARITAS BURGENLAND: ON THE APPLICATION OF PERSONAL EXISTENTIAL ANALYSIS IN COUPLE COUNSELING

To a large extent, existential couple counseling consists in creating personal places of encounter for the couple. This contribution outlines the usage of couple dialogue as an instrument for the establishment of space for encounter within the scope of couple counseling in the Caritas Burgenland. It shows how the basic idea of the Imago Dialogue according to Harville Hendrix is integrated into the process model of Existential Analysis (PEA).

KEYWORDS: personal responsibility, encounter in relationships, personal couple dialogue, process model (PEA), imago-dialogue

Einleitung

Neben ihrer ureigensten Aufgabe, der Unterstützung und Beratung von Menschen in Not, bietet die Caritas Burgenland an zwei Standorten im Burgenland auch Beratung für Menschen in Beziehungs- und Lebenskrisen an: Familien-, Paar- und Einzelberatung, Eltern- und Erziehungsberatung, Männerberatung und Gewaltberatung. Dabei arbeitet die Caritas mit Beratern und Beraterinnen unterschiedlicher Schulen zusammen. Das Beratungsangebot ist für Klienten/-innen kostenfrei und wird vom Bundesministerium für Familien und Jugend und dem Land Burgenland kofinanziert.

Die Gründe, warum Menschen in unsere Beratungsstellen kommen, sind vielfältig. Unsere Statistiken zeigen, dass es vor allem Beziehungsfragen und Beziehungsprobleme oder -konflikte sind, die Menschen dazu veranlassen, bei uns Hilfe zu suchen. Im Folgenden werde ich auf meine eigene beraterische Tätigkeit im Rahmen der Paar- und Erziehungsberatung näher eingehen und dabei darlegen, wie das Prozessmodell der Existenzanalyse meine Tätigkeit leitet.

Die Gestaltung von Begegnungsräumen als Kernelement der Paarberatung

Der Großteil der Paare kommt deshalb in die Beratungsstellen der Caritas Burgenland, weil sie die Konflikte und Probleme, die sie (miteinander) haben, kraft eigener Ressourcen nicht (mehr) bewältigen können. Die vorgebrach-

ten Anliegen lauten oft: „Wir wollen unsere Kommunikation miteinander verbessern“ oder „dass wir mit unseren Konflikten besser umgehen können“ oder „dass wir weniger streiten“. Die Erwartung und auch Hoffnung, mit der die jeweiligen Partner kommen, ist: „Er/sie soll sich ändern, damit es mir und uns wieder gut geht.“ Diese Erwartungshaltung zeigt sich vor allem in der Anfangsphase des Beratungsprozesses. Sie führt dazu, dass ein Entwicklungsprozess des Paares gar nicht erst entsteht, wenn nicht von Anfang an die Eigenverantwortlichkeit jedes einzelnen bewusst gemacht wird. Hier sehe ich eine der Herausforderungen für den Berater/die Beraterin: Konsequenz den Eigenanteil an der jeweiligen Situation anzufragen.

Eigenverantwortliches Handeln setzt voraus, dass der Mensch sowohl sich selbst als auch sein Gegenüber im Blick hat, sich sowohl sich selbst als auch dem anderen zuwendet und begegnet und mit sich selbst und auch dem anderen in einen Dialog tritt. Nach Alfried Längle bildet dieser dialogische Austausch die Basis für das Gelingen einer Paarbeziehung (Längle 2008, 13): Dem anderen Respekt und Wertschätzung (Liebe) entgegen zu bringen und sich sich selbst zuzuwenden, um das Selbstsein zu ermöglichen und zu fördern. In der Beratungspraxis heißt dies von Anfang an darauf zu achten, dass trotz aller Verletzungen und Mängel respektvoll miteinander umgegangen wird. Und, dass das Eigene beachtet und nicht übergangen wird.

Die erste Aufgabe in der Arbeit mit Paaren besteht dem-

nach darin, einen Rahmen (räumlich, zeitlich und persönlich) zu gestalten und anzubieten, innerhalb dessen personale Begegnung ermöglicht wird. Aus existenzanalytischer Sicht ist es wichtig, dass „in Beziehungen Begegnungen stattfinden, weil sonst das Personale nicht stattfindet und die Beziehungen nicht zu ihrer Erfüllung kommen“ (Pointner & Sattler 2015, 4). Wenn es gelingt, dass die Beiden in einen Dialog miteinander kommen, der Begegnung ermöglicht, dann hat das Paar eine gute Basis, trotz aller Probleme und Verletzungen zu wachsen.

Aber wie kann Begegnung in einer Beziehung entstehen, die problem- und/oder konfliktbehaftet ist? Kolbe beschreibt zwei Bedingungen, damit Begegnung entsteht (Kolbe 2007):

1. Den Partner als Person, also in seinem Wesen und in dem was ihm wesentlich ist, sehen können. Das heißt zu fragen: Was will er oder sie? Worum geht es ihm oder ihr? Was ist ihm oder ihr wichtig? Was bewegt ihn oder sie? Und: Wie geht es mir mit dem, was er oder sie will, mit dem was ihn oder sie bewegt/ihm oder ihr wichtig ist? Hier geht es darum, die beiden Ebenen sauber zu trennen und nicht zu vermischen.
2. Mit dem Partner einen personalen Dialog führen können. Das heißt nicht, rhetorisch besonders geschickt oder gar geschult zu sein. Es geht schlicht um die Frage: Verstehe ich, was er/sie sagt? Worum es ihm oder ihr in der Tiefe geht? Und: Bin ich bereit dazu, ihm oder ihr in seine oder ihre „Welt“ zu folgen? Will und kann ich es auch vor dem Hintergrund meiner Verletzungen und Ängste? Kann ich zuhören und dabei ganz beim Anderen bleiben, ohne sofort „meines“ zu erwidern?

Die wenigsten Menschen sind geübt darin, dialogisch miteinander zu reden und auch unter Anleitung in der Beratungspraxis fällt es den meisten Paaren schwer. Als Paarberater sehe ich deshalb meine Aufgabe ganz wesentlich darin, diese Form des miteinander Redens anzuleiten und mit den Partnern zu üben. Meine Methode der Wahl ist dabei der personale Paardialog, dessen Grundidee aus der Imago Paartherapie nach Hendrix (2016) kommt und von Susanne Pointner in das Prozessmodell der Existenzanalyse (PEA) integriert wurde. Ziel der Vorgangsweise nach Längle (2013) ist es, die Partner in einen personalen Austausch mit dem Anderen und mit sich selbst zu führen (Dialog nach außen und Dialog nach innen). Die PEA führt über vier Schritte (Längle 2006):

1. Hereinholen und Beschreibung der Realität, 2. Auffinden und Heben des Eindruckes (des phänomenologischen Gehalts), 3. Hinführen zur persönlichen Stellungnahme und 4. Ausdruck in Form von realisieren, das zu tun, was als wesentlich erkannt wurde.

die Partner lernen auf eine „neue“ Weise miteinander zu reden. Die Grundidee besteht in der strikten Trennung der beiden Rollen „Sender“ und „Empfänger“. Während der Sender sein Anliegen/sein Thema vorbringt, besteht die Aufgabe des Empfängers einzig und allein darin, zuzuhören und in eigenen Worten und sinngemäß zu wiederholen, was sein Partner gesagt hat. Damit sollen die Partner lernen, einander (wieder) zu zu hören und zu verstehen. Hendrix (2016) beschreibt die Schritte des Imago Dialoges ebenfalls in vier Schritten: 1. Spiegeln, 2. Zusammenfassen, 3. Geltenlassen und 4. Einfühlen.

Die folgende exemplarische Darstellung der Struktur des personalen Paardialoges setzt voraus, dass es bereits eine oder mehrere Beratungssitzungen mit dem Paar gegeben hat, in denen die Anliegen der Partner, das Setting und die Vorgangsweise in der Beratung sowie die Grundidee des Paardialoges besprochen wurde. Die Vorgangsweise folgt in der Rahmenstruktur der PEA, was ich aus Gründen des Überblickes unten linksbündig herausgestellt habe. Innerhalb dieses Rahmens läuft der Dialog zwischen den Partnern analog zu den Schritten des Imago Dialoges. Diese wiederholen sich immer wieder. Auch innerhalb jeder Schrittfolge der PEA. Und zwar so lange, bis der sendende Partner bestätigt, dass er sich verstanden fühlt.

Der personale Paardialog

Einstieg

Im ersten Schritt einer Paarberatungseinheit lade ich meine Klienten zu einer kurzen – ich nenne es – „Zentrierungsübung“ ein. Dabei leite ich eine drei bis fünf Minuten dauernde Atem- und Entspannungsübung an, um den Partnern die Möglichkeit zur Selbstdistanzierung und zur Beziehungsaufnahme mit sich zu geben.

Unmittelbar danach bitte ich die beiden, sich durch entsprechende Sitzposition einen sicheren Raum für die nachfolgende Begegnung zu schaffen. Durch die darauf folgende wechselseitige Wertschätzung wird der Begegnungsraum personal geöffnet.

Nachdem sich die Partner auf die Rollenverteilung geeinigt haben, beginnt nun der Sender (S) den Paardialog mit der Frage: „Bist du bereit dazu?“, worauf der Empfänger (E) antwortet.

Hereinholen und Beschreibung der Realität:

Was liegt vor, worum geht es?

Konkrete, reale Gegebenheiten

S beginnt jetzt über sein Anliegen/Thema zu sprechen. In kurzen Sätzen und so konkret wie möglich **beschreibt** er aus der „Ich“ Perspektive die Gegebenheiten und das Geschehene.

E wiederholt in eigenen Worten sinngemäß: „Ich höre, du sagst ... Habe ich dich gehört?“

S bestätigt „Ja, du hast mich gehört“ oder ergänzt „Ja, du hast viel gehört, was mir auch noch wichtig ist ...“ oder stellt richtig „Du hast mich gehört, was ich aber anders/nicht gesagt habe ist ...“

E spiegelt die ergänzten oder korrigierten Inhalte wieder. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis der Sender bestätigt, dass der Empfänger alles richtig gehört hat. Dann fragt der Empfänger nach, ob der Sender noch mehr dazu sagen will: „Erzähl mir bitte mehr darüber.“ S erzählt weiter, wobei es wichtig ist, bei **einem** Thema zu bleiben. Mit dem Nachfragen gibt der Empfänger dem Sender Raum zur Vertiefung und zur Darstellung dessen, was ihm wesentlich ist. An dieser Stelle folgt nun der Übergang von der Beschreibung des Sachverhalts (PEA 0) zum nächsten Schritt – zur Beziehungsaufnahme zum Vorgefallenen (PEA 1): Was hat mich berührt, welchen **Eindruck** hat das Geschehene in mir hinterlassen?

Auffinden und heben des **Eindrucks**: Wie ist das?

Das *Wesentliche* erfassen

Bei den weiteren Ausführungen des Senders geht es nun darum, dass er darauf eingeht, **wie** er die Situation erlebt hat. Welche Gefühle und Impulse entstanden sind, was die Situation in ihm ausgelöst hat, was bei ihm angekommen ist. Hier ist der Paarberater gefordert, gegebenenfalls zu intervenieren, z. B. durch Nachfragen oder durch Vorgabe von Satzanfängen: „Und was bei mir ankommt/was ich dabei empfinde ... wenn das passiert ist ...“

Die anschließende **Zusammenfassung** des bisher Gesagten durch den Empfänger ermöglicht, dass dieser die Sichtweise und das Empfinden des Senders nachvollziehen kann. Findet sich der Sender in der Zusammenfassung wieder, bestätigt er oder ergänzt er oder korrigiert er (siehe oben) solange, bis er sagen kann „Ja, du hast alles gehört.“

Hendrix (2016) betont an dieser Stelle die Wichtigkeit des Gelten-Lassens (in der Existenzanalyse sagen wir „sein lassen“) seitens des Empfängers: „Ich verstehe, was du sagst und aus deiner Sicht/aus deiner Geschichte macht es Sinn, dass du ...“ Und: „Ich kann mir vorstellen, du hast dich dabei ... gefühlt/es geht dir dabei so ...“. „Habe ich dich verstanden?“ Dabei geht es nicht darum, die Sichtweise des Partners gut zu heißen oder mit ihm inhaltlich übereinzustimmen. Es geht darum, sich in die Welt des Partners zu versetzen, diese zu sehen und zu akzeptieren, dass es seine Welt ist und diese nicht mit meiner ident ist.

Hinführen zur inneren **Stellungnahme**:

Was halte ich davon?

Verstehen und hinspüren: Was will ich dazu sagen? Den eigenen Willen entwickeln.

Im nächsten Schritt des Dialoges ist es wichtig, dass sich der Sender in seinen Verletzungen versteht und er spürt, was gut für ihn gewesen wäre und er in der Situation gebraucht hätte. Und es ist wichtig, dass er sich verstanden fühlt.

Sender: „Was ich brauchen würde/gebraucht hätte, damit meine Verletzung heilen kann ist ...“ „Was ich mir von dir wünsche ist, dass du ...“

Sich selbst verstehen beinhaltet auch seinen Eigenanteil an der Situation zu sehen: „Wie ich es verhindere, dass ich das bekomme, was ich so dringend brauche, ist ...“

Empfänger spiegelt, wie oben bereits beschrieben.

Ausdruck des Wollens: Wie kann ich das realisieren, was ich als Wesentlich erkannt habe?

Im letzten und vierten Schritt der PEA geht es darum, auf das bisher im Inneren Entstandene Antwort zu geben. Antwort geben heißt realisieren und umsetzen dessen, was als wesentlich erkannt wurde, dessen „was in mir spricht“ (Längle 2013, 96). „Was möchte und kann ich jetzt konkret tun/umsetzen?“ lautet die Grundfrage. Im Kontext der Paarberatung hat sich der sendende Partner mit der vorgefundenen Situation abgestimmt und bringt seinen Entschluss nun zum Ausdruck: „Als (mit)verantwortliche, gestaltende Person will ich ab nun folgendes tun ...“

Die geplanten Schritte sollten dabei so konkret wie möglich sein und eine Veränderung des eigenen Verhaltensmusters zum Ziel haben. Und er bezieht dabei auch seinen Partner/seine Partnerin mit ein: „Was du konkret dazu beitragen kannst, ist ...“

Der Empfänger spiegelt erneut und entscheidet, welchen Beitrag er seinerseits zusagen kann/will.

Abschluss

Abschließend bringt der Empfänger dem Sender sein Mitgefühl zum Ausdruck: „Ich stelle mir vor, du fühlst dich nun ...“ „Ist es so?“ Dabei sollten die Gefühle mit je einem Wort beschrieben werden und nicht in Sätzen. Der Sender wiederum bestätigt oder ergänzt oder korrigiert. Er spiegelt die Ergänzungen oder Korrekturen.

Obligatorisch in der Paarberatung ist die wechselseitige Abschlusswertschätzung. Zum Ausstieg aus dem Paardialog lade ich die Partner zu einer nonverbalen Geste ein.

Existenzielle Beratung setzt am Erleben der Person an, mit dem Ziel, die Person zu erreichen/zu aktivieren. Intention in der Paarberatung ist es, dass die Partner das jeweils Wesentliche beim Anderen sehen/erkennen und sich selbst dazu wesensmäßig in Bezug bringen. Das wichtigste Element (Pointner, Sattler 2015) in der Paarberatung ist die Herstellung von Begegnungsräumen. Die

skizzierte Vorgangsweise im Paardialog unterstützt durch die Vorgabe der Struktur die Selbstdistanzierung der Partner und lädt zur Begegnung ein. Längle (2008) weist darauf hin, dass diese Form des Gesprächs eine Ausgestaltung der personalen und existentiellen Strukturen gemäß der vier Grundmotivationen braucht und diese gegebenenfalls noch zu entwickeln sind.

Nach meiner Erfahrung lassen sich Paare auch in spannungs- oder konfliktgeladenen Beziehungen gerne auf diese konstruierten aber letztlich personalen Begegnungen ein. Das bildet eine gute Basis für weitere Entwicklungsschritte innerhalb oder außerhalb der Paarberatung.

Literatur

- Hendrix H (2016) So viel Liebe wie du brauchst. Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Dörfles: Renate Götz Verlag
 Kolbe Ch (2007) Was die Liebe so kompliziert macht, und wie sie trotzdem gelingen kann. Existenzanalyse 24, 1, 4–11
 Längle A (2006) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie), Dritte Grundmotivation. Wien: GLE International
 Längle A (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. Existenzanalyse 25, 2, 12–23
 Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse, Grundlagen. Wien: WUV-Facultas
 Pointner S, Sattler M (2015) Existenzanalytische Paartherapie, Weiterbildung Modul 1. Skriptum

Anschrift des Verfassers:

MAG. WOLFGANG ZÖTTL
 Lokalbahnzeile 34
 A–2500 Baden
 wolfgang.zoetl@kabsi.at
 0699 118 79 338

EXISTENZIELLES SELBSTCOACHING – NEUE DENKANSTÖSSE FÜR DAS LEBEN IM ALLTAG

Ein Praxisbericht über Selbstcoaching für Laien

MARCO SCHICKER

Im Alltag beschäftigen uns viele Situationen und Ereignisse. Einige lassen uns nicht los und wir kommen ins Grübeln. In speziellen geeigneten Fällen hilft das Arbeitsheft „Existenzielles Selbstcoaching“, um über eine geführte Selbstreflexion neue Denkanstöße für den personalen Umgang zu generieren. Einstiegspunkt sind dabei die Copingreaktionen, die man im eigenen Verhalten entdecken kann. Basierend darauf werden in der dazugehörigen Grundmotivation Fragen gestellt und Aussagen getroffen, die der Reflexion und dem Denken eine Richtung geben. Ziel ist es dem Coachee durch gezielte Anregungen Unterstützung im personalen Umgang mit einer Situation zu geben.

SCHLÜSSELWÖRTER: Selbstcoaching, Copingreaktion, personaler Umgang

EXISTENTIAL SELF-COACHING – INSPIRING NEW IDEAS FOR EVERYDAY LIFE

An experience report on Self-Coaching for laypeople

Many everyday situations and incidents keep our minds busy. Some bug us for quite some time and make us brood. The workbook "existential self-coaching" helps in these occasions with guided self-reflection and specific thought-provoking inputs in order to foster a handling which is personal. Starting point is the coping reactions that can be detected in one's own behavior. Based on these and the corresponding fundamental motivations, questions are asked and statements are made which give direction to reflection and thought. Aim is to support the coachee through targeted inspiration in the personal handling of a situation.

KEYWORDS: self-coaching, coping reactions, personal handling

Entstehung und Motivation

Viele Menschen sind in ihrem Denken und Tun unzufrieden mit sich selbst. Oft bringen gleiche, wiederkehrende Copingreaktionen sie in eine erlebte Spirale, die viel Energie kostet. Sie fühlen sich zum Beispiel unwohl nach dem Gespräch mit dem Chef, in ihrer beruflichen Rolle, sind mit sich in der Erziehung ihrer Kinder unzufrieden oder wie sie in bestimmten Situationen reagieren. Die automatischen Verhaltensweisen, die dabei an den Tag gelegt werden, sind nicht immer auf den ersten Blick klar, liefern aber einen wertvollen Hinweis wie man bewusst und personal mit einer Situation umgehen kann. Wenn man eine Unterstützung für die Wahrnehmung der eigenen Reaktionsmuster bekommt, und lernt ihre Bedeutung zu verstehen, kann oft eine Korrektur des eigenen Verhaltens möglich sein. Nicht jeder benötigt bei der Bearbeitung dieser Situationen professionelle Betreuung durch einen ausgebildeten Coach oder Psychotherapeuten, der ihn im Umgang mit seinen Themen begleitet. Die Existenzanalyse bietet prägnante und klare Ansatzpunkte, um sich die Muster von Verhaltensweisen bewusst zu machen und sie zu verstehen. Das ermöglicht manchen Betroffenen die Sorgfalt aufzubringen, sie zu korrigieren und den personalen Umgang mit verschiedenen Situationen im Alltag zu üben. Dies war der erste Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Arbeitsheftes, das den Laien bei der Bewältigung seiner Alltagsprobleme unterstützt.

Der zweite Ausgangspunkt kommt aus dem Coachingalltag. Von Kollegen kam immer wieder die zwei Fragen auf, wie man zum einen mit dem Coachee auf die personale Ebene kommt und zum anderen die Ebene der Nähe aufrecht erhält, um dort mit ihm arbeiten zu können. Weit verbreitete Diagnostikwerkzeuge und Persönlichkeits-tests, wie Myers-Briggs, INSIGHTS oder DISC erzeugen zwar oft ein gewisses Aha-Erlebnis beim Coachee, die Dialoggrundlage ist jedoch meistens schnell weg. Das Ziel dieser Werkzeuge liegt überwiegend darin, Erkenntnisse über Verhalten und die darunterliegenden Motivationen zu gewinnen. Über einen ausführlichen Bericht wird der Coachee mit den Resultaten und den damit verbundenen vermeintlichen Fakten über sich konfrontiert. Als erster Impuls für den Start eines Coaching-Prozesses kann dies hilfreich sein. Darüber hinaus besteht zusätzlich das Bedürfnis, ein Hilfsmittel zu haben, das auf der Grundhaltung aufbaut den Coachee nicht diagnostizieren zu wollen, sondern ihn bei der Reflexion und dem personalen Umgang mit seinen Themen zu unterstützen. Die dadurch erzielten Ergebnisse haben eine hohe Akzeptanz, da sie vom Coachee selbst erarbeitet wurden. Des Weiteren ist der Coachee durch den Arbeitsprozess bereits in das Thema eingetaucht und auf den weiteren Coachingprozess besser vorbereitet. In diesem Fall ist das Arbeitsheft in erster Linie eine Unterstützung des Coachs bzw. Coachingprozesses.

Das Existenzielle Selbstcoaching im Detail

Das Existenzielle Selbstcoaching ist ein Arbeitsheft für Laien, das auf der Grundlage der Existenzanalyse hilft, sich mit einer unbefriedigenden, belastenden Situation auseinanderzusetzen. Auf 25 Seiten wird der Anwender durch einen Prozess geführt, in dem die Auseinandersetzung mit sich und seinem Verhalten im Vordergrund steht. Durch die Reflexion seiner Copingreaktionen, also seiner automatischen Verhaltensweisen, die in einer konkreten Situation an den Tag gelegt werden, wird der Anwender zielgerichtet in die zugehörige Grundmotivation eingeführt. Mit einem Zeitaufwand von 30-60 Minuten wird so ein gestützter Reflexionsprozess durchlaufen, an dessen Ende im Idealfall konkrete Handlungen entstehen. Die Durcharbeitung ist im Grunde vom motivierten und psychisch stabilen Laien eigenständig leistbar, im Coaching kann es Vorbereitung und Grundlage des gemeinsamen Arbeitens mit einem Coach sein.

Im Existenziellen Selbstcoaching wird der Leser in vier Schritten durch den Prozess geführt.

1. Deine Situation – der Startpunkt: Eine unbefriedigende, belastende Situation.
2. Deine Reaktionen – der Umgang: Das aktuelle Verhalten in der Situation.
3. Die Inspiration – neue Blickwinkel: Was sagen diese Reaktionen über einen aus und wie kann damit bewusster umgegangen werden.
4. Die Umsetzung – ins Tun kommen: Was kann getan werden, um die Erkenntnisse im Alltag umzusetzen?

1. Deine Situation

Im ersten Schritt geht es um die Problemdefinition – was ist es eigentlich, das mich nicht loslässt, das mich grübeln lässt? Die bewusste Auseinandersetzung und Konfrontation mit der unbefriedigenden Situation und das Niederschreiben in wenigen Sätzen geben Anleitung dafür, dass die Situation reflektiert werden kann. Nicht nur die Fakten, wie beteiligte Personen, der Ort, Umstände, etc., sondern auch die eigenen Emotionen werden auf diese Weise durchlebt und vom Anwender selbst analysiert. Das Resultat ist eine Zuwendung zum vermeintlichen Problem und zu den Emotionen, die man in diesem Zusammenhang empfindet bzw. empfindet. Deren Bedeutung zu verstehen ist dabei ein wesentlicher Faktor. Diese Zuwendung zur Situation und den damit verbundenen Gefühlen ist die Grundlage, auf der der weitere Prozess aufbaut und ein verlässliches Instrument, die Nähe zu sich selbst und zum Erlebten zu halten, um personale Begegnung möglich zu machen. Manchmal reicht schon dieser Schritt, und

der Coachee findet zum personalen Umgang, z. B. im Aushalten oder Annehmen (1. Grundmotivation).

2. Deine Reaktionen

Dies ist der Einstiegspunkt für die Selbstreflexion. Hier ist das Herzstück des Existenziellen Selbstcoachings. Es geht dabei darum die Vielzahl an möglichen Verhaltensweisen, die man an sich erkennen kann, strukturiert zu reflektieren und diese bei sich in ihrer Prävalenz heraus zu finden. Da man an sich manchmal eine Vielzahl an Verhaltensmustern kennt, kann es schwierig sein, dabei schnell Klarheit zu finden und es braucht vielleicht Unterstützung. Der Bezug zu der in Schritt eins formulierten Situation soll dabei helfen, seine Reaktionen im Zusammenhang zu betrachten und sich dieser bewusst zu werden.

Auf einer Doppelseite sind typische Beispiele für Verhaltensweisen in Tabellenform dargestellt – sortiert nach Grundmotivation (Können, Mögen, Dürfen, Sollen) sowie Art der Copingreaktion (Vermeidung, Aktivismus, Aggression, Totstellen). Der Anwender bewertet die Beispiele von 0 bis 2, je nachdem inwieweit er sich und sein Verhalten darin wiedererkennt. Die Punktebewertung bzw. Skalenabfrage unterstützt den Coachee dabei die Ausprägung der einzelnen Verhaltensmuster in Beziehung zueinander zu bewerten, je nach Ausprägungsstärke. Je nach Bewertung lassen sich Rückschlüsse auf die Grundmotivation ziehen, in denen die Copingreaktionen überwiegend liegen. So wird die Richtung für den weiteren Prozess vorgegeben.

3. Die Inspiration

Im Prozessschritt „Inspiration“ wird der Anwender in die Grundmotivationen eingeführt. Dabei liegt der Fokus auf der Grundmotivation, welche in Schritt zwei die meisten Punkte erhalten hat. Die Kapitel sind pro Grundmotivation in einen Einführungsbereich, einen Bereich mit Anregungen und einen Bereich mit Fragen unterteilt. In der Einführung werden die Zusammenhänge erläutert zwischen den Bedingungen für einen personalen Umgang und den Voraussetzungen, die es zu schaffen gilt – sozusagen die Aufgabe für den Anwender. Aussagen zu den Bedingungen und Voraussetzungen regen den Anwender an und helfen ihm in Bezug auf seine eingangs formulierte Situation, neue Blickwinkel einzunehmen und Erkenntnisse zu generieren. Die Fragen zielen auf den gleichen Effekt ab, wirken bei einigen Menschen jedoch besser als Aussagen. Ziel dabei ist, dass der Coachee die Fragen und Aussagen auf sich wirken lässt und die Gedanken, die ihm dabei kommen, direkt im Arbeitsheft notiert.

4. Die Umsetzung

Bei der Umsetzung geht es um die Konsolidierung der Eindrücke und Denkanstöße. Der Anwender des Existenziellen Selbstcoaching liest sich seine Notizen aus Schritt drei durch und leitet im Zusammenhang konkrete Handlungsfelder ab. Dabei werden einfache Maßnahmen von Entwicklungsfeldern in Haltung und Einstellung unterschieden. Es geht darum, die Erkenntnisse in konkretes Handeln umzusetzen und seine nächsten konkreten Schritte festzuhalten.

In groben Zügen folgt die Methodik dem Ablauf der Personalen Existenzanalyse (PEA) (vgl. Längle 2016), die darauf abzielt zu verstehen, warum uns etwas beschäftigt und zu einem authentischen Umgang damit zu finden. Es geht darum, dem Anwender zu helfen einen Überblick über einen Teil seines Lebens zu gewinnen um dann bewusst damit umgehen zu können. Auf Basis eines Eindrucks von einer Situation oder eines Zustands (Schritt 1 im Existenziellen Selbstcoaching), führt sie über die Selbstdistanzierung zur Stellungnahme (Schritt 2–3) und über die Willensbildung zum Ausdruck in der Umsetzung und Konsequenz im Handeln (Schritt 4). Der Hauptunterschied ist hier sicherlich, dass im Existenziellen Selbstcoaching die Stellungnahme nicht in der Deutlichkeit zum Ausdruck kommt (vielmehr in Form von persönlichen Notizen im Schritt 3 – Inspiration) und der Prozess nicht durch einen Coach oder Therapeuten geführt wird, der kontinuierlich ein Gegenüber und dadurch ein Teil des Prozesses ist. Die einzelnen Schritte gehen dabei auch nicht so sehr in die Tiefe wie bei der PEA.

Praktische Erprobung

Die ersten Testläufe wurden 2017 im Rahmen sogenannter Standortbestimmungskurse für Manager in der Schweiz durchgeführt. Die Zielgruppe waren Menschen, die ohne Beschäftigung und in einer Situation der Neuorientierung sind. Die Durchführung fand eingebettet in einen Coachingprozess statt, wobei durch den Coach eine kurze Einführung gegeben wurde und gegebenenfalls Begriffsklärungen vorab übermittelt werden konnten. Die Auswertung fand beim zweiten Termin statt. Das Feedback der Coaches hat gezeigt, dass mithilfe des Existenziellen Selbstcoaching der Schritt auf die personale Ebene schneller vollzogen werden konnte, da sich der Coachee ausgiebig mit sich selbst in allen Grundmotivationen auseinandergesetzt hatte. Das Feedback des Coachees wiederum zeigte, dass die Einbettung in einen Coachingprozess vorteilhaft war, da die Einweisung in den Umgang mit dem Heft als hilfreich angesehen wurde. Des Weiteren kann der Coach auf

diese Weise individuell vertiefen und auf den Ergebnissen des Selbstcoachings aufbauen.

Entwicklung und weitere Verbreitung

Derzeit liegt der Fokus auf der weiteren Verbreitung und Verfeinerung der Methodik.

Um die Methode weiter zu verfeinern sind insbesondere die Rückmeldungen aus der Praxis wichtig. Den Teil der persönlichen Stellungnahme zu seiner Situation in der Methode noch besser zu verankern, scheint ein Bedürfnis zu sein, das den vorhandenen Mehrwert für den Nutzer noch steigern kann und gleichzeitig auch die Ableitung von konkreten Handlungsfeldern einfacher macht.

Menschen mit Interesse an geführter Selbstreflexion können das Heft verwenden, um auf Grundlage der Existenzanalyse mehr über sich zu erfahren und ihr Verhalten aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Besonders wirksam waren die Einsätze, in denen das Arbeitsheft und der zugrunde liegende Prozess im Vorhinein besprochen wurden, wie in einem Coachingprozess. Somit sind Coachingfirmen und selbständige Coaches Zielgruppen, die einen Nutzen aus der Anwendung des Existenziellen Selbstcoaching ziehen können.

Studenten der Psychologie, Seelsorger oder angehende Coaches können zur Selbsterfahrung sowie zur ersten Berührung mit der Existenzanalyse das Heft im Selbstversuch durchgehen – auch als Unterrichtsmaterial – eingebettet in das Curriculum. Derzeit läuft der Antrag auf die Verwendung des Existenziellen Selbstcoachings als fester Bestandteil der Erwachsenenbildungsausbildung eines Anbieters in der Schweiz.

Auch ist es vorstellbar, das Heft zur Überbrückung oder als Vorbereitung zu verwenden, wenn Menschen auf einen Therapieplatz warten.

Das Ziel ist dabei immer, dem Laien eine Unterstützung zu bieten im personalen Umgang im Alltag.

Die Hefte sind im Eigenverlag erschienen und bei den Autoren bestellbar.

Literatur

- Schicker M, Grünwald S, Längle A (2017) Existenzielles Selbstcoaching. Eigenverlag
Längle A (2016) Existenzanalyse. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:

DIPLOM.-WIRTSCHAFTSINGENIEUR (FH) MARCO SCHICKER
Sebastian-Kneipp-Strasse 69
A – 6800 Feldkirch
info@schicker-beratung.com

LUST UND LEISTUNG – FREUNDE ODER FEINDE?

URSULA DOBROWLSKI

Der Beitrag geht einer Frage nach, die in der Therapiearbeit sehr häufig auftaucht: Wie verhalten sich Lust und Leistung zueinander? Wann wird Leistung als bereichernd, wann als bedrückend empfunden? Unter Rückgriff auf das existenzanalytische Sinn-Konzept wird versucht, den Unterschied zu formulieren zwischen einer gesunden, beglückenden Leistung und einer Leistung, die krank macht und letztlich ins Burnout führen kann.

SCHLÜSSELWÖRTER: Burnout, Flow, Leistung, Lust, Schein-Sinn, Sinn

ARE PLEASURE AND PERFORMANCE A CONTRADICTION?

This paper focuses on a question which is raised in therapy sessions very often: The relation between pleasure and performance. When is performance experienced as something exhilarating and when does it become a burden? While referring to the existential-analytic concept of meaning, this article tries to distinguish between the "healthy" performance that causes flow and happiness, and "unhealthy" performance that sickens and may finally lead into burnout.

KEYWORDS: burnout, flow, meaning, performance, phantom meaning, pleasure

Die Vorstellung, Lust und Leistung wären ein unauflösbarer Widerspruch, ist weit verbreitet. Lust ist im alltäglichen Sprachgebrauch positiv konnotiert, Leistung bleibt in der Vorstellung vieler Menschen mit Zwang verbunden. Leistung, so mag es auch auf den zweiten Blick scheinen, kann keine Lust bereiten.

Zugleich kennen aber viele Menschen auch das Gegenphänomen, die Freude an der eigenen Leistung, die sehr wohl lustvoll erlebt wird. Oft staunt man sogar über sich selbst und darüber, was man zu leisten in der Lage ist, wenn es Spaß macht – sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Bei der Arbeit als Psychotherapeutin oder in der Freizeit, zum Beispiel beim Sport, beim Bergsteigen, beim Skitourengehen. Oft wird Leistung überhaupt erst möglich, wenn sie aus einer Lust heraus entsteht. Dann wird sie auch nicht zur Last, sondern fällt leicht.

Der folgende Text will unter Bezugnahme auf die existenzanalytische Theoriebildung diesem Phänomen etwas genauer nachgehen.

Lustkiller Leistung?

Als Ausgangspunkt soll eine Beobachtung dienen, die vordergründig kaum einer zusätzlichen Erläuterung bedarf: Leistung wird oft als Lustkiller erlebt. Wohl auch deshalb, weil die Tradition Lust und Leistung als zwei Gegensätze zu betrachten, eine lange Geschichte hat. Der Hedonismus versteht die Lust als den Kern aller Motivation und als etwas intrinsisch Individuelles. Diesem Kern wird, wie Petzold schreibt, die Leistung als ein von außen aufgedrängtes Müssen gegenübergestellt: „Leistung verstehen wir [...] als etwas, das überwiegend von außen ge-

fordert und bewertet wird – sei es von den Eltern, Lehrern oder Chefs.“ (Petzold 2010a, 18)

Petzold verweist in diesem Zusammenhang auf Freud ebenso wie auf Marcuse: „Freud und auch Marcuse haben ein ‚Lustprinzip‘ dem Individuum zugeordnet und ein ‚Leistungsprinzip‘ den gesellschaftlichen und kulturellen Notwendigkeiten.“ (ebd., 23) In dieser Denktradition, führt er weiter aus, sei Leistung als etwas definiert, das mit Kreativität, mit Phantasie, mit der Freiheit des Individuums unvereinbar ist.

Doch in Wirklichkeit muss man weder Philosophie noch Psychoanalyse bemühen, um zu sehen, dass der Widerspruch zwischen den Gegenpolen Lust und Leistung in unserem Denken tief verwurzelt ist: Zuerst kommt die Arbeit und dann das Vergnügen, sagt der Volksmund. Als ob Arbeit und Leistung nicht auch Lust und Vergnügen bereiten könnten!

Der genauere Blick zeigt allerdings: Genauso wie nicht jede Leistung als Bürde, als Unlust empfunden wird, muss auch nicht jedes Lustempfinden stimmig sein. Die Erfahrung, bei etwas Lust zu empfinden, das sich kurzfristig als angenehm anfühlt, einem auf Dauer aber nicht gut tut, haben die meisten Menschen in ihrem Leben wohl öfter als nur einmal gemacht. Ganz so absolut kann daher der Gegensatz zwischen „guter“ Lust und „böser“ Leistung also nicht sein.

Entscheidend dafür, ob eine Leistung auch Lust bereitet, scheint der folgende Punkt zu sein: Wenn Leistung und die damit einhergehende Lust existenziell angebunden sind, werden sie als erfüllend, als stimmig, als „Ausdruck des Eigenen der Person“ (Längle 2016a, 63) erlebt.

Dann fühlt sich Leistung gut an, dann macht das keuchende Hinaufgehen bei einer Skitour Spaß, dann freut der Rückblick auf die zurückgelegten Höhenmeter und

erst recht freut die Abfahrt im stiebenden Pulverschnee. Dann werden auch jene Botenstoffe ausgeschüttet, die für das Erleben von Wohlbefinden verantwortlich sind.

Wobei manche die Leistung, die sie dann erbringen, freilich gar nicht mehr als Leistung empfinden können. Denn gemäß der dualistischen Vorstellung von Lust auf der einen und Leistung auf der anderen Seite handelt es sich dann ja eigentlich um keine Leistung mehr. Dann ist es eben Vergnügen. Das ist wie bei jenen Leuten, die einen zwar zu etwas Gelungenem beglückwünschen, dann aber gewissermaßen als Einschränkung hinzufügen: Du machst es aber auch gern, dann ist es für dich ja auch kein so großes Problem gewesen.

Was ist Leistung?

Eine Definition von Leistung, die dieser Logik folgt, findet sich übrigens auch in Wikipedia. Da heißt es: „Wird ein Handlungsziel mit geringem Aufwand, also ohne Mühe erreicht, gilt es psychologisch nicht als Leistung, obwohl im physikalischen Sinn durchaus Leistung erbracht wurde.“

Es gibt allerdings Möglichkeiten, sich dem Begriff der Leistung auch anders anzunähern. Etymologisch leitet sich *leisten* von dem Substantiv *Leisten* ab, das heute die Bedeutung von „aus Holz oder Metall nachgebildeter Fuß; Schuhspanner“ trägt. Beide Wörter gehen auf die germanische Wurzel **lais* zurück, der die Bedeutung „Spur, Bahn, Furche“ zugeordnet wird und die ihrerseits mit **laisti-* verwandt ist, der „Fußspur“. Reflexe dieser Bedeutung finden sich auch im Englischen *to last* „dauern, wahren“.

Von dieser ursprünglichen Bedeutung ausgehend, könnte man im Leisten also auch den Versuch sehen, eine Spur zu hinterlassen und sich dadurch in seinem Sein auszudrücken. Längle meint wohl diese Seite der Leistung, wenn er schreibt: „Leistungen zu würdigen und zu respektieren hat seinen guten Grund. Denn was ein Mensch vollbringt und schafft, zeigt tatsächlich vieles von seinem persönlichen Wesen und von seinen eigenständigen Interessen.“ (Längle 2011, 64)

Aber auch überindividuell betrachtet kann Leistung eben anders definiert werden als bei Marcuse, der sie als ein Instrument der Unterdrückung geißelt, die Leistungsverweigerung aber als eine „Erscheinung des Reichs der Freiheit: die Weigerung, sich zusammen zu nehmen“ sieht (Marcuse 1998, 91).

Den positiven überindividuellen Aspekt der Leistung als Teil eines liberalen Weltbildes benennt hingegen der

deutsche Soziologe Sighard Neckel. Er weist darauf hin, dass in der Idee des Liberalismus Leistung als ein Weg betrachtet wird, auf dem es jeder, ganz nach dem Ideal des „American Dream“, vom Tellerwäscher zum Millionär schaffen kann: „Was eine Person besitzt, welche soziale Stellung jemand innehat und welche Karriere sie oder er einschlagen kann, sollte nicht länger durch das ständische Prinzip der Herkunft bestimmt werden und auch nicht durch unveränderliche Merkmale wie Hautfarbe, Alter oder Geschlecht, sondern allein das Ergebnis der eigenen Arbeit und Leistung sein.“ (Neckel 2012, 64)

Am Rande bemerkt: Neckel selbst teilt diesen Leistungs-Optimismus, den er da referiert, nicht und verweist darauf, dass er einst seine Berechtigung gehabt haben mag, heute in der oben dargestellten Form aber nicht lebbar ist.

Festzustellen bleibt aber auf jeden Fall: Schon ein kurzer Blick auf die unterschiedlichen Möglichkeiten, Leistung zu definieren, sowohl im individuell Erlebbaren als auch im Überindividuellen, zeigt nicht nur, dass sich

(a) das Postulat von einer strikten Trennung zwischen Lust und Leistung nicht aufrechterhalten lässt.

Er zeigt auch, dass

(b) der Begriff Leistung je nach Zugang von seinem positiven Ende oder eben von seinem negativen Ende her definiert werden kann. Positiv definiert meint er etwas, wozu man sich aus freien Stücken entscheidet, negativ definiert etwas, das einem von außen aufgezwungen wird. Und natürlich gibt es auch die ganze Palette von Schattierungen und Abstufungen dazwischen.

Leistung und Motivation

Es zeigt sich noch mehr: Ebenso wie Leistung, egal ob im individuellen oder überindividuellen Kontext, einmal als positiv beflügelnd und einmal als negativ bedrückend erlebt werden kann, ebenso kann die Motivation zur Leistung aus gänzlich unterschiedlichen Quellen kommen.

Sie kann sich aus einem persönlichen Anliegen speisen, wie sich zum Beispiel auch dieser Text aus meinem persönlichen Anliegen speist, den Leserinnen und Lesern etwas über Lust und Leistung mitzuteilen, Leistung nicht per se zu verurteilen, sondern sie anzuerkennen als etwas, das auch Freude ins Leben bringen kann.

Solche Leistung wird in aller Regel als selbstgewollt, kohärent, stimmig erlebt. In solcher, persönlich motivierter Leistung kann dann auch die Person, wie sie die Existenzanalyse versteht, sichtbar werden, als das „was aus mei-

ner Mitte zu lauten beginnt“ (Längle 2015, 67).

Als „basale Voraussetzungen, um motivierbar zu bleiben“ (Längle 2016b, 72) braucht es aber, noch vor dem Mögen, im Sinne der ersten Grundmotivation auch ein Können, das sich sowohl intrinsisch speist, in dem ich mir zutraue etwas zu können, als auch extrinsisch, in dem ich Umstände vorfinde, die ich als geeignet oder zumindest als annehmbar erlebe, um eine Leistung vollbringen zu können.

Vor dem Hintergrund dieser zwei Pole: des Könnens und Nicht-Könnens, sowie des Mögens und Nicht-Mögens spielt sich sehr viel dessen ab, womit Therapeutinnen und Therapeuten zu tun haben, wenn im therapeutischen Gespräch das Thema Leistung auftaucht.

Und das ist nicht selten der Fall. Denn Leistung ist in der Therapiearbeit ein immer wiederkehrendes Thema, oft verbunden mit der Frage nach dem Selbstwert, nach dem Sinn des Lebens, ja sogar mit der Frage nach der eigenen Lebensberechtigung. Manche fühlen sich wertlos, weil sie das Gefühl haben, zu wenig zu leisten. Andere wiederum leisten sich fast zu Tode, ohne je Erfüllung darin gefunden zu haben. Und es gibt auch diejenigen, die in der Leistung sehr wohl Erfüllung finden, darüber aber anderes vergessen und vernachlässigen. Es ist eben ein sehr ambivalentes Thema.

Viel spricht daher dafür, dass sich der eingangs erwähnte Scheinwiderspruch zwischen Leistung und Lust auf eine überraschende Weise auflösen lässt. Es ist nicht so, dass es auf der einen Seite Lust und auf der anderen Seite Leistung gibt, sondern dass die beiden Erscheinungen auf eine ganz andere, spezifische Art und Weise miteinander verbunden sind. Zusammenfassen ließe sie sich in der Formulierung: Es gibt eine Leistung, die aus der Lust kommt. Und es gibt eine Leistung, die aus der Unlust kommt.

Die zuerst genannte Leistung, das ist die, die glücklich macht, die jenen unsagbaren Flow erzeugt, von dem hier noch ausführlicher die Rede sein wird, und die fast alle Beschränkungen aufzuheben scheint. Die zweite Leistung hingegen, das ist die, die zermüht, bedrückt, am Ende sogar in die Krankheit führt.

Das Schwierige an der Sache ist allerdings: Auch wenn sie sich aus offensichtlich unterschiedlichen, ja gegensätzlichen Quellen speisen – in der Praxis des Lebens ist es nicht immer leicht, die beiden Formen der Leistung voneinander zu trennen.

Ja mehr noch: Die „gute“, die „gesunde“ Leistung kann sich auch schleichend zu einer krankmachenden wandeln. Und andersrum: Wenn die verlorengegangene Lust am eigenen Tun wiederkehrt, dann kann etwas, das nur noch unter höchster Mühe oder gar nicht zu schaffen war,

auf einmal wieder Freude machen. Wie soll man die beiden also auseinander halten?

Leistung, die krank macht

Wenn wir einem Menschen als Objekt begegnen, zu ihm keine Beziehung aufbauen können, ist nicht nur jeder Versuch eines tieferen Austausches zum Scheitern verurteilt, auch das Eigene kann in solchen Nicht-Beziehungen kaum zum Tragen kommen. „Der Mensch wird am Du zum Ich“, lautet das diesbezügliche Diktum von Martin Buber (2005, 37). Rund achtzig Jahre später versuchte Joachim Bauer (2005) mit seiner Arbeit über Spiegelneuronen unter anderem auch diesen berühmten Satz auf einen neurobiologischen Boden zu bringen.

Zu abstrakten per se immateriellen Konzepten wie Leistung, lässt sich jene Art der Beziehung, die Buber meint, freilich nicht aufbauen – völlig egal, ob damit die Leistung allgemein gemeint ist oder eine bestimmte konkrete Leistung. Salopp formuliert: Leistung hat keine Spiegelneuronen. Zur Leistung kann ich demnach also keine Beziehung aufbauen, jedenfalls nicht eine von der Art, wie ich sie zu Menschen aufbauen kann.

Und doch scheint es nicht absurd zu sagen, dass Leistung, die aus einem Mögen heraus kommt, neben den zwei Elementen Zeit und Nähe auch das dritte für die zweite Grundmotivation prägende Element braucht: Beziehung. Leistung oder Arbeit, zu der ich keine Beziehung aufbauen kann, fühlt sich, wenn vielleicht auf eine andere Art, ebenso falsch und mühsam an wie die Kommunikation mit einem Menschen, zu dem es mir nicht gelingt, einen Draht zu finden. Das Mögen hört dabei früher oder später auf. Eher früher. Und „ohne Mögen wird es zäh“, wie Alfred Längle (2016b, 91) schreibt.

Freilich: Eine Weile lässt sich eine aus der Unlust, oder besser formuliert, aus verlorengegangener Lust geborene Leistung aufrechterhalten. Das sehen wir ja auch immer wieder bei Burnout-Patienten, oft hochleistungsfähigen Menschen, scheinbaren Meisterinnen und Meistern im Leisten, die solange leisten, bis sie unter einer extremen Erschöpfung zusammenbrechen. Meist geschieht das dann, wenn auch der Schein-Sinn (vgl. Längle 2016b, 140), der an die Stelle der inneren Zustimmung zum eigenen Tun getreten ist, zusammenbricht.

Der Schein-Sinn, das ist jener Sinn, der Leistung hervorbringt, die vorrangig wegen des sozialen Ansehens erbracht wird, wegen des hohen Gehalts oder wegen gewisser Vorstellungen davon, wie ein erfolgreiches Leben auszusehen hat – nur um einige wenige Beispiele zu nennen. Auf Dauer führt ein solches Leisten in eine Erschöpfung, bei der

keine Entspannung und keine Arbeitspause mehr hilft, und schließlich ins Burnout. Petzold will vermutlich auf eben diese, aus einem Schein-Sinn geborene Leistung hinweisen, wenn er fragt: „Wie viele Menschen werden durch eine implizite Hoffnung auf die Liebe der Mutter oder des Vaters zu sportlichen und anderen Höchstleistungen angespornt?“ (Petzold 2010b, 36) Wobei es freilich nicht immer und nicht zwingend die Mutter- oder Vaterliebe sein muss, die da ausschlaggebend ist.

Dass gerade diejenigen, die nicht mehr mögen, die jegliche Lust an ihrem Tun verloren haben, bevor sie ins Burnout fallen, immer mehr leisten, mag zwar paradox erscheinen, ist aber – jedenfalls aus existenzanalytischer Sicht – kein Zufall. Schließlich ist Leisten als Aktivismus, als ein Versuch, die verlorengegangene Beziehung zum eigenen Tun zu übertünchen, eine der typischen Copingreaktionen des Nicht-Mögens: „Beim Aktivismus tut man alles (eigentlich zu viel), um dem Unangenehmen zu entkommen. Man geht die Themen an, aber nicht aus Interesse oder um sich mit ihnen zu befassen, sondern mit dem Ziel, sie hinter sich zu bringen.“ (Längle 2016b, 96) Und weiter schreibt Längle: „Wenn man seine Aufgaben ‚erledigt‘, dann werden sowohl die Aufgaben als auch die dafür benötigte Zeit eigentlich ‚vernichtet‘, weil der Betreffende nicht gelebt hat. Die Intention dabei ist, danach hoffentlich wieder leben zu können, wenn alles erledigt und vorbei ist.“ (ebd.)

Leistung, die beglückt

Zugespitzt formuliert ist Leistung, die als Copingreaktion aus der Unlust heraus geboren wird, das Verschieben des Lebens auf später. Die aus der Lust entstehende Leistung ist hingegen das exakte Gegenteil: ein Erleben des Hier und Jetzt. In ihrer kräftigsten Ausprägung führt sie dann zu jenem Phänomen, das Mihály Csikszentmihályi als Flow bezeichnet, einen Zustand anstrengungsloser Anstrengung.

Ursprünglich auf den Sport und die zielsicheren, intuitiven Handlungen von Sportlern bezogen, denen eine Leistung gerade gelingt, wurde das Konzept später auch auf andere, nicht nur körperliche Tätigkeiten ausgeweitet. Zu Recht, wie es scheint. Denn auch diese Momente von beglückender Leistung kennen wir: ein Buch lesen und alles rundherum vergessen, in einer Arbeit so versinken, dass die Zeit keine Rolle mehr spielt.

Wenn Leistung im Flow entsteht, dann entsteht das Gefühl anstrengungsloser Anstrengung allerdings nicht daraus, weil die vollbrachte Tätigkeit per se leicht wäre. Oft ist viel eher das Gegenteil der Fall. Doch das Tun bringt einen der-

artigen Gewinn, dass sogar beträchtliche Mühen in Kauf genommen werden, um den Flow-Zustand auszukosten, einen Zustand, den Csikszentmihályi beschreibt als „a state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience is so enjoyable that people will continue to do it even at great cost, for the sheer sake of doing it“ (Csikszentmihályi 1990, 4).

Was Csikszentmihályi hier schildert ist ein Zustand, der mit Glück möglicherweise das Merkmal gemeinsam hat, dass beide eher Momente als dauerhafte Zustände sind. Denn normalerweise, schreibt Csikszentmihályi – und darin ist er einer buddhistisch geprägten Vorstellung vom menschlichen Geist recht nahe – sei unser Bewusstsein nicht fokussiert und in ein Tun versunken, in dem wir aufgehen, sondern viel eher von Chaos geprägt: „Contrary to what we tend to assume, the normal state of the mind is chaos.“ (ebd., 119)

Wenn wir aber Momente erleben, die uns erlauben, das Chaos zu überwinden oder wenigstens beiseite zu schieben, dann sind das Momente selbstbestimmter Anstrengung – oder anders gesagt, Momente freiwilliger Leistung: „The best moments usually occur if a person’s body or mind is stretched to its limits in a voluntary effort to accomplish something difficult and worthwhile.“ (ebd., 3)

Damit benennt Csikszentmihályi als Voraussetzungen für den Flow zwei Elemente, wie sie auch für das existenzanalytische Konzept des existentiellen Sinns (in Abgrenzung zum Schein-Sinn) zentral sind: Wert und Freiheit vom Zwang. Existentieller Sinn stellt sich demnach ein, wenn „Handeln und Erleben als Wert empfunden werden“ (Längle 2016b, 140) und wenn das Leben damit als „frei“ (ebd.) erlebt wird.

Und noch etwas fällt auf: Wenn oben davon gesprochen wurde, dass Leistung zur Belastung wird, sobald das Mögen abhandenkommt, dann darf im Umkehrschluss vermutet werden: Ist Mögen im Sinne der zweiten Grundmotivation gegeben, dann wird das, was ich leiste, zu etwas Beglückendem.

Längle ordnet der zweiten Grundmotivation das Herz als körperliche und funktionelle Repräsentanz zu: „Als sinnbildliche, körperliche Repräsentanz der zweiten Grundmotivation bietet sich das Herz-Kreislauf-System an: Es bringt in ständiger, zeitlich geordneter Bewegung die lebensspendende Energie bis an die letzte Zelle des Körpers. Was nicht mit ihm in Beziehung steht, stirbt.“ (2016a, 109) Wenn diese Zuordnung stimmt, könnte man auch sagen, dass Leistung dann beglückt, wenn sie aus einem *Herzens*-Wunsch kommt.

Leistung zwischen existentiellern Sinn und Schein-Sinn

Nach dem bisher Gesagten lässt sich als vorläufige Quintessenz formulieren:

(a) Hinter Leistung, die aus der Lust kommt, steht existentieller Sinn.

(b) Hinter Leistung, die aus der Unlust kommt, steht Schein-Sinn.

Ausführlicher und in Anlehnung an die existenzanalytische Unterscheidung zwischen existenziellern Sinn und Schein formuliert, lässt sich daher sagen, dass Leistung, die aus der Lust kommt als kreativ, spürbar, persönlich, frei und erfüllend erlebt wird.

Wenn ich, um es an einem persönlichen Beispiel festzumachen, aus der Lust an meinem Tun eine lange, fordernde Skitour unternehme, dann werde ich sie mit hoher Wahrscheinlichkeit als kreativ erleben, in dem Sinn, dass es meine eigene Kreation ist. Ich habe sie mir so und nicht anders konzipiert, diese Tour und nicht eine andere ausgesucht.

Unter diesen Vorzeichen wird sie für mich auch in all ihren Facetten spürbar sein, allein schon der darauf gerichteten Vorfriede und Friede wegen. Und sie ist persönlich, denn es ist nicht die eine Tour, die man „gemacht haben muss“, sondern etwas, wozu ich mich frei entschieden habe. Ich hätte ja auch nein sagen können. Und ich werde sie aus all diesen Gründen vermutlich als erfüllend erleben, auch wenn mir am Abend alle Knochen wehtun und ich nur noch mit Mühe die Stiege hinaufkomme.

Und umgekehrt: Wenn ich eigentlich lieber Volleyball spiele, mich aber gegen mein inneres Wissen zu einer Skitour überreden habe lassen, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich das gesamte Unternehmen als von außen bestimmt, gezwungen erleben werde und dass sich dabei kein wirkliches Erleben einstellen wird. Eher wird es darum gehen, das Ganze bald und gewissermaßen „sachlich“ hinter mich zu bringen. Und es darf nicht verwundern, wenn ich am Abend dann völlig erschöpft bin, selbst dann, wenn die physische Anstrengung vielleicht kaum der Rede wert gewesen ist.

Bei jeder anderen Leistung, die wir erbringen: im Beruf, in der Familie, in sozialen Beziehungen ist es nicht anders.

Ausblick: Was tun, wenn die Lust vergeht?

Was aber tun, wenn die Lust vergeht, die Leistung dennoch erbracht werden muss? Statt eine Skitour zu unternehmen, Volleyball spielen zu gehen, sollte jedem, der vor diese Wahl gestellt ist, möglich sein. Einen Job aufzu-

geben, der keine Friede mehr macht, an dem aber die eigene Existenz oder womöglich die Existenz einer ganzen Familie hängt, ist etwas anderes.

Sich die Unlust einzugestehen, könnte aber auch in solchen schwierigen Situationen ein erster wichtiger Schritt sein. Anstatt in die Copingreaktion des Noch-mehr-Leistens, des Sich-noch-mehr-Anstrebens zu flüchten, kann dieses Eingeständnis den Weg zu dem Punkt ebnen, an dem es möglich wird, vor sich selbst zuzugeben: Ja, der Traumjob von vor zehn Jahren ist heute keiner mehr. Vielleicht ist er es auch nie gewesen. Erst mit diesem Wissen und der damit möglichen Trauer, darum, was eben nicht so wurde, wie ich es gern gehabt hätte, kann eine tragfähige Entscheidung für die Zukunft getroffen werden: sei es, doch im Job zu bleiben, weil er ja trotz allem das materielle Überleben sichert, sei es, zu kündigen und einen Neuanfang zu wagen.

Der Täuschung zu unterliegen, dass es dabei stets einwandfrei gelingen muss, die „richtige“ Lösung zu finden, wäre allerdings falsch. Denn es gibt, wie Längle schreibt, auch Situationen, in denen das nahezu unmöglich scheint: „Jeder Mensch kennt die Situation, eigentlich nicht entscheiden zu wollen, weil man die Verantwortung nicht übernehmen kann oder mag. Umso weniger mag man sich entscheiden, wenn man sich mit sich selbst dabei entzweien könnte.“ (2007, 157)

Zugleich merkt er allerdings an anderer Stelle an: „Wer mehr als die Hälfte der Zeit mit Dingen beschäftigt ist, die er nicht gerne tut, wo er nicht mit dem Herzen bei der Sache ist oder woran er keine Friede hat, der muß [sic!] früher oder später mit einem Burnout rechnen.“ (Längle 1997, 19)

Mit einem Fokus, der – wie dieser Text – stärker die Friede und die Lust im Blickwinkel hat, könnte man freilich auch formulieren: Wer mehr als die Hälfte der Zeit mit Dingen beschäftigt ist, die er gern tut, bei denen er mit dem Herzen dabei ist und an denen er Friede hat, der hat gute Chancen, von einem Burnout verschont zu bleiben, oder anders gesagt: ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Literatur

- Bauer J (2005) Warum ich fühle, was Du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Buber M (2005) Ich und Du. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus [Erstausgabe 1923], 14^o
- Csikszentmihályi M (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row
- Längle A (1997) Burnout – Existenzielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. Existenzanalyse 14, 2, 12–20

- Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 147–182
- Längle A (2011) Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2015) „Was hat Sinn ‚mit mir‘ zu tun?“ Das Verhältnis von Sinn und Person. Folien zum Vortrag am Viktor-Frank-Symposium. URL: http://www.viktorfranksymposium.at/downloads/2015/vfs2015_laengle.pdf (abgerufen am 20.3.2018)
- Längle A (2016a) Existenzanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle A (2016b): Leben in der Arbeit. Existentielle Zugänge zu Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung. Wien: Facultas
- Marcuse H (1998) Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft. München: dtv [Originalausgabe 1964], 3^o
- Neckel S (2012) Die Wirklichkeit des Leistungsprinzips. Ansprüche, Krisen, Kritik. In: Kurs 3, 64–70
- Petzold T D (2010a) Exkurs: Ein systemisch evolutionäres Menschenbild für die Salutogenese. In: Lust und Leistung ... und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, 9–32
- Petzold T D (2010b) Lust und Leistung zur Annäherung. In: Lust und Leistung ... und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, 33–55

Anschrift der Verfasserin:

URSULA DOBROWOLSKI

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)

Institut für Existenzanalyse – Graz

Neutorgasse 50

A–8010 Graz

ursula.dobrowolski@aon.at

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:

Wiss. Leiter der Redaktion: Univ.Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer, Operative Leitung: Dr. Silvia Längle, Dr. Astrid Görtz, Themenheft – Chefredaktion: Dr. Silvia Längle und Dr. Anton Nindl, Assistentin: Mag. Karin Steinert, Redaktion: Franz Ahamer, Helmut Dorra, Dr. Barbara Gawel; Mag. Christine Koch, Dr. Simon Zangerle; Ian Lindner Kongressbericht – Chefredaktion: Brigitta Mühlbacher, Assistentin: Mag. Stephanie Häfele-Hausmann, Redaktion: Verena Buxbaum, Ursula Dobrowolski, Barbara Jöbstl, Franziska Linder, Martha Sulz; Ian Lindner Redaktion Wissenschaftliche Arbeiten Leitung: Dr. Astrid Görtz, Qualitative Studien: Dr. Clemens Fartacek

Redaktionsadresse:

GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien/Österreich
Tel.: 0043/1/9859566, Fax: 01/9089574
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: GIBAATWW; IBAN: AT932011100004033884
Deutschland: Evangelische Kreditgenossenschaft eG – BIC: GENODEF1EK1; IBAN: DE15 5206 0410 0005 1858 40
Schweiz: Credit Suisse – BIC: CRESCHZ63A; 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: Dr. Christoph Kolbe. Vize-Präsidentin: Mag. Renate Bukovski, MSc. Schriftführerin: Franziska Linder. Stellvertretende Schriftführer: Dr. Astrid Görtz, Ingo Zirks. Dr. Helene Drexler, Mag. Doris Fischer-Danzinger, Mag. Susanne Pointner;

Kassier: Dr. Christian Probst. Stellvertr. Kassier: Helmut Dorra

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.

WO DIE LUST VERBOTEN IST ...

BARBARA GAWEL

... und das eigene Mögen keinen Platz haben darf; wo das spontane lustvolle Erleben der braven Angepasstheit weichen muss – dort entstehen mit der Zeit Unlustgefühle, Enge, Leere und Unfreiheit. Gerade im Kindesalter kann das seinen Niederschlag auf der psychosomatischen Ebene finden, z. B. im Schlaf-, Ess- und Sauberkeitsverhalten, aber auch im Mangel an Konzentration, Ausdauer und Interesse. Durch das Verbot des eigenen Mögens geht eine wichtige Erlebnis- und Ausdrucksmöglichkeit des Menschen verloren. Dieser Zusammenhang zwischen „Mögen“ und Lebenslust wird in den Grundzügen erörtert und an zwei Fallbeispielen aus der Kindertherapie deutlich gemacht. Dabei geht es auch um die Möglichkeiten der Elternarbeit in Ergänzung zur Behandlung des Kindes.

SCHLÜSSELWÖRTER: Lust, Unlust, Mögen, Kinder- und Jugendpsychotherapie

WHERE DESIRE IS FORBIDDEN ...

... and one's own liking is not allowed to have any room; where spontaneous pleasurable experience must give way to obedient appropriateness – this is where feelings of displeasure, narrowness, emptiness and lack of freedom develop. Particularly in childhood this can have effects on the psychosomatic level, e.g. in sleeping, eating and hygienic behavior, but also in the lack of concentration, perseverance, and interest. Through the prohibition of one's own liking, the important human potentiality to experience and express oneself is lost. This connection between "liking" and zest for life is discussed in its essential features and exemplified with two case studies from child therapy. This also includes the possibility of parental work supplement to the treatment of the child.

KEYWORDS: desire, displeasure, liking, child and youth therapy

Gelebte kindliche Lust

Kindlicher Lust begegnen wir im Spiel mit all seinen Potentialen wie: Fantasie, Neugier, Spontanität, Bewegung, Hingabe, Gegenwärtigkeit, Beziehung, sich Zeit nehmen, sich einlassen, ganz bei der Sache sein usw. Kinder gehen sehr frei ins Spiel, sie sorgen sich weder um das Ergebnis, noch planen sie den Prozess. Junge Kinder zwischen drei und sieben Jahren erleben in ihrem Tun eine große Zuversicht und Leistungsmotivation. Verschiedene Studien (vgl. etwa Schneider 2012, 187) weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Vorschulkinder einen ausgeprägten Optimismus in Bezug auf ihr Tun erleben, der mit den bedeutsamen Fortschritten korreliert, die sie in diesem Alter im Bereich der körperlich-motorischen, geistigen, emotional-motivationalen, wie auch der sozialen Entwicklung machen. Das Kind entwickelt sich auf allen Ebenen rasch und verspürt das Bedürfnis, dieses neue Können auch einzusetzen, anzuwenden und auszuleben. Jeder Zuwachs an Können erschließt einen neuen Raum, den sich das Kind zu eigen machen kann. Es fühlt einen Drang, dies zu tun und erlebt die Umsetzung lustvoll. Die Lebendigkeit des Lustvollen übt eine starke Anziehung aus, und nährt die Lebenslust. Diese geht mit einem Drang einher, der zum Menschen gehört, nämlich dem nach „Mehr“. Nach mehr Leben, es intensiver zu spüren (vgl. dazu auch Längle 2004). Wer Lebenslust spürt will Freude erleben, Nähe fühlen, seine eigene Kraft spüren, weil sich das gut anfühlt und einen mit dem Leben intensiv verbindet.

Das eigene Mögen spüren

„Ich mag das!“ Was bedeutet dieser Satz eigentlich? Mögen ist ein tiefes Fühlen von etwas, das mich persönlich anzieht und motiviert. Es ist eine Stellungnahme, eine Zustimmung, mein mit Entschiedenheit gegebenes Einverständnis, zu meinem eigenen, innersten Bewegtsein. In diesem Erleben einer Lebensqualität gründet das „Ja“ zum Leben, das den Menschen mit seiner Lebenskraft verbindet und ihm ermöglicht, Freude und Leid zu empfinden und Veränderung als Bewegung und Ausdruck von Lebendigkeit zu bejahen. Diese innere Kraft ist im Mögen präsent (vgl. Längle 2013, 77). Mein Mögen ist etwas zutiefst Intimes, etwas, das nur mir gehört und – das mich möglicherweise auch vom anderen unterscheidet.

So ist die Kindheit eine Zeit mit spezifischen Erfahrungs- und Sinnmöglichkeiten für das einzelne Kind, aber natürlich kein Land ohne Grenzen, sondern auch mit Einschränkungen und Verlusten verbunden. Erziehende haben die Aufgabe, dem Kind durch ihre liebevolle Zuwendung zu vermitteln, „es ist gut, dass du da bist“. Diese Erfahrung ist die Grundlage, auf der das Kind das Leben mögen kann. Jedes Kind entwickelt aus sich heraus, spontan und ohne es lernen zu müssen ein Mögen. Diese, dem Kind ureigene Entfaltung des Mögens, ist von den Erziehenden wahrzunehmen, ernst zu nehmen und zu fördern. So wichtig es ist, dass das Mögen im Kindesalter Platz findet, so wichtig ist es auch, dass die Erziehenden einem das Lassen mitgeben. Denn das Mögen ist nicht etwas, das in einer Ausschließlichkeit gelebt werden kann.

Es braucht demnach eine Balance zwischen einem Zu- und Ablassen, einem Ausleben und einem Aufsparen, um auch die Freiheit gegenüber dem Mögen zu finden, um nicht dem Mögen ausgeliefert zu sein. Kindheit bedeutet erzogen zu werden, von Eltern, Pädagogen und anderen Autoritätspersonen. Also von Menschen, die – entsprechend ihrer Möglichkeiten – auf das Kind einwirken. Sie können ermöglichen oder verbieten, Entwicklungsraum weiten oder einengen. Sie können das bewusst oder unbewusst tun, aus eigener Freiheit oder Enge heraus, liebevoll oder abweisend, zu- oder abgewandt, interessiert oder desinteressiert. Manchmal gibt es prägende Sätze oder Erfahrungen in der Kindheit, die wir ins Erwachsenenalter mitnehmen, die unser Mögen möglich machen, bremsen oder verunmöglichen.

Die Biographie des eigenen Mögens

Wenn wir uns fragen: „Welche Geschichte hat das Mögen in meinem Leben?“ (Längle 2013) so erinnern wir uns an unser eigenes Heranwachsen. Bin ich zum Mögen gehalten worden, oder hieß es: „Nimm dich nicht so wichtig“? Musste ich mein Mögen kontrollieren, oder durfte ich der Lust dahinter frei nachgehen? War mein Mögen ausgerichtet auf Ziele und Erfolge? Oder durfte ich einfach Mögen mögen?

Dazu ein Beispiel: Christoph Kolbe (1992) hat in einer Publikation dargestellt, wie in der Selbsterfahrung frühkindliche Prägungen erhellt werden können. Er ging damals der Frage nach: Wie wirken sich Botschaften aus dem elterlichen Zuhause im Erwachsenenalter aus? Er beschreibt eine Frau, der klargeworden ist, wie der Satz: „Sonst ist die Mama traurig!“ ihr weiteres Leben beeinflusst hat. Die Bedürfnisse des Mädchens trafen auf eine als subjektiv mächtig erlebte Mutter. Diese verband die Wünsche der Tochter automatisch mit dem mütterlichen Wohlbefinden und übergab der Tochter die Verantwortung dafür. Jede Auflehnung wurde durch den darauffolgenden Liebesverlust erschwert. Das eigene Mögen musste unterdrückt werden, weil es zu Konflikten und mütterlicher Traurigkeit führte. Die Tochter wollte die Mutter natürlich nicht traurig machen und stellte ihr eigenes Mögen zurück. Dieses Verhalten nahm sie in ihr Erwachsenenleben und ihre Ehe mit. Sie erachtete das Mögen anderer Menschen immer als wichtiger als das eigene, weil es ja immer mit dem Wohlbefinden der anderen Person verknüpft erschien. Die Frau reagierte mit zunehmendem Widerstand. Kolbe verweist bei diesem Beispiel auf das, was Frankl als das psychologische Schicksal eines Menschen bezeichnet. Er schreibt: „Insgesamt lassen sich

derartige Botschaften und Prägungen dem psychologischen Schicksal eines Menschen zurechnen. Sie betreffen seine seelische Einstellung, soweit sie mitgegeben, also unfrei ist. Und es ist erstaunlich, wie Menschen trotz dieses oftmals schweren seelischen Schicksals aufgrund ihrer freien geistigen Stellungnahme gestaltend und erfüllt ihren Lebensweg gehen. Keineswegs also ist der Mensch aufgrund dieses Schicksals determiniert, und doch bildet dieses Schicksal gleichsam den Boden von dem die Gestaltungsakte ihren Ausgang nehmen. Insofern ist es wichtig und gut, diesen Boden zu kennen, um den eigenen Ausgangspunkt für Gestaltungsakte im Blick zu haben und berücksichtigen zu können.“ (Kolbe 1992, 55)

Warum ist das Mögen für die Kindertherapie interessant?

Aus der Sicht der Kindertherapie sind wir bei der Schaffung dieses Bodens der Lebensfreude dabei. Wir haben die Möglichkeit zeitnah und direkt einzuwirken. Das bedeutet sowohl Arbeit mit dem Kind, als auch Elternarbeit. Aufgabe der Kindertherapie ist es, dem Erziehenden diese Hilfestellung und Möglichkeit zu geben, wahrzunehmen, was da gerade geschieht; gemeinsam alternative Wege zu erarbeiten und ihm gegebenenfalls Hilfe zukommen zu lassen. Das ist deshalb wichtig, weil wir aus verschiedenen Studien (vgl. Schmidt 2004, Mattejat 2004) wissen, dass psychische Störungen im Kindesalter schnell chronifizieren und sich die Behandlung in späteren Jahren als schwierig und langwierig erweisen kann (Gawel 2013, 53). Wir müssen bedenken, dass sich Kinder und Jugendliche, während des Heranwachsendens, in einer Phase spezifischer Verletzlichkeit befinden. Außerdem weisen manche Autoren (vgl. z.B. von Gontard 2010) mahndend darauf hin, dass im Bereich der Kinderpsychiatrie und -therapie immer noch die Meinung vorherrscht, dass im Kindesalter „(...) ein wenig Beratung und vor allem Erziehung“ zur Behandlung ausreichen würden (Gawel 2013, 53), was aber nicht der Fall ist. Es geht auch darum, dass wir als Therapeuten gegen eine Banalisierung der Not des Kindes und seiner Bedürfnisse Stellung beziehen.

Ziel der Elternarbeit ist, den Raum zu weiten, den Blick zu schärfen, die Wichtigkeit von Beziehung aufzuzeigen, die nicht an Leistung und Entsprechen geknüpft, sondern vorbehaltlos ist. In der Arbeit mit dem Kind geht es darum, ihm jenen Raum zu bieten, in dem es seinem Mögen und seinen Ressourcen näherkommen, sie kennenlernen und ausleben kann und vor allem darf.

Kindliches Mögen und Grundwert

Elisabeth Wurst (1998) hat in ihrem Artikel „Das ‚auffällige‘ Kind aus existenzanalytischer Sicht“ beschrieben, wie sich psychische Belastungen innerhalb der 2. Grundmotivation auf das Kind auswirken können. Ist die Beziehung zu den Erziehenden geprägt durch Ambivalenz, Desinteresse, Liebesentzug oder Ablehnung, so zeigt sich beim Kind eine Verunsicherung im Grundwert. Es fällt dem betreffenden Kind demnach schwer das Gefühl zu bekommen: „Es ist gut, dass ich lebe!“ Entsprechend den Copingreaktionen reagiert es mit Lustlosigkeit, Kontaktarmut, Aggressivität oder Gleichgültigkeit. Es zeigt sich zudem oftmals ein verringerter expressiver Ausdruck in Sprache, Fantasie und Gestaltungskraft. Hier schließt sich der Kreis zum Beginn insofern, als es nicht nur das Verbot von Lust ist, wodurch eine wichtige Erlebnis- und Ausdrucksmöglichkeit des Menschen verloren geht, sondern auch die Verunmöglichung von Lusterleben und Lebenslust durch Lieblosigkeit in ihren verschiedenen Formen gegenüber dem Kind. Neuere Beispiele von Probst (2004), Lopatka (2004), Steinert & Längle S. (2004) stützen diese Ergebnisse.

Beispiele aus der Praxis

Leonie

Die Mutter der achtjährigen Leonie ist depressiv und verbringt immer wieder lange Zeit im Krankenhaus. Sie zeigt wenig Compliance bei Medikamenteneinnahme und Psychotherapie. Leonie wird die Krankheit damit erklärt, dass Mama sehr traurig wäre, ihr aber niemand helfen könnte. Das Mädchen leidet unter den Abwesenheiten der Mutter und sehnt sich nach deren Nähe. Sie möchte mit ihr spielen, von ihr versorgt werden, oder sie versucht die Mutter zu trösten. Für die Mutter stellen Leonies Forderungen aber Überforderungen dar und die Tochter bekommt oft zu hören: „Ich kann nicht ertragen, dass du immer etwas von mir willst!“ Was der Vater, der sehr um die Mutter bemüht ist, wiederholt. Leonie ist hin und hergerissen. Sie braucht die Mutter und ist oft traurig, andererseits empfindet sie auch freudige Momente und möchte das zeigen dürfen, was aber schnell verboten wird. Ihre kindliche Lebenslust kehrt sich ins Gegenteil. Sie wehrt sich gegen die aufgezwungene Leblosgkeit und Bedürfnislosigkeit mit Aggression. Leonie beendet fast jeden Satz, den sie sagt mit: „...du Kacka!“, oder „...du Dummi!“ In der Schule beginnt sie Schwächere zu suchen und sie zu reizen, bis diese weinen oder sich ebenfalls aggressiv wehren.

In der Psychotherapie verbringt Leonie viele Stunden im intensiven Spiel mit dem Puppenhaus. Sie benennt eine Puppe nach sich und beginnt die Familie, bestehend aus Vater und Mutter, zu versorgen. Sie macht Frühstück, zieht sich für die Schule an, geht mit dem Hund hinaus – während die Eltern im Bett liegen bleiben. Dann läutet es an der Tür und der Polizist verhaftet die Mutter und wirft sie ins Gefängnis. Dieses Spiel ist sehr dynamisch und aggressiv. Die Mutterfigur wird schlecht behandelt und beschimpft. Nach vielen Wiederholungen dieses Spielverlaufs, in dem ihre Aggression ausgesprochen und ausgelebt werden kann, wird das Spiel ruhiger und Leonie kann andere Spielverläufe finden. Schließlich wendet sie sich auch anderen angebotenen Materialien zu und ihr Spielraum – im wahrsten Sinn des Wortes – weitet sich. Parallel dazu erfolgt intensive Elternarbeit mit dem Vater, der mit Kinderpflege, organisatorischen Abläufen und schulischen Anforderungen überfordert ist. In einem ersten beraterischen Teil geht es um praktische Hilfe in diesen Bereichen, um Aufklärung für einen Angehörigen eines depressiven Partners, und die tiefere Arbeit dreht sich darum, die legitimen Bedürfnisse seiner achtjährigen Tochter zu spüren, zu erkennen und zuzulassen.

Tom

Der neunjährige Tom wird seit der dritten Volksschulklasse angehalten, seine Freizeit zum Lernen zu verwenden. Die Eltern sitzen während des Schreibens der Hausübung bei ihm, lernen mit ihm, lesen ihm abends den Lernstoff im Bett vor, bis er einschläft. Immer wieder muss er wiederholen und wird abgeprüft; zu Hause, im Bus oder im Wartezimmer beim Arzt. Die Eltern haben große Angst, dass er versagen könnte, ebenso wie der 16jährige Bruder, der in der Oberstufe jede Leistung verweigert und die Schule abgebrochen hat. Tom wäre ein guter Schüler, in den ersten beiden Schuljahren hat er leicht und gern gelernt. Als er in die dritte Klasse kam, verweigerte der Bruder das Lernen und die Angst bei den Eltern stieg. Tom reagiert auf den Druck ebenfalls mit Angst. Er wehrt sich gegen das Lernen, merkt sich Inhalte schlecht, hat Blackouts bei den Schularbeiten. Es tritt genau das ein, was alle in der Familie fürchten: Auch der jüngere Sohn versagt. Im Rahmen der Elternarbeit geht es um die Ängste der Eltern. Vor allem die Kindesmutter braucht dazu eine intensive Auseinandersetzung im Rahmen einer eigenen Therapie bei einer anderen Therapeutin. Der Vater ist eher in der Lage den Sohn zu stützen und in Beziehung zu gehen. Beraterisch wird interveniert, indem die Eltern Kontaktdaten von Institutionen erhalten, die den älteren Sohn unterstützen können.

Tom selbst braucht Zeit um annehmen zu können, dass

es in der Therapie nicht darum geht, etwas zu leisten, besonders schnell oder gut zu sein. Die Suche nach seinem Mögen als Quelle von Ressourcen ist ein großes Thema und es geht auch darum, den Mut zu bekommen, sich wieder an sein Mögen heranzutrauen. In einer Schachtel, die er erst bei mir lässt – seiner sogenannten Schatzkiste – deponiert er Symbole für Dinge die er gerne mag. In weiterer Folge gestaltet er ein Plakat, worauf er alles schreibt, was er mag und kann, damit er das immer vor Augen hat. Denn unter Druck geht ihm der Zugang dazu schnell verloren. Dieses Plakat nimmt er mit nach Hause und verstaut es in seinem Schreibtisch. Außerdem verbalisiert er mit Hilfe von Stofftieren seine widerstreitenden Seiten – die brave, angepasste und die wütende, unangepasste. Die Angst wird zunehmend weniger, weil sie ausgedrückt werden kann. Er kann auch wieder Leistung in der Schule erbringen, als der Vater das Gespräch mit der Pädagogin sucht und Tom sie als unterstützend erlebt.

Schlussbemerkung

An den Beispielen sehen wir, dass kindliche Lebenslust aus den unterschiedlichsten Gründen verboten werden kann. Es stehen nicht nur Absicht oder Wahllosigkeit dahinter, sondern oft Unvermögen oder Angst. Hier muss Psychotherapie ansetzen, aufklären und durchaus mutig alternative Wege beschreiben. Unterdrückte Lust wird brav, traurig, wütend oder schmerzhaft. Wo die Lust nicht gelebt werden darf, wird der Boden für den weiteren Umgang mit sich gelegt. In der Folge verwehrt man sich die Lust vielleicht selbst, weil man die Stimmen seiner Erziehenden in sich aufgenommen hat. Copingreaktionen nehmen den Platz der Lust ein und Depressionen können entstehen.

Da im Leben nie gleichgültig ist, was jemand erlebt, entsteht ein Spannungsgefühl. Erlebt man zu lange keine Lebenslust, entsteht ein Mangel, ein immer stärker werdendes Bedürfnis, das leidvoll wird und sogar zwingend. Dieses Bedürfnis muss gestillt werden, das Mittel dazu wird nebensächlich. Die Hauptsache ist, dass die Leere gefüllt wird, ganz gleich wie, eventuell bis hin zur Sucht (vgl. Längle 2013, 182f). Deshalb ist es so wichtig den Raum zu weiten und die Lust wieder ins Leben zu holen, sonst werden wir wertblind (Längle 2013, 68) und können nicht spüren, dass es gut ist, dass wir leben.

Literatur

- Gawel B (2013) Der Einfluss von schriftlicher Information auf die Einstellung österreichischer Eltern zur Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und deren Nutzungsbereitschaft. Wien: Unveröffentlichte Dissertation
- von Gontard A (2010) Säuglings- und Kleinkindpsychiatrie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer
- Kolbe C (1992) Sich selber auf die Spur kommen. Über Selbsterfahrung und Lebensgestaltung. In: Biographie, Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse Wien: GLE, 47–59
- Längle A (2004) Existenzanalyse der Depression. Entstehung, Verständnis und phänomenologische Behandlungszugänge. In: Existenzanalyse 21, 2, 4–17
- Längle A (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse, Grundlagen. Wien: Facultas
- Lopatka C (2004) Wenn Kinder neurotisieren. In: Existenzanalyse 21, 2, 78–81
- Mattejat F (2004) Perspektiven einer entwicklungsorientierten Psychotherapie. In: Lehmkuhl U & Lehmkuhl G (Hg.) Frühe psychische Störungen und ihre Behandlung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Probst M (2004) Depression im Kindes- und Jugendalter. In: Existenzanalyse 21, 2, 72–77
- Schmidt M H (2004) Verlauf von psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. In: Deutsches Ärzteblatt 101, 38
- Schneider W (Hrsg.) (2012) Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel: Beltz
- Steinert K, Längle S (2004) Der Weg zur inneren Bewegung. In: Existenzanalyse 21, 2, 82–86
- Wurst E (1998) Das „auffällige“ Kind aus existenzanalytischer Sicht. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 47, 7. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 511–523

Anschrift der Verfasserin:

PHDR. BARBARA GAWEL
Hernalser Hauptstraße 101/15–16
A–1170 Wien
www.barbaragawel.at

JÜRGEN KRIZ (2017)

Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching.

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 300 Seiten,

ISBN 978-3-525-49163-8: EUR (D) 30,00,

e-ISBN 978-3-647-49163-9: EUR (D) 23,99.

Jürgen Kriz ist ein umfassender Kenner der Psychotherapie und Psychologie. Im Besonderen befasste er sich Zeit seines Lebens mit der humanistischen Psychologie, insbesondere mit Carl Rogers, aber ebenso mit der Systemtheorie und Systemtherapie. Auf dem Hintergrund seiner mathematisch-methodischen Berufspraxis stand stets sein Interesse für übergreifende, theoretische Zusammenhänge und wissenschaftstheoretische Hintergründe. Als Spätwerk und sozusagen als Ergebnis dieser lebenslangen Beschäftigung legt er nun hier ein Werk vor, das als wissenschaftliches Testament für Psychologie und Psychotherapie anzusehen ist.

In großen Würfeln, aber stets in wissenschaftlicher Genauigkeit und immer gut begründet zeichnet er ein Bild des Menschen, das ihn in einer ihn überschreitenden Welt, in größeren Systemen, eben in einer „Lebenswelt“ eingebettet sieht. Darin legt er Strukturen einer „existenziellen Daseinsbewältigung“, wie wir sagen würden, mit großer erkenntnistheoretischer Prägnanz vor und verknüpft sie mit praktischen Zugängen, wobei es ihm weniger um eine Methodik geht, sondern mehr um Anstöße für ein individuell und persönlich gestaltetes Leben inmitten der Welt. Dazu dient ihm vor allem die Synergetik Hermann Hakens. Komplementär dazu ist die Person-zentrierte Psychologie in der Nachfolge von Carl Rogers, mit der er versucht, der Lebensgestaltung auch einen Innenpol zu geben, sie persönlich zu machen.

Mit einer solchen Denkweise spannt Kriz einen Horizont auf, den wir als grundsätzlich *existenziell* ansehen können: „die Person in gestaltender Auseinandersetzung mit der Welt“. Das Spannende an diesem Buch ist, dass Kriz philosophische, psychologische, biologische, biosemiotische, systemische und erkenntnistheoretische Überlegungen an die Erkenntnisfähigkeit, an die Entwicklung, an das Menschsein und an die psychotherapeutische Praxis stellt. Der Anspruch ist daher hoch, der mit diesem Buch verbunden ist: möglichst keine systematischen Auslassungen oder Ausblendungen zu machen. Als Instrumentarium übernimmt er Grundsätze der Herangehensweise an die Welt und an den Menschen, wie sie in der Theorie zweier großer Richtungen der Psychotherapie ausformuliert sind. Die genuine Leistung von Kriz ist, in diesem Buch beide Perspektiven (nicht „integrativ“, sondern möglichst komplexitätsbelassend) so zueinander geführt zu haben, dass sie Anstöße, Anregungen und Re-

flexionen geben, die immer wieder in konkrete Hinweise für die Praxis und in Praxisbeispiele münden.

Für die Existenzanalyse dürfte von besonderem Interesse die Grundlage der Personzentrierten Systemtheorie sein, nämlich die vier Prozessebenen, die eine gewisse Ordnung in die Komplexität des Geschehens bringen: die körperliche, psychische, interpersonelle und kulturelle. Darin können wir durchaus eine Parallele zu den vier Grundmotivationen der Existenzanalyse herstellen (das Kulturelle verstanden als übergreifende Zusammenhänge, in denen man steht, hat eine hohe Affinität zur vierten Grundmotivation). „Die Einflüsse aus kulturellen sowie aus körperlichen Prozessen gestalten in jedem Augenblick – quasi als Rahmung – das psychische und interpersonelle Geschehen mit.“ (13) So sehen auch wir die erste und die vierte Grundmotivation als haltenden Rahmen für die zweite und dritte. Sich in der Arbeit nicht nur auf die psychischen und interpersonellen Einflüsse zu fokussieren, sondern die vielfältige wechselseitige Beeinflussung mitzubedenken, ist ein großes Anliegen des Autors. Und er legt dann vielfältige Denkweisen offen, die unseren Blick einengen, verräumlichen, zu Mustern machen, falsche Erwartungen hervorrufen. Wie z.B.: Therapeuten sollten sich bewusst sein, dass Wirkungen aus Abläufen und Vorgehensweisen typischerweise nicht linear verlaufen, oder dass wir Zugang zu uns selbst nur über die erworbenen Kulturwerkzeuge erhalten usw.

Das Buch ist auf einem hohen Abstraktionsniveau geschrieben. Das stellt eine Anforderung an die Leser dar, z.B. wenn davon gesprochen wird, wie in unserer Lebenswelt „drei wesentliche Begrenzungen der Subjektivität zu beachten“ sind, u.a. „die Vorgabe von organismisch basierten Bedeutungskategorien aufgrund der evolutionären Entwicklung des Organismus einer Spezies...“ (49). Auch wenn der Mensch ein „animal symbolicum“ (59) ist, in solchen Sätzen sind schon viele Zeichen zu entziffern. Das Denken des Autors ist von Emergenzen und Selbstorganisation geprägt. Das lässt ihn zuweilen eine subjektivistische Position einnehmen, etwa in der Sicht, dass der Mensch der Welt „Bedeutungen zuteilt“ (15), wohl nicht im radikalen Verständnis des Konstruktivismus, also nicht beliebig, sondern abgestimmt – aber *entnimmt* das Subjekt nicht auch Bedeutungen und Inhalte aus der Welt, die gleichsam zu ihm spricht? Kommt hier vielleicht die Welt-offenheit zu kurz? Oder man fragt sich vielleicht, wo das *Ich* bleibt, wenn es heißt, dass „unser Organismus“ komplexe Informationen beim Autofahren verarbeitet, während wir im Gespräch vertieft das Auto lenken (26f). Auch wenn das Fahren quasi automatisch verläuft – haben wir dann das Gefühl, dass es nicht mehr ich bin, der fährt? Ist das Ich einfach nur Organismus? – Das sind Feinheiten, aber sie klingen im Ohr eines Existenzanalytikers an.

Insgesamt dominiert die eher technisch-abstrakte Denk- und Sprechweise der Systemtheorie, die auch mehr Raum einnimmt als das humanistische Paradigma. Wenn von Attraktoren, Selbst-Organisationsstruktur, Trivialisierung usw. gesprochen wird, ist es nicht leicht, diese Konzepte mit Person oder Eigenverantwortung in Zusammenhang zu bringen. Das macht den Text mitunter anstrengend zu lesen (233f). Abgesehen davon ist es eine Stärke des Buches, dass der Autor sehr genau an den Phänomenen bleibt, die Gedanken stringent entwickelt, mit vielen Praxisbeispielen illustriert und dies alles in ständiger kritischer und zurückhaltender Schreibweise tut. Darin zeigt sich die große Begabung des Autors im Erfassen von Grundzügen und komplexen Strukturen (nicht umsonst heißt eines seiner klassischen Bücher „Grundkonzepte“ der Psychotherapie). Dadurch ergeben sich ungewöhnliche Betrachtungsweisen und Reflexionen über die therapeutische Beziehung, Vorgangsweise, Methodik, Verschränkung mit Kultur. Manchmal stößt man auf Selbstverständliches, wenn man in der komplexen Beschreibung auf den Inhalt stößt. Aber es ist eben oft gerade das Selbstverständliche, das im Grunde komplex ist. Die Kunst psychosozialer Unterstützung versteht der Autor darin, die „inhärenten Möglichkeiten für andere Ordnungen in den Fokus der Lebensvollzüge bringen“ (131). Darin trifft er sich mit dem Grundanliegen der hermeneutischen Phänomenologie.

Überraschend ist, dass ein so zentraler Begriff wie Person nur auf der Basis von Fähigkeiten beschrieben ist (Selbständigkeit, Unabhängigkeit, Autonomie ... 230). Person ist ein „Von-selbst-Zustandekommen“ von innen und von außen „ein In-Beziehung-Sein“. Das ist vage genug, um nicht angreifbar zu sein, aber macht die Person wenig verständlich – was ist nun Person? fragt man sich unwillkürlich nach dieser Beschreibung. Ob „evolutionär erworben“ oder „präformiert“ oder „spirit“ ein besserer Ersatz für das „Geistige“ sind, ist schon eine Frage, deren Reflexion auch interessant wäre (zugegeben – man kann nicht alles diskutieren in einem einzigen Buch). Es scheint mir der Autor mehr die Form und die Wechselwirkung, das Systemische also zu fokussieren als den Erlebnisinhalt. Vielleicht hängt es damit zusammen, dass ich Definitionen z.B. von Sinn, Werte, Muster, Person, ja selbst vom Begriff Ordnung vermisste.

Zusammengefasst geht es Kriz nicht um ein Lehrbuch, sondern um ein methodenübergreifendes Reflexionsmaterial, das Psychotherapeuten zu einer Vertiefung ihrer Arbeit anregen soll, unabhängig ihrer methodischen Heimatung. So ist die nun vorliegende Gesamtdarstellung der „Personzentrierten Systemtheorie“ kein Praxisbuch, sondern ein Meta-Buch oder Hintergrundbuch, eine „Einladung, sich auf die Komplexität des Geschehens einzu-

lassen“ (9), um dem, was wir in unserer Praxis tun, „tiefer auf den Grund zu gehen“ (10). Das geschieht auf höchstem Niveau. Selten wird der Psychotherapie ein selbstkritischer Spiegel so vor Augen gehalten – und selten kann man sich so bilden mit einem so weiten Horizont wie hier.

Alfried Längle

SUSANNE POINTNER

Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit Warum Gefühle wieder salonfähig sind

2018, Stuttgart, Orac Verlag Kremayr & Scheriau, 160 Seiten
ISBN 978-3-7015-0603-3

„Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“ klingt nach einem spannenden Titel für die Sommerlektüre, habe ich mir gedacht. Also habe ich mir das Buch zwei Wochen vor meinem Urlaubsantritt besorgt – und den Fehler gemacht, dass ich noch vor meinen Ferien darin zu lesen begonnen habe. Dann konnte ich das Buch nämlich nicht mehr aus der Hand legen, sodass ich es bereits zu Ende gelesen habe, obwohl mein Urlaub noch gar nicht begonnen hat.

Die Kurzbeschreibung auf der Rückseite des Buches beginnt mit dem Satz: „Ein Buch gegen den Alltagsstress.“ Und genauso habe ich es erlebt. Es ist erst einmal der Stil von Susanne Pointner, der mich an der Hand genommen und immer weiter hinein in das Buch geführt hat. Es ist die selbstverständliche Formulierung des „wir“, die jedoch nicht aufdringlich oder befremdlich wirkt, sondern die eine Verbindung zwischen Autorin und Leserin herstellt – z. B.: „Um berührbar zu bleiben, um ansprechbar zu bleiben für das, was von außen auf uns zukommt, müssen wir unsere Emotionen differenzieren. ... Wenn wir gefühlsarm sind, ist es schwer zu spüren, welches Essen uns guttut, welche Freundschaft uns nährt, wo wir uns wie einbringen können und welche Aufgaben für uns sinnvoll sind.“ (S. 12f).

Gleichzeitig wird deutlich, dass hinter dem entspannten Stil viel Fachwissen steckt. So scheinen im zweiten Teil des oberen Zitates die vier Grundmotivationen aus der Existenzanalyse hindurch. Auch Erfahrungen aus der Imagotherapie und aus der therapeutischen Einzel- und Paartherapie der Autorin fließen mit ein, werden immer wieder auch explizit benannt und bieten ein Gerüst für die lebendigen Ausführungen und jede Menge Fallbeispiele. Sehr angesprochen haben mich außerdem die vielen Verknüpfungen einerseits mit mythologischen Figuren (z. B. Odysseus, Cassandra), aber auch die mit aktueller Literatur (z. B. Daniel Kehlmanns „Tyll“).

Susanne Pointner reflektiert über Berührbarkeit im Allgemeinen, über die Differenzierung von Gefühl, Gespür,

Sensibilität und Intuition, sie schreibt über Wertberührung als Sinnkompass. Außerdem befasst sie sich mit emotionalen Entwicklungsaufgaben und –herausforderungen in Paarbeziehungen, bei Jugendlichen und aus gesellschaftlicher Sicht.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch, das strukturiertes Wissen über Emotionen vermitteln möchte, sondern es ist eine bunte Inspiration, um sich berühren zu lassen und sich (wieder einmal) mit der eigenen Berührbarkeit zu beschäftigen.

Das ist ein Vorteil an dem Buch, dass es auch am Ende noch nicht zu Ende gelesen ist. Es zahlt sich immer wieder aus, darin zu blättern und einzelne Kapitel noch einmal zu lesen, zu vertiefen. – So kann ich „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“ glücklicherweise also doch noch mit in meinen Urlaub nehmen.

Karin Steinert

ABSCHLUSSARBEITEN

Textliche Inhaltsanalyse und Psychotherapie.

Ein Vergleich von Deutungen aus zwei therapeutischen Richtungen

DR. FRANZ AHAMER

Die vorliegende Arbeit vergleicht die Analyse eines Textes durch zwei psychotherapeutische Schulen, der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung und der Existenzanalyse.

Als Analyseobjekt wurde ein Märchen aus dem Werk „Märchen als Therapie“ von Verena Kast gewählt.

Die tiefenpsychologische Analyse Verena Kasts bildet den einen Pol der Untersuchung, während der existenzanalytische Bereich durch den Autor bearbeitet wurde.

Die existenzanalytische Bearbeitung folgt der Methode der Inhaltsanalyse, die es erlaubt Suchkriterien entsprechend der existenzanalytischen Paradigmen zu erstellen.

Der Vergleich der analytischen Deutung und der Inhaltsanalyse zeigt, daß, die großen Linien des Textes durch beide Vorgangsweisen ähnlich erfaßt werden, obwohl im Einzelnen durchaus Differenzen bestehen. Daraus kann der Schluss gezogen werden, daß die beiden psychotherapeutischen Schulen vergleichbare Resultate bezüglich der psychotherapeutisch relevanten Diagnostik liefern.

Schlüsselwörter: Tiefenpsychologie, Jungsche Analyse, Existenzanalyse, Logotherapie, Inhaltsanalyse

Ein Feldbericht über die Auswirkungen von regelmäßig ausgeführten Körperübungen auf Grundlage der personal-existentialen Grundmotivationen der Existenzanalyse auf die Beratungspraxis

MAGDALENA BUCHNER

Die vorliegende Arbeit beschreibt den Versuch, die personal-existentialen Grundmotivationen in eine Bewegungseinheit mit speziellen Körperübungen einfließen zu lassen mit dem Ziel, mögliche Auswirkungen für die Beratungspraxis festzustellen. Zu Beginn wird der theoretische Hintergrund zu den Grundmotivationen und die physische Repräsentation der personal-existentialen Grundstruktur im Körper genauer beschrieben, um später eine konkrete Verbindung zu beispielhaften Körperübungen greifbar zu machen. Im Hauptteil wird die Bedeutung der Bewegung und Körperarbeit für die existenzanalytische Beratungspraxis erfasst und an Hand einiger Körperübungen, mit Bezug auf die personal-existentialen Grundmotivationen, exemplarisch dargestellt. Als Basis für die Körperübungen dient die Praxis der Achtsamkeit, welche im Kontext näher erläutert wird. Ergänzt wird die Fragestellung durch einen Fragebogen mit zehn offenen Fragen, dessen Ergebnisse in Form eines Feldberichts dokumentiert werden. Abschließend finden sich Reflexion und kritische Anmerkungen zur Arbeit sowie ein möglicher Ausblick für die existenzanalytische Beratungspraxis.

Schlüsselwörter: personal-existentiale Grundmotivationen, physische Repräsentation der personal-existentialen Grundstruktur, existenzanalytische Beratungspraxis

Die Bedeutung der Existenzanalyse/ Logotherapie und des Resilienz-Konzeptes für die Prävention von Depressionen bei Kindern im Schulalter im Kontext heilpädagogischer Erziehungsberatung.

SUSANNE JAESCHKE

Die Depression kann in unserer heutigen Zeit als Volkskrankheit bezeichnet werden, die weltweit die häufigste Auftretensrate vorweist und den Betroffenen ein sehr hohes Maß an Leid und psychosozialen Beeinträchtigungen zufügt. Gerade in der von westlichen Idealen geprägten Welt tritt sie seit dem 2. Weltkrieg immer häufiger auf. Inzwischen ist davon auszugehen, dass 20% der Bevölkerung im Erwachsenenalter weltweit mindestens einmal im Leben unter einer depressiven Episode zu leiden haben. Während Depressionen im Erwachsenenalter hinreichend bekannt sind, gelten heutzutage auch Depressionen im Kindes- und Jugendalter als ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem, welches mit vielen Entwicklungs-

risiken verbunden sein kann. Bereits im Schulalter erkranken in Deutschland mittlerweile 1–3% der Kinder. Im Alter von sieben bis zehn Jahren liegen laut der aktuellen BELLA-Studie des Robert Koch Institutes sogar bei 5,6% der Kinder deutliche Hinweise auf depressive Störungsbilder vor. Während die frühere Forschung (vor ca. 30 Jahren) davon ausging, dass Depressionen im Kindes- und Jugendalter auf andere Krankheiten zurückgingen oder lediglich als Begleiterscheinungen anderer Erkrankungen in Erscheinung traten, weiß man heute aus Studien und klinischer Erfahrung, dass Depressionen auch bei Kindern und Jugendlichen ein eigenes Störungsbild umfassen sowie eigenständig und unabhängig von anderen Krankheitsbildern auftreten können. Frühzeitig einsetzende Präventionsmaßnahmen, die auf ein möglichst frühes Erkennen der depressiven Symptome spezialisiert sind, werden deshalb in der Fachwelt als sehr bedeutsam betrachtet. Die vorliegende Arbeit soll sich vor diesem Hintergrund mit eben jener Prävention von Depressionen bei Kindern im Schulalter befassen. Die Existenzanalyse/Logotherapie und das Resilienz-Konzept verfügen dabei in ihren Theorien über Modelle, welche die Entwicklung von psychischen Störungen erklären können. Die erkenntnisleitende Fragestellung dieser Arbeit lautet daher: Welche Bedeutung haben die Existenzanalyse/Logotherapie und das Resilienz-Konzept für die Prävention von Depressionen bei Kindern der Altersgruppe von 6 bis 12 Jahren? Ein Hauptschwerpunkt der nachfolgenden Recherche wird in diesem Zusammenhang auf die Entstehungsgründe von Depressionen bei Schulkindern gesetzt. Wo zeigen sich demnach Gemeinsamkeiten, wo bestehen Unterschiede in beiden Ansätzen bezüglich der jeweiligen Sichtweisen auf die Entstehungsursachen von Depressionen? Ein weiterer Fokus liegt außerdem auf der Erziehungsberatung, welche durch spezielle Präventionsmaßnahmen und Beratungsgespräche, die mit den betroffenen Kindern und deren Bezugspersonen durchgeführt werden, depressiven Erkrankungen vorbeugen kann. Wie sehen folglich präventive Maßnahmen einer Erziehungsberatung konkret aus, wenn sich diese nach den Erkenntnissen der Existenzanalyse ausrichtet und wie versteht sich die Erziehungsberatung, wenn sie sich an den Forschungsergebnissen des Resilienz-Konzeptes orientiert? Abschließend wird es weiterhin wichtig sein, sich mit dem Stellenwert beider Konzepte speziell für die heilpädagogische Erziehungsberatung auseinander zu setzen. Sind beide Ansätze in diesem Kontext sowohl miteinander, als auch mit den Handlungsgrundsätzen der Heilpädagogik kombinierbar?

Schlüsselwörter: Resilienz, Depression, Kinder, Prävention, Erziehungsberatung

Psychotherapie im klinischen Setting und in der psychotherapeutischen Praxis. Ein persönlicher Vergleich.

THOMAS ORNAZEDER

Im Rahmen meiner fachspezifischen Ausbildung in „Existenzanalyse“ war ich sowohl im stationären Bereich als auch in eigener Praxis tätig. Ich hatte im Landeskrankenhaus Mauer bei Amstetten, Niederösterreich, die Möglichkeit, ein Praktikum im Ausmaß von gut 550 Stunden zu absolvieren, und konnte einige Monate danach, im April 2010, als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision auf der 2. Psychiatrischen Abteilung (Abteilung für stationäre Psychotherapie, Pavillon 7) zu arbeiten beginnen. Etwa zweieinhalb Jahre bot ich dort vor allem Einzelpsychotherapie für Erwachsene an, in Vertretung aber auch etliche Gruppentherapien. Durch meine Tätigkeit auf Pavillon 7 konnte ich viele Erfahrungen für meine berufliche Laufbahn als Psychotherapeut sammeln und begann schließlich im September 2010 auch in freier Praxis tätig zu werden. In meiner Abschlussarbeit möchte ich versuchen, einen Überblick über das psychotherapeutische Angebot der Abteilung für stationäre Psychotherapie des Landeskrankenhauses Mauer zu geben und persönlich erlebte Unterschiede zwischen der psychotherapeutischen Arbeit im klinischen Setting und in der freien Praxis zu beschreiben. *Schlüsselwörter:* Ausbildung, Psychotherapeut, Unterschiede, klinisches Setting, freie Praxis

Der innere Dialog des Therapeuten

PEA und die Phänomenologie in der Arbeit mit Patienten

DI ANDREAS PECH

In einer Welt, in der wir immer mehr Informationen in immer kürzeren Zeitabständen zu verarbeiten haben, neigen wir dazu, schnell zusammenzufassen, zu vereinfachen, zu werten und anhand unserer Erfahrungen, Vorstellungen und Vorurteile zu einer Meinung zu kommen. Gerade in der Psychotherapie sollten wir uns aber darauf besinnen, den Menschen selbst, seine Geschichte und seine Situation als einzigartig zu verstehen. Diese Besinnung wird durch eine phänomenologische Haltung ausgedrückt. Der Dialog als Ausdruck einer Beziehung ist etwas Lebendiges und rückwirkend auch gleichzeitig Mittel der Gestaltung einer Beziehung, besonders wenn neben der Inhaltsebene die Beziehungsebene selber zum Inhalt wird. In der Arbeit als Psychotherapeut haben wir auch die Aufgabe, den Dialog mit dem Patienten zu gestalten und zu moderieren. Die dabei entstehenden Gedanken und der innere

Dialog des Therapeuten könnten einen Widerspruch zur phänomenologischen Grundhaltung darstellen.

Die vorliegende Arbeit soll sich theoretisch und praktisch mit diesem Widerspruch auseinandersetzen und die Wichtigkeit der Reflexion des inneren Dialogs, unter Berücksichtigung von Übertragung und Gegenübertragung, für die therapeutische Arbeit aufzeigen.

Schlüsselwörter: Phänomenologie, Einzigartigkeit, Dialog, Inhaltsebene, Beziehungsebene, innerer Dialog, Reflexion, Übertragung, Gegenübertragung

Existenzielle Motivation & Burnout – eine empirische Studie

MAG. TANJA REITER

In der vorliegenden Abschlussarbeit wird das Phänomen Burnout unter existenzanalytischen Gesichtspunkten betrachtet. Insbesondere soll die empirische Studie einen deutlichen Zusammenhang zwischen mangelnder existentieller Motivation und einer Burnout-Erkrankung aufzeigen. Als Messinstrumente werden der TEM (Test zur existentiellen Motivation) und der BOSS (Burnout Screening Skalen) verwendet. Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen die theoretischen existenzanalytischen Annahmen zum Thema Burnout und weisen statistisch abgesicherte Zusammenhänge von Burnout und niedriger Sinnerfüllung auf.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Existenzielle Motivation, Burnout

Führungskompetenzen fördern

Pilotprojekt für ein Führungskräftefeedback

DIPL.-ING. BERNHARD ROLFS

In dieser Abschlussarbeit wird beschrieben, wie bestimmte Aspekte von Führungskompetenzen im Rahmen eines Pilotprojektes für ein Führungskräftefeedback gefördert werden können. Im Feedbackprozess soll eine Selbstreflexion der eigenen Führungsfunktion ermöglicht werden. Dazu werden auf Grundlage der vier Grundmotivationen Fragen für die Selbstreflexion erarbeitet. Weiters wird auf die phänomenologische Haltung der Offenheit für ein gelingendes Feedback und für personale Führungsarbeit eingegangen. Der erarbeitete und durchgeführte Gesamtprozess des Führungsfeedbacks wird dargestellt und es wird über die Erkenntnisse aus der praktischen Umsetzung berichtet.

Schlüsselwörter: Führung, Management, Leadership, Feedback, Motivation, innere Zustimmung, personale Begegnung.

DER DIALOG MIT WELT

MAG. GABRIELE SCHWEITZER-PETROWSKY

Am Beginn der Arbeit werden die Begriffe Dialog und Welt beleuchtet und eingebettet in die anthropologischen Grundlagen der Existenzanalyse. Der Personbegriff, die Personale Existenzanalyse, das existenzanalytische Basistheorem und die existenziellen Grundmotivationen werden herangezogen, um den Dialog mit Welt, insbesondere den äußeren Dialog (Weltpol) zu fassen und vom inneren Dialog abzugrenzen.

Um zu einer erfüllten Existenz zu kommen, braucht es die vierfache Zustimmung im Selbstbezug wie auch im Weltbezug. Wie die Zustimmung im Weltbezug gesichert und ausgebaut werden kann, wird in dieser Arbeit schwerpunktmäßig herausgearbeitet. Das heutige Werteverständnis und das Willenskonzept der Existenzanalyse werden in diesem Zusammenhang hervorgehoben.

Die Arbeit soll den Dialog mit Welt mittels existenzanalytischer Theorie und mit Beispielen aus dem eigenen Leben veranschaulichen und begreifbar machen.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Person, Dialog, Welt, Zustimmung, Grundmotivationen

Es geht um Beziehung

Pferdegestützte Psychotherapie in der Existenzanalyse

SUSANNE UNGER

Gelungende Beziehungen spielen für ein gutes Leben eine wichtige Rolle. Manchen Menschen ist es aufgrund negativer Beziehungserfahrungen, eigener Unsicherheit oder geringen Selbstwertes nicht (mehr) möglich, Beziehungen zu anderen aufzunehmen beziehungsweise diese aufrecht zu erhalten.

Die pferdegestützte Psychotherapie soll Prozesse in Gang bringen, die ermöglichen, wieder Vertrauen zu einem Lebewesen aufzubauen, aber auch die eigenen Fähigkeiten wahrzunehmen und anzuerkennen.

Die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstannahme und die Erfahrung des Angenommen-Seins kann die Voraussetzung dafür schaffen, zu sich selbst eine gute Beziehung zu finden und sich auf Beziehungen mit anderen Menschen einzulassen.

Anhand eines Fallbeispiels wird dies verdeutlicht.

Schlüsselwörter: Vertrauen, Grundmotivationen, Achtsamkeit, Beziehung, Phänomenologie

**Phänomenologische Auswertung
eines videoaufgezeichneten Übungs-
Therapiegesprächs unter Bedachtnahme
der PEA im Rahmen des mPath,
Cognitiv Science Research**

BARBARA VALLANT UND FRANZ STEININGER

„Es geht in der Existenzanalyse darum, das jeweils Wesentliche der Situation zu erkennen ...“ (Längle A. 2013, 59)

Im Gegensatz zu quantitativen Forschungsmethoden können durch einen phänomenologischen Zugang komplexe soziale Wirklichkeiten sowie Sinn- und Handlungszusammenhänge aufgezeigt werden. In der Therapiearbeit kommt die Phänomenologie im Zusammenspiel mit den Grundmotivationen und der Personalen Existenzanalyse (PEA) zum Einsatz. Sie kann jedoch auch als phänomenologische Forschungsmethode angewandt werden, indem der Dialog zwischen Therapeut und Klient im Wege einer phänomenologischen Analyse erfasst wird.

In der vorliegenden Arbeit wurde die phänomenologische Analyse auf ein Therapiegespräch unter Ausbildungskollegen angewandt, das zuvor mittels Video aufgezeichnet worden war. In der rückblickenden Analyse wurden die Schritte der PEA nachvollzogen bzw. es wurde aufgezeigt, wo diese Schrittfolge verlassen wurde. Auf diese Weise konnte eine neue Methode der Praxis-Reflexion im Ausbildungskontext erprobt werden.

Schlüsselwörter: Qualitative Forschung, Existenzanalyse, Phänomenologie, phänomenologische Analyse, Reduktion, Konstruktion, Destruktion, PEA, Reflexion, Videoaufzeichnung

Aus Gründen der Verschwiegenheit ist diese Arbeit grundsätzlich nicht zu entlehnen.

NEUERSCHEINUNGEN

Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit –

Warum Gefühle wieder salonfähig sind

SUSANNE POINTNER

Hardcover mit Schutzumschlag

192 Seiten, Format 13,5 x 21,5

1. Auflage, Orac

22,00 €

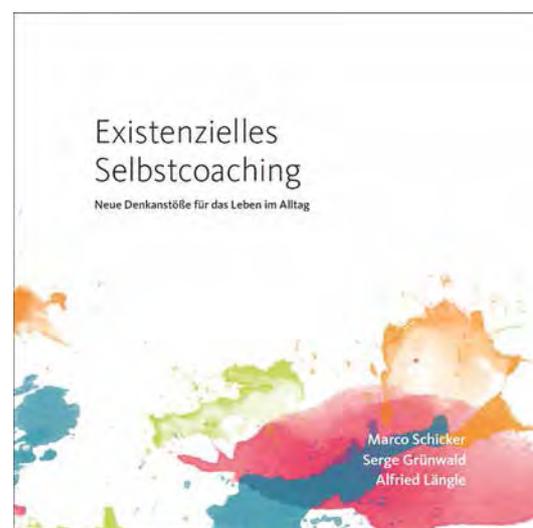
ISBN: 978-3-7015-0603-3



Existenzielles Selbstcoaching

Neue Denkanstöße für das Leben im Alltag

MARCO SCHICKER, SERGE GRÜNWARD, ALFRIED LÄNGLE



im Eigenverlag, über die Autoren zu beziehen

EXISTENZANALYTISCHE FACHTAGE 2018

In diesem Jahr veranstaltet die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland existenzanalytische Fachtage. Im Mittelpunkt dieses Formats steht die Reflexion der praktischen Arbeit in den jeweiligen Fachgebieten sowie der Dialog mit anderen Ansätzen.

08. September 2018 – 09. September 2018

Beratung und Lebensbegleitung

Den eigenen Stil entwickeln - Professionelles und personales Handeln in der Beratung

Psychotherapie und Existenzanalyse

Personale Existenzanalyse im Prozess erleben und gestalten

24. November 2018 – 25. November 2018

Existenzanalytische Organisationsentwicklung

Praxis der existenzanalytischen Organisationsentwicklung im Dialog mit systemisch orientierten Verfahren

Existenzielles Coaching

Praxis des existenziellen Coachings im Dialog mit lösungsfokussierten Coaching-Ansätzen



Weitere Informationen auch zur Anmeldung finden Sie auf www.gle-d.de

REVISTA INTERAMERICANA EXISTENCIA

THE INTER-AMERICAN JOURNAL OF EXISTENTIAL ANALYSIS

Neue On-line Zeitschrift zur Existenzanalyse in englischer und spanischer Sprache, in der neben einem ausführlicherem theorie-bezogenem Beitrag Mitglieder ihre Erfahrungen und Reflexionen ohne wissenschaftlichen Anspruch austauschen, mit dem Ziel die Begegnung untereinander zu fördern, vor allem zwischen den Kontinenten Nord- und Südamerika

Wir laden Studenten und Profis in der Existenzanalyse ein, aus ihrem Erfahrungsfeld uns einen Beitrag in Englisch zu senden!

Erscheinung ist 4 mal jährlich

Download auf der Website des Instituts für EA in Chile: www.icae.cl

Herausgeber-Team:

Canada: Janelle Kwee: janelle.kwee@twu.ca (GLE Canadá)

México: Cecilia Martínez: cecilia_mtz@icloud.com (GLE México)

Argentina: Andrés Gotfried: andresgott@yahoo.com.ar (GLE Argentina)

Chile: Michèle Croquevielle: michele@icae.cl y Marcela Mesías: psmmesias@gmail.com (ICAE)

CAE, Instituto Chileno de Análisis Existencial

Bremen 585 Ñuñoa

Santiago – Chile

contacto@icae.cl



WERKSTATT DER
GESELLSCHAFT FÜR EXISTENZANALYSE SCHWEIZ GES
EXISTENZANALYSE.CH

das wahre leben - von Schein und Wirklichkeit

SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2018

9.00 - 17.00 UHR

IM BIZ BERN

Information und Anmeldung:

ges@existenzanalyse.org
www.existenzanalyse.ch

AUFBAU EINER FORSCHER-GEMEINSCHAFT

mit dem Schwerpunkt Fortbildung für ForscherInnen

**Wir bieten begleitende kostenfreie Ein-
schulung, Anleitung und Supervision.
Werden sie FORSCHUNGS-MITGLIED der GLE-I**

Derzeit geplant sind ab September 2018 ein- bis
halbtägige **Forschungstreffen** an verschiedenen
Orten in Österreich. Infos dazu erhalten sie über den
Forschungs-Newsletter, durch die regionalen Institute
und bei

Mag. Andreas Harbich
GLE Int. – Forschung
Eduard Sueß Gasse 10
1150 Wien

andreas.harbich@existenzanalyse.org
Tel.: 0660 49 49 324

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula:
Neue Gruppen

Weiterbildung zum Supervisor/zur Supervisorin: Block B-Teamsupervision und Coaching

Leitung: Dr. Anton Nindl

Salzburg: 02.–04.02.2018, 08.–10.06.2018

Wien: 07.–09.09.2018, 14.–16.12.2018

Anmeldung u. Info: anton.nindl@existenzanalyse.at

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Leitung: Mag.^a Andrea Kunert, Dr. Roman Biberich

Wien: Start: 25.–26.05.2018

Anmeldung u. Info: andreakunert@gmx.at oder
roman.biberich@gmx.at

Psychotraumatherapie

Leitung: Dr.ⁱⁿ Liselotte Tutsch, Mag.^a Renate Bukovski,
MSc

Salzburg, S: Start: 21.–23.09.2018; weitere Termine:
02.–04.11.2018, 01.–03.02.2019, 12.–14.04.2019,
06.–08.09.2019, 25.–27.10.2019

Anmeldung u. Info: rena.te.bukovski@existenzanalyse.at

Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge

Leitung: Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss

Wien: NEUER Kurs: Ende 2018, Anfang 2019 geplant

Anmeldung u. Info: info@psyordination.at

Weiterbildung zum Supervisor/zur Supervisorin: Block A-Fallsupervision und Coaching

Leitung: Dr. Anton Nindl

u.a. mit Dr.ⁱⁿ Tutsch, Mag.^a Bukovski, MSc, Dr. Kolbe ...

Salzburg/Wien: NEUER Kurs: Beginn Frühjahr 2019

Anmeldung u. Info: anton.nindl@existenzanalyse.at

Psychosomatik

Leitung: Mag.^a Renate Bukovski, MSc

Co-Leitung: Mag.^a (FH) Kerstin Breckner, MSc, BEd.

St. Georgen, OÖ: NEUER Kurs: Start ab Herbst 2019

Anmeldung u. Info: rena.te.bukovski@existenzanalyse.at

Paartherapie

Leitung: Mag.^a Susanne Pointner, Marc Sattler

Baden bei Wien/Altengbach, NÖ: Start: 17.–19.04.2020

Anmeldung u. Info: susanne.pointner@existenzanalyse.org

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.: 0043/1/9859566

Fax: 01/9089574

Mail: redaktion@existenzanalyse.net

Homepage: www.existenzanalyse.net

UNIVERSITÄTSLEHRGANG EXISTENZIELLE PÄDAGOGIK STARKE KINDER – AUTHENTISCHE ERWACHSENE

Die Uni for Life bietet ab Herbst 2017 in Kooperation mit der GLE unter der Leitung von Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Eva Maria Waibel berufsbegleitend in 7 Semestern einen

Masterlehrgang zum Master of Arts (MA)
in Existenzieller Pädagogik an.

BeraterabsolventInnen der GLE können sich diese Ausbildung auf den Masterlehrgang anrechnen lassen.

WEITERBILDUNG AN DER UNIVERSITÄT GRAZ in Kooperation mit der GLE I und der GLE Ö

ANSPRECHPARTNERIN Mag.^a Sigrid Reithofer-Lepolt

Tel.: +43 316 380 1280 **Fax:** +43 316 380 9007 **Email:** sigrid.reithofer-lepolt@uniforlife.at

Info: www.existenzanalyse.at

Fachspezifikum mit Master-Abschluss „Existenzanalyse und Logotherapie“

der Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE

Neuer Kurs ab WS 2018/19:

Vöcklabruck / Salzburg

Laufende Kurse

seit WS 2016/17: Vöcklabruck / Salzburg

seit WS 2017/18: Wien / Salzburg

Anmeldung und Information:

sekretariat.ulg@existenzanalyse.at

Akademischer Abschluss zum Master of Science (Existenzanalyse)
Ausbildung zur/m Psychotherapeutin/en im Fachspezifikum Existenzanalyse

www.universitaetslehrgang-existenzanalyse.at



Heilsames in der Begegnung Was wirkt in Psychotherapie und Beratung?

Herbstsymposium der
GLE Österreich
in Zusammenarbeit mit dem
Grazer Institut
28.-29.09.2018
Schloss Seggau, Leibnitz

Schloss Seggau aus dem 12. Jahrhundert liegt am Beginn der südsteirischen Weinstraße, am Stadtrand von Leibnitz mit Blick auf den umliegenden 11.000 m² großen Park mit Wiesen und Wäldern und besitzt einen 300 Jahre alten Weinkeller. In einem wunderbaren Ambiente und einem reichen Veranstaltungsprogramm geht die nationale Herbsttagung der GLE-Österreich dem Thema nach:

„HEILSAMES IN DER BEGEGNUNG, WAS WIRKT IN PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG?“

In Vorträgen und Workshops von namhaften ReferentInnen gehen wir unter anderem den Fragen nach: Gibt es Heilsames in Psychotherapie und Beratung? Können wir erhellen, was darin heilsam wirkt? Kann man Heilsames fassen und definieren oder entzieht es sich diesem Zugang? Kann Heilsames methodisch angewendet werden?

In einer Zeit, in der es immer mehr Heilangebote für Hilfesuchende gibt, ist es wichtig, dass wir das eigene Wirken kritisch hinterfragen und uns für neue Erfahrungen öffnen. Auch wenn wir dabei riskieren, mit Phänomenen in Kontakt zu kommen, die uns überraschen, ins Staunen bringen oder irritieren, weil sie sich unserem naturwissenschaftlich geprägten Denkraum entziehen.

Um sich von hilfreichen Impulsen inspirieren zu lassen, und von problematischen Entwicklungen gut abgrenzen zu können, braucht es die Bereitschaft in Beziehung zu treten mit dem, was uns begegnet. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Plenarvorträge: Renate Bukovski, Helene Drexler, Astrid Görtz, Patricia Gruber, Johannes Huber, Barbara Jöbstl, Alfred Längle, Herbert Pietschmann, Susanne Pointner, Sabine Probst, Christian Probst

Programm unter: www.existenzanalyse.at.

Anmeldung unter <https://existenzanalyse.at/anmeldung-herbstsymposium.php>.

Wir freuen uns, Sie auf der Tagung begrüßen zu dürfen!

Renate Bukovski und Christian Probst

im Namen des Vorstandes der GLE und des Organisationsteam

PSYCHE MACHT DYNAMIK

FREIHEIT FINDEN IM GETRIEBENSEIN



GLE International

Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse

INTERNATIONALER KONGRESS
Salzburg

3. – 5. Mai 2019

www.existenzanalyse.org

NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2018 – 2019

ÖSTERREICH

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:

Sekretariat der GLE-Ö:
Tel./Fax: 0043 (0) 1/89 74 339
sekretariat@existenzanalyse.at
www.gle.at

Salzburg und Vöcklabruck, September 2018

Universitätslehrgang Existenzanalyse u. Logotherapie

Organisatorische Leitung: DR.^{IN} MED. BARBARA JÖBSTL

Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der
GLE-Österr.
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

Wien, 19./20.10.2018

Lebensberatung & Lebenscoaching

Leitung: MAG.^A SUSANNE POINTNER

Lochau, 16.–18.11.2018

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Wien, 15./16.12.2018

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR.^{IN} HELENE DREXLER

St. Georgen, Herbst/Winter 2018

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. JOHANN ZEIRINGER & DR. MARTIN HÖTZER

St. Georgen, Frühjahr 2019

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: DR. JOHANN ZEIRINGER & DR. MARTIN HÖTZER

Salzburg, 20./21.09.2019

Universitätslehrgang Existenzanalyse u. Logotherapie

Organisatorische Leitung: DR. ANTON NINDL

Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der
GLE-Österr.
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

Innsbruck, 19./20.10.2019

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.^A RENATE BUKOVSKI

Weitere Ausbildungen in:

Tschechien, Rumänien, Polen, Russland, Ukraine,
Lettland, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko.

DEUTSCHLAND

Hannover, Herbst 2018

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/Hannover, September 2018

Fachspezifikum Existenzanalyse (klin. Teil)

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE & HELMUT DORRA

Info: Hamburger Institut der Akademie für
Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)4106-612044
akademie.hamburg@existenzanalyse.com

Dresden, November 2018

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: DIPL. PSYCH. INGO ZIRKS

Info: Dipl. Psych. Ingo Zirks
Tel: 0049/(0)30/28869232
i.zirks@existenzanalyse.com

Münster/Freckenhorst, Herbst 2019

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, Herbst 2019

Grundausbildung in Existenzanalyse u. Logotherapie

Leitung: INGO ZIRKS

Info: Dipl. Psych. Ingo Zirks
Tel: 0049/(0)30/28869232
i.zirks@existenzanalyse.com

SCHWEIZ

Bern, Juni 2018

Aufnahmedatum 28./29.6.2018

Basislehrgang in Existenzanalyse und Logotherapie, Lehrgang Psychotherapie resp. Beratung folgen anschliessend

Leitung: DR. MED. ET. LIC. PHIL. ERIKA LUGINBÜHL-SCHWAB,
DR. PHIL. ZDENKA CAMACHOVÁ DAVET,
MAG. SUSANNE POINTNER

Info: GES – Gesellschaft für Existenzanalyse
Schweiz
Tel.: 0041/(0)31/332 42 05
ges@existenzanalyse.org



GLE International

Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse